

СЕКРЕТЫ ФАНТАСТИЧЕСКОГО СЕКСА

СЕКС

ТО, ЧЕГО ВЫ ЕЩЕ НЕ ПРОБОВАЛИ.
ПРАКТИКА И НИЧЕГО БОЛЕЕ



КЛАДЕЗЬ

Издательство АСТ
Москва

УДК 392.61

ББК 57.01

A50

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.

Главы книги также издаются на Litres под авторством Алисы Фокс.

В оформлении книги были использованы иллюстрации Маргариты Шония и материалы с Shutterstock.com.

Алиса Фокс

A50 Секс. То, чего вы еще не пробовали. Практика и ничего более / Алиса Фокс. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 320 с. — (Секреты фантастического секса).

ISBN 978-5-17-163719-4

Секс — неотъемлемая часть нашей жизни, связанная с чувственностью, доверием и эмоциональной близостью. Однако до сих пор стереотипов и заблуждений, страхов и сомнений, связанных с ним, хоть отбавляй.

В помощь тем, кто хочет понять себя, расширить свои горизонты, избавиться от стереотипов и обрести уверенность в интимной сфере, популярный на Litres автор **Алиса Фокс** создала этот ценнейший и подробнейший путеводитель по вселенной секса.

В издании вы найдете:

- практические рекомендации, подробные инструкции и множество действительно полезных советов;
- тонкости, правила и нюансы, которые помогут избежать ошибок и действовать безопасно;
- эффективные методы восстановления и повышения либидо;
- чувственные техники эротического массажа.

Пусть эта книга станет для вас не просто источником знаний, а знаком, что пора попробовать что-то новое!

УДК 392.61

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-163719-4

© ООО «ЛитРес», текст, 2025

© ООО «Издательство АСТ», оформление, 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	5
Часть 1. Анальный секс. Все тонкости и секреты	5
Что такое анальный секс?	9
Почему людям нравится анальный секс?	12
Самые популярные вопросы об анальном сексе	18
Может ли анальный секс навредить и чем?	23
Как сделать анальный секс безопасным?	27
Как заниматься анальным сексом впервые?	35
Лучшие позы для анального секса	39
Как получить оргазм от анального секса?	52
Часть 2. БДСМ с нуля! Теория и практика	65
Что такое БДСМ?	68
Чем привлекает БДСМ?	75
Разделение в БДСМ	82
Подготовка к БДСМ-сессии	86
Девайсы (атрибутика) БДСМ	105
Практики БДСМ	135
Задания для нижних	142
Шлепки и порка	146
Рольевые игры БДСМ	155

Пет-плей	166
Что делать после БДСМ-сессии?	176
Ритуалы в БДСМ	177
БДСМ-комната	183
Ошибки новичков в БДСМ	188
Подсказки сабмиссиву	193
БДСМ-словарь	196
Часть 3. Мощное либидо. Навсегда!	201
Что такое либидо?	203
Причины снижения либидо	206
Симптомы снижения влечения	218
Осложнения, связанные со снижением влечения	220
Как повысить либидо?	222
Как понизить либидо?	272
Часть 4. Эротический массаж.	
Все, что вы хотели знать	277
Зачем нужен эротический массаж?	278
Правильная подготовка	281
Тонкости эротического массажа	287
Техника выполнения эротического массажа	289
Массаж лингама	300
Вопросы и ответы	313
Заключение	317

ВВЕДЕНИЕ

Секс — многогранная часть нашей жизни, связанная с чувственностью, доверием и эмоциональной близостью. Кому хоть раз не хотелось разнообразить свою интимную жизнь? В обществе до сих пор существует множество табу, стереотипов и недопонимания вокруг тем, которые касаются интимной жизни. Многие люди испытывают стеснение, страх или сомнения, когда речь заходит об анальном сексе или БДСМ. А между тем, именно эти темы могут открыть двери к новым уровням удовольствия и глубине отношений.

Эта книга — полноценное руководство для тех, кто хочет понять себя, расширить свои горизонты и обрести уверенность в интимной сфере. Мы с вами будем говорить открыто и честно.

Я разделила эту книгу на четыре части.

«Анальный секс. Все тонкости и секреты» ответит на самые деликатные вопросы и даст практические рекомендации по безопасному и приятному опыту.

«БДСМ с нуля! Теория и практика» — это доступное введение в мир власти, подчинения, доверия и экстремального удовольствия. Мы разберем, что на самом деле означает БДСМ, какие существуют практики, как начать безопасно, как подготовить пространство и избежать типичных ошибок.

Часть «Мощное либидо. *Навсегда!*» посвящена восстановлению и усилению сексуального влечения. Здесь вы найдете упражнения Кегеля, медикаментозные и немедикаментозные способы повышения либидо, а также информацию о том, когда и зачем может понадобиться его снижение.

«Эротический массаж. *Все, что вы хотели знать*» открывает мир чувственности и телесной связи. Освоив все аспекты — от подготовки пространства до техник массажа лингама — вы научитесь дарить и получать удовольствие через прикосновения.

