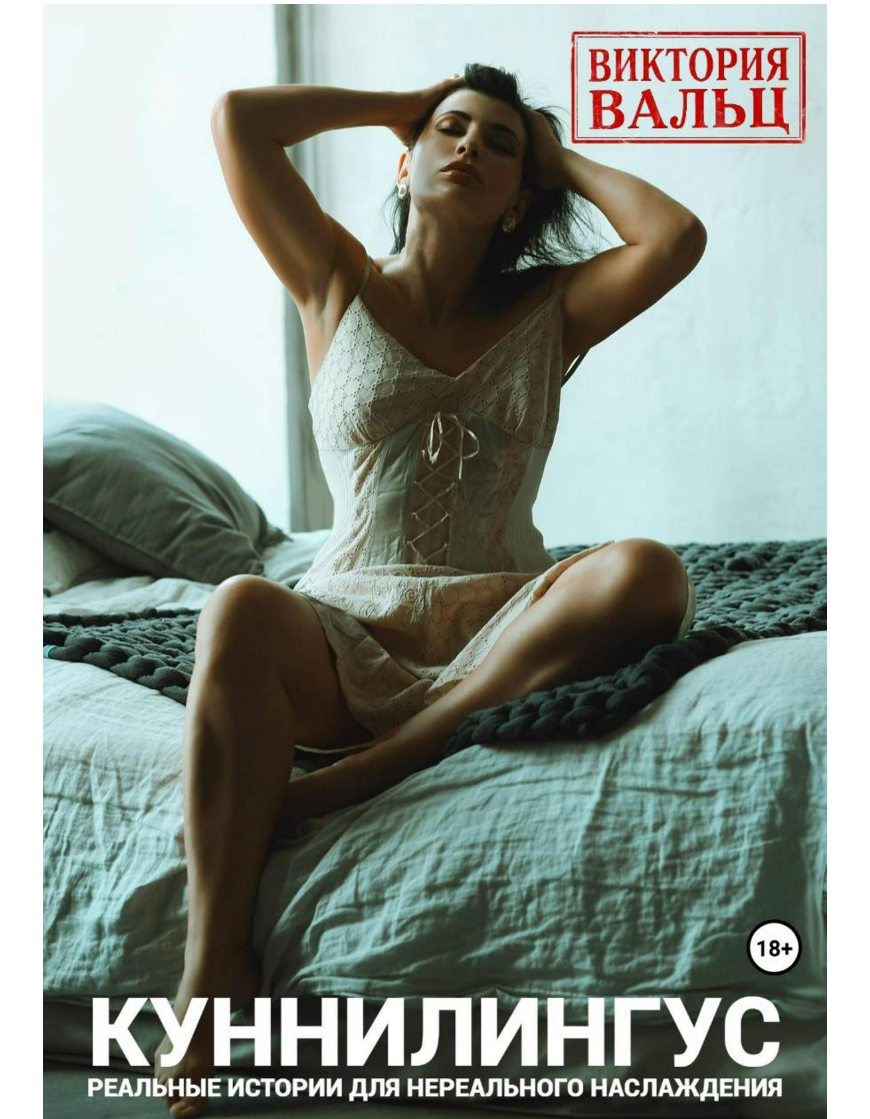


A woman with dark hair, identified as Victoria Valtz, is sitting on a bed. She is wearing a light-colored, lace-trimmed bodysuit with a lace-up front. Her hands are behind her head, and she has a relaxed expression. The bed has a white sheet and a dark, textured blanket. The background is a plain, light-colored wall.

**ВИКТОРИЯ
ВАЛЬЦ**

18+

КУННИЛИНГУС

РЕАЛЬНЫЕ ИСТОРИИ ДЛЯ НЕРЕАЛЬНОГО НАСЛАЖДЕНИЯ

Виктория Вальц Куннилингус. Реальные истории для нереального наслаждения

*<https://litres.ru/73948721>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Мы живем в эпоху нейросетей, но в спальне часто ведем себя как слепые котята. Женщины терпят щекотку, боясь обидеть партнера, мужчины сводят челюсти, пытаясь нащупать ту самую «волшебную кнопку». Оставим эти мучения в прошлом! Для идеального куннилингуса требуется не так уж много. В этой книге практикующий сексолог делится выжимкой своего многолетнего опыта. Здесь нет медицинских терминов — только живые кейсы и мощные лайфхаки. Вы узнаете, как температура меняет градус страсти, как управлять процессом, не произнеся ни слова, что делать, если от его бороды жжет кожу, как экологично сказать о запахе, почему поза «69» часто убивает оргазм и многое другое! Перед вами — предельно откровенный путеводитель по одному из самых волнующих искусств. Каждая глава — конкретная проблема живых людей и пошаговый рецепт ее решения. Секретные фишки, работа с анатомией, невербальная навигация

и разрушение комплексов. Читается как захватывающий роман, работает как лучшая секс-терапия в вашей жизни.

Содержание

Глава	6
Скрытые смыслы удовольствия	10
Мужские истории	10
Как читать микрореакции и точно знать, что она на седьмом небе (а не просто симулирует из вежливости)?	10
Что делать, если она замерла, не даёт сигналов и кажется абсолютно пассивной?	23
Как за секунду понять, что она жаждет именно куни, а не просто перехода к сексу?	30
Свежесть, вкус и дыхание — как подготовить себя так, чтобы она хотела этого снова и снова?	37
Брить под ноль, ровнять триммером или оставлять? Вся правда о бороде и щетине глазами женщин.	43
Как экологично, по-мужски и без драм обойти проблему специфического запаха или вкуса?	50
Почему прямой вопрос «Тебе так нравится?» — плохая идея, и чем его заменить, чтобы не сбить настрой?	56
Как отключить внутреннего критика, побороть страх «сделать не так» и начать действовать уверенно?	63

Как действовать так, словно ты делал это тысячу раз, даже если это твой абсолютный дебют?	70
Что делать, если её клитор настолько чувствителен, что она рефлекторно отстраняется?	76
Как превратить процесс из «старания ради неё» в твой собственный источник мощнейшего возбуждения?	83
Женские истории	90
Как просить и давать обратную связь, накаляя страсть, а не убивая момент?	90
Конец ознакомительного фрагмента.	94

Куннилингус.

Реальные истории для нереального наслаждения

Глава

Мы живем в поразительное время. Алгоритмы в наших телефонах угадывают, какой кофе мы захотим выпить через час, а в интернете можно в два клика найти подробные чертежи адронного коллайдера. Но парадокс заключается в том, что когда дело доходит до самого древнего, интимного и чувственного процесса на земле — того, что происходит между двумя людьми за закрытыми дверями спальни, — мы часто превращаемся в растерянных слепых котят.

За годы практики в моем кабинете были пролиты литры слез, выпиты галлоны успокаивающего чая и разрушены сотни железобетонных стереотипов. Я видела потрясающих, умных, успешных мужчин, которые искренне хотели подарить своим женщинам звезды с неба, но чувствовали себя саперами-неудачниками на минном поле женской анатомии. Я слушала роскошных, желанных женщин, которые вместо того, чтобы растворяться в удовольствии, сдавали в постели внутренний экзамен на идеальность, зажимаясь от страха

сделать или сказать «что-то не то».

Именно поэтому родилась эта книга.

Она — не сухой медицинский справочник, где за сложными терминами теряется вся страсть. И уж точно не сборник оторванных от жизни фантазий из гляцевых журналов или фильмов для взрослых, которые нанесли столько вреда нашей сексуальной самооценке. Перед вами — выжимка моего многолетнего профессионального опыта. Это предельно откровенный, практичный и, не побоюсь этого слова, бесценный путеводитель по одному из самых тонких и окутанных мифами искусств — куннилингусу.

Для мужчин этот сборник станет секретным «чит-кодом», картой сокровищ, которая научит читать женское тело без слов, понимать его биомеханику и доводить партнершу до космического экстаза, не ломая при этом собственную спину и эго. А для вас, дорогие женщины, эта книга станет долгожданным, официальным разрешением выдохнуть, выключить внутреннего критика, принять свою уникальность и просто начать нагло, красиво и эгоистично кайфовать.

Все истории, которые вы здесь прочитаете — реальны. Они родились прямо на моем изумрудном диване. Я специально собрала их так, чтобы осветить самые насущные, неловкие и распространенные вопросы, которые мы боимся задать даже поисковику в браузере. Однако, как автор и редактор, я должна сделать небольшую оговорку. Это не дословные стенограммы с диктофона — иначе вы бы уснули

от терапевтических пауз и моих профессиональных расспросов. Я взяла главное: суть проблемы и концентрат ее решения, а затем художественно огранила эти сюжеты для легкости и увлекательности восприятия. Я хочу, чтобы вы читали это не как учебник, а как захватывающий роман, узнавая в моих героях себя.

Вы также можете заметить, что некоторые анатомические нюансы, лайфхаки или практические советы незначительно повторяются в разных главах. Это не ошибка редактора. Дело в том, что женское тело подчиняется одним и тем же прекрасным физиологическим законам. И чтобы решение проблемы каждого конкретного героя было абсолютно полным и применимым на практике «здесь и сейчас», мне необходимо было возвращать их к фундаментальным настройкам. В конце концов, повторение — мать не только учения, но и идеального оргазма. Уж поверьте мне.

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.

Устраивайтесь поудобнее, наливайте свой любимый напи-

ток и переворачивайте страницу. Мы начинаем переписывать правила вашей интимной жизни. И я обещаю: вам будет очень, очень вкусно.

Ваша Виктория.

Скрытые смыслы удовольствия

Мужские истории

Как читать микрореакции и точно знать, что она на седьмом небе (а не просто симулирует из вежливости)?

Принято считать, что главная мужская проблема в постели — это эгоизм. Мол, сделал свое дело, отвернулся к стенке и захрапел. Но мой кабинет регулярно видит совершенно иную картину. Ко мне приходят умные, чуткие мужчины, которые искренне хотят доставить своей женщине космическое удовольствие, но чувствуют себя саперами на минном поле. Инструкции нет, таймер тикает, а одно неверное движение языком грозит превратить страстную львицу в вежливую, скучающую соседку по кровати.

На моем диване тяжело вздыхает Илья. Ему тридцать четыре, он ведущий архитектор. В своей работе он привык к точным чертежам и предсказуемым конструкциям, но женская физиология явно не вписывается в законы сопротивле-

ния материалов.

— Виктория, я в тупике, — Илья нервно потирает переносицу. — Мы с Ритой встречаемся полгода. Я обожаю делать ей куннилингус. Мне нравится сам процесс, запах, ее реакция... Точнее, то, что я *считал*ее реакцией.

Он делает паузу, подбирая слова. — На прошлых выходных я старался как никогда. Она стонала, выгибалась, все вроде бы шло по классическому сценарию из кино. А потом я случайно открыл глаза и поймал ее взгляд. Она смотрела в потолок с таким выражением, будто в уме составляла список покупок на завтра! Я остановился, спрашиваю: «Тебе хорошо?». А она так мягко, по-матерински гладит меня по голове и выдает самое страшное женское слово: «Нормально, милый. Ты молодец».

Илья вскидывает руки. — Нормально?! Я там выдаю соло на саксофоне, а ей «нормально»! Я теперь вообще ничего не понимаю. Как мне отличить ее вежливую актерскую игру от реального удовольствия? Я не хочу быть парнем, которого терпят из жалости. Я хочу, чтобы она летала!

Я тепло улыбаюсь и наливаю Илье кофе. — Илья, во-первых, вы уже отличный любовник, потому что задаетесь этим вопросом. Большинство мужчин готовы поверить в любой, даже самый театральный стон, лишь бы потешить свое эго. Во-вторых, давайте снимем с Риты обвинения в коварстве. Знаете, почему женщины симулируют оргазм или преувеличивают удовольствие от куннилингуса?

Илья хмурится: — Чтобы поскорее закончить? — Иногда и поэтому, — киваю я. — Но чаще всего — из невероятной, губительной для секса нежности к вам. Женщина видит, как вы стараетесь, у вас на лбу испарина, вы трудитесь в поте лица. И ей банально жалко сказать: «Любимый, ты уже десять минут трешь мне совсем не то место». Она боится обидеть, боится разрушить вашу уверенность.

Я делаю глоток чая и перехожу к сути. — Ваша проблема в том, что вы ориентируетесь на «макросигналы»: громкие стоны, слова, театральные выгибания спины. Но все это легко подделать корой головного мозга. А вот вегетативную нервную систему обмануть невозможно. Клитор — это не кнопка дверного звонка, это сложнейшая структура с восемью тысячами нервных окончаний. Когда стимуляция действительно правильная, тело женщины начинает выдавать произвольные микрореакции. Они крошечные, но если научиться их читать, вы получите точнейший компас, который приведет вас прямо к ее оргазму. Готовы стать настоящим читателем по телу?

Илья достает телефон и открывает заметки. Глаза архитектора загорелись — ему наконец-то дают чертеж.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. НАВИГАЦИЯ ЖЕНСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ

Как понять, что вы делаете все абсолютно верно, не зада-

вая глупых вопросов? Умный любовник смотрит не на лицо женщины, а слушает ее тело.

1. Правило «Магнита» (Тазовый ответ) Это самый честный индикатор того, что вы попали в яблочко.

Секрет мастера: Когда женщине некомфортно, щекотно или больно (слишком сильное давление или сухость), ее таз инстинктивно, на миллиметры, отодвигается *от* вас. Она как бы спасается бегством. Но если вы нашли нужный ритм и точку, ее бедра начнут подаваться *навстречу* вашему языку. Она будет инстинктивно вдавливать в вас, искать большего контакта. Заметили это движение? Ничего не меняйте! Вы поймали золотую жилу.

2. Дыхательный детектор лжи Стоны можно подделать. А вот глубину дыхания — нет.

Секрет мастера: Забудьте про порно-стоны на высоких нотах. Настоящее удовольствие звучит иначе. Когда возбуждение нарастает, дыхание женщины меняется: оно становится более частым, но прерывистым. Слушайте моменты задержки дыхания. Если она резко вдыхает и на секунду замирает (так называемое «апноэ удовольствия») — это верный признак того, что волна возбуждения накрывает ее с головой. Истинные стоны рождаются не в горле, а глубоко в груди, они более низкие, утробные, похожие на рычание или глубокий выдох.

