

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

АЛИСА ФОКС

СЕКС- МАРАФОН

СТАНЬ ГУРУ
НАСЛАЖДЕНИЯ
ЗА 30 ДНЕЙ

АДВЕНТ-КАЛЕНДАРЬ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ

Москва

УДК 392.61

ББК 57.01

Ф75

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.

Фокс, Алиса.

Ф75 Секс-марафон. Стань гуру наслаждения за 30 дней. Адвент-календарь / Алиса Фокс. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 192 с. — (Секреты фантастического секса).

ISBN 978-5-17-191182-9

Перед вами полноценный секс-марафон по тотальному пробуждению всех ваших потаенных желаний и, что самое главное, возможностей. С его помощью вы не только глубже узнаете себя, но и определите свое место, свои желания и мастерство в заманчивом мире сексуального блаженства.

Внутри вы найдете:

- сексуальные и чувственные практики для обоих партнеров;
- классические и экзотические приемы и техники;
- полезные лайфхаки и развенчание расхожих мифов.

Это издание можно использовать как пикантный аналог адвент-календаря: каждый день вы будете открывать что-то новое и приятное!

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-191182-9

© ООО «Литрес», текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	7
-------------------	---

Неделя I. Фундамент удовольствия.

Познание себя	11
---------------------	----

День 1	13
--------------	----

День 2	20
--------------	----

День 3	26
--------------	----

День 4	31
--------------	----

День 5	36
--------------	----

День 6	41
--------------	----

День 7	47
--------------	----

Неделя II. Расширяя горизонты.

Игры с предметами и партнером	55
-------------------------------------	----

День 8	57
--------------	----

День 9	62
--------------	----

День 10.....	67
День 11.....	71
День 12.....	76
День 13.....	81
День 14.....	86

Неделя III. Продвинутый уровень.

Экзотика и глубокое погружение 95

День 15.....	97
День 16.....	102
День 17.....	107
День 18.....	112
День 19.....	117
День 20.....	123
День 21.....	127

Неделя IV. Высший пилотаж.

Сквирт, тантра, королевский минет 133

День 22.....	135
День 23.....	139
День 24.....	144
День 25.....	149
День 26.....	153

День 27	158
День 28	164
День 29	170
День 30	174
День X	178
Напутствие	185

ПРЕДИСЛОВИЕ

Привет, моя хорошая, давно не виделись, не так ли?

А я, между тем, приготовила для тебя нечто совершенно невероятное.

Это полноценный секс-марафон по тотальному пробуждению всех твоих потаенных желаний и, что самое главное, возможностей. Я проведу тебя за руку через все вехи раскрытия твоего внутреннего сексуального божества.

Поверь мне, ты даже не представляешь, на что способна, на самом деле. Какие ресурсы, какие открытия, какие сюрпризы хранит твое сексуальное эго...

День за днем мы будем пробуждать твое истинное женское начало, начиная с азов и постепенно усложняя этот удивительный путь. Какие-то техники покажутся тебе слишком простыми, какие-то, наоборот, вызовут оторопь и даже страх, но только пройдя через все это, ты сможешь по-настоящему заглянуть в глаза своей алчущей природе наслаждения. Только так ты не только глубже узнаешь себя, но и совершенно точно определишь свое место, свои же-

лания и мастерство в заманчивом мире сексуального блаженства.

Марафон всецело основан на моих книгах, а значит, волей-неволей ты откроешь для себя все ключевые направления в современном сексуальном мире, включая сквирт, тантрический секс и элементы БДСМ. Поверь, все это будет подано максимально комфортно, категорично через себя переступить не придется.

После скрупулезно пройденного марафона ты станешь гуру сексуального огня и сможешь доставить гарантированное удовольствие не только ему, но и себе! 24/7. Ты разбудишь вулкан своих страстей и найдешь им самый оптимальный выход, твои оргазмы станут ярче и сильнее, а твое наслаждение в постели станет поистине запредельным! Потому что все это будет под полным контролем, потому что к каждому импульсу своего блаженства у тебя будет отдельный потаенный ключик.

Однако, прежде чем ты приступишь, на всякий случай важное уточнение: дни марафона — это нумерация непосредственно дней марафона, а не настоящих дней. Так что нет необходимости каждый реальный день жизни подстраивать под марафон, а то к концу месяца есть риск увидеть не сексуальную фурию, а выжатый сексуальный лимон) Но, думаю, ты девочка умная, сама это прекрасно понимаешь.

И да, если у тебя сейчас нет мужчины — это ровным счетом не отменяет полезность марафона. Во-первых, тут

много чего для соло-исполнения, а во-вторых, когда он появится, ты будешь во всеоружии!

А в остальном — все в твоих руках, главное — прилежность и дисциплина.

Прошу тебя не лениться и пробовать абсолютно все, что рекомендуется в марафоне!

И будет тебе счастье.

