

Мария Радина

ОГОНЬ между нами

Как вернуть страсть,
игру и новизну
в отношения



Практический гид
для взрослых пар

18+

Мария Радина

Огонь между нами

<https://litres.ru/74423902>

SelfPub; 2026

Аннотация

Что делать, если секс в отношениях стал предсказуемым, а страсть будто растворилась в быту? Не устраивать драму и не искать «глубинные блоки». Гораздо полезнее вернуть в близость игру, внимание к телу, новизну и нормальное любопытство друг к другу.

«Огонь между нами» — практический самоучитель для взрослых пар, которые хотят разнообразить интимную жизнь без неловкости, пафоса и сомнительных советов. В книге собраны техники ласк, идеи для ролевых сценариев, сексуальные игры, варианты использования игрушек, способы менять привычный сценарий, готовые вечера для двоих и программа, которая помогает постепенно вернуть ощущение новизны.

Это не книга о том, как соответствовать чужой «норме». Она о том, как лучше понимать реакции партнёра, пробовать новое безопасно и снова сделать близость частью отношений, которую действительно хочется ждать.

Содержание

Перед чтением	6
Часть I. Перезагрузка	8
Глава 1. Когда секс становится слишком знакомым	8
Практика на первый вечер	9
Глава 2. Подготовка, которая действительно работает	10
Пятнадцать минут подготовки	11
Глава 3. Прикосновения до гениталий	12
Игра трех скоростей	13
Глава 4. Поцелуй как отдельная техника	14
Десять минут без раздевания	15
Глава 5. Массаж, который не превращается в работу	16
Массаж с запретом на финал	17
Часть II. Техника без акробатики	18
Глава 6. Руки: точность важнее силы	18
Практика одной руки	20
Глава 7. Оральные ласки без соревнования	21
Смена каждые три минуты	23
Глава 8. Проникновение: выбирать позу по задаче	24
Четыре позиции, четыре задачи	26

Глава 9. Ритм, паузы и управление возбуждением	27
Три волны	28
Глава 10. Оргазм без обязанности	29
Вечер без вопроса «ты уже?»	30
Глава 11. Лубрикант, презервативы и мелочи, которые меняют ощущения	31
Тест трех вариантов	32
Глава 12. Игрушки без превращения спальни в магазин	33
Одна игрушка, три применения	34
Глава 13. Анальный секс без героизма	36
Вечер исследования без обязательного проникновения	37
Часть III. Игры, которые меняют сценарий	38
Глава 14. Повязка на глаза и игра с ожиданием	38
Пять ощущений	39
Глава 15. Карты, кубики и случайность	40
Набор из двенадцати карточек	41
Глава 16. Ролевые игры для людей, которые не умеют играть роли	42
Три готовых сценария	44
Глава 17. Одежда, белье и визуальная новизна	45
Медленное раздевание	46
Глава 18. Секс вне спальни, но без глупого	47

риска	
Карта квартиры	48
Глава 19. Возбуждение, которое начинается днем	49
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Мария Радина

Огонь между нами

Перед чтением

Эта книга предназначена только для взрослых. Она не предлагает превращать близость в набор нормативов и не требует от пары выполнять все описанные практики. Ее задача гораздо прозаичнее: дать понятный набор приемов, из которых можно собрать собственную сексуальную жизнь, не копируя кино, порнографию или чужие советы. Здесь много конкретики о прикосновениях, оральных и ручных ласках, проникновении, игрушках, ролевых сценариях и сексуальных играх. Все они предполагают добровольное участие двух совершеннолетних партнеров, возможность остановиться в любой момент и отсутствие нежелательной боли.

Если во время секса регулярно возникает боль, кровотечение, выраженное онемение, стойкие нарушения эрекции, внезапные изменения возбуждения или другие симптомы, которые вызывают тревогу, практическая книга не заменит врача. Отдельно стоит помнить о контрацепции и профилактике инфекций. Хороший секс начинается не с техники, а с условий, при которых техника вообще может приносить удовольствие. На этом медицинская часть почти заканчивается,

далее речь пойдет в основном о том, что происходит в самой спальне и вокруг нее.

Часть I. Перезагрузка

Глава 1. Когда секс становится слишком знакомым

В долгих отношениях секс редко исчезает из-за того, что люди внезапно разучились возбуждаться. Гораздо чаще он становится слишком предсказуемым. Партнеры знают, с какой стороны начнется поцелуй, какая рука куда двинется, в какой момент будет снята одежда и какая поза окажется последней. Такая знакомость удобна, потому что экономит силы и почти гарантирует приемлемый результат, но именно она постепенно убирает из секса ожидание. Организм получает все меньше новых сигналов и все быстрее понимает, что будет дальше.

Попытка вернуть огонь часто начинается неудачно: пара покупает одну игрушку, устраивает очень необычный вечер, получает яркий опыт и через неделю возвращается к старому маршруту. Проблема не в слабой фантазии. Новизна работает лучше, когда она встроена в привычку постоянно немного менять сценарий. Для этого не нужен цирк, костюмы каждую пятницу или коллекция аксессуаров. Достаточно научиться менять одну из четырех вещей: место, темп, последователь-

ность или правила вечера.

