

КУНИЛИНАРНАЯ КНИГА

УЧЕБНОЕ ПОСОБИЕ ПО ЛАСКАМ СО ВКУСОМ



РОМАН ЧЕРКАШИН

СОДЕРЖИТ
НЕЦЕНЗУРНУЮ
БРАНЬ

18+

Роман Черкашин

Кунилинарная книга

«Автор»

2025

Черкашин Р.

Кунилинарная книга / Р. Черкашин — «Автор», 2025

Кунилинарная книга - это не просто игра слов. Это учебное пособие по искусству оральных ласк, написанное с уважением, юмором и вниманием к деталям. Вместо скучных схем и механических инструкций вы найдёте здесь:- философию настоящего чувственного мастерства,- пошаговые техники, превращающие ласки в искусство,- рецепты удовольствия, которые станут вашей кулинарной классикой,- лёгкий, ироничный стиль, который сделает обучение приятным. Эта книга для тех, кто верит, что в близости важны не только желания, но и вкус, внимание, чувство меры. Для мужчин, которые хотят стать мастерами, и для женщин, которые ценят искреннее внимание и заботу. Для пар, стремящихся сделать свои отношения глубже, теплее и ярче. Кунилинарная книга — это ещё и идеальный подарок:- другу с хорошим чувством юмора,- любимому человеку,- себе — потому что удовольствие начинается с желания учиться.

© Черкашин Р., 2025

© Автор, 2025

Содержание

От автора	5
Глава 1. Добро пожаловать в "Кулинарную книгу"	6
Глава 2. Подготовка рабочего места	8
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Роман Черкашин

Кунилинарная книга

“Вот вырастешь, никто тебя в жопу целовать не будет!”
– Мама

От автора

Изначально идея этой книги появилась... почти случайно. Однажды в ленте Threads (принадлежит Meta – запрещенной в РФ организации) я наткнулся на забавный каламбур: "Кунилинарная книга". Просто игра слов – но меня зацепило. В этих словах, казалось, есть потенциал для чего-то большего.

Я задумался: а почему бы не вдохнуть в этот каламбур реальный смысл? Ведь объединение темы кулинарной книги с искусством оральных ласк – это же отличная идея. Во-первых, обе сферы про вкус, про чувственность, про удовольствие. Во-вторых – и там, и там важна не техника ради техники, а внимание к нюансам, уважение к процессу и желание порадовать другого человека. Ну и, наконец... я просто люблю пошлые каламбуры. Люблю, когда юмор с глубиной, когда фраза заставляет не просто хихикнуть, а додуматься, распаковать смысл.

Так родился замысел этой "Кунилинарной книги". Сначала как шутка. Потом как осмысленный проект.

Эта книга – не "инструкция по удовлетворению", не "тренинг по техникам". Это курс о внимательности, о том, как мужчина может становиться искусным любовником, который умеет слушать, чувствовать, создавать атмосферу и давать женщине то удовольствие, которое действительно оставляет след в её теле и памяти.

Если хотя бы один человек, прочитав эту книгу, станет более внимательным к своей партнёрше, более чувственным в своих прикосновениях, более осмысленным в своём желании дарить удовольствие – значит, я писал её не зря. Ну а если параллельно вы получите и пару хороших улыбок от моих каламбуров, то это вообще заебись.

Уверен, что это не последняя версия кунилинарной книги, т.к. предвижу различного рода отзывы, пожелания и проклятья. Поживем – увидим.

Роман Черкашин

Автор книги

Глава 1. Добро пожаловать в "Кунилинарную книгу"

Поздравляю вас просто тем фактом, что вы взяли в руки (или на планшет/читалку) эту книгу, вы уже отличаетесь от многих. Почему? Потому что вы хотите учиться. Очень многие мужчины относятся к кунилингу как к "опциональной" или "вспомогательной" практике, которую можно выполнять кое-как, если партнерша "попросила".

Мы же с вами будем говорить о совершенно другом уровне – о мастерстве.

Как хорошего шефа отличает страсть к ингредиентам, нюансам вкуса, атмосфере – так и хорошего любовника отличает внимание к деталям, желание не просто "сделать", а нанести удовольствие и причинить радость.

Для кого эта книга?