3. Тест на микромоторику (Бедра и пальцы) Во время сильного возбуждения кровь приливает к мышцам, и они

непроизвольно сокращаются.

Секрет мастера: Обратите внимание на ее внутреннюю поверхность бедер. Если они напряжены или слегка подрагивают — вы на верном пути. Еще один мощный маркер — пальцы ног. Симулянтка будет лежать с расслабленными ногами. У женщины, которая летит в космос, пальцы ног рефлекторно поджимаются («эффект скручивания») или, наоборот, растопыриваются от мышечного спазма.

4. Температурный сдвиг Женские половые губы и клитор — это пещеристая ткань (подобно мужскому пенису).

Секрет мастера: Когда она действительно возбуждена, ткани вульвы наполняются кровью. Они меняют цвет (становятся более темными, бордовыми) и, главное, становятся заметно горячее и набухают. Если вы чувствуете губами и языком, что «там» стало влажно, горячо и объемно — отбросьте все сомнения. Физиологию подделать нельзя.

5. Техника «Сексуального А/В тестирования» (Как правильно спрашивать) Худшее, что можно спросить в процессе: «Тебе нравится?» Это закрытый вопрос, на который вы получите дежурное «да».

Секрет мастера: Используйте выбор без выбора. Не отрываясь от процесса, чуть сбавьте темп и спросите хриплым шепотом: «Так лучше... или чуть быстрее?», «Здесь... или чуть выше?», «Нежнее... или пожестче?». Это снимает с нее ответственность за оценку вас как любовника и переводит фокус на ее собственные ощущения. Вы больше не экзаме-

нуемый студент, вы — мастер, который тонко настраивает инструмент перед концертом.

Илья задумчиво кивал, пряча телефон в карман. — Знаете, Виктория, это гениально. Я чувствовал себя слепым котенком, а вы сейчас просто включили свет в комнате. Бедро, дыхание, правильные вопросы... Я как будто получил доступ к секретному коду! — Так и есть, Илья, — улыбнулась я. — Секс — это не экзамен, где нужно получить пятерку. Это танец, где партнер ведет, но при этом непрерывно слушает, как откликается тело партнерши.

Провожая Илью, я в очередной раз убедилась: за мужским «непониманием» часто скрывается не черствость, а огромный потенциал нежности. Стоит лишь дать мужчине правильные координаты, как из сомневающегося сапера он превращается в виртуозного ювелира, способного подарить женщине тот самый оргазм, при котором не нужно симулировать ни единого вздоха.

Как быть, если она кончает

только

от куни — или, наоборот, никак не может прийти к финалу?

В моей практике регулярно случаются моменты, когда мне хочется собрать всех мужчин в огромном зале и торжественно объявить: «Господа, давайте раз и навсегда раз-

рушим величайший фаллоцентричный миф человечества!». Кинематограф и порноиндустрия десятилетиями внушали нам красивую сказку о том, что женщина должна взрываться фейерверком оргазмов исключительно от ритмичных фрикций. На деле же, когда реальная жизнь сталкивается с этой экранной фантазией, мужское эго трещит по швам, а женское чувство вины расцветает пышным цветом.

На моем изумрудном диване сидит Олег. Ему тридцать восемь, он успешный кризис-менеджер, привыкший распутывать самые сложные бизнес-процессы. Но сейчас этот уверенный в себе мужчина выглядит так, словно провалил главный экзамен в своей жизни.

— Виктория, я в отчаянии, — Олег трет лицо руками, словно пытаюсь стереть усталость. — Мы с Мариной женаты второй год. Я ее безумно хочу, она меня тоже. Но у нас огромная проблема с... финишем. Во-первых, от обычного секса она не кончает вообще. Никак. Я смирился, принял это. Я люблю делать ей куннилингус, для меня это не повинность. Но в последнее время сломалось и это!

Олег подается вперед, глядя на меня с неприкрытой болью: — Я спускаюсь вниз, все начинается отлично. Она заводится, дышит, выгибается. Я чувствую, что мы уже на самом краю. Остался один шаг! И вдруг... всё. Она как будто упирается в невидимую стену. Возбуждение резко падает, она напрягается, отодвигает меня и говорит: «Извини, милый, сегодня не выйдет, я перегорела». И так из раза в раз!

Я чувствую себя абсолютно профнепригодным. Я уже язык стер в кровь, пытаюсь менять ритм, силу, а она просто зависает в миллиметре от оргазма и падает вниз. Что со мной не так? Почему моего члена ей недостаточно, а теперь и язык перестал работать?

Я сочувственно улыбаюсь и ставлю перед Олегом чашку крепкого эспresso — кризис-менеджерам нужен кофеин, чтобы воспринимать факты. — Олег, во-первых, выдохните. Вы прекрасный любовник хотя бы потому, что не отворачиваетесь к стенке с мыслью «я свое дело сделал», а сидите сейчас здесь. А во-вторых, давайте снимем с вас костюм виноватого. С вами всё так. И с Мариной всё так.

Я откидываюсь в кресле, переходя в режим «доброго профессора». — Давайте разберем вашу проблему, которая, на самом деле, состоит из двух совершенно типичных историй. Начнем с первой: «Она кончает только от куннилингу-са». Олег, добро пожаловать в реальный мир! По статистике, около 70-80% женщин физиологически не могут испытать оргазм только от вагинального проникновения. Влагалище бедно на нервные окончания (иначе женщины умирали бы от болевого шока при родах). Главная «кнопка запуска» — это клитор. А при классическом сексе он часто вообще не получает должной стимуляции. То, что Марина финиширует от оральных ласк — это не дефект, это абсолютная, скуднейшая анатомическая норма. Куннилингус — это не «утешительный приз» для тех, у кого не получился вагинальный

оргазм, это самостоятельное и самое эффективное блюдо.

— Допустим, — кивает Олег, немного расслабив плечи.
— Но почему тогда сейчас она останавливается в шаге от финала?

— А вот здесь в игру вступает женская психология, — улыбаюсь я. — Знаете, как я называю это состояние? «Синдром счетчика такси». Марина очень хочет кончить. Она чувствует, что вы стараетесь. Проходит пять минут, десять, пятнадцать. Она понимает, что у вас уже, наверное, затекла шея и болит челюсть. В этот момент ее мозг переключается с наслаждения телом на тревогу: «Боже, я слишком долго! Я должна быстрее кончить! Ему же тяжело!». Как только в спальню заходит Тревога, Возбуждение собирает вещи и уходит. Выделяется кортизол, который буквально убивает окситоцин и блокирует оргазм. Марина не «перегорает», она просто начинает *думать*, а не *чувствовать*. Чем сильнее вы стараетесь в этот момент «дожать» результат, тем сильнее ее паника.

Олег ошарашенно смотрит на меня: — То есть она не кончает, потому что переживает за мою челюсть?! — Именно! — смеюсь я. — Ее мозг стал контролером. А чтобы случился оргазм, контроль нужно отключить. И раз уж вы кризис-менеджер, давайте перепишем ваш протокол действий. Записывайте!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ТРАМПЛИН ДЛЯ ОРГАЗМА

Как помочь женщине перешагнуть барьер и получить удовольствие, не превращая процесс в спортивное соревнование? Умный любовник снимает напряжение не только с тела, но и с головы.

Техника «Официальный запрет» (Снимаем «синдром такси») Чтобы женщина перестала пытаться выдавить из себя оргазм ради вас, нужно официально запретить ей это делать.

Секрет мастера: Перед тем как спуститься вниз, посмотрите ей в глаза и скажите абсолютно серьезно: «Сегодня я хочу просто ласкать тебя. Я запрещаю тебе кончать. Если почувствуешь, что близко — скажи, я остановлюсь. Мы никуда не спешим». Вы не представляете, как это работает! Как только с женщины снимается обязательство «выдать результат», парадоксальным образом ее тело расслабляется настолько, что оргазм может накрыть ее стремительно и неудержимо.

Сенсорная перегрузка (Отключаем голову) Мозг не может одновременно обрабатывать панику и мощный поток физических ощущений. Если вы работаете только языком, у мозга остается ресурс на тревожные мысли.

Секрет мастера: Не будьте просто «головой между ног». Используйте всё! Пока ваш язык занят клитором, ваши руки должны скользить по ее внутренней стороне бедер, сжимать ягодицы, мягко массировать грудь или зарываться в волосы

на затылке. Когда тело получает интенсивные и разнообразные сигналы с четырех-пяти разных точек, у мозга просто «выбивает пробки», логика отключается, и женщина проваливается в чистый кайф.

Трюк «Контрастный душ» (Как пробить невидимую стену) Если вы чувствуете, что она зависла на 99% и вот-вот «перегорит», не пытайтесь монотонно тереть одно и то же место — чувствительность там уже притупилась. Нужна внезапная смена стимула.

Секрет мастера: В момент этого «зависания» сделайте резкий, но приятный контраст. Например, введите один или два пальца во влагалище ритмичным движением, одновременно прижав губы к клитору и издав низкий, вибрирующий рык. Или, наоборот, на секунду оторвитесь от клитора и страстно, до легкой боли, укусите ее за внутреннюю часть бедра, сказав какую-нибудь горячую дерзость. Резкий скачок новых ощущений станет тем самым толчком, который сбросит ее с обрыва в оргазм.

Мост к проникновению (Если вам важен вагинальный аккорд) Если вы всё же мечтаете, чтобы она испытала пик именно во время проникновения (коитуса), не забирайте у нее главное — клитор.

Секрет мастера: Перейдите от куннилингуса к классическому сексу в тот момент, когда она уже сильно разогрета. Но главное правило: во время фрикций ваша рука, или рука самой женщины, или небольшая вибропуля *обязатель-*

недолжны продолжать ласкать ее клитор. Поза «наездницы» или миссионерская, но с плотным прижатием вашего лобка к ее клитору (техника коитального выравнивания) — идеальный мост, где соединяются оба вида удовольствия.

Смена фокуса (Если всё-таки не вышло) Даже с новыми техниками будут дни, когда оргазм не придет. И это нормально.

Секрет мастера: Если она говорит «не получается», никогда не вздыхайте разочарованно. Не показывайте, что вы расстроены (иначе в следующий раз она снова впадет в панику). Просто поднимитесь к ней, страстно поцелуйте, прижмите к себе и скажите: «Какая же ты сладкая. Мне так нравится сводить тебя с ума, даже если мы не дошли до конца». Переведите фокус на свое возбуждение — возьмите ее и покажите, как сильно она вас заводит. Удовольствие от процесса всегда должно быть важнее галочки на финише.

Олег смотрел на меня так, словно я только что вручила ему карту с указанием пиратского клада.

— Запретить ей кончать! Это же гениальный психологический реверс! — восхищенно произнес он. — А я-то, как идиот, всё время пытался «дожать проект до дедлайна». Оказывается, надо было просто убрать этот чертов дедлайн!

— Именно, Олег, — я ободряюще улыбнулась. — Секс — это единственное место в жизни кризис-менеджера, где отсутствие плана и цели приносит самые потрясающие резуль-

таты.

Провожая Олега, я подумала о том, какой огромный, тяжелый рюкзак стереотипов мы тащим с собой в спальню. Мужчины боятся оказаться несостоятельными, женщины боятся разочаровать. И за всем этим страхом мы забываем главное: кровать — это не беговая дорожка, где нужно обязательно прийти первым к финишу. Это место для игры. А когда мы позволяем себе просто играть, не думая об оценках, оргазмы всегда возвращаются сами. Словно птицы, для которых наконец-то открыли клетку.

Что делать, если она замерла, не даёт сигналов и кажется абсолютно пассивной?

В моей практике регулярно случаются моменты, когда мне хочется подать коллективный иск к создателям фильмов для взрослых. Индустрия кино годами вдавливала в мужские головы один и тот же шаблон: если женщине хорошо в постели, она должна кричать на ультразвуке, рвать ногтями простыни и метаться по кровати, как экзорцист в момент изгнания бесов. И когда в реальной жизни мужчина сталкивается с совершенно иной, тихой и глубокой физиологией женского удовольствия, у него случается паническая атака. Ему кажется, что он все сломал.

На моем изумрудном диване сидит Михаил. Ему тридцать шесть, он руководитель отдела аналитики в крупном банке. Человек, привыкший к тому, что любое действие должно иметь четкий, измеримый отклик. Но сейчас его личные дашборды показывают системную ошибку.

— Виктория, я схожу с ума, — Михаил нервно крутит на пальце кольцо-печатку. — Мы с Катей вместе полгода. Я обожаю делать ей куннилингус. В прошлых отношениях у меня с этим вообще проблем не было: девушки стонали, вы-

гибались, я чувствовал себя царем горы. А Катя... она просто замирает.

Михаил подается вперед, в его глазах читается неподдельное отчаяние. — Я спускаюсь вниз, начинаю ласкать ее, и она превращается в манекен. Глаза закрыты, тело абсолютно неподвижно, она даже дышать начинает как-то через раз. Ни стона, ни вздоха. Я там, извините, язык в кровь стираю, стараюсь, меняю ритм, а она лежит, как Ленин в мавзолее! Я пугаюсь, останавливаюсь, спрашиваю: «Кать, тебе не нравится? Мне остановиться?». Она с трудом открывает глаза, смотрит на меня мутным взглядом и тихо так говорит: «Всё хорошо, продолжай». Я продолжаю — и она снова отключается. Вика, я чувствую себя отвратительным любовником. Она же явно скучает или просто терпит! Что я делаю не так?

Я с улыбкой наливаю мужчине крепкий черный чай. — Михаил, во-первых, выдохните. Вы не отвратительный любовник. Более того, я вас поздравляю: судя по симптомам, вы — снайпер, который бьет точно в десятку.

Михаил недоверчиво хмурится: — Снайпер, от которого жертва падает в кому?

Я откидываюсь на спинку кресла. — Давайте разберем вашу «кому» с точки зрения нейробиологии. Ваша проблема в том, что вы путаете пассивность с сенсорной перегрузкой. Представьте, что вы пытаетесь услышать очень тихую, невероятно красивую мелодию в шумной комнате. Что вы сделаете? Вы закроете глаза, перестанете двигаться и даже задер-

жите дыхание, чтобы ни один лишний звук не отвлекал вас от этой музыки.

