

АЛЕКСАНДР ЖУЧКОВ

КАМАСУТРА БЕЗ ПРАВИЛ

От неловкого "ой" до "Вау!"



18+

СОВРЕМЕННЫЙ ГИД / ЭМОЦИИ • СТРАСТЬ • УСПЕХ

Александр Жучков
Камасутра без правил от
неловкого «ой» до «вау!»
Серия «Для взрослых.», книга 19

<https://litres.ru/74176783>

SelfPub; 2026

Аннотация

Забудьте о скучных схемах и идеальных глянцевах картинках! Эта книга — откровенный, честный и невероятно драйвовый гид по настоящей страсти, где юмор сплетается с романтикой, а практическая польза — с бурлящими эмоциями. Каково это — перейти от смешных и неловких моментов в спальне к настоящему восторгающему «вау!»? На страницах вас ждут живые истории, взрывная романтика и лёгкое освоение самых ярких поз без стыда и страха перед ошибками. Александр Жучков простым и понятным языком показывает, как зажечь пламя искренней близости, избавиться от курьёзов и превратить каждый момент вместе в незабываемое приключение. Готовы переписать правила своей личной жизни и прочувствовать эмоции на максимум?

Иллюстрации созданы с помощью gemini.google

Александр Жучков

Камасутра без правил от неловкого «ой» до «вау!»

Глава 1. Пролог к страсти: почему идеальный секс начинается с эпичного провала.

Знакомая ситуация? Вы настраиваетесь на самый романтический вечер в жизни: горят свечи, играет подходящая музыка, вы медленно приближаетесь друг к другу, воздух буквально искрит... и тут кто-то случайно бьется локтем о тумбочку, громко задевает головой люстру или оповещает весь дом звуком прилипшей к кожаному дивану кожи. Бум! Идеальная картинка из фильма разбивается вдребезги, и в воздухе повисает оно — то самое неловкое «ой».

В этот критический момент у вас есть два пути. Первый: замкнуться, густо покраснеть, мысленно проклясть все на свете и превратить спальню в филиал бюро ритуальных услуг. Второй: посмотреть друг на друга, расхохотаться во весь голос и превратить этот нелепый курьез в мощнейший эмоциональный заряд.

Правда, которую скрывают глянцевые журналы и идеальные картинки из интернета, проста: настоящая страсть не живет в стерильной идеальности. Живой секс — это эмо-

ции, движения, смех, случайно переплетенные ноги и иногда сбившееся дыхание не от страсти, а от того, что кто-то неудачно зацепил одеяло.

Когда вы позволяете себе быть неидеальными, происходит волшебство. Снимается главный тормоз любого удовольствия — страх сделать что-то «не так». Как только вы перестаете играть роль супермодели или неутомимого гиганта из фильмов для взрослых, напряжение исчезает. А на смену ему приходит чистая, ничем не разбавленная искренность.

Запомните золотое правило нашего руководства: неловкость — это не конец, а отличный старт. Смех снимает напряжение в теле быстрее, чем бокал вина. Позвольте себе ошибаться, путать стороны, путаться в одежде и задорно смеяться над курьезами. Именно отсюда, из этого искреннего и расслабленного «ой», и начинается ваш путь к настоящему, яркому и незабываемому «ВАУ!».

Глава 1: Иллюстративный Мастер-Класс

ШАГ 1: Поймите и Примите (Неловкость)



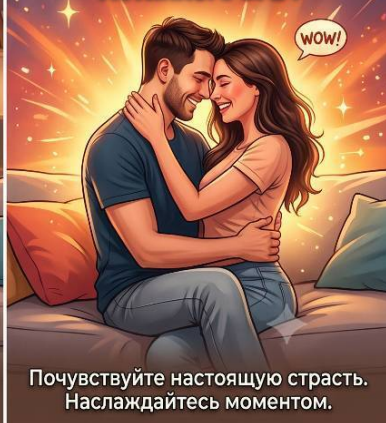
ШАГ 2: Освободитесь через Смех



ШАГ 3: Заново Синхронизируйтесь



ШАГ 4: Достигните Истинного ВАУ!



Глава 2. Анатомия бабочек в животе: как настроиться на нужную волну, когда за стеной дети или соседи.

