



КАМАСУТРА ОТ ПРЕЛЮДИИ К СЕКСУ



Издательство АСТ
Москва

УДК 392.6
ББК 57.01
К18

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

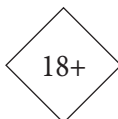
К18 **Камасутра.** От прелюдии к сексу / Москва : Издательство АСТ, 2022. — 128 с.; ил.

ISBN 978-5-17-151785-4

Книга «Камасутра. От прелюдии к сексу» переосмысливает мудрости индийского философа Ватсьяна Маланага. Вы узнаете много интимных секретов:

- искусство знакомства, соблазнения и романтических свиданий
- искусство поцелуев, ласк и прелюдий
- сексуальные позы и игры
- правила безопасного секса

УДК 392.6
ББК 57.01



Издание для досуга

КАМАСУТРА. ОТ ПРЕЛЮДИИ К СЕКСУ

Руководитель направления *Е. Черкасова*

Редактор *Е. Кравчик*

Младший редактор *Е. Попова*

Технический редактор *Н. Чернышева*

Цветокоррекция *С. Русаков*

Компьютерная верстка *А. Грених*

Компьютерный дизайн обложки *Д. Агаонов*

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2; 953000 — книги и брошюры печатные

Подписано в печать 15.08.2022

Формат 84x108/16. Усл. печ. л. 13,44. Печать офсетная. Гарнитура. Бумага мелованная. Тираж 2 000 экз. Заказ №
Общероссийский классификатор продукции ОК-034-2014 (КПЕС 2008): – 58.11.1 – книги и брошюры печатные

Произведено в Российской Федерации. Изготовлено в 2022 г. Изготовитель: ООО «Издательство АСТ»
129085, Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 1, к. 705, пом. I, 7 этаж www.ast.ru, e-mail: ask@ast.ru
vk.com/ast_nonfiction

«Баспа Аста» деген ООО 129085, к. Мәскеу, Жұлдызды гүлзар, үй 21, 1 құрылым, 39 бөлме

Біздің электрондық мекенжайымыз: www.ast.ru. E-mail: astpub@aha.ru.

Интернет-магазин: www.book24.kz. Интернет-дүкен: www.book24.kz.

Импортер в Республику Казахстан. ТОО «РДЦ-Алматы». Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС. Дистрибьютор и представитель по приему претензий на продукцию в республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы» Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының 129085, Мәскеу қ., Звездный бульвары, 21-үй, 1-құрылыс, 705-бөлме, I жай, 7-қабат. Тел.: 8(727) 251 59 89, 90, 91, 92 Факс: 8(727) 251 58 12, вн. 107; E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz. Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген. Өндірген мемлекет: Ресей

