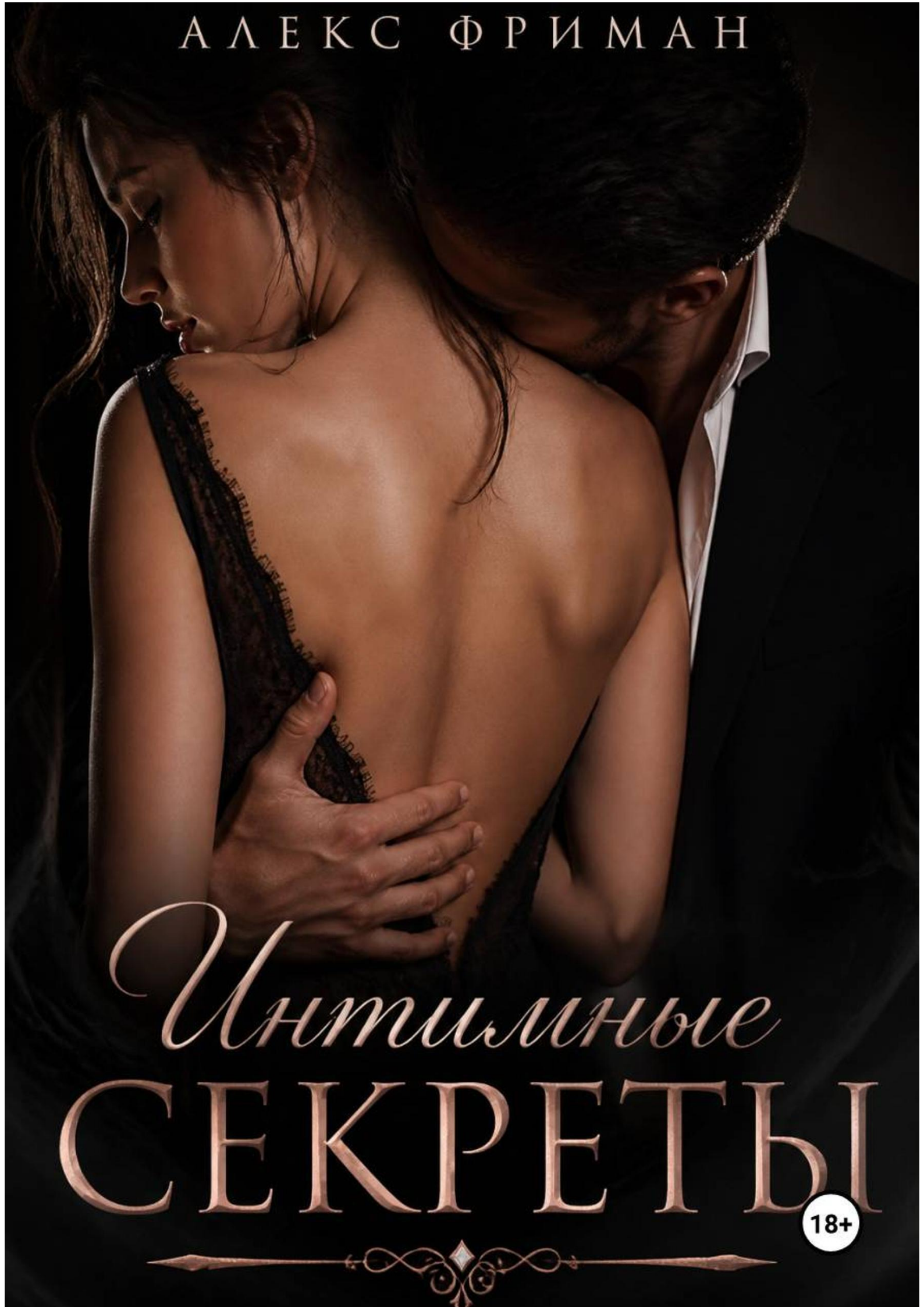

АЛЕКС ФРИМАН
Интимные
СЕКРЕТЫ
18+

Алекс Фриман

Интимные секреты

«Автор»
2026

Фриман А.

Интимные секреты / А. Фриман — «Автор», 2026

«Интимные секреты» —это откровенный, честный и местами с искрометным юмором разговор о том, что на самом деле происходит в спальне и за ее пределами, когда гаснет свет.Вы узнаете: О чем молчат мужчины, но очень хотят сказать. Чего на самом деле хотят женщины, кроме «еще пяти минут». Как читать язык тела партнера, чтобы улучшить отношения. Самые сокровенные техники ласк, которые работают безотказно. Как мягко сказать «нет» и как страстно сказать «да». Почему лучший секс начинается не в постели, а на кухне.Эта книга для пар, которые хотят выйти из зоны «рутины» и заново открыть друг друга, а также для тех, кто ищет идеального партнера и хочет научиться получать удовольствие без стеснения.

