ТОЛЬКО ДЛЯ МУЖЧИН

Вся анатомия ~~вашей~~ её страсти

От первой складочки до сладостного стона

СОДЕРЖИТ НЕЦЕНЗУРНУЮ БРАНЬ

ДМИТРИЙ РОГОВ

автор блога «Голая правда» · 18+

18+

Дмитрий Рогов

Вся анатомия её страсти

«Автор»
2026

Рогов Д.

Вся анатомия её страсти / Д. Рогов — «Автор», 2026

Тебе никто не выдал карту ее тела, ни в школе, ни дома, ни в порно. Эта книга учебник для мужчины: где у нее что, от клитора до точек, о которых она сама молчит, как она возбуждается и как кончает. Как трогать, целовать, лизать и заниматься с ней сексом так, чтобы ей было по-настоящему хорошо, каким пальцем, с какой силой, с какой скоростью и сколько минут. А еще внимание, нежные слова, свидания и ссоры: все, из чего складывается ее желание днем. Прямо, подробно, без иносказаний и без глянца. Ее написал не сексолог, а мужчина, который почти двадцать лет любит одну женщину. Только для мужчин, 18+.

© Рогов Д., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Вступление. Зачем мужику учебник 7
Часть I. Анатомия её страсти 10
Глава 1. Вульва снаружи 11
Глава 2. Клитор целиком 17
Глава 3. Внутри 22
Глава 4. Сзади: промежность и анус 28
Глава 5. Грудь и соски 34
Глава 6. Карта всего тела 39
Глава 7. Как она возбуждается 44
Конец ознакомительного фрагмента. 50

Вся анатомия её страсти

СТОП.

Эта книга только для мужчин.
Если вы не мужчина — закройте её. Прямо сейчас. Мы подождем.

Вы точно мужчина?

Подумайте ещё раз.
Не «в душе». Не «иногда». А точно.

Проверка.

Член есть?
Если нет — немедленно закройте книгу и положите туда, где взяли.
Если да — переверните страницу. Только одной рукой. Вторая пусть будет свободна, она вам еще пригодится.

Если вы жена,

которая нашла эту книгу у него в тумбочке, —
положите её на место. Ровно так, как лежала. Уголком к лампе.
Сделайте вид, что ничего не видели. Через пару недель вы поймете, зачем он её читал. И скажете спасибо.

Если вы теща —

нет.
Просто нет.

Последнее предупреждение.

Дальше будет очень подробно.
Складочки. Щёлочки. Дырочки. Как лизать, куда вдуть, скорость, направление и сколько минут.
Если вы думали, что «и так всё знаете», — самое время закрыть.
Или самое время читать дальше.

Нет, правда последнее.

Мужик, который дочитал до седьмой страницы предупреждений, либо очень упрямый, либо очень хочет, чтобы ей было хорошо.

Нам подходят оба.

Вы мужик. Хорошо.

Но готовы ли вы учиться?

Двадцать лет трахаться одинаково — это привычка, а опытом ее называют из вежливости.

Если готовы признать, что чего-то не знаете, - вы уже лучше половины мужиков, которые эту книгу никогда не откроют.

Клятва читателя.

Положите руку на сердце. Другую — куда хотите, мы не смотрим.

Я, мужчина, обещаю:
не торопиться, когда она не готова;
не путать «мокрая» и «хочет»;
делать всё только по её «да»;
смотреть на нее, а не на часы;
и не хвастаться друзьям тем, что вычитал здесь.
А просто делать.

Добро пожаловать, брат.

Теперь мы свои.

Дальше - анатомия, которую тебе никто не показал. Техники, которым никто не учил. И то, как не потерять женщину, которую ты любишь.

Поехали.

Вступление. Зачем мужику учебник

Вспомни, сколько всего тебя учили. Завязывать шнурки, ездить на велике, решать уравнения, на которые потом ни разу в жизни не пришлось посмотреть. Кого-то отец учил менять колесо, кого-то тренер — держать удар. Потом были права: теория, экзамен, инструктор, который орал «зеркало!» на каждом повороте. На работе — курсы, инструктажи, техника безопасности с подписью в журнале.

А теперь вспомни, кто тебя учил касаться женщины.

Никто. Вот прямо никто. В школе был урок про пестики и тычинки, где учительница краснела больше нас. Отец в лучшем случае сказал «предохраняйся» и ушел к телевизору. Старшие пацаны во дворе рассказывали такое, что сегодня смешно вспоминать, но тогда мы слушали с открытым ртом. Дальше было порно, и оно научило нас главному вредному навыку: вдуть быстро, сильно, глубоко, громко и всё это под камеру, а не под её тело.

И вот ты взрослый мужик. У тебя ипотека, машина, может, дети, ты отвечаешь за людей на работе. А трахаешься до сих пор на ощупь и по наитию: руку кладешь примерно туда и двигаешь примерно так. Кончила — повезло, не кончила — ну, «она сегодня не в настроении».

Я не пытаюсь тебя пристыдить. Но признаем: в одном из самых важных дел нашей жизни у большинства мужиков нет никакой подготовки, кроме собственных догадок. И почему-то это считается нормой.

«Она сама скажет»

Это самый живучий миф из всех, и мужики держатся за него, потому что он удобный. Если ей что-то не так - она скажет. Не говорит — значит, всё хорошо. Можно не напрягаться.

Только она часто не скажет. И дело не в том, что она скрытная или не доверяет тебе.

Во-первых, ей самой могли не объяснить, как она устроена. Её тоже никто не учил. Многие женщины толком не разглядывали себя между ног в зеркале, а некоторые не разглядывали никогда. Трудно сказать «чуть левее и через капюшон», если ты не знаешь, что у тебя там капюшон.

Во-вторых, ей неловко. Её с детства учили быть хорошей девочкой, не капризничать и не просить. Сказать в постели «не так» для многих — как сказать повару в гостях, что суп пересолен. Проще потерпеть, улыбнуться и подумать о завтрашнем дне.

В-третьих, она бережёт тебя. Она знает, как мужики реагируют на критику в постели. Один раз сказала «мне так больно» — а он обиделся, сник, ушел в телефон, и вечер закончился. Второй раз она уже промолчит. А на третий начнёт стонать там, где ей никак, просто чтобы ты быстрее кончил, слез и не расстраивался.

И в-четвертых, в самый хороший момент ей не до слов. Когда ей правда хорошо, голова отключается. Она не будет давать тебе инструкции, она будет дышать. Поэтому подсказки она даёт не словами, а телом: дыханием, тазом, руками, звуками. И если ты не умеешь это читать, ты не услышишь ничего.

Поэтому и учебник. Ты можешь быть хорошим любовником и всё равно не знать карты. А знать заранее, где у неё что и как это откликается, — твоя часть работы. Ее часть - сказать «да», подсказать, поправить. Но начинать с нуля каждый раз и ждать, что она проведёт тебе экскурсию с указкой, — нечестно по отношению к ней.

Что в этой книге

Три части.

Первая — анатомия. Карта ее тела, которую тебе никто не выдал. Не латынь и не учебник для медучилища, а то, что тебе реально нужно: где что лежит, на каком расстоянии от чего, что там чувствуется, а что почти нет. Почему головка клитора — только кончик, а сам клитор уходит внутрь на несколько сантиметров. Что за бугорок ты нащупал пальцем в глубине и почему туда не надо долбить. Как меняется её тело, когда она заводится, и как понять, что она уже близко.

Вторая — техники. Тут будет очень подробно, местами до занудства. Каким пальцем, с каким давлением, с какой скоростью, по часовой или против, сколько минут держать один ритм. Я буду говорить про давление по шкале от одного до десяти, где «один» — это почти не касаешься, как будто проводишь по пыли на столе, а «десять» — это ты упираешься со всей силы, и ей так почти никогда не надо. Буду говорить про скорость: раз в секунду, 2 раза, несколько раз в секунду. Цифры я, кстати, не особо люблю. Просто «нежно» и «быстро» каждый понимает по-своему, а «тройка, раз в секунду» - уже почти одинаково.

Третья — ухаживание. Как не потерять любимую. Потому что лучшая техника в мире не спасет, если днём ты ее не замечаешь, не слышишь и не помогаешь, а ночью вдруг становишься нежным. Секс у женщины часто начинается задолго до спальни — с того, как ты с ней разговаривал утром.

И ещё одно. Я пишу для мужиков, и пишу о женщине. Но я не буду объяснять тебе, что она «на самом деле» чувствует, — я этого не знаю, и никто не знает за нее. Я буду рассказывать, как устроено тело, что у многих женщин работает и что почти ни у кого не работает. А дальше — твоя конкретная женщина, и узнать её можно только у нее самой.

Как читать

Не залпом. Я понимаю соблазн: открыл, проглотил за вечер, отложил. Через неделю в голове останутся две фразы и смутное ощущение, что «чё-то там было про клитор»...

Читай по главе. Прочитал — и попробуй в ближайшие дни. Не всё сразу, а одну-две вещи. В конце многих глав есть короткий блок «Попробуй сегодня» — там одно-три действия, не больше. Сделай хотя бы одно. Потом возвращайся и читай дальше.

Первую часть, про анатомию, лучше прочитать по порядку. Остальные главы опираются на нее: если ты не понимаешь, где у неё ножки клитора, тебе непонятно будет, почему какая-то поза работает, а какая-то нет. А дальше можно прыгать. Хочешь сегодня ей отлизать — открывай главу про куни. Поругались - открывай главу про примирение.

Не жди, что с первого раза всё получится как в книге. Книга про женщину вообще, а у тебя женщина конкретная. Где-то она скажет «вау», где-то «странно», где-то «давай не надо». Это нормальный результат, ты узнал о ней что-то новое. Запомнил и двигаешься дальше.

И не надо говорить ей: «Я тут вычитал, давай попробуем». Хотя если вы так привыкли — говори, почему нет. Но вообще лучше, чтобы она просто почувствовала разницу. Однажды она спросит: «Ты где этому научился?» Вот тогда можешь рассказать.

Про шкалу от одного до десяти: договорись о ней с ней, а не только держи в голове. Один раз в спокойную минуту скажи: «Если я спрошу „на сколько?“, отвечай цифрой». Потом в постели это занимает секунду. «Так на сколько?» - «Пять». — «А так?» — «Семь, только не быстрее». Ты получаешь точный ответ, а ей не надо подбирать слова и объяснять, что не так. Многим женщинам называть цифру гораздо проще, чем говорить «мне не нравится».

Еще одна штука. Много мест в книге будут повторять одно слово — медленнее. Ты устанешь его читать. Я понимаю. Но почти всё, что мужики делают не так, исправляется именно этим. Член, пальцы, язык - всё на старте медленнее, чем тебе хочется, и мягче, чем тебе кажется правильным.

Одно правило

Всё в этой книге — только по ее «да». Любое касание, любая поза, любая игрушка. Не «она не возражала», не «ну она же не сказала нет», а «да». Голосом, руками, тем, как она тянет тебя к себе.

Согласие - не подпись в начале вечера. Она может хотеть пальцы и не хотеть сегодня внутрь. Может хотеть, чтобы ты ее лизал, и попросить остановиться через 5 минут. Может сказать «да» на позу и через минуту сказать «нет, неудобно». Всё это нормально, и каждое такое «нет» ты принимаешь спокойно, без обиженного лица. Мужик, рядом с которым можно спокойно сказать «стоп», получает гораздо больше «давай ещё».

И второе, что идет вместе с этим правилом: смотри на неё, а не в книгу. Я напишу «давление три, круги по часовой, раз в секунду». А она под этим движением напряглась и отодвинулась. Права она, без вариантов. Книга — карта, она - местность. Если карта говорит, что тут мост, а ты видишь реку, ты не едешь по карте.

