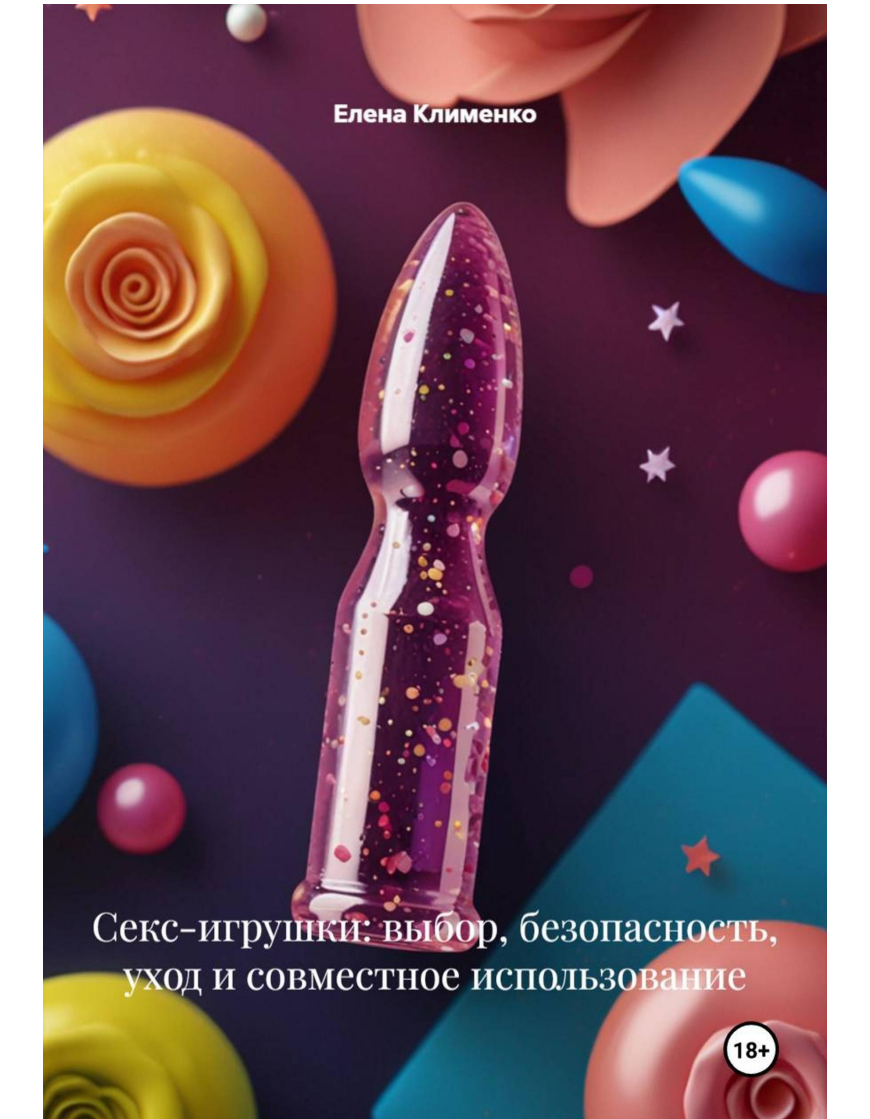




Елена Клименко

Секс-игрушки: выбор, безопасность,
уход и совместное использование

18+

Елена Клименко

**Секс-игрушки: выбор,
безопасность, уход и
совместное использование**

<https://litres.ru/72328618>

SelfPub; 2026

Аннотация

Мануал — руководство по миру секс-игрушек. Вы узнаете о всех видах: от вибраторов и дилдо до анальных пробок и мастурбаторов, научитесь разбираться в материалах (медицинский силикон, стекло, сталь, TPR), отличать безопасные игрушки от опасных. Подробные инструкции по очистке, стерилизации и хранению помогут предотвратить инфекции. Отдельные разделы посвящены выбору смазок, предотвращению травм и аллергий, а также совместному использованию с партнёром, включая straponы и психологию общения. Мануал развенчивает мифы, преодолевает стигму и даёт ответы на частые вопросы. Незаменим как для новичков, так и для опытных пользователей, желающих сделать свою интимную жизнь безопасной и яркой.

Содержание

Часть 1. Введение в мир секс-игрушек и базовые принципы безопасности	4
Часть 2. Вибраторы – от клиторальных до многофункциональных	25
Часть 3. Дилдо – формы, размеры, материалы и техники использования	47
Конец ознакомительного фрагмента.	50

Елена Клименко

Секс-игрушки: выбор, безопасность, уход и совместное использование

Часть 1. Введение в мир секс-игрушек и базовые принципы безопасности

Зачем нужны секс-игрушки

Использование секс-игрушек перестало быть чем-то постыдным или маргинальным. Сегодня это обычная часть интимной жизни миллионов людей по всему миру. Игрушки помогают:

- Достичь оргазма тем, кому это трудно сделать без дополнительной стимуляции (например, при клиторальной аноргазмии).
- Разнообразить отношения с партнёром, внести новизну

и игру.

- Исследовать собственное тело, узнать новые эрогенные зоны.
- Подготовиться к анальному или вагинальному проникновению, особенно если есть страх или болезненность (например, при вагинизме).
- Укрепить мышцы тазового дна с помощью тренажёров.
- Улучшить эрекцию или отсрочить эякуляцию с помощью колец.
- Получить удовольствие во время болезни или когда партнёр далеко.

Многие опасаются, что использование игрушек снизит чувствительность или заменит живого партнёра. Научные исследования (например, работа Хербеника и Риса, 2017 год) показывают обратное: регулярное использование вибраторов не приводит к постоянному снижению чувствительности, а часто даже усиливает её за счёт лучшего кровотока и осознанности. Что касается партнёрских отношений, игрушки могут стать мостиком, а не стеной – если правильно о них говорить.

Ключевые принципы безопасности

Прежде чем мы перейдём к видам и материалам, усвойте главные правила. Их нарушение может привести к инфек-

циями, травмам, аллергиям или долгосрочным проблемам со здоровьем.

Покупайте только в проверенных магазинах

Избегайте рынков, сомнительных интернет-площадок вроде «Авито» или «Юлы», а также товаров без маркировки. Официальные секс-шопы (онлайн или офлайн) закупают продукцию у сертифицированных производителей. Популярные сети: «Жива», «Остров Сокровищ», «LoveHoney» (международный), «Dear Lady». Даже в крупных маркетплейсах (Ozon, Wildberries) есть риск наткнуться на подделку – внимательно читайте отзывы и смотрите на упаковку.