© Фриман А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вам будет интересно! 5
БЛОК 1. МУЖСКАЯ АЗБУКА УДОВОЛЬСТВИЯ. О ЧЁМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ 6
БЛОК 2. ЖЕНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАСЛАЖДЕНИЯ. СЛЫШАТЬ СЕБЯ 13
Конец ознакомительного фрагмента. 16

Интимные секреты

Вам будет интересно!

БЛОК 1. МУЖСКАЯ АЗБУКА УДОВОЛЬСТВИЯ. О ЧЁМ МОЛЧАТ МУЖЧИНЫ

Вступление: Снимите розовые очки

Прежде чем мы нырнём в эту тему, давайте договоримся об одном важном правиле. Мужчина — это не биоробот с кнопкой «пуск» между ног. Это сложный, противоречивый, иногда нелепый, но очень ранимый организм. Да-да, вы не ослышались. Ранимый. Тот самый мужик, который на работе решает вопросы с поставками на миллион рублей и спорит с начальником, дома может превратиться в обиженного подростка, если вы не так посмотрели на его эрекцию.

Почему так происходит? Потому что секс для большинства мужчин — это не просто физический акт. Это подтверждение их состоятельности. Это экзамен, который они сдают каждый раз, даже если вы вместе двадцать лет. И они безумно боятся его провалить.

В этой главе мы разберём:

· Что мужчина на самом деле хочет получить в постели (спойлер: не только оргазм).

· Почему он молчит и как заставить его говорить (без пыток).

· Какие его желания вы даже не подозреваете.

· Что убивает его влечение за секунду.

· Главные мифы о мужском либидо, в которые пора перестать верить.

Мы будем честными, откровенными, иногда смешными. Но главное — полезными.

Глава 1.1. Мифы о мужском либидо. Или почему он не «станок»

Начнём с самого главного заблуждения, которое кочует из женских журналов в женские головы: **«Мужчина всегда хочет секса»**. Это как сказать, что все женщины любят готовить или все блондинки глупые. Стереотип, который портит жизнь и тем, и другим.

Давайте развенчаем самые популярные мифы.

Миф 1: Если у него стояка нет — значит, я его не возбуждаю.

Это самый страшный женский страх. Вы раздеваетесь, строите глазки, а он... не встаёт. И в голове сразу: «Я толстая», «Я страшная», «Он больше меня не любит», «У него кто-то есть». Стоп. Выдохните.

У мужчины эрекция — это сложный физиологический процесс, зависимый от десятков факторов: давление, уровень сахара, усталость, стресс на работе, недосып, алкоголь, лекарства, да даже просто неудачный угол сидения за рулём! Представьте, что вы пришли домой после 12-часового рабочего дня, у вас болит голова, ноги гудят, а партнёр говорит: «Ну что, займёмся любовью?» И если у вас нет желания — это значит, что вы его разлюбили? Бред, правда? Вот и с мужчинами так же.

Живой пример:

Анна, 32 года, жена Игоря, 38 лет. Отношения — 7 лет. Двое детей. Последние полгода Анна бьёт тревогу: «Игорь перестал хотеть меня. Раньше мог два раза за ночь, а сейчас — раз в неделю, и то после того, как я начну капризничать». Она уже купила новое бельё, сменила духи, даже сходила к психологу (сама, без него). И только на очередном приёме у терапевта выяснилось: у Игоря на работе аврал, он не спал по 4 часа в сутки, пил кофе литрами и его давление скакало до 150/90. Ему просто *физически* не хватало ресурсов на секс. Он хотел, но тело не слушалось. И вместо того, чтобы сказать: «Дорогая, я сейчас как выжатый лимон, дай мне пару дней отдохнуть», — он молчал, потому что боялся её расстроить. А она боялась его спросить, потому что думала, что услышит правду об измене.

Мораль: не додумывайте за мужчину. Спросите прямо, но мягко: «Милый, ты сегодня какой-то уставший. Давай просто полежим, я тебе голову помассирую?» И увидите, как он

выдохнет с облегчением. Потому что ему тоже страшно. Страшно, что вы подумаете, что он «не мужчина».

Миф 2: Мужчине нужен только вагинальный секс. Всё остальное — прелюдия.

Ох, сколько копий сломано на этом поле. Классический пенетративный секс (то есть проникновение) — это, безусловно, важно. Но если вы думаете, что мужчина не хочет ласк, нежности, долгой прелюдии или даже просто поцелуев без продолжения — вы глубоко ошибаетесь.

