ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН

Вся анатомия ~~вашей~~ *его страсти*

От первого поцелуя до последней капли

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

ДМИТРИЙ РОГОВ

автор блога «Голая правда» · 18+

18+

Дмитрий Рогов

Вся анатомия его страсти

https://litres.ru/74750309
SelfPub; 2026

Аннотация

Он никогда не расскажет, как устроен, не потому что скрывает, а потому что сам не умеет об этом говорить. Эта книга как учебник для женщины, написанный мужчиной. Как устроено его тело, как он возбуждается и что у него в голове. Поцелуи, руки, оральные ласки, от основы до высшего пилотажа, позы, игрушки, слова, которые его заводят. Белье и костюмы, инициатива, комплименты, которых он ждет годами, и что делать, если посреди секса что-то пошло не так. Прямо, подробно, без иносказаний. Ее написал мужчина, который почти двадцать лет любит одну женщину и до сих пор ее хочет. Только для женщин, 18+.

Содержание

Вступление. Зачем женщине учебник про мужчину 8
Часть I. Анатомия его страсти 16
Глава 1. Член снаружи 17
Глава 2. Яички и мошонка 31
Глава 3. Промежность и простата 44
Глава 4. Соски и грудь 59
Глава 5. Карта всего тела 73
Глава 6. Как он возбуждается 87
Глава 7. Его оргазм 99
Конец ознакомительного фрагмента. 112

Дмитрий Рогов
Вся анатомия его страсти

СТОП.

Книга — исключительно для женщин.

Если вы мужчина — положите ее, отойдите на два шага и сделайте вид, что искали пульт.

Вы точно женщина?

Не «я плакал на мелодраме, значит, немножко да». Не «у меня тоже есть крем для рук».

По-настоящему.

Проверка.

Накрашен хотя бы один глаз? Вчерашний, недосмытый, тоже считается.

Нет? Тогда контрольный вопрос: сколько резинок для волос сейчас у вас на запястье и сколько вы потеряли за год.

Если знаете ответ на второй вопрос - вы врете, но вы точно женщина. Ну всё, переворачивайте. Аккуратно, ноготь свежий.

Если вы муж,

который нашёл эту книгу у нее в сумке между зарядкой, тремя помадами и чеком двухмесячной давности, —

застегните сумку. Молнию до конца, она заметит.

Ничего не спрашивайте. Просто приходите в пятницу домой пораньше. И побрейтесь.

Если вы свекровь —

нет.

Даже если «я только гляну, что она там читает».

Особенно тогда.

Последнее предупреждение.

Сейчас начнётся по-взрослому и без пропусков.

Уздечка. Венчик. Шов на мошонке. Простата, до которой

он сам ни разу не дотягивался. Как дрочить, как сосать, с каким давлением, в какую сторону крутить и сколько минут.

Если вы краснеете от слова «яички» — покраснейте сейчас, заранее. Чтобы потом не отвлекаться.

Нет, правда последнее.

Женщина, которая пролистала шесть предупреждений и не закрыла книгу либо очень любопытная, либо очень любит своего мужчину.

Обычно и то и другое. Плюс давно хочет, чтобы он её как следует трахнул... Проходите.

Вы женщина. Отлично.

А готовы узнать, о чем он молчит лет двадцать?

Что ему нравится, что он стесняется попросить и почему после всего он отворачивается к стенке и храпит.

Сам он не расскажет. Ему проще поменять колесо под дождём, чем сказать вслух «погладь мне яйца». Поэтому расскажу я.

Клятва читательницы.

Положите руку на сердце. Вторую — ему на коленку, если он рядом и ничего не подозревает.

Я, женщина, обещаю:
не сжимать его яйца, как эспандер;
прятать зубы;
не путать «у него встал» и «он хочет»;
спрашивать «так?» и правда слушать ответ;
делать всё только по нашему общему «да»;
и не пересказывать подругам в чате, что вычитала здесь.
Ну, может, одной. Самой близкой.

Добро пожаловать, подруга.

Теперь можно на «ты».

Дальше я, мужик, расскажу тебе про нас то, что мы и себе-то вслух не говорим. Где у него что, как его трогать, как ему отсосать и почему у него от этого встаёт колом за пять секунд.

Наливай чай. Или вино. Начинаем.

Вступление. Зачем женщине учебник про мужчину

Попробуй вспомнить, когда твой мужчина последний раз сказал тебе в постели что-нибудь конкретное. Не «давай», не «ох», не «ты лучшая», а прям по делу: «возьми чуть ниже», «медленнее у головки», «сожми сильнее у основания». Если вспомнила — тебе повезло, а ему тем более. У многих ответ будет: никогда. Ну, может, разок, по пьяни, и потом он сам же сделал вид, что ничего не говорил.

При этом он точно знает как ему хорошо. Он дрочит с подросткового возраста, у него за плечами тысячи раз, когда он сам себе всё отрегулировал до миллиметра: где хват, какая скорость, когда притормозить. Знает он всё, а вот слов на это у него нет.

Вот про это и книга. Я буду говорить вместо него.

Почему мы молчим

Женщине тоже неловко говорить о своем теле, я в курсе. Но у вас хотя бы есть подруги, с которыми можно обсудить всё - от цвета белья до того, кто как кончает. Есть журналы, форумы, гинеколог, к которому вы ходите раз в год и задаёте

вопросы. У мужика ничего этого нет.

С друзьями мы про секс говорим только в двух жанрах: хвастаться и ржать. «Ну я её вчера так трахнул, что соседи стучали» — это можно. «Слушай, а тебе нравится, когда трогают соски? Мне вот почему-то да» - это нельзя, это сразу подозрительно, это потом будут вспоминать на каждой рыбалке. К урологу мужик идет, когда уже припёрло, и то с таким лицом, будто его ведут на расстрел. Спросить у врача «а это нормально, что мне приятно, когда пальцем в попу» — да он лучше помрет.

С тобой он молчит по другой причине. Ему с детства объяснили, что мужик в постели должен всё уметь сам. Он ведет, он знает, он главный. А раз он главный — как он может попросить? Попросить значит признаться, что ему чего-то не хватает. Что ему нравится то, что «не по-мужски»: стонать, лежать на спине и ничего не делать, когда его трогают за попу. Для многих это страшнее, чем вообще ничего не получить.

И ещё один страх, о котором почти никто не говорит. Он боится тебя обидеть. Скажет «соси медленнее» - а вдруг ты услышишь «ты плохо сосешь»? Скажет «а давай сожмёшь яйца чуть сильнее» — а вдруг ты решишь, что он извращенец? Проще промолчать, дотерпеть и кончить как получится. Кончил же. Значит, всё хорошо... Так он себе говорит.

«Мужику много не надо»

Самый вредный миф про нас. Его повторяют и мужики, и женщины, и обоим он удобен: ему не надо ничего объяснять, тебе не надо ничего изучать. Сунул-вынул, кончил и доволен.

А кончить и получить удовольствие — разные вещи. Мужик может кончить за 3 минуты механически, почти ничего не почувствовав. Может кончить так, что потом полчаса лежит без мыслей и улыбается в потолок. Между этими двумя случаями — огромная разница, и почти вся она в деталях. В том, где именно ты его касаешься, как медленно, смотришь ли ты на него, как ты дышишь, течешь ли ты от него прямо сейчас или просто делаешь одолжение.

У члена есть места, которые чувствуют в разы больше, чем остальные, и многие женщины про них не знают, потому что он не сказал. Есть простата, про которую он сам не знает толком или знает и боится. Есть соски, шея, внутренняя сторона бёдер, промежность. Есть голова, и в ней тоже куча всего, что включает его сильнее любой техники.

Так что надо ему много и разного, просто он об этом не просит.

«Он всегда хочет»

Второй миф, и он ломает людям жизнь чаще, чем кажется. Раз мужик всегда хочет, значит, если не хочет — что-то не так. Со мной не так, думает она. Я ему надоела, я поправилась, у него кто-то есть. А у него просто полгода аврал на работе, он спит по пять часов, и член реагирует на это так же, как остальной организм: никак.

У мужиков желание скачет, как и у вас. От стресса, от усталости, от алкоголя, от возраста, от того, что вы поругались в среду и не помирились. Стоит не всегда, когда хочется, и иногда стоит, когда не очень-то и хочется: утром, например, это вообще физиология, а не про тебя. И да, бывает, что встал, а потом упал от одной мысли, — про это будет отдельная глава, спокойная и без драмы.

Я пишу это сразу, во вступлении, потому что хочу, чтобы ты читала дальше без этого груза. Он не машина, и то, что он сегодня не хочет, к тебе чаще всего вообще отношения не имеет.

Кто тебе это рассказывает

Я мужик. Мне за сорок, почти двадцать лет я женат, детей

двое. По профессии я не психолог, не сексолог и не врач — я пишу блог «Голая правда» и до этого написал две книги. Мы с женой давно открыты друг другу полностью: говорим фантазии, предлагаем новые позы, не стесняемся сказать, чего хочется. Именно поэтому я знаю, как много мужики не договаривают, - я вижу разницу.

Я не буду объяснять тебе, что чувствуешь ты, — это твоё, и ты знаешь лучше. Я буду рассказывать, что чувствует он. Как оно у нас устроено изнутри: что происходит, когда ты берешь его в руку, почему он вдруг задержал дыхание, что значит, когда у него подтянулись яйца, и почему после оргазма его так рубит в сон, что он еле договаривает «я тебя люблю». Всё, что он сам бы тебе рассказал, если бы умел.

Анатомия тут как в нормальном учебнике, только простыми словами. Всё медицинское - на уровне «если болит, идите к урологу». А дальше — ваш конкретный мужик. Я пишу про мужчин вообще, у разных всё по-разному, и что-то, что у одного вызывает «о боже», у другого вызывает «щекотно, хватит». Проверять — только на нем.

Что в этой книге

Книга поделена на три части.

Начинаем с анатомии. Член снаружи, головка, уздечка, яички, промежность, простата, соски, всё тело целиком. Как

он возбуждается, как кончает, и что у него при этом в голове. Без латыни, но точно: где что лежит, что там чувствуется сильно, а что почти никак.

Вторая - техники. Тут будет подробно, местами до неприличия. Как целовать, как дрочить ему рукой, как ему отсосать — от основы до высшего пилотажа, что делать с яичками, как подобраться к простате, как двигаться сверху, какие позы срывают ему крышу, игрушки, звуки, грязные слова. С давлением, скоростью, направлением, сколько минут.

Третья — белье, игра и он сам. Почему у нас встаёт колом от кружева и чулок, костюмчики, как показать себя, как начать первой, как сделать ему комплимент, от которого он неделю ходит гордый. Что делать, когда у него не стоит. Как с ним разговаривать о сексе, если он молчит. И как напоминать ему днем, что ты его хочешь.

Как читать

Не за один вечер, короче. Прочитай главу, отложи, попробуй что-нибудь одно в ближайшие пару дней. В конце многих глав будет блок «Попробуй сегодня»: одно, два, максимум три дела, больше не надо. Первую часть лучше пройти по порядку: без неё многие техники из второй будут непонятны. Дальше прыгай куда хочешь.

Про давление. Я буду писать цифрами от одного до деся-

ти. Один — это едва касаешься, как будто проводишь пальцем по запотевшему стеклу. Десять - сжимаешь изо всех сил, и так почти никогда не нужно, а с яйцами не нужно вообще. Пять — нормальный уверенный хват, как когда держишь кружку с горячим чаем, чтобы не выскользнула. «Нежно» и «покрепче» каждый понимает по-своему, а цифры понимают одинаково. Можешь договориться с ним заранее: спросишь «на сколько?» — он скажет цифру. Мужику назвать цифру гораздо легче, чем объяснять словами, что не так.

И главное: смотри на него, а не в книгу. Я напишу «двигай рукой раз в секунду, давление четыре». А он под этим вдруг замер и перестал дышать. Это может значить «да, вот так, только не меняй» — а может «стоп, больно». Узнаешь, только если смотришь на лицо, на живот, на таз, на то, как сжимаются у него пальцы. Через пару месяцев, скорее всего, будешь читать его лучше, чем он сам себя... ну, по крайней мере в постели.

Одно правило

Что бы ни было написано дальше - только по обоюдному «да». По его и по твоему. Ты не обязана делать ничего, что тебе неприятно, даже если он очень просит и даже если в книге это написано как «многим заходит». И он не обязан хотеть всё, что ты захочешь попробовать. Простата, аналь-

ные ласки, глубокий минет, игрушки — только если хотите оба.

«Да» можно сказать в начале и забрать через минуту. Остановиться можно всегда, на любом месте, без объяснений и без обид. Это работает в обе стороны, и именно поэтому рядом с таким человеком хочется пробовать больше.

Ну что, подруга. Начнем с самого начала — с того, что у него между ног.

Часть I. Анатомия его страсти

Восемь глав про то, как он устроен: член, яйца, промежность и простата, соски, всё тело целиком, как он заводится, как кончает и что в это время творится у него в голове. Техники тут немного, она во второй части. Зато после этих глав ты будешь знать про его тело больше, чем он сам успел узнать за всю жизнь.

Глава 1. Член снаружи

Мужик держит свой член в руке каждый день, лет с двенадцати. И при всём этом если спросить его, где у него самое чувствительное место и почему, - большинство пожмет плечами. «Ну... везде?» Нет, не везде.

Я мужик, и я тебе честно скажу: мы про себя многого не знаем. Нам с юности хватало трех движений рукой, чтобы кончить, и разбираться дальше было незачем. А тебе разобраться стоит. Потому что разница между «подрочила ему» и «он потом полчаса лежит и смотрит в потолок с идиотской улыбкой» — это почти всегда пара сантиметров и пара пунктов давления.

Короче, пойдём сверху вниз. Представь, что он лежит на спине, член стоит, свет нормальный.

Головка

Верхушка, гладкая, обычно темнее или краснее ствола. Когда член стоит, головка наливается и становится упругой, но мягче ствола — её можно чуть сжать пальцами, а ствол в это время стоит колом.

На кончике головки — дырочка, через которую он писает

и кончает. Края у нее нежные. Кончик языка по ней - у многих вызывает очень острое ощущение, на грани «ой». Палец туда не нужен, ноготь тем более.

Верх головки, тот, что смотрит в живот, чувствует хорошо, но не так остро, как то, что пониже и по краю. Тут можно ладонью: мокрая ладонь накрывает головку сверху и делает медленные круги, будто полируешь дверную ручку. Давление три-четыре по десятибалльной шкале, круг секунды за две. Многих это сводит с ума, а некоторым уже через полминуты слишком, особенно если головка открытая и сухая. Следи.

