

IAN KERNER

Ph. D. Psychotherapist
and sexuality counselor

***SHE
COMES
FIRST***

The Thinking Man's Guide
to Pleasuring a Woman



MORROW
PAPERBACKS

ЯН КЕРНЕР

доктор медицинских наук,
психотерапевт и сексолог

под редакцией доктора медицинских наук,
профессора Габриэля Лазаревича Билича

***ОНА
КОНЧАЕТ
ПЕРВОЙ***

как доставить
женщине
наслаждение

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва 2024

УДК 392.6
ББК 57.01
К36

Ian Kerner
SHE COMES FIRST: THE THINKING MAN'S GUIDE
TO PLEASURING A WOMAN

SHE COMES FIRST. Copyright © 2004 by Ian Kerner, Ph.D.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

Кернер, Ян.
К36 Она кончает первой. Как доставить женщине наслаждение / Ян Кернер ; [пер. с англ. В.В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2024. — 352 с. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-100121-6

Исследования показывают, что три четверти мужчин кончают через несколько минут после начала секса. Женщинам порой нужно не меньше 15 минут, чтобы возбудиться и достичь оргазма.

Дело в том, что большая часть нервных окончаний сосредоточены на поверхности вульвы и для их стимуляции не требуется проникновения. А главный источник удовольствия — клитор — во время секса не получает достаточного внимания.

Книга «Она кончает первой» объясняет, как устроено женское тело, и предлагает пошаговые инструкции, как удовлетворить партнершу при помощи языка и довести ее до множественных оргазмов.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-100121-6

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2019
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

ПРЕДИСЛОВИЕ НАУЧНОГО РЕДАКТОРА

За последние 50–60 лет сексуальная грамотность резко возросла. Однако и сегодня большинство людей (особенно мужчины) считают куннилингус прелюдией, предварительными ласками, «аперитивом», который подается перед основным «блюдом» — половым сношением. Но это совсем не так.

Книга, которую вы начинаете читать, очень интересная, она учит человека (в первую очередь мужчину), как достичь сексуальной гармонии, как доставить величайшее наслаждение женщине и как его получить. Книга откровенная, понятная. Все написанное в ней адресовано каждому из нас.

Человеческая сексуальность — одна из основных особенностей человека разумного, которая выгодно отличает

нас — людей — от всех других существ, живущих на планете Земля. Словосочетание «человек разумный» смело можно заменить на «человек сексуальный». Не будет преувеличением сказать, что именно особая сексуальность, наряду с членораздельной речью и психикой, определяет нашу исключительность, уникальность и неповторимость. И это не случайно. Вся человеческая цивилизация, культура связаны с сексуальностью. Секс — это, пожалуй, основной мотив и основной путь к постижению сущности человека. К взаимному познанию (выделено мною. — Г. Б.) друг друга. Не случайно в Библии половой акт называется познанием. Без познания друг друга нет подлинной любви. Для этого в первую очередь необходима предельная откровенность в отношениях между мужчиной и женщиной. В сексе наиболее полно раскрывается суть человека. Любовь и секс удовлетворяют основные физиологические и психологические потребности человека. И не только потребности, но и способности.

Казалось бы, сегодня анатомия женских половых органов полностью изучена. Но автор меняет приоритеты. Основное внимание уделено клитору — главному генератору сексуальных отношений и радостей секса. С этих позиций в книге подробно описаны сексуальные реакции женщины, что и как испытывает женщина и, что даже более важно, как их оценивает мужчина. Автор дает мужчине полностью обоснованные советы — как себя вести и что делать, чтобы доставить женщине величайшее удовольствие. Именно сексуальная гармония и удовлетворение женщины — один из главных компонентов семейного счастья.

Автор уделяет много внимания психологическим осно-

вам любви и секса, без чего секс и возвышенный акт познания нисходят до животного уровня. Этого допускать нельзя.

Перед вами самая необычная книга, которую вы прочитаете как увлекательный детектив, как Пуаро или мисс Марпл. В отличие от детектива с убийствами, вас ждет совсем другое расследование — как получить и дать наслаждение. Музыка рта — так поэтично называет Алекс Комфорт взаимные ласки половых органов ртом, губами или языком. Читайте, учитесь.