Исследования (да, их проводят даже на эту тему!) показывают, что более 60% мужчин признаются: им не хватает **эмоциональной близости** в постели. Им не хватает того самого «вау»-эффекта, когда вы смотрите друг другу в глаза, а не просто механически двигаетесь. Мужчины устают от роли «молотка». Им тоже хочется быть «перышком». Хотя бы иногда.

Миф 3: Если он кончил — секс закончен.

Это вообще классика жанра. Мужчина достиг пика, откинулся на подушку, через минуту уже похрапывает. Женщина лежит рядом и сверлит взглядом потолок, думая: «А как же я?» Знакомо? Да. Нормально ли это? Нет. Но тут есть нюанс.

Физиологически после оргазма у мужчины резко падает уровень пролактина, накатывает сонливость. Это *биохимия*. Но если он просто отворачивается и засыпает, игнорируя вас — это не биохимия, это *воспитание, и*ли отсутствие его. Хороший любовник даже после финиша продолжает заботиться: обнимает, целует, шепчет что-то приятное, помогает вам добиться разрядки с помощью рук или языка.

Совет (и для него, и для вас): Договоритесь до начала. Просто фраза: «Дорогой, сегодня я хочу, чтобы после твоего финала ты уделил мне ещё 5 минут». И всё. Это не унижает его мужское достоинство. Это даёт ему *инструкцию*, как сделать вас счастливой. Мужчины любят инструкции.

Глава 1.2. Визуальный ряд и тактильность. Что заводит мужчину

Теперь давайте поговорим о том, что действительно работает. Мужчина — существо визуальное. Это аксиома. Но слово «визуал» не означает, что вы должны выглядеть как фотомодель из глянца 24/7. Это значит, что ему *важно видеть* ваш интерес.

Что заводит мужчину взглядом?

Это не про «смотреть в глаза с намёком». Это про «я вижу, что ты меня хочешь». Самый мощный визуальный сигнал — это ваш **расслабленный вид**. Женщина, которая не сутулится, не прячет грудь и не скрещивает ноги в защитной позе, — сексуальна априори.

Секретный приём (работает безотказно): Когда вы идёте по комнате мимо него, проведите рукой по его плечу или по спине небрежно. Как будто случайно. И посмотрите на него через плечо с лёгкой улыбкой. Это срабатывает на уровне древних инстинктов. Он чувствует себя *отмеченным*. «Я — её, она меня выбрала».

Живой пример:

Виктор, 45 лет, говорит: «Знаешь, моя жена утром ходит в майке с дыркой и растрёпанными волосами, когда готовит кофе — она для меня в этот момент сексуальнее, чем любая модель в белье. Потому что она НАСТОЯЩАЯ. Она не играет роль. И она улыбается мне сонная, тёплая. Это заводит больше, чем стриптиз».

Теперь про тактильность.

Мужская кожа — особенно на спине, шее и внутренней поверхности бёдер — безумно чувствительна. Но многие женщины этого не знают, потому что мужчина не жалуется. Он не скажет: «Ой, как приятно, когда ты пальцем водишь мне на лопатках». Он просто напряжётся, если вы сделаете это неправильно, или расслабится, если правильно.

Техника «Спираль»: Возьмите подушечки пальцев (не ногти!). Начните водить по его спине от поясницы вверх, по кругу, расширяя радиус. Как будто рисуете спираль. Не нажимайте сильно. Цель — не сделать массаж, а создать мурашки. Это пробуждает нервные окон-

чания. Проведите тест: после такого прикосновения мужчина начинает глубже дышать. Значит, вы на верном пути.

Что категорически НЕ нравится мужчинам в плане тактильности (список):

1. **Щекотка.** Серьёзно. Уберите руки, если он дёргается. Мужчины щекотку ненавидят больше, чем разбитый телевизор в день финала чемпионата по футболу.

2. **Слишком сильное сжатие.** Особенно в области паха. Да, вы думаете, что это стимулирует. Нет, это создаёт дискомфорт. С яичками нужно обращаться как с перепелиными яйцами — нежно, аккуратно, с уважением.

3. **Мокрые поцелуи в ухо.** Даже если в фильмах это выглядит романтично. В реальности это вызывает неприятный звук хлюпанья и желание вытереть ухо. Лучше просто дышите в ухо — горячий воздух действует магически.

Глава 1.3. Список «невидимых» желаний мужчины

Мы подобрались к самому сокровенному. Тому, что мужчины никогда не говорят вслух (или говорят, но вы не слышите). Запомните: мужчина хочет в сексе не просто оргазм. Он хочет:

1. Чувствовать себя героем.

Нет, не в смысле «спасти мир», а в смысле «я могу сделать эту женщину счастливой». Его самооценка строится на вашей реакции. Если вы оргазмируете — он чувствует себя победителем. Если нет — он чувствует себя неудачником. Просто и жестоко.