Главное про головку: сухо — плохо. Своей смазки на ней почти нет, и сухая рука ощущается как наждачка. Слюна, смазка, его же капля — что угодно, но мокро.

Венчик

Край головки. Там, где она расширяется и потом резко переходит в ствол, есть выступающий ободок - это венчик. Если провести пальцем от ствола к головке, ты на него наткнешься, как на бортик.

У многих мужиков венчик — вторая по силе зона после уздечки. Когда ты дрочишь ему и кольцо из пальцев каждый раз проскакивает через венчик, вверх и вниз, — это и есть то, от чего он кончает чаще всего. Кожу по стволу гонять

тоже приятно, но главное делает вот этот щелчок через край.

Отсюда простое правило для рук: делай движение короче и выше. Не от основания до верха, а последние 3–4 сантиметра, так чтобы венчик всё время был в работе. Подробно про хват - в главе 10.

Ещё по венчику отлично ходит кончик языка — по кругу, медленно, круг за две-три секунды.

Уздечка

Самое чувствительное место на всём его теле. Почти у всех.

Смотри: на нижней стороне члена (когда он стоит, это сторона, которая смотрит от живота к тебе) головка не круглая, а как будто с вырезом. В этом вырезе — тонкая складка кожи, которая идет от головки к стволу. Она похожа на маленькую перепонку, иногда в форме буквы «V». Если у него есть крайняя плоть, уздечка как раз и держит эту кожу снизу. Если обрезан - от уздечки часто остаётся кусочек или просто место под головкой, где она была, и оно всё равно очень чувствительное.

Что с ней можно:

— Подушечка большого пальца, мокрая, легкие круги прямо на уздечке. Давление два-три. Круг примерно раз в секунду. Остальные пальцы при этом держат член снизу.

— Кончик языка снизу вверх, по уздечке к головке, коротко, раз-два в секунду. Как будто лижешь мороженое, которое вот-вот капнет.

— Плоский мягкий язык просто прижать к уздечке и подержать, пока рука двигается по стволу.

— Губы, сжатые колечком, на венчике, а язык внутри рта упирается в уздечку. Об этом - в главе 11, про минет.

Чего с ней нельзя: тянуть, тереть сухим, царапать зубами и ногтями. Уздечка тонкая и может надорваться — это бывает, особенно при бурном сексе без смазки. Крови тогда много, выглядит страшно, но обычно заживает. Если кровь или долго болит — к урологу.

Если представить шкалу от одного до десяти, где десять — «сейчас кончу», то правильная ласка уздечки у многих мужиков разгоняет на семь-восемь за минуту. Поэтому уздечку ты добавляешь, когда хочешь, чтобы он кончил - в руку, тебе в рот, куда договоритесь. А когда хочешь растянуть, от нее как раз уходишь.

Ствол

Длинная часть от головки до тела. Внутри три столба губчатой ткани: два больших сверху и по бокам, они и делают стояк твёрдым, и один снизу, вокруг канала, по которому идут моча и сперма. Этот нижний столб в конце и расширя-

ется в головку.

Ствол чувствует меньше головки, зато любит, когда его держат плотно. Тут женщины чаще всего ошибаются в другую сторону: боятся сделать больно и держат член двумя пальчиками, как сосиску на вилке. Ствол стоящего члена выдерживает и любит давление пять-шесть, а у основания и больше. Обхвати всей ладонью, сожми так, как сжимаешь руку человеку, которого рада видеть, и спроси его: «Так? Сильнее?» И многие удивятся, что можно сильнее.

Нижняя сторона— другое дело. По её середине под кожей проходит тот самый нижний губчатый столб с каналом. Если член стоит, ты его нащупаешь: валик по всей длине, от уздечки до мошонки. Он чувствительнее, чем остальной ствол. Если провести по нему языком, плоско, снизу вверх, от основания до уздечки - секунды три на весь путь, — получится одно из самых простых и при этом мощных движений. И вот по этому же валику очень заметно, когда он подходит к краю: перед оргазмом канал наполняется, и под пальцем можно почувствовать, как там пульсирует.

Шов

По нижней стороне ствола, прямо посередине, у многих видна тонкая линия, чуть темнее кожи. Это шов. Он идет от уздечки вниз по стволу, потом через мошонку, разделяя

её на две половинки, и дальше по промежности до самого ануса. Он есть у всех, у кого-то еле заметный, у кого-то как нарисованный.

Шов — готовый маршрут. Ведёшь по нему языком или пальцем и проходишь все отзывчивые места нижней стороны подряд: уздечка, ствол, мошонка, промежность.

Крайняя плоть

У необрезанного мужчины головка в покое прикрыта кожей. Эта кожа — крайняя плоть. Когда член встаёт, она обычно сама сдвигается назад и головка показывается целиком или наполовину. У кого-то кожи много и головка остается прикрытой даже при полном стояке, у кого-то мало и головка открыта почти всегда.

Крайняя плоть — не лишний кусок. Изнутри она гладкая и нежная, почти как головка, и там тоже много нервов. И главное — она скользит. Именно поэтому многие необрезанные мужики дрочат без всякой смазки: рука держит кожу, а кожа ездит по головке туда-обратно. Головка всё время во влажном, под кожей, сухого трения нет.

Что это значит для тебя:

— **Рука может двигаться вместе с кожей.** Хватаешь ствол и ведёшь кожу вверх, на головку, и вниз, с головки. Ладонь по коже не скользит, кожа скользит по головке. Это

то, к чему он привык с юности.

— Не сдергивай кожу резко вниз до упора. На стояке её натягивает, уздечка натягивается тоже, и резкий рывок может быть больно.

— Если кожа не сдвигается или сдвигается с болью— не тяни, не «помогай». Это повод для уролога, а не для твоих усилий.

— Открытая головка у него нежнее, чем у обрезанного, потому что обычно живет под кожей. Сухая рука или жёсткий язык на открытой головке может быть слишком. Через кожу - почти всегда приятно.

Обрезанный член

У обрезанного крайней плоти нет. Головка открыта всегда, и кожа на ней со временем становится чуть плотнее и суше, потому что она всё время трется о трусы. Чувствительность у неё обычно ниже, чем у головки, которая живет под кожей. Не настолько, чтобы он ничего не чувствовал, но разница есть.

Что меняется в ласке:

— Смазка обязательна. Кожа на стволе почти не скользит, и рука идёт прямо по коже. Без смазки или слюны это трение, а не ласка. Даже если он говорит «да нормально».

— Давление можно чуть больше. Головка менее неж-

ная, и ему часто нужно сильнее, чтобы почувствовать то же самое.

— Венчик и место бывшей уздечки— по-прежнему главные. На них и работай.

В остальном разницы нет. И сравнивать его с кем-то вслух - плохая идея при любом раскладе.

Смегма и гигиена

Неприятная, но полезная тема. Под крайней плотью, в бороздке за венчиком, скапливается белый или желтоватый налёт. Это смегма: смазка, которую выделяет кожа, плюс отмершие клетки. Такая же есть у вас под капюшоном клитора. Она у всех необрезанных мужиков, и грязнулей его это не делает — просто с утреннего душа прошло полдня.

Смывается тёплой водой: сдвинул кожу, ополоснул, вернул. Мыло на головку не надо, оно сушит. Если не мыть пару дней — запах резкий и может начаться раздражение.

Как сказать ему, если пахнет, и не обидеть: не «фу», а приглашение. «Пошли вместе в душ, я тебя помою». И мой. Сама, руками, с удовольствием. Это и чисто, и прелюдия, а в следующий раз он скорее всего сходит в душ сам.

И наоборот: член пахнет членом. Лёгкий запах кожи и пота, а к вечеру и немного мочи — так у всех. Стерильным он не будет никогда.

Размер

Вот тут я хочу, чтобы ты меня услышала, потому что это касается его головы больше, чем тела.

Почти каждый мужик хоть раз в жизни переживал, что у него маленький. Даже те, у кого большой. Это сидит в нас с раздевалки в школе и подогревается порно, где снимают людей, которых отобрали именно за размер. В среднем член в стояке — около тринадцати сантиметров, плюс-минус пара. Всё, что вокруг этого, - норма. В покое он может быть совсем маленьким, особенно на холоде и после воды, и это вообще ничего не говорит о том, какой он стоя: один в покое большой и почти не растет, другой в покое маленький и вырастает в разы.

Что честно стоит знать про размер:

— Для тебя он, скорее всего, значит меньше, чем ему кажется. Что тебе в нем важно — знаешь ты, а не он. Он про это обычно гадает и придумывает худшее.

— Многие мерили линейкой. И запомнили цифру, и в глубине души считают, что им недодали пару сантиметров.

— Слишком большой - тоже проблема. Больно глубоко, трудно сосать, нужна осторожность и много смазки.

— Одно слово может ранить на годы. «Маленький» — даже в шутку, даже в сердцах во время ссоры — он за-

помнит. Не говори никогда.

А что говорить. Если тебе нравится его член — скажи. Без сравнений, без цифр. «Мне нравится, как он во мне». «Обожаю, какой он твёрдый». «Обожаю, когда ты меня им трахаешь». Мужикам почти никто не говорит ничего хорошего про член, и запоминается это надолго.

Кривизна

Прямых членов почти не бывает. Чуть вверх, чуть влево, чуть вправо, чуть вниз — это обычное дело.

Если изгиб сильный, если появился недавно, болит при стояке или мешает трахаться — это к урологу, без паники.

Что где чувствуется

Шкала по зонам. Это средняя картина, у разных мужиков по-разному, но порядок почти у всех такой. Десять — максимум.

— **Уздечка**- 9–10. Главная кнопка.

— **Венчик снизу, по бокам от уздечки**— 8–9.

— **Венчик по кругу**— 7–8.

— **Кончик головки, у дырочки**— 7, но острое, не всем.

— Внутренняя сторона крайней плоти- 7, если она есть.

— Верх головки— 5–6.

— Нижняя сторона ствола по шву— 5–6.

— Ствол сверху и по бокам— 3–4, зато любит давление.

— Основание- 3–4 по нервам, но плотный хват здесь дает ощущение, что его держат целиком.

Отсюда простая логика. Хочешь завести и долго держать — работай по стволу и основанию, заходи на венчик. Хочешь довести — уздечка и венчик. Хочешь, чтобы он не кончил прямо сейчас - уходи вниз, на ствол и яйца.

Что значат его реакции

Член разговаривает с тобой каждую секунду. Надо только научиться слушать.

— Дёрнулся.Член сам подпрыгнул вверх, как будто кивнул. Это сократились мышцы внизу, у основания, и почти всегда это значит «да, еще, вот так». Часто он делает это и нарочно, чтобы поиграть, — это тоже «да».

— Капля на кончике.Прозрачная, тягучая, как белок. Смазка, а не сперма, - у мужиков она тоже есть, он тоже течет. Появилась капля — он хорошо завёлся. У кого-то она течет ручьём, у кого-то не бывает почти никогда, и это ни о

чем не говорит. Только одно: в этой капле может быть немного сперматозоидов, так что «он вытащит вовремя» — не защита.

— Таз пошёл навстречу руке или рту. Ему мало, хочет сильнее, глубже или быстрее.

— Таз ушел назад, он втянул живот, дёрнулся всем телом. Слишком. Скорее всего слишком прямо по открытой головке или слишком сухо.

— Яйца подтянулись к телу. Он близко. Про это подробно в следующей главе.

— Задержал дыхание, ноги напряглись, пальцы на ногах поджались. Совсем близко. Если хочешь, чтобы он кончил, — ничего не меняй.

— Член стал чуть мягче посреди ласки. Он отвлёкся, расслабился, задумался или ему стало скучно. Только не останавливайся с вопросом «я что-то не так делаю?».

Ошибки, которые женщины делают с членом

— Как ручку переключения передач. Схватить, и туда-сюда, туда-сюда, на одной скорости, одним хватом. Через пару минут он не чувствует почти ничего, кроме того, что ему трут кожу.

— Сухая рука. Особенно с обрезанным. Плюнь на ладонь, ниче в этом стыдного нет, он только обрадуется.

— **Слишком нежно.**Двумя пальчиками, едва касаясь. Ствол любит, чтобы его держали.

— **Зубы.**Даже легкий скрежет по венчику — как молния по нервам, и не та, что хотелось. В главе 11 будет, как губами закрыть зубы.

— **Гнуть.**Стоячий член вниз от живота сильно не отгибают. Там внутри можно повредить ткань, это больно и бывает серьезно. Если хочешь направить - двигайся сама, а не ломай его.

— **Молча.**Не спрашивать и не смотреть на его лицо. Он, скорее всего, и сам не скажет — мы такие.

Посмотри на него по-настоящему

Большинство женщин видели член мужа сотни раз, но рассматривали его — почти никогда. В темноте, наспех, сразу в дело.

Предложи ему однажды не секс, а экскурсию. Пусть лежит, свет включен, ты рядом. Возьми член в руку и рассмотри: где уздечка, какой венчик, есть ли кожа и как она ходит, куда он загибается, где шов. Потрогай каждую зону и спрашивай: «А здесь сколько из десяти?» Он будет смущаться и шутить - пусть.

А потом попроси показать, как он дрочит сам. Это лучший урок, какой только бывает: хват, скорость, где он дер-

жит, сколько смазки, что делает в конце. Многие стесняются этого больше чем голыми выйти на балкон. Но если покажет, ты за пять минут узнаешь то, до чего иначе доходила бы годами. Я, например, могу подрочить, и жена знает, что я это делаю, — и ни ей, ни мне от этого не неловко. Когда такое знание не секрет, рассказать и показать гораздо проще.

Попробуй сегодня

— Найди уздечку. Мокрый большой палец, давление два-три, медленные круги раз в секунду, минута. Смотри, дернется ли член.

— Спроси, как сильно сжимать ствол: начни с четырёх и иди вверх, пока он не скажет «вот».

— Если у него есть крайняя плоть, подвигай рукой вместе с кожей, без смазки, и спроси, как ему больше нравится — так или по коже мокрой ладонью.

Ловкость тут дело десятое — ему нужна рука, которая знает, где у него что.

Глава 2. Яички и мошонка

С яйцами у женщин обычно два варианта. Первый: про них забывают вообще. Член — вот он, стоит, понятно, что с ним делать, а то, что висит снизу, как будто прилагается в комплекте и внимания не требует. Второй вариант: про них помнят, но боятся. Слышали, что мужику по яйцам очень больно, и держат руку подальше, на всякий случай.