Смотри на дыхание. На живот — он напрягается или расслабляется. На таз - он идет к твоей руке или отползает. На руки — они тянут тебя или упираются. На лицо — брови сдвинулись от удовольствия или от неприятного. Слушай звуки. Учись читать всё это, и через пару месяцев тебе не понадобится ни одна цифра из этой книги.

Мы с женой давно говорим друг другу прямо во время: «быстрее», «чуть левее», «медленнее», «глубже». Бывает, кто-то из нас посреди процесса вспоминает смешной случай, мы ржем - и продолжаем. Ничего страшного в этих словах нет. Но и без слов, в общем, многое видно если смотреть.

Кто я

Чтобы было понятно, кто тебе всё это рассказывает. Мне за сорок, я почти двадцать лет в браке, у нас двое детей. Я не психолог, не сексолог и не врач. Я мужик, который в какой-то момент понял, что сам многого не знает, полез разбираться, пробовать и спрашивать — и делится тем, что понял. Сначала в блоге «Голая правда» на, потом в книгах.

Всё медицинское в этой книге — на уровне «тут болит - иди к врачу». Всё анатомическое — на уровне нормального учебника, просто простыми словами. Если ты где-то знаешь больше меня — отлично, значит, ты на шаг впереди.

Ну, погнали. Первая часть — карта, сверху вниз и снаружи внутрь.

Часть I. Анатомия её страсти

Карта, которую тебе никто не выдал. Девять глав: снаружи, внутри, сзади, грудь, всё тело, как она заводится, как кончает и как всё это меняется по дням месяца. Здесь меньше техники и больше «где что лежит». Но без этой карты техника из второй части работает вслепую.

Глава 1. Вульва снаружи

Попробуй честно ответить на простой вопрос. Если тебе дать лист бумаги и попросить нарисовать, что у нее между ног, - нарисуешь? Не схематично «щель и волосы», а по-нормальному: где кончаются большие губы, где сходятся малые, где капюшон, где уретра, сколько сантиметров от клитора до входа.

Большинство мужиков на этом месте зависает. Мы видели это сотни раз, но толком не смотрели. Смотрели с одной мыслью — скорее вставить. А вставить в нашей голове можно только во влагалище, и всё остальное как будто фасад, который надо побыстрее проскочить.

Так вот, почти всё самое чувствительное у неё — как раз на фасаде.

Сначала слова

Всё, что снаружи, называется **вульва**. Не влагалище. Влагалище — это канал внутрь, а снаружи от него виден только вход. Когда мужик говорит «у неё влагалище такое-то», он в девяти случаях из десяти имеет в виду вульву. Мелочь, конечно. Только кто путает слова, тот и пальцем обычно мимо.

Дальше пойдём сверху вниз. Пусть она лежит на спине, колени врозь, свет нормальный. Лучше, конечно, не представлять, а однажды посмотреть по-настоящему — об этом в конце главы.

Лобок

Мягкий холм над всем остальным. Под кожей там жировая подушка, а под ней — лобковая кость, твёрдая дуга. Ты ее чувствуешь, когда лежишь сверху, лобок в лобок.

Нервов тут не так много, как ниже, но лобок важен по двум причинам.

Первая: он прямо над телом клитора. Если положить ладонь на лобок и надавить вниз и чуть к себе, ты через кожу и подушку жира давишь на то, что внутри. Многие женщины так и мастурбируют - не пальцем по головке, а всей ладонью, покачивая.

Вторая: кожа лобка тянется. Положи два-три пальца на лобок и мягко потяни кожу вверх, к пупку. Капюшон клитора внизу чуть поднимется, головка приоткроется. Пригодится, когда будешь её лизать: одна рука натягивает кожу, язык работает. Только смотри на нее — открытая головка многим слишком, особенно в начале.

Что делать с лобком на старте: ладонь целиком, давление 2–3 по десятибалльной, медленные круги размером с монету, примерно раз в две секунды. Или просто держать ладонь и чуть покачивать. Тепло руки на лобке для многих - первый сигнал телу, что сейчас будет что-то хорошее.

Волосы. У кого-то густо, у кого-то коротко, у кого-то гладко. Это ее решение, а не твоё, и обсуждать его в постели — плохая идея. Если она бреется, кожа после бритья может быть раздраженной, с красными точками. Тогда грубая ладонь или твоя щетина по лобку — как наждачка. Мягче, и сам побрейся, если собрался туда лицом.

Большие губы

От лобка вниз идут две пухлые складки кожи — большие половые губы. Снаружи обычно с волосами, внутри кожа глаже. Они тянутся почти до промежности и внизу сходятся.

По чувствительности это что-то вроде внутренней стороны бедра, только сильнее. Острого удовольствия от них обычно нет, но они отлично заводят. Это зона ожидания: ты уже у нее между ног, но до клитора ещё не добрался.

Что с ними можно:

— Провести пальцами снизу вверх по внешнему краю, давление два, медленно — секунды три на весь путь.

— Взять губу между большим и указательным, мягко сжать и отпустить. Как будто проверяешь спелость сливы.

— Ладонью накрыть обе и легко сдвинуть их друг к другу, а потом развести. Внутри при этом всё движется: малые губы, капюшон, головка. Это непрямая ласка клитора, и многим она нравится больше прямой.

— Целовать. Губами, как целуешь в шею, без языка.

При возбуждении большие губы наливаются кровью, становятся плотнее и чуть расходятся в стороны, приоткрывая то, что между ними. Если видишь, что они раскрылись сами, — она заводится, даже если пока молчит.

Малые губы

Между большими губами — малые. Тонкие складки без волос, гладкие, часто темнее окружающей кожи. Наверху они сходятся и образуют капюшон клитора, внизу смыкаются у входа во влагалище.

И вот здесь мужикам надо выучить одно раз и навсегда: малые губы у всех разные. Бывают маленькие, почти незаметные, спрятанные внутри больших. Бывают длинные, которые выглядывают наружу на сантиметр, на два, иногда больше. Бывает, что одна заметно длиннее другой. Цвет - от розового до темно-коричневого, края могут быть ровные, волнистые, с бахромой. Всё это норма. Нет никакого «правильного» вида, это как спорить, какой нос правильный.

Почему это так важно. Очень многие женщины стесняются своих губ. Им кажется, что у них «не так», «слишком», «некрасиво». И если ты хоть раз задержишь взгляд с непонятным лицом, она это заметит и запомнит. Дальше будет свет выключен, ноги сжаты, куни «не надо, я не люблю». Поэтому про ее губы — только восторг или ничего.

По чувствительности малые губы - одна из самых отзывчивых частей вульвы. Особенно внутренняя сторона и верх, ближе к клитору. При возбуждении они наливаются, становятся толще и мокрыми, иногда темнеют на тон-два и чуть расходятся.

Что с ними можно:

— Мокрым пальцем провести по внутренней стороне губы снизу вверх. Давление один-два, почти перышко. По одной стороне, потом по другой.

— Взять губу кончиками двух пальцев и легко потянуть в сторону, буквально на сантиметр. Натяжение передаётся вверх, на капюшон.

— Губами захватить малую губу, мягко втянуть в рот и пососать пару секунд, отпустить. Без зубов.

— Пропустить губы между указательным и средним, как будто держишь сигарету, и скользить вверх-вниз. Клитор наверху тоже это почувствует.

Длинные губы, кстати, — подарок для языка и пальцев: есть за что взять, больше чувствительной поверхности.

Капюшон клитора

Там, где малые губы сходятся наверху, получается складка кожи, которая накрывает головку клитора. Это капюшон. Самое близкое сравнение - крайняя плоть у тебя.

Капюшон бывает большой, когда головку почти не видно и надо его отодвинуть, чтобы найти. Бывает маленький, когда головка открыта почти всегда. Бывает что-то между. Под капюшоном может немного скапливаться белый секрет — это нормально, как и у тебя, смывается водой.

Через капюшон проходит почти вся хорошая ласка, особенно в начале. Кожа смягчает касание, и то, что по открытой головке было бы «ай», через капюшон становится «ах». Многие женщины до самого оргазма предпочитают именно так — через кожу, а напрямую не трогать вообще.

Под капюшоном, если положить палец чуть выше головки и покатать кожу вправо-влево, нащупывается плотный тяж, как тонкий шнур или резинка. Это тело клитора, оно уходит вверх, к лобку. Подробно — в следующей главе.

Головка клитора

Маленькая. Обычно с горошину, иногда меньше рисового зёрнышка, иногда крупнее. Размер не говорит ничего о чувствительности.

Нервы в головке собраны очень плотно, на крошечном пятачке. Отсюда главное правило: головка не любит сухого, резкого и сильного. Особенно на старте.

Как она откликается:

— Пока она не возбуждена, прямое касание головки часто неприятно. Даже мокрым пальцем.

— По мере возбуждения головка наливается, твердеет, чуть увеличивается. В этот момент касаться уже можно, многим даже нужно.

— Ближе к оргазму головка у многих уходит под капюшон, будто прячется. Мужик думает: «Пропала, значит, всё, перестало работать». Наоборот — стало так чувствительно, что тело само её закрыло. Продолжай ласкать через капюшон в том же месте и в том же ритме.

— После оргазма у большинства головка становится сверхчувствительной. Тронул — и она дёргается, сжимает ноги, отодвигает руку. Это стоп на полминуты-минуту, а у кого-то и дольше.

Если представить головку циферблатом, у многих женщин самые отзывчивые места — по бокам, на «десяти» и на «двух» часах, а не строго по центру. Но у кого-то наоборот. Это проверяется пальцем и её реакцией, а не книгой.

Уздечка клитора

Мало кто из мужиков вообще слышал это слово. Под головкой, снизу, малые губы прикрепляются к ней двумя тонкими складочками. Это уздечка клитора. По смыслу похоже на твою уздечку под головкой члена — и по чувствительности у многих тоже.

Найти ее просто: от головки чуть вниз, на пару миллиметров, туда, где начинаются малые губы. Если провести там кончиком мокрого пальца или кончиком языка снизу вверх, в сторону головки, давление один-два, медленно, - многие женщины реагируют сильно. Иногда сильнее, чем на саму головку, потому что это место «рядом, но не в лоб».

Уретра

Ниже уздечки, на сантиметр-два, — маленькое отверстие уретры. Отсюда она писает. Выглядит как точка или крошечная щелочка, иногда её не сразу разглядишь.

Что тут делать: ничего специально. Не тыкать пальцем, не заводить туда ничего, не тереть грубо. Язык и мягкий палец, которые проходят мимо по дороге вверх, — нормально. Целенаправленно долбить туда — нет.

Уретра у женщин короткая, и бактериям легко пройти внутрь. Отсюда частая история: потрахались бурно, а через день у неё жжение и постоянно хочется в туалет — это цистит. Что помогает:

— Чистые руки и короткие гладкие ногти. Всегда.

— То, что было у ануса — палец, язык, член, игрушка, — к уретре и во влагалище не идет без мытья.

— Ей после секса сходить в туалет. Это не романтично, но многим реально помогает. Не обижайся, если она убежала сразу после.

Жжение, боль, кровь в моче - к врачу, без героизма.

Вокруг уретры лежат маленькие железы, которые иногда называют женской простатой. О них — в главе про «внутри», они связаны с передней стенкой.

Преддверие

Вся зона между малыми губами, от уздечки клитора до нижнего края входа, — преддверие. Влажная гладкая кожа, похожая на внутреннюю сторону щеки. Тут уретра, тут вход во влагалище.

Преддверие очень чувствительное, особенно ближе к входу. Здесь у входа по бокам, примерно на четыре и на восемь часов если представить циферблат, лежат маленькие железы, которые при возбуждении добавляют немного смазки. Основная влага идет изнутри, через стенки влагалища, и стекает к входу. Поэтому у входа уже мокро, а выше, у клитора, может быть сухо.