Я делаю паузу, давая ему осознать метафору. — С женским телом происходит то же самое. Клитор — это концентрат нервных окончаний. Когда стимуляция становится по-настоящему интенсивной, глубокой и точной, мозг женщины начинает получать такой колоссальный объем удовольствия, что у него просто не остается энергии на обслуживание других функций. Ему нужно «отключить» моторные навыки (движения тазом) и голосовые связки (стоны), чтобы пустить все ресурсы на обработку кайфа и приближение оргазма. Это состояние называется «сенсорное оцепенение» или трансом удовольствия.

— То есть она не скучает? — у него округляются глаза. — Она летит в космос, Михаил! — смеюсь я. — А теперь представьте: ваша женщина балансирует на самом краю невероятного блаженства, ее мозг сконцентрирован на одной-единственной точке, и тут вы выдергиваете ее оттуда тревожным вопросом: «Кать, тебе скучно?». Это все равно что растолкать лунатика, гуляющего по краю крыши. Вы сбиваете ей все настройки!

Михаил облегченно выдыхает и откидывается на спинку дивана, потирая лицо руками. — Боже... А я-то думал, что мне пора на пенсию. Но как тогда мне понять, что процесс идет куда надо, если она молчит и не двигается? Как управлять процессом в этой тишине?

— Для этого нам придется отключить радары, настроенные на шум, и перейти в режим микро-чтения, — с заговорщической улыбкой отвечаю я. — Записывайте!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. НАВИГАЦИЯ В ТИШИНЕ

Как читать женщину, которая ушла в глубокий транс удовольствия? Умный любовник знает, что настоящая буря часто прячется за внешним штилем.

Правило «Священной тишины» (Не спугните птицу) Самое сложное для мужчины — побороть свою тревожность.

Секрет мастера: Если женщина замерла, закрыла глаза и замолчала — это сигнал «Я на связи с космосом, ничего не меняй». Категорически запрещено останавливаться, менять темп или задавать вопросы под руку («Тебе нравится?», «Кончаешь?»). Ваша задача — стать метрономом. Продолжайте делать то, что делали, с той же скоростью и тем же давлением. Ваш девиз в этот момент: стабильность и монотонность.

Чтение микросигналов (Куда смотреть, когда она не двигается) Макромоторика (выгибание спины, метания по кровати) отключена. Но вегетативную нервную систему невозможно заморозить.

Секрет мастера: Обратите внимание на периферию. Первое — пальцы ног. У женщины в состоянии глубокого тран-

са удовольствия пальцы на ногах часто рефлекторно скручиваются или, наоборот, растопыриваются веером. Второе — «гусиная кожа» на бедрах или животе (реакция на выброс адреналина и эндорфинов). И третье — дыхание. Она может не стонать, но ее дыхание станет поверхностным, а перед самым пиком она может вообще перестать дышать на несколько секунд (апноэ). Заметили скрученные пальчики и задержку дыхания? Вы в миллиметре от финиша.

Техника «Заземления» (Дайте ей якорь) Иногда напряжение внутри замершей женщины настолько велико, что ей нужен физический выход, который не собьет концентрацию.

Секрет мастера: Дайте ей в руки «якорь». Подложите свою ладонь под ее руку или позвольте ей вцепиться в ваши волосы. Вы почувствуете, как по мере нарастания удовольствия ее хватка будет становиться все сильнее. Это избавит вас от ощущения, что вы взаимодействуете с неподвижной статуей, — вы будете буквально кожей чувствовать натяжение ее внутреннего нерва.

Тактика «Разогрева периферии» (Если хотите больше реакций) Если вам все-таки не хватает обратной связи и вы хотите вытащить ее из полного паралича в чуть более активное состояние, добавьте вторую точку контакта.

Секрет мастера: Не отрываясь от клитора, начните параллельно и очень мягко ласкать ее грудь, соски или внутреннюю поверхность бедер свободной рукой. Введение второго

фокуса внимания заставит мозг немного перераспределить сигналы, и женщина начнет откликаться телом — подастся навстречу, тихо застонет.

Пост-анализ (Как правильно задать вопрос) Убедиться в своей правоте нужно, но делать это нужно после того, как буря уляжется, а не во время нее. Секрет мастера: Когда все закончится и она будет лежать расслабленная в ваших объятиях, поцелуйте ее в висок и скажите: «Кать, ты так невероятно замираешь, когда я опускаюсь к тебе. Меня это так заводит. Расскажи, что ты в эти моменты чувствуешь?». Это не вопрос неуверенного в себе мальчика, это вопрос уверенного мужчины, который приглашает женщину поделиться фантастическим опытом. Она сама с удовольствием расскажет вам о своих космических полетах.

Михаил дописывал последнюю строчку в телефоне с таким энтузиазмом, будто только что получил пароль от биткойн-кошелька, на котором лежит миллион.

— Заземление и микросигналы... Вика, это же кардинально меняет дело! — рассмеялся он. — Я больше не буду дергать ее своими комплексами. Пусть летит в свой космос, а я буду просто надежным двигателем ее ракеты.

— Идеальная установка, Михаил, — подмигнула я, провожая его к выходу. — Наслаждайтесь ее тишиной. Поверьте, когда женщина позволяет себе полностью замереть рядом с вами, она демонстрирует вам высшую степень доверия.

Закрывая за ним дверь, я налила себе еще чая и улыбнулась своим мыслям. Как много прекрасных парных моментов разбивается о навязанные стереотипы! И как легко вернуть в спальню волшебство, если просто перестать ждать голливудских спецэффектов и научиться слушать подлинную, неповторимую симфонию реального человеческого тела. Даже если эта симфония звучит в абсолютной тишине.

Как за секунду понять, что она жаждет именно куни, а не просто перехода к сексу?

Если бы меня попросили назвать главный сексуальный миф, который испортил больше вечеров, чем головная боль и внезапные звонки с работы вместе взятые, я бы ответила не задумываясь. Это великая мужская иллюзия о «Трех Обязательных Актах». Культура, порнография и разговоры в мужских раздевалках десятилетиями вбивали в головы парней жесткий сценарий: прелюдия — оральный секс — и, как венец творения, триумфальное проникновение. В этой парадигме куннилингус воспринимается исключительно как разогрев, стартовая площадка перед полетом в космос. И когда женщина вдруг отказывается лететь по этому графику, навигационная система мужчины выдает критическую ошибку.

Дверь моего кабинета мягко закрывается, и в кресло напротив опускается Антон. Ему тридцать два, он руководитель проектов в крупном маркетинговом агентстве. Человек, привыкший виртуозно управлять дедлайнами, бюджетами и капризными клиентами. Но сейчас перед ним задача, чье ТЗ (техническое задание) он никак не может расшифровать.

— Виктория, я к вам с повинной, — Антон устало потирает переносицу, и в его голосе слышится неподдельная растерянность. — Я, кажется, регулярно порчу секс своей собственной девушке. И самое обидное, что я делаю это из лучших побуждений!

Он подается вперед, словно рассказывая о провале года: — Мы с Леной вместе около года. Я обожаю делать ей кундалилингус. И у меня неплохо получается! Вот типичная ситуация: вечер, мы в постели, я спускаюсь вниз. Проходит минут десять-пятнадцать. Лена заводится, стонет, выгибается, сжимает простыни. Я чувствую — всё, она на пике, она мокрая, она готова. Я думаю: «Отлично, пора переходить к главному!». Поднимаюсь, целую ее, вхожу в нее... и всё ломается.

Антон разводит руками, и в его глазах читается искренняя боль: — Секунду назад она была горячей и страстной, а тут вдруг обмякает. Глаза потухают. Да, она отвечает на мои движения, мы заканчиваем, но я же не слепой! Я вижу, что магия ушла. Она как будто просто отбывает номер. Вчера я не выдержал и спросил: «Лен, я что-то делаю не так?». А она отвернулась и сказала: «Всё так. Просто... зачем ты остановился? Я почти кончила, мне не хотелось, чтобы ты входил, я хотела просто лежать и кайфовать». Виктория, как мне это понять?! У нее же над головой не загорается неоновая табличка «Оставайся внизу». Как за секунду до перехода отличить, когда она разогрелась для секса, а когда хочет

толькокуни?

Я тепло улыбаюсь и наливаю Антону чашку крепкого черного чая. — Антон, во-первых, снимите с себя костюм разрушителя оргазмов. То, что вы замечаете реакцию Лены и пытаетесь ее понять, делает вас любовником из высшей лиги. Большинство мужчин в этой ситуации просто довели бы дело до своего финала и мирно уснули.

Я откидываюсь в кресле, переходя в режим переводчика с женского. — Давайте разберем вашу проблему. Ваша фатальная ошибка — это концепция «главного блюда». Для вас проникновение — это стейк, а куннилингус — легкий салат. Но для женской физиологии всё работает иначе. Очень часто куннилингус — это и есть тот самый огромный, сочный стейк. Почему Лена «потухает»? Потому что вы буквально вырываете у нее из рук выигрышный лотерейный билет за секунду до объявления результатов.

Антон хмурится: — Но почему она не хочет секса? Она же меня хочет! — Безусловно, хочет! — подтверждаю я. — Но женское либидо ситуативно. Проникающий секс — это энергозатратно. Это смена поз, активные движения тазом, необходимость подстраиваться под ваш ритм. А бывают дни, когда женщина устала на работе, у нее стресс, или просто настроение «ленивой кошечки». В такие моменты куннилингус для нее — это чистый, эгоистичный релакс. Ей не нужно ничего делать, она просто лежит с закрытыми глазами и принимает удовольствие. А еще, чисто анатомически, кли-

торальный оргазм от языка часто ярче и достигается быстрее. Переходя к сексу, вы меняете тип стимуляции с клиторальной на вагинальную, чувствительность резко падает, и оргазм, который был в миллиметре от нее, улетает в стратосферу.

— Звучит логично, — вздыхает Антон. — Но вопрос остается: как мне поймать этот момент? Как прочесть ее мысли?

— Нам не нужно читать мысли, — с улыбкой отвечаю я. — Женское тело невероятно красноречиво. В те самые последние секунды перед вашим решением «подняться», оно буквально кричит о своих желаниях. Нужно просто знать, куда смотреть. Записывайте!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. РАДАР ИСТИННЫХ ЖЕЛАНИЙ

Как за секунду понять, продолжать ли ласки языком или переходить к проникновению? Забудьте о том, насколько она возбуждена (она будет влажной и горячей в обоих случаях). Читайте кинестетические маркеры.

1. Тест «Замок из бедер» Это самый мощный, бессознательный сигнал женского тела. В момент пикового возбуждения обратите внимание на то, что делают ее ноги.

Секрет мастера: Если она разводит колени всё шире, как бы приглашая вас, или пытается приподнять таз и прижаться

им к вашему животу — это зеленый свет для проникающего секса. Ее влагалище требует заполнения. Но! Если ее бедра внезапно сжимаются, образуя плотный «замок» вокруг вашей головы, или она скрещивает лодыжки у вас за спиной — СТОП. Никуда не уходите. Ее тело физически фиксирует вас у клитора, чтобы вы ни в коем случае не лишили ее этой стимуляции.

2. Навигация руками (Где ее ладони?) Женские руки в момент экстаза — это ваш главный пульт управления. Они всегда тянутся туда, где сейчас находится фокус ее желания.

Секрет мастера: Если она тянет руки к вашим плечам, закрывается пальцами в волосы на макушке и пытается подтянуть вас наверх, к своим губам — она жаждет перехода к классическому сексу, ей нужно почувствовать тяжесть вашего тела. Но если ее руки вцепились в простыню, напряжены вдоль тела, или она положила ладонь вам на затылок и *вдавливает* ваше лицо себе между ног — это ультиматум. Она хочет финишировать именно так.

3. Техника «Микро-отрыва» (Проверка на прочность) Если вы сомневаетесь, сделайте микро-тест за пару минут до предполагаемого финала.

Секрет мастера: На секунду-две прекратите активную работу языком и просто прижмитесь губами, или отстранитесь буквально на миллиметр. Если она недовольно выгибает таз вверх, как бы «догоняя» ваш язык, или издает протестующий звук — возвращайтесь к работе, она на финишной пря-

мой к оргазму. Если же она пользуется паузой, чтобы перевести дыхание, открывает глаза и тянется к вам за поцелуем — путь вверх открыт.

4. Правило «Сексуального меню» (Голосовой контроль без потери романтики) Мужчины боятся задавать вопросы в постели, думая, что слова убьют страсть. Убивают страсть бюрократические формулировки вроде «Ты хочешь, чтобы я ввел свой член?».

Секрет мастера: Правильный вопрос, заданный низким, сексуальным шепотом прямо в области ее внутренней поверхности бедра, работает как мощнейший афродизиак. Спросите: «Хочешь почувствовать меня внутри, или мне довести тебя так?». Во-первых, вы даете ей легальное право выбрать «ленивый» оргазм без чувства вины. Во-вторых, вы показываете себя как абсолютного мастера, который контролирует ситуацию и служит ее удовольствию.

5. Альтернативный маршрут (Комбо-вариант) Если вы сами очень хотите секса, а она «зависла» на куннилингусе, не делайте резких смен декораций.

Секрет мастера: Используйте пальцы. Продолжая ласкать клитор языком, введите один или два пальца во влагалище. Если она откликается на это с восторгом, значит, вагинальная стимуляция ей сейчас приятна — можно плавно переходить к сексу (желательно в позах, где вы сможете продолжать стимулировать клитор рукой). Если же влагалище кажется напряженным или она сводит бедра — оставьте пальцы в по-

кое и подарите ей чистый клиторальный экстаз.

Антон сидел, задумчиво барабанил пальцами по подлокотнику, а затем его лицо озарила широкая улыбка.

— «Замок из бедер»... — пробормотал он. — Виктория, я ведь сейчас вспомнил вчерашний вечер! Она буквально зажала мои уши коленями, а я, идиот, воспринял это как препятствие, аккуратно раздвинул ее ноги и полез наверх! Я сам сломал ее кайф.