Оба варианта понятны. И оба лишают его очень многого. Яйца у большинства мужиков - зона, которую в постели трогают меньше всего, а хотели бы, чтобы трогали. Только попросить об этом ещё сложнее, чем про член. Член — ну, это секс. А «погладь мне яйца» звучит как-то... ну, неловко. Поэтому мы молчим, а вы не догадываетесь.

Разберемся, как они устроены, почему им одновременно и страшно, и приятно, и как с ними обращаться, чтобы было только второе.

Как они устроены

Мошонка- это кожаный мешочек под членом. Кожа там тонкая, тёмная, в морщинках, с редкими волосами, и под ней лежит тонкий слой мышц. Эти мышцы умеют сокращаться

сами, без его участия, — поэтому мошонка то висит свободно и гладко, то сжимается в плотный морщинистый комок.

Внутри мошонки — два **яичка**. Каждое размером примерно с небольшую сливу или крупный орех, гладкое, плотное, овальное, чуть упругое на ощупь. Они не приклеены, а свободно лежат и могут немного перекатываться под пальцами. Одно почти всегда висит чуть ниже другого, чаще левое, и одно может быть чуть больше. Это норма.

Сзади и сверху к каждому яичку прилегает мягкий валик - **придаток**. Там дозревают сперматозоиды. Если трогать яичко внимательно, ты его почувствуешь: как будто к гладкому яйцу сзади прилепили мягкую изогнутую трубочку. Это не шишка и не болезнь. Он есть у всех. Придаток чувствительнее самого яичка, давить на него не надо.

От каждого яичка вверх, к телу, уходит **семенной канатик**— шнур толщиной примерно с карандаш. В нём сосуды, нервы и трубка, по которой сперма идет наверх. Если взять мошонку у самого верха, у корня члена, и мягко покатать между пальцами, ты нащупаешь два этих шнура. По ним яички и поднимаются.

Посередине мошонки сверху вниз идет **шов**- тот самый, что начинается у уздечки, о нём было в прошлой главе. Он делит мошонку на две половинки и идет дальше, в промежность.

Почему они висят снаружи

Потому что сперматозоидам нужно чуть прохладнее, чем внутри тела, - на пару-тройку градусов. Поэтому яички вынесены наружу, и вся мошонка работает как термостат.

— **Тепло**— горячий душ, баня, жаркое одеяло — мошонка расслабляется, кожа разглаживается, яички опускаются ниже. Так они охлаждаются.

— **Холод**— холодная вода, холодные руки, зимняя улица - мошонка сжимается, морщится, яички подтягиваются к телу, чтобы согреться.

Отсюда первый практический вывод. Холодные руки на яйцах — плохое начало. Мошонка тут же сожмется, он вздрогнет, и вместо «ах» будет «ай, блин». Подыши на ладони, потри их друг о друга, подержи на его животе секунд десять — и только потом вниз.

И наоборот: тепло там очень приятно. Теплая ладонь, которая просто лежит под яйцами и греет. Тёплое дыхание. Теплый мокрый рот. Мошонка расслабляется, становится мягкой и тяжёлой, и это само по себе для многих - удовольствие.

Почему они подтягиваются, когда он заводится

Тут, кстати, интересно. Когда он возбуждается, яички постепенно поднимаются к телу. Не сразу, а по мере того, как растет возбуждение. В начале они висят. Чем ближе к оргазму, тем выше и плотнее они прижимаются к основанию члена. А прямо перед тем, как кончить, они подтягиваются почти вплотную, мошонка становится тугой и гладкой.

Обычно он кончает, только когда они уже подтянулись. Тело так готовится выстрелить.

Для тебя это лучший индикатор, какой только бывает. Он может молчать, может лежать с закрытыми глазами, дышать ровно, а яйца тебе всё расскажут. Положи ладонь под мошонку, пока ласкаешь член, и ты будешь чувствовать, как они поднимаются.

— Висят низко и свободно— он еще в начале или расслаблен.

— Чуть приподнялись, мошонка уплотнилась- завелся, идёт хорошо.

— Прижались к телу, мошонка тугая— близко. Если хочешь довести - продолжай как есть.

— Резко подтянулись и замерли— секунды до того, как он кончит. Если договорились, что он кончит тебе в рот, — щас самое время.

После оргазма они медленно опускаются обратно.

Почему им страшно

Каждый мужик хотя бы раз получал по яйцам. Мячом в школе, коленом в драке, велосипедной рамой, чьим-то локтем во сне. И каждый помнит это ощущение. «Больно» тут мягко сказано: боль идет вверх, в живот, накрывает целиком, иногда до тошноты, и минуту-две ты вообще не человек.

Почему так. Яички закладываются у ребёнка в утробе высоко, в животе, рядом с почками, и только потом опускаются вниз, в мошонку. А нервы тянутся за ними оттуда, из живота. Поэтому удар по яйцам тело воспринимает как удар по внутренностям.

Отсюда у мужика рефлекс: когда кто-то тянет руку к яйцам, он чуть-чуть напрягается. Даже если это любимая женщина. Даже если он хочет. Тело помнит футбольный мяч. Поэтому первое касание яиц — всегда медленное, предсказуемое и мягкое. Он должен видеть или чувствовать, что рука идет, и понимать, что она идёт нежно. Расслабится он не сразу, иногда только на второй-третий раз, — и вот тогда уже можно всё остальное из этой главы.

Почему им приятно

Кожа мошонки тонкая, и нервов в ней много. Она очень отзывчива на тепло, дыхание, легкие касания, влагу. Если едва-едва провести подушечками по мошонке, многим это как щекотка, только не смешная, а такая, что живот сводит.

Само яичко чувствует иначе — скорее давление и тяжесть, чем касание. Когда его мягко держат и чуть перекатывают, приятно. Когда сжимают — плохо.

Многие мужики, когда дрочат сами, второй рукой держат или перебирают яйца. Если однажды увидишь, как он это делает, - запоминай. Это прямая подсказка, какое давление ему нравится и что именно он там трогает.

Плюс яйца висят прямо под членом и связаны с ним теми же нервами. Ласка мошонки отдается в корень члена и в промежность, и пока ты гладишь яйца, у него возбуждение растёт, хотя член ты не трогаешь вообще.

Как брать их в ладонь

Самое простое и самое недооцененное. Почти всегда заходит.

Положи ладонь под мошонку, чуть согнув пальцы, как

будто держишь в ладони тёплую воду и не хочешь пролить. Яйца лежат на ладони. Ничего не сжимай. Просто держи. Если хочешь, большим пальцем сверху медленно гладь кожу, по шву или по одной половинке.

Вот так держать можно сколько угодно — пока целуешь его, пока дрочишь ему другой рукой, пока берёшь его в рот. Для многих мужиков это ощущение, что их держат целиком, что ты не просто «занимаешься членом», а хочешь его всего.

Дальше можно добавлять:

— **Покачать.** Ладонь с яйцами чуть-чуть вверх-вниз, на сантиметр. Медленно. Будто взвешиваешь.

— **Перекатить.** Кончиками пальцев одно яичко мягко сдвинуть влево, потом вправо, внутри мошонки. Давление один-два. Не дави на заднюю сторону, там придаток.

— **Погладить кожу.** Кончиками пальцев, едва касаясь, от члена вниз, к промежности. Или ногтями, совсем легонько, по коже мошонки — некоторых это просто пробивает. Только ногти чистые и гладкие, и давление один, не больше.

— **Пером.** Если дома есть перо - проведи им по мошонке и по шву вниз, к промежности, очень медленно. Кожа там отзывается на самое легкое касание, и многие от этого покрываются мурашками до самой поясницы.

— **Пощекотать снизу.** Пальцы под мошонкой, у перехода в промежность, мелкие движения, как будто перебираешь бахрому.

Давление — низкое

Главное правило этой главы.

На шкале от одного до десяти, где десять — максимум, что ты можешь сжать рукой, яички любят 1–3. Кожа мошонки — до трёх-четырех, не больше. Член любит, когда сильно, а яйца нет.

Если ты сомневаешься, сильно или нет, — значит, сильно. А лучше спроси, прямо по ходу. У нас с женой подсказки посреди дела — давно обычный разговор: «медленнее», «чуть левее», «сильнее», и никто не обижается. С яйцами такие подсказки нужнее всего, потому что между «ах» и «ой» там пара пунктов. Если он поморщился, втянул живот или рука его сама потянулась к твоей - сильно. Сбрось вдвое.

Никогда не сжимай яички резко, внезапно, «в шутку» или в порыве страсти. Даже если в порно так делают. Даже если тебе кажется, что он хочет пожёстче. Есть мужики, которые любят, когда их яйца сжимают сильнее, — но это у них отдельная договоренность с женщиной, медленно, по шагам и под их контролем. Не начинай с этого и не пробуй без разговора.

Оттягивание вниз

Отдельный приём, о котором стоит знать.

Возьми мошонку у самого верха, над яичками, у корня члена. Большой и указательный — кольцом вокруг, так что яички оказываются ниже кольца. Кольцо не тугое, как будто держишь браслет на запястье. Теперь мягко потяни вниз, от тела. На сантиметр-два. Подержи пару секунд. Отпусти.

Что это делает. Помнишь, перед оргазмом яички подтягиваются? Если их оттянуть вниз, ты как будто отодвигаешь этот подъем, и оргазм тоже немного отодвигается. Так что это способ притормозить его, когда он близко, а ты хочешь продлить. Он подходит к краю — ты, не прекращая ласкать член, плавно тянешь яйца вниз, и волна чуть откатывает.

С другой стороны, у многих мужиков само оттягивание тоже приятно. Натягивается кожа, натягивается основание члена, и вся зона ощущается острее. Некоторые просят тянуть сильнее - тогда пусть сам скажет насколько.

Только плавно. Никаких рывков. И держи мошонку именно над яичками, а не сами яички.

Губами и языком — коротко

Подробно это будет в главе 13, а здесь основа.

Мошонку можно целовать, лизать, сосать. Кожа тонкая, очень отзывчивая на влагу и тепло. Плоский мокрый язык снизу вверх по шву — от промежности к основанию члена — одно из самых простых и сильных движений. Губами можно взять в рот кожу мошонки и мягко пососать. Одно яичко целиком в рот — если оно помещается и если тебе этого хочется - тоже можно, но без зубов совсем и без сильного вакуума. Втянула, подержала, отпустила.

Тёплое дыхание на мокрую мошонку — отдельное удовольствие. Лизнула, потом выдохнула на это место через рот, медленно. Попробуй, увидишь, как он дернется.

Волосы. Если он не бреется, во рту будут волосы, и это, ну, так себе удовольствие. Можно сказать ему об этом спокойно. Многие мужики подстригают или бреют яйца, если знают, что женщине так удобнее. Только бритье там требует аккуратности, кожа тонкая - не надо его брить без опыта сама.

Яйца во время секса

Про них забывают не только в ласках, но и когда вы уже

трахаетесь. А они всё это время рядом и всё чувствуют.

— Ты сверху, лицом к нему. Заведи руку назад, между своих ног, и положи ладонь под его мошонку. Просто держи, пока двигаешься. Или кончиками пальцев гладь кожу снизу, у промежности. Многим мужикам от этого сносит крышу: ты на нём скачешь и при этом еще помнишь про всё его тело.

— Ты сверху, спиной к нему. Яйца прямо у тебя перед руками. Тут можно и держать, и покачивать, и плавно оттягивать вниз, когда он близко.

— Сзади. Когда он вдувает тебе сзади сильно и быстро (особенно если ты сама попросила отодрать тебя как следует) яйца шлепают по тебе. Кому-то из мужиков это нравится, кому-то при сильных толчках бывает неприятно - сам он подстроится. А если просунуть руку у себя между ног и поймать их ладонью, будет и мягче, и приятнее.

— На боку или он сверху. Рука сложнее достает, но пятка ладони или пальцы на шве под мошонкой — уже хорошо.

И после того как он кончил. Минуту-две вся эта зона может быть очень чувствительной, как и головка. Ладонь можно оставить, но не двигай ею.

Ошибки

— Игнорировать. Работать только с членом, а яйца не замечать. Он редко попросит, но почти всегда хочет.

— **Убирать руку, когда он близко.**Как раз в эти секунды ладонь под яйцами чувствуется острее всего, и он её очень ждет.

— **Сжимать.**Даже чуть-чуть сильнее нужного — уже неприятно. А сильно — больно до тошноты.

— **Неожиданно.**Резко схватить, особенно если он лежит с закрытыми глазами. Он вздрогнет, и всё хорошее улетит.

— **Холодные руки.**Мошонка тут же сжимается, и это уже не ласка.

— **Тянуть рывком.**Оттягивать надо плавно и не сильно.

— **Давить на придаток**- на мягкую трубочку сзади яичка. Там ощущение тупое и неприятное.

— **Тянуть за волосы.**Даже случайно, ногтями или пальцами. Кожа тонкая, больно.

— **Шутить про размер или про то, как они висят.**Да, с возрастом мошонка может опуститься ниже. Да, иногда одно яичко заметно больше. Нет, говорить об этом смешным голосом не надо.

Если ты нащупала в яичке плотное уплотнение, бугорок, если он жалуется на боль там или тяжесть — не пугай его и не ставь диагноз, просто скажи и отправь к урологу.

Попробуй сегодня

— Согрей руки, положи ладонь под его мошонку и просто

держи, пока ласкаешь его чем угодно другим. Минуту, две. Почувствуй, как они поднимаются.

— Когда он близко, плавно оттяни мошонку вниз, кольцом из пальцев над яичками. Посмотри, отодвинется ли край.

— Спроси, сколько из десяти ему по давлению. Начни с одного.

Глава 3. Промежность и простата

Если провести рукой от яиц назад, к попе, пальцы пройдут по полоске кожи, про которую большинство мужиков думает примерно ничего. Сидишь на ней, моешь ее в душе, иногда чешешь через джинсы, когда никто не видит. А под ней, на глубине пары сантиметров, лежит половина его сексуальной механики: корень члена, мышцы, которые выталкивают сперму, и чуть дальше — простата, железа, о которой мужики шутят часто и говорят всерьёз почти никогда.

