

18+

ПРИКРОВАТНЫЙ

Мануал

НИКОЛАЙ «КУЙ» ПЕРВУШИН

Николай Первушин

**Прикроватный мануал.
Чего хотят женщины**

«Издательские решения»

Первушин Н. «.

Прикроватный мануал. Чего хотят женщины / Н. «. Первушин — «Издательские решения»,

Есть неприятная правда, о которой мужчины почти не говорят между собой. Большинство из нас понятия не имеет, что на самом деле нравится женщине. Нет, серьёзно. Мы вырастаем на порно, чужих байках и собственной самоуверенности. Кто-то считает себя «опытным» после пары отношений. Кто-то думает, что хороший секс — это просто напор и уверенность. А потом удивляется, почему женщина становится холоднее, теряет интерес или имитирует удовольствие, чтобы всё быстрее закончилось.

Содержание

Пролог	6
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	14
Глава 4	18
Глава 5	21
Глава 6	25
Глава 7	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Прикроватный мануал Чего хотят женщины

Николай «КУЙ» Первушин

© Николай «КУЙ» Первушин, 2026

ISBN 978-5-0070-7613-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пролог

Есть неприятная правда, о которой мужчины почти не говорят между собой. Большинство из нас понятия не имеет, что на самом деле нравится женщине.

Нет, серьёзно. Мы вырастаем на порно, чужих байках и собственной самоуверенности. Кто-то считает себя «опытным» после пары отношений. Кто-то думает, что хороший секс — это просто напор и уверенность. А потом удивляется, почему женщина становится холоднее, теряет интерес или имитирует удовольствие, чтобы всё быстрее закончилось. Я тоже был таким.

В 24 года я был уверен, что всё делаю правильно. Пока однажды не увидел то самое женское «спасибо», после которого человек отворачивается к стене и делает вид, что всё нормально. И вот это ощущение невозможно забыть. Не потому что задело самолюбие. А потому что в какой-то момент до меня дошло: женщина может молчать, стонать, улыбаться — и при этом вообще не получать того, что ей действительно нужно.

Тогда я впервые начал изучать тему всерьёз. Не как «пикапер». Не как парень, который хочет впечатлять. А как человек, которому стало интересно понять: что именно делает прикосновения приятными, почему одни движения вызывают отклик в теле, а другие — раздражение, и почему внимание, ритм и безопасность значат намного больше, чем грубая техника.

За следующие годы я перечитал огромное количество материалов по анатомии и телесным практикам, общался с массажистами, телесными терапевтами, женщинами разных возрастов и темпераментов, тестировал, ошибался, наблюдал и постепенно собирал систему, которая действительно работает.

Без магии. Без эзотерики. Без «энергий богини». Только практика.

И знаешь, что я понял за эти годы? Большинство проблем в постели возникают не потому, что люди «не подходят друг другу».

А потому что мужчины:

- слишком спешат;
- не умеют слушать реакцию тела;
- не понимают, насколько важны ритм, мягкость и чувство безопасности;
- и пытаются «делать секс», вместо того чтобы взаимодействовать с живым человеком.

Эта книга — не про то, как стать альфа-самцом. Она про другое. Про навык, который резко отличает взрослого внимательного мужчину от самоуверенного новичка.

Здесь не будет:

- нелепых историй про «100% гарантированный оргазм»;
- манипуляций;
- цирка с доминированием;
- и попыток превратить женщину в набор кнопок.

Потому что женщина — не механизм. Но её тело, возбуждение и реакции имеют вполне понятную физиологию. И если понимать базовые принципы, качество близости меняется кардинально.

Ты научишься:

- лучше чувствовать реакцию партнёрши;
- не ломать возбуждение собственными ошибками;
- понимать, где нужна интенсивность, а где — наоборот замедление;
- и создавать ощущение, после которого женщина расслабляется рядом с тобой, а не терпит процесс из вежливости.

Эта книга написана простым языком. Без академической заумности. Без пошлых фантазий. Без попытки казаться «гуру». Только то, что реально работает.

И если после прочтения у тебя останется хотя бы половина того внимания к женщине, которое должно быть у взрослого мужчины — ты уже будешь сильно отличаться от большинства.

Глава 1

ВОЗБУЖДЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ НЕ МЕЖДУ НОГ

Есть ошибка, из-за которой мужчины ломают близость ещё до того, как вообще начинают касаться женщины. Они думают, что возбуждение — это чисто механический процесс.

Типа: нашёл нужную точку → сделал правильные движения → получил результат. Но женское возбуждение работает намного сложнее. Тело женщины очень связано с состоянием нервной системы. И если нервная система напряжена — тело не раскрывается нормально.

Можно идеально знать анатомию. Можно выучить хоть сто техник. Но если женщина внутри зажата — ощущения всё равно будут поверхностными. Вот почему рядом с одним мужчиной женщина расслабляется буквально за несколько минут.

А рядом с другим — тело будто «не включается», даже если он старается сильнее. И многие мужчины в этот момент делают самую глупую вещь.

Начинают давить ещё больше. Как будто проблему можно решить интенсивностью. Но возбуждение почти никогда не любит давление. Особенно женское.

ТЕЛО ВСЕГДА ПРОВЕРЯЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ

Это происходит автоматически. Даже если женщина сама хочет близости. Даже если мужчина ей нравится.