— Вы не идиот, Антон, — рассмеялась я. — Вы просто пытались применить правила тенниса на баскетбольной площадке. Теперь у вас есть правильная инструкция.

Прощаясь с Антоном, я с удовольствием наблюдала, как изменилась его осанка. Он уходил не с чувством вины, а с азартом исследователя, получившего доступ к секретным файлам. В конце концов, интимная близость — это не театральная пьеса, где нужно строго следовать заранее написанному сценарию с тремя актами. Это живой диалог двух тел. И иногда самое лучшее, что мужчина может сделать для своей женщины — это просто выкинуть сценарий, остаться внизу и позволить ей насладиться десертом, который сегодня заменяет весь ужин.

Свежесть, вкус и дыхание — как подготовить себя так, чтобы она хотела этого снова и снова?

Если спросить случайную выборку людей о том, что больше всего убивает романтику в спальне, большинство назовет усталость, стресс или бытовые ссоры. Но как сексолог я открою вам страшную тайну: огромный процент блестящих сексуальных прелюдий разбивается о вещи совершенно прозаические. Например, о запах луковых колец, царапающую щетину или агрессивный аромат ментоловой жвачки. Мы часто забываем, что секс — это территория абсолютного сближения. Здесь нет социальной дистанции, здесь невозможно скрыть шероховатости. И когда дело доходит до куннилингуса, лицо мужчины становится главным инструментом удовольствия, а значит, этот инструмент должен быть безупречно настроен.

В дверь моего кабинета деликатно стучат, и на пороге появляется Роман. Ему тридцать два, он креативный директор в рекламном агентстве. У него стильная ухоженная борода, отличный костюм и вид человека, который только что проиграл тендер всей своей жизни.

Роман садится в кресло, тяжело вздыхает и смотрит на ме-

ня с искренней мольбой.

— Виктория, спасайте. Я чувствую себя ходячей пепельницей с ароматом эспresso, — он проводит рукой по лицу. — Мы с Ритой вместе полгода. У нас потрясающий секс, я обожаю доставлять ей удовольствие ртом. Но в последнее время я замечаю, что она как-то быстро сворачивает процесс. Начинает отодвигаться, переводить всё в классический секс. Вчера я припер ее к стенке вопросами. И она, краснея и запинаясь, выдала: «Ром, ты потрясающе всё делаешь. Но твоя борода колется, а еще... без обид, но ты часто пахнешь кофе и сигаретами. Вперемешку с моим естественным запахом это дает такой эффект, что меня просто выкидывает из возбуждения».

Роман разводит руками, и в его голосе звучит отчаяние: — Мое эго, конечно, вышло покурить и не вернулось. Но я ее понимаю! Я хочу, чтобы ей было кайфово, а не чтобы она терпела меня, зажав нос. Но что мне делать? Сбрить бороду, которую я растил три года? Бросить пить кофе? Жевать мятную жвачку перед тем, как лезть под одеяло? Я читал, что от ментола там всё может жечь огнем. Я просто не понимаю, как подготовить себя так, чтобы быть для нее идеальным.

Я улыбаюсь, глядя на этого потрясающе осознанного мужчину, и наливаю ему стакан воды. — Роман, во-первых, я жму вам руку. Большинство мужчин на вашем месте обиделись бы и сказали: «Не нравится — не буду вообще». То, что вы здесь — это признак высшего пилотажа в отношениях.

Ваше эго скоро вернется, обещаю.

Я немного подаюсь вперед, переходя к сути. — Давайте разберем физиологию этого интимного провала. Почему Рита права? Куннилингус — это процесс, при котором ваше лицо буквально запечатывает самую чувствительную зону женщины. Ее нос находится в двух сантиметрах от вашего рта и бороды. И здесь в игру вступает ольфакторный (обонятельный) шок. Борода и усы — это пористая структура, великолепная губка, которая впитывает и удерживает все запахи дня: еду, табак, парфюм. А теперь добавьте к этому дыхание. Слюна, смешанная с кофейными смолами и табаком, приобретает кислый pH. Соприкасаясь со слизистой женщины, эта «смесь» не только неприятно пахнет, но и может нарушать ее микрофлору.

— То есть я буквально приношу ей свой рабочий стресс в постель? — мрачно уточняет Роман. — Именно так! А что касается щетины — жесткие волосы работают как наждачная бумага по нежнейшей коже вульвы. Это микротравмы и дискомфорт, который напрочь убивает возбуждение. Но вам не нужно сбривать бороду или уходить в монастырь. Вам просто нужно ввести ритуал предстартовой подготовки. Это займет три минуты, но эффект будет таким, что Рита сама будет просить вас спуститься вниз. Записывайте!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ОРАЛЬНЫЙ ДРЕСС-КОД

Как стать тем самым мужчиной, чьи ласки безупречны до миллиметра? Умный любовник знает, что подготовка лица и дыхания — это не про стерильность хирургической палаты, а про заботу о нежнейших рецепторах партнерши.

1. Детокс дыхания (Опасность ментола) Роман абсолютно прав: классическая мятная жвачка или ядреный ополаскиватель для рта перед куннилингузом — это биологическое оружие. Ментол и спирт перейдут на слизистую женщины и вызовут жжение, похожее на прикосновение льда.

Секрет мастера: Забудьте про мяту. Ваш лучший друг — скребок для языка. Именно на корне языка скапливаются бактерии, дающие запах. Почистите зубы и язык пастой без резкого запаха (например, детской или с нейтральным травяным вкусом). А если нужно освежить дыхание прямо в кровати — выпейте полстакана чистой воды с долькой лимона или рассосите нейтральный леденец со вкусом ягод. Легкий фруктовый или цитрусовый аромат на губах — это очень сексуально и абсолютно безопасно для ее флоры.

2. Укрощение строптивой (Работа с бородой) Ваша борода не должна быть препятствием. Она может стать потрясающим инструментом дополнительной стимуляции, если сделать ее мягкой.

Секрет мастера: Перед сексом (желательно в совместном душе) тщательно промойте бороду с шампунем. Это смоет все запахи табака и еды. А затем нанесите каплю масла для бороды. Но внимание: масло должно быть *без отдушек* или с

едва уловимым натуральным ароматом (например, миндальным). Масло мгновенно смягчит щетину. Вместо колючей проволоки Рита почувствует скольжение шелка, которое будет мягко щекотать ее бедра.

3. Бархатные губы (Убираем микротрещины) Мужчины редко пользуются бальзамами, и их губы часто бывают сухими и шершавыми. Для нежного клитора сухие губы — это как терка.

Секрет мастера: Держите в ванной обычный гигиенический бальзам для губ (опять же, без ярких вкусов, идеально — с пантенолом). Нанесите его за 10 минут до секса. Ваши губы станут мягкими, увлажненными и будут идеально скользить. Поверьте, разница в ощущениях для женщины будет колоссальной.

4. Правило «Чистого окна» (Тайминг питания) То, что вы едите и курите, выделяется со слюной.

Секрет мастера: Если вы планируете романтический вечер, введите для себя окно в 1,5–2 часа до секса, когда вы не пьете кофе, не едите чеснок/лук и не курите. Этого времени, при условии пары стаканов выпитой воды, достаточно, чтобы состав слюны нейтрализовался. Вода вообще ваш главный спонсор идеального вкуса.

5. Температурный чит-код (Магия контрастов) Если вы уже привели рот в порядок, используйте этот мощнейший прием для усиления ее оргазма.

Секрет мастера: Прямо перед тем, как спуститься к ней,

сделайте глоток горячего чая или, наоборот, ледяной воды (подержите во рту секунду, чтобы прогреть/остудить полость рта). Горячий, влажный язык или внезапный прохладный поцелуй там, внизу, вызовут у нее взрыв эндорфинов.

Роман улыбался так широко, что его борода забавно топорщилась. — Скребок для языка, помыть бороду и не жевать «Орбит»... Звучит как план, который спасет мои отношения! — он радостно хлопнул себя по коленям. — А ведь я реально думал, что чем больше ментола, тем круче и свежее. Как хорошо, что я до вас дошел.

— Рита скажет вам то же самое, гарантирую, — я подмигнула ему. — Вы возвращаетесь в игру, Роман. И теперь у вас на руках все козыри.

Когда за Романом закрылась дверь, я поймала себя на мысли, что истинная сексуальная культура начинается именно здесь. Не в акробатических позах из Камасутры и не в умении продержаться в постели три часа. Она начинается в тот момент, когда человек задает себе вопрос: «А каково моему партнеру со мной прямо сейчас?». И готовность уделить три минуты уходу за собой перед тем, как подарить наслаждение другому — это и есть самое яркое, самое искреннее проявление любви, которое возбуждает сильнее любых слов.

Брить под ноль, ровнять триммером или оставлять? Вся правда о бороде и щетине глазами женщин.

Если вы выйдете на оживленную улицу любого мегаполиса, то непременно заметите, что мы живем в эпоху великого ренессанса мужской растительности на лице. Барбершопы открываются чаще, чем кофейни, а мужчины ухаживают за своими бородами с той же трепетностью, с какой коллекционеры полируют ретро-автомобили. Глянец, кино и соцсети убедили парней: борода — это брутально, щетина — это сексуально. И женщины действительно часто ставят лайки такой эстетике. Но есть один нюанс, о котором не пишут в мужских журналах. То, что является мощным визуальным афродизиаком, в спальне может обернуться настоящей тактильной катастрофой.

Мой кабинет наполняется едва уловимым, благородным ароматом кедра и сандала. В кресле напротив устраивается Влад. Ему двадцать девять, он владелец крафтовой пивоварни. У него пронзительный взгляд и роскошная, идеально оформленная короткая борода. Но сейчас этот брутальный

красавец выглядит так, словно провалил важнейший экзамен.

— Виктория, добрый день. Я пришел к вам, потому что Гугл предлагает мне либо побриться наголо, либо уйти в монастырь, — Влад нервно усмехается, потирая подбородок. — Понимаете, я встречаюсь с Алисой. Она невероятная, у нас сумасшедшая химия. Ей безумно нравится, как я выгляжу, она сама говорила, что обожает парней с щетиной. Но вчера у нас случился эпичный провал.

Влад подается вперед, опираясь локтями о колени: — Я решил сделать ей приятное. Романтика, свечи, куннилингус. Я старался как никогда. Но минут через пять она как-то странно напряглась, потом мягко отстранила меня и попросила остановиться. Я испугался, думал, сделал больно языком. А она чуть не плачет и говорит: «Влад, ты делаешь всё круто, но твое лицо... оно как терка. Мне буквально жжет кожу». Мы пошли в ванную, и я увидел, что у нее там всё красное! Виктория, я чувствовал себя маньяком, который пытал женщину наждачной бумагой.

Он с отчаянием смотрит на меня: — И что мне теперь делать? Побриться под ноль? Я без бороды похож на испуганного школьника, Алиса меня даже не узнает! Или мне теперь перевести куннилингус в разряд запрещенных удовольствий? Выбирать между своим стилем и ее оргазмами — это какой-то жестокий ультиматум!» — заканчивает свою мысль Влад, всем своим видом выражая готовность к худшему.

Я откровенно улыбаюсь, глядя на его неподдельное мужское горе, и жестом останавливаю эту панику.

— Влад, выдыхайте. Оставьте бритву в покое, а монастырь тем более подождет. Ваша борода — это прекрасный актив, если научиться им правильно управлять.

Я делаю глоток кофе и смотрю на него взглядом навигатора, который сейчас будет прокладывать безопасный маршрут сквозь зону турбулентности.

— Давайте обратимся к физиологии. Представьте себе слизистую оболочку на внутренней стороне вашей щеки или, скажем, ваше собственное веко. Кожа вульвы и область клитора по своей нежности и толщине абсолютно идентичны. А теперь представьте, что кто-то с невероятным энтузиазмом и страстью трет по вашему веку жесткой обувной щеткой. Приятно?

Влад поежился и нервно сглотнул: — Звучит как изощренная пытка. — Именно! — киваю я. — Женщины часто молчат до последнего, потому что боятся задеть мужское самолюбие, но потом им буквально больно ходить. Проблема не в наличии волос как таковых. Проблема кроется в законах физики — в длине, жесткости и силе трения.

Я откидываюсь на спинку кресла. — Самый опасный враг женского удовольствия — это brutальная «трехдневная щетина» или свежеподстриженная, идеально выверенная тримером короткая борода (как у вас сейчас). После среза каждый волосок представляет собой крошечную, острую иго-

лочку. При трении, да еще и во влажной среде, создается эффект жесткого пилинга. Вы банально стираете ей верхний слой эпидермиса. Зато длинная борода, как у викинга, наоборот, очень мягкая: длинные волоски сгибаются, пружинят и могут стать источником потрясающей дополнительной стимуляции.

Влад задумчиво гладит свою аккуратную эспаньолку: — Значит, мне нужно либо отрастить бороду до груди, либо сбрить всё подчистую? Третьего не дано? — Третье дано всегда, если включить голову и немного изменить механику процесса, — обнадеживающе говорю я. — Нам не нужно менять ваше лицо. Нам нужно модернизировать ваш подход. Записывайте инструкцию по безопасной эксплуатации вашей брутальности в спальне!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ БОРОДЫ

Как сделать так, чтобы ваш стиль не травмировал любимую женщину? Умный любовник использует простые законы геометрии и пару хитрых приемов, превращая недостаток в свое главное преимущество.

1. Анатомический бампер (Техника «V-щит») Самая частая ошибка мужчин с бородой — они буквально «вдавливают» подбородок в лобковую кость женщины во время ласок, создавая максимальную площадь трения.

Секрет мастера: Создайте буферную зону из собственных пальцев. Разведите указательный и средний пальцы в форме буквы «V» (как знак «Pease») и плотно прижмите их к коже женщины по обе стороны от клитора, слегка растягивая половые губы. Теперь работайте языком строго между своими пальцами. Ваш колючий подбородок и усы будут тереться о внешнюю сторону вашей же руки, а не о ее нежную кожу. Для нее это безопасно, а легкое давление ваших пальцев даст потрясающий эффект «заземления».