Отсюда простое и очень полезное движение. Палец набирает влагу у входа и несёт ее вверх, по преддверию, к уздечке и капюшону. Давление два-три, медленно, пару секунд на путь. Повторить несколько раз. Ты и смазываешь, и ласкаешь всю зону одним движением.

Вход во влагалище

Внизу преддверия — вход. В покое он сомкнут, стенки касаются друг друга, снаружи видна просто складка. При возбуждении вход мягчеет, раскрывается, и вокруг него всё набухает: под губами лежат части клитора, о которых будет следующая глава.

По краю входа у многих есть остатки девственной плевы — маленькие мягкие складочки или бугорки. Это нормально, ничего там «не испорчено».

Самое главное про вход: первые пару сантиметров влагалища - очень чувствительная зона. Нервов там гораздо больше, чем в глубине. Поэтому неглубокие медленные движения у самого входа — пальцем на одну фалангу, головкой члена — часто заводят сильнее, чем полный толчок. Дразнить вход головкой, обводить его по кругу, зайти на сантиметр и выйти — от этого многие текут сильнее, чем если ты сразу вдул на всю длину.

Нижний край входа, где малые губы сходятся внизу, - тонкая перепонка. Она бывает нежной и легко натирается, особенно при сухости или резком входе. Микротрещины здесь — частая причина, почему «на следующий день щиплет». Смазка и медленный вход это почти полностью убирают.

Что где чувствуется — коротко

Если свести всё в одну картинку, сверху вниз:
— **Лобок**— тепло, давление, непрямая ласка клитора.
— **Большие губы**— ожидание, разогрев.
— **Малые губы**- очень отзывчивые, особенно изнутри и наверху.
— **Капюшон**— главный путь к головке, особенно в начале.
— **Головка**— самое острое место, мокро и мягко, по ее сигналу.
— **Уздечка клитора**- недооцененная точка прямо под головкой.
— **Уретра**— не трогать специально.
— **Преддверие**— влага и нежность, отличный маршрут для пальца.
— **Вход**- первые сантиметры чувствительнее, чем глубина.

Ошибки, которые мужики делают снаружи

— **Не замечать вульву вообще.**Рука проскакивает мимо губ и капюшона сразу ко входу. Девять десятых карты пропущено.

— **Тереть, как ластиком.**Быстро, сильно, по одному месту — головка через минуту немеет или начинает болеть.

— **Сухо.**Сухая кожа преддверия и капюшона натирается за пару минут.

— **Тыкать в уретру,**думая, что это клитор или вход. Если не уверен, где что, — посмотри при свете.

— **Ногти.**Даже аккуратный ноготь по внутренней стороне малой губы — царапина.

— **Комментарии.**«А у тебя тут...» - никогда. «Какая ты красивая» — сколько угодно.

Посмотреть по-настоящему

Карта в книге — схема. Ее вульва — живая, со своими размерами и своими местами. Лучший способ узнать её - посмотреть. При свете, не торопясь, с ее разрешения.

Предложи это не когда вы уже трахаетесь, а заранее: «Можно я тебя рассмотрю? Хочу знать, где у тебя что». Кто-то согласится сразу, кто-то засмущается, кто-то скажет «потом». Если «потом» - не дави.

Если она согласна: пусть лежит удобно, подушка под голову, тёплый свет. Ты рядом, лицо близко. Смотри с интересом, без оценок. Можно спросить ее: «Где тебе приятнее всего?» — и пусть покажет пальцем. Можно легко разводить губы и смотреть, как меняется картина.

А можно взять зеркало и рассмотреть вместе: многие женщины сами не видели себя так подробно.

Ты удивишься, сколько у нее между ног всего. И насколько её вульва не похожа на то, что ты себе рисовал, - ну и на порно тоже.

Если при этом увидишь что-то, что тебя беспокоит: язвочки, необычные пятна, сильное покраснение, странный запах или выделения, — не диагноз ставить и не пугать её, а мягко сказать и предложить сходить к гинекологу.

Попробуй сегодня

— Начни с лобка: ладонь, давление два-три, медленные круги минуту. Ничего больше — только посмотри, как она отреагирует.

— Найди пальцем тяж клитора под капюшоном и уздечку под головкой. Мокрым пальцем, давление один-два, спроси: «Здесь как?»

— Перенеси влагу от входа к клитору медленно, раз пять подряд, и следи за её дыханием.

Самое интересное у неё не внутри, а прямо перед глазами — надо только смотреть.

Глава 2. Клитор целиком

Большинство мужиков думают о клиторе как о кнопке. Маленькой, капризной, которую надо найти и правильно нажать. Нашел — молодец, не нашёл — ищи дальше. Отсюда все эти шутки про то, что мужик клитор не найдет и с фонариком.

А кнопка — это только то, что торчит наружу. Головка, которую ты видишь под капюшоном, всего лишь верхушка, а весь клитор целиком почти с твой палец, если не больше. Он уходит внутрь, расходится в стороны, обнимает вход во влагалище и при возбуждении наливается кровью и твердеет, как у тебя член, когда встает. Просто весь он спрятан под кожей, под губами и под лобком.

Когда это понимаешь, меняется очень многое. Перестаёшь долбить одну точку. Начинаешь понимать, почему ей приятно, когда ты давишь ладонью на лобок, почему одни позы ее заводят, а другие нет, и почему пальцы внутри, согнутые к животу, часто работают лучше, чем «поглубже».

Из чего он состоит

Если бы клитор можно было вынуть и положить на стол, он был бы похож на перевёрнутую букву «Y», или на вилку-рогатку, или на маленькую птицу с раскинутыми крыльями. Части такие:

— **Головка**— видимая верхушка.

— **Тело**- ствол, который идет от головки вверх и назад, к лобку, под кожей капюшона.

— **Ножки**— две длинные ветки, на которые тело расходится. Они уходят вниз и в стороны, вдоль костей таза, по обе стороны от входа.

— **Луковицы**— две губчатые подушки, которые лежат под малыми и большими губами, по бокам от входа во влагалище.

Всё это вместе и есть клитор, одна штука. Головка - самый чувствительный и самый наружный кусок. Остальное — то, что набухает, держит возбуждение и откликается на давление.

Головка — кратко, потому что о ней уже было

В прошлой главе про головку сказано главное: маленькая, очень плотная по нервам, не любит сухого и резкого, по мере возбуждения твердеет, перед оргазмом может спрятаться под капюшон, после оргазма становится сверхчувствительной.

Добавлю одно. Головка по сути — то же самое, что у тебя головка члена, только в миниатюре: они развиваются из одной и той же ткани, пока ребенок в утробе. Поэтому, если хочешь понять, что ей примерно может быть, представь, что кто-то трёт сухим пальцем прямо по твоей уздечке, быстро, на старте, когда стояка у тебя еще и в помине нет. Вот примерно так.

Тело клитора

От головки вверх, к лобку, под кожей капюшона идет тело клитора. Длиной несколько сантиметров — у разных женщин по-разному, примерно два-четыре. Оно уходит не строго вверх, а вверх и вглубь, как будто изгибается коленом.

Как его найти. Положи подушечку указательного или среднего пальца чуть выше головки, на капюшон. Надави совсем немного, на два-три по шкале, и покатай кожу вправо-влево, на несколько миллиметров. Под кожей будет плотный тяж, как недоваренная макаронина. Вот это он и есть. При возбуждении он твердеет и становится заметнее.

Почему тело клитора - отличное место для ласки:

— Кожа капюшона над ним защищает от слишком резкого.

— Нервы там есть, но не такие острые, как в головке, — можно давить сильнее.

— Движение по телу передаётся на головку, она чувствует его, но не напрямую.

Что с ним можно делать:

— **Катать.**Подушечка пальца на капюшоне выше головки, движения вправо-влево поперёк тела клитора, на три-пять миллиметров в каждую сторону. Давление три-четыре. Скорость — примерно раз в секунду на старте, потом чаще.

— **Вверх-вниз вдоль.**Палец ложится на тело и ходит вдоль него, от головки к лобку и обратно, на сантиметр. Многим женщинам это ближе всего к тому, как они мастурбируют сами.

— **Двумя пальцами по бокам.**Указательный слева, средний справа, тело клитора между ними. Слегка сжимаешь и скользишь вверх-вниз.

Ножки

Наверху, под лобковой костью, тело клитора раздваивается на две ножки. Они идут вниз и в стороны, вдоль внутренней стороны тазовых костей — грубо говоря, по линии, где большие губы переходят в бедра, только в глубине. Длина у каждой — несколько сантиметров, у некоторых женщин и больше.

Сами ножки пальцем ты не нащупаешь, они лежат под мышцами. Но давить на них через кожу можно - и многие женщины это любят, даже не зная, что именно им нравится.

Как это сделать:

— Положи пальцы на большие губы, чуть сбоку, ближе к бедру. Надави внутрь и вверх, к лобку, давление четыре-пять. Подержи несколько секунд, отпусти. Еще раз.

— Ладонью целиком накрой вульву так, чтобы основание ладони лежало на лобке, а пальцы — вдоль губ. Надави всей ладонью вниз и чуть вверх, к пупку, и покачай, не скользя по коже. Здесь ты одновременно давишь на тело, на ножки и на луковицы.

Это не самые острые ощущения, а скорее нарастающее «хочу еще». Хорошо для начала и для паузы после оргазма, когда головку трогать нельзя, но совсем убирать руку не хочется.

Луковицы

Две губчатые подушки, по одной с каждой стороны от входа во влагалище, под губами. Они лежат прямо возле входа и чуть ниже, ближе к тому месту, где начинается промежность.

Луковицы - эректильная ткань, как в твоем члене. При возбуждении они наполняются кровью, и именно поэтому вся вульва набухает, губы становятся пухлыми, а вход — плотным

и упругим. Пальцем ты это прекрасно почувствуешь: в начале там мягко и податливо, а через 10–20 минут, если ты всё это время не халтурил, — плотно, как будто вход обнимает палец со всех сторон.

Луковицы - та часть клитора, которую ты чаще всего ласкаешь, сам того не зная:

— Когда ты трахаешь ее неглубоко, одной головкой у входа, член трётся о луковицы с обеих сторон.

— Когда ты пальцем обводишь вход по кругу, давление два-четыре, ты массируешь их.

— Когда берёшь большую губу между пальцами и мягко сжимаешь у самого низа — тоже.

Вот почему первые сантиметры влагалища такие чувствительные: там рядом луковицы и ножки, а глубже их уже нет.

Как он набухает

Смотри, что происходит когда она заводится, — примерно по порядку. У разных женщин по-разному, но картина похожая.

— **Минуты в начале.**Кровь идет в таз. Ты этого пока не видишь, но тело уже отвечает. Намокнуть она может очень рано — ещё до того, как голова включилась.

— **Дальше.**Головка твердеет, тело клитора становится плотным тяжом. Малые губы толстеют и темнеют. Большие расходятся.

— **Еще дальше.**Луковицы налились, вход тугой и упругий. Вся вульва горячая на ощупь, у неё может покраснеть грудь и шея.

— **Перед оргазмом.**Головка прячется под капюшон. Мышцы вокруг напрягаются. Дыхание сбивается или замирает.

— **После.**Кровь уходит не сразу. Если оргазма не было, тяжесть может держаться долго, и это бывает неприятно — как у тебя бывает тянущее чувство, если долго заводиться и не кончить.

Сколько это всё занимает. Чтобы клитор налился целиком, многим женщинам нужно минут пятнадцать-двадцать, а то и больше хорошей ласки. Не две минуты, как тебе до стояка. Поэтому если ты через три минуты уже лезешь ей вдуть, ты входишь в тело, которое ещё только начало набухать. Ей может быть и приятно, но всего, что могло бы быть, она не получит.

Почему его можно ласкать через губы, через лобок и изнутри

Короче, когда знаешь форму, всё становится логичным.

