

Н56

**Нестерова, Дарья.**

Супероргазм. Пульт управления удовольствием / Дарья Нестерова. — Москва : Эксмо, 2015. — 64 с. : ил. — (Азбука секса).

Оргазм – это настоящая кульминация путешествия для двоих, полного смелых секс-экспериментов, дерзких идей и дразнящей импровизации. Подарить любимому человеку ни с чем не сравнимое удовольствие – это чувственная наука, изучение которой не стоит откладывать на завтра.

С помощью книги «Супероргазм» приготовьтесь получить самые высокие баллы на экзамене по химии любви, анатомии эrogenных зон и истории самых горячих сексуальных приключений.

Книга поможет вам лучше узнать тело партнера и свое собственное, подскажет, как выпустить наружу ураганную энергию в постели и за ее пределами и получить незабываемые эмоции от тотального сближения!

**УДК 392.6**  
**ББК 57.01**

© **Нестерова Д.В.**, текст, 2015  
© **Дроздин А.В.**, фото, 2015  
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»**, 2015

**ISBN 978-5-699-77815-7**

Издание для досуга

АЗБУКА СЕКСА

**Дарья Нестерова**

**СУПЕРОРГАЗМ**

**ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ УДОВОЛЬСТВИЕМ**

Ответственный редактор *К. Елисеева*  
Художественный редактор *Е. Гузьякова*

В оформлении обложки использована фотография:

Kotin / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Эксмо»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21.

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)

Өндіруші: «ЭКМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86, 8 (495) 956-39-21

Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru).

Тауар белгісі: «Эксмо»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша

арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 2 51 59 89,90,91,92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107; E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ  
о техническом регулировании можно получить по адресу: <http://eksmo.ru/certification/>

Өндірген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 10.04.2015.

Формат 70x90<sup>1/16</sup>. Печать офсетная. Усл. печ. л. 4,67.

Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-699-77815-7



9 785699 778157 >

В электронном виде книга и аудиокнижка Эксмо вы можете  
купить на [www.litres.ru](http://www.litres.ru)

**ЛитРес:**  
СДЕЛАЙ КНИЖКУ СВОЕЙ



# СОДЕРЖАНИЕ

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	<b>5</b>
<b>ПОВЫШЕНИЕ ЛИБИДО</b> .....	<b>6</b>
В поисках «суперточек».....	6
Мастурбация .....	16
Игры для повышения либидо .....	18
<b>МЕТОДЫ УСИЛЕНИЯ ОРГАЗМА</b> .....	<b>26</b>
Типы оргазма .....	26
«Горячие» точки женщины .....	32
«Горячие» точки мужчины.....	36
Секс-помощники, или Игрушки для супероргазма .....	40
Эффективные возбуждающие средства .....	42
Анальный секс.....	44
Двойное проникновение .....	46
Сдерживание эякуляции и мощный оргазм.....	50
Секс-марафон и серия оргазмов .....	54
<b>ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС — ПУТЬ К СУПЕРНАСЛАЖДЕНИЮ</b> .....	<b>60</b>
Прелюдия .....	61
Тантрические позы и техники.....	62

# ВВЕДЕНИЕ

Супероргазм — это безграничное наслаждение: долгое балансирование на пике сверхудовольствия и погружение в пучину страсти. Это фантастические ощущения, при которых пара забывает обо всем на свете и парит на вершине чувственности в течение нескольких минут — времени, рекордном для оргазма.

Испытать супероргазм под силу только любящим и внимательным друг к другу партнерам.

Такое наслаждение возможно при грамотной подготовке, а для этого мужчине и женщине необходимо досконально изучить тела друг друга, найти волшебные клавиши либидо, научиться дарить и получать изысканные ласки, пользоваться секс-игрушками и угадывать настроение и желания партнера.

Надеемся, что наша книга станет для вас секс-гидом в путешествии к вершинам суперблаженства. Ведь на ее страницах вы найдете самые действенные методики по-

вышения чувственности, продления сексуальной близости и, конечно, усиления оргазма. Вы узнаете о ступенчатом, ярком, двойном и даже тройном оргазме, а также ознакомитесь с самыми «горячими» секс-техниками, в том числе и с теми, при которых дополнительное удовольствие доставляет применение секс-игрушек.