Что делать: Не притворяйтесь! Учитесь получать удовольствие (этому посвящены другие блоки). Если вам что-то нравится — покажите это. Стонать можно даже тихо. Можно сжимать плечи или кусать губу. Визуальная обратная связь — лучший допинг для мужского либидо.

2. Искренность и отсутствие оценки.

Он боится двух вещей: что вы скажете «У тебя маленький» и что вы скажете «Быстрее кончай, я устала». Это самые страшные фразы для мужского восприятия. Они убивают всякое желание на недели вперёд.

Живой пример из консультаций:

К нам пришла пара — Сергей и Лена. У них нет секса уже два месяца. Сергей жалуется на усталость, Лена — на отсутствие внимания. В процессе разговора выясняется, что полгода назад, сразу после секса, Лена сказала: «Ну наконец-то, я думала, ты никогда не кончишь, мне уже спину свело». Она сказала это без злобы, просто как факт. Но для Сергея это стало приговором. Он перестал инициировать, потому что подсознательно боялся повторения. Он думал: «Я слишком долгий, я ей неугоден». Потребовалось три сеанса, чтобы он поверил в себя заново, а Лена научилась говорить не «я устала», а «давай сменим позу, чтобы мне было удобнее».

3. Инициативу (но не всю, а половину).

Парадокс: мужчина хочет, чтобы вы хотели. Но он не хочет быть ведомым. Ему нужно равновесие. Он хочет, чтобы вы начинали флирт, гладили его, целовали, но при этом он хотел бы «завоевать» вас. Если вы полностью перехватите инициативу и будете делать всё сами — мужчина потеряет интерес. Охотник не хочет добычу, которая сама бежит ему в руки и ложится на лопатки. Ему нужна игра.

Идеальная схема: Вы даёте ему сигнал (взгляд, прикосновение, намек). Ждёте его реакции. Если он откликается — разыгрываете «сцену», где он ведёт. Но внутри этой сцены вы подсказываете, куда ему идти. Как навигатор: «сейчас сверни налево, потом прямо, а там — я».

4. Уважение к его границам.

Да, мужчина тоже может «не хотеть». И это нормально. Ему нужно, чтобы вы не обижались, когда он говорит «нет». Если вы надуете губы в ответ на его отказ, он в следующий раз согласится, чтобы вас не расстраивать, но это будет секс по обязанности. А после такого секса

он будет злиться на вас и на себя. Потому что он не хотел, но сделал, потому что вы заставили (пусть и эмоционально).

Правило: «Нет» — это нормально. «Я устал» — это не про вас, это про него. Поддержите его, скажите: «Хорошо, я просто полежу рядом, почитаю книгу». И он сам подползёт к вам через час, потому что будет чувствовать себя в безопасности.

Глава 1.4. Что НЕ НРАВИТСЯ мужчине в сексе. Список «Страшных грехов»

Мы много говорили о желаниях. Теперь — о том, что разрушает секс для мужчины моментально. Запомните эти пункты — и вы никогда не совершите эти ошибки.

Грех 1: Молчание.

Это номер один. Мужчина может стерпеть неудобную позу и даже лёгкую боль (ну, почти), но он не выносит **мертвой тишины**. Когда он старается, пытается, что-то делает, а сверху — пустота. Он не слышит ни вздоха, ни стона, ни даже шепота. Это заставляет его думать: «Она терпит. Ей не нравится. Я отвратителен».

Решение: Не умеете громко стонать? Не надо. Просто дышите глубже. Сделайте выдох с лёгким звуком «а-а-х». Любой звук — это навигатор для мужчины. Он показывает, что вы здесь и сейчас.

Грех 2: Сравнение с бывшими.

«А вот мой бывший делал так...» — эта фраза должна быть под абсолютным запретом. Даже если он делал лучше. Даже если это правда. Мужская психика реагирует на это как на удар в солнечное сплетение. Он не сможет «переделать» стиль, он просто замкнётся и решит, что он «хуже». Это разрушает доверие.

Грех 3: Критика во время процесса.

Вы говорите: «Не сюда, не нажимай так сильно, да что ж ты делаешь». Вместо этого — просто возьмите его руку и направьте. Ласково. Покажите, как надо. Без слов. Телесно. Это работает намного эффективнее.

Живой пример:

Света и Денис. Денис любит быстрый, резкий темп. Свете нужно медленно и глубоко. Она охала и пыталась отодвигаться подальше. Он чувствовал, что она недовольна и он раздражался от этого. Однажды она просто взяла его за бёдра, зафиксировала его движения и сказала: «Стоп. Смотри. Я сейчас буду двигаться сама, а ты просто лежи и смотри». Она показала ему свой темп. Он увидел, как ей хорошо. На следующей раз он уже сам воспроизвёл этот темп. Критика не понадобилась. Он **увидел,** запомнил, потом применил.

