

СЕКС-МАРАФОН ОТ АЛИСЫ ФОКС



СТАНЬ ГУРУ НАСЛАЖДЕНИЯ ЗА 30 ДНЕЙ

Алиса Фокс
Секс-марафон от Алисы Фокс
Серия «Секс-откровения
от Алисы Фокс», книга 19

*<https://litres.ru/72835507>
SelfPub; 2026*

Аннотация

Думаешь, что хороший секс это дар небес, доступный лишь избранным? Хватит ждать! Перед тобой эксклюзивный 30-дневный марафон, созданный для тотальной сексуальной перезагрузки. День за днем ты будешь открывать тайны своего тела, осваивать техники от минета до сквирта, от тантры до БДСМ и учиться управлять удовольствием своим и его.

Эта книга концентрат лучших техник, который подарит тебе абсолютную уверенность в себе и власть над его желаниями. Каждый шаг расписан подробно, комфортно и без давления. Стань женщиной, которая знает, чего хочет, и умеет это получать, стань женщиной, которую невозможно забыть. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Неделя I. Фундамент удовольствия. Познание себя	7
День 1. Революция в твоей голове. Право на наслаждение	9
День 2. Анатомия блаженства. Твой личный пульт управления	17
День 3. Первые искры. Техника «Роллер»	25
День 4. Вагинальное пробуждение. Техника «Иди сюда»	31
День 5. Двойной удар. Комбинированная мастурбация	37
День 6. Искусство замедления. Как усилить оргазм.	43
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Алиса Фокс

Секс-марафон

от Алисы Фокс

Привет, моя хорошая, давно не виделась, не так ли?

А, между тем, я приготовила для тебя нечто совершенно невероятное.

Это полноценный секс-марафон по тотальному пробуждению всех твоих потаенных желаний и, что самое главное, возможностей. Я проведу тебя за руку через все вехи раскрытия твоего внутреннего сексуального божества.

Поверь мне, ты даже не представляешь – на что способна, на самом деле.

Какие ресурсы, какие открытия, какие сюрпризы хранит твое сексуальное эго...

День за днем, мы будем пробуждать твоё истинное женское начало, начиная с азов и постепенно усложняя этот удивительный путь. Какие-то техники покажутся тебе слишком простыми, какие-то, наоборот, вызовут оторопь и даже страх, но только пройдя через все это, ты сможешь по-настоящему заглянуть в глаза своей алчущей природе наслаждения. Только так ты не только глубже узнаешь себя, но и совершенно точно определишь свое место, свои желания и мастерство в заманчивом мире сексуального блажен-

ства.

Марафон всецело основан на моих книгах, а значит, волею-не волей ты откроешь для себя все ключевые направления в современном сексуальном мире, включая сквирт, тантрический секс и элементы БДСМ. Поверь, все это будет подано максимально комфортно, категорично через себя переступить не придется.

После скрупулезно пройденного марафона ты станешь гуру сексуального огня и сможешь доставить гарантированное удовольствие не только ему, но и себе! 24/7 Ты разбудишь вулкан своих страстей и найдешь им самый оптимальный выход, твои оргазмы станут ярче и сильнее, а твоё наслаждение в постели станет поистине запредельным! Потому что все это будет под полным контролем, потому что к каждому импульсу своего блаженства у тебя будет отдельный потаенный ключик.

Однако, прежде, чем ты приступишь, на всякий случай, важное уточнение: дни марафона – это нумерация непосредственно дней марафона, а не настоящих дней. Нет никакой нужды каждый реальный день жизни подстраивать под марафон, а то к концу месяца есть риск увидеть не сексуальную фурию, а выжатый сексуальный лимон) Но, думаю, ты девочка умная, сама это прекрасно понимаешь.

И да, если у тебя сейчас нет мужчины – это ровным счетом не отменяет полезность марафона. Во-первых, тут много чего для соло-исполнения, во-вторых, когда он по-

явится, ты будешь во всеоружии!

А в остальном – все в твоих руках, главное – прилежность и дисциплина.

Прошу тебя не лениться и пробовать абсолютно все, что рекомендуется в марафоне!

И будет тебе счастье.

С теплом к тебе, Алиса.

Неделя I. Фундамент удовольствия. Познание себя

Итак, мы начинаем первую, самую важную неделю нашего 30-дневного марафона. И эта неделя посвящена только тебе. Забудь на время о партнерах, игрушках, сложных техниках и чужих ожиданиях. В центре вселенной будешь только ты, твоё тело и твои волшебные пальчики.

Знаешь, в чем секрет по-настоящему счастливых в постели женщин? Он прост до безобразия: пока ты не поймёшь, как доставить удовольствие самой себе, никто другой этого не сделает. Это железное правило, которое работает всегда.

Как говорит популярный на Литрес психолог **Катя Шмель**: *«Самая важная эрогенная зона находится между ушами. Пока ты не договоришься с собой — никакие техники не подарят тебе настоящей свободы в постели».*

Ведь что самое обидное в сексе с партнёром? Часто он тыкает наугад, как слепой котёнок. «А здесь? А так? А может быть вот так?» И ты думаешь: «Господи, да дай мне самой!»

Так вот – дай себе сама!

В ближайшие семь дней мы устроим генеральную уборку

в твоей голове. Мы вышвырнем оттуда весь мусор, который мешал тебе наслаждаться: дурацкие мифы, навязанный стыд и глупые комплексы. Мы разрушим все внутренние барьеры.

А потом мы отправимся в самое захватывающее исследование в твоей жизни – на поиски твоих личных «кнопок» удовольствия. Ты станешь исследователем собственных сокровищ.

Наша цель на эту неделю – научиться получать гарантированный оргазм **только с помощью рук и некоторых подручных средств**. Никаких дорогих гаджетов, никакой зависимости от настроения партнёра, никаких «а вдруг не получится». Всего лишь 10 пальчиков – и у тебя появится пропуск в мир абсолютного наслаждения 24/7.