Помните, что претворять в жизнь свои смелые сексуальные фантазии или идеи, почерпнутые из нашей книги, следует только после согласования с партнером, особенно это касается игр с элементами БДСМ, использования фаллоимитаторов и других дополнительных стимуляторов. Не применяйте в качестве секс-игрушек предметы, не предназначенные для этой цели, — приобретайте интимные товары только в специализированных магазинах. Не забывайте и о безопасности — своей и партнера: постарайтесь заранее позаботиться о средствах контрацепции и защите от ЗППП.

# ПОВЫШЕНИЕ ЛИБИДО

Важным шагом на пути к супероргазму является усиление чувственности. Поистине фантастическое наслаждение можно испытать только при предельном возбуждении, когда перехватывает дыхание от желания слиться с партнером в экстазе.

## В поисках «суперточек»

Всем известно, что у женщин сексуальной чувствительностью обладают грудь, губы и половые органы, особенно область клитора. Что касается мужчин, то главной эрогенной зоной у них, конечно, является пенис.

Части тела, обладающие эротической отзывчивостью, нужно стимулировать грамотно. Однако степень возбудимости



той или иной зоны у каждого человека разная, поэтому прежде всего вам требуется досконально изучить тела друг друга, экспериментировать с ласками и поце-





луями, внимательно наблюдая за реакцией любимой (любимого) и запоминая свои ощущения. Важно найти такие суперточки, одно лишь прикосновение к которым приведет партнера в состояние, близкое к оргазму.

## Изучение собственного тела

Начните с изучения своего тела, поиска рычагов сексуального возбуждения и оргазма. Конечно, лучше всего делать это в одиночестве, но если присутствие партнера вас не смущает, а, напротив, даже возбуждает, попробуйте ласкать себя у него на глазах. Возможно, это и ему пойдет на пользу: глядя на то, как именно вы себя возбуждаете, он в дальнейшем будет использовать ваши методы в дополнение к своим, проверенным на практике.

Постарайтесь полностью расслабиться и уловить свои ощущения при стимуляции каждой чувствительной зоны.

### Лицо и шея

Проведите подушечкой пальца по губам, слегка приоткройте их и прикоснитесь кончиком пальца к их внутренней поверх-

ности. Поставьте кончики пальцев на щеки и погладьте их круговыми или продольными движениями. Проведите кончиком ногтя вокруг губ. Далее закройте глаза, слегка погладьте веки, переносицу и лоб одной рукой, а другой ласкайте подбородок и шею. Прикоснитесь к мочкам ушей, слегка сожмите их.

### Руки

У большинства людей особой эрогенной чувствительностью обладают ладони, запястья и локтевые сгибы. Начните изучение именно с этих зон, слегка поглаживая подушечкой пальца. Для этой же цели вы можете использовать перышко, шелковый платок. Затем проведите пальцами по всей внутренней поверхности руки, уделяя особое внимание поглаживанию ладони и участков между пальцами. Внешнюю поверхность руки вы можете слегка размять, поскольку эта зона хорошо отзывается на легкое силовое воздействие.



## Бедра, ягодицы и ноги

Начните с ног: проведите ладонями снизу вверх по одной, а затем по другой ноге. Сначала погладьте таким образом внешнюю поверхность ног, а потом внутреннюю. Задержитесь на коленях, погладив их круговыми движениями, а также на подколенной области. Далее с небольшим нажимом погладьте внешнюю и внутреннюю поверхность бедер, положите руки на ягодицы и немного разомните их.

## Живот

Погладьте живот круговыми движениями по часовой стрелке, затем проведите кончиком пальца вокруг пупка. Смочите пальцы слюной и слегка прикоснитесь ими к пупку. Попробуйте нажать на него, отслеживая свои ощущения. Далее положите ладонь на низ живота и слегка надавливайте волнообразными движениями.



## Грудь

Грудь обладает сексуальной отзывчивостью не только у женщин, но и у мужчин. Начните с поглаживания всей поверхности груди, затем смочите пальцы слюной и прикоснитесь к соскам. Далее сожмите

