

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

ОНА БУДЕТ КРИЧАТЬ
ТВОЕ ИМЯ,
ИЛИ МЫ ВЕРНЕМ ДЕНЬГИ



Издательство АСТ
Москва

УДК 392.61

ББК 57.01

A50

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.

Алиса Фокс и «Заметки порно-актера»

A50 Она будет кричать твоё имя, или мы вернём деньги / Алиса Фокс и «Заметки порно-актера». — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 192 с. — [Секреты фантастического секса].

ISBN 978-5-17-163721-7

Удовольствие и секс неразрывно связаны, и эта тема давно перестала быть запретной. Пары ищут новые способы доставить друг другу удовольствие, отбросив комплексы и стеснение. Ведь что может быть приятнее для ощущения собственной значимости и поднятия самооценки, чем довольный и удовлетворенный партнер?

Полный и подробный путеводитель по куннилингу и сквирту вам предлагают популярные на Litres авторы — Алиса Фокс и «Заметки порно-актера».

В издании вы найдете:

- множество советов для мужчин и самих женщин, для новичков и тех, кто считает себя виртуозами секса;
- тонкости, техники и инструкции, которые помогут овладеть этими видами сексуального удовольствия в совершенстве;
- бонус для милых дам — упражнения для усиления остроты ощущений, улучшающие общее самочувствие и благотворно влияющие на женское здоровье.

Главная особенность книги — то, что она написана и мужчиной, и женщиной, это делает ее вдвойне полезной и информативной. Читайте, изучайте и доставляйте друг другу удовольствие!

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-163721-7

© ООО «ЛитРес», текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ»,
оформление, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
Часть 1. Куннилингус. «Заметки порно-актера».	
Практическое пособие для мужчин и женщин	11
«Сделай мне куни». Практическое пособие для женщин ...	12
Раскрепощение	12
Подготовка	23
Удовольствие	25
Послевкусие	29
Куни — взрыв женской анатомии на твоём лице.	
Практическое пособие для мужчин	31
Пошаговая инструкция	31
Она будет кричать твоё имя.	
Секретные приёмы неземного удовольствия	36

Часть 2. Куннилингус мечты. Женское мнение.

Секс-откровения от Алисы Фокс	49
Куннилингус: что это и зачем?	50
Почему куннилингус нравится женщинам?	55
Почему куннилингус нравится мужчинам?	56
Препятствия для куннилингуса	61
Путеводитель по куннилингусу.	
Пошаговая инструкция для мужчин	69
Подготовка	70
Позы	83
Энтузиазм и эмоции	91
На пути к неземному удовольствию	92
Другие популярные техники	106
Метод Кивина	110
Неловкие вопросы	115
Ошибки куннилингуса	119
Бонус: пикантные идеи	126

Часть 3. Сквирт! Искусство для искушенных.

Секс-откровения от Алисы Фокс	131
Что такое сквирт?	132
Правда и мифы о сквирте	135
9 мифов о сквирте	142

Что мешает женщине испытать струйный оргазм?	155
Как вызвать сквирт?	160
Что делать, если сквиртовать не получается?	174
Каким будет первый струйный оргазм?	175
Существует ли давление, заставляющее женщин сквиртовать?	176
Боязь новых ощущений	179
Бонус для женщин: упражнения Кегеля	180
Комплекс упражнений для укрепления мышц тазового дна	183
Заключение	186

ВВЕДЕНИЕ

Думаю, что многие согласятся, что секс без куннилингуса — это как чай без десерта. Если вы по какой-то причине живете без куннилингуса, то настоятельно рекомендуем вам это исправить. И чем раньше, тем лучше, потому что вы оба лишаетесь космического наслаждения.

В данной книге представлена уникальная проработка психологических зажимов и детальная инструкция для женщин о том, как управлять партнером во время куннилингуса, а для мужчин — как удивить и порадовать свою даму, вне зависимости от возраста, опыта и навыков.

Потайная дверь, в которую раньше мужчина только засовывал член, наконец откроется и впустит внутрь, чтобы познакомиться лично.

Мужчинам нравится делать куннилингус! Единственная причина, по которой мужчина может говорить обратное, — это негативный (или вовсе никакой) опыт в прошлом, но это легко исправить. Всего один хороший куни — и мужчина быстро войдет во вкус; главное, все сделать правильно!

Помимо того, что куннилингус эйфорически важен для секса, он важен еще и для отношений в целом. Во-первых, вы раскрепощаетесь и становитесь ближе друг к другу: больше искренности, сильнее взаимопонимание, а во-вторых, партнеры привязываются чисто на физическом уровне.

К тому же отношения с какими-либо ограничениями в сексе всегда более уязвимы к конфликтам и расставаниям, чем те, в которых доступно все, чего хотят партнеры. Если куни отсутствует в вашей личной жизни, я советую поработать над этим прямо сейчас и открыть для обоих новый уровень удовольствия.

Куннилингус для многих пар является, в первую очередь, психологическим препятствием, поэтому сначала мы поговорим о том, почему куннилингус — это хорошо и не стыдно, а затем плавно перейдем к сценарию, уловкам и интимным подробностям, чтобы куни понравился вам обоим.

Особенностью именно этой книги является соавторство мужчины и женщины, а соответственно, здесь вы найдете полезную информацию «с двух сторон», что существенно расширит ваши «горизонты» и максимально раскроет эту пикантную тему, не оставив вам вопросов без ответов.