Это базовый навык, без которого все остальное – пустышка. Научиться самой доводить себя до оргазма – значит получить мастер-ключ ко всем дверям сексуального наслаждения.

Готова стать мастером своего тела, а не его робкой ученицей? Помчали!

День 1. Революция в твоей голове. Право на наслаждение

Прямо сейчас, с этой самой страницы, стартует твое самое захватывающее путешествие. 30-дневный марафон, который не просто изменит твою сексуальную жизнь, а перевернет её с ног на голову. То, о чём мы сейчас будем говорить, кардинально изменит всё. И я не преувеличиваю.

Забудь всё, что тебе говорили раньше. Забудь стыдливые намеки, осуждающие взгляды и дурацкие мифы. Мы будем разбираться в сексе как профессионалы – сочно, откровенно, без цензуры. Потому что пора уже перестать краснеть и начать наслаждаться!

Знаешь, почему большинство женщин несчастны в постели? Потому что их никто не учил самому главному. А самое главное – это умение любить и понимать себя.

Вот в чём секрет: пока ты не поймёшь, как доставить удовольствие самой себе, никто другой этого не сделает. Это железное правило, которое работает всегда. Сегодня мы начинаем именно с этого. С тебя. С твоего тела. С твоих желаний.

Твое тело – твоя территория

А теперь – вопрос на миллион.

Веками мужчины решали за нас: что можно, что нельзя, как правильно получать удовольствие, а как – «неприлично». Целые организации, религии, общества сговорились запретить женщине самое естественное – право на собственное тело.

«Женщина не должна», «женщине не пристало», «что о тебе подумают»...

Знаешь, что я на это отвечу?

А не пошли бы они?) Нет, серьезно.

Пока они спорят, счастливые женщины давно всё решили за себя. И наука их поддерживает на 100%. Потому что счастливая, удовлетворённая женщина – это сила, которую не остановить.

Вот правда, которую пора наконец принять:

Твоё тело – твоя территория.

Твоё удовольствие – твоё право.

Твоё счастье – твоя ответственность.

И если природа дала тебе способность получать невероятное наслаждение, то грех этим не пользоваться! Более того – это твоя обязанность перед самой собой.

Откровенно говоря, меня всегда бесило само слово «мастурбация» – такое казенное, медицинское, будто из учебника анатомии. А альтернативы еще хуже: онанизм, рукоблудство... Фу, звучит как диагноз какой-то! Где красивые слова для такого волшебного процесса? Где поэзия?

Давай договоримся: в рамках нашего марафона мы будем

называть это «практикой любви к себе» или «исследованием удовольствия». Звучит ведь гораздо приятнее, правда?

Разрушаем главные мифы

Вокруг женской мастурбации до сих пор кружит столько глупостей, что пора устроить генеральную уборку в головах. Пока эти заблуждения сидят в твоём подсознании, ты никогда не получишь максимум удовольствия.

Миф №1: «В отношениях мастурбировать – это измена или признак проблем».

Да, у многих женщин, состоящих в отношениях, позывы к мастурбации вызывают тревожные мысли: «А мой ли это мужчина? А люблю ли я его? А всё ли со мной в порядке?»

Так вот, смею тебя уверить: желание мастурбировать, даже когда ты в паре, – это абсолютно нормально.

Причин может быть масса:

Разный сексуальный темперамент. Ему достаточно раз в три дня, а тебе хочется три раза в день.

Тебе просто нужна быстрая разрядка и расслабление после тяжелого дня.

Иногда хочется погрузиться в конкретную фантазию, чтобы никто не отвлекал.

Мужчины тоже мастурбируют, даже будучи полностью счастливыми со своей женщиной. Это нормально для обоих

полов.

Миф №2: «Частая мастурбация притупляет чувствительность и ухудшит оргазм с партнером».

Ещё одна глупость! Всё с точностью до наоборот. Чем лучше ты знаешь свое тело, тем проще тебе будет направлять партнера и получать оргазм с ним. Познав себя, ты сможешь идеально «подогнать» секс под свои ощущения, меняя позы и подсказывая, что делать. Женщина, которая знает, как доставить себе удовольствие, становится магнитом и богиней для своего мужчины.

Миф №3: «Мастурбация – это отклонение».

Нет, моя хорошая. Отклонение от нормы – это не слышать своё тело, игнорировать его потребности и отказывать себе в естественном удовольствии.

С мракобесием покончено! Теперь ты вооружена правдой. Пора переходить к самой приятной части.

Первое свидание с собой

Сегодняшнее задание – самое важное за весь марафон. Оно – фундамент всего, что будет дальше. Цель на сегодня – не достичь оргазма, а заново познакомиться со своим телом, составить его «карту удовольствий» и научиться слушать его

сигналы.

Это не просто мастурбация. Это **медитативная практика, исследование**.

Шаг 1. Подготовка пространства

Радование себя – это таинство. Убедись, что у тебя есть минимум 30-40 минут, когда тебя никто и ничто не побеспокоит.

Выключи уведомления на телефоне. Отложи его подальше.

Закрой дверь в комнату на замок. Это твоя территория безопасности.

Создай атмосферу: приглуши свет, зажги свечи или аромалампу с любимым маслом (лаванда расслабляет, иланг-иланг возбуждает). Включи негромкую, чувственную музыку без слов, которая не будет отвлекать.

Приготовься: прими теплый душ или ванну, надень красивое белье или ляг в постель абсолютно голый. Ты должна чувствовать себя прекрасной.

Шаг 2. Сканирование тела

Ляг на спину в удобной позе, закрой глаза и сделай несколько глубоких вдохов и выдохов. Отпусти все мысли о работе, проблемах, списке дел. Сейчас есть только ты и твое тело.

1. Начни с головы. Медленно, кончиками пальцев, помас-

сируй кожу головы, виски. Погладь лицо, шею. Прислушайся к ощущениям. Где тебе приятно?