Проверяйте состав материала на упаковке

Добросовестный производитель всегда указывает, из чего сделана игрушка. Ищите слова: «медицинский силикон», «платиновый силикон», «боросиликатное стекло», «нержавеющая сталь 316», «ABS-пластик» (для не проникающих частей). Если написано просто «силикон» без уточнения, будьте осторожны – это может быть смесь силикона с другими полимерами. Аббревиатуры «TPR», «TPE», «PVC», «jelly» – красный флаг для проникающих игрушек.

Проводите тест на аллергию перед первым использованием

Даже безопасный материал иногда вызывает индивидуальную реакцию. Возьмите небольшой участок чувствительной кожи (внутренняя сторона запястья, локтевой сгиб или за ухом). Потрите об этот участок игрушкой (или приложите кусочек материала, если он идёт в комплекте). Подождите 24 часа. Если нет покраснения, зуда, сыпи или отёка – можно использовать по назначению. Если есть – верните игрушку или попробуйте материал другого типа.

Осматривайте игрушку перед каждым применением

Даже дорогие модели со временем изнашиваются. Ищите:

- Царапины, сколы, трещины (особенно на стекле, металле и ABS).
- Расслоение силикона или липкий налёт.
- Изменение цвета, тёмные пятна (могут быть плесенью).
- Неприятный запах, не исчезающий после мытья.

При обнаружении любого из этих признаков игрушку нужно заменить. Пользоваться повреждённой – значит рисковать травмой слизистой или заносом инфекции.

Никогда не игнорируйте боль

Боль при использовании игрушки – это сигнал организма, что что-то не так. Возможные причины: недостаточно смазки, слишком большой размер, неправильный угол, аллергия, спазм мышц или микротравма. Не терпите боль в надежде, что «пройдёт». Остановитесь, добавьте смазки, смените позу, попробуйте более маленькую игрушку. Если боль острая или не проходит после прекращения – обратитесь к врачу.

Мойте игрушки до и после каждого использования

Это железное правило. Даже если вы использовали игрушку на себе и никому не передавали, на ней остаются выделения, смазка, бактерии кожи. Мытьё с мылом снижает риск инфекций на 99% при правильном подходе. Стерилизация (кипячение, раствор отбеливателя, УФ) нужна реже, но для анальных игрушек или при передаче другому человеку – обязательно.

Обзор основных видов секс-игрушек

Здесь мы перечислим самые популярные категории, чтобы вы имели общее представление. В последующих частях каждая будет разобрана детально.

Вибраторы

Электрические или работающие от батареек устройства, которые создают колебания. Бывают для внешней стимуляции (клитор, головка пениса), внутренней (влагалище, анус, простата) или комбинированные. Самые известные подви-ды: клиторальные «бабочки», мини-вибраторы-пули, G-точ-ка вибраторы, «кролики» (с отростком для клитора), аналь-ные вибраторы. Отдельно стоят стимуляторы воздушной волной – они не вибрируют, а создают пульсации давления.

Дилдо (фаллоимитаторы)

Игрушки для проникновения без вибрации. Могут быть реалистичными (имитировать пенис с венами) или анатоми-ческими (гладкие, изогнутые для G-точки или простаты). Делаются из силикона, стекла, металла, реже – из дерева с покрытием. Бывают с присоской для крепления к стене, двойные (для двух партнёров) или со встроенными шарика-ми внутри для дополнительных ощущений.

Анальные пробки

Короткие игрушки с сужением у основания и широким стопором (фланцем), который не даёт им уйти в прямую кишку. Предназначены для удержания внутри и растяжения

сфинктера. Бывают разного размера – от мини (диаметр 1,5–2 см) до крупных (более 5 см). Многие пробки имеют вибрацию, хвост (лисий, кроличий) или сделаны из стекла/металла для температурных игр.

Мастурбаторы для пениса

Мягкие трубки или цилиндры, имитирующие влагалище, анус или рот. Бывают одноразовыми (карманные) и многоразовыми. Самые известные – Fleshlight (в жёстком корпусе) и Tenga (яйцевидные или цилиндрические). Внутренний рельеф может быть гладким, ребристым, с шариками или вакуумным механизмом. Большинство мастурбаторов делают из TPR/TPE, поэтому они требуют частой замены.

Эрекционные кольца

Упругие или жёсткие кольца, которые надеваются на основание пениса (иногда вместе с мошонкой). Они сжимают венозный отток, помогая достичь более твёрдой эрекции и отсрочить оргазм. Некоторые кольца имеют встроенный вибратор для стимуляции клитора партнёра. Бывают из силикона, латекса, резины, металла или пластика с регулировкой.

Вакуумные помпы

Устройства для увеличения притока крови к пенису, клитору или соскам. Состоят из цилиндра и ручной/электрической груши для откачки воздуха. Используются как для лечения эректильной дисфункции (медицинские модели), так и для получения необычных ощущений или временного увеличения размера. Требуют строгого соблюдения времени (не более 5–7 минут) и давления.

Вагинальные тренажёры (шарики Кегеля, яйца)

Небольшие шарики или яйцевидные предметы из силикона или пластика, которые вводятся во влагалище для тренировки мышц тазового дна. Часто соединены нитью или шнурком для извлечения. Разный вес (от 15 до 100 г) позволяет прогрессировать. Помогают при недержании мочи, опущении органов, а также усиливают оргазмические ощущения.

Стимуляторы простаты (P-spot)

Игрушки с выраженным изгибом и утолщением на конце, чтобы массировать предстательную железу через стенку прямой кишки. Бывают вибрационными и обычными. Их форма отличается от анальных пробок – они более длинные и изогнутые (примерно 10–12 см с изгибом в 30–40 градусов).

Игрушки для сосков

Маленькие присоски, вибрирующие клипсы или наклад-ки, которые усиливают чувствительность сосков – одной из самых эрогенных зон. Некоторые модели могут нагреваться или охлаждаться.

Бондажные аксессуары (начальный уровень)

Мягкие наручники с липучками, повязки на глаза, шёлковые ленты. Они не являются секс-игрушками в узком смысле, но часто продаются в тех же магазинах. Даже простые варианты требуют соблюдения правил безопасности: стоп-слово, не оставлять связанного человека одного, использовать только гладкие застёжки.

Этот список не исчерпывающий – существуют ещё вульварные вибраторы, уретральные звуки, вагинальные расширители, электростимуляторы (электро-секс) и многое другое. Но для первой части достаточно этих категорий.

Критерии выбора игрушки для новичка

Если вы никогда не пользовались секс-игрушками, не берите самую большую или самую навороченную. Начните с простого.