Через губы.Под большими и малыми губами лежат луковицы и ножки. Когда ты сдавливаешь губы, сводишь их вместе, ведешь по ним пальцами вверх или берёшь в рот, ты ласкаешь клитор с боков. Это непрямая, мягкая стимуляция, отличная для разгона.

Хороший приём: сведи большие губы вместе пальцами и подвигай их вверх-вниз, как будто они — один слой ткани, а под ним то, что ты хочешь достать. Давление три-четыре, медленно, раз в секунду-полторы. Головка внутри получает трение через губы и капюшон, мягкое и равномерное.

Через лобок.Над телом клитора — лобок. Давишь ладонью на лобок вниз и к себе — давишь на тело. Многие женщины, которые не переносят прямого касания головки, кончают именно так: ладонь на лобке, ритмичное давление, иногда вместе с бёдрами, которые сжимают твою руку. Тут подходит давление пять-шесть, а иногда и больше — через жир и кожу оно смягчается.

И когда вы трахаетесь, работает то же самое: когда она сверху и трётся о тебя лобком, или когда ты лежишь на ней и качаешься вверх-вниз, не выходя, — твой лобок давит на ее тело клитора.

Изнутри.Ножки и луковицы окружают переднюю часть влагалища. Через переднюю стенку - ту, что к животу, — ты достаёшь до внутренних частей клитора и до тканей возле уретры. Это та самая зона, которую называют зоной G. Подробно — в следующей главе, но понять надо уже сейчас: зона G — никакая не отдельная кнопка «оргазм тут», а место, где клитор, уретра и стенка влагалища сходятся близко и через стенку можно надавить на всё сразу.

Поэтому палец внутри, согнутый к животу, плюс другая рука на головке или язык, который её лижет, — для очень многих самая сильная комбинация. Ты достаешь один и тот же клитор с двух концов.

Расстояние от головки до входа

У разных женщин головка клитора расположена на разном расстоянии от входа во влагалище. У одних это совсем рядом, у других заметно выше. Посмотри и прикинь сам - ширина одного пальца, двух, больше.

Почему это важно. Когда головка ближе ко входу, при проникновении член чаще задевает её основанием или натягивает малые губы так, что капюшон двигается. Таким женщинам бывает легче кончить просто от члена, без рук. Когда дальше — член почти не достает, и без руки, языка, игрушки или трения лобком ей во время проникновения кончить очень трудно.

Ни один вариант не «лучше». Это просто анатомия, как длина пальцев. Но если она не кончает, когда вы просто трахаетесь, вполне возможно, что дело в этом расстоянии, а не в тебе и не в ней. Позы, которые с этим помогают, - во второй части.

Что значат её реакции

Клитор отвечает быстро, и тело тоже. Пока ты ласкаешь, она каждую секунду подсказывает, попал ты или нет. Вот как это читать.

— Таз уходит от руки, вверх или назад.Слишком сильно или слишком прямо. Сбавь давление на пару пунктов или уйди с головки на капюшон и тело.

— Таз идет к руке, прижимается.Ей мало. Можно чуть сильнее или чуть быстрее, но по одному шагу, не всё сразу.

— Она ёрзает вбок.Часто это не «не нравится», а «чуть не туда». Она сама сдвигает твой палец на нужное место. Иди за ней.

— Бедра сжимаются вокруг руки.Либо очень хорошо, либо уже чересчур. Отличить можно по лицу и дыханию: если дыхание глубокое и рваное — хорошо, держи; если она замерла и закусила губу - спроси.

— Дрожь в ногах, напряжение живота.Она близко. Ничего не меняй: ни место, ни темп, ни силу.

— Она перестала реагировать, хотя только что горела.Скорее всего, онемела головка или ты незаметно сменил ритм. Вернись на шаг назад, к тому, что работало, или дай клитору минуту отдыха через ладонь на лобке.

— Она убирает твою руку и кладёт свою.Обижаться тут нечего: ей прямо сейчас нужно точнее, чем ты успеешь найти. Смотри, что она делает, и запоминай.

Давление, которое ей нужно, растёт вместе с ее возбуждением. На старте — один-три, на пике у многих четыре-шесть, у кого-то больше. Если сила обгоняет возбуждение, вместо удовольствия выходит боль.

Как не надо с клитором

— Сразу по головке.Без разогрева, без влаги, прямо в точку. Почти всегда «ай».

— Одно место, один темп, всё быстрее и сильнее.Через пару минут головка немеет, ощущения уходят. Она лежит и ждёт, когда ты закончишь, а ты думаешь, что так и надо.

— Терпеть онемение.Если она говорит, что «перестала чувствовать», ничего страшного. Уйди на тело клитора, на губы, на лобок на минуту-две — чувствительность вернётся.

— Искать головку, когда она «пропала».Она ушла под капюшон перед оргазмом. Ласкай там же, через кожу.

— Продолжать после оргазма.Головка сверхчувствительна. Ладонь на лобок, просто держи, или уходи на бедра.

— Стесняться спросить.«Левее или правее?» — нормальный вопрос. Ее палец покажет быстрее, чем ты найдёшь сам.

Как узнать именно её клитор

Есть хороший способ, который работает почти всегда. Попроси её однажды показать, как она ласкает себя сама. Не обязательно, чтобы она кончила, хватит минуты-двух. Смотри не как на порно, а как на урок, хотя заводит — врать не буду.

Что запоминать:

— Где палец.На головке, над ней, сбоку, на капюшоне, на лобке.

— Сколько пальцев.Один, два, вся ладонь.

— Движение.Круги, вверх-вниз, вправо-влево, давление без скольжения.

— Направление кругов.По часовой или против.

— Скорость.Медленно, быстрее, меняется ли перед финалом.

— Давление.На глаз, по тому, как прогибается кожа под пальцем.

— Что делает второй рукой.Грудь, вход, бедро.

Многие мужики удивляются, когда видят, как женщина ласкает себя. Обычно мягче, чем они думали, и почти всегда не в самую головку, а рядом или через капюшон. И почти всегда — одно движение долго, а не всё подряд.

Моя жена может ласкать себя рядом со мной, и для нас это давно обычное дело. Я много чего про неё узнал, просто глядя, куда идет её палец.

Если она не хочет показывать — не обижайся и не настаивай. Можно по-другому: положи свою руку под её, и пусть водит твоими пальцами. Или просто спрашивай в процессе.

Попробуй сегодня

— Найди тело клитора над головкой и покатай его через капюшон вправо-влево, давление три, раз в секунду. Минуты две, без переходов на что-то другое.

— Положи ладонь на всю вульву, основание на лобок, и надави с покачиванием, не скользя. Спроси, на сколько из десяти ей так.

Глава 3. Внутри

Про влагалище мужики думают больше, чем про всё остальное ее тело вместе взятое. И знают о нём меньше всего. Потому что заглянуть внутрь нельзя, только трогать, а трогаем мы обычно членом, который не очень-то разговорчивый в смысле обратной связи.

В голове у многих картинка примерно такая: труба определённой длины, в которую надо попасть и в которой надо двигаться. Чем глубже и быстрее, тем лучше. Где-то там есть загадочная точка G, которую никто толком не находил. В самом конце что-то твердое, и туда надо долбить со всей дури — пусть знает, как её выебали.

Почти всё в этой картинке неправда. Ну, пошли по сантиметрам, что там внутри.

Длина

В спокойном состоянии влагалище у большинства женщин примерно семь-десять сантиметров. Это меньше, чем думают многие мужики. Для сравнения: твой средний палец целиком — сантиметров восемь-девять.

При возбуждении оно удлиняется - иногда на несколько сантиметров. Верхняя часть, ближе к шейке, расширяется и как бы поднимается вверх, вглубь живота. Матка при этом тоже немного поднимается. Получается, что в глубине появляется больше места, а шейка уходит дальше от входа.

Отсюда простой вывод, который стоит прочувствовать. Если ты входишь глубоко, когда она ещё не разогрета, ты почти наверняка упираешься в шейку. Ей больно, она морщится, ты думаешь «наверное, у меня большой». А через двадцать минут хорошей ласки тот же самый член в той же позе может не доставать до шейки вообще — тело подготовилось.

И еще одно. Влагалище очень растяжимое — из него рожают детей. Поэтому разговоры «мне не подходит размер» почти всегда про возбуждение, расслабление и смазку, а не про сантиметры. Если же больно постоянно, даже когда она очень хочет, - это к гинекологу.

Стенки и складки

В покое влагалище не открытый канал, а сомкнутый. Стенки лежат друг на друге, как спущенный воздушный шарик или пустой рукав. Когда входишь, ты не «попадаешь в отверстие», а мягко раздвигаешь их.

Стенки покрыты поперечными складками — как нёбо у тебя во рту, если провести языком. На ощупь — рельефные, бугристые, особенно на передней стенке. С возрастом и после родов складки могут сглаживаться.

Смазка появляется не из одного места, а выступает через стенки по всей длине, как роса. Плюс те самые железы у входа, о которых было в первой главе, но от них немного. Поэтому мокро бывает сначала в глубине, а у самого входа еще сухо — прежде чем решить, что она сухая, раздвинь губы или зайди пальцем на фалангу. И поэтому мокрая — ещё не значит, что она хочет: тело может отвечать раньше головы.

Влагалище вообще живёт своей жизнью. Выделения бывают разные в разные дни цикла: то прозрачные и тянущиеся, то белее и гуще. Это норма. А вот резкий неприятный запах, зуд, творожистые или зеленоватые выделения, кровь вне месячных — к гинекологу, спокойно, без драмы.

Мышцы вокруг

Влагалище окружено мышцами тазового дна — это те же мышцы, которыми она останавливает струю в туалете. Ты их чувствуешь, когда она сжимает тебя внутри: волной, кольцом у входа, иногда несколько раз подряд.

Важно понимать, что эти мышцы могут быть и напряжены от зажима. Она нервничает, ей холодно, она думает о детях за стенкой или ей уже однажды было больно, - и вход сжимается так, что палец входит с трудом. Не надо сразу решать, что она тебя не хочет или что она «узкая», — тело просто защищается. Входить через это силой — значит сделать больно и закрепить зажим на будущее.

Что делать, если чувствуешь, что вход сжат:

— Остановиться. Не давить.

— Вернуться наружу — губы, клитор, лобок, бёдра.

— Положить палец у входа и просто держать, без движения, полминуты. Часто мышцы отпускают сами.

— Спросить: «Тебе нормально? Может, медленнее?»

Если сжатие сильное и повторяется каждый раз, даже когда она хочет, — это тоже повод к врачу. С этим работают, это не приговор.

Во время оргазма эти мышцы сокращаются ритмично — несколько раз, с интервалом меньше секунды. Это один из самых честных признаков, что она кончила: пальцем или членом ты чувствуешь пульсацию внутри.

Нижняя треть — самая чувствительная

Первые несколько сантиметров от входа — та часть, где больше всего нервов. Вокруг неё лежат луковицы и ножки клитора, о которых была прошлая глава. Глубже нервы есть, но они реагируют иначе: скорее на давление и растяжение, чем на легкое касание.

При сильном возбуждении нижняя треть набухает и сужается — луковицы и стенки наливаются кровью, вход обнимает палец или член плотнее. Сверху расширяется, снизу сужается. Так что когда она течет вовсю и уже вот-вот, член сильнее всего обхватывает именно у входа.

Что из этого следует на практике:

— Неглубокие движения у входа - на сантиметр-три, медленно — часто приятнее, чем длинные толчки.

— Палец на одну фалангу, обводящий вход изнутри по кругу, давление два-три, — отличный способ разогреть.

— Головка члена, которая заходит и выходит у самого входа, — одно из самых сильных ощущений для многих женщин. Мужику кажется, что он ещё толком и не вставил, а ей уже очень хорошо.

Передняя стенка и зона G

Передняя стенка — та, что ближе к животу. Если она лежит на спине, а ты вводишь палец ладонью вверх, подушечка пальца смотрит как раз на неё.