2. Спускайся ниже. Нежно проводи руками по плечам, рукам, груди. Удели особое внимание соскам. Как они реагируют на легкое прикосновение? А на легкое пощипывание? Отметь это для себя.

3. Живот и бедра. Погладь свой живот, пупок. Затем медленно переходи на внутреннюю сторону бедер – это одна из самых чувствительных зон. Чувствуешь, как по телу уже пробегают первые искорки?

4. Не торопись к главному! Задача этого этапа – разогреть все тело, показать ему, что ты готова дарить ему любовь и внимание, а не просто использовать для быстрой разрядки.

Шаг 3. Первое касание

Когда почувствуешь, что тело расслаблено и откликается теплом, можно переходить к самому сокровенному.

1. Положи ладонь на лобок, на треугольник над вульвой. Просто положи и почувствуй тепло своей руки. Сделай несколько вдохов.

2. Начни поглаживать всю область вульвы (весь комплекс внешних половых органов) через белье или прямо по коже. Нежно, круговыми движениями.

3. Исследуй половые губы. Большим и указательным пальцами аккуратно пройди по большим половым губам, затем по малым. Сожми их, слегка потяни. Как твое тело реагиру-

ет на это?

4. Найди клитор. Аккуратно раздвинь половые губы. Ты увидишь (или нащупаешь) маленький бугорок – это головка клитора. Пока не трогай ее напрямую! Просто поглаживай кожу вокруг него, капюшон, который его прикрывает.

Цель этого задания – не оргазм!

Повторю еще раз: сегодня мы не гонимся за кульминацией. Мы – исследователи. Как только ты почувствуешь, что возбуждение становится сильным и ты близка к пику, – остановись. Убери руку, сделай глубокий вдох, позволь волне немного схлынуть. А затем начни снова, возможно, пробуя другое движение.

Твоя задача на сегодня – найти **минимум** три разных типа прикосновений, которые доставляют тебе удовольствие. Например:

- Легкое поглаживание внутренней стороны бедер.
- Нежное пощипывание сосков.
- Круговые движения вокруг клитора.

Заверши практику, когда почувствуешь полное расслабление и умиротворение. Полежи несколько минут, поблагодари свое тело за те ощущения, которые оно тебе подарило.

Это был твой первый, самый важный шаг на пути к себе. Ты сломала лед.

Ты заявила о своем праве на наслаждение. Гордись собой!

Завтра мы перейдем от теории к практике и разберем анатомию твоего главного центра удовольствий. Будет еще интереснее!

День 2. Анатомия блаженства. Твой личный пульт управления

Ну что, как прошло первое свидание с собой?

Уверена, ты сделала несколько приятных открытий и почувствовала, какая это сила – быть хозяйкой собственного тела. Ты умница! Первый, самый сложный шаг сделан.

Сегодня мы ныряем глубже. Вчера мы рисовали карту, а сегодня получим к ней подробную легенду. Мы разберем твой личный «пульт управления» до последнего винтика. И поверь, после этого дня ты посмотришь на свое тело совершенно другими глазами.

Разоблачение главного героя

Прежде чем мы перейдем к техникам, которые взорвут твой мир, нужно разобраться с терминами. И наш ключевой термин, наш главный герой, альфа и омега женского оргазма – это **клитор**.

Почему именно он? Да потому что статистика – вещь упрямая: именно манипуляции с клитором гарантируют большинству женщин (а это около 90%!) тот самый заветный фейерверк. Вагинальный, анальный, оральный оргазмы – все они прекрасны, но **клитор – бесспорный король ве-**

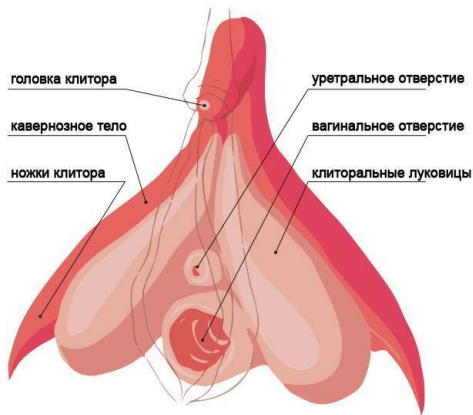
черинки!

Многие полагают, что и так великолепно осведомлены об устройстве клитора. «Ну, эта маленькая штучка сверху», – думаешь ты.

Как же ты ошибаешься...

То, что ты видишь и называешь клитором, – это всего лишь его головка. Это как увидеть только верхушку айсберга, не подозревая, какая мощь скрывается под водой. А клитор, моя дорогая, – это гигантский, сложный и невероятно интересный орган, созданный природой исключительно для твоего удовольствия.

Давай же познакомимся с ним поближе!



Головка клитора: да, это та самая маленькая, хорошо видимая «горошинка». Это буквально эпицентр наслаждения, в котором сосредоточено более 8000 нервных окончаний! Только вдумайся: это в два раза больше, чем в головке мужского члена. Неудивительно, что она такая чувствительная! У некоторых она настолько восприимчива, что прямые и грубые стимуляции на старте могут быть неприятными и даже болезненными. Головка – это ключевой детонатор твоего оргазма.

Капюшон (или крайняя плоть): это нежная складочка кожи, которая заботливо оберегает головку, как рыцарь свою принцессу. В спокойном состоянии капюшон прикрывает го-

ловку, но стоит тебе возбудиться, как он отодвигается, и головка показывается миру, готовая к ласкам.

Тело и ножки клитора: а вот и та самая подводная часть айсберга! От головки вглубь твоего тела уходит тело клитора, которое затем раздваивается на две «ножки». Эти ножки, словно корни могучего дерева, расходятся в стороны и обнимают твоё влагалище. Их длина может достигать 10-12 сантиметров! Представляешь? Они, как чувствительные антенны, улавливают каждое движение внутри тебя.