Самый простой способ проверить, насколько секс стал автоматическим, состоит в мысленном повторе последнего месяца. Если большинство контактов начиналось примерно одинаково, проходило в одном месте и завершалось одними и теми же действиями, у пары уже есть пространство для эксперимента. Это не диагноз скуки. Это техническая информация. Знакомый сценарий можно оставить как надежный вариант, но рядом с ним стоит создать несколько других, чтобы близость снова перестала быть единственной дорогой из точки А в точку Б.

Практика на первый вечер

Не пытайтесь сразу придумать лучший секс за годы отношений. Выберите одно изменение. Например, договоритесь, что сегодня проникновения не будет до тех пор, пока оба не почувствуют сильное возбуждение; или начните не в кровати, а с массажа на полу на плотном пледе; или оставьте одежду на партнере дольше обычного. Маленькое ограничение часто создает больше новизны, чем сложный сценарий, потому что заставляет привычные действия идти в другом порядке.

Глава 2. Подготовка, которая действительно работает

Советы о романтической атмосфере обычно сводятся к свечам и музыке, хотя практическая сторона гораздо важнее. Хороший сексуальный вечер чаще портят не отсутствие лепестков роз, а холодная комната, шум за дверью, разряженный телефон с будильником, слишком яркий верхний свет, сухая кожа, отсутствие лубриканта и ощущение, что через сорок минут нужно вставать к ребенку или заканчивать работу. Сексуальный настрой легче появляется, когда мелкие препятствия убраны заранее.

Полезно собрать небольшой постоянный набор, который не приходится искать в середине процесса. В него могут входить лубрикант на водной основе, презервативы подходящего размера, салфетки, небольшое полотенце, мягкая повязка на глаза, безопасная игрушка и зарядный кабель для нее. Такой набор кажется почти бытовым, но именно он освобождает от беготни по квартире и позволяет не превращать возбуждение в поиск нужной вещи по ящикам.

Свет стоит воспринимать как инструмент, а не декорацию. Мягкий боковой свет обычно дает больше ощущения уединения и при этом позволяет видеть тело партнера. Полная темнота усиливает тактильные ощущения, но лишает визуальной части. Яркий свет, наоборот, может быть возбужда-

ющим именно потому, что все видно. У пары полезно иметь несколько режимов, а не считать один из них правильным. То же относится к музыке: она может задавать ритм, но если композиция слишком заметна, внимание начинает уходить в нее.

Пятнадцать минут подготовки

Перед заранее запланированной близостью уберите телефон из зоны досягаемости, подготовьте воду, лубрикант и средства защиты, проветрите комнату и выберите один источник света. Затем договоритесь, что первые пятнадцать минут никто не пытается ускорить события. Это не прелюдия по таймеру, а технический способ не перескочить сразу к привычной кульминации.

Глава 3. Прикосновения до гениталий

Большая часть пар довольно быстро сокращает путь к самым чувствительным зонам. В начале отношений рука, которая скользит по спине или бедру, может быть событием сама по себе. Через годы она часто становится транзитной: пальцы едва касаются кожи и сразу переходят к груди или гениталиям. Из-за этого тело получает меньше времени на разогрев, а прикосновения, которые раньше создавали ожидание, исчезают из сценария.

Полезно разделить прикосновения на три уровня. Первый почти нейтральный: ладонь движется по плечам, спине, бокам, ягодицам, наружной стороне бедер. Второй уже явно эротический, но еще не прямой: внутренняя поверхность бедра, низ живота, грудь, шея, область вокруг гениталий. Третий уровень включает непосредственную стимуляцию наиболее чувствительных зон. Если постоянно перепрыгивать первые два, третий может оставаться приятным, но эффект нарастающего возбуждения становится слабее.

Качество прикосновения зависит не столько от хитрой техники, сколько от площади, давления и скорости. Широкая теплая ладонь дает совершенно другое ощущение, чем кончики пальцев. Медленное движение с уверенным давлением обычно воспринимается иначе, чем легкая щекотка. Если партнер напрягается от едва заметных касаний, это не

означает, что он не любит ласку; возможно, ему просто нужен более плотный контакт. Лучший способ узнать это состоит не в вопросе из десяти вариантов, а в двух-трех заметно разных пробах.

Игра трех скоростей

Один партнер лежит на животе или спине, второй в течение десяти минут меняет только скорость. Сначала движения очень медленные, затем средние, затем быстрые и короткие. Гениталии пока не трогают. После каждого режима получатель просто говорит, какой вариант хочется продолжить. Такая простая проверка за один вечер дает больше полезной информации, чем абстрактный вопрос о том, какие ласки нравятся.

Глава 4. Поцелуй как отдельная техника

В длительных отношениях поцелуй часто превращается в кнопку запуска секса. Несколько секунд, затем руки уже заняты чем-то другим. Между тем рот и лицо дают огромный диапазон ощущений, а темп поцелуя легко управляет общим ритмом. Медленный поцелуй с паузами удерживает ожидание, более плотный и быстрый может ускорять возбуждение, а короткое прекращение контакта иногда действует сильнее, чем еще одна минута непрерывного движения.