Грех 4: Спешка.

«Давай быстрее, а то мне завтра вставать рано». Если вы торопитесь — лучше отложите секс вообще. Мужчина чувствует ваш плохой настрой. Он начнёт нервничать, ускоряться, из-за этого эффект будет хуже, вы оба не получите удовольствие. Лучше скажите: «Давай устроим быстрый, но очень горячий сеанс ровно на 10 минут, а завтра продолжим». Это честно, понятно и он точно не будет чувствовать себя виноватым.

Глава 1.5. Как подсказать мужчине, что делать, чтобы он не обиделся?

Это искусство. Настоящее мастерство. Женщины часто жалуются: «Я ему говорю, а он не слышит». А мужчины жалуются: «Она меня пилит». Разгадка: вы говорите на разных языках. Женщины говорят о чувствах, мужчины — о действиях.

Техника «Я-сообщение»:

Вы говорите не «Ты делаешь неправильно», а «Я чувствую дискомфорт, когда ты...» или «Мне будет очень приятно, если мы попробуем...».

Пример:

· Плохо: «Ты слишком грубо трогаешь мою грудь».

· Хорошо: «Я люблю, когда ты гладишь мою грудь так, как будто ты держишь самую хрупкую вещь в мире. Когда ты нежный — у меня мурашки».

Он услышал, что он *может* доставить удовольствие, а не что он *плох*.

Техника «Руководство к действию» (для самых стеснительных):

Если вам сложно говорить во время секса — просто **направляйте его рукой**. Возьмите его ладонь и положите туда, где вам нужно. Перемещайте его пальцы с нужной амплитудой. Мужчины учатся через движение. Он «прочувствует» ритм и запомнит его мышечной памятью. Это лучше, чем 1000 слов.

Глава 1.6. Живой пример из жизни: «Случай с Петей, который хотел романтики, но боялся признаться»

Познакомимся с Петей. Ему 34, он менеджер среднего звена, носит очки, любит пиво и футбол. Классический мужик. Его жена Маша уверена, что у них всё в порядке: они женаты 6 лет, есть дочка, квартира в ипотеку, секс раз в неделю, «как у всех».

Но Петя приходит на консультацию один (тайно от Маши) и говорит: «Я больше не могу. Каждый раз одно и то же: свет выключен, две позы, и спать. Я хочу... Я даже сказать боюсь, что хочу. Я хочу, чтобы она меня соблазняла. Чтобы мы целовались, как в молодости, по часу. Чтобы она говорила мне что-то грязное на ухо. Но я не могу это ей сказать, потому что она решит, что я извращенец!»

Вот она, драма. Петя хочет романтики и страсти, но боится показаться слабым или странным. Маша же думает, что она примерная жена: готовит ужин, убирается, даёт секс. Но она не даёт *себя*.

Что мы предложили Пете:

1. Начать с малого. Не с претензий, а с просьбы. Например: «Маш, давай в эту пятницу я закажу роллы, а ты наденешь то красное платье, и мы просто посидим как на свидании? Без детей, без телевизора».

2. Во время секса — говорить «да» вместо «нет». Если ему нравится, как она гладит его спину — он говорит: «Обожаю, когда ты это делаешь». Подкрепляет положительные действия.

3. Попросить её о маленькой фантазии. Сказать: «У меня есть одна мысль... мне немного неловко, но я хочу тебе довериться. Я хочу, чтобы ты меня раздела. Медленно. Как будто ты снимаешь обёртку с подарка».

Результат через месяц: Маша в шоке. Она говорит: «Я не знала, что ему это нужно. Он всегда был таким серьёзным, я думала, что ему только дело до секса. А оказалось, он ждал моей ласки». Секс у них теперь не «раз в неделю по графику», а спонтанный, страстный, с разговорами и смехом. Петя перестал бояться. Маша почувствовала себя желанной, а не «объект для секса».

Мораль для всех женщин: Спросите своего мужчину (не в постели, а на кухне, за чашкой чая): «Скажи мне честно, что бы ты хотел попробовать в сексе, но боишься мне сказать? Если бы я не осудила тебя, что бы это было?» И замолчите. Дайте ему время. Возможно, он удивит вас. Но если он решится сказать — **не смейтесь**. Не осуждайте. Просто скажите: «Спасибо, что поделился. Я подумаю над этим». Так вы создадите ту самую безопасную среду, где мужчина перестаёт молчать.

Глава 1.7. Смешные, но очень полезные советы для улучшения мужского восприятия

Давайте немного юмора, чтобы разрядить обстановку. Потому что секс — это не только приятно, но бывает и смешно.

Совет 1: Никогда не кладите холодные ноги на его живот во время прелюдии.