2. Угол атаки (Меняем геометрию) Если вы лежите между ее ног (в классической позе 69 или когда она на спине), ваш подбородок анатомически обречен тереться о ее лобок.

Секрет мастера: Измените угол наклона головы или саму позу. Попросите женщину лечь на край кровати, чтобы ее таз свисал, а сами сядьте на пол или на низкий пуфик. В такой позиции вы подходите к ней *снизу вверх*. Ваш подбородок вообще не будет касаться ее тела (он окажется в воздухе), а работать будут только губы и язык.

3. SPA-подготовка (Размягчаем арсенал) Вы ухаживаете за бородой ради внешнего вида, теперь начните ухаживать за ней ради секса. Сухой волос — жесткий волос.

Секрет мастера: За 15 минут до предполагаемой близости сходите в ванную и умойтесь горячей водой. Распаривание сделает щетину податливее. Нанесите на бороду специальный кондиционер или пару капель базового масла (от-

лично подойдет миндальное или кокосовое — они абсолютно безопасны для слизистой женщины и имеют приятный, едва уловимый сладковатый вкус). Масло запечатает острые кончики волос, и ваша борода из «наждачки» превратится в мягкую шелковую кисть.

4. Техника «Вытянутых губ» (Изоляция) Часто мужчины, увлекаясь процессом, расслабляют лицо и начинают «целовать» вульву всей нижней третью лица.

Секрет мастера: Превратите свои губы в мягкую подушку безопасности. Максимально вытяните их вперед (как будто тянетесь для поцелуя) и работайте языком, не позволяя подбородку приближаться к коже партнерши. Да, для челюстных мышц это потребует немного больше усилий, но зато вы обеспечите ей абсолютный комфорт.

Влад слушал меня так внимательно, словно я диктовала ему бизнес-план, который удвоит прибыль его пивоварни. К концу моего монолога его глаза заблестели от азарта.

— «V-щит»... Виктория, это же гениально в своей простоте! — он радостно щелкнул пальцами. — Получается, я могу вообще не касаться ее щетиной, но при этом дать ей максимум удовольствия. И масло кокосовое у нас где-то было, Алиса им постоянно пользуется.

— Вот видите, Влад, решение проблемы буквально стояло у вас на полке в ванной, — я ободряюще улыбнулась ему. — Женщины безумно ценят мужчин, которые не просто спра-

шивают «тебе нравится?», а замечают дискомфорт и находят элегантные способы его устранить.

Когда Влад вышел из кабинета, поправляя свою безупречную эспаньолку, я подумала о том, как часто мы путаем мужественность с грубостью. Истинная мужская сила в постели — это не умение быть жестким мачо с обложки. Это виртуозный навык сочетать свою природную брутальность с абсолютной, обволакивающей нежностью по отношению к той, кто доверил тебе свое тело. И если для этого нужно подложить пальцы под подбородок или купить баночку кокосового масла — поверьте, оно того стоит.

Как экологично, по-мужски и без драм обойти проблему специфического запаха или вкуса?

Существует один очень вредный и несправедливый стереотип: принято считать, что мужчины в вопросах интима прямолинейны, как рельсы, и абсолютно лишены эмпатии. Мол, им бы только получить свое, а тонкие душевные настройки партнерши их волнуют в последнюю очередь. Как практикующий сексолог, я официально заявляю: это чушь. Большинство современных мужчин панически боятся обидеть любимую женщину. Особенно когда дело касается ее тела. Они готовы терпеть неудобства, симулировать усталость и годами избегать определенных ласк, лишь бы не наступить на мину, которая разнесет женскую сексуальную самооценку в клочья.

Мой кабинет залит мягким вечерним светом. На диване сидит Игорь. Ему тридцать четыре, он ведущий архитектор в престижном бюро. Человек, который умеет проектировать сложнейшие здания с учетом сейсмической активности, но сейчас перед ним задача, для которой у него нет чертежей.

Игорь крутит в руках картонный стаканчик с кофе и выглядит так, словно пришел сдаваться с повинной.

— Виктория, я в тупике. Я безумно люблю свою жену, Полину. Мы женаты два года, и я обожаю делать ей куннилингус. Для меня это вообще отдельный вид искусства, — Игорь грустно усмехается. — Но последние пару месяцев у нас проблема. Вечером, когда мы ложимся в постель, я спускаюсь вниз и понимаю, что... не могу.

Он делает паузу, подбирая слова: — Появился очень резкий, специфический запах. И вкус тоже стал кисловато-едким. Я пару раз пытался абстрагироваться, дышал через рот, но это сбивает весь настрой. В итоге я начал придумывать идиотские отговорки: то у меня шею свело, то десна болит. Полина не дура, она чувствует, что я избегаю этой темы. Между нами растет напряжение. А я просто не знаю, как сказать ей об этом! Если я произнесу: «Дорогая, от тебя как-то не так пахнет», это же конец. Она замкнется, начнет мыться по пять раз на дню с хозяйственным мылом и вообще перестанет расслабляться в постели. Как мне, по-мужски и без драм, решить эту проблему?

Я отставляю свою чашку и смотрю на Игоря с искренним уважением. — Игорь, то, что вы бережете чувства своей жены и не рубите сплеча — делает вам огромную честь. Вы абсолютно правы: сказать женщине в лоб о том, что ее интимный запах вам неприятен — это сбросить ядерную бомбу на ее уверенность в себе. Восстанавливать эти руины мы будем годами.

Я немного меняю позу, переходя от поддержки к просве-

щению. — Давайте разберемся, с чем вы столкнулись. Женское тело — это не стерильная лаборатория, это сложнейшая биохимическая станция. Влагалище способно самоочищаться, но снаружи, в области вульвы, расположены особые апокринные потовые железы. Точно такие же, как в подмышках. Добавьте к этому синтетическое красивое белье, которое не пропускает воздух, ежедневные прокладки, создающие эффект парника, 10 часов в офисном кресле и естественные изменения pH в разные фазы цикла. К вечеру этот «коктейль» концентрируется, и мы получаем тот самый резкий запах. Это не признак нечистоплотности, это просто физика и биология.

— Но раньше такого не было! — замечает Игорь. — Возможно, Полина сменила гель для душа, перешла на другие таблетки, у нее на работе стресс или она полюбила острое карри, — пожимаю плечами я. — Причин сотни. Суть в другом. Нам не нужно проводить расследование, нам нужно устранить симптом так изящно, чтобы она решила, что это — просто новый виток вашей сексуальной игры. Никаких разговоров о запахе. Только действия. Готовы стать интимным дипломатом?

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ЭКОЛОГИЧНАЯ ДИВЕРСИЯ

Как мужчине убрать нежелательный запах и вкус, не задев его партнерши? Ответ прост: нужно внедрить гигиену в сам

процесс прелюдии, замаскировав ее под невероятную заботу и страсть.

1. Трюк «Горячее полотенце» (SPA-прелюдия) Если вы в постели, и идти в душ уже поздно, используйте этот прием, который сводит женщин с ума своей нежностью.

Секрет мастера: Заранее приготовьте в ванной небольшое мягкое полотенце. Почувствовав нужный момент, скажите: «Подожди секунду, я хочу сделать тебе очень приятно». Смочите полотенце в теплой (даже слегка горячей) воде, отожмите и вернитесь в спальню. Медленно, словно совершая ритуал, протрите ее внутреннюю поверхность бедер, лобок и область вульвы. Теплое влажное полотенце не только идеально уберет дневной пот и запах, но и вызовет мощный прилив крови к ее органам, усилив возбуждение. Для нее это — изысканная прелюдия, для вас — чистый холст.

2. Бельевая рокировка (Убираем эффект парника) Мужчины часто дарят женщинам кружевную синтетику, не подозревая, что именно она — главный спонсор неприятного запаха к вечеру.

Секрет мастера: Сделайте ей подарок без повода. Купите несколько комплектов дорогого, красивого белья из натурального шелка или хлопка премиум-класса. Вручая подарок, скажите: «Я обожаю, когда на тебе натуральные ткани, они так возбуждающе скользят под руками». Шелк и хлопок позволяют коже дышать, и проблема вечернего запаха уходит на 80% сама собой.

3. Техника «Сладкая капитуляция» (Работаем со вкусом) Если вас смущает именно вкус, перекройте его, сделав это частью игры.

Секрет мастера: Купите съедобный лубрикант премиум-класса с ее любимым вкусом (соленая карамель, кокос, клубника). Перед тем как перейти к куннилингу, капните немного смазки на клитор и игриво произнесите: «Всегда хотел попробовать тебя на вкус с кокосовым сиропом». Вы получаете идеальное скольжение и потрясающий вкус, а она — восторг от того, что вы такой изобретательный.

4. Совместное погружение (Инициатива в ваши руки) Женщины обожают, когда мужчина берет контроль.

Секрет мастера: Вместо того чтобы ждать, когда вы окажетесь в постели (и столкнетесь с проблемой), перехватите инициативу. Встретьте ее с работы, наберите ванну с пеной или включите душ и скажите: «У тебя был тяжелый день. Я хочу сам тебя помыть». Возьмите губку, нейтральный гель и медленно, с массажем, вымойте ее. Ни одна женщина в здравом уме не откажется от такой роскоши. В результате вы получаете идеально чистую партнершу, готовую на всё.

5. Разговор через «Я-сообщение» (Если без слов никак) Если ситуация требует слов, никогда не используйте конструкцию «От тебя пахнет». Это обвинение.

Секрет мастера: Возьмите «вину» на себя. Скажите: «Малыш, у меня сегодня почему-то безумно обострилось обоняние, я реагирую на любые запахи, даже на свой собствен-

ный. Давай быстро сбегает в душ вместе, чтобы я мог расслабиться и доставить тебе максимум удовольствия?»». Вы не сказали, что она плохо пахнет. Вы сказали, что у *вас* сегодня слишком чувствительный нос. Это спасено, цель достигнута.

Игорь шумно выдохнул, и его плечи заметно расслабились. На лице появилась широкая, искренняя улыбка. — Горячее полотенце... Виктория, вы просто спасли мой брак! — рассмеялся он. — Это же так очевидно! И про белье я даже не задумывался, я действительно часто дарил ей эти синтетические кружева.

— Вы отличный муж, Игорь, — тепло ответила я. — Вы просто искали фонарик в темной комнате, и теперь он у вас в руках. Идите и покажите Полине, какой вы изобретательный любовник.

Провожая Игоря, я в очередной раз убедилась в простой истине. В сексе, как и в жизни, правда в лоб — далеко не всегда лучшее решение. Иногда самая глубокая, самая честная забота о партнере проявляется именно в умении сгладить углы, проявить хитрость и упаковать решение проблемы в красивую обертку нежности. Ведь интимная близость создана не для того, чтобы указывать друг другу на недостатки, а для того, чтобы вместе создавать пространство, где обоим безопасно, вкусно и хорошо.

Почему прямой вопрос «Тебе так нравится?» — плохая идея, и чем его заменить, чтобы не сбить настрой?

Мы живем в эпоху тотального культа обратной связи. Мы ставим оценки водителям такси, оставляем отзывы о ресторанах, заполняем анкеты после вебинаров и проводим опросы удовлетворенности клиентов. И это прекрасно работает в бизнесе. Но проблема современного, чуткого и образованного мужчины заключается в том, что он приносит эту корпоративную привычку в спальню. В стремлении стать идеальным любовником, он искренне верит: чтобы сделать женщине хорошо, нужно просто спросить ее об этом прямо в процессе. А потом искренне недоумевает, почему после его заботливого вопроса ее страсть внезапно испаряется, как вода на раскаленной сковородке.

В моем кабинете пахнет свежесваренным кофе и немного — осенним дождем. Напротив меня сидит Марк. Ему тридцать два, он менеджер в крупном банке. Человек, привыкший управлять процессами, опираться на метрики и постоянно сверяться с курсом. Но сейчас этот уверенный в себе

парень выглядит совершенно сбитым с толку.

— Виктория, я не понимаю, что я делаю не так, — Марк разводит руками, и в его голосе звучит неподдельная фрустрация. — Я встречаюсь с Катей уже месяц. Мне очень нравится доставлять ей удовольствие, я обожаю делать куннилингус. Я читал статьи, я знаю, что все женщины разные, и то, что работало с одной, может не подойти другой. Поэтому я решил действовать грамотно — запрашивать обратную связь.

Он вздыхает и откидывается на спинку дивана. — И вот, мы в постели, всё идет отлично, она стонет. Я меняю темп или угол и заботливо спрашиваю: «Тебе так нравится? Сделать чуть быстрее? А вот так лучше?». И знаете, что происходит? Она вдруг напрягается. Говорит: «Да, всё нормально», но я же не слепой! Я вижу, как ее тело деревенеет, дыхание сбивается, и вся эта магия момента просто схлопывается. Вчера она вообще мягко отстранила меня и сказала, что, наверное, она сегодня слишком устала для оргазма. Но ведь до моего вопроса она горела! Виктория, почему моя забота ее отталкивает? Разве женщинам не нужен внимательный партнер?

Я сочувственно улыбаюсь и откладываю блокнот. — Марк, вы потрясающий, внимательный партнер. В любой другой сфере ваши навыки коммуникации заслуживали бы премии. Но сейчас вы пытаетесь применить законы логики там, где правит чистая биология. Вы пытаетесь запустить на

женском теле программу, которая с ним несовместима.

— В смысле? — Марк удивленно хмурится. — А как тогда узнать, что я на верном пути?

— Давайте заглянем в женский мозг, — предлагаю я. — Знаете, что должно произойти с женщиной, чтобы она испытала оргазм? У нее должна снизиться активность префронтальной коры головного мозга. Это та самая зона, которая отвечает за логику, контроль, анализ, чувство стыда и составление списков покупок. Чтобы женщина испытала пиковое наслаждение, ее внутренний «контролер» должен уснуть. Она должна полностью отключить голову и погрузиться в ощущения тела.

Я делаю паузу, чтобы Марк осмыслил сказанное. — А теперь представьте: Катя на полпути к космосу. Ее тело пульсирует, она растворяется в ваших ласках, мозг почти отключился. И тут вы задаете прямой, аналитический вопрос: «Тебе так нравится, или сделать быстрее?». Что происходит в этот момент? Вы буквально пинком будите ее префронтальную кору! Вы выдергиваете ее из мира чувств обратно в мир логики.