Практическая ошибка состоит в том, что партнеры пытаются постоянно делать больше. Больше давления, больше языка, больше скорости. Но приятный поцелуй живет на контрасте. Несколько секунд мягкого контакта губ, затем более глубокий поцелуй, потом короткая пауза, касание губами шеи или подбородка и возвращение. Нервная система замечает изменение, а не только интенсивность.

Руки во время поцелуя тоже могут задавать сценарий. Если они сразу переходят к гениталиям, поцелуй становится обслуживающим элементом. Если одна ладонь остается на затылке, вторая на спине или талии, возникает ощущение, что именно поцелуй сейчас является главным событием. Это особенно полезно парам, которые привыкли очень быстро раздеваться и почти не замечают момент перехода от обыч-

ной близости к сексуальной.

Десять минут без раздевания

Останьтесь в одежде и договоритесь, что десять минут можно только целоваться и трогать друг друга поверх ткани. Никаких попыток обойти правило. Ограничение кажется искусственным лишь первые минуты, после чего ткань и невозможность немедленно перейти к привычным действиям создают дополнительное напряжение. После таймера можно продолжить как угодно.

Глава 5. Массаж, который не превращается в работу

Эротический массаж часто портят две крайности. В первом случае человек старательно воспроизводит движения из спа-салона и через двадцать минут устает сильнее, чем до начала. Во втором он называет массажем две минуты растирания плеч, после чего сразу переходит к сексу. Для домашней близости не нужна профессиональная техника. Нужна удобная позиция, достаточное скольжение и понятная последовательность, при которой руки не устают.

Лучше начинать с крупных зон и работать весом ладони, а не силой пальцев. Спина, ягодицы, задняя поверхность бедер и плечи позволяют использовать широкие движения. Масло подходит для массажа кожи, но его нельзя сочетать с латексными презервативами, потому что жиры способны повреждать латекс. Если после массажа планируется секс с презервативом, проще использовать средство, совместимое с ним, или заранее смыть масло с участков, которые могут попасть на презерватив.

Эротическая часть начинается не в момент прикосновения к гениталиям, а когда обычный массаж становится медленнее и ближе к чувствительным зонам. Ладони можно вести по внутренней поверхности бедер, задерживаться на ягодицах, проводить по бокам тела, но несколько раз остано-

ливаться до прямой стимуляции. Предвкушение появляется именно из-за того, что путь не заканчивается сразу. Пара может потратить на такой переход пять минут или двадцать, в зависимости от настроения.

Массаж с запретом на финал

Один партнер получает пятнадцать минут массажа и заранее знает, что в эти пятнадцать минут не будет прямой стимуляции гениталий. После таймера роли можно поменять или продолжить секс. Смысл запрета в том, чтобы вернуть удовольствие от самого пути, а не в том, чтобы дисциплинированно терпеть.

Часть II. Техника без акробатики

Глава 6. Руки: точность важнее силы

Ручные ласки хороши тем, что ими легче всего управлять. Можно быстро менять давление, скорость, угол, площадь контакта и в любой момент остановиться. Именно поэтому странно, что в долгих отношениях рукам часто отводится роль короткой подготовки к проникновению. Для многих людей они способны быть полноценным способом получить сильное возбуждение и оргазм, а не только промежуточным этапом.

При стимуляции вульвы полезно начинать не с самой чувствительной точки. Наружные ткани, область вокруг клитора, лобок и внутренняя поверхность бедер помогают усилить кровенаполнение и дают время понять, какое давление сегодня приятно. Прямая стимуляция головки клитора некоторым женщинам нравится, другим кажется слишком интенсивной, особенно в начале. Часто комфортнее движение через капюшон клитора или вокруг него. Лубрикант уменьшает трение и позволяет дольше сохранять одинаковый ритм без раздражения кожи.

Самая распространенная ошибка состоит в постоянной смене техники в тот момент, когда партнерша уже явно при-

близилась к оргазму. Желание сделать еще лучше заставляет менять ритм, направление и давление, хотя нервной системе иногда нужен именно повтор. Если женщина начинает сильнее двигаться навстречу руке, дыхание становится более ритмичным и она просит не останавливаться, это хороший повод действительно ничего не менять. Разнообразие полезно на этапе поиска, устойчивость полезна на этапе нарастания.

При стимуляции пениса тоже важны скольжение и стабильность. Сухое интенсивное трение может быстро стать неприятным, особенно при длительной ласке. Лубрикант позволяет использовать всю ладонь, менять амплитуду и подключать вторую руку, не превращая движение в борьбу с кожей. У разных мужчин чувствительность головки, уздечки и ствола различается, поэтому одна и та же техника не обязана работать одинаково.

Еще один удобный прием состоит в чередовании активной и почти неподвижной фазы. Несколько десятков секунд привычного ритма, затем ладонь замедляется, давление уменьшается, внимание переносится на другую зону, после чего движение возвращается. Контраст помогает продлить возбуждение и снимает ощущение механической гонки к финалу. Если цель, наоборот, состоит в быстром оргазме, лишние смены не нужны.

Практика одной руки

В этот вечер каждый партнер выбирает одну ручную технику и не пытается показать все, что умеет. Получатель может давать только три команды: медленнее, быстрее, сильнее или мягче, причем за один раз меняется только один параметр. Через несколько минут становится заметно, насколько полезнее конкретная обратная связь, чем фразы вроде «ну как-нибудь по-другому».