Тело всё равно оценивает:

- можно ли расслабиться;
- безопасно ли здесь;
- нет ли напряжения;
- нет ли давления;
- не придётся ли сейчас снова что-то «изображать».

Многие мужчины этого вообще не замечают. Им кажется: «Ну она же согласилась». Но согласие — это ещё не расслабление. Это очень разные вещи.

Женщина может хотеть близости и одновременно быть:

- тревожной;
- уставшей;
- зажатой;
- эмоционально перегруженной.

И тогда тело включается медленно. Иногда очень медленно. И это нормально.

МУЖЧИНЫ СЛИШКОМ СПЕШАТ

Это почти эпидемия.

Мужчина только начал контакт — и уже пытается:

- лезть в самые чувствительные зоны;
- ускоряться;
- «заводить» женщину;
- показывать инициативу.

Хотя тело ещё даже не успело переключиться. Представь человека, который только пришёл домой после тяжёлого дня.

Голова забита:

- работой;
- сообщениями;
- тревогой;
- усталостью;
- мыслями.

И вот проходит две минуты — и от него уже ждут сильного возбуждения. Так не работает. Нервная система не умеет мгновенно переключаться из режима: «надо выживать» в режим: «можно расслабиться». Телу нужно время. Не бесконечные прелюдии из кино. Но хотя бы несколько минут, чтобы выдохнуть.

ВОТ ЧТО РЕАЛЬНО РАБОТАЕТ

Спокойствие. Это звучит слишком просто, но большинство мужчин именно этого и не умеют. Они слишком суетятся. И суета очень чувствуется через руки. Через дыхание. Через движения. Через желание «сделать всё правильно». А тело женщины это считает мгновенно. Даже если сама женщина ещё не понимает головой, что именно её напрягает. Вот почему иногда обычный спокойный контакт работает сильнее, чем любая техника.

Тёплая ладонь на спине. Медленные движения. Отсутствие резкости. Ощущение, что от женщины ничего не требуют прямо сейчас. И вот тут тело начинает постепенно отпустить контроль. Меняется дыхание. Расслабляется живот. Кожа становится теплее. Появляется чувствительность. Это не магия. Это физиология. Когда нервная система выходит из напряжения, тело начинает лучше чувствовать вообще всё.

ГЛАВНАЯ ОШИБКА — ПЫТАТЬСЯ БЫСТРО ПОЛУЧИТЬ РЕАКЦИЮ

Многие мужчины очень зависимы от реакции женщины.

Им нужно:

- подтверждение;
- стоны;
- быстрый отклик;
- ощущение успеха.

И поэтому они начинают торопить процесс. Но проблема в том, что женское возбуждение часто раскрывается волнами. Сначала тело может реагировать очень слабо. Потом постепенно включается дыхание. Потом появляется движение таза. Потом расслабление. И только после этого чувствительность становится ярче. Но мужчины часто не дожидаются этой стадии. Они начинают усиливать стимуляцию слишком рано. И ломают процесс своими же руками.

ЖЕНЩИНА НЕ АВТОМАТ

Вот что важно понять. Нельзя «сделать» женщине возбуждение. Можно только создать условия, в которых тело захочет раскрываться само. Это очень важная разница.

Потому что, когда мужчина пытается именно «добиться результата», женщина почти всегда начинает чувствовать давление. Даже если внешне всё выглядит нормально. И тогда тело включает контроль. А контроль — враг возбуждения.

Вот почему иногда рядом с очень техничным мужчиной женщина чувствует меньше, чем рядом со спокойным и внимательным. Потому что тело реагирует не только на движения. Оно реагирует на общее состояние рядом с человеком.

ЕЩЁ ОДНА ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МУЖЧИНЫ НЕ ПОНИМАЮТ

Женщина редко расслабляется через ощущение, что её сейчас оценивают. А многие мужчины именно это и создают. Они напряжённо ждут:

- реакции;
- оргазма;
- подтверждения собственной крутости.

И атмосфера становится странной. Вместо близости появляется ощущение скрытого экзамена.

Женщина начинает чувствовать:

- ожидание;
- давление;
- необходимость «реагировать правильно».

И возбуждение от этого становится хуже. Намного лучше работает другое состояние.

Когда мужчина:

- никуда не спешит;
- не пытается доказать свою ценность;
- не требует немедленного отклика;
- и спокойно выдерживает процесс без суеты.

Это расслабляет сильнее любых техник.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО

Потому что большинство мужчин всю жизнь пытаются улучшить секс через действия. Хотя проблема часто вообще не в действиях. А в состоянии, которое человек создаёт рядом с собой.

Можно идеально знать анатомию и всё равно быть тяжёлым партнёром. И наоборот. Иногда мужчина делает очень простые вещи. Но рядом с ним спокойно. Безопасно. Нет ощущения давления. И тело начинает раскрываться само. Вот с этого и начинается нормальная близость.

Глава 2

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ТАК ЧАСТО ИМИТИРУЮТ КОМФОРТ

Есть вещь, о которой мужчины не любят думать. Иногда женщина участвует в процессе не потому, что ей действительно хорошо. А потому что так проще. Это неприятная мысль. Особенно если ты привык считать: «Если бы ей не нравилось — она бы сказала». Но взрослые люди вообще редко говорят всё прямо. Особенно в близости.