Определите цель

Чего вы хотите достичь? Если вам нужен первый клиторальный оргазм – возьмите маленький вибратор-пулю или стимулятор воздушной волны. Если хотите подготовиться к анальному сексу – начните с мини-пробки из силикона. Если тренировать мышцы таза – купите шарики Кегеля весом 15–20 грамм. Не пытайтесь одной игрушкой закрыть все потребности – на первых порах лучше специализированное устройство.

Оцените свой опыт и анатомию

- Для вагинального проникновения: если вы никогда не использовали ничего больше двух пальцев, выбирайте дилдо диаметром 1,5–2 см (обхват 5–6 см). Длина – до 12 см.
- Для анального: начинайте с диаметра 1–1,5 см (обхват 3–4 см). Длина пробки – до 7 см.
- Для клиторальной стимуляции: размер не важен, но обратите внимание на эргономику – вибратор должен удобно лежать в руке и легко доставать до клитора в любой позе.
- Для пениса: если вы не знаете свой обхват в эрегированном состоянии, измерьте его сантиметровой лентой. Кольца обычно берут на 5–10% меньше обхвата. Мастурбаторы – стандартный диаметр около 2,5–3 см подходит большинству.

Бюджет: не экономьте на безопасности

Качественная силиконовая игрушка от бренда (Fun Factory, Lelo, We-Vibe, Satisfyer, Njoy) стоит от 2000 до 15000 рублей в рознице в России. Дешёвые игрушки за 300–500 рублей почти всегда сделаны из ПВХ, желе или TPE/TPR. Вы можете купить дорогую игрушку один раз и пользоваться ей годами, а дешёвую придётся менять каждые 2–3 месяца, и за это время вы рискуете получить инфекцию или аллергию. Для первой покупки выделите минимум 1500–2000 рублей на силиконовую мини-вибрацию или пробку.

Проверьте наличие сертификатов

На коробке или сайте должны быть знаки: CE (европейское соответствие), RoHS (ограничение опасных веществ), иногда FDA (для США). Надпись «Body safe» (безопасно для тела) может быть маркетингом, но если производитель указывает конкретный стандарт (например, ISO 10993 для медицинских материалов) – это отлично.

Безопасные и опасные материалы: подробный разбор

Это, пожалуй, самая важная часть для здоровья. Запомните раз и навсегда.

Абсолютно безопасные (body safe, непористые)

Медицинский силикон (платиновый силикон)

Непористый, гипоаллергенный, не выделяет токсинов, переносит кипячение и мытьё в посудомойке (без электроники). Бывает разной жёсткости – от очень мягкого (как мармелад) до умеренно твёрдого. Единственный недостаток – цена и несовместимость с силиконовыми смазками. Примеры брендов: Tantus, Fun Factory, Vixen Creations.

Как отличить от подделки: сожмите кусочек материала (если есть тестовый флакон). Настоящий силикон при скручивании дает белые складки, как на коже. Дешёвые аналоги (TPR) просто сплющиваются без складок. Также силикон не имеет сильного химического запаха – пахнет едва уловимо или нейтрально.

Боросиликатное стекло (пирекс, глас)

Абсолютно непористое, можно кипятить, использовать любые смазки, нагревать в тёплой воде или охлаждать в холодильнике. Не вступает в реакцию ни с чем. Единственный страх – разбить. Качественное стекло для игрушек закалённое и не разлетается на тысячу острых осколков при падении

– оно растрескивается, но обычно сохраняет форму. При малейшем сколе – выбрасывайте.

Медицинская нержавеющая сталь (AISI 316)

Немагнитная, гладкая, очень тяжёлая. Плюсы: вечность, полная стерилизация кипячением, совместимость со всеми смазками (включая силиконовые и масляные). Минусы: высокая цена, холодная на ощупь (но можно нагреть), может царапаться о другие металлы. Недорогие «стальные» игрушки часто оказываются никелированным сплавом, который вызывает аллергию. Проверьте магнитом: если притягивается – не медицинская сталь.

ABS-пластик (без BPA)

Твёрдый, непористый пластик, используется для корпусов вибраторов, колец, наружных частей. Дешевле силикона, но не такой приятный на ощупь. Не кипятить (деформируется), мыть с мылом или спиртом. Безопасен только для внешнего применения или для частей игрушек, которые не входят глубоко (например, ручка вибратора). Внутри тела лучше не вставлять ABS-игрушки без презерватива.

Условно безопасные (пористые, но при правильном уходе допустимы)

TPR и TPE (термопластичный эластомер)

Мягкие, приятные на ощупь, похожи на силикон, но пористые. Микроскопические поры задерживают бактерии, даже если вы моете игрушку с мылом. Со временем TPR начинает выделять масла, становится липким и приобретает запах. Срок службы – 3–6 месяцев при регулярном использовании. Тем не менее, многие мастурбаторы и недорогие пробки делают именно из них. Если вы всё же купили TPR-игрушку:

- Используйте только на себе (не передавайте партнёру).
- Надевайте презерватив каждый раз.
- Мойте сразу после использования с антибактериальным мылом, сушите на воздухе, не закрывая в контейнер.
- Меняйте при первом появлении запаха или липкости.

Латекс (природный каучук)

Используется в эрекционных кольцах и дешёвых пробках. Пористый, быстро разрушается от масляных смазок и солнечного света. Очень аллергенен (латексная аллергия поражает до 6% населения). Если у вас нет аллергии, вы можете использовать латексные кольца, но менять их каждые 6 месяцев. Для проникновения в тело латекс не рекомендуется.

Опасные (категорически избегать)

Желе (гель, силикон-гель)

Полупрозрачный, студенистый материал с сильным химическим запахом – обычно смесь ПВХ с фталатами. Желе пористое, токсичное, выделяет канцерогены, быстро «плавится» при контакте с некоторыми смазками. Никогда не покупайте игрушки из желе. Если у вас уже есть такая – немедленно выбросьте. Даже презерватив не спасает, потому что фталаты могут проникать через латекс.

ПВХ (поливинилхлорид, винил)

Твёрдый или мягкий, часто с добавлением фталатов для эластичности. Даже маркировка «phthalate-free» (без фталатов) не делает ПВХ непористым – он всё равно впитывает бактерии. ПВХ-игрушки могут содержать тяжёлые металлы в качестве стабилизаторов. Исключение – жёсткий ПВХ, используемый в медицинских трубках, но в секс-игрушках он встречается редко. Лучше не рисковать.

Резина и винил

Старые материалы, сейчас почти не используются. Пористые, пахучие, быстро разрушаются. Единственное плюс –

дешевизна. Не покупайте.