Марк округляет глаза: — То есть, ей приходится начать думать? — В точку! — киваю я. — Ее мозг начинает работать: «Так, мне нравится? На 7 из 10 или на 8? А как ему сказать, чтобы он взял на миллиметр правее, но при этом не обидеть его? А вдруг я отвечу не так?». Всё. Транс разрушен. Кровь отлила от таза и прилила к мозгу. Оргазм от-

меняется. Кроме того, постоянные вопросы «я всё правильно делаю?» подсознательно считаются женщиной как ваша неуверенность. А ничто так не сбивает женское возбуждение, как неуверенный в себе мужчина между ее ног, который перекладывает на нее ответственность за процесс.

— Боже мой, — Марк бьет себя ладонью по лбу. — Я вел себя в постели как социолог с анкетой. Но Виктория, как мне тогда понять, куда двигаться? Я же не телепат!

— Вам не нужно быть телепатом, Марк. Вам просто нужно выучить другой язык. Язык тела и «грязной» дипломатии. Доставайте ваш внутренний блокнот менеджера, мы будем переписывать скрипты.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. НАВИГАЦИЯ БЕЗ СЛОВ

Как получить от женщины четкую инструкцию во время куннилингуса, не заставляя ее думать и не сбивая градус страсти? Опытный любовник не проводит анкетирование, он читает телеметрию и умеет маскировать вопросы под возбуждающие утверждения.

1. Телесная телеметрия (Слушаем тело, а не рот) Женское тело в состоянии возбуждения кричит о своих желаниях громче любых слов. Вам нужно просто переключить свое внимание с ее ответов на ее реакции.

Секрет мастера: Если вы нащупали правильный ритм или точку, она даст вам знать. Признаки «зеленого света»: она

непроизвольно подает таз навстречу вашему лицу; ее бедра сжимают вашу голову; она начинает дышать ртом, делая короткие глубокие вдохи; ее пальцы впиваются в ваши волосы или простыню. Если вы видите это — **ничего не меняйте**. Просто зафиксируйте этот ритм и давление. Это и есть ее ответ «ДА».

2. Сексуализация вопроса (Меняем интонацию) Если вам жизненно необходимо спросить, не делайте это тоном врача на осмотре. Превратите вопрос в элемент «грязного разговора».

Секрет мастера: Вместо неуверенного «Я всё правильно делаю?» используйте утвердительно-властные конструкции. Не отрываясь далеко от процесса, хриплым шепотом скажите: «Покажи мне, как тебе хорошо...» или «Стони громче, если хочешь, чтобы я продолжал». Чувствуете разницу? Вы не спрашиваете разрешения, вы даете возбуждающую команду, которая только усиливает ее транс, снимая с нее необходимость формировать сложные словесные ответы.

3. Техника закрытых слогов (Минимум букв) Чем больше слов в вашем вопросе, тем сильнее включается ее логика. Сведите слова к животным звукам.

Секрет мастера: Если вы чуть сменили траекторию языка и хотите понять реакцию, просто издайте низкий вопросительный звук: «М-м?». Или скажите одно короткое слово: «Так?». Ей не придется строить предложения. Она сможет так же коротко простонать «Да» или промычать в ответ. Это

сохранит трансовое состояние.

4. Правило «Джойстика» (Отдайте ей руки) Некоторые женщины стесняются направлять мужчину, боясь показаться слишком требовательными, а мужчины не знают, куда двигаться.

Секрет мастера: В самом начале ласок, возьмите ее ладони и положите их себе на затылок или в волосы. Скажите: «Держи меня. Направляй меня так, как тебе нужно». Тем самым вы легализуете ее право управлять вашими движениями без единого слова. Если вы делаете что-то не так, она мягко надавит на вашу голову, скорректировав темп или положение. Это невероятно сближает и возбуждает обоих.

5. Разбор полетов «на берегу» (Правильный тайминг) Обучение и выяснение предпочтений не должно происходить в момент самого секса.

Секрет мастера: Хотите провести интервью? Сделайте это *доили после*, в расслабленной обстановке. Когда вы просто лежите в обнимку, скажите: «Вчера, когда я делал вот так (опишите движение), ты так потрясающе выгнулась. Это твоя любимая фишка?». Здесь ее префронтальная кора активна, и она с удовольствием выдаст вам пошаговую инструкцию на будущее.

Марк сидел, задумчиво покусывая губу, а затем на его лице появилась абсолютно расслабленная, мальчишеская улыбка.

— Телеметрия и правило джойстика... Виктория, вы только что перевернули мой мир. Я ведь действительно пытался заставить ее писать отчет о проделанной работе прямо во время полета. Как глупо! — он тихо рассмеялся. — Значит, теперь никаких анкет. Только практика, шепот и руки на затылке.

— Именно так, Марк. Оставьте роль менеджера за дверью спальни. Там, в кровати, вы — творец и исследователь. Доверьтесь ее телу, оно гораздо красноречивее любых слов.

Провожая Марка к двери, я в очередной раз подумала о том, как забавно устроена наша современная жизнь. Мы так привыкли всё контролировать, вербализовать и раскладывать по полочкам, что забыли главную истину сексуальности. Истинная близость начинается там, где заканчивается логика. В сексе не нужно быть идеальным алгоритмом. В сексе нужно быть живым, чувствующим человеком, который умеет слушать не только ушами, но и губами. И иногда самое лучшее, что мы можем сделать для партнера — это просто вовремя замолчать.

Как отключить внутреннего критика, побороть страх «сделать не так» и начать действовать уверенно?

Главный сексуальный орган человека находится вовсе не между ног. Он находится между ушей. Наш мозг способен разогнать возбуждение до космических скоростей от одного лишь случайного прикосновения, но он же умеет нажать на тормоз так резко, что вас выкинет через лобовое стекло прямо в пучину комплексов. В сексологии есть негласное правило: там, где начинается анализ, заканчивается оргазм. И самое печальное, что от этой напасти чаще всего страдают самые умные, ответственные и старательные мужчины — те, кто привык делать всё на «отлично».

Мой кабинет наполнен ароматом зеленого чая с жасмином. В кресле напротив сидит Павел. Ему тридцать пять, он партнер в успешном адвокатском бюро. Человек, который способен в пух и прах разбить доводы обвинения в суде, сейчас нервно крутит на пальце обручальное кольцо, словно ищет на нем спасительную шпательку.

— Виктория, спасайте. У меня в голове поселился ка-

кой-то злобный внутренний комментатор, — Павел тяжело вздыхает, глядя мне прямо в глаза. — Мы с женой недавно решили внести разнообразие в интимную жизнь. Она намекнула, что ей хотелось бы больше внимания... ну, вы понимаете, к оральным ласкам. Я, как нормальный любящий муж, воспринял это как руководство к действию. И вот тут начался ад.

Он откидывается назад и трет лицо руками. — Как только я спускаюсь вниз, у меня включается внутренний аудитор. Я начинаю лихорадочно думать: «А я правильный угол взял? А язык не слишком жесткий? Она сейчас вздохнула — это от удовольствия или я ей волосы на ноге потянул? А сколько минут я уже это делаю, не пора ли сменить ритм? А вдруг я делаю вообще не то, что ей нужно?». В итоге моя челюсть сводится судорогой от напряжения, язык становится деревянным, я сбиваюсь с ритма и чувствую себя сапером на минном поле. Жена чувствует мою скованность, тоже напрягается, и вся магия момента летит к чертям. Как мне заткнуть этого внутреннего критика и просто начать делать это уверенно?!

Я слушаю его, и на моих губах сама собой появляется теплая, понимающая улыбка. — Павел, то, что вы описываете, называется «параличом перфекциониста». И, как бы парадоксально это ни звучало, ваша проблема проистекает из вашего главного достоинства — колоссального чувства ответственности.

Я ставлю свою чашку на стол и немного подаюсь вперед. — Давайте разберемся, как это работает на физиологическом уровне. Вы относитесь к куннилингу не как к удовольствию, а как к экзамену, который нужно сдать на золотую медаль. Мозг мгновенно считывает эту установку как стресс-фактор. Что делает организм в состоянии стресса? Выбрасывает кортизол и адреналин. Кровеносные сосуды спазмируются, мышцы приходят в боевую готовность. Именно поэтому ваш язык каменеет, а челюсть сводит. Невозможно быть нежным, когда ваше тело готовится отражать атаку саблезубого тигра.

— Звучит логично, — мрачно усмехается Павел. — Но тигра-то нет. Есть любимая жена. — Для вашей нервной системы угроза провала — это и есть тигр, — парирую я. — Кроме того, когда фокус вашего внимания направлен на оценку собственных действий («а правильно ли я делаю?»), вы полностью отключаетесь от процесса. Вы перестаете чувствовать вкус, запах, тепло партнерши. Вы занимаетесь сексом не с женой, а со своими тревожными мыслями. Чтобы вернуть уверенность, нам нужно обмануть ваш мозг. Мы не будем с ним бороться — мы просто дадим ему другую работу.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ТУМБЛЕР ДЛЯ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Как отключить тревогу и начать двигаться как уверенный профи? Главный секрет заключается в переключении фокуса с ожидания результата на физические ощущения в моменте.

1. Эгоистичный якорь (Секрет гурмана) Ваш мозг паникует, потому что вы пытаетесь угодить. Смените парадигму.

Секрет мастера: Перестаньте делать куннилингус «для нее». Сделайте его *для себя*. Сместите фокус внимания на свои собственные рецепторы. Почувствуйте, какая мягкая у нее кожа под вашими губами. Вдохните ее запах. Ощутите вкус ее влаги. Подумайте: «Боже, как мне вкусно и приятно находиться здесь». Когда мужчина искренне наслаждается процессом как изысканным десертом, его движения автоматически становятся плавными, уверенными и невероятно возбуждающими. Женщины мгновенно считывают этот искренний, «животный» кайф партнера, и это заводит их в сто раз сильнее любых технических ухищрений.

2. Загрузка «процессора» (Мантра ритма) Если внутренний критик продолжает болтать, загрузите его логической задачей, чтобы у него не осталось оперативной памяти на панику.

Секрет мастера: Задайте себе простейший монотонный ритм и начните считать про себя. Например, рисуйте языком восьмерки или делайте движения вверх-вниз на счет: «Раз, два, три, четыре...». Или синхронизируйте движения языка

с ее дыханием: она делает вдох — вы мягко скользите вверх, выдох — вниз. Выдайте своему мозгу эту скучную задачу. Пока он будет занят счетом или отслеживанием вдохов, ваше тело расслабится и войдет в транс.

3. Техника «Слепого полета» (Отключаем зрительный анализатор) От 70 до 80% информации мы получаем через глаза. В состоянии тревоги вы визуальнo сканируете ее лицо и тело в поисках «оценок» ваших действий.

Секрет мастера: Просто закройте глаза. Как только вы уберете визуальный канал, ваши тактильные ощущения обострятся до предела. Вы перестанете анализировать и начнете осязать. Вы кожей почувствуете, как напрягаются ее мышцы, как меняется температура ее тела. Темнота дает потрясающее чувство защищенности и снимает эффект «экзамена».

4. Правило «Мягкой челюсти» (Физический рестарт) Тревога всегда живет в телемах. Каменный язык — гарантия провала. *Секрет мастера:* Прежде чем коснуться ее, физически сбросьте напряжение.

Слегка разомкните губы, сделайте глубокий выдох, пошевелите нижней челюстью влево-вправо. Позвольте вашему языку стать тяжелым, ленивым и широким. Внушите себе: «Я никуда не спешу. У меня есть вся ночь». Начинайте с долгих, ленивых, широких поцелуев и скольжений. Расслабленное лицо автоматически посылает в мозг сигнал: «Всё в порядке, мы в безопасности».

5. Снижение ставок (Снимаем корону Спасителя)Перестаньте ставить себе целью неприменный, феерический, многократный оргазм партнерши.

*Секрет мастера:*Скажите себе перед началом: «Я не собираюсь доводить ее до оргазма. Я просто хочу пять минут понаслаждаться вкусом моей жены и сделать ей легкий массаж губами». Как только вы снимаете с себя обязательство «достичь финиша любой ценой», напряжение спадает. Ирония в том, что именно в такие моменты полного отсутствия давления женщины и получают самые яркие разрядки.

Павел несколько раз медленно кивнул, переваривая услышанное. Его плечи, до этого напряженно приподнятые, наконец-то опустились.

— Делать для себя... Знаете, Виктория, это переворачивает всё с ног на голову, — на его лице появилась легкая, искренняя улыбка. — Я всегда думал, что в сексе думать о себе — это эгоизм. А получается, что именно мой «альтруизм» всё и портил.

— Здоровый эгоизм — лучший спонсор хорошего секса, Павел, — рассмеялась я. — Вашей жене не нужен робот-пылесос, который по заданному алгоритму вычищает углы. Ей нужен живой, чувствующий мужчина, который кайфует от ее тела. Отпустите контроль. Разрешите себе быть просто мужчиной, которому вкусно.

Закрыв за ним дверь, я подошла к книжному шкафу и ма-

шинально поправила корешки стоящих там фолиантов. В который раз я поймала себя на мысли: как же много сил мы тратим на то, чтобы казаться идеальными. Мы читаем мануалы, выстраиваем стратегии, пытаемся контролировать каждый миллиметр своего и чужого пространства. Но парадокс интимности заключается в том, что дверь в истинное наслаждение открывается только тогда, когда мы бросаем свои доспехи совершенства на пороге спальни. Быть уверенным любовником — это не значит никогда не ошибаться. Это значит не бояться быть настоящим, уязвимым и безвозвратно влюбленным в сам процесс.

Как действовать так, словно ты делал это тысячу раз, даже если это твой абсолютный дебют?

В психологии есть популярный термин — «синдром самозванца». Это когда блестящий специалист сидит на совещании и в панике думает: «Сейчас все поймут, что я ничего не умею, и меня разоблачат». Но если в карьере с этим состоянием можно справиться с помощью дипломов и графиков роста продаж, то в постели оно принимает поистине катастрофические масштабы. Ожидание первого секса с новой партнершей — это всегда легкий мандраж. А если мужчина собирается впервые в жизни сделать то, в чем, как ему кажется, он должен быть безупречен по умолчанию? Градус напряжения взлетает до небес.