ЖЕНЩИНА НЕ ВСЕГДА ХОЧЕТ ТЕБЯ ОБИДЕТЬ

Вот что важно понять.

Многие женщины с детства привыкают:

- быть удобными;
- сглаживать углы;
- не создавать конфликт;
- не ранить чужое самолюбие.

И это переносится в секс автоматически. Поэтому вместо: «Мне неприятно» или «Мне вообще не подходит такой темп» мужчина часто слышит:

- «всё нормально»;
- «да, продолжай»;
- или просто тишину.

И проблема в том, что мужчины принимают это за настоящий комфорт. Хотя иногда женщина в этот момент просто:

- терпит;
- ждёт окончания;
- пытается не испортить атмосферу;
- или надеется, что «сейчас станет лучше».

ИМИТАЦИЯ — НЕ ВСЕГДА ПРО ЛОЖЬ

Мужчины часто воспринимают это слишком грубо. Типа: «Она притворялась». Но обычно всё намного сложнее. Иногда женщина сама до конца не понимает, что именно ей не подходит. Она может чувствовать:

- недостаток включённости;
- отсутствие расслабления;
- внутреннее напряжение;
- но не иметь слов, чтобы это объяснить.

И тогда тело начинает работать в режиме: «Ну ладно, попробуем дотянуть процесс». Это происходит намного чаще, чем думают мужчины.

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ НЕ ЗАМЕЧАЮТ ЭТОГО

Потому что большинство мужчин смотрят только на яркие сигналы.

На:

- стоны;
- движения;
- громкость реакции;
- слова.

Но проблема в том, что люди умеют играть социальные роли даже в постели. Женщина может:

- красиво двигаться;
- целоваться;
- издавать звуки;
- и одновременно быть эмоционально выключенной.

И наоборот. Иногда очень тихая женщина проживает ощущения намного глубже, чем та, которая реагирует громко и театрально. Вот почему опытный мужчина смотрит не только на звук.

Он смотрит:

- как меняется дыхание;
- расслабляется ли живот;
- появляется ли естественное движение таза;
- есть ли ощущение живого отклика;
- или тело просто «отрабатывает процесс».

ТЕЛО УСТАЁТ ПРИТВОРЯТЬСЯ

Вот что интересно. Головой можно изображать вовлеченность довольно долго. Но тело всё равно постепенно выдаёт правду. Когда женщине не очень хорошо:

- реакции становятся одинаковыми;
- движения — механическими;
- дыхание — поверхностным;
- тело перестаёт раскрываться дальше.

И вот здесь многие мужчины совершают огромную ошибку. Они начинают усиливать стимуляцию. Типа: «Наверное, надо просто сильнее». Хотя проблема вообще не в интенсивности.

ИНОГДА ЖЕНЩИНА ЗАКРЫВАЕТСЯ НЕ ИЗ-ЗА ТЕБЯ

Это тоже важно понимать. Не всё всегда связано с мужчиной напрямую. Иногда женщина:

- устала;
- перегружена;
- не может выключить голову;
- переживает из-за тела;
- тревожится;
- чувствует внутренний стыд;
- или просто эмоционально выжата.

И тело не хочет раскрываться. Мужчины часто воспринимают это как личный провал. Начинают:

- суетиться;
- доказывать;
- пытаться «исправить ситуацию».

Но возбуждение плохо реагирует на суету. Иногда лучшее, что можно сделать — не пытаться срочно получить результат.

САМЫЙ ОПАСНЫЙ СЦЕНАРИЙ

Это когда женщина привыкает терпеть. Снаружи всё может выглядеть нормально:

- отношения есть;
- секс есть;
- конфликтов нет.

Но постепенно близость превращается в рутину без настоящей включенности. И многие пары живут так годами. Потому что мужчина уверен: «Раз жалоб нет — значит всё хорошо». А женщина уже давно ничего не ждёт от процесса эмоционально. Это жёсткая тема. Но очень реальная.

ЧТО РАБОТАЕТ ЛУЧШЕ

Не попытка стать «идеальным любовником». А внимание. Спокойное наблюдение. Умение замечать:

- где тело раскрывается;
- где напрягается;
- где реакция становится живой;
- а где превращается в автоматизм.

И ещё очень важная вещь. Женщина намного легче расслабляется рядом с мужчиной, который нормально выдерживает честность. Без обид. Без уязвлённого эго. Без драматичного: «То есть тебе плохо со мной?» Потому что, когда женщина знает, что её не начнут эмоционально наказывать за правду, тело расслабляется намного сильнее.

ИНОГДА ОДИН СПОКОЙНЫЙ ВОПРОС МЕНЯЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ ТЕХНИКИ

Не допрос. Не:

- «тебе нравится?» каждые 30 секунд;
- «а так?»;
- «а сейчас хорошо?».

Это только создаёт напряжение. Но спокойный вопрос: «Тебе комфортно?» или «Хочешь по-другому?» иногда даёт больше близости, чем любые сложные движения. Потому что женщина начинает чувствовать: её здесь не используют. Её слышат. И вот с этого момента тело начинает раскрываться уже совсем по-другому.