Глава 7. Оральные ласки без соревнования

Оральный секс часто окружен идеей мастерства, будто существует секретная техника, после которой любой партнер гарантированно испытывает оргазм. Реальность проще. Рот дает тепло, влажность, мягкость и точное изменение давления, но приятный эффект по-прежнему зависит от индивидуальной чувствительности. Лучший результат обычно дает не набор сложных движений, а сочетание удобной позиции, устойчивого ритма и возможности спокойно менять интенсивность.

При куннилингусе разумно начинать с широких мягких движений по наружным тканям и постепенно приближаться к области клитора. Слишком интенсивная прямая стимуляция в первые секунды может быть неприятной. Язык может двигаться вдоль, поперек, кругами или сохранять короткий повторяющийся ритм; принцип тот же, что и при ручных ласках: пока идет поиск, варианты меняются, когда тело явно отвечает на один из них, его лучше не бросать ради демонстрации разнообразия.

Положение головы и шеи партнера, который делает оральные ласки, имеет большое значение. Если приходится удерживать вес тела или постоянно напрягать шею, техника быстро становится хуже. Подушка под тазом или изменение по-

ложения ног иногда решает больше, чем очередной совет из списка приемов. Также полезно помнить, что пальцы и рот не обязаны работать одновременно. Для одной женщины дополнительная стимуляция усиливает ощущения, для другой мешает сосредоточиться.

При фелляции комфорт партнера, который выполняет ласку, не менее важен. Глубина не является показателем качества, а попытка постоянно достигать максимально глубокого проникновения может вызывать рвотный рефлекс, боль в челюсти и усталость. Рот удобно сочетать с рукой, которая продолжает движение по стволу. Тогда не нужно добиваться большой глубины, а ритм остается стабильным. Зубы обычно лучше закрывать губами, но легкий индивидуально приятный контакт возможен только если партнер сам этого хочет.

Оральный секс не обязан заканчиваться оргазмом. Он может быть коротким способом резко поднять возбуждение перед другим видом стимуляции. Иногда пять минут яркой оральной ласки дают больше, чем двадцать минут, в течение которых один партнер устает, а второй чувствует обязанность закончить. Хорошая техника учитывает не только удовольствие получателя, но и ресурс человека, который ее выполняет.

Смена каждые три минуты

Поставьте тихий таймер на три минуты. Один партнер получает оральные ласки, затем без обсуждения роли меняются или контакт переходит к рукам. После двух-трех циклов можно отказаться от таймера и продолжить то, чего обоим хочется. Такое чередование убирает ожидание обязательно-го финала и позволяет спокойно сравнить ощущения.

Глава 8. Проникновение: выбирать позу по задаче

Большинство списков сексуальных поз устроены как каталог акробатики. В реальной паре полезнее другой подход: выбирать положение по тому, какое ощущение требуется. Нужна близость и возможность целоваться, значит подходят положения лицом к лицу. Нужен контроль глубины для женщины, удобно положение сверху. Нужен медленный секс без большой нагрузки, можно лечь на бок. Нужна более интенсивная стимуляция и другой угол, подойдет вход сзади, но глубину придется контролировать внимательнее.

Классическое положение лицом к лицу удобно не потому, что оно традиционное, а потому, что дает зрительный контакт, поцелуи и свободные руки. Небольшая подушка под таз женщины меняет угол проникновения и иногда делает ощущения заметно ярче, но слишком высокая подушка способна создать неудобство в пояснице. Если женщине нужна одновременная стимуляция клитора, рука одного из партнеров или небольшая внешняя игрушка обычно работают надежнее попыток найти магический угол одним движением таза.

Положение женщины сверху дает ей возможность управлять глубиной, скоростью и углом. Движение не обязательно должно быть вертикальным. Для многих женщин приятнее не подниматься высоко, а двигать таз вперед и назад, со-

храняя контакт лобковых областей. Такой вариант может давать больше наружной стимуляции и меньше утомлять ноги. Мужчина в это время может помогать руками, но не стоит перехватывать ритм, если партнерша явно нашла собственный.

Положение на боку подходит для медленного секса, долгих контактов и ситуаций, когда оба устали. Оно уменьшает нагрузку на руки и колени, позволяет делать небольшие движения и легко переходить к ручным ласкам. Если проникновение получается слишком мелким или угол неудобен, положение бедер можно менять с помощью согнутой ноги или небольшой подушки. Это пример того, как бытовая геометрия работает лучше поиска новой сложной позы.

При проникновении сзади угол и глубина часто ощущаются интенсивнее. Это может быть преимуществом, а может стать причиной дискомфорта. Более короткая амплитуда и положение корпуса ниже обычно помогают уменьшить глубину. Если появляется резкая боль, задача не состоит в том, чтобы найти способ ее терпеть. Положение нужно изменить или остановить проникновение. Сексуальная техника не выигрывает от героизма.

Стоячие и полувертикальные позиции выглядят эффектно, но требуют устойчивой опоры и часто оказываются неудобными из-за разницы роста. Намного практичнее использовать край кровати, устойчивое кресло или стол подходящей высоты, чем пытаться удерживать вес партнера. Ме-

бель должна быть действительно устойчивой, без колесиков, острых углов и риска падения. Никакая спонтанность не стоит травмы.