Киберкожа (cyberskin, UR3)

Разновидность TPR с добавлением силиконового масла для имитации человеческой кожи. Очень пористая, сложно моется, впитывает запахи и бактерии. Используется в реалистичных дилдо и некоторых мастурбаторах высокого ценового сегмента, но из-за гигиенических проблем многие отказываются от неё.

Основы ухода: чистота и долговечность

Даже самая безопасная игрушка станет источником инфекции, если за ней не ухаживать. Ниже приведены общие правила; детали для каждого материала и типа мы разберём в специальной части, но для старта этого достаточно.

Мытьё после каждого использования

Сразу после применения (не откладывая на утро) промойте игрушку тёплой водой с жидким мылом без отдушек. Можно использовать обычное детское мыло или специальный спрей-дезинфектор для секс-игрушек (примеры: «Bon» от «Жива», «Toy Cleaner» от «Lelo»). Для простых силиконовых, стеклянных, металлических и ABS-игрушек подой-

дёт любое мыло. Для TPR/TPE – избегайте агрессивных моющих средств и горячей воды выше 50°C.

После мытья тщательно смойте мыло проточной водой. Остатки мыла могут вызвать раздражение слизистой. Высушите игрушку на чистом полотенце или бумажной салфетке. Не кладите мокрую игрушку в ящик – это создаст питательную среду для плесени.

Стерилизация (глубокая очистка)

Обычного мытья недостаточно для уничтожения всех микроорганизмов, особенно если игрушка использовалась анально или её передавали партнёру. Стерилизуйте игрушку в следующих случаях:

- После анального использования (кишечная палочка, клостридии).
- Перед тем, как дать игрушку другому человеку.
- После болезни (молочница, герпес, бактериальный вагиноз).
- Раз в месяц для профилактики.

Методы стерилизации для разных материалов:

- Силикон (без электроники), стекло, сталь – кипячение в

воде 5–10 минут. Можно также замочить в растворе отбеливателя (1 часть отбеливателя на 9 частей воды на 5–10 минут) с последующим тщательным ополаскиванием или обработать в посудомойке на режиме 70°C.

- Вибраторы и любые электронные игрушки – нельзя кипятить и мочить. Используйте ультрафиолетовый стерилизатор или протирайте 70% спиртом (изопропиловым или этиловым) и давайте испариться. Спирт может повредить некоторые пластики, поэтому сначала проверьте на малозаметном участке.

- TPR/ТРЕ – нельзя кипятить, использовать отбеливатель или спирт. Только мытьё с мылом и надевание презерватива при каждом использовании. Если TPR-игрушка побывала в анусе – выбросьте её после мытья, не рискуйте.

Хранение

Храните игрушки в сухом, прохладном, тёмном месте. Избегайте прямых солнечных лучей и батарей.

- Силикон с силиконом – никогда не храните в контакте друг с другом, они могут «поплаваться» (химическая реакция). Заворачивайте каждую силиконовую игрушку в хлопковую ткань или храните в отдельных мешочках.

- Стекло и сталь – можно хранить вместе, но заворачивайте, чтобы не царапались.

- TPR/TPE – в бумажных пакетах с доступом воздуха. Пластиковые контейнеры вызывают конденсат и плесень.
- Аккумуляторные вибраторы – храните с зарядом 40–60%, подзаряжайте раз в 3 месяца.

Совместное использование: базовые принципы

Если вы планируете использовать игрушку с партнёром (или несколькими партнёрами), гигиена становится ещё важнее.

Обсуждение и согласие

Прежде чем предложить игрушку, спросите партнёра, готов ли он. Не навязывайте. Используйте «я-сообщения»: «Мне было бы интересно попробовать вибратор вместе. А что ты думаешь?» Если партнёр стесняется, начните с маленькой нейтральной игрушки (например, повязки на глаза или мини-вибратора для спины). Не давите.

Презервативы на игрушках

При совместном использовании (особенно при смене партнёра или переходе от ануса к вагине) обязательно надевайте новый презерватив на игрушку. Выбирайте латексные или нитриловые презервативы без смазки (или с водной

смазкой). Силиконовые и масляные смазки на презервативах могут повредить силиконовую игрушку – читайте этикетку.

Как правильно надеть презерватив на игрушку:

- Убедитесь, что на игрушке нет острых краёв, которые порвут латекс.
- Сожмите кончик презерватива (чтобы выпустить воздух) и раскатайте по игрушке до основания. Для анальных пробок – раскатывайте на шейку и на фланец, если фланец плоский.
- При использовании смазки – наносите её поверх презерватива.
- После использования снимите презерватив, завяжите его и выбросьте. Игрушку всё равно нужно вымыть с мылом.

Сменяйте игрушку или презерватив при смене отверстия

Если в рамках одного сеанса вы хотите использовать игрушку и во влагалище, и в анусе – начинайте с вагины, затем переходите к анусу. Обратный переход (из ануса во влагалище) категорически запрещён даже с новым презервативом, потому что при снятии старого презерватива бактерии с игрушки могут попасть на руки и потом на новый. Лучше иметь отдельные игрушки для каждого отверстия.

Не передавайте личные игрушки посторонним

Если у вас и партнёра нет стабильных моногамных отношений, каждая игрушка должна быть либо своя, либо использоваться только с презервативом и последующей стерилизацией. Обмен игрушками между людьми без проверки на ЗППП – риск передачи вируса папилломы человека, герпеса, хламидий и даже ВИЧ (хотя ВИЧ быстро погибает вне тела, теоретически возможен).

Запомните главное: игрушка должна быть из безопасного материала, вымыта до и после, использоваться с достаточным количеством смазки, а при боли – остановка. Следуя этим простым правилам, вы получите максимум удовольствия и ноль вреда. Удачных и безопасных экспериментов!

Часть 2. Вибраторы – от клиторальных до многофункциональных

Вибраторы – самая популярная категория секс-игрушек, и не случайно. Они помогают достичь оргазма тем, кому это трудно, разнообразят партнёрский секс и дарят новые ощущения при одиночной мастурбации. Современный рынок предлагает сотни моделей: от крошечных «пуль» за 500 рублей до смарт-вибраторов за 15 000 с управлением через приложение. В этой части мы подробно разберём все виды вибраторов, их особенности, материалы, критерии выбора и, главное, правила безопасного использования. Вы узнаете, чем отличается вибратор для G-точки от анального, почему «кролик» подходит не всем и как не переплатить за ненужные функции. Всё это без воды, только практические рекомендации.