Как найти зону. Средний или указательный палец, ладонью вверх, мокрый. Входишь медленно на глубину примерно до второй фаланги — сантиметров на 3–5, у разных женщин поразному. Сгибаешь палец, как будто зовёшь «иди сюда». Подушечка упирается в переднюю стенку. Там у многих есть участок, который на ощупь отличается от остального: чуть плотнее, рельефнее, шершавее, иногда как подушечка или как грецкий орех под тонкой тканью. При возбуждении он набухает и становится заметнее.

Что это вообще такое. Как я писал в прошлой главе, это не отдельный орган, а место, где через стенку близко лежат уретра с железами вокруг нее и внутренние части клитора. Ты давишь на стенку — и через неё давишь на всё это сразу. Поэтому у одних женщин зона G дает очень сильные ощущения, у других почти ничего, у третьих — неприятно. Анатомия у всех немного разная.

Несколько вещей, которые надо знать заранее:

— **Ищи, когда она уже возбуждена.**В начале зона мягкая и почти не отзывается. Когда она горит, набухшая ткань отвечает гораздо сильнее.

— **Желание пописать.**Первые секунды давления на переднюю стенку многим женщинам кажется: «щас описаюсь». Это потому что рядом уретра. Помогает, если она сходит в туалет до секса — тогда проще расслабиться и пройти это ощущение. Если оно не проходит или ей неприятно — значит, не сегодня или не её.

— **Давление, а не трение.**Палец не ходит туда-сюда, а давит и отпускает, тот самый манящий жест. Давление начинай с трёх-четырех и поднимай, если она просит. Многим здесь нравится сильнее, чем снаружи, — пять-семь.

— **Ритм.**Начни примерно раз в секунду. Нашел ритм, на который она откликается, - держи. Перед оргазмом многие хотят чуть быстрее и сильнее, но спроси или следи за её тазом.

— **Вместе с клитором.**Внутри палец, снаружи большой палец той же руки, другая рука или язык на головке. Ты ласкаешь клитор изнутри и снаружи одновременно.

Некоторые женщины при сильной стимуляции передней стенки выпускают жидкость — иногда немного, иногда много. Это то, что называют сквиртом. Из чего именно эта жидкость, спорят до сих пор, но для вас важно другое: в этом нет ничего грязного и стыдного. Да, простыня будет мокрая, подстели полотенце. Если она этого хочет - подробно во второй части, в главе про пальцы. Если не хочет или пугается этого ощущения — не дави.

Задняя стенка

Противоположная сторона — к спине, к прямой кишке. Про нее мужики почти не думают, а зря.

Нервов там меньше, чем в передней части, но давление на заднюю стенку многим приятно - это ощущение наполненности и растяжения. Кроме того, через заднюю стенку частично передаётся давление на промежность и мышцы вокруг ануса, которые тоже чувствительны. О них — в следующей главе.

Позы, где член давит на заднюю стенку, — например, когда она лежит на животе, а ты сверху, или когда трахаешь ее сзади и входишь сверху вниз. Кому-то такое очень нравится, кому-то нет. Если она говорит «так странно» или «как будто в туалет хочется, только по-другому» - это нормальная реакция на давление в сторону кишечника. Сбавь глубину или поменяй угол.

Глубина: своды и шейка

В самом конце влагалища — шейка матки. На ощупь как кончик носа или твердый гладкий бугорок с маленькой ямочкой посередине. Палец её часто нащупывает, если ввести его целиком и немного поискать вверх и в глубину.

Вокруг шейки — своды: небольшие «карманы» влагалища спереди, сзади и по бокам от нее. Задний свод — самый глубокий. При сильном возбуждении, когда верх влагалища расширяется и поднимается, своды становятся больше, и у некоторых женщин давление в глубине — в передний свод перед шейкой или в задний за ней - даёт особенное ощущение, глубокое и тяжелое. Кто-то описывает его как волну по всему животу.

Но это не для всех и не всегда. И вот тут самое важное в главе.

Шейка - не мишень.Для очень многих женщин удар в шейку — это боль. Тупая, неприятная, иногда отдающая в живот или поясницу, иногда такая, что она вскрикивает, а ты думаешь, что от удовольствия. Мужики годами путают эти два крика.

Когда глубоко приятно, а когда больно:

— **Возбуждение.**Чем сильнее она разогрета, тем выше поднимается шейка и тем больше места в глубине. Глубина в начале — почти всегда хуже, чем глубина через полчаса.

— **Цикл.**В разные дни шейка расположена по-разному: в одни дни ниже и плотнее, в другие — выше и мягче. Перед месячными и во время многим глубина неприятнее. Поэтому то, что было отлично неделю назад, сегодня может болеть. Подробно - в главе про цикл.

— **Давление, а не удар.**Медленное, мягкое давление в глубину многим нравится. Резкий толчок с размаху в то же самое место — больно почти всем.

— **Поза.**Позы, где ты входишь очень глубоко — ноги у неё на твоих плечах, колени к груди, сзади когда ты разошелся и долбишь со всей силы, — требуют осторожности. Начинай с половины длины и смотри.

— **Её контроль.**Когда она сверху, она сама решает, насколько глубоко. Это самый простой способ узнать, какую глубину она любит: смотреть, где она останавливается.

Как понять, что слишком глубоко:

— Она морщится, сжимает губы, втягивает воздух сквозь зубы.

— Отодвигает таз назад или вверх, уходит от толчка.

— Упирается рукой тебе в живот или в бедро — это ограничитель, она тебя останавливает.

— Звук резкий, как «ой», а не протяжный.

— После секса тянет низ живота.

Если видишь хоть что-то из этого - сбавь глубину, сократи амплитуду, поменяй угол. И спроси: «Так не глубоко?» Она скажет.

Можно сделать проще: положи руку у основания члена, обхватив его кольцом из пальцев. Кольцо — твой ограничитель, член не зайдёт глубже. Многие пары так делают в позах, где глубина неконтролируемая.

Боль при глубоком проникновении постоянно, а не изредка; кровь после секса; боль, которая держится после, — повод к гинекологу. Не терпеть и не ждать, что пройдёт.

Что где чувствуется внутри — коротко

— **Вход и первые сантиметры**— самое чувствительное, лёгкое касание и неглубокие движения.

— Передняя стенка на три-пять сантиметров— зона G, давление, манящий жест, лучше с клитором.

— Задняя стенка- наполненность и давление, ближе к промежности.

— Средняя часть— меньше нервов, ощущение заполненности.

— Глубина и своды— для кого-то особенное глубокое ощущение, только при сильном возбуждении и мягко.

— Шейка— не мишень, не бить.

Как входить пальцем, чтобы она расслабилась

Раз уж речь про внутри, вот базовый вход, на который потом опираются все техники второй части.

— Палец чистый, ноготь короткий, без заусенцев. Мокрый - ее влагой, смазкой или слюной.

— Сначала положи подушечку на вход снаружи и подержи, не надавливая. Пусть тело узнает палец.

— Обведи вход по кругу, давление два, пару кругов.

— Входи на выдохе — её, не твоем. Видишь, что она выдыхает, — медленно на одну фалангу. Секунды за три, не меньше.

— Остановись. Подожди, пока мышцы вокруг отпустят — ты почувствуешь, как кольцо мягчеет.

— Дальше — вторая фаланга, так же медленно. И только потом какие-то движения.

Если в какой-то момент вход резко сжимается - не продавливай, вернись на шаг назад. Если она подаётся тазом навстречу — значит, хочет глубже, иди за ней. В общем, ее таз решает, а ты отвечаешь.

Ошибки внутри

— Входить, когда она не готова.Неразогретое влагалище короче, суше, напряжённее. Ей больно, тебе тесно, и оба не понимают, что не так.

— Думать, что главное — глубина.Самое чувствительное у входа.

— Пальцы, как член.Туда-сюда на всю длину. Палец лучше работает давлением, а не трением.

— Сухо.Смазки внутри может не хватать, особенно при долгом сексе. Смазка из тюбика — нормальная вещь, а не признак, что ты ее не возбуждаешь.

— Длинные ногти внутри.Слизистая нежная, царапины заживают неприятно и долго.

— Сразу после ануса.Палец, член, игрушка, которые были у ануса, во влагалище не идут без мытья. Никаких исключений.

— Не замечать боль.Ее «ой» и рука на твоём животе - это не часть игры.

Попробуй сегодня

— Когда она уже хорошо разогрета, введи мокрый палец ладонью вверх на две фаланги и медленно помани им к передней стенке. Давление три-четыре, раз в секунду, две-три минуты. Спроси, что она чувствует.

— В следующий раз, когда она сверху, не двигайся сам. Просто смотри, на какую глубину она опускается и где останавливается, — и запомни.

Внутри важнее не сколько ты достаёшь, а где и как ты давишь.

Глава 4. Сзади: промежность и анус

Про эту часть ее тела мужики обычно знают две вещи: что она есть и что в попу «нельзя, а может, и можно, но страшно». Посередине между этими двумя мыслями лежит целая зона, которую большинство пар пропускает годами. Рука скользит от клитора вниз, к входу, а дальше как будто край карты и надпись «тут драконы».

Драконов там нет. Там несколько сантиметров кожи, мышцы, которые работают во время ее оргазма, и нервы, которые растут из того же ствола, что и нервы клитора. Эта глава — про анатомию и про ласку снаружи. Пальцы внутрь, игрушки и анальный секс будут во второй части, в своей главе, пошагово. Здесь ты учишься понимать, что у тебя под рукой, и трогать так, чтобы ей хотелось ещё, а не свести колени.

И сразу главное правило, на всю главу: всё, что ниже входа, а особенно попа, — только по её желанию. Многие женщины обожают, когда им трогают промежность и даже анус снаружи, многие равнодушны, некоторым неприятно, и это всё нормальные ответы. Ты не уговариваешь, ты предлагаешь и смотришь.

Промежность: от входа до ануса

Где это

Положи её на спину, колени согнуты и разведены. Найди вход во влагалище. Нижний край входа — место, где малые губы сходятся снизу, там тонкая поперечная складочка кожи. От этой складочки вниз до ануса и идет промежность. Обычно это пара-тройка сантиметров гладкой кожи, у кого-то чуть больше, у кого-то меньше. Посередине часто виден тонкий шов, тёмная линия сверху вниз. Он есть у всех, так тело складывалось еще до рождения, ничего особенного в нём нет.

Под кожей тут лежит плотный узел из мышц и связок — его называют сухожильным центром промежности. Это место, где сходятся мышцы тазового дна: те самые, которые она сжимает, когда сдерживается в туалете, и которые сами сокращаются волнами, когда она кончает. Если положить на промежность два пальца в момент её оргазма, ты эти волны почувствуешь. Ритмичные, чуть чаще раза в секунду, сначала сильные, потом слабее и реже.

Почему это работает

С боков от входа во влагалище, под малыми и большими губами, лежат луковицы клитора — губчатая ткань, которая при возбуждении наливается кровью. Их нижние концы подходят к промежности близко. Поэтому, когда она уже возбуждена, давление на промежность приходится на набухшую ткань, и ощущение уходит не «в кожу», а глубже, во всю вульву.

Плюс еще одна вещь. Нервы, которые идут к клитору, к промежности и к анусу, - ветки одного и того же нерва. Мозг получает сигналы оттуда по общему проводу. Отсюда и эффект, который многие женщины описывают так: «трогаешь там, а отдаётся в клитор».

Как трогать

До возбуждения промежность почти ничего не чувствует, кроме щекотки. Начинать с неё бессмысленно. Ее время — когда она уже течёт, губы налились, дыхание сбилось.

— Подушечки двух пальцев, указательного и среднего. Положи их плоско на середину промежности. Не гладь, а просто нажми. Давление 3–4 из 10: так, чтобы кожа подалась, но ей не было тесно. Держи нажим три-четыре секунды, отпусти, снова. Такой медленный пульс многим заходит сразу.