Четыре позиции, четыре задачи

В разные вечера попробуйте не больше одной новой позиции. В первый раз выберите максимальную близость лицом к лицу, во второй контроль женщины сверху, в третий медленное положение на боку, в четвертый более интенсивный угол сзади. После каждого вечера запомните не «понравилась ли поза», а что именно в ней сработало: глубина, давление, свобода рук, визуальный контакт или возможность двигаться в своем ритме.

Глава 9. Ритм, паузы и управление возбуждением

Секс в кино любит непрерывное движение. В реальности однообразная интенсивность быстро утомляет и может снижать чувствительность. Возбуждение легче удерживать, если использовать волны. Несколько минут медленного нарастания, затем более интенсивный период, короткое замедление, смена типа ласки и новое ускорение. Такая структура особенно полезна, когда пара хочет продлить секс без постоянной борьбы с оргазмом.

Пауза не означает остановку близости. Если проникновение прекращается, можно целоваться, держать партнера за бедра, гладить грудь, стимулировать руками или просто лежать вплотную. Для мужчины, который быстро приближается к эякуляции, такой переход дает возможность снизить уровень возбуждения без резкого обрыва. Для женщины пауза иногда позволяет переключить внимание на клитор и затем вернуться к проникновению уже с более высоким общим возбуждением.

Техника остановки и продолжения хорошо известна в работе с контролем эякуляции, но ее можно использовать и просто как игру. Когда один партнер чувствует, что почти достиг оргазма, он подает заранее выбранный сигнал, например сжимает руку другого. Интенсивная стимуляция пре-

кращается на двадцать-тридцать секунд, затем возвращается. Несколько таких волн делают ощущения более контрастными. Важно не превращать игру в соревнование по максимальной длительности.

Для женщин затягивание возбуждения тоже может усиливать оргазм, но не у всех. Некоторые, наоборот, теряют нужный уровень, если стимуляция слишком часто прерывается. Поэтому идея «отсрочивание всегда делает оргазм сильнее» не является правилом. Один вечер можно специально провести с волнами, другой оставить максимально прямым, и сравнить результат. Сексуальная техника становится полезной, когда пара тестирует ее на себе, а не верит названию метода.

Три волны

Выберите вид стимуляции, который обычно быстро приближает одного из партнеров к оргазму. Доведите возбуждение до субъективных семи-восьми баллов из десяти, затем замедлитесь до трех-четырех. Повторите так два или три раза. После последней волны перестаньте контролировать финал. Если практика раздражает или сбивает возбуждение, ее просто исключают из личного набора.

Глава 10. Оргазм без обязанности

Практическая книга о сексе не может обойти оргазм, но полезно сразу убрать одну ловушку. Оргазм становится труднее, когда партнер ощущает его как обязательный отчет о качестве работы другого. Человек начинает следить за приближением, оценивать скорость и думать, достаточно ли быстро все происходит. В результате именно та часть внимания, которая нужна ощущениям, уходит в контроль.

Для многих женщин самый надежный путь к оргазму связан со стабильной стимуляцией клитора. Проникновение может усиливать общий опыт, но само по себе не обязано давать тот же результат. Практически это означает, что пару не должно смущать использование руки или внешней игрушки во время проникновения. Это не костыль и не доказательство плохой техники партнера. Это использование той стимуляции, на которую конкретное тело хорошо отвечает.

Мужской оргазм обычно сильнее связан с эякуляцией, но эти события тоже не абсолютно тождественны. На интенсивность влияют уровень возбуждения, длительность стимуляции, усталость, алкоголь, лекарства и частота предыдущих оргазмов. Попытка каждый раз получить максимально сильный финал создает ненужный контроль. Гораздо полезнее иметь несколько вариантов секса: быстрый, долгий, с оргазмом одного, с оргазмами обоих, иногда без обязательной

кульминации.

Если одному партнеру требуется значительно больше времени, второй не обязан в течение всего этого времени сохранять одну и ту же неудобную позу. Можно менять способ стимуляции, подключать игрушку, использовать руку, делать короткие паузы. В долгих отношениях способность распределять усилия важнее романтической идеи, что все должно произойти синхронно. Одновременный оргазм приятен, когда случается, но совершенно не нужен как стандарт.

Вечер без вопроса «ты уже?»

Заранее договоритесь не спрашивать о приближении оргазма и не считать его обязательной целью. Если кому-то хочется помочь партнеру закончить, он может сказать конкретно, что сейчас нужно: не менять ритм, добавить руку, ускориться или, наоборот, замедлиться. Такой формат быстро показывает, насколько часто давление создавалось не техникой, а ожиданием результата.

Глава 11. Лубрикант, презервативы и мелочи, которые меняют ощущения

Лубрикант часто воспринимают как средство на случай проблемы, хотя в практике он просто позволяет управлять трением. Естественное увлажнение меняется в течение одного контакта и зависит от множества условий, поэтому добавление лубриканта ничего не говорит о силе желания. Для ручных ласк он делает движения мягче, для проникновения уменьшает раздражение, с некоторыми игрушками заметно улучшает ощущения. Самый универсальный вариант для дома обычно водный, потому что он совместим с латексными презервативами и большинством игрушек.