- Для мужчин, которые хотят доставлять наслаждение своей партнерше.
- Для женщин, которые хотят лучше понимать свое тело и объяснять партнеру.
- Для пар, которые любят учиться и пробовать новое.
- Для одиночек, которые готовятся удивить будущую партнершу.

Почему "кунилинария"?

Потому что мы берем лучшие принципы из **искусства кулинарии**:

Подготовка ингредиентов

Внимание к подаче

Постепенное раскрытие вкусов

Акцент на процесс, а не только на результат

Что даст вам эта книга?

- Научитесь **разнообразным техникам**
- Поймете, **как читать сигналы тела партнерши**
- Увеличите **уверенность в себе**
- Разовьете **выносливость и контроль**
- Откроете для себя **новый уровень близости** с партнершей

Как работать с книгой?

Можно читать по порядку, можно прыгать по главам.

Важный совет: не читайте "в теории" – практикуйте.

Даже если сейчас у вас нет партнерши – многие навыки (например, выносливость языка или дыхание) можно тренировать самостоятельно.

В конце каждой главы есть практическое задание. Рекомендую выполнять их по мере прочтения. Помним предыдущее правило – практикуйте!

Маленькое предупреждение

Это не книга о порно. Хотя, кто я такой, чтобы вам запрещать трогать себя за всякое при ее прочтении.

Это не "пособие по лайфхакам", чтобы "поскорее довести до оргазма". Оставьте это нетерпеливым. Без правильного подхода любой половой акт превращается в механику.

Это книга о том, как быть искусным, внимательным, нежным, но и страстным. Мы будем работать на глубину и качество, а не на "быстрый лайфхак".

И последнее...

Не бойтесь ошибаться. Все мастера – когда-то были новичками. Любая ошибка – это возможность узнать, как именно устроено тело и психика вашей партнерши. Главное – искренность, внимание, открытость к диалогу.

Ну что ж, если готовы – надевайте фартук, чистите язык – и вперед в "кунилинарную лабораторию"!

Практическое задание:

1. Поговорите с партнершей (или с собой, если пока один) о своих целях: что хотите узнать, чему научиться, чего опасаетесь.

2. Заведите "Кунилинарный дневник" – тетрадь или заметки, куда будете записывать открытия, предпочтения, идеи.

Глава 2. Подготовка рабочего места

"Чистота – залог успеха"

Великие шефы всегда говорят: «Половина успеха блюда – это подготовка». Вы можете знать самые сложные техники, владеть языком как виртуоз... но если пространство неподготовлено, если партнерша не расслаблена, если атмосфера "не звучит" – эффект будет блеклым.

Женская сексуальность – это про процесс. Про настроение. Про атмосферу.

Поэтому искусный кунилинар никогда не начинает сессии "в лоб". Он готовит пространство, как повар готовит кухню перед подачей сложного блюда.

Почему это важно?

Вопреки мужской физиологии, которая зачастую «включается» быстро и напрямую, женская сексуальность – тканевая, волнообразная, контекстная. Женщине нужно чувствовать себя в безопасности, в комфорте, в доверии. Ее тело гораздо тоньше реагирует на детали: освещение, запах, прикосновения, состояние самой комнаты. Когда вы создаете правильное "рабочее место", вы посылаете мощный невербальный сигнал:

"Ты для меня важна. Я хочу, чтобы тебе было хорошо. Я готовился для тебя."

И поверьте, это сильно меняет глубину контакта.

Как готовить "рабочее место"

Разделим процесс подготовки на несколько уровней:

Уровень 1: Подготовка себя

Начнем с того, что **ваше тело – ваш главный инструмент**. Как повар музыкант настраивает гитару перед концертом, вы должны "настроить" себя.

Что важно:

● **Гигиена.** Принять душ, тщательно помыть не только тело, но и лицо, рот. Сразу приходит на ум картинка из этих ваших интернетов со схемой мытья мужского тела, где отмечены подмышки и паховая зона. Нет, друзья мои, нет. Мыть надо не только то, что больше всего пахнет. Мыть нужно всего себя.

● **Зубы.** Почистить или прополоскать рот. Даже если не ел лук и чеснок. Даже если утром чистил. Даже если неохота. Усилие над собой воздастся сторицей.