Теперь шокирующая правда: многие специалисты считают, что как такового отдельного «вагинального оргазма» или «оргазма точки G» вообще не существует! **Любой оргазм, который ты испытываешь, – это клиторальный оргазм.**

Да-да, та самая вожаделенная точка G – это не какая-то отдельная волшебная кнопка. Это просто место на передней стенке влагалища, где ножки клитора подходят ближе всего к поверхности. Стимулируя точку G, ты на самом деле стимулируешь внутреннюю, скрытую часть клитора! Вот почему это так приятно. И если не всем женщинам довелось испытать оргазм от точки G, то только потому, что их ножки клитора устроены немного иначе и расположены чуть глубже.

Что это значит для нас?

Это значит, что чем лучше ты научишься чувствовать всю структуру клитора – и внешнюю, и внутреннюю, – тем бо-

лее сильные и яркие оргазмы сможешь испытывать. Ты сможешь кончать не только от стимуляции «горошинки», но и от глубокого проникновения, потому что будешь знать: каждое движение внутри – это ласка для твоего гигантского, прекрасного клитора!

Запомни золотое правило: начинай ласки нежно! Клитор – это не кнопка дверного звонка, по которой нужно долбить. Это скорее сенсорный экран высочайшей чувствительности. Начинай с деликатных прикосновений вокруг, с поглаживания капюшона, и лишь когда почувствуешь, что возбуждение нарастает, кровь прилила к органам и всё стало более упругим и влажным, – только тогда можно смело наращивать интенсивность.

Знакомство с королём

Сегодняшняя цель – не просто потрогать клитор, а по-настоящему его почувствовать. Мы будем изучать его реакцию на разные типы прикосновений. Никакой гонки за оргазмом! Мы – ученые в лаборатории собственного тела.

Шаг 1. Подготовка

Всё как вчера: уютная атмосфера, уединение, расслабленное тело. Не забудь про гигиену – руки должны быть чистыми! Если чувствуешь, что естественной смазки маловато, не стесняйся использовать лубрикант. Наша цель – удоволь-

ствие, а не дискомфорт.

Шаг 2. Визуальное исследование

Возьми маленькое зеркальце. Да-да, не стесняйся! Ляг на спину, согни ноги в коленях и разведи их. Поставь зеркало так, чтобы тебе было хорошо видно свою вульву.

Рассмотри всё: большие половые губы, малые. Они симметричны? Какого они цвета? Аккуратно раздвинь малые половые губы. Вот он, твой центр удовольствия! Увидишь капюшон, а под ним – головку клитора. Попробуй слегка дотронуться до капюшона и посмотри, как головка реагирует – показывается или прячется?

Это твое тело, оно прекрасно. Знакомство с ним – первый шаг к любви и принятию.

Шаг 3. Тактильное исследование

Отложи зеркало. Закрой глаза и сосредоточься на ощущениях.

1. Ласка через «посредника». Начни с самого нежного. Положи палец на капюшон и начни делать легкие круговые движения, не касаясь самой головки. Представь, что ты гладишь шелк. Каково это?

2. Легкое давление. Теперь попробуй надавить чуть сильнее. Как меняются ощущения? Пройдись пальцем вверх-вниз по всей длине клитора (насколько можешь его прощупать под кожей).

3. Игра с капюшоном. Попробуй двумя пальцами (большим и указательным) слегка оттянуть капюшон вверх, обнажая головку. Затем верни на место. Повтори несколько раз. Это похоже на игру в прятки.

4. Точечное касание. Теперь самое интересное. Очень-очень нежно, кончиком пальца, дотронься до самой головки клитора. Каково это? Для многих это может быть слишком интенсивно. Если неприятно, сразу вернись к предыдущим шагам. Если приятно – наслаждайся!

5. Пульсация. Положи палец на головку (или рядом, если прямое касание слишком сильное) и начни очень быстро и мелко-мелко постукивать, создавая вибрацию. Что ты чувствуешь?

Твоя задача на сегодня: определить, какой тип стимуляции клитора тебе нравится больше всего на начальном этапе.

Нежное поглаживание капюшона?

Более сильное давление?

Прямое, но легкое касание головки?

Стимуляция по бокам от клитора?

Потрать на это исследование столько времени, сколько потребуется. Прислушивайся к каждому импульсу. Твое тело само подскажет тебе правильный ответ.

И помни: если оргазм случится – прекрасно! Насладись им. Если нет – тоже прекрасно! Ты провела бесценную исследовательскую работу и стала на шаг ближе к полному кон-

тролю над своим удовольствием.

Ты только что взломала код к своему личному пульту управления. Завтра мы начнем нажимать на кнопки и освоим первую, самую безотказную технику для гарантированного оргазма.

Будет горячо!

День 3. Первые искры. Техника «Роллер»

Надеюсь, ты отлично поработала вчера. Ты не просто изучила анатомию, ты заглянула в самый центр своей вселенной наслаждения. Теперь ты знаешь, что клитор – это не скромная горошина, а мощная, разветвленная система, созданная для твоего кайфа. Это знание – твоя суперсила.

Что ж, теория – это прекрасно, но пора переходить от слов к делу. Сегодня мы перестаем просто исследовать и начинаем целенаправленно зажигать. Мы освоим первую, базовую и самую безотказную технику, которая станет твоим секретным оружием. Это твой личный пропуск в мир гарантированного оргазма, который всегда с тобой.

Почему «Роллер» – это твой лучший друг?

Ты наверняка думаешь: "О чем тут писать-то? Расслабились, два пальчика – и дело в шляпе."

Как же ты ошибаешься... Даже в самом простом, на первый взгляд, движении скрывается искусство.

Техника, которую мы сегодня изучим, называется «Роллер». И это не просто так. Представь себе ролик, который мягко, но настойчиво прокатывается по самой чувствитель-

ной точке, разгоняя кровь и посылая по всему телу волны предвкушения.

Почему именно эта техника?

1. Она универсальна. Подходит абсолютному большинству женщин, особенно тем, кто только начинает свой путь исследования.

