

Ян Кернер

# 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 HarperCollins Publishers.

**К36 Кернер, Ян.**

Она кончает первой : как доставить женщине наслаждение / Ян Кернер ; [перевод с английского В. В. Черепанова]. — Москва : Эксмо, 2026. — 336 с. — (Культура секса. Об интимной жизни научно и по-человечески).

ISBN 978-5-04-198589-9

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 978-5-04-198589-9

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2019  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

## Содержание

Предисловие научного редактора . . . . .	9
Анкета «Знаете ли вы, как доставить наслаждение женщине?» . . . . .	12
Признания «скорострела» . . . . .	13

### **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ЭЛЕМЕНТЫ СЕКСУАЛЬНОГО СТИЛЯ**

1. Любезность, которая принимается в расчет . . . . .	41
2. Клитор: двигатель, способный на многое . . . . .	46
3. Влезть в ее шкуру . . . . .	49
4. Женский оргазм: будьте проще . . . . .	52
5. Язык твой – меч твой . . . . .	56
6. Богиня внутри . . . . .	61
7. К черту Фрейда! . . . . .	65
8. Что в имени ее сокрыто . . . . .	70
9. Видимое: анатомия наружных половых органов женщины . . . . .	74
10. Невидимое: анатомия половых органов женщины . . . . .	81
11. Забудьте о точке G . . . . .	84
12. Когда идет дождь: женская эякуляция . . . . .	87
13. Насколько мокро? . . . . .	91
14. Аристотель и поэтика возбуждения . . . . .	96
15. Краткий обзор последовательности цикла сексуальных реакций женщины . . . . .	99

16. Запах и чувства . . . . .	105
17. Долгий путь . . . . .	112
18. Будьте осторожны . . . . .	117
19. Поедайте правильно . . . . .	121
20. Девиз куннилингвиста . . . . .	125

## **ЧАСТЬ ВТОРАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ**

21. Заметки об игровом процессе . . . . .	131
22. Предварительные ласки. Словарь полезных терминов . . . . .	134
23. Введение в основное действо . . . . .	154
24. Формоопределяющая функция: примите правильное положение . . . . .	157
25. Быстрый обзор десяти наиболее важных эrogenных точек женщины. Горячие точки клитора . . . . .	169
26. Большое открытие: первый контакт . . . . .	175
27. Установите ритм . . . . .	181
28. Нарращивая напряжение . . . . .	189
29. «Время летит» . . . . .	195
30. Создавая напряжение . . . . .	198
31. Форсирование стимуляции . . . . .	206
32. Стимуляция двумя пальцами . . . . .	212
33. Интерлюдия . . . . .	216
34. Эскалация возбуждения . . . . .	219
35. Один стежок . . . . .	225
36. Предоргазм, часть I . . . . .	228
37. Предоргазм, часть II . . . . .	233
38. Добавь драйва сзади . . . . .	237
39. Предоргазм, часть III . . . . .	240
40. Для тех, кто застрял на полпути . . . . .	245
41. Женский оргазм: расширение словаря . . . . .	248
42. Последующие ласки: она кончает снова (и снова) . . . . .	257

43. Безупречный переход .....	262
44. Кончаем вместе .....	265
45. Не забудьте об эпилоге .....	267

### **ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ**

#### **СОБИРАЕМ ВСЕ ВМЕСТЕ**

46. Субстанция стиля .....	271
47. Стандартный набор: краткое изложение .....	274
48. Практики: от начального уровня к продвинутому .....	277
ПРИЛОЖЕНИЯ .....	300
БИБЛИОГРАФИЯ .....	331



## 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, на-

рядом 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. 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.

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 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*

## 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»

---

**П**редпосылки 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 – бессмертное классическое произведение «Элементы стиля» Уильяма Странка и

Э.Б. Уайта. Не думаю, что смог бы выдержать вступительные экзамены и вообще окончить колледж и получить диплом специалиста по английской филологии без этой тонкой книжечки в мягком переплете с загнутыми страницами, которую я всегда таскал в заднем кармане джинсов. Благодаря стараниям Странка и Уайта грамматика моего языка не просто стала понятной и обрела для меня смысл — она стала прекрасной.

Авторы «Элементов стиля» призывали читателя «писать смело и делать четкие однозначные утверждения». И поэтому написанная в духе этого неумирающего классического произведения книга «Она кончает первой» включает в себя все богатство опыта и знаний, записанных в одном простом, своеобразном своде правил. В ней изложены принципы и философия, положенные в основу этих правил, и их обоснование, благодаря этому книга представляет собой конкретный учебник по оральному сексу. Если вы хотите узнать, как правильно использовать свой язык, заставить женщину при каждом соитии испытывать умопомрачительный и «доводящий до мурашек» оргазм, то эта книга для вас.

