

Расскажу с точки зрения мужчины, чья подруга ходила на тренинги Алекса. Она почерпнула много полезных и нужных знаний. Притом что в сексе подкована довольно хорошо. Практические фишки, разъяснение нюансов мужской психологии, а также тонкие настройки мужского тела при помощи умелых действий. И скажу вам, что те результаты, которые получаются, доставляют массу удовольствия и чертовски вносят разнообразие в секс. Кроме того, Алекс снимает принятые в обществе догмы и комплексы по тем или иным вопросам в общении в постели.

*Владимир, Москва*

Книга не только о сексе (для меня, по крайней мере). Она дает инструменты к пониманию мужской сущности. Особенно понравилось про шкалу настроения (у женщин от +10 до -10, у мужчин — от +1 до -1). Теперь я понимаю, почему, когда я прыгаю от восторга, как сайгак, от какой-нибудь вещицы или события, мой супруг не испытывает подобного щенячьего восторга. Уже не обижаюсь и не превращаюсь в зануду — мудрею на глазах.

*Анна, Санкт-Петербург*

Это настолько круто, что описать все метаморфозы, произошедшие со мной за такой короткий срок, невозможно. Благодаря Алексу «убила всех тараканов». Наверное, самая важная похвала — это sms мужа «Это был лучший секс в моей жизни. Еще хочу» и то, как он смотрит на меня сейчас.

*Мария, Калининград*

**В**се время теперь, открывая новые и новые грани секса и своей чувственности, с благодарностью вспоминаю всю ту бесценную информацию, которой ты делишься. Это такое счастье — чувствовать себя полностью раскрепощенной, свободной и кайфовать от каждого прикосновения. Просто отпустить себя и во время секса думать только о том, как же круто, а не о тикающих часах, скрипе кровати или о том, как я выгляжу в этом свете. Вот это даже намного ценней, чем некоторые техники. СПАСИБО!

*Анастасия, Екатеринбург*

**О**чень помогают ваши советы и рекомендации, жизнь поменялась и стала другой. Мы с супругом вместе почти 17 лет, но каждый день открываем друг друга заново. Я смотрю на него теперь другими глазами. Я знаю, как доставить ему незабываемое удовольствие, я его понимаю и страшно этим горжусь! Все время задавала себе вопрос: как сделать так, чтобы супруг хотел меня обнять, прикоснуться ко мне, и при этом не просить об этом. Секрет мне теперь известен и дает просто потрясающие результаты!

*Ольга, Москва*



Алекс  
**Мэй**

# # Секреты **Королевы**

Настольная  
**книга**  
ИСКУСНОЙ  
**ЛЮБОВНИЦЫ**



ПРАЙМ  


Издательство  
АСТ  
Москва

УДК 392.61  
ББК 57.01  
М97

*Все права защищены. Никакая часть данной книги  
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было  
форме без письменного разрешения владельцев  
авторских прав.*

**Мэй, Алекс.**

М97 #Секреты Королевы. Настольная книга искусной любовницы / Алекс Мэй. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 320 с. — (Умный тренинг, меняющий жизнь).  
ISBN 978-5-17-091480-7

Алекс Мэй — ведущий сексолог с мировым именем, тренинги которого проходят в России и Европе и собирают тысячные залы, постоянный эксперт журналов GRAZIA и Cosmopolitan, признанный авторитет в области секса и отношений!

Книга Алекса Мэя позволит любой женщине любого возраста стать настоящей Королевой и в жизни, и в постели.

Удивительный коктейль из психологии и физиологии, способный из самой обычной женщины сделать искусную любовницу, о которой мужчина раньше мог только мечтать!

Техники, приемы, знание об 11 (!) видах оргазма — все, благодаря чему Королева научится получать максимальное удовольствие от секса и делать счастливым своего мужчину.

✓ Как вернуть любовь и страсть в отношения и разнообразить интимную жизнь.

✓ Как избавиться от комплексов и неуверенности в себе.

✓ Как научиться понимать мужчину и его поведение.

✓ Как стать по-настоящему счастливой и любимой.