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ 5

СЕКСУАЛЬНОСТЬ 6

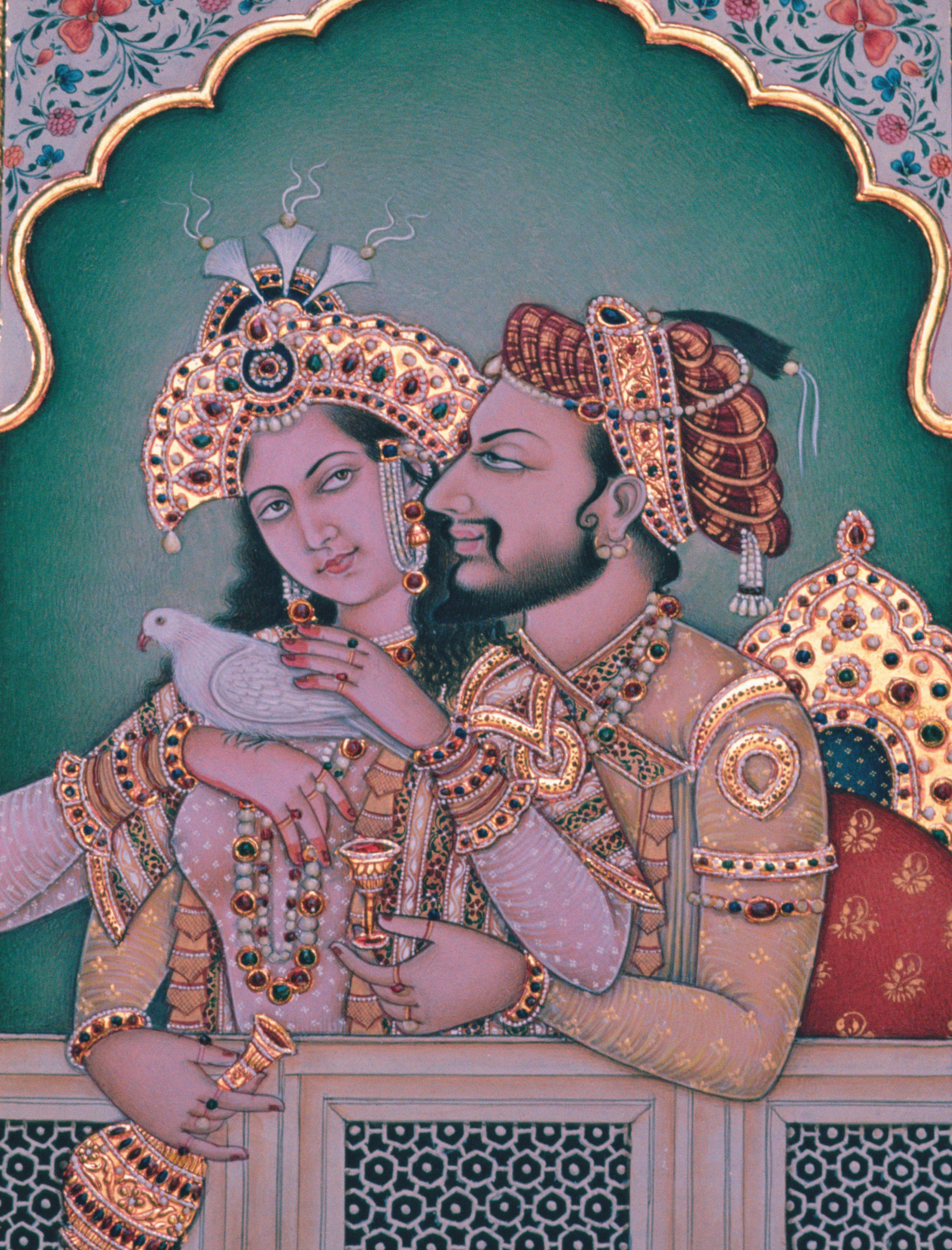
СОБЛАЗНЕНИЕ 32

ИСКУССТВО СЕКСА 54

ПОЗЫ ДЛЯ СЕКСА 76

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ 98

БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС 116



ПРЕДИСЛОВИЕ

Это легендарное руководство по тантрической любви и сексу было написано между 100 и 3300 годами до н.э. индийским философом Ватьсяяна. Камасутра призывала людей управлять своими сексуальными импульсами, стать экспертами в искусстве любви. Покоряя сексуальность и не позволяя мимолетному порыву доминировать над своим поведением, человек способен достичь материального, духовного и любовного благополучия. Многие советы Ватьсяяна до сих пор актуальны, также как и идея, что физическая оболочка человека не может существовать без незримой силы и энергии.

Камасутра призывала любить и лелеять, желать и ценить своих партнеров. Современная интерпретация текста рассматривает интимную близость как встречу равных людей, желающих разделить жизненную силу. Чтобы добиться успеха в любви, нужно овладеть всеми сторонами этого древнего искусства, выходя за рамки физического. Нужно в полной мере ценить красоту окружающего мира.

Камасутры повествует о шестидесяти четырех искусствах. В отличие от современных мужчин и женщин, для которых сайты знакомств стали привычным явлением, в древности для завоевания партнера влюбленному нужно было обучаться целому ряду искусств — письмо и красноречие, живопись и музыка, спорт и танцы, этикет и стиль, даже столярное и ветеринарное дело!

Камасутра поможет освежить отношения и найти новые идеи для поиска удовольствия.



СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Камасутра — это наслаждение, прошедшее через призму разума и души.

Камасутра — гимн сексуальности во всех ее формах. Ватсьяна считал тело садом чувственных наслаждений. Стремление к удовольствиям не есть потакание слабостям, а неотъемлемая составляющая гармоничного существования человека. Удовольствие так же необходимо для бытия и здоровья тела, как и еда. Камасутра охватывает все аспекты сексуальных отношений: от поиска, привлечения, обольщения и соблазнения партнера до занятия любовью. Мудрец предлагает всеобъемлющие советы, не оставляя без внимания ни роль романтики, ни радость от сексуального массажа, ни удовольствия от прелюдий и интимных ласк, орального и ручного убления, ни позы в сексе. Этим советам уже много веков, но они по-прежнему остаются актуальными.

Во времена Ватсьяна занятие любовью считалось духовным актом. Согласно легенде половой союз бога Шивы, олицетворяющего мужское начало, и богини женской энергии Шахти привел к зарождению Земли. Поэтому занятия любовью позволяют достичь возлюбленным высокого уровня духовности и состояния единства, которое нереально в одиночестве. Это и есть основа Тантры — традиции, созданной под влиянием учений Ватсьяна.

**Есть множество
поз для занятий
любовью, которые
вы можете
попробовать со
своим партнером.**





Вторая половинка поможет вам открыть новые области эротической чувственности и наилучшие способы достичь возбуждения.