Признаюсь: хоть я и получил степень доктора медицинских наук по специальности «Клиническая сексология», эта книга большей частью написана человеком, который знает толк в куннилингусе и любит его делать, который ценит роль этой сексуальной практики при стимуляции эрогенных зон женщины и управлении ее сексуальными реакци-

ями, который разработал методику, позволяющую обеспечить любой партнерше яркий оргазм. И я исхожу из убеждения, что куннилингус есть нечто гораздо большее, нежели просто сексуальная практика. Для меня он скорее является краеугольным камнем всей философии секса, его сутью и смыслом. Назовем это «языковым» методом.

Впрочем, поймите меня правильно: я не Казанова и не Дон Жуан. Я пишу эти строки не для того, чтобы похвастаться своими знаниями и умением или почувствовать собственную значимость, вовсе нет. Большую часть своей жизни я страдал от половой дисфункции, и мне слишком хорошо знакомы те унижение, боль и отчаяние, которые связаны с неспособностью удовлетворить женщину. Если хотите, эта книга написана с искренней надеждой на то, что благодаря ей партнеры смогут выработать у себя эффективные «сексуальные привычки», которые помогут им и их партнершам избавиться от тех страданий, через которые прошел я сам, или, по крайней мере, ощутимо ослабить их. Как выразился Теннесси Уильямс о брачном ложе в пьесе «Кошка на раскаленной крыше», «когда в браке начинаются проблемы, их источник нужно искать в постели, только в постели». Ну так вот, я предлагаю вам способ избавиться от проблем в постели и разгладить простыни.

Я решился на первые опыты в оральном сексе от безысходности. Куннилингус был для меня чем-то вроде «костылей для калеки, подпорки для инвали-

да», поскольку таким образом я пытался компенсировать свою сексуальную несостоятельность как мужчины. Я долгое время был убежден, что куннилингус является запасным средством импотента, суррогатом и субститутотом коитуса, заменяющим радости и прелести «настоящего секса». И, как многие из мужчин, я был уверен в том, что половой акт — единственный «правильный способ», позволяющий каждой паре достичь оргазма. Но, к своему удивлению, постепенно я обнаружил, что важность «работы языком» никоим образом нельзя преуменьшать, а кунни ничуть не проигрывает традиционному коитусу по значимости в постели. Более того, куннилингус во многих случаях предпочтительная сексуальная практика, а иногда единственный способ (за исключением мастурбации), позволяющий женщине испытывать долговременную ритмичную стимуляцию эрогенных зон, необходимую ей для достижения оргазма. Я быстро усвоил, что оральный секс — это настоящий секс, и позднее, когда мне попался на глаза эпохальный и судьбоносный «Отчет о женской сексуальности», написанный сексологом Шир Хайт, я убедился в том, что женщины считают оральный секс «одной из любимых и самых возбуждающих практик в постели» и что они «снова и снова не устают повторять, насколько любят оральный секс». Когда дело доходит до получения удовольствия, нет правильного или неправильного способа достижения оргазма. Единственное заблуждение — думать, будто женщинам оргазм необходим в меньшей степени, чем мужчинам.

В своей статье «Просто будь мужчиной: шесть простых предложений» секс-колумнистка Эми Сон дает мужчинам ценные советы, и самый первый из них таков: «Мужчина должен опуститься ниже. Никаких отговорок. Никаких колебаний».

Однако что же делать, когда ты «опускаешься ниже»? Абсолютное большинство женщин жалуются на то, что их партнеры не любят делать это, не знают как или просто недостаточно долго и некачественно делают кунни, а то и не делают вообще. Фланнери О'Коннор была права: непросто найти хорошего партнера в отношениях, особенно такого, который согласился бы сделать женщине классный куннилингус. Однако если такого удастся найти, то хорошо владеющий языком любовник редко остается недооцененным. В своем эссе «Работа губами: как стать специалистом по куннилингусу» писательница и колумнистка Анка Радакович поет дифирамбы своему партнеру, который специализируется на оральном сексе: «С ним я стала настоящей подкаблучницей (хотя под каблуком обычно оказываются мужчины) и даже предложила партнеру постирать его вещи, если он и в следующий раз удовлетворит меня таким образом. Через два месяца я вставила фото его языка крупным планом в рамку и поместила на письменный стол».

Пришло время «залезть в шкуру» женщины и посмотреть на мир ее глазами. Когда дело доходит до оральных ласк, каждый любовник должен повторять как мантру известные слова Ретта Батлера, адресован-