Это убивает эрекцию быстрее, чем звонок тёщи. Если ваши ноги замёрзли — либо наденьте носки (да, это не сексуально, но практично), либо согрейте их о его икры и только потом лезьте к главному. Холод — враг сосудов.

Совет 2: Не спрашивайте: «А ты думал обо мне, когда мастурбировал?»

Вы не хотите знать правду. Честно. Иногда он думает о другой женщине, иногда о космическом корабле, иногда просто «снимает стресс». Если он сказал «да» — вы можете обидеться, если «нет» — он соврал. Просто примите как факт: мастурбация — это его личное пространство. Как и у вас. Лучше предложите сделать это ВМЕСТЕ. Взаимная мастурбация — это очень интимно и познавательно.

Совет 3: Не проверяйте его реакцию на ваши духи, если вы забыли их нанести.

Он не заметит. Мужской нос устроен так, чтобы улавливать запах опасности или еды. Ваши духи «Шанель 5» для него пахнут «чем-то цветочным и дорогим». Он не знает нот бергамота и мускуса. Он знает «вкусно» и «не вкусно». Запах чистого тела, смешанный с лёгким феромонным ароматом, работает лучше любых духов. Секрет в том, чтобы не перебивать естественный запах.

Глава 1.8. Практические упражнения для Блока 1

Теория — это хорошо, но без практики она бесполезна. Вот три задания, которые вы можете выполнить с партнёром или самостоятельно (для размышления).

Упражнение 1. «10 минут тишины без телефонов»

Прямо сегодня. Выделите 10 минут. Лягте рядом (можно в одежде). Положите свою голову ему на грудь или он положит голову вам на колени. И просто молчите. Не говорите о быте, о детях, о работе. Дышите вместе. Цель: почувствовать ритм дыхания друг друга. Это создаёт *базовое доверие*. Сделайте это 3 раза за неделю, и вы заметите, как он сам начинает искать физического контакта чаще.

Упражнение 2. «Комплимент телу»

Каждый день в течение недели говорите мужчине один конкретный комплимент про его тело, НЕ про член. «Какие у тебя классные плечи», «Мне нравится твой запах после душа», «У тебя красивые руки». Мужчины никогда не слышат комплиментов о внешности. Они их ждут. Когда вы говорите это — вы повышаете его самооценку. А высокая самооценка = желание раздеваться перед вами.

Упражнение 3. «Карта желаний» (безопасная версия)

Сядьте вечером с блокнотами (каждый свой). Напишите 3 вещи, которые вам нравятся в сексе и 1 вещь, которую вы хотите попробовать. Поменяйтесь листочками. Не обсуждайте вслух. Просто прочитайте и оставьте у себя. Это снижает градус неловкости. Через пару дней кто-то из вас может вспомнить про «хотелку» и предложить попробовать.

Глава 1.9. Итог по Блоку 1. Что мы узнали о мужчинах?

Давайте подведём краткий итог. Мы разобрались, что:

1. **Мужчина не всегда хочет секса,** и это нормально. Эрекция зависит от тысяч факторов, а не только от вашей привлекательности.

2. **Его главный эрогенный орган — самооценка.** Поддерживайте её, хвалите его за попытки, даже если техника хромает.

3. **Он боится критики и сравнения.** Никогда не говорите «бывший делал лучше». Никогда.

4. **Ему нужны визуальные и тактильные сигналы.** Он не телепат. Покажите, прикоснитесь, направьте.

5. **Мужчины хотят романтики и страсти, но боятся, что их осудят.** Создайте безопасное пространство для разговора.

6. **Искренность важнее техники.** Живая реакция, стон, дыхание — это лучшие «инструкции» для него.

Помните: мужчина, который чувствует себя героем в вашей постели, будет делать для вас всё возможное и невозможное. Он будет чаще мыть посуду, ремонтировать кран и носить вас на руках — не потому что вы попросили, а потому что он сам этого хочет и просто счастлив. А счастлив он тогда, когда вы говорите ему: «Мне с тобой хорошо».

Блок вопросов для самопроверки (после прочтения Блока 1)

1. Какие три фактора, кроме вашей внешности, могут повлиять на отсутствие у него эрекции?

2. Почему фраза «Ты слишком долго» разрушительна для мужской психики?

3. Какая техника лучше подходит для «подсказки» мужчине: слова или направление рукой? И почему?

4. Перечислите 2 «страшных греха» в постели с мужской точки зрения.

5. Какую фразу можно сказать мужчине перед сексом, чтобы он почувствовал себя героем?

БЛОК 2. ЖЕНСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ НАСЛАЖДЕНИЯ. СЛЫШАТЬ СЕБЯ

Вступление. Почему женщины такие сложные?