● **Ногти.** Это отдельный пункт. Необходимо обрезать и отполировать ногти, чтобы случайно не поцарапать чувствительную кожу партнерши. И речь тут больше не про спину и бедра, а про "ту самую" нежную кожу.

● **Щетина.** Тут все индивидуально: у кого-то легкая щетина дает интересные ощущения, у кого-то раздражает. Если не уверены – уточняйте у партнерши.

● **Губы.** Увлажненные губы (нейтральным бальзамом или просто водой) гораздо комфортнее для партнерши. Да, стоит об этом помнить. Да, я знаю, что ты не педик, чтобы мазать губы. Ну камон, если ты читаешь эту книгу, ты и так уже не педик. А вот партнерша оценит нежность.

Важно: Женщина моментально "считывает", подготовился ли мужчина. Если видит: он спешил, небритый, с грубыми руками – доверие резко падает. И о каком удовольствии для обоих может идти речь.

Уровень 2: Подготовка пространства

Вы же не хотите, чтобы партнерша вспоминала не оргазм, а холодную простыню или немытую кружку на тумбочке? Пространство должно стать уютной сценой для ее удовольствия. Для этого создаем атмосферу:

- **Свет.** Ни в коем случае не холодный белый верхний свет. Лучше всего – теплый боковой, свечи, мягкие лампы.

- **Температура.** Женское тело лучше расслабляется в тепле. Прогрейте комнату заранее.

- **Ароматы.** Легкий нейтральный аромат (например, ваниль, сандал), не перебивающий естественный запах тела партнерши. Всегда разумно и в меру. Не надо распылять свой одеколон на всю спальню.

- **Музыка.** Главное – никакого радио с рекламой. Остальное все индивидуально. Ориентируйтесь на общие музыкальные предпочтения. Кто-то кайфует под джаз и эмбиент, а кому-то может быть зайдет металл или драм-н-бейс. Тишина, кстати, самый простой вариант. Не только без музыки, но и не пиздеть не в попад.

- **Текстиль.** Чистая постель, мягкое полотенце или невысокая подушка под бедра (если нужно приподнять таз), дополнительное одеяло (на случай, если партнерша захочет укрыться). Думайте наперед, но об этом далее.

Уровень 3: Подготовка "инструментов"

Хороший мастер готовит заранее все, что может понадобиться, чтобы не бегать потом в панике. Для этого подумайте, что обычно вы используете. Вот примерный список:

- Стакан воды .
- Салфетки сухие/влажные, полотенце.
- Лубрикант на водной основе (если партнерша любит дополнительные ощущения или если естественное увлажнение снижено). Водная основа – важно.

- При желании (если пара любит): лед, мед, йогурт, специальные гели. Все строго по оговоренным вкусам и с учетом безопасности!

Уровень 4: Подбор позы

Поза – это не только для удобства партнерши, но и для вашей выносливости. Если вы сразу встанете в неудобную позу, то через 5-7 минут затечет шея или спина, и вы не сможете продолжать качественно.

Лучшие позы для устойчивой работы:

Партнерша на спине, вы между бедер. Под поясницу партнерши можно положить подушку или полотенце для лучшего доступа. Самая универсальная поза.

Партнерша на краю кровати, вы на коленях перед ней. Хорошо подходит для долгой сессии. Но тут нужно подумать о себе. Пол жесткий, поэтому лучше подстелить что-нибудь под свои колени.

Партнерша сверху (в позиции "лицом к лицу" или "спиной"). Это та самая поза "сядь мне на лицо". Удобно для обоих партнеров. При этом, подобная поза дает партнерше контроль над глубиной контакта.

Совет: пробуйте разные позы и обговаривайте с партнершей, в какой ей максимально комфортно.

Психологическая настройка

И последнее, но самое важное: с каким состоянием вы начинаете сессию. Если вы устали/спешите / раздражены / делаете "из долга", то лучше не начинать. Женское тело моментально считывает фальшь.

Настройте себя на то, что это будет не гонка за оргазмом, а путь удовольствия. Что вы делаете это в радость – и для нее, и для себя.

Практическое задание

1. Создайте у себя "кунилинарную полочку" или коробочку: салфетки, свечи, любимый лубрикант, полотенце. Пусть она всегда будет готова.

2. Потренируйтесь заранее "готовить" пространство, даже без партнерши – создайте атмосферу, почувствуйте, как в ней хочется действовать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.