Эта глава — карта. Где что лежит, как найти пальцами, что он при этом чувствует и почему одно и то же место вызывает у одного мужика стон, а у другого желание срочно сменить тему. Как ласкать ртом и руками во время минета — в главе 13. Как пальцем найти простату изнутри, шаг за шагом, — в главе 14. Тут ты просто учишься понимать, что у тебя под ладонью.

И одно правило сразу, на всю главу: всё, что касается попы, - только когда он сам этого хочет. Промежность снаружи можно пробовать смелее, она почти никого не пугает. А вот дальше — словами, заранее и с его «да».

Промежность: та самая полоска

Где она

Пусть он ляжет на спину и чуть разведет и согнёт ноги. Возьми мошонку ладонью и мягко приподними к животу. Сразу за ней, там, где кожа мошонки заканчивается, начинается промежность. Она тянется назад до ануса. У разных мужиков эта полоска разной длины — у кого-то пара пальцев шириной, у кого-то заметно больше, рост тут мало что значит.

Посередине почти всегда виден шов: тонкая тёмная линия, которая идет от ануса вперёд, через мошонку и дальше по нижней стороне члена до самой уздечки. Это след от того, как тело складывалось еще в утробе. Можешь провести по нему кончиком языка от начала до конца — узнаешь, насколько он чувствительный именно у твоего. Но это уже техника, вернёмся к ней позже.

Кожа тут тонкая, часто с волосами, иногда темнее, чем на бедрах. Потеет она охотно, и после долгого дня там пахнет задницей, которая весь день просидела в офисе. Душ вдвоём решает вопрос без всякой неловкости.

Что под кожей

Нажми двумя пальцами посередине промежности, ближе к мошонке. Под пальцами окажется что-то плотное и продолговатое, идущее вдоль шва. Когда член стоит, оно твердое, как сам член. Это его корень, его задняя часть. Член не начинается у лобка: заметная часть его длины спрятана внутри, она уходит под мошонку и крепится к костям таза. Вот за эту спрятанную часть ты сейчас и держишься.

Ближе к анусу корень расширяется в луковицу — мягкое утолщение, через которое проходит мочеиспускательный канал. Луковицу обнимает мышца, которая при оргазме сжимается рывками и выбрасывает сперму порциями. По бокам от нее ещё пара мышц: они помогают держать член твердым и сжимают его у основания.

Если положить пальцы на промежность в момент, когда он кончает, ты эти рывки почувствуешь кожей. Несколько сильных толчков примерно раз в секунду, а потом всё слабее и реже. Многие женщины ни разу этого не ощущали, просто потому что рука в этот момент была где угодно, только не там.

Почему давление туда работает

Причин несколько, и они, в общем, складываются.

Первая — ты трогаешь член, только с другого конца. Когда он возбужден, корень налит кровью, и нажим на промежность ощущается как продолжение ласки члена, только глубже. Часто мужики описывают это так: «отдаётся прямо в основание».

Вторая — мышцы. При возбуждении они сами понемногу напрягаются, и ближе к оргазму это напряжение растёт. Твои пальцы дают им упор. Ему есть во что сжиматься, и ощущения становятся плотнее.

Третья — простата. Она лежит глубже, за промежностью, и снаружи до неё напрямую не дотянуться. Но сильный нажим ближе к анусу немного передается и туда. Для многих мужиков это первый намёк, что там вообще что-то есть.

Как трогать

Пока у него не стоит, промежность чувствует в основном щекотку. Начинать с нее — как гладить кота против шерсти. Её время - когда у него уже крепко стоит и он завелся.

— **Подушечки двух-трёх пальцев плашмя.** Положи на

середину промежности и просто дави, без скольжения. Давление 4–5 из 10: заметно, но без боли. Подержи две-три секунды, отпусти. Ритм медленный, как спокойное дыхание.

— **Круги вместе с кожей.** Пальцы стоят на месте, а кожа ездит вместе с ними по тому, что под ней. Круг размером с монету, раз в секунду.

— **Костяшки.** Согни пальцы и положи на промежность ряд средних костяшек. Площадь больше, нажим ровнее, и ногти точно не поцарапают. Многим мужикам так нравится больше, чем подушечками: им эта зона нужна плотно, без деликатностей.

— **Основание ладони.** Ладонь лежит на мошонке и члене, а её нижняя мясистая часть, у запястья, упирается в промежность. Одна рука держит его целиком. Легкое покачивание вперёд-назад — и всё это ощущается одним движением.

Шкала для промежности у мужиков обычно сдвинута вверх по сравнению с членом. Головке 6 из 10 может быть уже много, а промежности 6 — в самый раз. Но мерить надо по нему, не по книге.

На подходе к оргазму

Самое интересное с промежностью происходит в последние секунды. Когда он уже близко — дыхание рваное, таз подаётся, яички подтянулись к телу, — плотный ровный на-

жим на промежность многим делает оргазм длиннее и глубже. Не меняй ничего в остальном: ни скорость руки или рта, ни ритм. Просто добавь вторую руку и держи давление 5–6, пока он не кончит весь, до последнего толчка.

Некоторые мужики от этого кончают так, что потом минуту не могут сказать ни слова. Некоторым, наоборот, в этот момент лучше, чтобы промежность оставили в покое: давление сбивает их с ритма. Узнаешь только опытным путем и вопросом после: «Тебе так лучше было или мешало?»

И одна оговорка. Есть советы давить на промежность изо всех сил, чтобы он «не кончил» или «кончил внутрь себя». Не экспериментируй с этим без него и без понимания, что вы делаете. Сильно, точечно и в самый момент — это уже не ласка, а вмешательство в процесс, который лучше не ломать на ходу.

Что значит его реакция

— Он раздвигает ноги шире или подаётся тазом вниз, к руке — дави сильнее или дольше.

— Член дёрнулся в ответ на нажим — ты попала, это прямой отклик корня.

— Он сжал ягодицы и чуть ушёл вверх — либо щекотно, либо слишком рано, либо слишком близко к попе, а он пока не готов. Верни руку к мошонке.

— Застонал по-другому, ниже и глубже, чем от минета, — запомни, что ты сейчас делала.

Ошибки

Тыкать одним пальцем, как в кнопку звонка, — хрен он что почувствует. Промежности нужна площадь. Скрести ногтями — кожа там тонкая, ссадина будет напоминать о себе при каждом шаге. И давить всей силой на мягкий член: без возбуждения это больше похоже на медосмотр.

Простата: мужская точка G

Где она

Простата - железа размером примерно с небольшой орех. Она сидит внутри таза, прямо под мочевым пузырем, и обнимает собой самое начало мочеиспускательного канала — то место, где он выходит из пузыря. Если представить мужика сбоку: спереди лобок, за ним пузырь, под пузырём простата, а сразу за простатой — прямая кишка.

Отсюда и главное практическое следствие. Простата прилегает к передней стенке прямой кишки. Между ними тонкая перегородка. Поэтому изнутри, через анус, до неё можно достать пальцем, а снаружи, через промежность, — только косвенно, через слой мышц.

Ориентиры для пальца простые. Входить нужно в сторону его живота, не к позвоночнику. Простата не у самого входа: сначала палец проходит через тугое кольцо мышц, потом еще немного вглубь, и она обычно встречается где-то на двух фалангах указательного пальца. У кого-то чуть ближе, у кого-то чуть глубже, и её почти всегда можно достать обычным пальцем, если он лежит на спине с согнутыми ногами. Подушечка пальца при этом смотрит вверх, к пупку.

Какая она на ощупь

Стенка кишки вокруг мягкая и гладкая, податливая. Простата под ней ощущается как округлое уплотнение, плотнее всего вокруг. Ощущение часто сравнивают с кончиком носа или с подушечкой под большим пальцем ладони: упругое, но не твёрдое, как кость. Посередине у нее бывает едва заметная ложбинка, будто она из двух половинок. Так и есть — у неё две доли.

Когда мужик возбуждён, простата обычно чуть набухает и становится заметнее под пальцем. Поэтому искать ее до того,

как у него встал, — дело неблагодарное. Сначала заведи его, потом ищи.

И важно: простата у каждого разная по размеру и чувствительности. С возрастом она часто увеличивается, это обычный процесс. Твоя задача - не ставить диагнозы, а знать, где она, и чувствовать его реакцию.

Зачем она вообще нужна

Простата делает жидкую часть спермы. Сперматозоиды приходят из яичек, а основной объем того, что он выплёскивает, — это смесь секретов простаты и еще пары желёз рядом. Перед оргазмом простата заполнена, и во время него мышцы вокруг нее сжимаются, выталкивая всё это в канал. Мужик чувствует этот момент как «всё, уже не остановиться» — та самая точка невозврата, про которую будет в главе 7.

Почему её зовут мужской точкой G

Потому что ощущение похожее по устройству. У нее на передней стенке влагалища есть место, которое лучше всего отвечает на давление, а не на трение. У него - простата

на передней стенке кишки, и она тоже любит давление. Оба места глубоко, оба трогаются через стенку, оба дают оргазм, который ощущается не на поверхности, а где-то внутри всего таза.

Мужики, которые это пробовали и кому зашло, описывают ощущения по-разному. Первое время — часто странно: тяжесть, наполненность и желание пописать. Бояться нечего: простата обнимает канал, и мозг путает сигналы. Его это может смутить, ничего, пусть смущается. Если он заранее сходил в туалет, это чувство обычно проходит через минуту-другую, и под ним появляется другое — тёплое, глубокое, разлитое. Член при этом может даже немного опасть, а возбуждение не упадет. Если ласкать простату и член вместе, многие говорят, что оргазм приходит откуда-то глубже, длится дольше и выбивает сильнее, чем обычно.

Но тут как с точкой G у женщин: кому-то это открытие года, а кто-то говорит «ну, ничё особенного» и возвращается к минету. Встречается и то и другое, спорить с ним тут бесполезно.

Снаружи или изнутри

Снаружи, через промежность. Это мягкий вход, без всяких страхов. Нажим ближе к анусу, на мягкое место за луковицей, — основание ладони или костяшки, давление 5–

7. Простату ты так не потрогаешь напрямую, но слегка её покачаешь и дашь ему понять, что там есть ощущения. Для многих мужиков этого и достаточно. Для других это способ присмотреться: интересно ли мне дальше.

Изнутри, пальцем.Ощущения в разы точнее и сильнее. Но тут уже нужен разговор заранее, короткие ногти, много смазки, медленный темп и его желание без всяких «ну ладно». Всё это пошагово — в главе 14. Если коротко: смазки больше чем кажется нужным, перчатка по желанию, и палец, который был у него в попе, — ни тебе во влагалище, ни в рот, пока не помыла руки или не сменила перчатку. С членом то же самое: из попы во влагалище только после мытья и с новым презервативом.

Анус: почему ему там хорошо

Нервы

Кожа вокруг ануса и сам вход — одно из самых нервных мест у мужика. Нервы, которые идут туда, - ветки того же большого нерва, что идет к члену и промежности. Мозг получает сигналы с этих мест по одной линии. Поэтому лёгкое

касание у ануса многие мужики ощущают где-то в основании члена, а член может отреагировать на это рывком, даже если ты его не трогала.

Под кожей два кольца мышц. Наружное он сжимает и разжимает сам, по желанию. Внутреннее работает без его команды и расслабляется, только когда ему спокойно. Если он напряжён, боится, ждет подвоха — оно зажато, и ничего с этим не сделать, кроме как замедлиться и вернуться к тому, что ему точно нравится.

И еще одна вещь, которую надо знать до любого эксперимента. Попа сама не увлажняется. Никогда, сколько бы он ни был возбуждён. Всё, что глубже кожи, — только со смазкой.

Почему многим нравится

Потому что нервов много, мышцы при оргазме сокращаются и там тоже, а простата совсем рядом. Даже палец, просто лежащий на анусе снаружи, без всякого проникновения, у некоторых мужиков заметно усиливает финал: когда начинаются толчки, им есть на что опереться. Лёгкое поглаживание по кругу, пока ты ему сосешь, или лизать снаружи, если вам обоим это ок, — всё про те же нервы.

А некоторым не нравится совсем. Щекотно, неприятно, слишком лично. Это тоже честный ответ, и уговаривать тут бессмысленно.

«Это не по-мужски»: что у нас в голове

Вот тут самое главное, и это стоит понять до того, как ты протянешь руку.

Огромное количество мужиков вырастает с одной мыслью, которую в них вбивают с первых пацанских шуток во дворе: попа - это про геев. Если мужику там приятно, значит, с ним «что-то не так». Шутки про «не роняй мыло», про проктолога, про «ты чё, из этих» — мы это слышим лет с десяти, и оно оседает глубоко. Взрослый мужик может умом понимать, что это херня, а тело всё равно сжимается при одной мысли.

Поэтому многие мужики, которым интересно, никогда в этом не признаются. Даже себе. Он может годами думать «а каково это», когда дрочит в душе, и ни разу не произнести это вслух. Боится, что ты посмотришь на него иначе. Что засмеешься. Что расскажешь подруге.

Так что запомни для себя пару вещей. Ориентация тут ни при чем совсем: простата и нервы у ануса есть у каждого мужика, и чувствуют они одинаково у всех, с кем бы он ни спал. Удовольствие от этой зоны - просто анатомия, ни в чём он этим не признается. И если он однажды скажет, что ему интересно, — это огромное доверие. Ни смеха, ни круглых глаз, ни «ого, не ожидала». Лучший ответ — спокойное «да-

вай попробуем, если хочешь», как будто он предложил новую позу.

А если ты хочешь предложить первой, начни не со слова «попа», а с промежности. Её можно потрогать, пока берешь его в рот, без всяких объявлений, и он почти наверняка не испугается. Если ему зашло, через какое-то время пальцы можно сдвинуть чуть ближе к анусу и посмотреть на реакцию. Не пошёл навстречу, сжался — вернись. Подался к руке — потом, не в постели, спроси: «Тебе понравилось, когда я там трогала? Хочешь, в следующий раз попробуем еще?» Слово «попробуем» снимает с него ответственность. Он ничего не просит, он соглашается.

И никаких сюрпризов. Палец, который «случайно» оказался внутри без договорённости, может отбить у мужика желание обсуждать эту тему на годы. Даже если ему в итоге понравилось бы. Особенно если понравилось бы, если честно: для некоторых мужиков именно это страшнее всего.

Если что-то не так

Боль в промежности, которая не проходит, жжение или боль при мочеиспускании или когда он кончает, кровь в сперме или из попы — это к урологу, спокойно и без паники.