Ватсяяна считает сексуальное знание жизненно важным для мужчины и женщины. Возлюбленные обращались к камасутре в течение жизни, чтобы совершенствовать свое мастерство в сексе. Камасутра уделяет равное внимание удовольствию обоих партнеров. Этот факт явно противоречит викторианскому миру, во времена которого вышел первый перевод Ричарда Бертона. Раньше мысль о том, что женщины могут и должны наслаждаться сексом, считалась шокирующей. Удовольствие от близости мог получать только мужчина, для женщины главной целью секса являлось зачатие.

Основной позой большинства пар была миссионерская, в которой мужчина располагается сверху супруги между ее бедрами. Термин «миссионерская поза» был придуман туземцами Полинезийских островов и описывал единственную позу, которую знали миссионеры. Сами полинезийцы знали много различных поз для секса, их излюбленной была поза наездницы.

СЕКСУАЛЬНОЕ ТЕЛО

Для полного удовлетворения от секса необходимо исследовать понятие сексуальности. Сексуальное тело включают в себя не только половые органы, но и другие эрогенные зоны, такие как грудь и бедра.

Также сюда относятся уши, шея, спина, ноги и руки — от стимулирования этих областей можно получить непередаваемые ощущения.

Согласно завету Ватсьяяна, чтобы получить полный сексуальный опыт, сначала необходимо изучить свое собственное тело, найти новые чувствительные области и комфортные техники стимулирования, а затем передать эти знания своему возлюбленному.

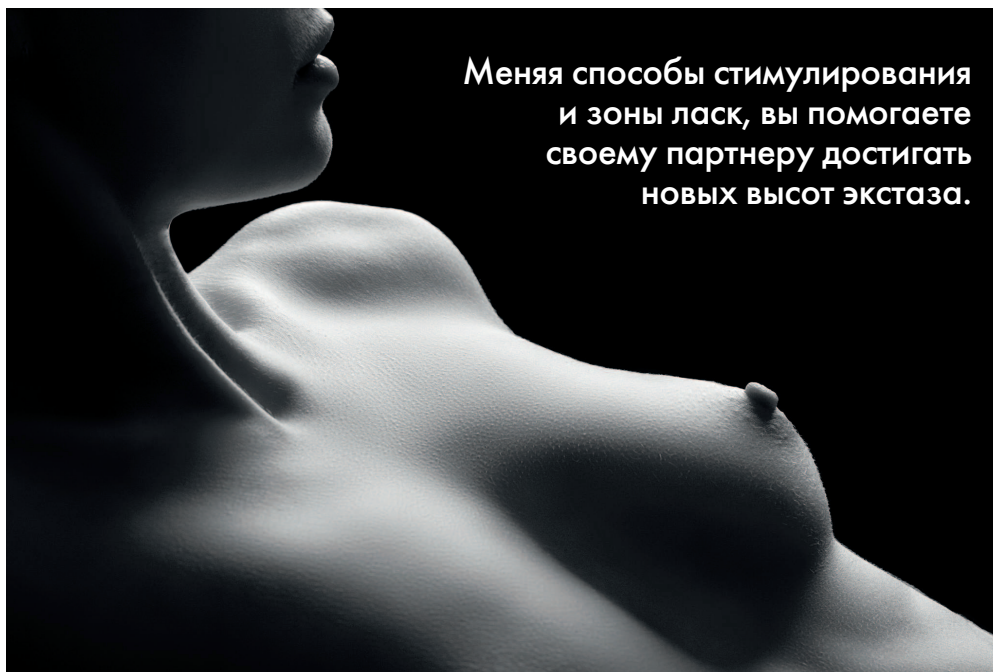


Мужчина и женщина,
обладая одинаковой
природой,
испытывают
одинаковое
наслаждение.

ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

В камасутре значится термин «йони», который охватывает все внешние женские половые органы, как вульву, так и влагалище. Женские половые органы сложнее мужских, поэтому партнеру необходимо больше времени, чтобы их исследовать и понять, где и как их стимулировать. Чтобы женщина смогла научить своего партнера, сначала необходимо изучить тело самостоятельно, но у некоторых может возникнуть чувство вины и стыда. Преодолев стеснение, женщине станет не только проще относиться к самоудовлетворению, но и к теме секса в принципе. Лучший способ изучить свое тело, это внимательно рассмотреть себя в зеркале и аккуратно трогать, чтобы понять, какие прикосновения вам больше всего приятны.

Вульва — это область между лобковым холмом (*mons pubis*) у низа живота и промежностью, между вульвой и анусом проходит полоска мягкой чувствительной кожи. Вульва покрыта плотными **внешними половыми губами** (*labia majora*), между которыми располагаются более тонкие **внутренние губы** (*labia minora*). Внутренние губы обхватывают **преддверие** — влажную, розовую область, которая включает в себя уретру, через которую выходит моча, и отверстие влагалища. Некоторые женщины стесняются своих половых органов, счи-



Меня способы стимулирования
и зоны ласк, вы помогаете
своему партнеру достигать
новых высот экстаза.