Давайте начистоту: настоящая страсть в реальной жизни редко выглядит как сцены из фильмов, где герои спонтанно страстно прижимают друг друга к стене в идеальной тишине. В реальности за этой самой стеной может мирно спать ребёнок с чутким сном, за другой — соседи с потрясающим слухом, а на кухне тихо тикают часы, напоминая, что завтра вставать в шесть утра.

И вот тут начинается самое интересное. Бытовой шум, страх быть услышанными или банальная усталость после рабочего дня часто гасят искру быстрее, чем холодный душ. Вы сидите на диване, вроде бы и хочется близости, но в голове крутится бесконечный список дел, а любой шорох заставляет вздрагивать. Знакомо?

Секрет в том, что настрой на страсть начинается не в спальне и не в тот момент, когда вы выключаете свет. Он начинается намного раньше. Вспышка эмоций — это не кнопка включения, а плавная регулировка громкости.

Чтобы поймать ту самую волну, когда условия далеки от идеальных, используйте правило «тихой игры»:

Перенесите флирт в цифровое пространство. Одно короткое, слегка двусмысленное сообщение в середине дня

создаст нужное предвкушение. Мозг начнет настраиваться на нужный лад задолго до вечера.

Сместите акцент с громких эффектов на мироощущения. Когда нельзя шуметь, каждый шёпот на ухо, каждое медленное прикосновение и пристальный взгляд становятся в десять раз выразительнее и интимнее. Ограничения превращаются в главный усилитель страсти.

Не стремитесь устроить «масштабное шоу». Не нужно ждать идеального двухчасового окна, когда все уедут на дачу. Пять минут настоящей, сосредоточенной друг на друге нежности и игры без отвлекающих мыслей стоят гораздо больше, чем вымученный двухчасовой марафон.

Бабочки в животе — это не мистика. Это ваше умение сознательно переключать внимание с внешнего шума на ощущение присутствия рядом близкого человека. И когда вы научитесь ловить эту эмоциональную волну вопреки всему, даже самый тихий шёпот становится громче любых слов.

Глава 2: Пошаговый Мастер-класс: "Анатомия бабочек"

ШАГ 1: Поймите и Примите (Рутину)



Осознайте преграды и усталость.
Не судите себя.

ШАГ 2: Освободитесь через Смех



Разрядите напряжение смехом.
Снимите блокировку.

ШАГ 3: Заново Синхронизируйтесь



Сфокусируйтесь на чувствах.
Верните эмоциональную близость.

ШАГ 4: Достигните Истинного ВАУ!



Почувствуйте настоящую, спокойную
страсть. Наслаждайтесь!

Глава 3. «Ой, нога затекла!»: базовые позы без травм и акробатики.

Забудьте об иллюстрациях из старинных фолиантов, на которых партнеры скручиваются в узлы, словно профессиональные гимнасты на Олимпиаде. Если для выполнения позы вам нужна трехнедельная растяжка, специальная подготовка связок и помощь двух ассистентов — это не романтика, а прямой путь к травматологу.

Настоящий комфорт в спальне начинается там, где исчезает физическое напряжение. Когда у вас сводит икру, затекает шея или невыносимо давит в пояснице, мозг думает только об одном: «Господи, когда же это закончится?». Какое уж тут удовольствие и «вау», когда все мысли заняты поиском удобного положения для затекшей ноги?

Секрет базовых поз без травм прост: **мы подстраиваем позу под тело, а не тело под позу.**

Вот три простых правила, которые мгновенно облегчат вам жизнь:

Подушки — ваши лучшие друзья. Обычная подушка, подложенная под поясницу или бедра, меняет угол наклона всего на пару сантиметров, но полностью снимает нагрузку со спины и суставов.

Смена опоры. Если в классической позиции быстро устают руки или колени, перенесите вес тела на матрас или

изголовье кровати. Вы должны расслабляться, а не сдавать норматив по отжиманиям.

Слушайте не инструкции, а свое тело. Если чувствуете малейший дискомфорт, не нужно терпеть ради «красивой картинки». Слегка измените угол наклона, сдвиньтесь на сантиметр в сторону, выдохните.

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.