Глава 3

МУЖСКАЯ СУЕТА

Есть одна вещь, которая убивает возбуждение быстрее плохой техники. Суета. Причём большинство мужчин даже не понимают, насколько сильно она ощущается телом. Им кажется: «Я стараюсь». Но со стороны это часто выглядит иначе.

Как будто человек:

- нервничает;
- боится облажаться;
- пытается показать максимум навыков за короткое время;
- и всё время ждёт подтверждения, что он «молодец».

И женское тело это считывает почти мгновенно.

КАК ВЫГЛЯДИТ МУЖСКАЯ СУЕТА

Она редко заметна самому мужчине. Но очень заметна женщине.

Например:

- он постоянно меняет движения;
- резко ускоряется;
- не выдерживает ритм;
- хаотично переключается между зонами;
- пытается «удивлять»;
- слишком активно ищет реакцию.

Вместо ощущения: «рядом спокойный уверенный мужчина» появляется ощущение: «человек очень старается показать результат». И тело начинает напрягаться.

МУЖЧИНЫ БОЯТСЯ КАЗАТЬСЯ «СКУЧНЫМИ»

Вот откуда вообще берётся эта суета.

Многие мужчины боятся:

- делать одно движение слишком долго;
- держать одинаковый ритм;
- быть «слишком простыми».

Им кажется: «Нужно постоянно что-то менять». Но проблема в том, что женское возбуждение редко любит хаос. Особенно в момент, когда тело только начинает раскрываться. Нервная система любит предсказуемость. Когда тело понимает:

- что сейчас происходит;
- какой ритм;
- какая интенсивность;
- чего ожидать дальше — ему легче расслабляться.

А расслабление напрямую влияет на чувствительность.

РЕЗКИЕ СМЕНЫ СБИВАЮТ ВОЗБУЖДЕНИЕ

Представь ситуацию. Женщина только начала включаться:

- дыхание стало глубже;
- тело расслабилось;
- появился отклик.

И в этот момент мужчина решает: «О, пошло. Надо добавить».

Начинает:

- ускоряться;
- сильнее давить;
- менять движения;
- резко усиливать стимуляцию.

И волна ломается. Очень многие мужчины делают это постоянно. Они воспринимают возбуждение как прямую линию: чем сильнее воздействие → тем сильнее реакция.

Но тело работает иначе. Возбуждение чаще похоже на постепенное раскручивание. И слишком резкое усиление может буквально «выдернуть» человека из состояния.

ХАОС УТОМЛЯЕТ

Это особенно важно понять. Некоторые мужчины ведут себя так, будто пытаются компенсировать качество количеством действий.

И тогда начинается бесконечная смена:

- движений;
- темпа;
- давления;
- техник.

Со стороны это может выглядеть активно. Но телу женщины часто становится просто тяжело. Потому что нервная система не успевает адаптироваться. Представь, что тебе каждые 10 секунд:

- меняют музыку;
- переключают температуру воды;
- двигают кресло;
- меняют громкость.

В какой-то момент мозг просто устаёт. С телом происходит похожая история.

ОПЫТНЫЕ МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ДВИГАЮТСЯ ПРОЩЕ

Вот что интересно. Мужчины без опыта часто пытаются делать очень много. А мужчины, которые действительно умеют чувствовать контакт, обычно двигаются спокойнее. Почему? Потому что понимают: главное — не количество действий. Главное — поймать отклик тела и не мешать ему раскрываться дальше. Иногда одно медленное стабильное движение работает сильнее, чем десять «техник». Но для этого нужно выдерживать паузу. А пауза многих мужчин пугает.

МУЖЧИНЫ ОЧЕНЬ ЗАВИСИМЫ ОТ РЕАКЦИИ

Это одна из главных причин суеты. Мужчине постоянно нужно подтверждение:

- что он всё делает правильно;
- что женщине хорошо;
- что он «справляется».

И поэтому он начинает буквально охотиться за реакцией. Как только реакция становится слабее — начинается паника.

Тогда мужчина:

- ускоряется;
- меняет подход;
- начинает «спасать ситуацию».

Хотя тело женщины в этот момент могло просто: — адаптироваться; — уйти глубже в ощущения; — замедлиться; — или переключиться на внутреннее переживание. Но мужчина не выдерживает тишину. И ломает ритм.

ИНОГДА ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ — НИЧЕГО НЕ МЕНЯТЬ

Это сложно для многих. Потому что кажется: если ничего не менять — ты недостаточно стараешься. Но тело часто любит именно стабильность. Особенно когда:

- женщина начинает двигаться навстречу;
- дыхание становится глубоким;
- мышцы реагируют волнами;
- тело явно «внутри процесса».

В такие моменты не нужно становиться изобретателем. Не нужно срочно показывать весь арсенал. Лучше спокойно удерживать то, что уже работает.

СПОКОЙСТВИЕ ВОЗБУЖДАЕТ СИЛЬНЕЕ СУЕТЫ

Это вообще одна из главных мыслей книги. Женское тело очень хорошо чувствует внутреннее состояние мужчины. Если мужчина:

- спокоен;
- не торопится;
- не требует немедленного результата;
- выдерживает паузы;
- не боится тишины — рядом с ним проще расслабиться.

А расслабление — это фундамент чувствительности. И наоборот. Когда мужчина:

- напряжён;
- пытается доказать свою крутость;
- суетится;
- ждёт оценки — это создаёт фоновое давление.