С теплом к тебе,
Алиса

НЕДЕЛЯ I

Фундамент
удовольствия.
Познание себя

Итак, мы начинаем первую, самую важную неделю нашего 30-дневного марафона. И эта неделя посвящена только тебе. Забудь на время о партнерах, игрушках, сложных техниках и чужих ожиданиях. В центре вселенной будешь только ты, твое тело и твои волшебные пальчики.

Знаешь, в чем секрет по-настоящему счастливых в постели женщин? Он прост до безобразия: пока ты не поймешь, как доставить удовольствие самой себе, никто другой этого не сделает. Это железное правило, которое работает всегда.

Ведь что самое обидное в сексе с партнером? Часто он тыкает наугад, как слепой котенок. «А здесь? А так? А может быть, вот так?» И ты думаешь: «Господи, да дай мне самой!»

Так вот — дай себе сама!

В ближайшие семь дней мы устроим генеральную уборку в твоей голове. Мы вышвырнем оттуда весь мусор, который мешал тебе наслаждаться: дурацкие мифы, навязанный стыд и глупые комплексы. Мы разрушим все внутренние барьеры.

А потом мы отправимся в самое захватывающее исследование в твоей жизни — на поиски твоих личных «кнопок» удовольствия. Ты станешь исследователем собственных сокровищ.

Наша цель на эту неделю — научиться получать гарантированный оргазм **только с помощью рук и некоторых подручных средств**. Никаких дорогих гаджетов, никакой зависимости от настроения партнера, никаких «а вдруг не получится». Всего лишь 10 пальчиков — и у тебя появится пропуск в мир абсолютного наслаждения 24/7.

Это **базовый навык, без которого все остальное — пустышка**. Научиться самой доводить себя до оргазма — значит получить мастер-ключ ко всем дверям сексуального наслаждения.

Готова стать мастером своего тела, а не его робкой ученицей? Помчали!

ДЕНЬ 1. РЕВОЛЮЦИЯ В ТВОЕЙ ГОЛОВЕ. ПРАВО НА НАСЛАЖДЕНИЕ

Прямо сейчас, с этой самой страницы, стартует твое самое захватывающее путешествие. 30-дневный марафон, который не просто изменит твою сексуальную жизнь, а перевернет ее с ног на голову. То, о чем мы сейчас будем говорить, кардинально изменит все. И я не преувеличиваю.

Забудь все, что тебе говорили раньше. Забудь стыдливые намеки, осуждающие взгляды и дурацкие мифы. Мы будем разбираться в сексе как профессионалы — сочно, откровенно, без цензуры. Потому что пора уже перестать краснеть и начать наслаждаться!

Знаешь, почему большинство женщин несчастны в постели? Потому что их никто не учил самому главному. А самое главное — это умение любить и понимать себя.

Вот в чем секрет: пока ты не поймешь, как доставить удовольствие самой себе, никто другой этого не сделает. Это железное правило, которое работает всегда. Сегодня мы начинаем именно с этого. С тебя. С твоего тела. С твоих желаний.

Твое тело — твоя территория

А теперь вопрос на миллион.

Веками мужчины решали за нас: что можно, что нельзя, как правильно получать удовольствие, а как — «неприлично». Целые организации, религии, общества сговорились запретить женщине самое естественное — право на собственное тело.

«Женщина не должна», «женщине не пристало», «что о тебе подумают»...

Знаешь, что я на это отвечу?

А не пошли бы они?) Нет, серьезно.

Пока они спорят, счастливые женщины давно все решили за себя. И наука их поддерживает на 100%. Потому что счастливая, удовлетворенная женщина — это сила, которую не остановить.

Вот правда, которую пора наконец принять:

Твое тело — твоя территория.

Твое удовольствие — твое право.

Твое счастье — твоя ответственность.

И если природа дала тебе способность получать невероятное наслаждение, то грех этим не пользоваться! Более того — это твоя обязанность перед самой собой.

Откровенно говоря, меня всегда бесило само слово «мастурбация» — такое казенное, медицинское, будто из учебника анатомии. А альтернативы еще хуже: онанизм, рукоблудство... Фу, звучит как диагноз какой-то! Где красивые слова для такого волшебного процесса? Где поэзия?

Давай договоримся: в рамках нашего марафона мы будем называть это «практикой любви к себе» или «исследованием удовольствия». Звучит ведь гораздо приятнее, правда?

Разрушаем главные мифы

Вокруг женской мастурбации до сих пор кружит столько глупостей, что пора устроить генеральную уборку в головах. Пока эти заблуждения сидят в твоём подсознании, ты никогда не получишь максимум удовольствия.

Миф №1: «В отношениях мастурбировать — это измена или признак проблем».

Да, у многих женщин, состоящих в отношениях, позывы к мастурбации вызывают тревожные мысли: «А мой ли это мужчина? А люблю ли я его? А все ли со мной в порядке?»

Так вот, смею тебя уверить: желание мастурбировать, даже когда ты в паре, — это абсолютно нормально.