Попробуй сегодня

— Во время минета или когда дрочишь ему, положи вторую руку на промежность и в последние секунды перед его оргазмом дави ровно и плотно. Потом спроси, было ли иначе.

— Нащупай корень члена пальцами, когда у него стоит. Просто найди и подержи. Ему будет приятно, а тебе — понятно, сколько в нем на самом деле члена.

— Если вы еще ни разу об этом не говорили, задай один лёгкий вопрос, не в постели: «А тебе когда-нибудь было интересно, как это - простата?» И послушай ответ, не оценивая.

Глава 4. Соски и грудь

Спроси десять мужиков, чувствительные ли у них соски, и человек восемь пожмут плечами: «Да не особо». Потом попробуй у этих восьми, и у половины в первую же минуту собьется дыхание. Вот такая у нас с сосками история. Мы про них не говорим, нас про них не спрашивают, и многие мужики сами толком не знают, на что их соски способны. А бывает такое, что сам охренеет.

Почему молчим, понятно. Соски - это вроде как женское. Мужику, который признается, что у него от языка на соске встает колом быстрее, чем от руки на члене, кажется, что он сейчас сдал какой-то экзамен на мужественность. Поэтому он скорее промолчит, а когда ты случайно лизнёшь и он вздрогнет, сделает вид, что это от щекотки.

Короче, эта глава про то, как узнать, что у твоего с сосками, и что с этим делать. Про грудь целиком — тоже, потому что мужская грудь не только два соска, а ещё широкая плоская зона, которую почти никто не трогает с умыслом.

Что там у него

Устройство

Сосок у мужика устроен почти так же, как у тебя. Та же ареола вокруг, тот же сосок, те же крошечные мышечные волокна внутри, которые его поднимают. Нервов туда подходит много, они те же самые, что у женщин, — тело закладывает это ещё до того, как решит, мальчик будет или девочка. Груди с железой у мужика почти нет, только тонкий слой под соском. Зато под кожей сразу большая грудная мышца, и она отлично чувствует давление ладони.

Ареолы у мужиков бывают маленькие и почти незаметные, бывают размером с крупную монету. Цвет — от бледно-розового до коричневого. Вокруг часто растут волосы, у кого-то пара волосков, у кого-то целый лес. Сосок может торчать, может лежать вровень с кожей и подниматься только от холода или касания. Один может быть чуть другим, чем второй. Это всё варианты нормы, ничего с ними делать не надо.

Если под соском прощупывается плотный комок, которого раньше не было, или из соска что-то выделяется - к врачу, без паники.

У кого-то огонь, у кого-то ноль

Мужики тут делятся очень по-разному. Одним сосок — почти как второй член: тронешь, и он уже напрягся, бёдра пошли вверх. Другим приятно, но спокойно, как погладить по плечу. Третьим вообще никак, или щекотно до раздражения. И бывает, что сегодня он ничего не чувствует, а через полгода, на другом уровне возбуждения, вдруг выясняется, что чувствует.

Важно, что это никак не связано с тем, насколько он «мужик». Здоровенный бородатый дядька может плавиться от сосков, а худой и нежный — не реагировать вообще. Не угадывай по виду.

Почему он сам может не знать

Потому что ему никто их не трогал. Мужики почти никогда не ласкают свои соски, когда дрочат, - рука идет сразу вниз. А женщины их часто пропускают, потому что думают: ему же не надо. Вот и получается, что мужик дожил до сорока и ни разу толком не проверил, что у него там.

Плюс сосок до возбуждения и после — два разных места. Если ты тронула его, когда он смотрел телевизор, и он

поморщился, это ничего не значит. Тот же сосок через двадцать минут прелюдии может ответить совсем иначе.

Как проверить

Лучше всего — когда он уже завёлся, но еще не на пределе. Член стоит или почти стоит, дыхание чуть глубже обычного. Ты целуешь его в шею, спускаешься по груди и как бы между делом задеваешь сосок.

Порядок такой, от мягкого к сильному:

— **Дыхание.** Просто подыши на сосок теплым воздухом, губы в сантиметре. Потом подуй прохладно. Если сосок поднялся и кожа вокруг пошла мурашками — у вас есть с чем работать.

— **Кончик языка.** Один медленный круг по краю ареолы, сосок пока не трогай. Потом одно касание по самой вершине.

— **Губы.** Возьми сосок губами без зубов и легонько потяни, как будто пьёшь через узкую соломинку.

После каждого шага смотри на него, а не на сосок. Что ты ищешь:

— Резкий вдох, задержка дыхания, тихое «м-м».

— Член дернулся. Если он в этот момент прижат к тебе или в руке, ты это почувствуешь сразу.

— Он выгнулся грудью к твоему рту. Тело само просит:

ещё.

— Руки легли тебе на голову или затылок и не отталкивают.

А вот сигнал «не надо»: он засмеялся и поежился, руки пошли тебя отодвинуть, грудь ушла назад. Это либо щекотно, либо слишком рано. Не обижайся и не дави. Попробуй через пару дней, в другой момент, или оставь соски в покое и займись грудью целиком.

Чем и как

Давление

Шкала для мужского соска ведёт себя так же, как для твоего: в начале меньше, ближе к оргазму больше. Только диапазон у многих мужиков шире, чем ты ожидаешь.

— **1–2.**Дыхание, кончик языка, подушечка пальца, едва касающаяся. Это разогрев, пока он не завелся.

— **3–4.**Губы, мягкое посасывание. Сосок между пальцами, катаешь его, как бусину. Большинству мужиков в возбуждении — вот это.

— **5–6.**Сосешь плотнее, со втягиванием. Пальцами сжи-

маешь чуть сильнее и слегка тянешь от груди. Хорошо на подходе к оргазму.

— 7 и выше. Зубы, щипки, сильное сжатие. Есть мужики, которые от этого просто срываются. Но только если он сам просит или по нему видно, что он хочет ещё и еще.

Скорость — от одного медленного касания в две-три секунды на разогреве до быстрых движений языком, два-три раза в секунду, когда он уже на пределе.

Язык

Кончиком языка по кругу ареолы, раз в две секунды, пять-шесть кругов. Потом плоским языком снизу вверх через весь сосок, как будто облизываешь ложку. Потом быстрые легкие удары кончиком по самой вершине. Меняй это минуту-другую, а потом остановись на том, на что он сильнее всего откликнулся.

Язык должен быть мокрым. Сухое трение по соску быстро натирает и у мужиков, и на следующий день он будет морщиться от футболки.

Губы

Губы - самый безопасный вариант, ими трудно сделать больно. Возьми в рот сосок вместе с частью ареолы и посасывай ритмично, раз в секунду. Отпусти, подуй на мокрое — контраст тёплого и прохладного многие ощущают даже сильнее, чем само посасывание.

Пальцы

Пальцы хороши тогда, когда рот занят другим. Зажми сосок большим и указательным и покатай туда-сюда, потом сожми на секунду и отпусти. Или подушечка одного пальца лежит на соске и делает маленькие круги, не отрываясь от кожи.

Смочи пальцы, слюной или смазкой. И не крути сосок вокруг своей оси, как будто радио настраиваешь. Это больно почти всем, мужикам тоже.

Зубы, осторожно

Если он любит пожёстче, можно взять сосок зубами — не

кусать, а прижать, как будто держишь во рту что-то хрупкое, что не хочешь раздавить. Давление 5–6, секунда-две, отпустила, лизнула. Ногти тоже работают: легкий проход ногтем по ареоле многих мужиков пробивает до мурашек.

Если он вздрогнул и отодвинулся — было много, вернись к губам. Если застонал и прижал тебя к груди сильнее — это значит «ещё».

Грудь целиком

Ладонь на груди

Мужскую грудь почти никогда не гладят просто так. А ведь это большая плоская зона, под которой мышца, и ей нравится то, что мужикам вообще редко достается: тёплая ладонь, которая лежит плотно и никуда не спешит.

Положи ладонь ему на грудь, ровно посередине, между сосками. Просто положи и подержи. Почувствуй, как бьется сердце. Потом медленно веди ладонь по кругу, всей поверхностью, давление 3–4, чтобы кожа двигалась вместе с рукой. Пальцы раскрыты и в какой-то момент они сами пройдут по соску. Один раз, как случайно.

Многие мужики от этого не заводятся, а именно расслабляются. Он перестает думать, ведёт ли он, хорошо ли тебе, - и просто лежит. А потом возбуждение приходит само и сильнее, чем от прямой атаки на член.

Волосы

Если у него волосатая грудь, используй это. Пальцы, запущенные в волосы и слегка потянутые, — отдельное ощущение. Тянешь не сильно, давление 3–4, как будто гладишь против шерсти. Ногтями сквозь волосы, от ключиц вниз к животу, медленно, секунды три на весь путь. И да, если ты целуешь волосатую грудь, волос во рту будет, а то и два. Терпимо.

Края и подмышки

Самые чувствительные места груди у многих мужиков - не центр, а края. Линия, где грудная мышца уходит к подмышке. Кожа под ключицами. Нижний край мышцы, где грудь переходит в рёбра. Пройдись туда языком или губами, а потом — снова к соску. Подмышки щекотные почти у всех, туда только если он сам не против.

Соски в деле

Во время минета

Тут соски раскрываются лучше всего. Ты сосешь ему или дрочишь рукой, а вторая рука поднимается вверх по животу и ложится на грудь. Пальцы находят сосок. И ты начинаешь его катать или сжимать в том же ритме, что идёт внизу.

Многие мужики от этого улетают к чёртовой матери — потому что ощущения идут с двух концов сразу, и он не может сосредоточиться ни на одном. Особенно хорошо, когда он уже близко: сжать сосок чуть сильнее в последние секунды. Если по нему видно, что заходит, держи до последнего толчка.

Если обе руки заняты, можно попросить его самого. Скажешь «потрогай себе соски, пока я тебе сосу» и посмотришь, что он сделает. Большинство мужиков ни разу не делали этого при женщине. Если он сделает — ты узнала о нем что-то новое. Если засмущается - тоже узнала.

Когда ты сверху

Сверху у тебя обе руки свободны, а его грудь прямо перед тобой. Упираешься ладонями ему в грудь — уже ласка: давление и вес, он чувствует, что ты на нем. Большие пальцы ложатся на соски. И пока ты скачешь на его члене, пальцы делают круги или сжимают в такт.

Можно наклониться и взять сосок в рот, не останавливаясь внизу. Первые пару раз это неудобно до хрена, а потом получается само.

Как двигаться сверху, подробно - в главе 16. Тут просто держи в голове: руки на его груди не только опора, а еще одна точка.

В миссионерской

Когда он сверху, его соски у твоего лица. Подними голову, возьми сосок губами. Или поиграй пальцами, пока он двигается. Многие мужики, к которым так никогда не прикасались во время секса, на этом месте сбиваются с ритма, смотрят на тебя с удивлением, а потом трахают заметно злее.

После того как он кончил

Тут у сосков бывает тот же фокус, что у головки. Пока он на пике, ему хочется сильнее, а через пару секунд после последнего толчка то же самое касание становится почти невыносимым. Многие мужики в этот момент дёргаются или убирают твою руку, и это не значит, что было плохо. Просто всё внезапно стало слишком острым.

Поэтому после его оргазма убери пальцы с соска и просто положи ладонь на грудь, спокойно и тяжело. Сердце у него в этот момент колотится, и ладонь сверху ощущается как «я тут». Минут через 5–10 можно снова легко погладить, если вы собираетесь продолжать. А можно и не продолжать: лежать вот так, с рукой на его груди, для многих мужиков не менее приятно, чем всё, что было до этого.

Ошибки

— Сразу зубами. Если ещё ничего не разогрето, укус в сосок — это просто больно.

— Повторять то, что нравится тебе. Твои соски и его — разные. Ему может быть нужно сильнее или, наоборот, совсем легко.

— **Долго в одном месте без реакции.** Если пять минут ничего не происходит, значит, ничего не происходит. Пора в другое место.

— **Насмешка.** «Ой, у тебя соски встали» с хихиканьем — и он больше тебе их не подставит. Скажи то же самое, но с придыханием, — и это комплимент.

— **Царапать.** Ногтями - только легко и по ареоле. Сам сосок царапать нельзя.

Как спросить, если он стесняется

Тут дело не в словах, а в том, чтобы ему не пришлось признаваться ни в чем. Мужику проще ответить «ага» в процессе, чем самому завести разговор.

Вот работающий вариант. Ты целуешь его грудь, лижешь сосок и говоришь прямо туда, не поднимая головы: «Нравится?» Он скажет «ага» или промычит что-то. Этого хватит. Не надо обсуждать, не надо спрашивать «а почему ты раньше не говорил». Просто продолжай.

А если хочется поговорить серьезно, лучше не в постели. Можно с шуткой: «Слушай, а у тебя соски чувствительные, или я одна это заметила?» Подтолкни его к ответу, но дай возможность отшутиться. Если он скажет «ну, бывает», — это скорее всего значит «очень».

Помогает, если в постели можно смеяться. Мы с женой

можем заржать посреди секса - над неловким движением, над чьим-то звуком — и спокойно продолжить. Когда смешное не страшно, не страшно и сказать «а вот тут приятно». Так что лучший способ разговорить мужика про его соски — сделать так, чтобы у вас в постели подсказки звучали всё время, обо всём. Тогда и про соски он скажет, не задумываясь.

И ещё одно. Если он однажды сам направит твою руку к груди или попросит «вот так еще» — запомни и не комментируй. Мужик, который впервые попросил про соски, сделал шаг. Не надо делать из этого событие, ну просто делай.

Попробуй сегодня

— Во время минета подними свободную руку к его груди и сожми сосок в такт. Следи, как отреагирует член.

— Положи ладонь ему на грудь и подержи минуту, ничего не делая. Потом медленно веди кругом.

— Подыши на мокрый сосок прохладным воздухом — и посмотри, пойдут ли мурашки.

Глава 5. Карта всего тела

Спроси любого мужика, где у него эрогенные зоны, и он посмотрит на тебя с подозрением. Ну как где. Там. В смысле — член. Может, ещё яйца, если он смелый. Всё остальное у него в голове числится как «руки», «спина», «ноги», то есть как запчасти, которыми удобно таскать член по жизни.

А у меня для тебя новость, и я её знаю изнутри: кожа у нас такая же живая, как у вас. Чуть толще, местами волосатая, но нервов в ней хватает. Просто нас почти никто не трогает «просто так». В детстве гладят по голове, потом лет двадцать — по плечу на прощание, а в постели руки женщины очень быстро едут вниз, потому что «мужику же только это и надо». И мы сами в это поверили.