Даже если внешне всё выглядит «технично».

САМОЕ ИНТЕРЕСНОЕ

Большинство мужчин думают, что хороший любовник — это человек, который умеет делать много. Но очень часто хороший любовник — это человек, который:

- умеет замечать;
- умеет не спешить;
- умеет держать ритм;
- умеет не мешать телу раскрываться.

И это намного сложнее, чем кажется.

Глава 4

ЖЕНЩИНА ЧУВСТВУЕТ НЕ ТОЛЬКО ПРИКОСНОВЕНИЯ. ОНА ЧУВСТВУЕТ ТЕБЯ

Многие мужчины думают, что всё решает техника. Типа:

- правильное движение;
- нужный ритм;
- знание анатомии.

Но есть вещь, которую почти никто не учитывает. Женщина чувствует не только то, ЧТО ты делаешь. Она чувствует: КАКИМ состоянием ты это делаешь. И это очень сильно влияет на возбуждение.

РУКИ ВСЕГДА ВЫДАЮТ СОСТОЯНИЕ МУЖЧИНЫ

Это сложно объяснить человеку без опыта. Но тело реально умеет считывать внутреннее напряжение через прикосновения.

Напряжённый мужчина касается иначе. Суевливый — иначе. Мужчина, который боится облажаться, тоже ощущается иначе. Даже если технически делает всё «правильно». Женщина может ещё ничего не понять головой.

Но тело уже начинает:

- напрягаться;
- закрываться;
- терять чувствительность.

Потому что через прикосновения очень хорошо передаётся внутреннее состояние человека.

КОГДА МУЖЧИНА ПЫТАЕТСЯ ДОКАЗАТЬ СЕБЯ

Это вообще одна из самых частых проблем. Многие мужчины идут в близость не за контактом. А за подтверждением собственной ценности.

Им нужно почувствовать:

- что они хороши;
- что умеют;
- что женщина впечатлена;
- что они «на уровне».

И тогда весь процесс незаметно превращается в демонстрацию.

Мужчина начинает:

- стараться слишком сильно;
- постоянно искать реакцию;
- проверять эффект;
- ждать подтверждения своей крутости.

И вместо ощущения: «со мной рядом спокойный уверенный человек» появляется ощущение: «от меня чего-то ждут». А это создаёт напряжение.

ЖЕНЩИНА ОЧЕНЬ ХОРОШО ЧУВСТВУЕТ ОЖИДАНИЕ

Даже если мужчина молчит. Это передаётся:

- через темп;
- через дыхание;
- через резкость движений;
- через напряжение рук.

И тогда женщине становится сложно просто быть в процессе. Она начинает ощущать:

- необходимость реагировать;
- необходимость «не разочаровать»;
- необходимость поддерживать атмосферу.

И тело снова включает контроль. А контроль почти всегда уменьшает чувствительность.

СПОКОЙНЫЙ МУЖЧИНА ВОСПРИНИМАЕТСЯ СОВСЕМ ПО-ДРУГОМУ

Вот что интересно. Иногда мужчина делает очень простые вещи. Без сложных техник. Без попытки впечатлить. Но рядом с ним спокойно. Нет ощущения экзамена. Нет спешки. Нет давления. И тело женщины начинает расслабляться само. Потому что нервная система чувствует: здесь безопасно. Можно не играть роль. Можно не контролировать каждую реакцию. Можно просто чувствовать. И вот в этом состоянии чувствительность становится намного глубже.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ТАК ЛЮБЯТ ВНИМАТЕЛЬНЫХ МУЖЧИН

Не из-за «идеальной техники». А из-за ощущения контакта.

Когда мужчина:

- замечает реакцию;
- не торопится; — подстраивается под ритм;
- спокойно выдерживает паузы;
- не давит своим ожиданием — женщина начинает чувствовать: её здесь не используют.

Её чувствуют. И это очень сильно влияет на возбуждение. Намного сильнее, чем многие мужчины думают.

ЕСТЬ ОДНА ОШИБКА, КОТОРУЮ МУЖЧИНЫ СОВЕРШАЮТ ПОСТОЯННО

Они начинают воспринимать женщину как задачу.

Типа:

- «надо возбудить»;
- «надо довести»;
- «надо показать уровень».

И в этот момент исчезает главное. Живой человек. Контакт превращается в процесс достижения результата. А тело очень плохо реагирует на ощущение, что с ним «работают». Даже если работа технически качественная.

ИНОГДА САМЫЕ СИЛЬНЫЕ МОМЕНТЫ ОЧЕНЬ ПРОСТЫЕ

Не из-за техники. А из-за состояния.

Например:

- медленное прикосновение;
- спокойное дыхание;
- рука на спине;
- отсутствие спешки;
- ощущение, что тебя не торопят и не оценивают.

Вот такие моменты тело часто запоминает намного сильнее, чем сложные «приёмы». Потому что в них есть присутствие.

МУЖЧИНЫ РЕДКО УМЕЮТ ПРОСТО БЫТЬ В ПРОЦЕССЕ

Большинство всё время куда-то бегут даже внутри близости. Им сложно:

- выдерживать медленный темп;
- не требовать реакции;
- не торопить возбуждение;
- не пытаться контролировать результат.