Силиконовые лубриканты держатся дольше и особенно удобны там, где водная основа быстро высыхает. Но их совместимость с силиконовыми игрушками зависит от материалов конкретного изделия, поэтому инструкцию производителя лучше не игнорировать. Масляные средства дают хорошее скольжение, но могут повреждать латексные презервативы. Домашние кремы, шампуни и случайные косметические продукты хуже специализированного лубриканта хотя бы потому, что не рассчитаны на слизистые и способны вызывать раздражение.

Количество тоже имеет значение. Пара капель иногда достаточно для наружной стимуляции, а при длительном про-

никновении может потребоваться добавление. Если средство стало липким, водный лубрикант часто можно немного освежить водой вместо того, чтобы наносить новый толстый слой. Если появляется жжение или зуд, средство лучше смыть и больше не использовать. Ароматизированные и согревающие варианты интересны как эксперимент, но чувствительная кожа переносит их хуже.

Презерватив способен заметно менять ощущения, и здесь размер и материал важнее бренда. Слишком тесный создает дискомфорт и повышает риск повреждения, слишком свободный может соскальзывать. Небольшая капля лубриканта снаружи обычно уменьшает трение. Добавлять много средства внутрь не стоит, потому что презерватив может хуже удерживаться. Если латекс вызывает подтвержденную реакцию, существуют альтернативные материалы.

Тест трех вариантов

Вместо того чтобы объявлять лубриканты или презервативы неудобными вообще, купите два-три варианта подходящего типа и сравните их в спокойной обстановке. Разница в вязкости, размере и форме иногда сильнее влияет на ощущения, чем любая новая поза.

Глава 12. Игрушки без превращения спальни в магазин

Первая игрушка для пары должна решать понятную задачу. Если женщине нужна более стабильная стимуляция клитора во время проникновения, полезнее компактный внешний вибратор, чем сложное устройство с десятью функциями. Если хочется добавить ощущение наполнения в отдельной игре, подойдет другой тип. Если мужчина хочет исследовать собственную стимуляцию, нужен третий. Покупка по принципу «самое необычное» часто заканчивается ящиком вещей, которыми никто не пользуется.

Для начала достаточно одной качественной игрушки из материала, который легко мыть и который производитель прямо указывает как предназначенный для интимного использования. На поверхности не должно быть трещин, липкости, резкого химического запаха или отслаивающегося покрытия. Любая игрушка, предназначенная для анального использования, должна иметь широкое основание или ограничитель, который физически не позволяет ей полностью уйти внутрь. Случайные бытовые предметы для этой задачи не подходят.

Внешний вибратор можно использовать отдельно, во время ручных ласк и при проникновении. Начинать разумно с низкой интенсивности и прикладывать его не обязательно

прямо к самой чувствительной точке. Через ткань белья, рядом с клитором или через ладонь ощущение может быть мягче и интереснее. Если высокая мощность быстро вызывает онемение, интенсивность лучше снизить или периодически менять место контакта.

Игрушка не конкурирует с партнером, пока пара не начинает относиться к ней как к экзамену. Вибратор дает механическую стимуляцию, которую рука не обязана воспроизводить часами. Человек рядом дает голос, запах, контакт кожи, изменение сценария и множество других вещей. Самый практичный формат состоит в том, чтобы один партнер управлял игрушкой на теле другого, а не передавал ее со словами «ну вот, теперь сама».

После использования игрушку моют способом, который допускает производитель. Водостойкость нельзя предполагать только по внешнему виду. Если устройство используется разными партнерами или переходит между разными зонами тела, гигиена становится особенно важной. Для проникновения в разные отверстия нельзя переносить загрязнение без мытья, смены презерватива на игрушке или другой безопасной обработки.

Одна игрушка, три применения

Если в паре уже есть компактный вибратор, попробуйте три разных режима в разные дни: только наружная стимуля-

ция до проникновения, стимуляция во время проникновения и короткие прикосновения через белье в самом начале вечера. Так одна вещь дает три разных сценария и не требует покупать новую коллекцию.

Глава 13. Анальный секс без героизма

Анальный секс требует отдельной техники по простой физиологической причине: прямая кишка не производит естественную смазку так, как влагалище во время возбуждения, а ткани могут травмироваться при резком растяжении и недостатке скольжения. Здесь особенно плохо работает идея «потерпеть первые минуты». Резкая боль является поводом остановиться, добавить лубрикант, уменьшить размер или отказаться от продолжения в этот вечер.

Подготовка начинается не со сложных процедур, а с расслабления, возбуждения и небольшого размера. Наружная стимуляция вокруг ануса помогает привыкнуть к прикосновению. Затем можно использовать хорошо смазанный палец или небольшую игрушку с широким основанием, если это приятно обоим. Движения должны быть медленными, а партнер, который принимает проникновение, должен легко контролировать скорость и в любой момент остановить процесс. Никакие обезболивающие кремы здесь не полезны, потому что они скрывают боль, которая сообщает о возможной травме.

Для проникновения пенисом нужен щедрый слой совместимого лубриканта и очень медленное начало. Удобнее положение, в котором принимающий партнер контролирует глубину или может легко отодвинуться. После адаптации

движения могут стать активнее, но резкое увеличение глубины без предупреждения плохо сочетается с безопасностью. Если используется презерватив, при переходе от анального контакта к вагинальному его необходимо сменить. То же правило относится к игрушкам и рукам, которые нужно очистить перед переносом в другую зону.