Что такое вибратор и как он работает

Вибратор – это устройство, создающее механические колебания с помощью электродвигателя с эксцентриком (неуравновешенным грузиком на валу). Частота и ампли-

туда колебаний задают характер вибрации: низкочастотная (глубокая, «урчащая») или высокочастотная (поверхностная, «жужжащая»). Большинство современных вибраторов имеют несколько режимов интенсивности и пульсирующих паттернов (волна, прерывистый, нарастающий).

Важно понимать, что вибрация воздействует на нервные окончания, не перегружая их (если не использовать слишком долго). Она усиливает кровоток в области, стимулирует выработку оксида азота и может вызывать оргазм быстрее, чем ручная стимуляция. При этом вибраторы не вызывают привыкания или «поломки» чувствительности, как иногда ошибочно полагают. Многочисленные исследования (например, Herbenick et al., 2009, 2017) показывают, что регулярное использование вибраторов коррелирует с более здоровой сексуальной функцией и не снижает тактильную чувствительность.

Основные виды вибраторов

Разделим их по назначению и форме.

Клиторальные вибраторы

Это самая обширная группа. Клитор – единственный орган человека, предназначенный исключительно для удоволь-

ствия, и большинство людей с вульвой (примерно 75–80%) нуждаются в прямой или косвенной стимуляции клитора для достижения оргазма. Клиторальные вибраторы созданы именно для этого.

Мини-вибраторы (буллеты, пули) – крошечные цилиндрики размером с батарейку AAA (длина 5–7 см, диаметр 1–1,5 см). Обычно работают от одной батарейки или аккумулятора. Идеальны для точечной стимуляции клитора, сосков, головки пениса. Многие буллеты водонепроницаемы, их можно использовать в душе. Плюсы: компактность, незаметность, низкая цена (от 500 до 2000 рублей). Минусы: быстрая разрядка, мелкая вибрация может «щекотать», а не давать глубину. Для усиления ощущений буллет можно вставить в специальный силиконовый наконечник или использовать вместе с трусиками-фиксаторами.

Палочки (классические цилиндрические) – вытянутая форма, напоминающая маркер или губную помаду. Длина 10–15 см, диаметр 1,5–2,5 см. Они удобно лежат в руке, имеют кнопки управления на корпусе. Обычно предлагают 3–5 режимов интенсивности и 2–3 паттерна. Это золотая середина для новичков. Хорошие модели: Lelo Lily 2, We-Vibe Tango (теперь Tango X), Satisfyer Love Breeze.

Бабочки (clitoral vibrators с изогнутой формой) – такие

вибраторы имеют широкую плоскую или слегка выгнутую насадку, которая охватывает клитор и малые половые губы, оставляя руки свободными. Часто их используют во время партнёрского секса – женщина вставляет бабочку между телами, и она фиксируется за счёт анатомии. Многие бабочки поставляются с пультом дистанционного управления. Недостаток: сложно удерживать в одной позе, может смещаться.

Вибраторы-волны (стимуляторы воздушной волны) – это отдельная категория, которую часто причисляют к вибраторам, хотя там нет механической вибрации. Принцип работы: мембрана внутри создаёт пульсации воздуха, которые передаются на клитор бесконтактно (или через силиконовую насадку). Самые известные бренды: Womanizer, Satisfyer, Lelo Sona, We-Vibe Melt. Ощущения сильно отличаются от традиционной вибрации – они мягче, но могут быть очень интенсивными. Некоторые пользователи описывают оргазм от таких стимуляторов как «более глубокий» или «быстрый». Важно: воздушные стимуляторы не всем подходят – если клитор очень чувствительный или, наоборот, скрыт под складкой, эффект может быть слабым.

Вагинальные и для G-точки

Эти вибраторы предназначены для введения во влагалище. Они имеют изогнутую форму, чтобы достигать G-точки

– чувствительной области на передней стенке влагалища в 3–5 см от входа. Оргазм от стимуляции G-точки ощущается иначе, чем клиторальный – он более «глубокий», иногда сопровождается выделением жидкости (сквиртинг). Не всем удаётся его достичь, и это нормально.

Стандартные G-точка вибраторы – изогнуты под углом 20–35 градусов, на конце часто есть небольшое утолщение. Длина 10–15 см, диаметр 2–3 см. Вибрация расположена в верхней части или по всей длине. Примеры: Lelo Mona 2, Lovehoney G-Spot Vibrator, Pillow Talk Sassy. Использовать их можно и как клиторальные, прикладывая изгиб к клитору.

Двойные вибраторы (кролики, rabbit vibrators) – культовый вид, прославленный сериалом «Секс в большом городе». Имеют основную часть для влагалища (со встроенным вибратором) и отросток для клитора (обычно с отдельным мотором). Некоторые модели дополнительно стимулируют анус или имеют вращающиеся бусины в стволе. Плюсы: одновременная стимуляция двух зон, возможность достичь комбинированного оргазма. Минусы: анатомия у всех разная, и расстояние между вагинальным стволом и клиторальным отростком может не совпадать с вашим телом. Тогда кролик будет либо давить не туда, либо не касаться клитора. Кроме того, кролики сложнее мыть из-за щелей. Если вы хотите

попробовать, выбирайте модель с регулируемым или гибким отростком (например, Lelo Ina 2, We-Vibe Nova 2).

Анальные вибраторы и стимуляторы простаты

Эти игрушки предназначены для прямой кишки. Они короче вагинальных (обычно 8–12 см), имеют широкое основание (фланец), чтобы не уйти внутрь, и часто выраженный изгиб для давления на простату у людей с пенисом. Простата – это железа размером с грецкий орех, расположенная на передней стенке прямой кишки на глубине 5–7 см. Её стимуляция может давать очень мощные оргазмы, отличные от пенильных (без эякуляции, более продолжительные).

Анальные вибраторы классические – гладкие или слегка текстурированные, с закруглённым концом и широким фланцем. Вибрация может быть встроена в тело или только во фланце. Некоторые модели имеют пульт. Примеры: b-Vibe Vibrating Snug Plug, Lovehoney Vibrating Butt Plug. Для анального использования обязательна обильная смазка (лучше силиконовая, но тогда игрушка должна быть из стекла или металла, а не из силикона) или густая водная с алоэ.

Стимуляторы простаты (P-spot vibrators) – имеют более выраженный изгиб вперёд и утолщение на конце. Они не предназначены для длительного ношения как пробки, а для

ритмичных движений «зовущих» движений. Вибрация усиливает давление на простату. Известные модели: Lelo Hugo (с пультом), We-Vibe Vector, Lovehoney Ignite. Некоторые металлические стимуляторы (например, Njoy Pure Wand) не вибрируют, но их форма идеальна для простаты – мы отнесём их к дилдо.