Но именно спокойствие создаёт глубину. Потому что возбуждение очень плохо раскрывается рядом с внутренней гонкой.

ВАЖНАЯ ВЕЩЬ

Женщина почти всегда чувствует разницу между мужчиной, который: «хочет получить подтверждение», и мужчиной, который: «искренне находится в контакте». Во втором случае тело расслабляется намного сильнее. Потому что исчезает давление. А вместе с давлением появляется место для настоящего возбуждения.

И ВОТ ЧТО В ИТОГЕ ВАЖНО

Не количество техник. Не «секретные знания». Не попытка впечатлить. А способность:

- быть внимательным;
- не спешить;
- выдерживать контакт;
- чувствовать обратную связь;
- и не превращать близость в экзамен.

Потому что тело почти всегда отвечает не только на прикосновения. Оно отвечает на состояние человека рядом.

Глава 5

ПОЧЕМУ СИЛА НЕ РАВНА ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Есть миф, в который мужчины верят годами. «Чем интенсивнее — тем лучше». Из-за этого огромное количество женщин получают не удовольствие, а перегрузку нервной системы. И самое неприятное — многие мужчины даже не понимают, что делают что-то не так. Им кажется:

- «ну я же стараюсь»;
- «я же активный»;
- «реакция же была».

Но проблема в том, что женское тело очень чувствительно к перегрузке. Особенно в начале возбуждения.

БОЛЬШИНСТВО МУЖЧИН СТАРТУЮТ СЛИШКОМ РЕЗКО

Это видно постоянно. Женщина ещё толком не расслабилась. Тело только начинает включаться. А мужчина уже:

- слишком сильно давит;
- резко трогает чувствительные зоны;
- ускоряется;
- пытается сразу вызвать яркую реакцию.

И нервная система вместо возбуждения получает стресс. Проблема в том, что мужчины часто путают: яркую реакцию с приятной реакцией. Иногда тело дёргается не потому, что хорошо. А потому что стимуляция слишком резкая.

ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ РАСКРЫВАЕТСЯ ПОСТЕПЕННО

Это очень важно понять. Женское тело редко любит резкий старт. Особенно если речь про чувствительные зоны.

Нервной системе нужно время, чтобы:

- адаптироваться;
- расслабиться;
- усилить восприятие ощущений.

Поэтому мягкие и постепенные прикосновения почти всегда работают лучше грубого давления. Не потому что «нежность» — это какая-то магия. А потому что так работает физиология. Когда стимуляция нарастает постепенно, тело успевает:

- привыкнуть;
- раскрыться;
- усилить чувствительность.

И ощущения становятся глубже.

МУЖЧИНЫ ЧАСТО БОЯТСЯ БЫТЬ СЛИШКОМ МЕДЛЕННЫМИ

Это интересный момент. Многие мужчины думают: если двигаться спокойно — женщина заскучает.

И начинают:

- ускоряться;
- усиливать давление;
- делать всё «активнее».

Хотя часто именно это и ломает процесс. Потому что тело женщины может быть уже на хорошем уровне возбуждения. Но ему нужен стабильный ритм. А мужчина начинает «улучшать». И всё сбивается.

ИНТЕНСИВНОСТЬ БЕЗ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ БЫСТРО УТОМЛЯЕТ

Это как слишком громкая музыка. Сначала мозг реагирует ярко. А потом устаёт. С телом похожая история.

Если стимуляция:

- слишком сильная;
- слишком долгая;
- слишком хаотичная — нервная система начинает перегружаться.

И вместо усиления удовольствия чувствительность может наоборот падать. Некоторые женщины в такие моменты вообще начинают «отключаться» телом. Хотя мужчина думает: «Я всё делаю очень активно».

ОСОБЕННО ЭТО ВАЖНО ДЛЯ КЛИТОРА

Потому что это очень чувствительная зона. И многие мужчины совершают одну и ту же ошибку: слишком прямое воздействие с первых секунд. Особенно сухими пальцами. Или слишком сильное давление. У некоторых женщин это вызывает не возбуждение, а желание буквально отодвинуться. Но проблема в том, что многие молчат. И мужчина продолжает делать то, что уже давно стало неприятным. Вот почему непрямое воздействие почти всегда лучше прямого старта.

Через:

- окружающие ткани;
- капюшон;
- постепенное усиление чувствительности.

Телу нужно время.

ЕЩЁ ОДНА ОШИБКА — РЕЗКОЕ УСИЛЕНИЕ В МОМЕНТ ОТКЛИКА

Это почти классика.

Женщина начинает:

- глубже дышать;

- двигаться навстречу;
- сильнее реагировать.

И мужчина воспринимает это как сигнал: «Пора добавить мощности». Но очень часто в этот момент нужно наоборот: не менять почти ничего. Потому что тело уже нашло нужную волну. И слишком резкое усиление может её разрушить.

ХОРОШИЙ РИТМ ЧАСТО ВАЖНЕЕ СИЛЫ

Вот что удивляет многих мужчин. Иногда очень мягкие движения работают намного глубже, чем интенсивные.

Если:

- есть стабильность;
- есть внимание;
- есть постепенность;
- есть ощущение контакта.

Тело любит предсказуемость. Особенно когда возбуждение начинает нарастать.