Дверь моего кабинета открывается, и входит Денис. Ему двадцать шесть, он талантливый дата-аналитик, человек цифр и алгоритмов. Денис выглядит так, будто ему предстоит не романтическое свидание, а разминирование сложного взрывного устройства в прямом эфире.

Он садится на край кресла, нервно потирая колени, и после короткого приветствия выдает всё как на духу:

— Виктория, я в панике. Я встречаюсь с Лерой. Она стар-

ше меня на три года, потрясающе красивая, уверенная в себе, раскованная. Мы уже пару раз ночевали вместе, пока всё ограничивалось петтингом, но я понимаю, что в эти выходные мы перейдем Рубикон. И я хочу... то есть, я планирую сделать ей куннилингус. Проблема в том, что я никогда раньше этого не делал. Вообще. Ни разу.

Денис в отчаянии взъерошивает волосы. — Мои предыдущие девушки этого не хотели или стеснялись, а я не настаивал. А Лера... она точно ждет этого. Я хочу, чтобы ей было волшебно. Я хочу выглядеть мужчиной, который знает, что делает, а не школьником, который ищет кнопку включения на новом джойстике. Я пытался смотреть порно, чтобы научиться, но, честно говоря, там парни делают какие-то странные вещи языком, словно пытаются добыть огонь трением. Я интуитивно понимаю, что в жизни это работает не так. Но как? Виктория, как мне сыграть роль профи, если это мой абсолютный дебют?

Я тепло улыбаюсь, глядя на этого искреннего и трогательного в своей заботе парня. — Денис, для начала я хочу вас поздравить. То, что вы пришли с этим вопросом ко мне, а не пошли применять техники из порно на живой женщине, — это уже 50% вашего будущего успеха. Вы даже не представляете, сколько женских стонов в порно — это крики боли и дискомфорта, а не наслаждения.

Я делаю глоток чая и подаюсь вперед. — Давайте снимем с вас этот груз «интимного самозванца». Главный секрет, ко-

торый вам нужно усвоить прямо сейчас: ни один мужчина в мире не знает, как правильно доставить удовольствие *конкретной* женщине, пока не попробует. Потому что идеально-го алгоритма не существует. У Леры уникальная анатомия, уникальная чувствительность и свои предпочтения. Даже если бы у вас за плечами был опыт с сотней женщин, с Лерой вам всё равно пришлось бы начинать с нуля.

— Звучит утешительно, но технически не очень помогает, — нервно усмехается Денис. — А теперь переходим к технике, — парирую я. — Главная ошибка новичков в том, что они пытаются сразу сделать «сложно». Они напрягают язык, делают резкие движения, хаотично меняют ритм — всё это от страха показаться скучными. Но клитор — это не тумблер и не диджейский пульт. Это орган, в котором сосредоточено более 8 тысяч нервных окончаний. Излишнее усердие и точечное давление с непривычки вызовут у женщины не оргазм, а желание отодвинуться. Чтобы выглядеть как настоящий маэстро, вам нужно включить режим «уверенной лени» и использовать несколько золотых правил, которые безотказно работают с женской физиологией. Запоминайте, а лучше — записывайте.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ИМИТАЦИЯ ОПЫТА: БАЗОВЫЙ КУРС

Как убедить женщину, что вы делали это тысячу раз? Ис-

тинный профи никуда не торопится, не суетится и всегда держит ситуацию под контролем.

1. Правило «Широкой кисти» (Безопасный старт) Новички часто сразу используют кончик языка, делая его острым и жестким. Это ошибка: легко промахнуться или сделать больно.

Секрет мастера: Начинать как художник, который грунтует холст. Расслабьте язык, сделайте его широким, плоским и мягким. Используйте не только язык, но и губы. Мягко целуйте и облизывайте всю зону вульвы, не фокусируясь сразу на клиторе. Широкая площадь контакта — это всегда приятно, это абсолютно безопасно и это дает вам время освоиться на новой территории, не рискуя сделать что-то не так.

2. Заземление (Работают руки, а не только рот) Мужчина, который просто уткнулся лицом между женских ног, свесив руки по швам, выглядит неуверенно. Профи всегда владеет всем телом партнерши.

Секрет мастера: Используйте руки. Крепко, но нежно возьмите ее за бедра или положите ладони на ее талию. Легкое давление ваших рук дает женщине чувство опоры, безопасности и того самого «мужского контроля», от которого они сходят с ума. Кроме того, держа ее за бедра, вы сможете чувствовать, как напрягаются ее мышцы, получая дополнительные подсказки.

3. Включение «Радара» (Навигационная система) Вам не нужно угадывать, что ей нравится. Ее тело само

всё расскажет, если вы будете слушать.

Секрет мастера: Женщины дают очень четкую обратную связь. Если вы сделали движение, и она тяжело выдохнула, застонала или слегка подалась тазом навстречу вашему лицу — бинго! Вы нашли то самое движение. Что делает новичок? Он радуется и тут же начинает делать это быстрее и жестче (и всё ломает). Что делает профи? Он *ничего не меняет*. Просто продолжайте делать ровно то же самое, в том же темпе.

4. Эффект круиз-контроля (Тайна ритма) Рванный темп — главный убийца оргазма. Женщине нужно время, чтобы накопилось возбуждение.

Секрет мастера: Выберите комфортный для себя, размеренный ритм. Представьте себе метроном. Вверх-вниз, или круговые движения плоским языком — неважно. Главное — монотонность. Не ускоряйтесь, пока она сама не начнет обхватывать вашу голову ногами или умолять вас об этом. Уверенное, ритмичное постоянство воспринимается женщиной как высший пилотаж и колоссальный опыт партнера.

5. Магия энтузиазма (Универсальный щит) Даже если вы немного собьетесь или сделаете неловкое движение, есть вещь, которая спишет любые технические огрехи.

Секрет мастера: Это ваш искренний кайф от процесса. Женщины читают это мгновенно. Не молчите там, внизу. Тихое, утробное мычание удовольствия, ваш тяжелый выдох на ее кожу, то, как вы жадно прижимаетесь к ней — всё это транслирует: «Я обожаю это делать, ты потрясающе».

вкусная». Мужчина, который демонстрирует такой голод и страсть, в глазах женщины автоматически становится Богом куннилингуса.

Денис шумно выдохнул, и я увидела, как напряжение, скопившееся на его плечи, буквально растворилось в воздухе. Он откинулся на спинку кресла и улыбнулся.

— Знаете, Виктория... А ведь это звучит как алгоритм, с которым я могу работать. Широкий язык, держать за бедра, поймать ритм и не суетиться. Никаких сальто-мортале.

— Никаких сальто, — подтвердила я. — Оставьте акробатику для цирка. В постели побеждает тот, кто умеет быть внимательным и не боится получать удовольствие сам. Лера будет в восторге, вот увидите.

Когда за Денисом закрылась дверь, в моем кабинете стало как будто немного светлее. Я люблю такие консультации. Они в очередной раз доказывают: мы так часто придумываем себе несуществующие стандарты и боимся не оправдать чужих ожиданий, забывая о главном. Идеальных любовников не приносят аисты и не выращивают в секретных лабораториях. Ими становятся те, кто готов отбросить свои страхи, сместить фокус с собственного эго на партнера и просто пойти в этот процесс с открытым сердцем. И, конечно же, с правильным ритмом.

Что делать, если её клитор настолько чувствителен, что она рефлекторно отстраняется?

В нашей культуре глубоко укоренился один очень коварный миф: мы свято верим, что если что-то приносит удовольствие, то увеличение дозы сделает это удовольствие грандиозным. Если кусок торта вкусный — надо съесть три. Если массаж приятен — пусть массажист давит со всей силы. И эту же линейную, железобетонную логику мужчины часто приносят в спальню. Им кажется, что если женщине нравится стимуляция, то нужно действовать активнее, жестче и прямолинейнее. А потом они сидят передо мной с лицами людей, у которых на глазах сломался законы физики.

Ко мне в кабинет робко заходит Александр. Ему двадцать девять, он талантливый саунд-дизайнер, который на слух может определить, с какой частотой жужжит муха. Человек тонких настроек в профессии, сейчас он выглядит так, словно случайно наступил на котенка.

Александр тяжело опускается в кресло, трет виски и начинает с интонацией глубочайшего разочарования в себе:

— Виктория, мне кажется, я бракованный любовник. Или я вообще ничего не понимаю в женщинах. Мы с Аней вместе

полгода, у нас потрясающий секс, но с куннилингусом происходит какая-то необъяснимая беда. Я хочу сделать ей приятно, спускаюсь вниз, начинаю ласкать ее... и она буквально уползает от меня по простыне к изголовью кровати!

Он вскидывает на меня растерянные глаза: — Она вздрагивает, рефлекторно сдвигает ноги и говорит: «Ой, подожди, слишком щекотно, слишком резко». Я пытаюсь делать это нежнее, но результат тот же. Стоит мне коснуться ее языком, как ее бьет током. Я чувствую себя каким-то монстром-инквизитором. В порно девушки от этого кричат от восторга, а моя — уворачивается, как от раскаленного утюга. Может, ей просто физически неприятен именно я?

Я слушаю его, и во мне просыпается огромная профессиональная нежность к этому парню, который так искренне винит себя за то, в чем виновата исключительно матушка-природа.

— Александр, отставить панику, — мягко говорю я, подавая ему чашку с чаем. — Аня уворачивается не от вас. Она уворачивается от сенсорного перегруза. Вы же работаете со звуком, верно?

— Да, — непонимающе кивает он. — Представьте, что вы взяли самый чувствительный, самый дорогой студийный микрофон в мире, выкрутили гейн (усиление) на максимум и со всей силы крикнули прямо в мембрану. Что будет? — Звук захлебнется, будет жуткий перегруз, скрежет и боль в ушах, — профессионально отвечает Александр. — Бинго!

— я торжествующе улыбаюсь. — Добро пожаловать в анатомию женского клитора.

Я немного меняю позу, чтобы перейти к объяснению. — Клитор — это не просто «волшебная кнопка». Это крошечный орган, в головке которого сконцентрировано более 8000 нервных окончаний. Это в два раза больше, чем на головке мужского пениса! А теперь представьте, что вы берете эту сверхчувствительную зону и начинаете воздействовать на нее напрямую, кончиком языка, да еще и сразу, без должной подготовки. Для многих женщин это ощущается не как ласка, а как оголенный нерв. Это не щекотка, Александр. Это гиперэстезия — сверхчувствительность, которая переходит в физический дискомфорт.

Александр округляет глаза: — То есть я буквально кричал в микрофон на максималках? — Именно так, — киваю я. — Ее реакция — это чистый, неконтролируемый рефлекс нервной системы. Она не хочет от вас отодвигаться, ее тело просто спасается от «короткого замыкания». Проблема не в вас. Проблема в том, что к таким тонким инструментам нельзя подходить с кувалдой энтузиазма. Нам нужно снизить громкость и начать играть полутонами. Запоминайте правила работы со сверхчувствительными девушками.

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ЮВЕЛИРНАЯ РАБОТА С ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬЮ

Как доставить умопомрачительное удовольствие женщине, если от малейшего прикосновения к «эпицентру» она вздрагивает? Истинный виртуоз знает: чем острее чувствительность, тем шире радиус обхода. Ваша стратегия — это дразнящая, обволакивающая недосказанность.

1. Периферийная разведка (Игра в орбиту) Главная ошибка — сразу лезть в эпицентр. Забудьте о клиторе на первые 10 минут вообще.

Секрет мастера: Ласкайте всё, что находится вокруг. Целуйте внутреннюю поверхность бедер, низ живота, мягко проходите широким языком по большим и малым половым губам, лобку. Представьте, что клитор — это Солнце, а вы — планета, которая движется строго по орбите, не приближаясь к светилу. Кровь постепенно прильет к тазу, ткани набухнут, и та самая пугающая сверхчувствительность сменится тяжелым, гудящим возбуждением.

2. Эффект «Капюшона» (Работа через буфер) Природа умна: она спрятала нежную головку клитора под специальную складку кожи — капюшон. Используйте это как естественный фильтр.

Секрет мастера: Никогда не раздвигайте пальцами капюшон, чтобы добраться до оголенной головки, если девушка гиперчувствительна. Работайте языком *поверх* этой складочки. Кожа капюшона создаст идеальный буфер: она приглушит резкость прикосновений, переводя их в глубокое, приятное давление, от которого женщина быстро начнет пла-

виться.

3. Техника «Широкой кисти» (Меняем площадь контакта) Кончик языка — это слишком остро, точно и агрессивно.

Секрет мастера: Расслабьте язык. Сделайте его максимально плоским и широким (насколько это возможно). Работайте всей плоскостью языка и, что еще важнее, подключайте губы. Мягко втягивайте зону вульвы губами, словно пытаетесь выпить из нее сок, используйте плоское, скользящее давление. Чем больше площадь соприкосновения, тем безопаснее и объемнее ощущается удовольствие.

4. Дыхание Дракона (Бесконтактный бой) Если даже широкие ласки пока вызывают вздрагивание, перейдите на бесконтактную стимуляцию.

Секрет мастера: Приблизьтесь лицом к ее вульве так близко, чтобы почти касаться кожи, но не касайтесь. Начните делать медленные, глубокие выдохи горячим воздухом прямо на зону клитора. Тепло вашего дыхания, помноженное на естественную влажность женщины, вызовет фантастические мурашки. Чередуйте: два горячих выдоха, одно широкое скольжение языком. Это сведет ее с ума от ожидания.

5. Правило стоп-крана (Посторгазмическая зона) Сверхчувствительность имеет свойство взлетать в космос сразу после оргазма. То, что секунду назад приносило райское наслаждение, после разрядки становится пыткой.

Секрет мастера: Как только вы почувствовали, что она

кончила (ритмичные сокращения мышц, крик, резкий выдох), *немедленно* уберите язык от клитора! Не продолжайте стимуляцию «для закрепления эффекта». Оставьте рот там же, внизу, но перенесите поцелуи на внутреннюю часть бедра или живот. Позвольте ее нервной системе спокойно вернуться с орбиты.

