

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

КАМА СУТРА

ПРАКТИКА И НИЧЕГО БОЛЕЕ



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 иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

В оформлении книги были использованы материалы с Shutterstock.com.

К18 Камасутра. Практика и ничего более. – Москва : Издательство АСТ: Кладезь. Психология, 2025. – 192 с.: ил. – (Секреты фантастического секса).

ISBN 978-5-17-180303-2

«Камасутра. Практика и ничего более» — это современное переосмысление древнеиндийской философии любви, которая выходит за рамки наших представлений о сексе.

В мире, где отношения часто становятся рутинной, эта книга предлагает остановиться и задуматься о том, как не потерять страсть в паре и расширить границы удовольствия. В этой книге нет места стыду или запретам — только искренность, открытость и желание понять себя и партнера.

В издании вы найдете:

- Практики соблазнения и стимуляции возбуждения у партнера
- Как разнообразить свою сексуальную жизнь (эротические игры и многое другое!)
- Разнообразии сексуальных техник как для начинающих любовников, так и для более искушенных пар
- Основы интимной гигиены и безопасного секса

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-180303-2

© ООО «Издательство АСТ», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ.....	8
Часть 1. СЕКСУАЛЬНОСТЬ	11
Сексуальное тело.....	15
Женские половые органы	16
Мужские половые органы.....	19
Возбуждение и оргазм.....	24
Оргазм	27
Эротика.....	32
Здоровье.....	33
Сексуальная гигиена	38
Тело.....	40
Часть 2. СОБЛАЗНЕНИЕ	45
Природные афродизиаки	56
Сексуальная обстановка	59

Прелюдии.....	62
Сексуальная одежда.....	63
Раздевание.....	67
Массаж.....	70
Часть 3. ИСКУССТВО СЕКСА.....	77
Поцелуй.....	79
Техники поцелуя.....	80
Прелюдии.....	84
Мастурбация.....	88
Оральный секс.....	95
Куннилингус.....	96
Минет.....	101
Обоюдный оральный секс.....	106
Позы для секса.....	109
«Мужчина сверху».....	111
«Женщина сверху».....	117
Авантюрный секс.....	130
Часть 4. СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ.....	135
Непристойные игры.....	141
Эротические игры.....	142
Игры в воде.....	143

Доминирование и бондаж.....	145
Порка, кусание и царапание	150
Секс-игрушки	155
Секс-игрушки для мужчин и женщин	158
Тантрический секс	161
Часть 5. БЕЗОПАСНЫЙ СЕКС.....	167
Контрацепция.....	170
Барьерный метод.....	171
Спермицидные средства.....	174
Гормональные методы	175
Внутриматочные противозачаточные средства	178
Безопасный секс	179
Опасные люди.....	181
О ЗППП.....	182
Сексуальные проблемы у женщин	184
Сексуальные проблемы у мужчин	187

ПРЕДИСЛОВИЕ

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

Камасутра призвала 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.

Камасутра 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 дело и ветеринарное дело! Для удовольствия от секса мы можем подчерпнуть знания из текстов, изложенных тысячи лет назад.

**Секс — не главная часть отношений,
но неотъемлемая часть целого.
Камасутра поможет освежить
отношения и найти новые идеи
для поиска удовольствия.**

Влюбленная пара может начать свое путешествие, пробуждая все свои чувства — осязание, вкус, запах, слух и зрение, — чтобы наслаждаться окружающей красотой. Забота о своем партнере — важная составляющая великолепного секса.

ЧАСТЬ 1

СЕКСУАЛЬНОСТЬ

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.

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

Во времена Ватсьяны занятие любовью считалось духовным актом. Согласно легенде, половой союз бога Шивы, олицетворяющего мужское начало, и богини женской энергии Шакти привел к зарождению Земли. Поэтому занятия любовью позволяют возлюбленным достичь вы-

сокого уровня духовности и состояния единства, которое нереально в одиночестве. Это и есть основа Тантры — традиции, созданной под влиянием учений Ватсьяяны.

Ватсьяяна считает всестороннее сексуальное знание жизненно важным для мужчины и женщины. Молодые женщины должны не только изучить Камасутру, прежде чем найти партнера, но и продолжать обращаться к ней в течение жизни. Камасутра уделяет равное внимание удовольствию обоих партнеров. Этот факт явно противоречит викторианскому миру, во времена которого вышел первый перевод Ричарда Бертон. Раньше мысль о том, что женщины могут и должны наслаждаться сексом, считалась шокирующей. Люди вступали в брак, находясь в полном неведении об интимных вопросах, часто обращались к доктору за самыми элементарными вещами.

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

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. Хотя 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 включает 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 Ватсьяяны, 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.