2. Она безопасна. Движение происходит «вместе с кожей», а не по ней, что минимизирует риск раздражения и позволяет стимулировать клитор не напрямую, а через его нежный капюшон. Идеально для гиперчувствительных красоток!

3. Она чертовски эффективна. В основе этого метода лежит прилив крови. Ты не просто трешь, ты целенаправленно нагнетаешь возбуждение. В некоторых случаях этот способ позволяет испытать оргазм всего за пару минут!

«Роллер» – это твой «режим по умолчанию», твоя палочка-выручалочка. Даже если другие, более экзотические техники тебе не подойдут, с «Роллером» ты всегда будешь в выигрыше. Это как уметь готовить идеальную яичницу – просто, но спасает в любой ситуации.

Готова освоить этот простой, но гениальный прием? Тогда мой руки, и поехали!

Запускаем твой личный генератор удовольствия

Сегодняшняя цель – не просто попробовать, а довести се-

бя до оргазма, используя исключительно технику «Роллер». Это твой первый практический экзамен, и я знаю, ты сдашь его на "отлично"!

Шаг 1. Прелюдия для себя

Ты уже знаешь, как важна подготовка. Создай свою идеальную атмосферу уединения и комфорта.

Начни с разогрева. Не бросайся сразу в эпицентр событий! Помни, твое тело – как дорогой музыкальный инструмент, его нужно настроить. Погладь себя везде, где приятно: шея, грудь, живот, внутренняя сторона бедер. Позволь фантазии унести тебя. Представь то, что тебя по-настоящему заводит, без всяких рамок и приличий. В своей голове ты можешь быть кем угодно и с кем угодно. Это твоя территория!

Когда почувствуешь, что тело откликается, дыхание участилось, а внизу живота приятно потеплело, – ты готова.

Шаг 2. Освоение техники «Роллер»

Ляг на спину, согни ноги в коленях. Смажь пальцы лубрикантом или своей естественной смазкой.

1. Правильная постановка пальцев. Тебе понадобятся два пальца одной руки: большой и указательный.

2. Найди позицию. Расположи указательный палец чуть ниже головки клитора, прямо на капюшоне. Большой палец при этом находится выше клитора, как бы нависая над ним, но пока не касаясь.

3. Начало движения. Начинай движение указательным пальцем вверх, по направлению к большому пальцу. Важный момент: ты двигаешься вместе с кожей, а не скользишь по ней. Ты как бы перекатываешь нежную ткань капюшона над головкой клитора.

4. Захват в верхней точке. Когда указательный палец доходит до верхней точки, происходит легкий захват клитора между подушечками указательного и большого пальцев. Это не щипок, а именно нежное, уверенное сжатие. Почувствуй этот импульс!

5. Движение вниз без нажима. А вот это главный секрет! После захвата ты ведешь указательный палец вниз в исходное положение абсолютно без давления. Он просто скользит обратно. Вся работа делается на движении вверх и в момент сжатия.

6. Найди свой ритм. Начинай медленно: вверх с нажимом, сжатие, вниз без нажима. Повторяй это круговое движение. Почувствуй, как с каждым кругом нарастает волна возбуждения.

Шаг 3. На пути к вершине

Теперь, когда ты поняла механику, время для импровизации.

Меняй скорость. Начинай медленно и плавно, а по мере нарастания возбуждения ускоряйся. Преврати неспешное перекатывание в настоящий ураган!

Меняй давление. Прислушайся к своему телу. Хочется сильнее? Надави увереннее в верхней точке. Чувствуешь, что слишком интенсивно? Ослабь хватку. Ты – дирижер этого оркестра.

Дыши! Не задерживай дыхание. Наоборот, дыши глубоко и шумно. Можешь даже стонать – звук собственного удовольствия невероятно возбуждает.

Подключи вторую руку. Пока одна рука работает над клитором, вторая не должна скучать! Ласкай грудь, сжимай соски, гладь живот. Создавай симфонию ощущений!

Продолжай стимулировать себя, полностью отдавшись процессу. Не думай о том, «когда же уже?». Просто наслаждайся каждым движением, каждой волной, которая прокачивается по телу. Оргазм придет сам, когда ты будешь к нему готова – как неизбежное, огненное крещендо твоей личной симфонии.

После того, как все закончится, не спеши вскакивать. Полежи, отдышись, прочувствуй сладкие отголоски оргазма в каждой клеточке тела.

Поздравляю! Ты только что получила свой первый гарантированный оргазм по требованию! Ты освоила базовый навык, который останется с тобой навсегда.

Проанализируй свои ощущения. Сколько времени тебе понадобилось? Какие фантазии помогли? Что было самым приятным в этой технике? Запомни это.

Ты сделала огромный шаг. Ты не просто научилась техни-

ке, ты доказала себе, что твоё удовольствие – в твоих руках.
В прямом смысле слова.

Завтра мы сменим дислокацию и отправимся исследовать таинственные глубины твоего тела. Будем искать легендарную точку G!

До встречи, моя теперь уже опытная волшебница!

День 4. Вагинальное пробуждение. Техника «Иди сюда»

Итак, ты уже не та робкая ученица, что была три дня назад. Ты изучила карту своего тела, познакомилась с его главным центром управления и даже освоила первую безотказную технику для достижения оргазма. Ты молодец! Ты доказала себе, что твое удовольствие – в твоих руках.

Но то, что было до сих пор, было лишь разминкой. Мы играли на поверхности. Сегодня же мы отправляемся вглубь, в самую таинственную и волнующую пещеру наслаждений. Мы переходим от внешней стимуляции к внутренней.

Мы идем на поиски сокровищ.

На поиски легендарной, самой желанной точки G.