— Маленькие круги на месте. Не сдвигая пальцы по коже, а двигая кожу вместе с тем, что под ней. Круг диаметром с монету, раз в секунду-полторы. Направление почти не важно, важно не скакать.

— Скольжение снизу вверх. От края ануса (не касаясь его, если вы об этом не договаривались) через промежность к входу и выше, к клитору. Палец мокрый, давление 2–3, медленно, секунды две на весь путь. Повтори пять-шесть раз. Каждый раз ты как будто собираешь всю ее снизу и приносишь к клитору.

— Ладонь целиком. Ребро ладони или основание большого пальца ложится на промежность, пальцы - на вульву и лобок. Ты держишь ее всю, одной рукой. Лёгкое покачивание вверх-вниз, без трения. Это хорошо, когда ты целуешь ее и она начинает двигать тазом: ей есть обо что тереться.

Самое сильное - в сочетании. Ты лижешь ей клитор или работаешь по нему пальцами другой руки и одновременно нажимаешь на промежность в том же ритме. Когда она близко к оргазму, не меняй ничего: ни скорость, ни нажим. Многие женщины в этот момент сами прижимаются к пальцам сильнее, давление 5–6 им уже в радость.

Что значит её реакция

— Она подаётся тазом вниз, к твоим пальцам — нажимай чуть сильнее или подольше держи.

— Дыхание стало глубже, губы приоткрылись — ты на верном пути, ничего не меняй хотя бы полминуты.

— Она хихикает и дергается - щекотно, значит или она ещё не завелась, или ты гладишь слишком легко. Либо нажим тверже, либо вернись к клитору и приходи позже.

— Сжала ягодицы и чуть отодвинулась - не туда, не сейчас или неприятно. Спрашивать «тебе не нравится?» с обидой не надо. Просто верни руку выше.

Ошибки

Тыкать кончиком одного пальца, как в кнопку лифта. Промежность любит площадь и мягкость, а не точку. Скрести ногтем — там тонкая кожа, ссадина появится быстро и будет болеть при каждом шаге. И давить сильно «на сухую», когда она ещё не возбуждена: ощущение будет как у тебя от тычка в живот.

Анус без страшилок

Устройство простыми словами

Снаружи ты видишь складчатую кожу, собранную к центру звёздочкой. Цвет обычно темнее, чем у кожи вокруг, — розовый, коричневый, почти бордовый, это всё норма. Вокруг могут быть волоски. Складки нужны, чтобы вход мог растянуться и снова собраться.

Под кожей — два кольца мышц, два сфинктера. Внешний — тот, которым она управляет сознательно: сжала, разжала. Внутренний сидит глубже, примерно на сантиметр-два внутри, и работает сам. Ему не прикажешь «расслабься», он отпускает, только когда тело спокойно и ему хорошо. Если она напряжена, боится, торопится — внутреннее кольцо сжато, и никакая смазка тут не поможет. Это тебе на будущее, на главу про анальные ласки.

За сфинктерами - анальный канал, несколько сантиметров, а дальше прямая кишка. Тут важное отличие от влагалища: анус и кишка сами не увлажняются вообще. Никогда. Хоть она спереди течёт вовсю, в попе всё равно сухо. Поэтому всё, что глубже кожи, — только со смазкой и много.

Ещё одна вещь, которую полезно знать. Между прямой кишкой и задней стенкой влагалища — тонкая перегородка. Поэтому, когда ты внутри влагалища нажимаешь вниз, к попе, она может ощутить это как давление сзади. А палец в анусе может ощущаться ею как прикосновение к влагалищу. Для многих женщин это одно из самых странных и самых приятных открытий.

Сколько там нервов и почему это любят

Кожа вокруг ануса и самый вход — одно из самых плотно иннервированных мест на её теле. Тех самых нервов, что от общего ствола с клитором. Поэтому легкое касание там чувствуется очень остро, гораздо острее, чем такое же касание по ягодице в пяти сантиметрах в сторону. Глубже, в кишке, тонкой чувствительности меньше, там уже скорее давление и наполненность.

А во время оргазма мышцы вокруг ануса сокращаются вместе со всем тазовым дном. Некоторым женщинам палец, просто лежащий на анусе снаружи, делает оргазм ощутимо сильнее: мышцам есть во что сжиматься.

Почему одни любят это, а другие нет, объяснить сложно, и не надо. Тут много головы: стыд, «грязно», «а вдруг что-то случится», плохой прошлый опыт, когда кто-то лез без спроса. Если она когда-то говорила «нет» - уважай. Если сказала «давай попробуем, но осторожно» — у тебя в руках огромное доверие, и твоя задача его не уронить.

Как спросить и как начать

Не сюрпризом. Палец, который «случайно» соскользнул в разгар секса, — лучший способ получить «нет» на годы вперед. Сначала словами, лучше не в постели, а за день-два, спокойно: «Слушай, мне хочется как-нибудь потрогать тебя в попу. Только снаружи, пальцами. Чё скажешь?» Слово «снаружи» важное. Оно сразу снимает половину страхов.

Если она согласилась, договоритесь о простом сигнале «стоп». Хватит слова «стоп» или ее руки на твоём запястье. И ты останавливаешься сразу, без «ну секунду».

Гигиена без драмы. Душ перед — ей и тебе. Ногти короткие, подпиленные, без заусенцев: проведи ногтем по своей губе, если цепляет - пили. На тумбочке смазка на водной основе и пара влажных салфеток.

И правило, которое будет в этой книге ещё десяток раз. Палец, который был у ануса, даже снаружи, даже «чуть-чуть», не идет ни во влагалище, ни к уретре, ни к клитору, пока ты его не помыл. Самое простое — договориться о руках: одна рука спереди, другая сзади, и они не меняются местами. Например, левая сзади, правая спереди. Похоже на инструкцию по технике безопасности на заводе, но через пару раз это уже на автомате.

Ласка снаружи: пошагово

Она возбуждена, лучше на грани, еще лучше - уже кончила один раз и хочет продолжения. Позы, в которых удобно: она на боку, ты сзади, ложечкой; она на спине с подушкой под попой и согнутыми коленями; она на животе, подушка под тазом.

Шаг 1. Ягодицы.Начни издалека. Ладони целиком на ягодицах, медленно разминай, как тесто, давление 4–5. Потом разводи ягодицы чуть в стороны и снова своди. Уже это создаёт легкое натяжение кожи у ануса, и многим этого достаточно, чтобы почувствовать «ой, там тоже есть».

Шаг 2. Промежность.Как описано выше: нажим, круги, скольжение. Твой палец постепенно опускается всё ближе к анусу, но не касается. Минута-две.

Шаг 3. Первое касание.Капля смазки на подушечку среднего пальца. Положи палец плоско прямо на анус. Не тереть и не давить. Просто лежать, теплым, неподвижно, секунд десять. Она привыкает к самому факту, что ты там. Часто в этот момент она сама на секунду сжимается и разжимается - это нормальная реакция, не останавливайся из-за неё.

Шаг 4. Круги вокруг.Очень медленные круги по складкам вокруг входа, по часовой или против, как ей приятнее (попробуй оба направления и спроси). Один круг — секунды две-три. Давление 1–2, почти невесомо. Потом то же самое, но чуть плотнее, 3. Острые ощущения тут от лёгкости, а не от силы.

Шаг 5. Легкий нажим в центр.Подушечка пальца ложится на сам вход и мягко нажимает внутрь, не проникая. Нажал на два-три счёта, отпустил. Такой «стук в дверь» многие описывают как одно из самых неожиданно сильных ощущений. Если она в ответ подается навстречу и вход под пальцем мягчеет — это её тело говорит «можно дальше». Что делать дальше, если вы оба этого захотите, — в главе про анальные ласки.

Шаг 6. Вибрация.Если у вас есть вибратор, маленький, с гладким кончиком — его можно приложить к промежности или к анусу снаружи на самой слабой скорости. Вибрация разносит ощущение по всему тазу. Игрушка, которая была сзади, вперёд без мытья тоже не идет.

Пока одна рука сзади, вторая не должна скучать: клитор, грудь, её рука в твоей. Если спереди ничего не происходит, палец у попы для многих женщин просто странное ощущение непонятно зачем. А когда ты при этом трешь ей клитор, всё вместе здорово усиливается.

Языком

Тут коротко, подробнее будет позже. Лизать попу (по-умному это анилингус) - та же логика, что и с пальцем, только мягче и теплее. После душа, после ее «да».

Широкий расслабленный язык, плоско, медленно, снизу вверх через промежность, раз в две секунды. Потом кончиком языка — круги вокруг, по складкам. Потом мягкий язык просто прижат к анусу и лежит, а ты дышишь тепло. Губами можно целовать, как целуешь шею: мягко, без засоса.

Ощущение у неё, судя по тому, что рассказывают женщины, совсем другое, чем от пальца: мокро, тепло, очень нежно и почему-то очень лично. И снова: рот, который был сзади, не идет к вульве, пока ты не прополоскал его. Можно использовать барьер — тонкий латексный лист или разрезанный вдоль презерватив, если ей или тебе так спокойнее.

Как понять, что ей хорошо

Сзади реакции часто тоньше, чем спереди. Смотри не только на лицо.

— **Вход мягчеет под пальцем.**Сначала он плотный, а через минуту ласки становится податливым, как будто приоткрывается. Это тело расслабилось.

— **Она сама толкается назад, к руке.**Самый честный сигнал из всех.

— **Дыхание длинное, со стоном на выдохе.**

— **Течёт спереди сильнее.**Многие замечают, что от ласки сзади влаги во влагалище становится больше.

И обратные сигналы:

— Ягодицы сжались и не разжимаются.

— Она затихла и перестала двигаться, как будто ждет, когда закончится.

— Тянется рукой назад, к твоей руке.

— Шутит нервно, отвлекается разговором.

На любой такой сигнал - убираешь руку назад, на ягодицы или на промежность, и спрашиваешь простое «так нормально?». Без обиды и без уговоров. Иногда «нет» сегодня — это «да» через полгода, когда она увидит, что ты не давишь.

Чего не делать никогда

— Без смазки дальше кожи. Даже кончиком пальца.

— Резко, «с наскока», особенно когда вы трахаетесь и ты разошёлся. Мышцы сжимаются рефлекторно, будет больно.

— Обезболивающие гели и кремы. Боль — сигнал «стоп», и, заглушив его, вы не заметите травму.

— С ануса во влагалище. Ни пальцем, ни языком, ни игрушкой, ни членом.

— Длинные ногти, кольца, перстни.

— Делать вид, что не заметил её «стоп».

Если у неё там боль, которая не проходит, кровь, зуд, трещины или шишки — это к врачу, а не к вам в постель. В остальное время это обычная часть ее тела, которая заслуживает внимания не меньше, чем шея.

Многие пары доходят до этого через годы, просто потому что стеснялись заговорить. А разговор там, в общем-то, минут на 5...

Попробуй сегодня

— Когда она уже возбуждена, положи два пальца на промежность и делай медленный нажим раз в три-четыре секунды, пока языком или рукой ласкаешь клитор. Спроси после, как ей.

— В момент её оргазма держи пальцы на промежности и почувствуй, как сокращаются мышцы. Просто чтобы знать, как она кончает изнутри.

— Если про ласку сзади вы ещё не говорили — скажи ей одну фразу, днем, без нажима: «Хочу когда-нибудь поласкать тебя сзади, ну, попку, только снаружи. Подумай». И больше не возвращайся к этому, пока она сама не ответит.

Глава 5. Грудь и соски

С грудью у мужиков особые отношения. Мы ее разглядываем с подросткового возраста, обсуждаем, оцениваем, рисуем на партах. А когда она наконец под рукой хватаем всей пятернёй и мнем, как будто дыню на рынке проверяем. Потому что смотреть нас научили, а трогать - нет.