Важное предупреждение: никогда не используйте вагинальный вибратор без фланца анально. Он может полностью уйти в прямую кишку, и вам потребуется врачебная помощь. Если на упаковке не написано «анальный» или нет широкого стопора – не рискуйте.

Вибраторы с дистанционным управлением и «умные» игрушки

Современные технологии проникли и в секс-индустрию. Вибраторы с пультом или управлением через Bluetooth/приложение позволяют партнёру (или вам самому) менять режимы на расстоянии.

С пультом ДУ – простой вариант. Пульт обычно работает на радиочастоте (не требует прямой видимости). Удобно для публичных игр (вибратор внутри, пульт в кармане) или для пар, где один не может нажимать кнопки (например, при бондаже). Недостаток: пульт легко потерять.

С приложением на смартфоне – более продвинутый вариант. Вибратор соединяется со смартфоном по Bluetooth, и вы можете управлять им вручную, создавать свои паттерны или синхронизировать с музыкой/звуками. Некоторые приложения позволяют управлять игрушкой партнёра в любом точке мира через интернет (функция long-distance). Примеры: Lovense Lush (для G-точки), Lovense Domi (клиторальная палочка), We-Vibe Chorus (двойной для пары), Satisfyer Connect (серия с приложением). Минусы: батарея садится быстрее, приложение может зависать, есть риск взлома (хотя производители шифруют сигнал).

«Умные» вибраторы с биологической обратной связью – редкость и дороговизна. Например, OhMiBod Esca 2 отслеживает движения и шум, подстраивая вибрацию. Или Lioness (ныне не выпускается) анализировала силу сокращений и передавала данные на смартфон. Для большинства пользователей это излишество.

Другие специализированные вибраторы

Вибраторы для сосков – маленькие клипсы или присоски со встроенным моторчиком. Стимулируют соски приятной вибрацией. Можно использовать и обычный буллет, прижав его к соску. Важно: не переусердствуйте – соски у многих

очень чувствительны.

L-образные и S-образные вибраторы – редкие формы для одновременной стимуляции клитора и G-точки без проникновения (изогнутая часть остаётся снаружи). Пример: Lelo Oga (с вращающимся шариком для оральной имитации).

Вибраторы-массажёры для всего тела – большие, мощные, часто с длинной ручкой. Используются для мышечной терапии, но многие применяют и для секса (например, Magic Wand Original). У них очень сильная вибрация, которая может быть слишком интенсивной для клитора – используйте через полотенце или на низкой скорости.

Характеристики вибраторов: на что смотреть при покупке

Когда вы определились с типом, обратите внимание на технические параметры.

Мощность и частотный диапазон

Дешёвые вибраторы часто имеют только один мотор, который жужжит на фиксированной частоте (около 100–150 Гц), что может казаться «щекочущим» или назойливым. Хорошие модели имеют регулировку от едва заметной пульсации до глубокой низкочастотной вибрации (около 30–50 Гц).

Лучше всего, если есть не менее 3 уровней интенсивности и 2–3 паттерна (волна, пульс, нарастание). Чем больше диапазон, тем проще подобрать комфортный режим.

Уровень шума

Это важно, если вы живёте не одни или в общежитии. Измеряется в децибелах (дБ). Тихие модели – до 40 дБ (тише обычного разговора, сравнимо с тиканьем часов). Средние – 40–50 дБ (как негромкий разговор). Громкие – 50–60 дБ (работающий компьютер). Сверхгромкие (более 60 дБ) – их слышно через дверь. Производители редко указывают шум, поэтому смотрите обзоры на YouTube или отзывы. В целом, аккумуляторные вибраторы тише батарейных, а силикон корпус глушит звук лучше, чем ABS-пластик.

Водозащита и герметичность

Степень защиты обозначается IP (Ingress Protection). IPX7 – выдерживает кратковременное погружение на глубину до 1 метра в течение 30 минут. Этого достаточно для мытья под краном и использования в душе. IPX8 – можно погружать на большую глубину или на длительное время (подходит для ванны). IPX4 – защита от брызг, но не от погружения. Для большинства вибраторов нужен минимум IPX7. Никогда не мойте вибратор с незакрытым зарядным портом – заглушка

должна быть плотно закрыта.

Питание

Варианты:

- Сменные батарейки (AA, AAA) – дешево, но неэкологично, мощность обычно низкая. Батарейки быстро садятся, и вибрация ослабевает. Подходит для редко используемых игрушек.

- Встроенный аккумулятор с USB-зарядкой – современный стандарт. Заряда хватает на 1–3 часа непрерывной работы. Время полной зарядки – 1–2 часа. Удобно, но аккумулятор со временем деградирует (через 2–3 года ёмкость падает). Ищите литий-ионные (Li-ion) – они долговечнее.

- Беспроводная зарядка (Qi) – редкость в секс-игрушках, но есть (например, Lelo Smart Wand). Удобно, но дороже.

Избегайте вибраторов с несъёмными батареями неизвестного типа – они могут вздуться или перегреться.

Материал корпуса

Большинство вибраторов имеют корпус из силикона (медицинский силикон, платиновый силикон) для части, контактирующей с телом. Ручка и кнопки могут быть из ABS-пластика. Стекланные и металлические вибраторы встреча-

ются редко, так как они плохо передают вибрацию (стекло глушит, металл делает вибрацию жёсткой). Но если вы хотите именно такой, выбирайте модели со встроенным мотором в силиконовой насадке, например, двойные вибраторы со стеклянной основной частью.

Чего следует избегать: вибраторы с корпусом из TPR/ТРЕ, желе, ПВХ. Даже если внутри хороший мотор, материал будет пористым и потенциально токсичным. Также остерегайтесь вибраторов с блестящим покрытием, которое может отслаиваться – это краска, часто с тяжёлыми металлами.

Как выбрать вибратор под ваши потребности

Универсального ответа нет, но есть алгоритм.

Для новичка, который никогда не пробовал вибрацию

Начните с клиторального вибратора-палочки или буллета. Они не требуют проникновения, проще в использовании. Выбирайте модель с регулировкой интенсивности от очень низкой до средней. Не берите самую мощную (например, Magic Wand) – она может испугать или вызвать онемение. Бюджетный, но качественный вариант: Satisfyer Love Breeze (силикон, водонепроницаемый, 6 режимов, около 2000 рублей). Если вы чувствительны к прямой стимуляции, рассмотр-

рите стимулятор воздушной волны (Satisfyer Pro 2, около 3000 рублей).