Небольшой дискомфорт из-за нового ощущения и резкая боль не одно и то же. Кровотечение, которое не ограничивается едва заметным следом, сильная боль или симптомы, сохраняющиеся после секса, требуют медицинской оценки. В анальной практике нет никакой награды за способность выдержать больше. Хороший опыт обычно получается у тех, кто делает меньше и медленнее, чем кажется необходимым в начале.

Вечер исследования без обязательного проникновения

Если пара хочет попробовать анальную стимуляцию, первый вечер можно полностью посвятить наружным прикосновениям, массажу и очень небольшому проникновению пальцем только при желании принимающего партнера. Отсутствие цели обязательно перейти к пенису снижает спешку и позволяет понять, нравится ли эта зона вообще.

Часть III. Игры, которые меняют сценарий

Глава 14. Повязка на глаза и игра с ожиданием

Повязка на глаза является одним из самых простых способов резко изменить знакомый секс. Она убирает визуальный контроль и делает время менее предсказуемым. Человек не знает, где будет следующее прикосновение и через сколько секунд оно произойдет. За счет этого даже давно знакомая рука может ощущаться иначе. Для такого эффекта не нужны сложные аксессуары, достаточно мягкой повязки, которая не давит на глаза и легко снимается.

Игру лучше строить на контрасте ощущений. Теплая ладонь, прохладный металлический предмет, который безопасно касается только кожи, мягкая ткань, дыхание, поцелуй, вибрация через белье. Ничего болезненного или опасного не требуется. Самое сильное изменение создает не интенсивность, а невозможность предсказать последовательность. Человек, который ведет игру, может несколько секунд вообще не касаться партнера, а только двигаться рядом, чтобы ожидание работало само.

Повязка хорошо сочетается с правилом, что получатель не должен угадывать, что будет дальше. Он может только говорить «да», «мягче», «сильнее» или «стоп». Так игра остается легкой и не превращается в допрос. Если закрытые глаза вызывают тревогу, повязка просто не подходит этой паре. Интерес к сексуальной игре не измеряется количеством ограничений, которые человек готов выдержать.

Пять ощущений

Подготовьте пять безопасных способов прикосновения: ладонь, ткань, поцелуй, вибратор на низком режиме и прохладную ложку или другой гладкий предмет. Человек с повязкой не знает порядок. Каждое ощущение длится около минуты, затем идет короткая пауза. После первого круга ведущий повторяет только два варианта, на которые тело партнера реагировало заметнее.

Глава 15. Карты, кубики и случайность

Случайность снимает с пары необходимость каждый раз изобретать новизну. Если выбор делает карта или кубик, оба на время перестают быть режиссерами и просто следуют условию. Для этого не нужны специальные эротические наборы. Самоделные карточки часто работают лучше, потому что в них нет заданий, которые паре заранее неприятны.

Удобно сделать три стопки. В первой находятся действия, например поцелуй, массаж, ручная ласка, оральная ласка, медленное проникновение, использование игрушки. Во второй зоны тела: шея, грудь, спина, ягодицы, бедра, гениталии. В третьей условия: очень медленно, только одной рукой, через одежду, с закрытыми глазами, три минуты без смены ритма, без проникновения. Комбинация из трех карточек каждый раз создает новый небольшой сценарий.

Хорошая карточка должна быть выполнимой и не требовать насилия над собой. Задание «делать то, чего ты терпеть не можешь, пять минут» не добавляет эротики. Гораздо интереснее условия, которые меняют привычный способ знакомого действия. Если какая-то карта выпала и оба не хотят ее выполнять, ее просто откладывают без объяснений. Игра существует ради секса, а не секс ради правил игры.

Набор из двенадцати карточек

Сделайте по четыре карточки действий, зон и условий, перемешайте каждую группу отдельно и вытяните по одной. После пяти минут можно оставить удачную комбинацию или вытянуть новую. За несколько вечеров появится личная колода из тех заданий, которые действительно работают.

Глава 16. Ролевые игры для людей, которые не умеют играть роли

Главная причина, по которой взрослые отказываются от ролевых игр, проста: им кажется, что придется внезапно стать актерами. На практике хорошая ролевая игра может состоять всего из одного изменения контекста. Люди остаются собой, но договариваются, что сегодня они встретились впервые в баре, заселились в гостиницу как незнакомцы или пришли на свидание после долгой переписки. Никаких монологов и сложных персонажей не требуется.

Самый легкий сценарий называется условным первым свиданием. Партнеры встречаются не дома, а в кафе или баре, приходят отдельно и некоторое время разговаривают так, будто не живут вместе. Можно использовать другие имена, но не обязательно. Важнее не обсуждать бытовые вопросы, детей, счета и планы на ремонт. Задача состоит в том, чтобы снова посмотреть друг на друга как на человека, которого еще нужно соблазнить. После встречи пара возвращается домой или в гостиницу и продолжает игру столько, сколько она остается интересной.