Грудь - одно из самых неровных мест на ее теле по чувствительности. В одной точке она почти ничего не ощущает, в двух сантиметрах рядом от лёгкого касания у нее перехватывает дыхание. Сегодня ей приятно, через неделю то же самое движение больно. У одной женщины от сосков прямой провод вниз, у другой не происходит ровно ничего. Эта глава — про карту: что там где, как это меняется и как ты читаешь её реакцию. А как ее сосать, лизать и мять по-честному, губами, языком и пальцами, — это глава 14, во второй части.

Что там внутри

Грудь - это в основном жировая ткань и железа, которая может давать молоко. Пропорция у всех своя, поэтому одна грудь мягкая и подвижная, другая плотная и упругая. Мышц в самой груди нет, они под ней, на ребрах. Поэтому грудь не «качается» и не «тренируется», а меняется с весом, возрастом, гормонами и циклом.

Внутри груди бывают уплотнения, комочки, особенно перед месячными. Мужику не надо в этом разбираться. Но если ты нащупал что-то твердое, чего раньше не было, или она жалуется на боль в одном месте, которая не уходит, — скажи ей спокойно, без паники, и пусть покажется врачу. То же касается выделений из соска, если она не кормит, и изменений кожи: втянулась, покраснела, стала как апельсиновая корка. Одной фразой, мягко, и дальше не пугай.

Нервы подходят к груди сбоку и сверху и сходятся к ареоле и соску. Поэтому самые чувствительные зоны обычно не в центре мягкой части, а по краям и в середине: бок груди, ближе к подмышке, нижняя складка, ареола, сосок. Мягкая верхняя часть, которую мужики любят мять больше всего, у многих чувствует меньше всего.

Какая она бывает

Большая, маленькая, высокая, низкая, широко посаженная, с ложбинкой и без, одна больше другой. Разница в размере между левой и правой - почти у всех, иногда заметная. Грудь смотрит вверх, вниз, в стороны. Растяжки, вены, родинки, волоски вокруг ареолы — всё это норма.

И важная вещь: размер груди ничего не говорит о ее чувствительности. У маленькой груди соски могут быть невероятно отзывчивыми, у большой — спокойными, и наоборот. Не строй ожиданий по виду.

Если ты хоть раз сравнил ее грудь с чьей-то - с бывшей, с кино, с соседкой, — вслух или лицом, она это запомнит надолго. Хочешь сказать про грудь — говори, как она тебе нравится. Конкретно: «обожаю, как она ложится мне в ладонь», «у тебя соски темнеют, когда ты заводишься, это сводит меня с ума».

Ареола

Ареола - темный круг вокруг соска. Размером от монеты до чайного блюдца, цвет от бледно-розового до тёмно-коричневого. На ней почти всегда есть маленькие бугорки, иногда заметные, иногда нет. Это железки, которые смазывают кожу. Норма, не прыщи и не болезнь, давить их не надо.

Кожа ареолы тоньше, чем на остальной груди, и при возбуждении она меняется: собирается мелкими складочками, сжимается, а потом, ближе к пику, может наоборот немного набухнуть и стать пухлой. Цвет становится темнее. Ты это увидишь при свете, если будешь смотреть.

Ареолу любят ласкать по кругу. Подушечка одного пальца, указательного или безымянного (он слабее, и давление получается мягче само собой), идет по самому краю ареолы, где тёмная кожа переходит в светлую. Давление 1–2, круг секунды за три-четыре. Сосок пока не трогай. Через 5–6 кругов многие женщины начинают невольно подаваться грудью к пальцу. Это значит «ближе».

Сосок

Какие бывают

Выпуклые, которые торчат всегда. Плоские, которые почти вровень с ареолой и поднимаются только от холода или возбуждения. Втянутые, которые спрятаны внутрь и выходят наружу при касании или не выходят вовсе. Бывает, что один сосок такой, а второй другой. Всё это обычные варианты. Втянутый сосок может быть не менее чувствительным, просто его чувствительная часть спрятана, и губами его выманить иногда приятнее, чем пальцами.

Что с ним происходит

Сосок твердеет от холода, от прикосновения, от возбуждения и иногда просто от мысли. Внутри него крошечные мышечные волокна, которые сокращаются и поднимают его. Поэтому торчащий сосок — сигнал не всегда про секс: в прохладной комнате он стоит и без тебя. А вот если в теплой постели сосок поднялся, пока ты целуешь ей шею и даже не трогаешь грудь, — это почти точно её возбуждение.

Признаюсь, для меня торчащие соски — одно из любимых зрелищ в мире. Не потому что «грудь», а потому что это видно сразу: ей хорошо, и тело не умеет это скрыть.

Провод вниз

Многие женщины говорят, что когда им сосут соски, это бьёт прямо в клитор или глубоко во влагалище. Бывает, ты только взял сосок в рот, а она уже мокрая насквозь. Сигналы от сосков и от клитора с влагалищем мозг обрабатывает рядом, и для части женщин это почти один выключатель. Бывают женщины, которые кончают от одних сосков, если ласкать их долго и в нужном ритме. Их немного, но они есть.

Бывает и обратное: соски у нее почти ничего не чувствуют, или любое касание к ним сразу раздражает. Это тоже вариант нормы, а не «ты плохо стараешься». Тогда ей может быть гораздо приятнее, когда ласкают всю грудь, бока, складку под грудью, а сосок обходят стороной.

Шкала для соска

На соске давление ощущается иначе, чем где угодно. Если бы у меня была одна цифра, я бы сказал так: до возбуждения работай на 1–2, когда она завелась - 3–5, а всё, что выше, только если она сама просит.

— **1–2.**Дыхание, кончик языка, перо, подушечка пальца, едва касающаяся вершины соска.

— **3–4.**Сосок между губами, легкое посасывание. Сосок между подушечками большого и указательного пальцев, мягко перекатывается, как будто ты проверяешь, гладкий ли камешек.

— **5–6.**Посасывание плотнее, сосок зажат пальцами чуть сильнее и слегка потянут вверх. Многим нравится только на самом пике возбуждения.

— **7 и выше.**Прикусывание, щипки, зажимы. Есть женщины, которые это обожают. Узнаёшь только от нее, а не по порно.

Ошибки с соском

Самая частая - начинать с него. Ты только обнял, ещё ничего не разогрето, а пальцы уже крутят сосок. До возбуждения сосок многих женщин скорее раздражается, чем радуется. Вторая — крутить, как ручку настройки: сосок не винт, вращать его вокруг своей оси больно почти всем. Третья — зубами без разрешения. И четвертая — сухо. Сухой палец по соску быстро натирает, короче, смочи палец слюной или её влагой, или работай губами.

Нижняя складка и бока

Это, пожалуй, самое недооцененное на всей груди.

Складка под грудью.Место, где грудь ложится на ребра. Там тонкая, тёплая, часто чуть влажная кожа, которую почти никто никогда не трогает - кроме косточек бюстгальтера. Проведи по складке кончиками пальцев от середины, от грудины, к боку. Медленно, секунды три на весь путь, давление 1–2. Потом губами. Многие женщины от этого вздрагивают так, как не вздрагивают от соска.

Нижняя часть груди.Снизу, где грудь тяжелее, нервов часто больше, чем сверху. Положи ладонь снизу, под грудь, как будто взвешиваешь ее. Не сжимай, просто держи тепло. Потом большим пальцем веди снизу вверх к ареоле. Для большой груди эта поддержка снизу ещё и приятна физически: грудь весь день висела, а тут ее держат.

Бок груди, к подмышке.Там грудь переходит в подмышку, и в этом месте у многих мурашки. Пальцы — лёгкие, веером, сверху вниз. Ладонь — шире, по кругу. Если ей щекотно, нажми чуть тверже: щекотка часто превращается в удовольствие, когда касание становится увереннее.

Ложбинка между грудями.Кожа над грудиной. Горячее дыхание, медленный поцелуй, кончик языка сверху вниз.

Грудь и её цикл

У большинства женщин грудь меняется в течение месяца. Подробно про цикл — в главе 9, тут только про грудь.

— Сразу после месячныхгрудь обычно спокойная, мягкая, не болит. Чувствительность ровная.

— В середине цикла, около овуляции,у многих чувствительность растет, и ласка груди вдруг заходит ярче, чем обычно. Желание у многих в эти дни тоже выше.

— Во второй половине, за неделю-другую до месячных,грудь может набухать, тяжелеть, ныть. Соски становятся болезненными. То, что неделю назад было «ах», теперь «ай». Капризы тут ни при чём, так работают гормоны.

Что из этого следует для тебя. Спрашивай, а не помни свою вчерашнюю победу. «Грудь сегодня не болит?» — нормальный вопрос, который она оценит. Если болит — грудь в эти дни ласкают совсем иначе: не сжимают, не мнут, а гладят снизу, держат ладонью тепло, целуют мягко или вообще обходят стороной и уходят к шее и бедрам. Через неделю всё вернётся.

С годами и после кормления грудь может стать другой — по форме, по размеру, по чувствительности. Тогда её узнаешь заново, как в первый раз. И это, кстати, тоже кайф.

Как она лежит — так и меняется карта

Мало кто об этом думает, но грудь в разных положениях - почти разные места.

Она на спине.Грудь, особенно мягкая и большая, растекается в стороны, к подмышкам. Соски смотрят вверх и чуть наружу. Бока груди оказываются ближе к простыне, и их удобно ласкать, если ты лежишь сбоку: ладонь подхватывает грудь сбоку и чуть приподнимает к центру. Многим так приятно само ощущение, что грудь собрали и держат. Нижняя складка в этом положении почти разглаживается, ее проще целовать.

Она сидит или стоит.Грудь висит своим весом, нижняя складка глубже, а соски смотрят вперёд или вниз. Это лучшее положение, чтобы взять грудь снизу в ладони и почувствовать ее тяжесть. Губами к соску удобно, если ты стоишь перед ней на коленях или она сидит у тебя на коленях лицом к тебе.

Она раком или наклонилась вперед.Грудь свободно висит, и любое касание соска ощущается иначе: кожа натянута по-другому. Многие женщины говорят, что лёгкое касание кончиками пальцев снизу по висящему соску в этой позе - одно из самых острых.

Она на боку.Верхняя грудь лежит на нижней или на ее руке. Тут хорошо работает твоя ладонь сзади, через её бок: ты держишь грудь целиком, и большой палец достает до соска.

И еще про холод и тепло. Сосок мгновенно реагирует на температуру: тёплое дыхание его расслабляет, прохладный воздух поднимает. Если ты взял сосок в губы, а потом отпустил и просто подул на мокрую кожу — он сожмется и встанет почти сразу, а у неё по рукам часто бегут мурашки.

Как читать её реакцию

— Выгибается грудью к тебе.Хочет больше, ближе, плотнее.

— Отводит плечо или прикрывает грудь рукой.Слишком сильно, слишком рано или сегодня больно. Убери руку на бок или на живот.

— Кладёт свою руку поверх твоей.Часто она так показывает: нажми сильнее, медленнее, вот сюда. Не убирай свою руку — подстройся под ее.

— Сама сжимает свою вторую грудь,пока ты ласкаешь первую. Отличный знак: она хочет двойного, и ей не стыдно показывать.

— Дыхание сбилось, стон на выдохе в момент, когда ты взял сосок в губы.Запомни, что ты сделал, и делай это дальше в том же ритме.

— Румянец.У многих при сильном возбуждении на груди и ключицах проступают красные пятна. Это хороший знак, а не аллергия.

— Грудь чуть увеличилась и стала плотнее.При возбуждении в груди прибывает кровь, и она может стать немного больше. Ты это почувствуешь ладонью.