Эта глава — про то, где его включает, кроме члена. С адресами, чем трогать, с какой силой и скоростью. Шкала давления та же, что в прошлых главах: 1 - едва касаешься волосков, 10 — уже больно. Поцелуи как отдельная техника будут в главе 9, тут про то, куда и чем.

Чем вообще трогать

У тебя в руках, точнее на руках и на лице, целый набор

инструментов, и разница между ними огромная.

— **Подушечки пальцев.** Давление 1–3. Мурашки, дрожь, «ой».

— **Ногти.** Плашмя, не остриём, давление 2–4. Отдельная история, про нее ниже.

— **Ладонь целиком.** Тёплая, давление 4–6. Это не возбуждает, а заземляет: «я тут, ты мой». Многим мужикам именно этого не хватает, чтобы вообще выдохнуть.

— **Губы.** Сухие и мокрые — два разных ощущения. Сухими ведёшь по коже, мокрыми оставляешь след, на который потом можно подуть.

— **Язык.** Кончиком — точно и щекотно, плоским - широко и горячо.

— **Зубы.** Только краешком, только там, где мясо, и только если ему это заходит.

— **Дыхание.** Тёплый выдох с пары сантиметров. Холодный — если подуть на мокрое.

— **Волосы.** Твои. Провести ими по его груди или животу, наклонившись сверху, — дёшево и сердито, а действует.

И про шерсть. Если у него волосатая грудь, живот или ноги, лёгкое касание по направлению роста волос чувствуется слабо. Против шерсти — заметно ярче, а иногда щекотно. Пробуй оба направления и смотри на реакцию. Еще одна мужская особенность: многим нам нужно давление чуть сильнее, чем ты бы выбрала для себя. Не всегда, но если на «единичку» он лежит как бревно, попробуй «тройку».

Голова

Губы

Губы - его, не твои. Пока не про поцелуи, а про касание. Подушечкой пальца по его нижней губе медленно, давление 1–2, от уголка к уголку. Или пальцем по губам, когда он что-то говорит, — он заткнётся на полуслове. Легкий прикус его нижней губы губами, а не зубами, и чуть потянуть на себя. Многие мужики от такого начинают дышать по-другому через пару секунд.

Уши и мочки

Уши недооценены у мужиков страшно. Нас в уши почти не целуют, а нервов там полно.

— **Мочка.**Взять губами, мягко пососать, прикусить краем зубов, давление 2–3. Не жевать.

— **Край раковины.**Кончиком языка сверху вниз, медленно, секунды три на проход.

— **За ухом.** Ямка, где ухо встречается с шеей и черепом. Губами, дыханием. У многих оттуда бегут мурашки вниз по шее и плечу.

— **Шёпот.** Тихо и низко, прямо в ухо, губами почти касаясь. Не важно даже что, хотя лучше что-нибудь пошлое, типа «хочу, чтобы ты меня щас трахнул».

Внутрь уха языком — на любителя. Громко, мокро, кого-то передёргивает. Спроси или попробуй один раз коротко.

Тут скажу про себя. Когда жена шепчет мне на ухо, а потом прикусывает мочку, у меня внутри что-то щёлкает, и дальше я уже плохо соображаю. Так что если хочешь проверить своего на отзывчивость — начни с уха.

Затылок и волосы

Пальцы в волосах, подушечками, медленными кругами, давление 4–5. Ото лба через макушку к затылку. Мужик, у которого голова целый день забита работой, от этого буквально размякает за минуту. Если у него короткая стрижка или он бритый — ещё лучше: ладонью по ежику против роста, ногтями плашмя по коже головы.

Самое сильное место - линия, где на затылке кончаются волосы. Губами, кончиком языка по этой линии от уха к уху, теплый выдох. Ещё затылок любит, когда ты, сидя сверху или стоя перед ним, кладешь ладонь на затылок и чуть притяги-

ваешь его голову к себе.

Потянуть за волосы, собрав их у корней в кулак, - некоторым мужикам заходит не меньше, чем женщинам, особенно в разгаре. Только у корней, не за пряди, и без рывков. Если он не любит — сразу поймёшь.

Шея — только губами

Правило простое и без исключений: на шею — губы, язык, дыхание. Никаких рук на горле, никакого давления спереди, даже «в шутку», даже если в каком-то кино так делали.

Бок шеи, от мочки уха вниз к плечу, - главная полоса. Поцелуи вниз, каждый на сантиметр ниже, губы чуть приоткрыты. Кончиком языка по той же линии обратно вверх. Сзади под волосами — то же самое, и тут у многих мужиков стоит отдельный выключатель здравого смысла.

Засосы — только если договорились. Ему завтра на совещание, а водолазка в июле выглядит подозрительно.

Как понять, что попала: голова уходит в сторону и подставляет тебе шею, плечо поднимается к уху не от щекотки, а будто он тебя туда зажимает, дыхание тяжелеет. Если вжал голову в плечи и захихикал — щекотно, переходи ниже.

Перед: ключицы, грудь, живот

Ключицы. Ямка над ключицей и сама косточка. Губами по косточке от плеча к центру, кончиком языка в ямку. Это переходная зона: с шеи ты спускаешься к груди, и он уже понимает, куда ты идёшь.

Грудь. Про соски была глава 4, повторяться не буду. Но грудь — не только соски. Ладонью плашмя, теплой, по кругу, давление 4–5, особенно если он только лёг и еще в голове. Ногтями от ключиц вниз к соскам и мимо них — на рёбра. Губами по грудине, по центру, вниз.

Живот. Тут многие мужики напрягаются, втягивают пузо, особенно если оно есть. Да-да, мы тоже стесняемся. Поэтому сначала ладонь, спокойно, без разглядывания и комментариев. Потом поцелуи. Бока живота, над тазовыми косточками, у многих очень чувствительные, вплоть до щекотки.

Дорожка. Полоска волос от пупка вниз к лобку — у кого она есть. И даже если нет, сама линия от пупка к основанию члена - одна из самых сильных на всём теле. Целуй вниз мелкими шажками, не спеша, каждый поцелуй чуть ниже прошлого. Потом кончиком языка по средней линии. Ногтями — от пупка до лобка, давление 2–3. На этой линии член у него почти наверняка дернется, иногда несколько раз подряд: тело уже ждёт, а ты еще не дошла. Можешь подуть на

мокрый след от языка, шепнуть «сейчас возьму его в рот» — и смотри на член.

Пах и бёдра

Паховые складки. Те линии, где бедро переходит в живот, по бокам от члена и яиц. Кожа там тонкая, под ней сосуды и нервы, а снаружи о них почти никто не вспоминает. Кончиками пальцев вдоль складки сверху вниз, к промежности, давление 2–3. Губами и языком, когда ты уже внизу. Плотнее, подушечками пальцев, давление 4–5, по той же линии — у многих это отдается прямо в основание члена. Хорошее место, чтобы помучить: ты в паре сантиметров от его члена, а трогаешь не его.

Внутренняя сторона бёдер. Тоже тонкая кожа, тоже рядом с главным. Ладонью вверх от колена, медленно, давление 3–4. Поцелуями от колена к паху, с паузами. Доходишь почти до мошонки - и уходишь на другую ногу. Мужики тут выдают себя тазом: он чуть приподнимается или раздвигает ноги шире. Ногтями по внутренней стороне бедра вверх — сильно.

Если у него щекотные бедра, нажми твёрже, давление 5, или замедлись вдвое. Обычно помогает.

Сзади

Поясница и крестец

Поясница у мужиков к вечеру часто гудит — от машины, от стула, от того, что таскал твой шкаф. Поэтому сначала тут работает не возбуждение, а облегчение. Ладони плашмя по бокам позвоночника, давление 5–6, медленно разминать.

Ниже поясницы, над ложбинкой между ягодицами, — плоская косточка, крестец. Положи на нее ладонь целиком и медленно раскачивай кожу вместе с ладонью, давление 4–5, — тепло расходится по всему тазу. У многих мужиков это ощущается где-то в основании члена, даже если член ты не трогаешь вообще. Кончиками пальцев вниз по крестцу к копчику - тоже хорошо.

Ягодицы

Задница у него — это мышцы и плотная кожа, и любит она силу.

— **Сжимать.**Обеими руками, давление 5–7, медленно.

Когда он тебя трахает — притягивать его к себе: это и ласка, и команда «давай глубже».

— **Гладить.**Ладонью по кругу, вверх и в стороны.

— **Ногтями.**Сверху вниз, плашмя.

— **Кусать.**Губами и краем зубов, за мясистую часть. Многим мужикам заходит больше, чем они готовы признать.

— **Складка под ягодицей.**Там, где задница переходит в бедро. Кончиками пальцев поперёк.

Про ложбинку между ягодицами и всё, что глубже, — главы 3 и 15. Тут скажу только: даже палец, медленно проведенный по ложбинке сверху вниз, мужик почувствует очень отчётливо. Дальше — только по его «да».

Ногти по спине

Это отдельный жанр, и он у многих мужиков в топе.

Он лежит на животе. Ты ведёшь ногтями плашмя от плеч вниз до поясницы, пять-шесть сантиметров в секунду, давление 2–3. Одно проведение — секунд десять. По бокам от позвоночника, двумя руками параллельно, потом веером от позвоночника к бокам. Мурашки обычно бегут по плечам и рукам, иногда он вздрагивает весь.

Второй вариант — с силой, давление 5–6, когда ты сверху или когда он сверху и ты держишь его за спину. Белые полосы, которые краснеют, - у многих это еще и про то, что

«ей было так хорошо, что она меня чуть не порвала». Только ногти не острые и без зазубрин, иначе это уже царапины, которые потом щиплют в душе. И спину — да, а шею и лицо — нет.

Руки и ноги

Плечи.Разминать большими пальцами, давление 6. Плечи у него - это весь его день. Две минуты массажа плеч иногда открывают дверь лучше любой прелюдии.

Внутренняя сторона рук и сгиб локтя.Кожа там тонкая и без волос. Кончиками пальцев от подмышки к запястью, давление 1–2. Губами в сгиб локтя.

Ладони и пальцы.Кончиком языка по центру его ладони. Взять его палец в рот и медленно пососать, глядя на него, — он сразу представит, как ты так же сосешь ему член, и мозг дорисует остальное. Переплести пальцы и сжать, когда он в тебе, — простая вещь, а многих это сильно цепляет.

Стопы.Делят мужиков на два лагеря, как и вас. Одни терпеть не могут, когда трогают ноги. Другие тают. Массаж - плотно, давление 6–7, большими пальцами по своду от пятки к пальцам. Лёгкое касание по стопе почти всегда щекотно, так что либо твердо, либо никак. Пальцы ног губами — только если он сам этого хочет. И да, ноги после дня в ботинках пахнут, чего уж там, так что сначала душ.

Как найти его зоны

Не все мужики знают свои. Серьезно. Многие за всю жизнь не задумывались, приятно ли им, когда гладят под коленкой, потому что никто не гладил. Спросишь «где тебе приятно?» - он скажет «везде» или пожмёт плечами. Он не врет, он правда не в курсе.

Поэтому ищи сама. Вот рабочий способ.

Договорись.«Сегодня я тебя изучаю. Ты лежишь и ничего не делаешь. Член не трогаю минут пятнадцать». Последнее важно: пока член в игре, всё остальное тело он не чувствует, внимание туда утекает целиком.

Иди по зонам.На каждую зону - три разных касания: подушечками, ногтями, губами. На каждое — секунд двадцать-тридцать. Шея, уши, плечи, грудь, живот, бёдра, спину попроси перевернуться.

Смотри, а не спрашивай.Он может не знать словами, но тело его знает. Вот что выдает попадание:

— **Мурашки.**Самый честный признак. Бегут - повтори.

— **Член дернулся.**Даже если ты в полуметре от него. Значит, сигнал дошёл.

— **Дыхание.**Задержал, вдохнул глубже, выдохнул шумно.

— **Таз.**Чуть приподнялся, сжал ягодицы, ноги развел.

— **Звук.** Мужики стонут редко, но «м-м» или мат сквозь зубы - это оно.

— **Руки.** Вцепился в простыню, потянулся к тебе.

Если он отдернулся и смеётся — щекотно, тверже или медленнее. Если напрягся и замер без улыбки — неприятно, иди дальше.

Потом спроси. Не «понравилось?», а «где было неожиданно?». Это легче сказать. Часто ответ удивляет его самого: «Слушай, под лопаткой, когда ногтями, — это что было вообще».

Ну и запоминай. Его карта — это то, что ты собрала сама, и она у каждого своя. У одного всё сосредоточено на шее, у другого бёдра такие, что он подпрыгивает, а третьему по барабану всё, кроме ушей.

Как это собрать в один вечер

Не надо обходить всё. Три-четыре зоны за вечер, медленно. От краёв к центру: руки, плечи, спина — потом шея, грудь, живот — потом бедра, паховые складки — и только потом член. Мужики привыкли, что до члена дело доходит через пару минут. Если оно доходит через пятнадцать, член у него к этому моменту будет стоять так, что он сам удивится.

Одна рука спокойно лежит, тёплая, на его груди или бедре. Вторая гуляет. Так ему и спокойно, и мурашки.

И возвращайся. Была на животе — поднимись к шее. Целовала дорожку вниз - уйди на бедра. Он будет злиться и ёрзать, ну и пусть, злость эта хорошая.

Частые ошибки

— Обход за минуту. Погладила плечо, грудь, живот — и уже рукой на члене. Он, может, и не против, но тела не почувствовал.

— Слишком легко везде. Пёрышком по волосатой ноге он ни хрена не почувствует. Добавь давления.

— Только член, но с прелюдией для галочки. Он это считывает так же, как и ты.

— Холодные руки. Особенно на живот и поясницу. Подпрыгнет, и не от страсти.

— Острые ногти по нежному. На спину — можно, на мошонку, паховые складки и внутреннюю сторону бедер — только подушечками.

— Комментарии про тело. «Ого, а у тебя тут волосы растут» в процессе - он потом неделю будет помнить. Про живот вообще молчи, если не хвалишь.

— Сдаться после первого «щекотно». Щекотно сейчас — может быть охрененно минут через 10, когда он уже завёлся.

Попробуй сегодня

— Положи его на живот и проведи ногтями плашмя от плеч до поясницы, медленно, секунд десять на одно проведение. Пять раз. Смотри на руки — побегут ли мурашки.