Для тех, кто хочет стимулировать G-точку

Вам нужен изогнутый вагинальный вибратор. Убедитесь, что изгиб достаточно выражен (около 30 градусов). Начинайте с небольшого диаметра (2–2,5 см). Ищите модели с вибромотором в верхней части (на конце). Хороший недорогой вариант: Romp Juke (около 2000 рублей) или Lovehoney G-Spot Vibrator (около 2500). Если бюджет позволяет, Lelo Mona 2 (около 10000) – регулировка по силе и частоте, длинная ручка.

Для пар, которые хотят использовать вибратор во время полового акта

Лучший вариант – эрекционное кольцо с вибратором (надевается на пенис или дилдо) или небольшая клиторальная бабочка, которая фиксируется между телами. Также популярны парные вибраторы вроде We-Vibe Sync (двойной, одна часть в влагалище, другая на клиторе, флекс-форма подстраивается). Для дистанционных игр – Lovense Lush 3 (вставляется во влагалище, управляется с телефона).

Для анальной стимуляции и простаты

Обязательно наличие широкого фланца. Для начинающих – небольшая силиконовая пробка с вибрацией (диаметр не более 2,5 см). Для простаты – специальный изогнутый вибратор, например, Lovehoney Deluxe P-Spot Vibrator или бренд Nexus. Помните, что анальная стимуляция требует больше смазки и времени на расслабление.

По бюджету

- Эконом (500–1500 руб): будут почти наверняка из TPR/ TPE или сомнительного силикона. Лучше добавить ещё 500 и взять Satisfyer или Romp.
- Средний (1500–4000 руб): качественный силикон, 3–5 режимов, водозащита. Бренды: Satisfyer, Romp, Lovehoney собственные, Blush Novelties.
- Премиум (4000–15000+ руб): Lelo, We-Vibe, Fun Factory, Je Joue, Vedo. Отличные материалы, мощные моторы, тихие, длительная гарантия (1–2 года).
- Профессиональные (15000+): Sybian (стационарный для всего тела), высокоточные медицинские стимуляторы. Не нужно новичкам.

Правила безопасного использования вибраторов

Даже самый дорогой вибратор может навредить, если ис-

пользовать его неправильно. Вот основные принципы.

Гигиена перед и после

Мойте вибратор тёплой водой с мылом до каждого использования и сразу после. Если у модели есть съёмная силиконовая насадка, снимите её и вымойте отдельно. Для вибраторов, которые нельзя мочить (обычно очень дешёвые), используйте специальные спреи для чистки или протирайте 70% спиртом, но затем обязательно промывайте водой, чтобы спирт не попал на слизистую. Не используйте агрессивные чистящие средства с абразивами.

Смазка – обязательно!

Вибрация создаёт дополнительное трение, особенно на низких частотах. Всегда используйте смазку. Для силиконовых вибраторов – только водную или масляную (если вы готовы к последующей очистке). Силиконовые смазки запрещены: они разрушают силикон, делая его липким и пористым. Для стеклянных или металлических вибраторов можно использовать любую, но водная всё же удобнее.

Наносите смазку обильно на кончик и по всей длине вибратора, а также на область, которую будете стимулировать. В процессе использования добавляйте по мере высыхания

(водная смазка испаряется).

Не переусердствуйте со временем и силой

Длительное применение вибратора на одной и той же точке (более 20–30 минут) может вызвать временное онемение, отёк, а в редких случаях – невропатию (повреждение нерва). Начинайте с самой низкой интенсивности и увеличивайте постепенно. Если чувствуете жжение, пульсирующую боль или неестественное покалывание – остановитесь. Сделайте перерыв минимум на час. При регулярных онемениях снизьте мощность.

Никогда не вставляйте вибратор без фланца в анус

Повторим это правило, потому что оно спасает жизни. Неважно, насколько узкий вибратор – если у него нет широкого основания, он может ускользнуть за сфинктер. Особенно опасно с вибрацией: произвольные сокращения мышц могут затянуть игрушку. Всегда выбирайте анальные вибраторы с фланцем или хотя бы с широкой ручкой, которая не проходит через анус.

Следите за аккумулятором и проводами

Не оставляйте вибратор на зарядке без присмотра на дли-

тельное время (более 4–6 часов). Это сокращает срок службы батареи и, в редких случаях, может привести к перегреву. Если USB-кабель повреждён – замените его, не пытайтесь чинить изолентой. Храните вибратор в прохладном сухом месте, вдали от детей и домашних животных.

Уход за вибраторами: продлеваем жизнь игрушке

Уход за вибратором немного отличается от ухода за обычным дилдо из-за наличия электроники.

Ежедневная очистка

После использования вымойте вибратор тёплой водой с мягким мылом (детское или хозяйственное). Не используйте жёсткие губки, они могут поцарапать силикон. Для вибраторов с несъёмной насадкой будьте осторожны, чтобы вода не попала в швы. Если модель водонепроницаема (IPX7 и выше), можно мыть под краном полностью. Если нет – только влажной тряпкой.

После мытья протрите насухо мягкой тканью (микрофибра) или дайте высохнуть на полотенце. Не оставляйте вибратор мокрым в закрытом ящике.

Дезинфекция (глубокая чистка)

Проводите её раз в месяц или после анального использования. Для вибраторов (которые нельзя кипятить) используйте один из методов:

- Протирка 70% спиртом – смочите ватный диск и протрите всю поверхность, особенно стыки. Дайте спирту испариться в течение 5 минут, затем сполосните водой.

- Раствор отбеливателя – только для полностью водонепроницаемых моделей. Замочите вибратор в растворе 1 часть отбеливателя на 9 частей воды на 3–5 минут. Затем тщательно промойте водой и высушите.

- Ультрафиолетовый стерилизатор – самый безопасный для электроники. Положите вибратор в бокс на 5–10 минут.

Не используйте кипяток, пароварки, микроволновые печи – это убьёт мотор и аккумулятор.

Хранение

Храните вибратор отдельно от других силиконовых игрушек, чтобы они не соприкасались. Идеально – хлопковый мешочек или индивидуальный пластиковый контейнер с дырочками для вентиляции. Не храните в герметичных пакетах (риск конденсата). Если вибратор имеет сменные насадки, храните их вместе, но сухими.

Зарядка и батареи

Для аккумуляторных моделей заряжайте их, когда уровень заряда упал ниже 20%. Не держите постоянно на зарядке. Если планируете не пользоваться вибратором несколько месяцев, зарядите его до 50–60% и храните в прохладном месте. Для батарейных моделей вынимайте батарейки при длительном хранении – они могут протечь.