тая эту часть тела непривлекательной, но мужчины с этим не согласны. Женскую вульву обычно сравнивают с лепестками цветка, например мультимиллионер Говард Хьюз дал своей возлюбленной игривое прозвище «розовый бутон».

Самой чувствительной частью женских половых органов является клитор, располагается он на стыке малых половых губ. Кончик клитора обычно покрыт складкой кожи — клиторальным капюшоном. Когда женщина возбуждается, клитор набухает и его кончик выходит наружу. Этот крошечный орган является частью огромной половой системы. Для некоторых женщин клитор слишком чувствителен для прямых прикосновений, и они могут терпеть только косвенную стимуляцию клиторального капюшона или участка возле него. Все части вульвы очень чувствительны, как внешняя часть, так и само влагалище. Считается, что нижняя стенка влагалища у женщин, которая получает большую долю стимуляции во время проникновения, не достаточно чувствительная. Для получения полного спектра приятных ощущений помимо вагинального секса необходима и ручная стимуляция.

Дразнящие прикосновения губ и кончиков пальцев позволяют страсти медленно перерасти в грандиозный экстаз.



НА ЭТО СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ В СЕКСЕ

Несмотря на то, что оргазм является естественной реакцией организма, ему нужно учиться. По мере нарастания возбуждения необходимо сосредоточить-



ся на ощущениях в эрогенных зонах, как правило, на гениталиях, чтобы достичь настоящей кульминации. Мужчине это сделать намного проще, так как все сексуальные ощущения сосредоточены в пенисе. А вот у женщины есть множество эрогенных зон, поэтому ей сложнее достичь полного оргазма, если их не задействовать полностью. Некоторые женщины считают клиторальный оргазм самым сильным, в то время как другим больше удовлетворения приносит вагинальный оргазм. Что подходит именно вам можно выяснить только на практике.

ЖЕНСКИЕ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

Помимо половых органов, самыми чувствительными зонами женского тела являются грудь, соски и ареолы, лобковый холмик, внутренняя часть бедра, промежность и ягодицы. Практически каждая часть женского тела является потенциальной эрогенной зоной. Например, некоторые женщины сильно возбуждаются от поглаживаний шеи или ушей. Женская кожа нежнее и чувствительнее мужской, поэтому сильнее реагирует на едва ощутимые прикосновения. Мужчина может поэкспериментировать с нежными поглаживаниями, круговыми движениями и разной степенью нажима, чтобы понять, какая стимуляция больше всего подходит его избраннице.

МУЖСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ

Ко внешним половым органам мужчины относятся **пенис** и **яички**. У мужчин так же есть внутренняя **предстательная железа**, которая продуцирует семенную жидкость. Ее можно стимулировать косвенно через **анус**, например с помощью вибратора (см. стр. 110–112). Яички покрыты мешком кожи, который называется **мошонкой**. Когда мужчина возбуждается, его пенис наполняется кровью, удлиняется и твердеет. Ватсяяна называл пенис **лингамом**. Размер пениса был важной частью исследований мудреца, поэтому он классифицировал мужчин на *зайцев*, *быков* и *жеребцов*, в зависимости от длины их пениса. Однако способность мужчины удовлетворять женщину не зависит от длины члена. Экспериментируйте, и независимо от размера и формы лингама вы сможете найти позу, которая принесет вашей возлюбленной максимальное удовольствие. Обычно только первая треть женского влагалища чувствительна к сексуальным ощущениям, поэтому возбужденный член любого размера может дать необходимую стимуляцию. Чем меньше размер члена в покое, тем он больше при эрекции, превосходя размеры в несколько раз.

Все части полового члена чувствительны, особенно при эрекции, и более всего — **головка**. У необрезанных мужчин головка покрыта трубчатым лоскутом кожи — **крайней плотью**. Она отодвигается во время полового акта, чтобы обнажить головку. Уровень чувствительности у каждого мужчины различен — у кого-то головка слишком ярко реагирует во время прямых прикосновений, особенно при мастурбации без использования смазок, поэтому стимулировать лучше ствол пениса. Мошонка также весьма чувствительна, многим мужчинам нравится, когда ее ласкают и поглаживают во время занятий любовью. Мужчинам нравятся разного рода прикосновения — одним нравится жесткое и энергичное стимулирование, а другим более нежное. Лучший способ узнать, что больше всего нравится вашему избраннику — это практика! Также вы можете устроить игривую лекцию, где ваш мужчина покажет, как он мастурбирует, чтобы потом повторить это самой!

При первой близости страсть
мужчины настолько интенсивна,
что он быстро приходит к оргазму.
При повторном сексе в этот же день
кульминация наступит чуть позже.