**18+**

*Издание для досуга*

**Алекс Мэй**

**#СЕКРЕТЫ КОРОЛЕВЫ.**

**Настольная книга искусной любовницы**

Подписано в печать 01.07.2016. Формат 60×90/16. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 20,00. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93,  
том 2–953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ»

129085, г. Москва, Звездный бульвар, д. 21, стр. 3, комн. 5

Макет подготовлен редакцией

**ПРАЙМ**  


ISBN 978-5-17-091480-7

© Алекс Мэй, 2015

© ООО «Издательство АСТ», 2016

# Оглавление

---

|   |    |
|---|----|
| Стоп! .....   | 11 |
| Условные обозначения .....  | 11 |
| Вместо предисловия. Твой выход на уровень Любви<br>и Осознанности ..... | 12 |
| Кто такой Алекс Мэй? .....  | 15 |
| Откуда взялась эта книга и почему она написана? .....                   | 16 |
| Проблема с информацией .....  | 17 |
| Уровни мастерства читателей .....                                       | 20 |

## Глава 1.

### Реалити-чек: что же на самом деле

|  |           |
|--|-----------|
| <b>происходит вокруг? .....</b>                                    | <b>23</b> |
| Заброшенный элемент семейного счастья .....                        | 26        |
| Отношения. Социальное доказательство .....                         | 27        |
| Что происходит со страстью и почему? .....                         | 30        |
| Мифы, которые тебе так дорого обходятся .....                      | 36        |
| Миф 1. Заимствуй рецепты занятия любовью<br>из кинематографа ..... | 36        |
| Миф 2. Советы из журналов могут помочь .....                       | 39        |
| Миф 3. Копируйте порно — это инструкция хорошего<br>секса .....    | 42        |
| Миф 4. У всех кругом все хорошо в сексе .....                      | 45        |
| Миф 5. Мужчины что-то знают о сексе .....                          | 47        |
| Миф 6. Тебе должно хватить 5 минут, чтобы достичь оргазма          | 48        |
| Миф 7. Люди знают правду о себе в постели .....                    | 49        |

|  |    |
|--|----|
| <b>Глава 2. Королева</b> .....   | 53 |
| <b>Глава 3. Опасные ошибки в отношениях</b> .....  | 63 |
| «Белые пятна» на карте твоих отношений .....   | 64 |
| Откуда берутся ошибки? .....   | 64 |
| Ошибки в постели .....   | 70 |
| Ошибка №1. Известна под названием «Порядочная женщина не _____» .....  | 71 |
| Ошибка №2. Известна под названием «„Ой, а у меня ресница отклеилась“, или Озабоченность своим внешним видом» ..... | 75 |
| Ошибка №3. Женщины забывают, что мужчина — это не только член .....  | 77 |
| Ошибка №4. Женщины сами не иницируют секс .....  | 78 |
| Ошибка №5. Быть одержимой чистотой и гигиеной .....  | 79 |
| Ошибка №6. Лежать, как кукла, и пусть он делает что хочет ..   | 81 |
| Ошибка №7. Сюрприз в последний момент .....  | 82 |
| Ошибка №8. Полагать, что мужчины что-то знают о женском теле и сексе вообще .....                                  | 83 |
| Ошибка №9. Отсутствие общения в постели .....  | 86 |
| Ошибка №10. При минете или ласках члена рукой — после его оргазма продолжать сильные, резкие движения .....        | 87 |
| Ошибка №11. В долгих отношениях женщина перестает следить за собой .....   | 88 |
| Ошибка №12. Боязнь попробовать на партнере что-то новое .....  | 92 |
| Поведение и мимика .....   | 95 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>Глава 4. Королевский Секрет № 1:<br/>знать о себе то, чего не знают о себе другие</b> | 103 |
| Два женских мира, или Как проходит день Королевы . . . . .                               | 108 |
| Как найти время для себя? . . . . .  | 114 |
| Королевская тренировка . . . . .   | 119 |
| Как тренировать лобково-копчиковую мышцу . . . . .                                       | 119 |
| Твои талисманы . . . . .   | 123 |
| Антиталисманы . . . . .  | 126 |
| Знание себя — как хорошо ты знаешь свое тело . . . . .                                   | 128 |
| Секреты женского возбуждения . . . . .   | 128 |
| 11 видов женского оргазма . . . . .  | 131 |
| Клиторальный оргазм . . . . .  | 133 |
| Вагинальный оргазм . . . . .   | 135 |
| Оргазм точки Джи . . . . .   | 135 |
| Струйный оргазм . . . . .  | 137 |
| Оргазм точки А . . . . .   | 139 |
| Оргазм Глубокой точки . . . . .  | 141 |
| Оргазм точки U . . . . .   | 141 |
| Оргазм груди . . . . .   | 142 |
| Оральный оргазм . . . . .  | 142 |
| Тактильный оргазм . . . . .  | 144 |
| Ментальный оргазм . . . . .  | 145 |
| Множественные оргазмы . . . . .  | 147 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 5. Королева — наедине с собой</b> .....      | 151 |
| Мастурбации и твое здоровье .....                     | 155 |
| Эмоциональные и психологические плюсы мастурбации ... | 158 |
| Как получить от процесса максимальное наслаждение? .. | 161 |
| Подготовка .....                                      | 161 |
| Твой Королевский ассистент. Вибратор .....            | 167 |
| Чем полезен вибратор? .....                           | 167 |
| Вибратор — не постыдная тема .....                    | 167 |
| Виды вибраторов .....                                 | 168 |
| Техника безопасности .....                            | 172 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 6. Королевский Секрет № 2: знать<br/>о мужчинах то, что они сами о себе не знают</b> . | 175 |
| Мужской мозг .....  | 177 |
| Влюбленный мужчина .....  | 182 |
| Эмоциональная реальность мужчины .....  | 184 |
| Эмоциональная память мужчины .....  | 188 |
| Отношения .....   | 190 |
| Пропущенный пункт в твоём секретном списке .....  | 193 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>Глава 7. Королевский секрет № 3: умение<br/>наладить сексуальное общение с женщиной</b> .. | 197 |
| Какой тип женщин обожают мужчины .....  | 199 |
| Мужчины обожают твои звуки, слова и стоны .....   | 201 |