Поиски Атлантиды

Если клитор – это яркая, искрометная, почти мгновенная вспышка удовольствия, то оргазм от точки G – это нечто совсем другое. Это глубокая, всепоглощающая, раскатистая волна, которая зарождается где-то в центре твоего существа и медленно, но мощно накрывает тебя с головой. Некоторые женщины описывают это чувство трения как нечто очень жаркое и ощутимо приятное, что-то совершенно иное по

своей природе.

Точка G (или точка Грэфенберга) – самая популярная и легендарная точка во всём женском организме, бесспорный лидер по части глубоких наслаждений. Это не миф, моя хорошая. Это реальность, доступная каждой из нас.

Так где же она прячется?

Вспомни нашу лекцию по анатомии. Точка G – это не отдельная кнопка. Это участок на передней стенке влагалища (та, что ближе к животу, а не к спине), где внутренние ножки клитора подходят максимально близко к поверхности.

Представь свое влагалище как циферблат часов, где 12 часов – это направление к лобку, а 6 часов – к анусу. Так вот, наша цель находится где-то в районе 11-13 часов, на глубине примерно 3-5 сантиметров от входа.

На ощупь это место немного отличается от остальной гладкой поверхности влагалища. Когда ты не возбуждена, это может быть едва заметная шероховатость. Но когда ты разогрета, эта область набухает, становится более упругой и похожей на маленькую «шишечку» или губчатый бугорок размером с монетку. Ты точно ее почувствуешь под пальцами.

Игнорировать ее нет смысла, ведь точка G является главным рычагом глубокого вагинального оргазма.

Важный нюанс: Поскольку точка G находится в непосредственной близости с мочевым пузырем, при ее интенсивной стимуляции часто возникают позывы к мочеиспусканию.

ЭТО АБСОЛЮТНО НОРМАЛЬНО! Многие женщины пугаются этого ощущения, думая, что сейчас случится "авария", сжимаются и прекращают стимуляцию. Это главная ошибка! Этот позыв – сигнал, что ты на верном пути. Твой мозг просто путает новые, мощные сигналы удовольствия с привычными. Сходи в туалет перед началом практики, положи под себя полотенце для спокойствия и просто позволь этому ощущению быть. Расслабься, и оно трансформируется в волну чистого наслаждения.

Жест, который изменит всё

Сегодня мы освоим самую эффективную, востребованную и популярную (особенно у мужчин!) технику для стимуляции точки G. Она называется «Иди сюда». И название говорит само за себя.

Цель на сегодня: забыть про клитор (только на время, обещаю!). Сегодня мы работаем исключительно внутри. Наша задача – найти точку G и довести себя до оргазма, используя только технику «Иди сюда».

Шаг 1. Подготовка к погружению

Ты уже знаешь правила: чистота, уют, расслабление. И сегодня особенно важен один пункт – лубрикант. Не жалей его! Внутренняя стимуляция требует идеального скольжения. Нанеси смазку на пальцы щедрым слоем.

И, конечно, не забывай про прелюдию. Потрать 10-15 минут на разогрев. Ласкай грудь, бедра, живот. Погрузись в свои самые смелые фантазии. Нам нужно, чтобы кровь прилила к тазу, а влагалище стало максимально податливым и гостеприимным.

Шаг 2. Поиски сокровища

Ляг на спину, согни ноги и поставь стопы на кровать. Это самая удобная поза для начала.

1. Введи один или два пальца во влагалище. Какие именно – решай сама. Большинство женщин предпочитают указательный и средний. Вводи их ладонью вверх, подушечками к животу.

2. Просканируй переднюю стенку. Медленно веди пальцами по верхней стенке влагалища, от входа вглубь. Обращай внимание на текстуру. Чувствуешь, как гладкая поверхность сменяется более ребристой, губчатой? Вот она! Ты нашла ее.

3. Познакомься с ней. Слегка надави на этот бугорок. Что ты чувствуешь? Тот самый позыв? Легкие импульсы удовольствия? Задержись на этой точке, помассируй ее круговыми движениями, чтобы привыкнуть к ощущениям.

Шаг 3. Техника «Иди сюда»

Теперь, когда ты точно знаешь, где находится цель, приступаем к атаке.

1. Зафиксируй пальцы. Введи два пальца (или один, как

тебе удобнее) на глубину 3-5 см и согни их фаланги так, чтобы подушечки плотно прижимались к точке G. Твоя рука должна принять форму крюка.

2. Сделай манящий жест. А теперь начинай бодренько двигать пальцами к себе, как будто ты кого-то подзываешь. Туда-сюда, туда-сюда. Это не фрикции вглубь, а именно манящие, скребущие движения по точке G.

3. Найди свой ритм и давление. Начинай медленно. Постепенно, по мере нарастания возбуждения, увеличивай темп и силу прижатия. Слушай свое тело! Оно само подскажет, какое движение доставляет ему максимальное удовольствие. Думаю, для тебя не составит труда найти тот самый импульс, от которого по телу побегут мурашки.

4. Дыши и расслабляйся! Это ключ к успеху. Когда почувствуешь тот самый позыв – не сжимайся! Наоборот, выдохни, расслабь мышцы таза и живота и продолжай движение. Позволь волне захлестнуть тебя.

5. Добавь движения бедрами. Чтобы усилить стимуляцию, можешь слегка двигать тазом навстречу пальцам, как бы насаживаясь на них. Это добавит ощущений и поможет быстрее достичь пика.

Продолжай, не останавливаясь. Оргазм от точки G может быть не таким быстрым, как клиторальный, но он будет **глубже и мощнее**. Когда он придет, ты его ни с чем не спутаешь. Это будет не просто разрядка, а настоящее землетрясение в центре твоего тела.

После финиша не спеши вынимать пальцы. Полежи, насладись послевкусием. Почувствуй, как пульсирует все твоё тело. Проанализируй ощущения. Чем этот оргазм отличался от вчерашнего? Он был глубже? Сильнее? Дольше?

Сегодня ты открыла в себе ещё одну дверь в мир удовольствий. Ты доказала, что можешь получать не только яркие и быстрые, но и глубокие, всепоглощающие оргазмы.