ЖЕНЩИНЫ РЕДКО ГОВОРЯТ ПРЯМО:

«СЛИШКОМ СИЛЬНО»

И это создаёт проблему.

Потому что мужчины часто ориентируются только на слова.

Хотя тело уже давно показывает:

- напряжение;
- попытку отстраниться;
- поверхностное дыхание;
- потерю ритма.

Но мужчина этого не замечает. Потому что сосредоточен на собственных действиях, а не на реакции человека.

ИНОГДА ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ — ОСЛАБИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Это кажется слишком простым. Но именно простые вещи чаще всего и работают. Медленнее. Спокойнее. Мягче. С меньшим желанием «добиться эффекта». И вот тогда тело начинает отвечать совсем по-другому. Потому что исчезает ощущение борьбы с интенсивностью.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Хорошая близость редко строится через:

- силу;
- напор;
- давление;
- попытку продавить возбуждение.

Намного чаще она строится через:

- чувствительность;
- внимание;
- ритм;
- постепенность;
- и способность замечать, как тело отвечает на прикосновения.

И именно это большинство мужчин недооценивает годами.

Глава 6

ПОЧЕМУ РИТМ ВАЖНЕЕ РАЗНООБРАЗИЯ

Есть ошибка, которую мужчины совершают почти автоматически. Они думают: если постоянно менять движения — женщине будет интереснее. И поэтому во время близости начинается бесконечное:

- ускорение;
- смена темпа;
- новые углы;
- новые движения;
- новые «фишки».

Мужчина старается не быть предсказуемым. А в итоге тело женщины не успевает нормально раскрыться ни в одном ритме.

ВОЗБУЖДЕНИЕ ЛЮБИТ ПОВТОРЯЕМОСТЬ

Это противоречит тому, что многие мужчины привыкли слышать. Но нервная система очень любит стабильность. Особенно в момент нарастающего возбуждения.

Когда тело понимает:

- какой ритм;
- какая интенсивность;
- какое давление;
- что будет дальше — ему становится легче расслабляться.

А расслабление усиливает чувствительность. Вот почему иногда одно и то же движение начинает ощущаться всё глубже и глубже. Не потому что оно «секретное». А потому что тело успело под него адаптироваться.

МУЖЧИНЫ СЛИШКОМ БОЯТСЯ ПОВТОРЕНИЙ

Им кажется: «Если долго делать одно и то же — это скучно». Но возбуждение работает не как TikTok. Телу не нужна постоянная смена картинки. Наоборот. Когда женщина начинает входить в ритм, нервная система постепенно усиливает восприятие ощущений. И именно в этот момент мужчины часто всё ломают.

Потому что начинают:

- менять темп;
- ускоряться;
- пробовать что-то новое;
- «улучшать процесс».

Хотя тело уже нашло нужную волну.

СТАБИЛЬНЫЙ РИТМ СОЗДАЁТ ДОВЕРИЕ У ТЕЛА

Это очень тонкий момент. Когда движения предсказуемы, тело перестаёт ожидать резких изменений. И начинает отпускать контроль. Это похоже на музыку. Если ритм постоянно сбивается — невозможно расслабиться. Но когда появляется стабильность, тело буквально начинает двигаться вслед за ней.

Именно поэтому многие женщины инстинктивно начинают:

- двигать тазом;
- подстраивать дыхание;
- входить в общий темп.

Тело любит ритм.

ПОЧЕМУ ХАОТИЧНЫЕ МУЖЧИНЫ БЫСТРО УТОМЛЯЮТ

Есть мужчины, рядом с которыми ощущение такое, будто тебя всё время дёргают в разные стороны. Секунду назад было одно движение. Потом другое. Потом третье. Потом резкое ускорение. Потом неожиданная пауза. Потом снова что-то меняется. И нервная система устаёт. Вместо погружения появляется необходимость всё время адаптироваться. А это мешает возбуждению углубляться.

РИТМ — ЭТО НЕ ТОЛЬКО ПРО ДВИЖЕНИЯ

Это ещё и про состояние. Спокойный мужчина обычно двигается ритмичнее. Потому что он не пытается судорожно искать «идеальную кнопку». Он замечает отклик. И удерживает то, что уже работает. А тревожный мужчина всё время меняет что-то. Потому что боится потерять реакцию. И тело женщины это чувствует.

ИНОГДА САМЫЙ СИЛЬНЫЙ МОМЕНТ — НЕ МЕНЯТЬ НИЧЕГО

Это сложно понять без опыта. Но иногда женщина уже находится в хорошем возбуждении.

Тело:

- расслаблено;
- дыхание глубокое;
- таз двигается сам;
- чувствительность растёт.

И в этот момент мужчине кажется: «Надо добавить». Хотя правильнее — почти ничего не менять.

Потому что тело уже раскручивает волну самостоятельно. И если не мешать — ощущения становятся глубже.

ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ТАК ЧАСТО ГОВОРЯТ: «НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ»

Это как раз про ритм. Не потому что движение идеально само по себе. А потому что нервная система уже под него настроилась.

И когда мужчина резко меняет:

- скорость;
- давление;
- траекторию — телу приходится буквально перестраиваться заново.

Иногда это полностью сбивает возбуждение. Особенно ближе к пику.