|   |     |
|---|-----|
| Что действительно заводит мужчин в сексуальном общении с женщиной . . . . . | 202 |
| Эротические sms и твои отношения . . . . .                                  | 204 |
| Какую роль играет внешность в сексе? . . . . .                              | 213 |
| Какие женщины привлекают мужчин . . . . .                                   | 215 |
| Секс в послеродовой период . . . . .  | 218 |

## **Глава 8. Королевский секрет №4: техники . . . . 221**

|  |     |
|--|-----|
| Секс: как узнать отношение партнера к волнующим тебя вещам . . . . . | 222 |
| Что на самом деле важно? . . . . .                                   | 225 |
| Твоя зона комфорта и как начать ее расширять . . . . .               | 226 |
| Как любят мужчины . . . . .  | 228 |
| Как правильно применять техники . . . . .                            | 229 |
| Что серьезно заводит мужчин . . . . .                                | 231 |
| Важно: презервативы и смазки . . . . .                               | 233 |
| Главный центр его удовольствия . . . . .                             | 238 |
| 10 фактов о мужском члене . . . . .                                  | 238 |
| Ошибки в обращении . . . . .   | 240 |
| Ласки члена руками (Handjob) . . . . .                               | 245 |
| Пять важных правил ласк руками . . . . .                             | 245 |
| Королевские техники работы руками . . . . .                          | 249 |
| Три Королевских Секрета ласк члена руками . . . . .                  | 256 |
| Минет, он же Blowjob . . . . .                                       | 259 |
| 4 секрета лучшего минета во Вселенной . . . . .                      | 260 |
| Блоки, из которых состоит самый лучший во Вселенной минет . . . . .  | 262 |

## 10 - Оглавление ---

|   |     |
|---|-----|
| Техники минета .....                          | 264 |
| Его оргазм: важные правила .....              | 268 |
| После его оргазма .....                       | 271 |
| <br>  |     |
| <b>Заключение</b> .....                       | 275 |
| 10 платиновых правил настоящей Королевы ..... | 277 |
| <br>  |     |
| <b>Дневник Королевы</b> .....                 | 289 |



# СТОП!

Эта книга не такая, как все остальные.

Она всегда будет у тебя под рукой, она — твоя лучшая подруга и советчица, которая никогда тебя не предаст, не обидит, не бросит.

Она постоянно рядом: и в трудный час, и в счастливую минуту — ты можешь рассчитывать на нее.

Как с лучшим другом, с ней нет нужды ходить вокруг да около. Ты можешь начать читать ее с любой страницы.

Ей не требуются вступления, ты можешь ни о чем ее не спрашивать — просто поведай ей свои мысли: для этого в ней тоже есть специальное место.

Она всегда будет здесь для тебя. Возьми ее в руки — и вперед! Начни свое стремительное движение к той Гармоничной и Счастливой жизни, которую ты так давно заслуживаешь!

## Условные обозначения



Правило  
Королевы



Алекс  
рекомендует



Секрет  
Королевы

# **Вместо предисловия. Твой выход на уровень Любви и Осознанности**

---

Современное общество всеми силами стремится привязать (вернее сказать, «заякорить») всех нас к грубому материальному миру. Это область низких вибраций, и, увы, подавляющее большинство населения Земли живет, мыслит и функционирует именно на них. Здесь правят жесткие инстинкты выживания.