А теперь представь, что будет, если объединить эти два мира? Если одновременно зажечь и внешний, и внутренний огонь? Именно этим мы и займемся завтра. Готовься к двойному удару!

День 5. Двойной удар. Комбинированная мастурбация

Я горжусь тобой! За последние дни ты прошла путь, на который у многих уходят годы. Ты изучила свою внешнюю территорию и освоила быструю, яркую клиторальную стимуляцию. Ты погрузилась в свои таинственные глубины и пробудила мощную, раскатистую волну оргазма от точки G. Ты научилась играть на двух главных струнах своего тела.

Ты, наверное, думаешь, что уже знаешь все? Это было только начало.

А знаешь самый интересный факт? Ни одна умная женщина не ограничивается одним способом. Зачем довольствоваться одним блюдом, когда можно устроить роскошный банкет? Зачем выбирать между спринтом и марафоном, если можно получить все и сразу?

Сегодня мы перестаем выбирать. Мы объединяем. Мы создаем идеальный шторм. Мы готовимся испытать оргазм такой силы, что захочется аплодировать стоя. Сегодня мы наносим двойной удар.

Магия синергии

Представь себе оркестр. Скрипка (твой клитор) игра-

ет пронзительную, волнующую, быструю мелодию, которая хватается за душу и заставляет сердце биться чаще. Контрабас (твоя точка G) в это время ведет глубокую, бархатную, вибрирующую партию, от которой по всему телу разливается тепло и дрожь.

По отдельности они прекрасны. Но что происходит, когда они звучат вместе? Рождается симфония. Мощь, гармония, взрыв эмоций, от которого перехватывает дыхание.

Вот это и есть комбинированная мастурбация. Это не просто $1+1=2$. Это $1+1=100$. Это синергия, когда одновременное воздействие на два центра удовольствия создает нечто совершенно новое – оргазм, который одновременно и яркий, и глубокий, и продолжительный.

На практике редко кто довольствуется одним направлением. Классика мастурбации, которая неизменно вызывает гораздо больше отклика, чем какое-то одно действие, – это одновременное воздействие на клитор и вагину. Пока одна рука или пальцы заняты клитором, другая рука (или ее часть) пробирается во влагалище и добавляет будоражащего воздействия изнутри.

Это самое простое, но при этом самое мощное, что можно сделать, не сильно утруждаясь. Кульминация будет ошеломительно сильной из-за такой разноплановой стимуляции.

Ты уже умеешь играть на скрипке. Ты умеешь играть на контрабасе. Сегодня ты станешь дирижером своего собственного оркестра удовольствий.

Дирижируем идеальным штормом

Сегодняшняя задача – не просто достичь оргазма, а испытать самый мощный и незабываемый финал за все предыдущие дни. Мы будем использовать технику «Двойное касание», чтобы свести с ума все твои нервные окончания одновременно.

Шаг 1. Настройка инструментов

Ты знаешь ритуал. Уединение, комфорт, чистота. Сегодня тебе особенно понадобится лубрикант – твои пальцы будут активно работать и снаружи, и внутри.

Начни с прелюдии. Не торопись. Сегодня мы готовимся к грандиозному финалу, и подготовка должна быть соответствующей. Разогрей себя, включи фантазию на полную мощность. Представляй самые смелые сценарии. Позволь телу наполниться желанием до краев.

Шаг 2. Техника «Двойное касание»

Ляг на спину, согни ноги в коленях, расслабься. Это самая удобная поза для этой техники, так как она дает полный контроль над одной рукой.

1. Погружение. Щедро смажь указательный и средний пальцы одной руки и введи их во влагалище. Найди свою драгоценную точку G.

2. Запускаем бас-партию. Начни стимулировать точку G уже знакомой тебе техникой «Иди сюда». Плавные, уверенные, манящие движения. Почувствуй, как изнутри начинает подниматься глубокая волна возбуждения.

3. Вступает скрипка! А теперь самое интересное. Оставшимся снаружи большим пальцем той же руки найди свой клитор. Тебе не нужно далеко тянуться, он совсем рядом. Начни нежно поглаживать его, кружить вокруг, используя технику «Роллер» или любую другую, которая тебе понравилась.

4. Синхронизация. Вот он, момент истины! Продолжай одновременно делать оба движения: два пальца внутри работают с точкой G, а большой палец снаружи ласкает клитор. Все должно происходить одновременно и без остановок.

Шаг 3. На пути к крещендо

Теперь ты дирижер. Твоя задача – управлять темпом и акцентами, чтобы довести себя до пика.

Начни с акцента на точку G. Сделай внутреннюю стимуляцию более интенсивной, а внешнюю – легкой и дразнящей. Почувствуй, как нарастает глубинное возбуждение.

Смени акцент на клитор. Теперь наоборот: внутренние движения сделай медленнее, а на клиторе начни работать быстрее и увереннее. Почувствуй, как к глубокому гулу добавляются яркие, пронзительные ноты.

Играй с ритмом. Чередуй эти акценты. То быстрее внут-

ри, то быстрее снаружи. Ты как будто раскачиваешь качели удовольствия все выше и выше. Слушай свое тело – оно само подскажет, чего ему хочется в данный момент.

Финишная прямая. Когда почувствуешь, что приближаешься к вершине, – не сбавляй обороты! Увеличь интенсивность обоих движений одновременно. Дай волю своему оркестру, позволь ему взорваться оглушительным финальным аккордом!

Этот оргазм будет другим. Ты почувствуешь и острые, почти электрические разряды от клитора, и глубокие, мощные сокращения мышц от стимуляции точки G. Это будет полный, всеобъемлющий кайф, который затопит тебя с головой.

Продвинутый уровень (бонус для самых смелых):

Чувствуешь, что готова пойти еще дальше? Вместо стимуляции клитора большим пальцем, попробуй им же ласкать свой анус. Проведи им по чувствительной коже промежности, нежно надави на вход в анус. Это добавит еще один, совершенно неожиданный и пикантный оттенок в твою симфонию и сделает кульминацию еще более ураганной.