Добро пожаловать в мир осознанной, безопасной и яркой сексуальности, мои хорошие!

ЧАСТЬ 1

**Анальный секс.
Все тонкости
и секреты**

Сколько мнений, сколько мифов, сколько страшилок и сколько восторженных отзывов скопилось вокруг того, чтобы помещать что-либо в анус и получать от этого колоссальное удовольствие! Я взяла на себя смелость и труд изучить все, что имеется по этой теме, проанализировать, разобраться и вуаля — перед вами самый полный разбор анального секса. Со всех сторон! Все его достоинства и недостатки, секреты и тонкости!

Я расскажу и научу, как сделать так, чтобы анал доставлял подлинное удовольствие, как заниматься анальным сексом не только совершенно безболезненно, но и абсолютно безопасно, отвечу на самые популярные вопросы, расскажу о рисках и покажу наиболее удобные позы. А самое главное — я дам подробнейшую инструкцию, как попробовать анальный секс впервые так, чтобы он остался в вашем сердечке нежным и приятным опытом. Кроме того, бонусом вы получите восемь правил отличного римминга. Поверьте мне, с этой информацией анальный оргазм гарантирован! Лучше никто уже не расскажет.

Во всех разделах этой части вас ждет только суть, только самое необходимое и нужное для понимания, только то, что проверено и подтверждено многочисленными авторитетными сексологами и самими почитателями анальных практик. Во время повествования я также буду вставлять комментарии реальных женщин, которые поделились своими ощущениями на некоторых женских форумах.

А теперь переходим к сути.

ЧТО ТАКОЕ АНАЛЬНЫЙ СЕКС?

Ну, здесь все просто.

Анальный секс — это половой акт посредством использования ануса. То есть введение полового члена в анальный канал. Другие похожие действия, такие как фистинг, проникновение пальцами, анилингус, стимуляция ануса и промежности, классифицируются именно как стимуляция указанных зон, но непосредственно сексом не считаются.

Для понимания ощущений при анальном проникновении необходимо рассмотреть анатомию прямой кишки. Она завершается анальным каналом, оснащенным внутренним и наружным сфинктерами. Внутренняя оболочка прямой кишки лишена нервных окончаний, следовательно, не обладает чувствительностью. Но в самом анальном канале присутствует анодерма — внутренняя оболочка с высокой чувствительностью, особенно к боли. Она-то и отвечает за приятные ощущения, но только в случае правильной стимуляции. Выходит, что при традиционном анальном сексе участие прямой кишки вообще не существенно — приятные ощущения там не возникают. Они сосредоточены исключительно в анальном канале, на участке длиной всего 3–4 сантиметра от входа.

Получается, для того, чтобы тебе испытать наслаждение во время анального секса, нет никакой необходимости

сти погружать член на всю длину — достаточно стимуляции первых 3–4 сантиметров от входа.

Анальный секс имеет давнюю историю. Данная форма сексуальной активности описана еще до нашей эры. Со сменой времен и религий анальный секс порой считался нормальным и эффективным средством контрацепции, а в другие времена — верхом греховности и поводом для сожжения на костре Инквизиции. Помимо всего прочего, анальный секс до сих пор активно практикуется как средство сохранения девственности, особенно среди населения некоторых стран со строгим отношением к этому вопросу.

Но, конечно, сам по себе анальный секс подходит далеко не всем. Это как с кинзой — кто-то, попробовав однажды, включил ее в свой регулярный рацион, а другие — навсегда зареклись не есть ее в дальнейшем.

Как поделилась одна из опрошенных:

«Меня это не особо привлекает. Не считаю это чем-то обязательным, как, например, чистка зубов дважды в день: это личный выбор. Я не увидела ничего такого привлекательного в подобной близости. Хотя мне и не было больно, но и особого восторга я не испытала. Это было некомфортно, не особенно приятно, и повторять не планирую».

(Здесь и дальше будут цитаты опрошенных женщин и оформляться они будут ровно так же.)

По результатам недавних исследований выяснилось, что стремления освоить анальные умения появляются у женщин в зависимости от их возраста и достигают пика к 30+ годам. В этом возрасте женщина становится более зрелой, опытной, женская сексуальность возрастает и появляется стремление к новым видам сексуальных игр.

25% женщин к 30 годам начинают проявлять ярко выраженный интерес к анальному сексу. Более того, проведя исследования среди женщин 30–35 лет, специалисты выявили у многих представительниц прекрасного пола синдром «горящего ануса». Это состояние, при котором женщины испытывают сильное желание анального секса, сопровождается сокращениями в области ануса, жаром.

А вообще, по данным Центров по контролю и профилактике заболеваний США (CDC), в течение жизни анальный секс хотя бы один раз пробовали 40% мужчин и 35% женщин.

А вот тех, кто никогда не пробовал, но хотел бы еще больше — 60% мужчин и 50% представительниц прекрасного пола.

И потому считается, что женщина, преуспевшая в этом виде сексуальных игр, всегда будет более привлекательной любовницей как для собственного мужа, так и для любого другого самца.