Мифы и частые вопросы о вибраторах

Развенчаем самые популярные заблуждения.

«Вибраторы вызывают привыкание и снижают чувствительность»

Нет. Исследования не находят связи между регулярным использованием вибраторов и хроническим снижением чувствительности клитора. Некоторое временное онемение после мощной вибрации проходит в течение часа. Если вы чувствуете, что без вибратора оргазм достичь сложно, возможно, дело не в привыкании, а в том, что вы узнали более эффективный способ. Попробуйте делать паузы на 1–2 недели – чувствительность возвращается.

«Только дешёвые вибраторы вредны, дорогие всегда без-

опасны»

Не совсем. Цена не гарантирует качество материала. Есть дорогие бренды, использующие TPR (например, некоторые коллекции Tenga), и дешёвые, но хорошие (Satisfyer делает силиконовые модели за 1500-2000 руб). Всегда читайте состав.

«Вибратор можно использовать с любым лубрикантом»

Нет. Силиконовый лубрикант разрушает силиконовую игрушку. Масляные смазки сложно смывать и они могут повредить ABS-пластик. Водная смазка – универсальна. Если вы используете презерватив на вибраторе, проверьте, чтобы смазка на презервативе была водной.

«Вибраторы опасны при беременности»

В большинстве случаев – нет, если нет противопоказаний от врача (угроза выкидыша, предлежание плаценты и др.). Вибрация не проникает глубоко в тело и не может навредить плоду. Однако избегайте сильной внутренней вибрации на поздних сроках (может вызвать раздражение шейки матки). Для клиторальных вибраторов ограничений нет.

«Мужские вибраторы – это только мастурбаторы»

Нет. Мужчины (цисгендерные) тоже могут использовать клиторальные вибраторы на головке пениса, анальные вибраторы, вибраторы для простаты, а также эрекционные кольца с вибрацией. Стимуляция головки пениса вибрацией очень приятна и может привести к оргазму без трения.

«Вибраторы нужно заряжать только родным кабелем»

Желательно, но не обязательно. Большинство современных вибраторов используют стандарт USB (Micro-USB или USB-C). Вы можете заряжать от любого качественного кабеля и адаптера на 5V 1A. Не используйте быстрые зарядки на 2A и выше – они могут сократить срок службы аккумулятора.

Теперь вы знаете о вибраторах практически всё. Вы можете выбрать клиторальный буллет для быстрого удовольствия, изогнутый G-точка вибратор для глубоких ощущений, «кролика» для комбо, анальный вибратор с фланцем или умную игрушку с приложением. Помните о безопасности: мойте до и после, используйте только водную смазку с силиконом, не вставляйте без фланца в анус, не злоупотребляйте долгими сеансами. И главное – прислушивайтесь к своему телу. Если вибрация вызывает дискомфорт, а не удовольствие, не стесняйтесь выключить её или попробовать другую модель.

В следующей части мануала мы разберём дилдо – игрушки без вибрации, но с огромным разнообразием форм, размеров и материалов. А пока – удачных и безопасных экспериментов с вибрацией!

Часть 3. Дилдо – формы, размеры, материалы и техники использования

Дилдо (или фаллоимитатор) – это, пожалуй, самая древняя секс-игрушка, известная человечеству. Ещё в палеолите люди вытачивали из камня и кости предметы, имитирующие фаллос. Сегодня дилдо – это игрушка для проникновения, не имеющая встроенной вибрации (хотя существуют вибрирующие модели, но их обычно относят к вибраторам). Дилдо могут использоваться для вагинального, анального и орального (безопасного) проникновения, а также для партнёрских игр со straponами. В этой части мы подробно разберём виды дилдо – от реалистичных до стеклянных, их размеры, материалы безопасные и опасные, техники использования, а также уход и совместное применение. Вы узнаете, как подобрать свой первый дилдо, как избежать травм и как продлить жизнь игрушке.

Что такое дилдо и чем он отличается от других игрушек

Дилдо – это цельная игрушка для проникновения, обычно имеющая форму вытянутого стержня с закруглённым или

скошенным концом. В отличие от вибратора, в дилдо нет мотора и батареек – он статичен, все ощущения создаются за счёт формы, текстуры, веса и температуры материала. Некоторые дилдо имеют присоску для крепления к ровной поверхности (стена, пол, стул), другие – изогнуты для стимуляции G-точки или простаты, третьи – максимально реалистичны, имитируя человеческий пенис. Дилдо не следует путать с анальными пробками: у пробок обязательно есть узкая шейка и широкое основание-стопор, тогда как дилдо может быть равномерным по диаметру. Однако некоторые модели дилдо (особенно с фланцем) можно использовать как пробку, но это не их основная функция.

Основные виды дилдо

Мир дилдо невероятно разнообразен. Разделим их по форме, текстуре и назначению.

Реалистичные дилдо

Эти игрушки точно копируют анатомию человеческого пениса: головка (гланс), венечный край, ствол с выступающими венами, иногда – яички у основания. Некоторые модели красятся в телесные цвета (от бежевого до тёмно-коричневого), другие – в яркие фантазийные цвета (синий, зелёный, фиолетовый). Реалистичные дилдо часто делают из

двойного слоя силикона: внешний слой мягкий, напоминающий кожу, внутренний – плотный, имитирующий эрекцию. Такие игрушки популярны у людей, которым важна визуальная и тактильная иллюзия живого пениса (например, у женщин, чьи партнёры имеют маленький размер, или у пар, практикующих strapon). Однако у реалистичных дилдо есть недостаток: складки (вены, венечная борозда) затрудняют очистку – в них может накапливаться смазка и бактерии. Кроме того, некоторые люди находят их слишком «ужасными» или неподходящими из-за травматического опыта. Для новичков лучше выбирать гладкие игрушки.

Анатомические (эргономичные) дилдо

Эти игрушки не имитируют пенис, а созданы с учётом анатомии влагалища или прямой кишки. Они имеют характерный изгиб (часто S-образный) и утолщение на конце для стимуляции G-точки или простаты. Поверхность обычно гладкая, без вен и складок. Цвета яркие или чёрные/фиолетовые. Такие дилдо легче мыть, они более интуитивны в использовании, особенно для поиска G-точки. Классические примеры: Njoy Pure Wand (металлический, двойной шар), Fun Factory Amor, Lelo Ella (кисть в форме изогнутой подушечки). Анатомические дилдо иногда называют «стимуляторами G-точки» или «простаты», хотя в них нет вибрации.

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.