После того, как придешь в себя, сравни этот оргазм с предыдущими. Что ты почувствовала? В чем разница? Поняла ли ты эту магию синергии?

Сегодня ты стала мастером. Ты не просто знаешь свои эрогенные зоны, ты умеешь их комбинировать, создавая

свои собственные, уникальные коктейли удовольствия. Этот навык бесценен. Он сделает тебя не только богиней для самой себя, но и невероятно искусной любовницей для партнера.

Ты великолепна! Завтра мы научимся не только достигать оргазма, но и управлять им. Будем растягивать удовольствие и делать его в разы сильнее.

До скорой встречи, моя мультиоргазмичная королева!

День 6. Искусство замедления.

Как усилить оргазм.

Посмотри, какой путь ты проделала! Ты научилась вызывать быстрые, яркие вспышки удовольствия. Ты научилась пробуждать глубокие, раскатистые волны. Ты даже научилась дирижировать целым оркестром, играя на всех струнах одновременно!

Казалось бы, что может быть лучше? Можно просто наслаждаться своим мастерством.

Но мы же с тобой не из тех, кто останавливается на достигнутом, правда? Мы – исследовательницы. Мы – гурманы. Мы хотим не просто хорошего, мы хотим лучшего. Мы хотим не просто кончить, мы хотим взлететь на седьмое небо.

Сегодня мы переходим от простого умения к высокому искусству. Сегодня мы научимся не просто получать оргазм, а управлять им. Делать его сильнее, длиннее и слаще. Сегодня мы превратим обычный фейерверк в грандиозный салют, который озарит все твое небо.

Игры на грани

Представь, что ты несешься на американских горках. Вот ты взлетаешь на самую вершину, сердце замирает в груди, ты

вот-вот сорвешься в головокружительный полет... и в этот самый момент вагонетка замирает. На долю секунды. Ты видишь на пике, в состоянии чистого адреналина, предвкушая то, что будет дальше. И когда падение все-таки начинается, оно ощущается в десять раз острее, правда?

Примерно так же работает и твой оргазм.

Сегодня мы будем осваивать технику, известную в сексологии как «**edging**» (от англ. edge – край, грань) или, по-нашему, «техника задержки». Это искусство доводить себя до самой грани оргазма, до той самой точки невозврата, и... останавливаться.

Зачем это нужно?

Каждый раз, когда ты подходишь к пику и отступаешь, ты не теряешь возбуждение. Наоборот, ты его **накапливаешь**. Нервная система перевозбуждается, приток крови к гениталиям усиливается, чувствительность возрастает в разы. Ты как бы «заряжаешь» свое тело, накапливая сексуальную энергию, чтобы потом выпустить ее одним мощным, ослепительным взрывом.

«Останавливайся перед оргазмом столько, сколько хватит сил и выдержки, но зато когда он всё же наступит – это будут весьма сильные ощущения».

Это не просто делает финальный оргазм в разы сильнее. Эта техника учит тебя главному – контролю. Ты перестаешь быть пассивной заложницей своего возбуждения. Ты становишься его хозяйкой. Ты решаешь, когда, как и с какой си-

лой наступит твой финал.

Это умение бесценно не только для соло-практик, но и для секса с партнером. Представь: ты можешь «держать» свой оргазм, дожидаясь его, чтобы взорваться вместе. Или, наоборот, испытать несколько «маленьких волн», прежде чем позволить себе утонуть в финальной, гигантской. Ты становишься повелительницей времени в своей спальне.

Танцы на краю пропасти

Сегодня твоя задача – не просто кончить, а сделать это максимально мощно. Мы будем играть в опасные игры с собственным пиком.

Цель на сегодня: довести себя до оргазма, используя любую из понравившихся техник (или их комбинацию), но перед финалом сделать минимум 3 «задержки».

Шаг 1. Разогрев и выход на плато

Ты уже профессионал в этом. Создай атмосферу, разогрей свое тело, включи фантазию. Начиная ласкать себя так, как тебе нравится больше всего. Можешь использовать «Роллер», «Иди сюда» или вчерашнее «Двойное касание».

Твоя задача – дойти до той стадии, которую сексологи называют «плато». Это высокий уровень возбуждения, когда ты чувствуешь, что оргазм уже близко, он где-то за углом, но еще не начался. Сердце колотится, дыхание сбивается, мыш-

цы напряжены. Ты на вершине американских горок.

Шаг 2. Первая задержка

Как только ты почувствовала, что еще одно движение, еще один нажим – и тебя накрывает, – **НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИСЬ**.

Убери руку. Полностью прекрати стимуляцию.

Дыши. Сделай несколько глубоких, медленных вдохов и выдохов. Сосредоточься на дыхании, а не на ощущениях внизу.

Смени фокус. Можешь ущипнуть себя за руку, подумать о списке покупок – сделай что угодно, чтобы слегка сбить пик возбуждения.

Ты чувствуешь, как острая потребность в разрядке немного отступает, но общее приятное напряжение и возбуждение остаются. Ты все еще наэлектризована, но уже не на самой грани.

Поздравляю, ты сделала это! Ты удержала контроль.

Шаг 3. Вторая и третья волна

Как только ощущения немного успокоятся, продолжай ублажать себя. Ты заметишь, что вернуться на пик возбуждения теперь гораздо проще и быстрее.

Снова доведи себя до самой грани, до точки невозврата. И снова – **СТОП**. Убери руку, дыши, отвлекись.

Повтори эту игру минимум три раза. Можешь и больше,

если хватит сил и выдержки. С каждой новой волной ты будешь взлетать все выше, а напряжение в теле будет становиться почти невыносимым, но невероятно сладким. Ты будешь чувствовать себя туго натянутой струной, готовой вот-вот издать оглушительный аккорд.

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.