Начнём с признания, которое многие женщины боятся произнести вслух: **мы сами не всегда знаем, чего хотим.** И это не наша вина. Нас с детства учили быть удобными, тихими, скромными. Не слишком громко стонать, чтобы соседи не услышали. Не просить того, что нам нужно, потому что «хорошие девочки так не делают». Итог: мы ложимся в постель с партнёром, а в голове — каша из ожиданий, страхов и стереотипов.

Мужчина, как мы выяснили в Блоке 1, — существо визуальное и простое (в хорошем смысле). Женщина — существо эмоциональное и тактильное. Наше возбуждение зарождается не между ног, а в голове. И если там бардак — тело отказывается играть.

Эта глава — ваш личный дневник, путеводитель по собственному телу и психике. Мы разберём:

· Анатомию удовольствия: где найти все «кнопки» и как их нажимать (и себе, и партнёру).

· Почему стресс — главный враг женского либидо.

· Самый большой женский страх: «Я слишком медленная/шумная/скучная/не такая».

· Как перестать притворяться и начать получать настоящее удовольствие.

· Что мы НЕНАВИДИМ в постели (список, который мужчинам стоит выучить наизусть).

Мы будем откровенны. Без стеснения. Потому что только честность с собой открывает дверь к лучшему сексу.

Глава 2.1. Головной мозг — главный эрогенный орган

Давайте сразу расставим точки над и. У женщины нет одной «волшебной кнопки», которая работает всегда и независимо от обстоятельств. У женщин есть **центр управления удовольствием**, и он находится в голове. Если женщина не возбуждена эмоционально — ни одна поза из Камасутры, ни один вибратор не поможет.

Как работает женское возбуждение: от головы к телу

Представьте себе сценарий. Женщина приходит домой. У неё был тяжёлый день: начальник накричал, ребёнок принёс двойку, в машине неполадки. Она устала, в голове — шум, напряжение. Мужчина, полный благих намерений, подходит, обнимает и начинает страстно целовать. Что происходит? Она *отстраняется*. Не потому что не любит его. А потому что её мозг всё ещё «переваривает» стресс. Ей нужно время, чтобы переключиться.

Живой пример:

Ольга, 29 лет, маркетолог. Вечер пятницы. Она только что закрыла отчёт, который делала две недели. Голова пухнет. Приходит её парень Денис, который не видел её три дня. Он сразу же пристаёт с поцелуями, залезает руками под одежду. Ольга раздражённо отталкивает его. Денис обижается: «Ты меня больше не любишь?». Ольга вздыхает и уходит в ванную плакать.

Что происходит на самом деле? Ольге нужен не секс. Ей нужно, чтобы Денис обнял её, сказал: «Я вижу, что ты вымотана. Давай я сделаю тебе чай, мы посидим молча». Ей нужно, чтобы он *принял* её усталость, а не пытался её «перебить» сексом. Когда её мозг успокоится, сам организм начнёт подавать сигналы: «Я отдыхаю, я в безопасности, я хочу близости». Но этот процесс не может произойти за 2 минуты.

Правило: Не начинайте секс, пока женщина не вышла из «режима выживания». Переключение занимает от 15 до 40 минут. Это не её каприз — это нейробиология.

Как создать «переключатель» для женского мозга

Есть простые, но гениальные вещи, которые помогают женщине «выключить» быт и «включить» себя:

1. **Ванна или душ.** Вода смывает не только грязь, но и стресс. 10 минут под горячей водой — и женщина уже на 30% ближе к хорошему настроению.

2. **Прикосновения без намёка.** Обнимите её со спины, когда она готовит ужин. Не трогайте грудь и попу. Просто положите руки на талию, поцелуйте в шею и... отойдите. Это сбивает с толку и одновременно расслабляет. Она начинает ждать продолжения, и у неё нет давления от вас.

3. **Юмор.** Женщина не может злиться, когда она смеётся. Если вы рассмешили её за ужином — считайте, что половина дела сделана. Смех снимает окситоцин, который ослабляет хватку кортизола (гормона стресса).

Почему «притворяться» вредно для мозга

Многие женщины признаются: мы притворяемся, что был оргазм, чтобы «не обидеть» партнёра или «поскорее закончить». Это ловушка.

Когда вы притворяетесь, ваш мозг фиксирует ложь. Он начинает ассоциировать секс не с удовольствием, а с *работой*. Вы перестаёте чувствовать своё тело. Мужчина думает, что он великий любовник, и продолжает делать то, что НЕ работает. А вы не получаете того, чего хотите. Круг замыкается.

Совет (строгий): Перестаньте притворяться. Даже если вам неудобно. Скажите: «Милый, я ещё не готова, давай сделаем это чуть позже, когда я расслаблюсь». Это честно. Это даёт шанс на улучшение.