ХОРОШИЙ ЛЮБОВНИК — НЕ ТОТ, КТО ЗНАЕТ 100 ТЕХНИК

Очень часто — наоборот. Лучшие ощущения создают мужчины, которые умеют:

- замечать отклик;
- удерживать ритм;
- не суетиться;
- выдерживать повторение;
- не бояться «простоты».

Потому что тело реагирует не на количество действий. А на качество контакта.

РИТМ СОЗДАЁТ ОЩУЩЕНИЕ ПОГРУЖЕНИЯ

Когда движения становятся стабильными, внимание перестаёт цепляться за постоянные изменения. И тогда ощущения начинают восприниматься глубже. Тело словно перестаёт анализировать процесс. И начинает просто чувствовать. Вот почему хорошие ритмичные прикосновения часто вызывают намного больше эмоций, чем технически сложные действия.

ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ

Многие мужчины пытаются улучшить близость через разнообразие. Хотя тело чаще раскрывается через стабильность. Не через бесконечную смену движений.

А через:

- ритм;
- предсказуемость;
- спокойствие;
- и способность удерживать волну, не разрушая её собственной суетой.

Глава 7

ЖЕНЩИНА ЧУВСТВУЕТ СОСТОЯНИЕ МУЖЧИНЫ

Есть вещи, которые невозможно спрятать руками.

Например:

- тревогу;
- злость;
- внутреннюю суету;
- желание понравиться любой ценой;
- страх облажаться.

Мужчина может молчать. Может улыбаться. Может делать всё «по технике». Но состояние всё равно считывается. Особенно в близости.

ТЕЛО ВСЕГДА ЧУВСТВУЕТ НАПРЯЖЕНИЕ

Это происходит не через мысли. А напрямую.

Через:

- движения;
- дыхание;
- темп;
- взгляд;
- силу прикосновений;
- паузы.

Мужчина может даже сам не замечать, насколько он напряжён. Но женщина часто начинает чувствовать это телом буквально через несколько минут контакта. И тогда расслабление становится намного сложнее.

ТРЕВОЖНЫЙ МУЖЧИНА СОЗДАЁТ ТРЕВОГУ ВОКРУГ СЕБЯ

Даже если очень старается быть «хорошим».

Это выглядит так:

- он постоянно ждёт реакцию;
- не выдерживает тишину;
- всё время пытается что-то улучшить;
- боится сделать паузу;
- нервничает, если женщина реагирует не так ярко, как ему хочется.

И рядом с таким мужчиной женщина постепенно тоже начинает напрягаться. Потому что вместо спокойного контакта появляется ощущение скрытого давления.

МНОГИЕ МУЖЧИНЫ ИДУТ В БЛИЗОСТЬ ЗА ПОДТВЕРЖДЕНИЕМ

Это важная тема. Иногда мужчина хочет не контакта. А ощущения собственной нужности.

Ему хочется почувствовать:

- что он желанный;
- что он крутой;
- что он «умеет»;
- что женщина впечатлена.

И тогда весь процесс становится похож на внутренний экзамен. Причём для обоих. Мужчина пытается доказать свою ценность. А женщина начинает чувствовать необходимость правильно реагировать. Это сильно мешает настоящему расслаблению.

СПОКОЙСТВИЕ — ЭТО НЕ ПРО МЕДЛЕННОСТЬ

Многие путают. Спокойный мужчина — не обязательно «сонный» или пассивный. Спокойствие — это отсутствие внутренней паники.

Когда человеку не нужно каждую секунду подтверждать:

- что всё идёт правильно;
- что он достаточно хорош;
- что процесс под контролем.

И вот рядом с таким состоянием тело расслабляется намного легче.

ЖЕНЩИНЫ ОЧЕНЬ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ЭМОЦИОНАЛЬНОМУ ФОНУ

Даже если сами этого не объясняют словами. Например, мужчина может делать всё технически грамотно.

Но внутри быть:

- раздражённым;
- напряжённым;
- закрытым;
- эмоционально холодным.

И тогда прикосновения ощущаются пустыми. Как будто человек физически рядом, но контакта нет. Тело это чувствует очень быстро.

ПОЧЕМУ НЕКОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ КАЖУТСЯ «ТЯЖЁЛЫМИ»

Не из-за внешности. Не из-за возраста. И даже не из-за техники. А из-за состояния.

Рядом с некоторыми людьми появляется ощущение:

- напряжения;
- ожиданий;
- давления;
- необходимости что-то выдавать в ответ.

И тело начинает защищаться. Закрываться. Контролировать себя сильнее.

А РЯДОМ С ДРУГИМИ ЛЕГЧЕ ДЫШАТЬ

Это очень телесная вещь. Когда мужчина:

— не торопит;

— не оценивает;

— не требует реакции;

— не обижается на честность;

— не делает из близости соревнование — рядом с ним появляется ощущение пространства. Можно выдохнуть. Можно не играть роль. Можно не думать каждую секунду: «Достаточно ли я реагирую?» И именно в таком состоянии чувствительность обычно раскрывается сильнее всего.

ЕЩЁ ОДНА ВЕЩЬ, КОТОРУЮ МУЖЧИНЫ НЕДООЦЕНИВАЮТ

Женщина чувствует не только то, как мужчина касается её. Она чувствует то, как мужчина относится к самому себе.

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.