— Целуй дорожку от пупка вниз и остановись в паре сантиметров от члена. Уйди на паховую складку. Посчитай, сколько раз член дёрнется.

— Шепни ему на ухо что-нибудь пошлое и прикуси мочку. Потом спроси, где еще у него так.

Глава 6. Как он возбуждается

Есть такая народная мудрость: мужику много не надо. Показала коленку — встал, потрогала — готов, через пять минут кончил и счастлив. Удобная картинка. Под неё даже прелюдию можно не делать, зачем, он же и так.

Я мужик за сорок, и скажу тебе изнутри: картинка эта примерно наполовину правда, а наполовину полная херня. Да, у нас бывает с пол-оборота. Но член — не кнопка, и устроен он хитрее, чем кажется со стороны. Он слушается не нас, а чего-то, что сидит глубже. Поэтому бывает, что стоит, когда не просили, и не стоит, когда очень надо. И ты, если понимаешь, как это работает, можешь очень многое: и завести его, и не сбить, и не принять на свой счёт то, что к тебе вообще не относится.

Что там происходит внутри

Ну, объясню на пальцах, без учебника.

Внутри члена вдоль ствола идут три «губки» — пещеристые тела. Две сверху, по бокам, и одна снизу, по которой идёт канал для мочи и спермы; эта нижняя переходит в головку. Пока он не возбужден, губки почти пустые, мягкие,

крови в них немного.

Дальше мозг получает сигнал «о, интересно» — от взгляда, касания, мысли, запаха. По нервам идет команда, артерии в члене расслабляются и раскрываются, и кровь начинает в эти губки затекать. Губки разбухают, а снаружи у них плотная оболочка, которая не тянется бесконечно. Разбухая, они пережимают вены, по которым кровь должна уходить обратно. Получается: втекает много, вытекает мало. Член наливается, твердеет и встаёт. Мышцы там тоже есть, но они не «поднимают» член, как бицепс поднимает руку. Он стоит на давлении крови, как надутый шланг.

Головка, кстати, наливается меньше, чем ствол, и остаётся помягче — так и задумано, ей при проникновении удобнее.

И вот главное, что из этого следует. Расслабить артерии усилием воли нельзя. Ты не можешь сказать себе «встань» — так же, как не можешь приказать себе покраснеть или вспотеть. Это работа той части нервной системы, которая включается, когда тебе спокойно и хорошо. А у неё есть противоположная часть - та, что отвечает за «опасность, беги». Когда включается она, сосуды сужаются, кровь уходит туда, где «нужнее» для бегства, и член это первым делом и чувствует. Страх, тревога, напряг, спешка — всё это одна и та же кнопка «беги», и для эрекции она как ведро холодной воды.

Отсюда и весь кажущийся бардак.

Почему встаёт от взгляда

Мужской мозг возбуждается глазами быстро и сильно. Это не испорченность, просто так собрано. Увидел тебя в душе, увидел, как ты наклонилась за упавшей ложкой, увидел полоску кружева из-под халата — и сигнал ушёл вниз раньше, чем он успел подумать хоть одну связную мысль, кроме «трахнуть бы ее прямо тут». Через 10–20 секунд у него уже тесно в штанах.

Поэтому то, что ты показываешь, работает. И как показываешь — тоже. Медленно раздеться, не прикрываться, повернуться, дать посмотреть. Про белье и как показать себя будет целая часть III, но вот тебе принцип уже сейчас: для его возбуждения то, что он видит, часто стоит половины того, что он чувствует.

Тут про себя одно. Меня дико заводит, когда жена надевает эротическое белье, а белья у неё много и самого разного. Мне даже трогать не надо, я посмотрел - и всё, у меня встает как кол, и я уже ни о чём другом думать не могу.

И почему падает от мысли

Тот же механизм в обратную сторону. Член уже стоит, вы

целуетесь, а у него в голове — бац — мысль про отчет на завтра. Или «а дети точно спят?». Или, самое коварное, «а вдруг сейчас упадёт». И он падает. Не потому что ты перестала нравиться. Мозг на секунду переключился на тревогу, кнопка «беги» нажалась, кровь ушла.

Самая подлая мысль — именно последняя. Мужик, у которого хоть раз не встал в важный момент, потом начинает за собой следить: стоит? а сейчас? а если надеть презерватив, не опадёт? Он смотрит на себя со стороны, как экзаменатор, — и сам себе всё ломает. Чем больше старается «держать», тем хуже держится. Тут ему нельзя помочь словами «расслабься» — от них только хуже. Помогает другое, про это ниже и в главе 27.

Если видишь, что он ушел в голову — взгляд стал «внутрь», дыхание выровнялось, руки замерли, — вытащи его оттуда в тело. Не словами, а ощущением, которое невозможно не заметить: ладонь чашечкой под яйца, губы на соске, ногти по внутренней стороне бедра. Или попроси смотреть на тебя. Мысли про отчёт плохо держатся, когда перед глазами голая мокрая женщина, которая его хочет, а в паху горячо.

Сбивать могут и совсем бытовые вещи. Холодно в комнате. Пауза на поиски презерватива. Ты сказала что-то, что его кольнуло. Резкий звук за стеной. Ничего страшного: если сбилось — обычно возвращается, когда возвращается возбуждение.

Утренний стояк — это не про тебя

Утром он просыпается, а член колом. Ты, может, думаешь: ага, хочет. Может, и хочет. А может, и нет.

Ночью, в те фазы сна, когда снятся сны, у здорового мужика член встает сам — несколько раз за ночь, минут на двадцать-тридцать каждый раз. Без всяких эротических снов, просто тело так проверяет и «прокачивает» сосуды. Утренний стояк — чаще всего хвост последней такой волны: он проснулся посреди неё. Полный мочевой пузырь тоже может добавить, но основная причина - сон.

Так что это ни комплимент тебе, ни приглашение. Хотя и использовать его никто не запрещает: если он проснулся со стояком, а ты не против, у вас есть отличный повод для быстрого утреннего, про это глава 28. Просто не обижайся, если ты потянулась к нему, а он сначала хочет в туалет. Это биология, а не холодность.

И наоборот: если утренние стояки бывают регулярно, это неплохой знак. Значит, «железо» работает, и если вечером что-то не вышло, дело скорее в голове.

Полуэрекция бывает у всех

Мужики делают вид, что у них бывает два положения: «стоит» и «лежит». На самом деле между ними целая шкала.

В начале, когда вы только целуетесь, член может быть наполовину. Пока он тебе лижет или трахает тебя пальцами, член может опасть почти полностью — внимание у него на тебе, а не на себе. При смене позы, когда вы ржете, когда он снимает носок, зацепившийся за пятку, - тоже. Потом ты к нему прикоснулась и через полминуты он снова каменный.

Это волны, и они у всех. Если член стал мягче, не надо останавливаться и выяснять отношения. Возьми его в руку — тепло и уверенно, давление 4–5. Поцелуй. Скажи что-нибудь пошлое. Чаще всего он поднимется сам. А если нет — продолжайте всем остальным: руками, ртом, игрушками. Секс не отменяется оттого, что член решил передохнуть. Как вернуть стояк руками, ртом и всем остальным - подробно в главе 27.

Что ещё у него в теле, пока он заводится

Не только член. Если смотреть внимательно, видно гораздо больше.

— **Смазка.** На головке, у дырочки, появляется прозрачная тягучая капля. Это не сперма, это смазка из маленьких желёз, она выделяется при возбуждении, у кого-то капля, у кого-то прямо течет. Говорит она одно: он возбуждён. Важно: в ней могут оказаться сперматозоиды, так что «он же еще не кончил» — не защита от беременности.

— **Яички.** Подтягиваются вверх, ближе к телу, мошонка становится плотнее и морщинистее. Чем ближе он к оргазму, тем сильнее они прижаты. Прямо перед финалом у многих яйца буквально вжимаются в основание члена. Это полезный датчик для тебя, о нём подробнее в главе 7.

— **Член дёргается.** Сам, без касания, в ответ на что-то, что ты сделала или сказала. Это мышцы тазового дна сократились. Поймала такой рывок — значит, ты попала.

— **Дыхание.** Становится глубже, потом чаще. Многие мужики дышат ртом и шумнее, когда близко.

— **Соски.** У многих твердеют, как у тебя, хотя мало кто это замечает.

— **Румянец.** На груди, шее, лице. Не у всех и не всегда видно.

— **Таз.** Начинает сам двигаться навстречу твоей руке или рту. Он может даже не замечать, что делает это.

— **Головка.** Темнеет, становится напряженной и блестящей.

Миф «он всегда хочет»

Не всегда. Желание у мужиков тоже скачет — от недели, от здоровья, от настроения, от того, что вчера было. Бывает, что ему вообще не хочется ничего, кроме дивана и тишины. Бывает, что он хочет тебя, а не секс прямо сейчас — обнять, полежать рядом.

Проблема в том, что сказать «я не хочу» мужику сложнее, чем тебе. Он же «всегда должен». Поэтому иногда он соглашается, а потом у него не очень стоит, и вы оба думаете бог знает что. А иногда он сам не начинает, и ты решаешь, что разлюбил. Чаще всего он просто устал, на нервах или в голове у него что-то своё.

Так что если он отказался — не надо в это вкладывать больше, чем там есть. Спроси спокойно, без обиды: «Устал? Просто полежим?» И если хочется — предложи ему завтра. Это тоже по обоюдному «да», и у него «нет» такое же законное, как у тебя.

Миф «мужику много не надо»

Надо. Просто иначе, чем тебе.

Да, член у него может встать за двадцать секунд. Но встал

— ещё не значит, что он на пике. Стояк от одного взгляда и стояк после двадцати минут, когда ты его целовала, гладила, дразнила, - это два разных стояка. Первый мягче и быстро гаснет от любой мелочи. Второй — тот самый, когда член налит до предела, головка натянута, яйца подтянуты, и любое касание отдается во всём теле. И кончает мужик после хорошего разгона по-другому: дольше, глубже, иногда с криком, а не «ну всё, я».

Многие из нас годами выучивали, что секс - это быстро и к финишу. И если ты замедлишь его — не дашь сразу войти, будешь ласкать всё тело, уйдёшь от члена и вернешься — сначала он, может, будет нетерпеливо ёрзать. А потом очень удивится. Прелюдия ему нужна не меньше, а иногда и больше, чем тебе, — просто он про это не знает или стесняется сказать.

Что ему мешает — без страшилок

Стресс.Работа, деньги, ссора, болеющий ребёнок. Всё это и есть та самая кнопка «беги». В тяжелые недели эрекция может быть слабее, а желание — тише. Проходит вместе со стрессом.

Усталость и недосып.Сюда же. Иногда лучшее, что ты можешь сделать для его члена, — дать ему выспаться. Не смешно, но правда.

Алкоголь.Немного — расслабляет, снимает тормоза, многим даже лучше. Много - член становится вялым, и хрен ты его поднимешь, чувствительность падает, кончить трудно или вообще никак. Глушит всё подряд, включая то, что нужно. Если он пьяный и у него не получается — это алкоголь, а не ты, и не надо тащить его через силу.

Возраст.К сорока и дальше всё немного меняется, и это нормально. Член чаще требует прямого касания, а не встает от одной мысли. Нужно больше времени на разгон. Эрекция может быть чуть менее каменной. Пауза между заходами — длиннее. Ничего из этого не означает «конец». Это значит, что твои руки и рот теперь важнее, чем в двадцать, и что спешить вам некуда.

Если не стоит постоянно, а не иногда, - к урологу, это лечится. Подробно про такие вечера — в главе 27.

Как не сбить

Вот что гасит его быстрее всего.

— «Ты меня вообще хочешь?»— в ту секунду, когда член опал. Вопрос нормальный, но не в эту минуту. Он и так в панике, а ты добавляешь экзамен. Сначала руку на член и поцелуй. Спросить можно потом, лежа рядом, спокойно.

— Смех над членом.Смеяться вместе - отлично, секс от этого только лучше. Смеяться над ним — над размером, над

тем, как он смешно подпрыгнул, над тем, что «упал», — это он будет помнить годами. Даже если ты шутила. Особенно если шутила.

— **Сравнения.**С кем угодно, с прошлым, с кино. Вообще никогда.

— **Долгая возня с презервативом.**Пауза, шуршание, «блин, не той стороной» — и он уже вполовину. Лучше надень ему сама, держа другой рукой член, и не прекращай ласку: это превращает паузу в часть игры.

— **«Давай быстрее, я устала»**в процессе. Он сразу начинает торопиться - и либо кончает за минуту, либо не может вообще.

— **Холодная деловитость.**Когда ты трогаешь член как техник, проверяющий кран, он это считывает.

А вот что помогает.

— **Показать, что ты его хочешь.**Взглядом, руками, словами. «Я тебя хочу», «у тебя такой твердый», «хочу, чтобы ты меня отымел» действуют на член напрямую.

— **Звуки.**Твое удовольствие для него — топливо. Об этом глава 8.

— **Убрать цель.**Если он нервничает, скажи: «Давай сегодня просто поиграем, не важно, войдёшь или нет». Когда экзамен отменен, член часто встаёт сам.

— **Не торопить разгон.**Дай ему те же пятнадцать-двадцать минут, которые он, надеюсь, дает тебе.

Попробуй сегодня

— Когда он придет домой, просто покажись ему - медленно переоденься при нём, не торопясь. И засеки, через сколько он к тебе подойдет.

— Если член посреди секса стал мягче, не останавливайся и ничего не спрашивай: возьми его в руку, поцелуй и скажи ему на ухо, что ты с ним сейчас сделаешь.

— Как-нибудь не давай ему войти минут двадцать, ласкай всё тело и член, уходи и возвращайся. А потом спроси, чем этот стояк отличался от обычного.

Глава 7. Его оргазм

Со стороны мужской оргазм выглядит как самая понятная вещь на свете. Подышал, дернулся, кончил, отвернулся к стенке. Вопросов нет, всё видно, всё на простыне. Женщины часто так и думают: у него там кнопка, нажала - сработало.

Кнопки нет. Есть довольно хитрая последовательность, которую он сам толком не разглядывал, потому что в момент оргазма мужику не до наблюдений. А ты как раз можешь разглядеть. И если знать, что происходит на каждом шаге, можно сделать так, что он, может, не каждый раз, но кончит не «нормально», а так, что потом минут пять будет смотреть в потолок и молчать.

Поехали по порядку: что вообще такое мужской оргазм, как понять, что он на подходе, что делать тебе в последние секунды и что — сразу после.

