

IAN KERNER

Ph. D. Psychotherapist
and sexuality counselor

***SHE
COMES
FIRST***

The Thinking Man's Guide
to Pleasuring a Woman

wm

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

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 William Morrow,
an imprint of HarperCollins Publishers

Кернер, Ян.
К36 Она кончает первой. Как доставить женщине наслаждение / Ян Кернер ; [перевод с английского В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-243022-0

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

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2019
ISBN 978-5-04-243022-0 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

Предисловие научного редактора	8
Анкета «Знаете ли вы, как доставить наслаждение женщине?»	12
Введение: признания «скорострела»	15

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ЭЛЕМЕНТЫ СЕКСУАЛЬНОГО СТИЛЯ

Глава 1. Любезность, которая принимается в расчет	40
Глава 2. Клитор: двигатель, способный на многое	45
Глава 3. Влезть в ее шкуру	48
Глава 4. Женский оргазм: будьте проще	51
Глава 5. Язык твой – меч твой	55
Глава 6. Богиня внутри	60
Глава 7. К черту Фрейда!	64
Глава 8. Что в имени ее сокрыто	69

Глава 9. Видимое: анатомия наружных половых органов женщины	73
Глава 10. Невидимое: анатомия половых органов женщины	80
Глава 11. Забудьте о точке G	83
Глава 12. Когда идет дождь: женская эякуляция	85
Глава 13. Насколько мокро?	89
Глава 14. Аристотель и поэтика возбуждения	94
Глава 15. Краткий обзор последовательности цикла сексуальных реакций женщины	97
Глава 16. Запах и чувства	103
Глава 17. Долгий путь	109
Глава 18. Будьте осторожны	114
Глава 19. Поедайте правильно	118
Глава 20. Девиз куннилингвиста	122

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

Глава 1. Заметки об игровом процессе	128
Глава 2. Предварительные ласки. Словарь полезных терминов	131
Глава 3. Введение в основное действие	151
Глава 4. Формоопределяющая функция: примите правильное положение	153
Глава 5. Быстрый обзор десяти наиболее важных эрогенных точек женщины. Горячие точки клитора ...	164
Глава 6. Большое открытие: первый контакт	170
Глава 7. Установите ритм	176
Глава 8. Нарастивая напряжение	183
Глава 9. «Время летит»	189
Глава 10. Создавая напряжение	192
Глава 11. Форсирование стимуляции	199

Глава 12. Стимуляция двумя пальцами	205
Глава 13. Интерлюдия	209
Глава 14. Эскалация возбуждения	212
Глава 15. Один стежок	218
Глава 16. Предоргазм, часть I	221
Глава 17. Предоргазм, часть II	226
Глава 18. Добавь драйва сзади	230
Глава 19. Предоргазм, часть III	233
Глава 20. Для тех, кто застрял на полпути	238
Глава 21. Женский оргазм: расширение словаря	241
Глава 22. Последующие ласки: она кончает снова (и снова)	251
Глава 23. Безупречный переход	255
Глава 24. Кончаем вместе	258
Глава 25. Не забудьте об эпилоге	260

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ

Глава 1. Субстанция стиля	264
Глава 2. Стандартный набор: краткое изложение	268
Глава 3. Практики: от начального уровня к продвинутому	271

ПРИЛОЖЕНИЯ	293
----------------------	-----

БИБЛИОГРАФИЯ	323
------------------------	-----

Отрывок. ДИЛЕММА ЛЮБОВНИКА.

РАЗГОВОРЫ С ДРУГИМИ	327
-------------------------------	-----

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 неслучайно. 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. Неслучайно 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.

ОНА КОНЧАЕТ ПЕРВОЙ

Автор уделяет много внимания психологическим основам любви и секса, без чего секс и возвышенный акт познания нисходят до животного уровня. Этого допускать нельзя.

Перед вами самая необычная книга, которую вы читаете 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*

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. Одна из моих любимых книг по данной теме — бес-