*Академик Российской академии естественных наук,
доктор медицинских наук, профессор Г.Л. Билич*

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение: Признание «скорострела»	15
ЧАСТЬ ПЕРВАЯ.	
ЭЛЕМЕНТЫ СЕКСУАЛЬНОГО СТИЛЯ	
Глава 1. Любезность, которая принимается в расчет	42
Глава 2. Клитор: двигатель, способный на многое	47
Глава 3. Влезть в ее шкуру	50
Глава 4. Женский оргазм: будьте проще	53
Глава 5. Язык твой – меч твой	57
Глава 6. Богиня внутри	62
Глава 7. К черту Фрейда!	66
Глава 8. Что в имени ее сокрыто	71
Глава 9. Видимое: анатомия наружных половых органов женщины	75
Глава 10. Невидимое: анатомия половых органов женщины	82
Глава 11. Забудьте о точке G	85
Глава 12. Когда идет дождь: женская эякуляция	88
Глава 13. Насколько мокро?	92
Глава 14. Аристотель и поэтика возбуждения	97
Глава 15. Краткий обзор последовательности цикла сексуальных реакций женщины	100
Глава 16. Запах и чувства	107
Глава 17. Долгий путь	113

Глава 18. Будьте осторожны	118
Глава 19. Поедайте правильно	122
Глава 20. Девиз куннилингвиста	126

ЧАСТЬ ВТОРАЯ.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Глава 21. Заметки об игровом процессе	132
Глава 22. Предварительные ласки. Словарь полезных терминов	135
Глава 23. Введение в основное действо	154
Глава 24. Формоопределяющая функция: примите правильное положение	157
Глава 25. Быстрый обзор десяти наиболее важных эрогенных точек. Горячие точки клитора	167
Глава 26. Большое открытие: первый контакт	173
Глава 27. Установите ритм	179
Глава 28. Нарастивая напряжение	186
Глава 29. «Время летит»	191
Глава 30. Создавая напряжение	194
Глава 31. Форсирование стимуляции	201
Глава 32. Стимуляция двумя пальцами	207
Глава 33. Интерлюдия	211
Глава 34. Эскалация возбуждения	214
Глава 35. Один стежок	220
Глава 36. Предоргазм, часть I	223
Глава 37. Предоргазм, часть II	228

Глава 38. Добавь драйва сзади	232
Глава 39. Предоргазм, часть III	235
Глава 40. Для тех, кто застрял на полпути	239
Глава 41. Женский оргазм: расширение словаря	242
Глава 42. Последующие ласки: она кончает снова (и снова)	251
Глава 43. Безупречный переход	255
Глава 44. Кончаем вместе	258
Глава 45. Не забудьте об эпилоге	260
ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ.	
СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ	
Глава 46. Субстанция стиля	264
Глава 47. Стандартный набор: краткое изложение	268
Глава 48. Практики: от начального уровня к продвинутому	271
Заключение	290
Приложения	293
Шаблон	321
Библиография	323
Алфавитный указатель	326

Анкета «Знаете ли вы, как доставить наслаждение женщине?»

Короткий ответ – 40 очков (давайте ответы в описательной форме)

1. Почему язык сильнее меча?

2. Объясните, что значит делать куннилингус по методу Джексона Поллока. Сравните его с куннилингусом типа «ухмылка Элвиса Пресли». Перечислите достоинства и недостатки.

ПРАВИЛЬНО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО – 20 очков

Клитор состоит из восемнадцати частей, каждая из которых играет роль в получении удовольствия.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС

Готовы ли вы приступить к работе и посмотреть на мир ее глазами?

ВВЕДЕНИЕ: Признания «скорострела»

Предпосылки для написания этой книги очень просты: когда речь заходит о доставлении наслаждения женщине и общении с нею на языке любви, то куннилингус должен стать основным правилом. Лу Паджет, известный автор ряда бестселлеров по сексологии, утверждает: «Опросите десяток женщин, и, если они будут с вами откровенны, многие признаются, что наиболее сильное возбуждение и самый яркий оргазм женщина испытывает именно тогда, когда партнер правильно работает языком».

Однако, как при изучении любого языка, чтобы говорить бегло, уметь петь и выражаться возвышенным слогом по любой теме, прежде необходимо тщательно изучить правила грамматики и овладеть различными стилями.