Книга разделена на части, в каждой из которых есть советы, инструкции и рекомендации отдельно для мужчин и для женщин, но в целом вся информация довольно таки познавательна для обоих партнеров.

Здесь вы найдете все, и даже больше... Что же, начнем!

ЧАСТЬ 1

Куннилингус.
«Заметки
порно-актера».
Практическое
пособие для мужчин
и женщин

«СДЕЛАЙ МНЕ КУНИ». ПРАКТИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Следует понимать, что психология орального секса, направленного на женщину, действительно требует некоторой моральной проработки. Культ фаллоса был и остается во многих культурах с давних времен, а вот половые губы редко вызвали интерес, как в античной культуре, так и в современной. Но времена меняются...

Феминизм выравнивает права, и женское удовольствие все чаще становится не дополнительным бонусом (мол, понравилось, ну и хорошо), а вполне основополагающим фактором. Как и минет для мужчины, куннилингус — форма высшего удовольствия, поэтому не вижу причин, чтобы в этом себе отказывать.

РАСКРЕПОЩЕНИЕ

Поскольку у каждой женщины есть свои причины, страхи и обстоятельства насчет отсутствия куннилингуса в личной жизни, я кратко опишу самые популярные из них. Так мы постара-

емся закрыть тему женских психологических зажимов (если они имелись) и перейдем непосредственно к основному процессу.

ЗАЖИМ 1. «Я СТЕСНЯЮСЬ»

Женские гениталии — это, несомненно, самый чувствительный и потому робкий орган. Стеснение является абсолютно нормальной реакцией: мужчины тоже стесняются, когда им делают минет в первый раз, а некоторые стесняются и потом.

Некоторые девушки стесняются еще и потому, что в детстве их родители были чересчур требовательны, и сама мысль о том, что девушка получает удовольствие, ничего при этом не делая, кажется несуразной — «разве я заслужила?».

Я могу утверждать, что удовольствие не нужно заслуживать, потому что это подарок, но знаю, что именно с этим у многих и проблема: человек чувствует себя обязанным из-за того, что получает подарок, за который предстоит «отрабатывать». И чем больше подарок, тем сильнее стресс, а куни — подарок весомый.

Однако вот что я скажу: куннилингус — это подарок не только для дамы, но и для партнера. Вспомни, как радуешься, когда делаешь другому человеку подарок; ты видишь, как он улыбается, как горят его глаза и как он смотрит на тебя.

А теперь представь, что мужчина во время куни чувствует тебя в десять раз сильнее: он разделяет твою радость настолько ярко и сильно, что сердце у него самого тарахтит, как трактор.

Лишая этого удовольствия себя, ты лишаешь подарка и мужчину. Во время куни мужчина также получает приличную дозу феромонов, которые стимулируют его собственные гормоны и положительно влияют на потенцию.

И помни, что тебе не нужно заслуживать куни, ведь ты уже заслужила любую форму удовольствия в тот момент, когда вошла в стадию романтических отношений. Приносить друг другу удовольствие — это не просто подарок, это обязательное условие отношений. А иначе зачем все это?

И напоследок, к проработке этого зажима процитирую совет моей коллеги, потому что точнее я бы выразиться не смог:

«Если ты доверяешь своему партнеру, то стесняйся сколько хочешь, но ножки раздвинь. Сначала может быть неудобно, но очень быстро ты выкинешь эти мысли, потому что это мусор, от которого нужно избавиться поскорее».

ЗАЖИМ 2. «Я ПРОБОВАЛА, И МНЕ НЕ ПОНРАВИЛОСЬ»

К сожалению, далеко не все мужчины виртуозно умеют делать куни, так что проблема действительно имеет место быть. А есть еще и мужчины, которые откровенно портят впечатление девушки о куни на всю жизнь, оставляя ее с комплексами. Однако важно понимать, что плохой куни означает лишь плохую попытку в частности, но не характеризует этот процесс в целом.

Хорошая новость заключается в том, что для хорошего куннилингуса достаточно немного направить мужчину, и все пойдет как по маслу; главное, чтобы мужчина тебя любил. Не надо стесняться командовать мужчиной и даже показывать (если требуется) как именно тебе нравится и хочется. Поцелуй мужчину и в процессе сделай пару характерных движений языком, а затем добавь: «Хочу, чтобы ты лизал так же».

Если тебя смущает слово «лизал» (ну мало ли), то перефразируй это в вопрос: «Сделаешь так же там?» — и взглядом покажи на животик. Чуть подробнее мы остановимся на процессе в следующих главах, но сейчас важно понимать следующее: прошлый неудачный опыт не должен лишать прекрасного настоящего.

Некоторые мужчины пытаются показать себя экспертами куни и поэтому выделяют языком такое, что хочется спросить: «Да что она тебе сделала?» Просто некоторые мужчины воспринимают куни как вызов, поэтому и перебарщивают с усердием.

Достаточно сказать или показать мужчине, как хочется, и мужчина наверняка быстро перестроится на тот ритм, который тебе нравится. Вряд ли мужчина воспримет твои просьбы и замечания как упрек — просто будь нежнее и не переставай его направлять.

Запомни: твои комментарии не просто желательны, они обязательны. Только так мужчина поймет, как тебя удовлетворить, ведь он еще не знает тебя «там», ему нужен путеводитель.