Александр слушал меня, и с каждой минутой его лицо светлело. К концу моего монолога он выглядел так, словно нашел инструкцию к сложнейшему синтезатору, который не мог настроить целый месяц.

— Виктория, это же гениально. Играть по орбите и не трогать сам микрофон! — он хлопнул себя по колену. — То есть моя задача — не давить на газ, а создавать вокруг нее правильное давление и тепло?

— Абсолютно верно, Александр, — улыбнулась я. — Ваша Аня — это не сломанный инструмент. Это просто скрипка Страдивари, на которой вы пытались играть барабанными палочками. Возьмите смычок, добавьте нежности, и вы услышите такую симфонию, о которой парни из порно даже не мечтали.

Когда за ним закрылась дверь, я подошла к окну и посмотрела на вечерний город, переливающийся тысячами огней. В нашей безумной, вечно куда-то спешащей реальности секс часто превращается в гонку за результатами. Но настоящая магия в спальне рождается не из скорости и не из силы. Она

рождается из чуткости. Быть классным любовником — это не значит уметь делать всё. Это значит уметь вовремя заметить, сделать шаг назад и позволить женскому телу самому подсказать вам путь. И порой самое легкое дуновение горячего воздуха способно разжечь пожар, с которым не справится ни один шторм.

Как превратить процесс из «старания ради неё» в твой собственный источник мощнейшего возбуждения?

В современной культуре отношений есть один очень красивый, но невероятно токсичный миф. Нам внушили, что высшее проявление любви в сексе — это тотальный, безоговорочный альтруизм. Глянцевые журналы и тренинги хором твердят: «Забудь о себе, сфокусируйся на партнере, стань дарителем!». Звучит благородно, как клятва рыцаря. Но на практике этот лозунг регулярно превращает роскошный, страстный секс в подобие сверхурочной работы на заводе. Когда человек раз за разом делает что-то *исключительно* ради другого, его личное либидо тихо собирает чемоданы и уходит в закат.

За окном моего кабинета неспешно падает пушистый снег, а в кресле напротив сидит Игорь. Ему тридцать три, он успешный архитектор, человек с безупречным вкусом и усталым взглядом. Игорь выглядит так, будто пришел не к сексологу, а на исповедь, готовясь признаться в тяжком грехе.

Он нервно поправляет ремешок дорогих часов и начинает:

— Виктория, я чувствую себя ужасным лицемером. Мы с моей женой, Олей, вместе уже четыре года. Я ее безумно люблю. И я знаю, что для нее куннилингус — это практически единственный способ получить по-настоящему яркий оргазм. Естественно, я делаю это. Часто. И технически, судя по ее реакциям, делаю отлично. Но проблема во мне.

Игорь поднимает на меня глаза, полные вины: — Для меня этот процесс превратился в какую-то механическую повинность. Словно я собираю шкаф из ИКЕА по инструкции. Я спускаюсь вниз, включаю нужный ритм и просто жду, когда она кончит. Я смотрю в потолок, думаю о рабочих проектах, о том, не забыл ли я оплатить страховку на машину... Я не чувствую никакого возбуждения в этот момент. Вообще ноль. Я делаю это только ради нее. А потом, когда она счастлива и расслаблена, я понимаю, что сам-то я совершенно пуст. Виктория, я не хочу быть просто «обслуживающим персоналом» для своей жены. Как мне превратить эту «работу» в то, от чего меня самого будет сносить крышу?

Я откладываю ручку и с теплой улыбкой смотрю на мужчину. В его признании столько честности, что мне хочется пожать ему руку.

— Игорь, вы даже не представляете, насколько вы не одиноки, — мягко говорю я. — То, что вы описываете, в сексологии называется «синдромом провайдера услуг». Вы

вычеркнули себя из уравнения удовольствия, оставив себе лишь роль инструмента.

Я опираюсь локтями на стол. — Давайте посмотрим, как работает мужское возбуждение. Ваш мозг — это очень прагматичная машина. Чтобы запустить мощную эрекцию и выброс гормонов радости, мозгу нужен стимул. Выработка дофамина происходит тогда, когда мы получаем награду *для себя*. Когда вы относитесь к ласкам жены как к задаче «сделать ей приятно», ваш мозг классифицирует это как работу. А работа, какой бы полезной она ни была, редко вызывает сексуальное возбуждение.

— Звучит так, словно я законченный эгоист, раз мне мало просто радости жены, — мрачнеет Игорь. — Вы не эгоист, вы биологический организм! — парирую я с легкой иронией. — Чувствовать радость за партнера — это эмпатия, она живет в других отделах мозга. А вот страсть живет там, где есть животный, персональный кайф. Чтобы вас заводил куннилингус, нам нужно перестать делать его «для Оли» и начать делать его «для Игоря». Нам нужно перепрограммировать ваш мозг, подкинув ему ваши личные, мощнейшие триггеры возбуждения. И поверьте, Ольге от вашего «здорового эгоизма» станет только лучше, потому что нет ничего сексуальнее мужчины, который сам кайфует от того, что делает. Записывайте архитектурный план перестройки!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ЭГОИЗМ КАК ДВИГАТЕЛЬ

СТРАСТИ

Как перестать «отбывать номер» и начать испытывать мощнейшее возбуждение в процессе? Секрет в том, чтобы задействовать все ваши органы чувств и присвоить этот процесс себе.

1. Визуальный допинг (Снимите шоры) Вы смотрите в потолок или утыкаетесь носом в простыню, лишая себя главного мужского триггера. Мужчины любят глазами.

Секрет мастера: Измените угол обзора. Расположитесь так, чтобы видеть ее реакции. Смотрите на ее грудь, на то, как выгибается ее спина, как напрягается живот. Еще лучше — поставьте зеркало так, чтобы видеть весь процесс со стороны. Наблюдение за тем, как красивая женщина теряет контроль от ваших действий — это невероятно мощный афродизиак для мужского эго и либидо.

2. Аудио-режиссура (Заставьте ее говорить) Когда вы работаете в тишине или под монотонные вздохи, мозг легко улетает в мысли о страховке на машину.

Секрет мастера: Требуйте обратной связи, которая заводит именно вас. Попросите ее использовать «грязные словечки». Пусть она говорит, как ей хорошо, пусть называет вас так, как вас заводит. Стоит мужчине услышать хриплый шепот: «Боже, то, что ты делаешь со мной своим языком, сводит меня с ума», как от мыслей об ИКЕА не останется и следа. Ее слова — это топливо для вашей эрекции.

3. Физическая синхронизация (Не бросайте свое тело) Вы занимаетесь ею, а ваше собственное тело простаивает и остывает. Это грубейшая ошибка.

Секрет мастера: Подключите к процессу свой собственный член. Пока вы ласкаете ее губами, положите ее руку на свое достоинство (или ласкайте себя сами). Задайте один ритм: движение языка совпадает с движением руки на вашем пенисе. Когда ваш мозг свяжет вкус и запах женщины с прямой физической стимуляцией вашего органа, куннилингус моментально превратится из повинности в мощнейший источник вашего личного экстаза.

4. Психология Хищника (Смена роли) Хватит быть заботливым врачом-физиотерапевтом. Психологическая установка решает всё.

Секрет мастера: Скажите себе перед началом: «Я делаю это не для того, чтобы обслужить ее. Я делаю это, потому что она моя, потому что я хочу ощутить ее вкус, потому что мне нравится власть, которую я имею над ее телом в этот момент». Превратитесь из дарителя в жадного потребителя. Женщины обожают, когда их «поглощают» с животной страстью. Ваш внутренний хищник разбудит такую эрекцию, которой вы сами удивитесь.

5. Сенсорный гедонизм (Смакование момента) Мозг отключается, когда действие кажется пресным.

Секрет мастера: Начните воспринимать ее влагу не как побочный продукт физиологии, а как изысканное вино.

Включите обоняние и вкус на максимум. Обратите внимание на то, как меняется температура ее кожи, как пульсируют мышцы под вашим языком. Смакуйте это. Когда вы переводите фокус внимания на микро-ощущения, вы входите в трансовое, медитативно-сексуальное состояние, из которого не хочется выходить.

Игорь слушал меня, слегка подавшись вперед. К концу разговора его плечи расправились, а во взгляде появился тот самый живой, слегка хищный блеск, о котором мы только что говорили.

— Знаете, Виктория, — произнес он, задумчиво улыбаясь, — это звучит как настоящее освобождение. Я столько лет строил из себя благородного рыцаря, что чуть не убил собственное либидо. Получается, лучший способ сделать счастливой жену — это разрешить себе быть немного «плохим парнем» и начать кайфовать от процесса самому?

— Именно так, — я одобрительно кивнула. — Хороший секс — это не благотворительность. Это совместное пиршество. Вашей жене не нужна жертва у алтаря ее удовольствия. Ей нужен страстный, возбужденный мужчина, который жаждет ее здесь и сейчас. Перестаньте «работать» мужем. Возвращайте себе свое удовольствие, станьте жадным до ее тела, и вы увидите, как изменится ваша спальня. Поверьте, ее реакция на ваше искреннее возбуждение превзойдет все ваши ожидания.

Игорь встал, уверенно пожал мне руку, и в его движениях больше не было той скованности, с которой он вошел в кабинет. Теперь это был мужчина, который получил официальное разрешение на собственный кайф.

Когда за ним закрылась дверь, я подошла к окну. Снег все так же неспешно укрывал город, превращая суету улиц во что-то спокойное и уютное. Я улыбнулась своим мыслям. Мы так часто боимся показаться эгоистами самым близким людям, что забываем простую, но фундаментальную истину: наш собственный искренний, животный кайф — это самый щедрый подарок, который мы можем принести партнеру в постель.

Истинная близость рождается не там, где один старательно обслуживает другого, забыв о себе. Она рождается там, где оба участника процесса жадно, вкусно и с упоением наслаждаются друг другом. В конце концов, лучшая музыка получается не тогда, когда музыкант думает о правильности нот, а тогда, когда он без остатка отдается мелодии.

Женские истории

Как просить и давать обратную связь, накаляя страсть, а не убивая момент?

В моей практике регулярно случаются моменты, когда я понимаю: нам, женщинам, давно пора выдавать медаль за выдающееся актерское мастерство. Мы виртуозно умеем проводить сложные переговоры, мягко критиковать подчиненных и выбивать скидки у самых упертых подрядчиков. Но когда мы оказываемся обнаженными в собственной постели, а любимый мужчина спускается ниже нашего пупка, вся наша коммуникабельность испаряется. Мы превращаемся в немых партизанок, готовых терпеть дискомфорт, лишь бы не ранить его хрупкое эго.

На моем изумрудном диване нервно поправляет юбку Алина. Ей тридцать два, она успешный ивент-менеджер, привыкшая дирижировать огромными мероприятиями. Но в собственной спальне ее режиссерский пульт сломался.

— Виктория, я чувствую себя ужасно неблагодарной стервой, — вздыхает Алина, пряча лицо в ладонях. — Мой же-

них Денис обожает делать мне куннилингус. Он готов там находиться часами, он искренне хочет доставить мне удовольствие. Но проблема в том, что он делает это... ну, как-то механически. То слишком жестко, как будто пытается добыть огонь трением, то вообще не там, где нужно.

Алина откидывается на спинку дивана и смотрит на меня с отчаянием: — В прошлую пятницу я попыталась его направить. Говорю: «Милый, чуть левее и помягче». И всё. Катастрофа. Он замер, отстранился, у него мгновенно упало настроение, а вместе с ним и всё остальное. Он буркнул: «Вечно я всё делаю не так» и отвернулся. В итоге мы полчаса выясняли отношения. Теперь, когда он начинает спускаться вниз, я внутренне сжимаюсь. Лежу, смотрю в потолок, как на приеме у стоматолога, и терплю, лишь бы не спугнуть его инициативу. Но я же хочу кайфовать, а не сдавать экзамен на выносливость! Как мне сказать ему, что мне нравится, а что нет, чтобы не убить момент?

Я понимающе киваю и наливаю Алине ароматный жасминовый чай, чтобы немного снять напряжение. — Алина, во-первых, перестаньте себя винить. Ситуация «я сказала ему, как мне нравится, а он обиделся и ушел в закат» — это абсолютная классика. Ваша проблема не в том, *что* вы просите, а в том, *как* это звучит для мужского уха в самый разгар страсти.

Я делаю паузу, чтобы переключить ее внимание на физиологию и психологию процесса. — Давайте разберем, что

происходит. Клитор — это орган, созданный исключительно для удовольствия, в нем более восьми тысяч нервных окончаний. Это в два раза больше, чем на головке мужского пениса! Чувствительность там колоссальная, и она меняется каждую секунду в зависимости от уровня возбуждения. То, что было приятно минуту назад, сейчас может вызывать щекотку или даже боль. Поэтому обратная связь во время куннилингуса — это не роскошь, это техническая необходимость. Мужчина не ясновидящий, он не может угадать эти микроизменения.

— Но почему он так остро реагирует на безобидное «чуть левее»? — искренне недоумевает Алина.

— Потому что для мужчины доставить женщине удовольствие языком — это вопрос его мужской состоятельности, — улыбаюсь я. — Когда он там, внизу, он чувствует себя супергероем на задании. И когда сверху прилетает сухая директива «чуть левее и помягче», его мозг переводит это не как навигацию, а как критику: «Ты плохой любовник, ты не справляешься, садись, двойка». Офисный, инструктивный тон в постели мгновенно убивает либидо. Чтобы направлять мужчину, не задевая его эго, нам нужно перестать быть строгими регулировщиками и стать соблазнительными штурманами. Записывайте!

СЕКРЕТЫ МАСТЕРА. ЭРОТИЧЕСКАЯ НАВИГАЦИЯ

Как корректировать действия партнера так, чтобы он чувствовал себя богом секса, а вы получали именно то, что хотите?

1. Правило «Горячо-Холодно» (Позитивное подкрепление) Главная ошибка — говорить мужчине, что он делает *не так*. Мужская психика

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.