Оргазм и эякуляция — разные вещи

Мы привыкли считать, что это одно и то же: кончил — значит, вылетела сперма. На деле это два процесса, которые обычно идут вместе, но могут и разойтись.

Оргазм- это ощущение. Волна в голове и по телу, пик,

разрядка, то самое «а-а-а», ради которого всё и затевалось.

Эякуляция— это механика. Сперма собирается и выбрасывается наружу через член, толчками.

У большинства мужиков в большинстве случаев они совпадают по времени, поэтому их и путают. Но бывает оргазм почти без спермы и бывает, что сперма вышла, а оргазм получился какой-то плоский, «вытекло и всё». Про это ниже. Сейчас главное запомнить: то, что ты видишь (струя), и то, что он чувствует (волна), — не обязательно одного размера.

Как понять, что он подходит

У каждого мужика свой почерк, но набор сигналов у нас примерно общий. Смотри не на один, а на несколько сразу.

— **Дыхание.**Сначала глубже и чаще. Ближе к концу — короткое, рваное, он может задержать воздух на несколько секунд и потом выдохнуть со звуком. Если он затих и не дышит, ему не скучно - он на самом краю.

— **Звуки.**Кто-то стонет громче, кто-то наоборот сжимает зубы. Многие начинают говорить одно и то же слово по кругу: твое имя, «да», «так», «соси», какой-нибудь мат. Слова становятся короче.

— **Таз.**Он начинает подаваться навстречу твоей руке или рту, сам, даже если до этого лежал спокойно. Или, наоборот, замирает и каменеет. Ягодицы и бёдра твердеют, у некото-

рых вытягиваются ноги и поджимаются пальцы.

— **Руки.**Вцепляется в простыню, в тебя, в спинку кровати. Если у тебя в волосах его рука и она вдруг сжалась — ты поняла.

— **Яички.**Это самый надежный признак, и его почти никто из женщин не знает. Перед оргазмом мошонка подтягивается, яички поднимаются вплотную к телу, к основанию члена. Если ты держишь их в ладони - почувствуешь, как они «уезжают» вверх и кожа становится плотнее. Ещё пару минут назад висели свободно, а теперь прижаты.

— **Головка.**Набухает еще сильнее, становится темнее, кожа на ней натягивается и блестит. Венчик выступает резче.

— **Член.**Становится твёрже, чем был весь вечер. Мужики сами это чувствуют: «как камень». Он может начать подергиваться у тебя в руке или во рту сам по себе, мелкими толчками.

— **Смазка.**Прозрачная капля на кончике бывает задолго до финала, так что это не сигнал «вот-вот», скорее «ему хорошо». Но если она пошла сильнее — он высоко.

Если хочешь знать наверняка — договорись, чтобы он говорил. Одно слово, «близко» или «щас», и ты уже не гадаешь. Многие мужики и так предупреждают, особенно когда ты сосешь, - и это не только вежливость: у тебя есть пара секунд решить, что дальше, снять рот или сказать «кончи мне в рот».

Точка невозврата

Вот тут то, что женщинам почти никто не объяснял.

У мужского оргазма есть момент, после которого назад уже не повернуть. Сначала сперма собирается внутри, у основания члена, возле простаты. Он это чувствует как особое ощущение — «всё, сейчас будет», как чих, который уже не остановишь. С этой секунды выброс случится в любом случае, что бы ни происходило снаружи.

Отсюда два важных следствия.

Первое: «стоп» после этой точки не работает. Если он за секунду до финала сказал «стой» или ты сама решила притормозить, чтобы продлить, — опоздали. Сперма всё равно выйдет. Только оргазм получится смазанный: без ласки в эти секунды он ощущается слабее, иногда совсем тускло, будто тебе не дали чихнуть как следует. Мужики называют это «испорченный» оргазм, и неприятного в нём больше, чем кажется со стороны.

Поэтому если вы играете в остановки на краю (про это подробно в главе 12), останавливаться надо раньше — когда он говорит «близко», а не когда он уже выгибается. Стоп-сигнал должен идти за несколько секунд до точки, а не в ней.

Второе: после точки ему от тебя нужно одно — не мешать. Никаких экспериментов, никаких новых идей. Он уже летит, и задача — не сбить его с траектории.

Последние секунды: что делать тебе

Вот прямая инструкция, которую можно запомнить в одну строку: **не меняй ничего и не останавливайся.**

Подробнее.

— Ритм - тот же. Если ты дрочила ему два раза в секунду и он пошел к финалу — продолжай два раза в секунду. Не надо на радостях ускоряться в три раза. Немного прибавить, если он сам просит или тянет тазом, можно. Но резкая смена темпа сбивает многих, а остановка — сбивает почти всех.

— Давление - то же или чуть плотнее. Рука на стволе в этот момент может сжать немного сильнее, на шестерку-семёрку из десяти. Многим так в кайф: чувствуешь, что тебя держат крепко. Но не стискивай вдруг изо всех сил.

— Не убирай рот в последнюю секунду без договора. Если вы заранее решили, что в рот он не кончает, — сними рот, когда он скажет «близко», и сразу продолжай рукой в том же темпе. Пауза между ртом и рукой в полсекунды уже ощущается. Куда он кончает - решаешь ты, подробно об этом в главе 12.

— Держи. Вторая рука может лежать на мошонке ладонью, просто держать, или на промежности за яичками и мягко нажимать. Многим это делает оргазм глубже. Как именно давить и когда — в главе 13.

— **Если он внутри тебя**— не замирай и не слезай, если ты сверху. Продолжай двигаться тем же темпом, можно сжать его собой. Если он сверху — притяни его за ягодицы, обними ногами, можно шепнуть «давай, кончи в меня» (если вы оба так решили). Он сам сделает последние толчки, твоя задача - не уйти из-под него.

Типичные ошибки на финише:

— Остановиться, потому что «он, кажется, уже».

— Резко ускориться, будто подгоняешь.

— Начать что-то новое — переложить руку, сменить хват, взять глубже.

— Отдёрнуться, как от горячего, когда пошла сперма. Он это заметит и запомнит.

Сокращения и сперма

Сам оргазм — это серия ритмичных сокращений мышц у основания члена и в промежности. Они выталкивают сперму толчками. Первые два-три - самые сильные, интервал примерно секунда или чуть меньше. Потом слабее, реже, и еще несколько мелких вздрагиваний.

Если у тебя в руке ствол — ты почувствуешь эти толчки ладонью, как пульс, только мощный. Если член у тебя во рту — почувствуешь языком, как он дергается под ним. Если пальцем держишь промежность - там тоже всё пульсирует.

Что делать во время сокращений: на первых двух-трех продолжай, но мягче и медленнее. Хорошо работает движение вниз, к основанию, — как будто помогаешь сперме выйти. Потом, на мелких вздрагиваниях, просто держи, почти без движения.

Сколько ее.Обычно немного - примерно чайная ложка, иногда меньше, иногда больше. Не стакан, как в порно, там часто постановка. Если давно не кончал — больше и гуще. Если кончал недавно или второй раз за вечер — меньше и жиже. С возрастом объём часто уменьшается, и сила струи тоже. Вылетает она не всегда «на полметра», у многих просто вытекает, особенно после сорока. Так тело меняется, и о том, насколько ему было хорошо, струя ничего не говорит.

Какая она.Сразу после — густая, белесая или сероватая, иногда с комочками. Минут через 10–20 становится жиже, это обычный процесс. Запах — специфический, его часто сравнивают с хлоркой или каштаном, ну, кому что.

Какая на вкус.Солоноватая, чуть горьковатая или с привкусом металла, у кого-то слегка сладковатая. Разная у разных мужиков и даже у одного - от раза к разу. Про то, что определённая еда делает ее «вкуснее», говорят много, но твёрдо это никто не доказал, так что обещать ничего не буду. Душ перед минетом и нормально пить воду — это точно не вредит. Глотать или нет — твое решение, а не его право. Сплюнуть, вытереть, дать ему кончить на живот или на грудь — всё это нормальные варианты, и обижаться на них взрос-

лый мужик не должен.

Если в сперме кровь, если кончать больно, если сперма вдруг резко изменилась и так держится - это к урологу, без паники.

Сразу после: головка горит

Вот вторая вещь, которую стоит знать каждой женщине.

Сразу после оргазма головка у большинства мужиков становится сверхчувствительной. Секунду назад ты по ней водила языком, и он стонал. А теперь то же самое прикосновение — как ножом. Он дёргается, сжимается, хватает тебя за руку, смеется сквозь зубы или говорит «ай-ай-ай, стой».

Это длится от нескольких секунд до пары минут, у кого как. Женщины иногда думают, что «продолжать после» - это бонус, как у неё бывает второй заход. У большинства мужиков нет. Дальше дрочить ему по головке после финала — скорее пытка, и многие терпят молча, чтобы не обидеть.

Что можно вместо:

— Убрать руку с головки, но не убирать совсем. Обхватить ствол у основания и держать. Тепло, плотно, без движения.

— Положить ладонь на яички или на низ живота. Просто ладонь.

— Если ртом— дай ему выскользнуть изо рта медленно,

без всасывания на выходе. Можно поцеловать в бедро, в живот, в лобок.

— Если он в тебе- не спрыгивай сразу, побудь на нем. Многим очень приятно чувствовать, как член затихает внутри, а ты его обнимаешь собой. Только не сжимай сильно и не двигайся, если он морщится.

Бывают мужики, которым именно это ощущение после — острое, на грани — нравится, и они просят продолжать. Если просит - пожалуйста, очень мягко и медленно. Но не делай этого по умолчанию.

Рефрактерный период

После оргазма у мужчины наступает пауза, когда второй раз кончить не получится, а часто и встать толком не может. Член опадает, иногда за минуту, иногда постепенно.

Сколько эта пауза — очень по-разному. У молодых бывает минут 10–15. С возрастом растёт: полчаса, час, несколько часов, у кого-то до следующего дня. От усталости, количества выпитого и того, как давно был предыдущий раз, тоже зависит. Подгонять это нельзя, и ему не за что себя ругать: тут не сила воли решает, а физиология.

Секс от этого не закончился, закончился только его финал. Руки, рот, игрушка: если ты не кончила, а он уже, — нормальный мужик продолжит руками или ртом. А если не

догадается, не стесняйся сказать или положить его руку куда надо.

Почему его клонит в сон

Ты лежишь на его плече, тебе хочется поболтать, а он через три минуты уже сопит. Обидно, понимаю.

После оргазма в мужском теле выделяется целый набор гормонов, которые расслабляют, успокаивают и правда клонят в сон. Добавь сюда, что весь секс он двигался, напрягался, а до этого может отработал день. Тело просто выключает рубильник.

К тебе это отношения почти не имеет: он не «получил свое и отвалился», и скучно ему с тобой не стало. Скорее наоборот: сильный оргазм часто вырубает сильнее, чем слабый. Если он засыпает у тебя на руке с дурацкой довольной рожей - вообще-то это комплимент.

Что можно сделать, если тебе важно побыть вместе после:

— Сказать заранее, по-простому: «Не засыпай сразу, полежи со мной пять минут». Большинство мужиков продержатся, если знают, что это тебе нужно.

— Иногда меняться порядком: сначала долго кончаешь ты, а он — в самом конце. Тогда его «вырубание» приходится на тот момент, когда вы уже всё сделали.

— Не делать из этого счет. Он уснул, ты обняла его со

спины, и так тоже хорошо, просто тихо.

Сухой оргазм

Бывает, что оргазм есть, а спермы почти нет или нет вовсе. Причины разные.

— Третий-четвёртый раз за день. Просто нечему выйти, запас кончился. Оргазм может быть вполне ярким.

— Сперма уходит не наружу, а внутрь, в мочевой пузырь. Так бывает после некоторых операций на простате, от части лекарств, при некоторых болезнях. Сам оргазм ощущается, а наружу ничего.

— Некоторые мужики учатся испытывать оргазм, сдерживая выброс. Это отдельная практика, получается далеко не у всех и не сразу.

Если это случилось один раз после бурной ночи — ну и ладно. Если стало так постоянно и без понятной причины — к урологу.

Мультиоргазм у мужчин

Честно и осторожно: бывает, но редко, и совсем не так, как у женщин.

Некоторые мужчины рассказывают, что могут пережить несколько оргазмов подряд, если первые проходят без эякуляции, — то есть волна есть, а выброса нет, и рефрактерный период не включается. Обычно это у тех, кто долго тренировался чувствовать себя и работать мышцами тазового дна, или кто кончает от ласки простаты. Часть мужиков описывает «маленькие пики» на подходе, которые сами по себе ощущаются почти как оргазм.

Но для большинства мужчин один раз - это один раз. После эякуляции — пауза, и никакая техника этого не отменит. Не жди от него «как у тебя» и не намекай, что вот у кого-то там получается. Ни к чему хорошему, кроме комплексов, такие разговоры не ведут. Если ему самому интересно попробовать — пусть пробует, но это его путь, не ваша обязательная программа.

Если кончил быстро

Ну случилось. 2 минуты, а то и меньше, и всё. Он лежит красный, бормочет «извини».

Вот что важно в эту минуту. Как ты отреагируешь — он запомнит надолго. Вздох, «ну вот», отвернуться - и в следующий раз он пойдёт в спальню с этим страхом, а со страхом кончают еще быстрее. А если ты улыбнёшься, поцелуешь и скажешь что-нибудь вроде «значит, сильно хотел, мне при-

ятно», — это вообще-то правда. Чаще всего быстро бывает не от слабости, а от сильного возбуждения, долгого перерыва или нервов.

Дальше — просто продолжайте. Пусть лижет тебя, пусть пальцами доводит, пока ты не кончишь. Одно его быстрое «всё» не отменяет твой оргазм. А второй заход, если у него хватит сил через полчаса-час, обычно выходит заметно дольше первого.

Как ему держаться дольше вообще — это отдельный разговор и не для этой главы. Здесь скажу одно: если быстро почти всегда и вам обоим это мешает, с этим работают, и уролог в том числе.

Попробуй сегодня

— Когда будешь ласкать его рукой или ртом, вторую ладонь положи на мошонку и поймай момент, когда яички подтянутся. Это твой сигнал «щас».

— На финише сознательно не меняй ничего — ни ритм, ни хват. После первых толчков уходи медленнее вниз, к основанию.

— Сразу после убери руку с головки и просто держи ствол. Спроси его потом, как ему было. Может, ответ тебя удивит.

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.