Глава 2.2. Анатомия удовольствия: где искать «кнопки»

Теперь о самом вкусном. О теле. Женская анатомия — это не просто «вход и выход». Это сложная карта сокровищ, и если знать, где лежит клад, можно получать удовольствие всегда и везде.

Клитор: Королева удовольствия

Начнём с главного. Клитор — это единственный орган в теле женщины, предназначенный исключительно для удовольствия. У него около 8 000 нервных окончаний — в два раза больше, чем у головки пениса. И он не просто «маленькая горошина» спереди. Это целая структура в форме перевёрнутой буквы Y, которая уходит внутрь тела почти на 10 сантиметров. Да, вы не ослышались. Большая часть клитора скрыта внутри.

Что это значит для секса? Что стимулировать нужно не только «горошину», но и область вокруг неё, и даже влагалище (через переднюю стенку). Многие женщины испытывают вагинальный оргазм именно за счёт стимуляции внутренней части клитора через стенку влагалища. Отсюда и миф о «точке G» — это на самом деле область клитора, доступная через влагалище.

Техника для партнёра: Не начинайте с клитора. Серьёзно. Сначала разогрейте всё тело: поцелуи, объятия, массаж. Когда женщина уже «мокрая» (естественно смазана) — вот тогда можно аккуратно коснуться клитора. Движения — круговые, с переменной скоростью. Никакого сильного давления! Представьте, что вы гладите лепесток розы. Не тюльпан, не кактус — именно лепесток розы. Нежное, скользящее движение.

Точка G: миф или реальность?

О, сколько споров! Одни говорят, что её нет, другие клянутся, что нашли. Научный консенсус таков: **точка G существует как зона**, а не как анатомическая структура. Это область на передней стенке влагалища, примерно 3-5 сантиметров от входа. У некоторых женщин она очень чувствительна, у других — почти незаметно. И это нормально.

Как её найти (инструкция для самых смелых):

1. Лягте на спину, расслабьтесь.

2. Партнёр вводит один или два пальца во влагалище, изгибает их в сторону живота (как бы делает «иди сюда» жест пальцами).

3. Чувствуете более шершавую или ребристую область? Это она.

4. Стимуляция: не «тыкать», а гладить эту область ритмичными, пульсирующими движениями «иди сюда».

5. Некоторые женщины испытывают острое желание помочиться — это нормально, это значит, что вы надавили на мочевой пузырь. Попросите её сходить в туалет перед началом, чтобы расслабиться.

Живой пример:

Марина, 35 лет, никогда не верила в точку G. Она считала, что оргазм у неё только клиторальный. Её мужчина, Саша, прочитал книгу и решил «поэкспериментировать». Он сделал ей массаж, расслабил, и во время прелюдии аккуратно начал исследовать переднюю стенку. Марина сначала напряглась, потом почувствовала нечто новое — глубокую, тягучую волну удовольствия. Она кончила совершенно по-другому — не резко, оргазм как бы «растекался» по всему телу. Саша был в восторге, Марина — в шоке: «Я жила без этого 35 лет, теперь чаще хочу испытывать эти ощущения с тобой!».

Мораль: исследовать себя и позволять исследовать партнёру — это путь к новым горизонтам. Главное — не бояться и не торопиться.

Шейка матки: нежность или боль?

Важный момент. Шейка матки — это очень чувствительная область. Для одних женщин стимуляция глубокого проникновения (когда партнёр касается шейки) приносит оргазм. Для других — это боль или дискомфорт.

Правило: Если женщина морщится, когда вы входите слишком глубоко — значит, ей не нравится. Не надо настаивать. «А вот в порно все любят глубоко» — это не аргумент. Каждая женщина уникальна. Спросите: «Тебе так удобно? Не больно?». И слушайте не только слова, но и тело. Если она отодвигается — вы слишком глубоко.

Глава 2.3. Что НЕ НРАВИТСЯ женщине на 99%. Список страшных грехов

Этот список должен висеть на видном месте над каждой супружеской кроватью. Давайте без цензуры, прямо и честно.

1. СУХОСТЬ. И всё, что с ней связано.

Это самая частая причина, почему женщина не хочет секса. Влажность (естественная смазка) — показатель возбуждения. Если женщина сухая — она не возбуждена, даже если она говорит «да». Возможно, она говорит «да» из чувства долга, а тело говорит «нет».

Что делать: Использовать лубрикант (смазку). Это не стыдно, это гигиенично. Многие женщины стесняются купить смазку, потому что думают: «Если я куплю смазку, значит, он подумает, что я с ним не возбуждаюсь». Чушь. Смазка — это как масло для двигателя: без неё мотор заглохнет. Купите силиконовую или водную смазку (водная лучше для игрушек, силиконовая — для долгого секса). Нанесите сами, покажите ему: «Давай попробуем с этим, это приятнее».

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.