Помнишь разговоры о конце света и прочую чепуху, которой нас кормили Интернет и СМИ до 21 декабря 2012 года? Конечно, ничего этого не произошло. Зато произошло другое. Началась новая эра. Эра Водолея. И если до конца 2012 года мы кое-как добрались на грубых, низких вибрациях, то сейчас ситуация стремительно меняется.

Выход на уровень Любви, он же переход на следующий, четвертый энергетический центр, состоится именно в эпоху Водолея, в которую мы не так давно вступили.

---

Существование на работающем четвертом энергетическом центре (если хочешь, можем назвать его сердечной чакрой, суть от этого не меняется) означает Любовь, Свободу и жизнь по Совести в самом глубоком понимании значения этих слов.

---

Когда мужчина и женщина переходят уровень Любви в отношениях, проблемы прекращаются и начинается удивительное путешествие и совершенно фантастическое развитие их личностей.

Для того чтобы это произошло, нужна **Осознанность**. Надо понимать, как функционируют три самых нижних энергетических центра и почему мы ведем себя именно так, а не иначе. Причем касается это как отношений с противоположным полом, так и взаимодействия с людьми и природой в целом.

Когда появляется Осознанность, эгоистичный, грубый и жестокий пещерный человек, находящийся глубоко внутри нас, теряет власть над нами. Мы прекращаем быть марионетками в руках нашего подсознания и становимся тем, кем нам пришла пора стать, а именно — **свободными, сильными, счастливыми людьми**.

---

Осознанность принесет в твои отношения Понимание. Понимание — это первый шаг к счастью.

---

Почему первый? Потому что без него не может быть настоящего Принятия.

Сложно простить, не понимая мотивов. А с другой стороны, согласишься, очень многое в другом человеке можно Принять, если это Понять.

## 14 - Вместо предисловия

---

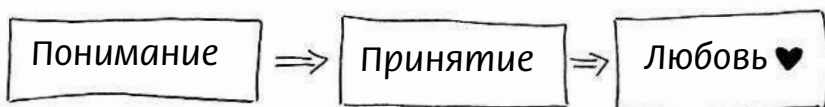
Речь сейчас не идет о том, чтобы смириться с ударами судьбы. Речь о твоем пути к счастливой жизни и возможности полноценного выбора.

---

Принятие — это второе звено этой волшебной цепочки. А без Принятия не может быть Любви.

---

Поэтому вот как выглядит этот секретный ключ к выходу на уровень Любви:



И вот еще что: я не буду часто упоминать слово «Любовь» в этой книге. Мы с тобой знаем: она — это самое важное. И без нее любые техники бессильны. Это и так понятно. А непонятно многим вот что: она появляется только там, где ее перестают травить невежеством и пещерными инстинктами.

Тысячи книг о ее важности не предотвратили всего того моря разводов, которое тебя окружает. Поэтому, с ее позволения, я не буду упоминать ее имя здесь часто и всуе, однако именно ОНА стояла за моей спиной и помогала создавать эту книгу для тебя!

# Кто такой Алекс Мэй?

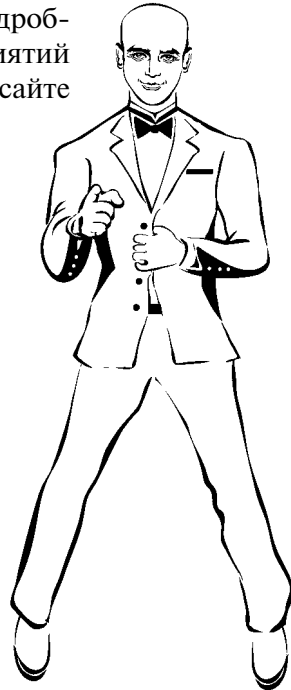
---

Извини за позднее представление! Вполне вероятно, ты уже задала себе вопрос: «А кто этот человек? Какое право он вообще имеет разговаривать со мной?»

Меня зовут Алекс Мэй. Я гендерный психолог и сексолог из Голландии.

Мои программы по отношениям и сексуальному мастерству для мужчин и женщин проходят по всему миру, от Амстердама, Лос-Анджелеса и Осло до Москвы и Санкт-Петербурга.

Все подробности обо мне, а также подробное расписание моих живых мероприятий ты можешь узнать на официальном сайте [www.alex-may.ru](http://www.alex-may.ru).



Алекс Мэй