Так в чем же загадка? Чем так манит и интригует анальный секс?

ПОЧЕМУ ЛЮДЯМ НРАВИТСЯ АНАЛЬНЫЙ СЕКС?

Интерес к подобному виду секса обусловлен и физиологическими, и психологическими предпосылками.

В области ануса множество нервных окончаний

Обильное наличие сенсорных рецепторов обеспечивает повышенную чувствительность ануса, где сосредоточено около половины всех нервных окончаний тазовой области. Подобно влагалищу, большинство этих нервных окончаний сконцентрированы вокруг анального отверстия и в пределах прямой кишки. С точки зрения физиологии, стимуляция ануса может вызывать довольно яркие интенсивные ощущения, что позволяет считать его полноценной эрогенной зоной.

При этом, в ходе психосексуального развития, у некоторых данная зона действительно становится эрогенной, для других же она может остаться нечувствительной, а некоторым и вовсе любые манипуляции с анусом доставляют ощутимый дискомфорт. Так бывает, каждый человек устроен по-разному и это все норма.

Но не только в этом дело.

Недавние исследования выявили, что клитор устроен сложнее, чем считалось ранее. У него есть ножки, расходящиеся от стенок влагалища. Получается, что анальная стимуляция оказывает воздействие не только на анус, но и на ножки клитора. Именно благодаря близости ануса к вла-

лищу и мышцам тазового дна у некоторых женщин анальный секс может приводить к полноценному оргазму. Даже легкое анальное воздействие может усилить возбуждение и воздействовать на клитор.

Помимо этого, учитывая небольшую толщину мембраны между анусом и влагалищем, под некоторым углом анального проникновения вполне можно стимулировать такие эрогенные зоны, как точка G, точка S или железы Скина.

Кроме того, в анальном сексе стимулируется точка K, расположенная на задней стенке влагалища, напротив точки G, и доступная через прямую кишку. Стоит обратить внимание, что эта зона удовольствия изначально активна у всех женщин, в отличие от переменной точки G.

Анальный секс действительно способен подарить по-настоящему яркие и интенсивные ощущения, зачастую гарантирующие фантастический оргазм. Что делает его заслуженным любимчиком для многих женщин. Для многих, но не всех!

Не каждая женщина может похвастаться высокой чувствительностью вагинальной стенки, а значит, и анальный оргазм удел не каждой.

«Я обожаю анальный секс и частенько себя балую. Особенно когда в моем распоряжении внушительный пенис или игрушка. На первых порах, когда это только входит в тебя, бывает слегка некомфортно или даже больновато, но после вхождения — я кайфую! К оргазму я прихожу довольно

быстро, особенно когда мастурбирую в процессе. Это как при обычном сексе — чем глубже и интенсивнее стимулируется точка G, тем сильнее на тебя накатывают волны блаженства, тем ярче и мощнее разрядка. С партнером тоже классно, особенно если он входит медленно и нежно.

«Я — женщина, для которой вагинальной секс стоит на втором месте после анального! Да-да, я существую. Никакого секрета здесь нет — побольше смазки! Даже когда кажется, что ее достаточно — просто добавьте еще, член должен скользить идеально. Первые попытки могут показаться некомфортными, все-таки анус это больше про выталкивание, чем принятие, но если все делать правильно, не торопиться, расслабиться и глубоко дышать, то наслаждение гарантировано. Все приходит с опытом!»

Другие ощущения

В анусе есть сфинктер, даже два, да и сами стенки не так, скажем, «разношены», как во влагалище, а значит, по ощущениям, член обхватывается плотнее. И трение ощущается более отчетливо, что, несомненно, гораздо приятнее.

Да и текстура вагины отличается от ануса, что также отражается на ощущениях.

Стимулируется простата (версия для мужчин)

В случае, если у мужчины партнерша, то, значит, ей придется вооружиться straponом, секс-игрушками или

применить пальцы. Но это того стоит, потому что анальная стимуляция у мужчины иногда способствует более сильному оргазму, чем то же влияние на пенис. А все дело в простате.

Предстательная железа размером примерно с грецкий орех является органом, изобилующим нервными окончаниями. Она располагается непосредственно за передней стенкой прямой кишки, на глубине около 6 сантиметров в направлении живота.

Каждый мужчина рождается с простатой. Она обладает высокой чувствительностью к давлению и прикосновениям, что особенно ярко проявляется при анальном сексе или массаже промежности. Некоторые мужчины способны испытать оргазм исключительно за счет воздействия на простату. Другим требуется дополнительное влияние, например, на пенис, при этом стимуляция предстательной железы усиливает ощущения в других областях тела или значительно усиливает оргазм. Иногда простату называют точкой Р. Таким образом, анальное воздействие на мужчину также способно подарить невероятную гамму приятных ощущений.

Анальный секс большинством воспринимается как экзотика

Для многих этот вид сексуального разнообразия все еще кажется чем-то необычным и табуированным, а подобное всегда интригует. Сама мысль о нарушении сексуальных