Второй простой сценарий строится вокруг гостиницы. Даже если настоящего номера нет, спальню можно на один вечер лишить привычных предметов, убрать семейные фотографии, сменить постельное белье, поставить чемодан или

сумку и договориться, что это временное место встречи. Изменение декора удивительно сильно меняет восприятие знакомой комнаты, особенно если один партнер приходит туда первым, а второй появляется позже.

Еще один вариант состоит в обмене ролями инициатора. Партнер, который обычно редко начинает секс, получает право полностью задавать порядок вечера, а второй заранее соглашается не перехватывать управление, кроме вопросов безопасности и собственных границ. Это не театр, но ощущается как ролевая игра, потому что привычное распределение власти меняется. Для пары, где один человек обычно всегда ведет, такой вечер может оказаться сильнее костюма.

Ролевые сценарии с властью требуют чуть больше предварительной ясности. Можно договориться о строгом преподавателе, начальнике, телохранителе, клиенте салона массажа или другой взрослой роли, но игра не отменяет реальное согласие. Хорошо заранее обозначить действия, которые разрешены, и действия, которых сегодня точно не будет. Любое стоп-слово или обычное «стоп» прекращает сцену, а не становится частью персонажа.

Лучшие роли не обязательно самые смелые. Иногда партнерша надевает одежду, которую обычно носит только вне дома, партнер встречает ее у двери, и они сорок минут ведут себя как люди на первом свидании. Эротика появляется из-за изменения привычной истории, а не из-за профессионального актерского мастерства.

Три готовых сценария

Для начала выберите один из трех вариантов: первое свидание с отдельным приходом, вечер в условной гостинице или смена привычного инициатора. У сценария должен быть только один главный принцип. Чем меньше текста приходится помнить, тем легче перестать играть и действительно возбуждаться.

Глава 17. Одежда, белье и визуальная новизна

Совет купить красивое белье банален, но визуальная новизна действительно работает, если она меняет не только внешний вид, но и поведение. Новая сорочка, рубашка, платье, чулки или даже обычная одежда, которая ассоциируется с началом отношений, может стать частью сценария. Значение имеет не цена вещи, а то, что партнер видит знакомого человека в непривычном контексте.

Полное обнажение тоже не всегда является самым эротичным вариантом. Частично оставленная одежда создает рамку и удерживает ощущение запрета или спешки. Расстегнутая рубашка, юбка, поднятая выше бедер, брюки, снятые только частично, могут менять опыт сильнее, чем сложный костюм. В долгих отношениях люди часто раздеваются слишком функционально, будто готовятся ко сну. Иногда полезно вернуть самому процессу раздевания роль отдельного действия.

Зеркало может стать еще одним визуальным инструментом. Не всем нравится видеть себя во время секса, и заставлять себя не нужно. Но если интерес есть, зеркало лучше поставить сбоку или напротив кровати так, чтобы можно было периодически видеть пару, а не постоянно следить за собственной внешностью. Короткие взгляды создают дополни-

тельный ракурс, а непрерывное наблюдение способно превратить секс в оценку тела.

Медленное раздевание

Один партнер выбирает одежду, которую второму приятно видеть, и договаривается не раздеваться самостоятельно. Второй снимает вещи постепенно, с паузами, а не одним движением. Простое изменение темпа возвращает процесс, который в обычной жизни давно стал незаметным.

Глава 18. Секс вне спальни, но без глупого риска

Новое место усиливает впечатление, потому что меняет привычные сигналы. Для этого не нужно заниматься сексом там, где пару могут увидеть посторонние или где действие нарушает закон. Внутри собственного дома уже достаточно вариантов: душ, ванная, диван, кухня после закрытия всех штор, пол на пледе, гостевая комната, безопасный балкон без риска быть замеченными. Даже перестановка мебели и другой свет способны сделать знакомое пространство новым.

Отель работает особенно хорошо, потому что в нем отсутствует большая часть бытовых ассоциаций. Нет корзины с бельем, рабочих документов и привычного маршрута до кухни. Пара может получить похожий эффект и без путешествия, если заранее освободит вечер, уберет бытовые вещи из поля зрения и договорится не заниматься домашними делами до утра. Иногда чувство чужого пространства создается временем, а не адресом.

Душ и ванная выглядят сексуальнее в воображении, чем на практике. Вода смывает естественную смазку, поверхности скользкие, а многие позы неудобны. Поэтому душ лучше использовать как начало: мыть друг друга, целоваться, касаться руками, а для проникновения перейти туда, где есть устойчивость и возможность добавить подходящий лубри-

кант. Если секс все же происходит в ванной, устойчивость важнее красивой позы.

Карта квартиры

Выберите три места в доме, где возможна приватность и нет риска падения или постороннего вмешательства. Для каждого придумайте только одно действие, которое там удобно: массаж, поцелуи в одежде, оральные ласки, короткий секс или игра с повязкой. В течение месяца используйте каждое место хотя бы один раз.

Глава 19. Возбуждение, которое начинается днем

Если секс всегда начинается только после того, как оба оказались в кровати, возбуждение должно успеть возникнуть почти с нуля. В начале отношений часть работы выполняется сама: сообщения, ожидание встречи, воспоминание о вчерашнем поцелуе и неизвестность поддерживают сексуальное внимание часами. В долгой паре эти сигналы можно вернуть намеренно, не превращая переписку в литературный конкурс.

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.