Ещё одна вещь, о которой редко говорят: после оргазма соски у многих становятся гиперчувствительными на минуту-две, как и клитор. Трогать в этот момент можно не всем. Подуй, положи ладонь сбоку, подожди. Она сама даст понять, когда снова можно.

Грудь во время всего остального

Мужики часто ласкают грудь только в начале, как пункт программы, а потом уходят вниз и забывают о ней. А для многих женщин рука на груди, пока ты ее лижешь или трахаешь, добавляет ровно то, чего не хватает до оргазма.

— Когда лижешь.Протяни одну руку вверх и положи ладонь на грудь. Просто держи, или большим пальцем медленно гладь сосок, раз в пару секунд. Ей не надо выбирать, что чувствовать, ты везде.

— Когда трахаешь сзади.Наклонись вперёд, обхвати грудь снизу. Тяжесть груди ложится тебе в ладонь, а соски можно ласкать пальцами, не отпуская.

— Она сверху.Ее грудь прямо перед тобой. Можно поднять голову и взять сосок в губы, можно держать обе груди ладонями снизу, пока она на тебе скачет.

— Ложечкой.Твоя рука спереди через её бок, ладонь на груди. Самое спокойное и одно из самых нежных положений.

И на пике не меняй. Ну то есть если она вот-вот кончит, а твоя рука ритмично ласкает сосок, не бросай грудь ради чего-то «более важного». Иногда именно эта рука и доводит ее.

Попробуй сегодня

— Найди складку под её грудью и проведи по ней губами от середины к боку. Посмотри, что будет.

— Пять минут не трогай соски вообще. Только ареола по кругу, бока, низ груди. Потом — один раз мягко возьми сосок губами.

— Спроси: «Где на груди тебе приятнее всего? Покажи пальцем». И запомни.

Глава 6. Карта всего тела

Возьми линейку и прикинь: сколько квадратных сантиметров её тела ты трогаешь за обычный секс. Грудь, вульва, бедра, когда разводишь их, поясница, когда держишь сзади. Остальное — руки, спина, шея, ноги — едет мимо, как пейзаж за окном поезда. А это почти вся она.

Кожа — самый большой орган чувств, который у неё есть. И работает она не одинаково: где-то касание едва чувствуется, где-то от того же касания бегут мурашки до затылка, а где-то так щекотно, что она взвизгнет и лягнет тебя. Эта глава — карта, от макушки до пяток. С адресами, с тем, чем трогать, с какой силой и скоростью, и с тем, что значит её ответ.

Ни одна точка из этой главы не «включит» ее сама по себе, как кнопка. Работает накопление. Чем больше кожи проснулось по дороге, тем ярче она почувствует потом твой язык на клиторе и член внутри.

Сначала три инструмента

Почти всё на теле ласкают тремя способами, и их стоит различать.

Едва касаясь.Кончики пальцев, ногти плашмя, перо, дыхание, кончик языка. Давление 1–2, когда ты гладишь даже не кожу, а пушок на ней. Именно от этого бегут мурашки. Скорость медленная: примерно несколько сантиметров в секунду, как если бы ты вёл пальцем по строчке, читая про себя. Быстрее - становится щекотно. Медленнее — она перестанет чувствовать движение.

Ладонью.Теплая ладонь целиком, давление 3–5. Это про тепло, спокойствие, «ты моя». Такая ласка расслабляет, а не будоражит. Хороша в начале, когда её голова еще на работе, и после оргазма.

Сжимая.Пальцы и ладонь разминают мышцы, давление 5–7. Ягодицы, бёдра, плечи, стопы. Это ближе к массажу и к страсти одновременно.

Хорошая прелюдия чередует все три. Сначала ладонь, чтобы она согрелась. Потом едва касаясь, чтобы проснулась кожа. Потом сжимая, когда она уже горит и хочет силы.

Про щекотку

Щекотно — значит, нервы там отзывчивые. Это сырье для удовольствия, только пока неправильно обработанное. Почти всегда щекотку убирает одно из двух: нажми увереннее или замедлись вдвое. А ещё щекотно меньше, когда она возбуждена: место, где она хохотала в начале, через 20 минут может заставить ее стонать. Так что если она отдёрнулась - не бросай зону насовсем, вернись к ней позже.

Голова и лицо

Кожа головы.Пальцы в волосах, подушечками, не ногтями. Медленные круги, как будто моешь ей голову, давление 4–5, начиная от висков и уходя к затылку. Минута такого — и у многих женщин отключается внутренний список дел. Легкое натяжение волос у корней, собрав

их в кулак у затылка, — заводит многих, но только если она этого хочет. Тянуть надо у корней и мягко, а не за пряди.

Затылок и место, где начинаются волосы.Одна из самых сильных точек на мурашки. Губы, горячее дыхание, кончик языка по линии роста волос, от уха к уху. Если у нее длинные волосы, отведи их рукой в сторону - само это движение уже ласка.

Уши.Мочка — губами, мягко пососать, чуть прикусить краешком зубов, если ей нравится. Край ушной раковины — кончиком языка сверху вниз. Ямка за ухом, где ухо сходится с шеей, - губами и дыханием. Лизать ухо изнутри любят далеко не все: громко, мокро, щекотно, у кого-то вообще передергивает. Спроси. А шёпот прямо в ухо, тихо и низко, часто действует сильнее любого касания.

Лицо.Лоб, виски, веки — подушечками пальцев, давление 1. Поцелуй в закрытые веки - очень нежно. Линия скул и подбородка — кончиками пальцев от уха к подбородку. Возбуждения тут мало, зато много «меня видят», и многим женщинам без этого дальше не хочется.

Губы.Самая чувствительная кожа на лице, не только для поцелуя. Проведи подушечкой большого пальца по ее нижней губе, медленно, от уголка к уголку, давление 1–2. Губы при возбуждении набухают и краснеют, становятся горячими. Поцелуи — это глава 10, но запомни: губы можно ласкать и пальцами, и дыханием, не целуя.

Шея

Шея - только для губ, языка и дыхания. Никаких рук на горле и никакого давления спереди — ни в шутку, ни в страсти.

Самое чувствительное на шее — бока, от мочки уха вниз к ключице, и задняя часть под волосами. Губы чуть приоткрыты, медленные поцелуи вниз по боку шеи, каждый поцелуй на сантиметр ниже предыдущего. Кончик языка в ямку над ключицей. Теплое дыхание без поцелуя: просто выдыхаешь медленно в то место, где только что был твой рот.

Засосы не ставь, если вы не договорились. Ей завтра на работу, к маме, на родительское собрание, и шарф летом - не ее мечта.

Как понять, что работает: голова уходит в сторону, открывая тебе шею. Это одно из самых ясных «да» на всём теле. Если она прижала плечо к уху — щекотно или слишком много, переходи на другую сторону или ниже.

Руки

Плечи.Ладонями, разминая, давление 5–6. Многие женщины носят на плечах весь день, и первая минута массажа плеч часто делает больше, чем десять минут ласки груди.

Внутренняя сторона руки.От подмышки до локтя кожа тонкая и светлая. Кончиками пальцев, давление 1, сверху вниз и обратно. Сгиб локтя — поцелуй туда удивит её.

Запястья.Внутренняя сторона, где видны вены. Губами, медленно, или просто подушечкой большого пальца по кругу, пока держишь ее за руку. Кожа там тонкая, и пульс близко.

Ладони и пальцы.Поцелуй в центр ладони. Кончиком языка по ладони. Медленно взять ее палец в рот. Вроде киношная штука, а многие женщины не ожидают, как сильно это отдаётся по всему телу. Переплести пальцы и сжать — это тоже ласка, особенно во время секса.

Подмышки.Большинству щекотно. Некоторым очень нравится, особенно ладонью или губами, когда она уже на взводе. Спроси или попробуй один раз мягко.

Спина

Спину большинство мужиков видит только в позе сзади. А это огромное поле.

Позвоночник.Положи её на живот. Кончиками пальцев или ногтями плашмя веди от шеи вниз вдоль позвоночника, до самого копчика, очень медленно, давление 1–2. Одно проведение — секунд десять-пятнадцать. Мурашки обычно бегут по бокам, в стороны от позвоночника, и она вздрагивает. Повтори три-четыре раза, каждый раз чуть медленнее.

Лопатки.Края лопаток, особенно внутренний край, ближе к позвоночнику, — губами и языком. Тут же можно разминать: большими пальцами по кругу, давление 5–6, если она напряжена.

Бока.От подмышки вниз до бедра. Ладонью - успокаивает. Кончиками пальцев — щекотно у многих. Губами, медленно, — часто очень сильно, особенно на талии.

Поясница.Ниже ребер, над попой. Тёплая ладонь плашмя на пояснице, просто держать — многим это дает ощущение опоры. Две ямочки над ягодицами, если они у неё есть, - поцелуй, кончик языка по кругу. Чуть ниже, на крестце, плоская косточка над ложбинкой между ягодицами: если положить туда ладонь и медленно, плотно покачивать, давление 4–5, тепло уходит прямо в таз. Многие женщины от этого начинают медленно двигать бедрами, даже не замечая.

Ещё одна вещь про спину. Когда она лежит на животе, ты сверху, и твое тело ложится на её спину весом, но не всем, а частью, опираясь на локти, — для многих это одно из самых приятных ощущений вообще. Тяжесть, тепло, дыхание в затылок и твой стояк, который упирается ей в попу, — она это чувствует, и это тоже заводит.

Живот

Живот — место, которое многие женщины стесняются. Она может напрячь его, втянуть, прикрыть рукой. Поэтому сначала ладонь, тёплая и спокойная, без «пощипываний». Медленные круги ладонью вокруг пупка, по часовой стрелке, давление 3. Потом поцелуи, а не разглядывание.

Самая сильная часть — низ живота, от пупка до лобка. Дорожка поцелуев вниз, сантиметр за сантиметром, медленно, — и она уже понимает, куда ты идешь и что будешь там делать языком. Тут же косточки таза по бокам, выступающие спереди: губами по их краю. Многим женщинам это очень заходит, хотя мало кто знает, что там можно ласкать.

Ягодицы

Тут много нервов, кожа плотная, а под ней большие мышцы, которые любят силу.

— **Сжимать.**Обеими ладонями, давление 5–7, разминать медленно.

— **Гладить.**Ладонью по кругу, по направлению вверх и в стороны.

— **Ногтями.**Легко, плашмя, сверху вниз - мурашки и вздрагивание.

— **Целовать и кусать.**Мягкий укус ягодицы, губами и краем зубов, многие любят больше, чем укус где угодно еще.

— **Складка под ягодицей,**там, где она переходит в бедро. Ещё одна забытая зона, кончиками пальцев или языком поперек.

Шлепки - отдельная тема, это глава 24. Тут только одно: шлепают по мясистой части, не по копчику и не по пояснице, и только если она этого хочет.

Ноги

Внутренняя сторона бёдер.Самое коварное место на карте. Кожа там тонкая и нежная, а до вульвы рукой подать. Начинай от колена. Поцелуи вверх, каждый на пару сантиметров выше, с паузами. Доходишь почти до самого верха — и уходишь на другое бедро, снова от колена. Тот самый случай, когда «почти» действует сильнее, чем сразу лизать клитор. Многие женщины в этот момент сами разводят бедра шире или подаются тазом и видно, что она уже мокрая. Ладонь на внутренней стороне бедра, давление 3–4, тоже работает — особенно в машине, на диване, днём.

Наружная сторона бедер.Тут ласка скорее про силу: ладонью, разминая, давление 5–6.

Под коленями.Подколенная ямка - тонкая кожа, близко сосуды и нервы. Кончиками пальцев или языком, медленно, давление 1. Почти всем там щекотно и приятно одновременно. Если она ногу дёрнула — тверже нажим или поцелуй вместо пальцев.

Голени и щиколотки.Обычно спокойные зоны, но кожа вокруг щиколотки, особенно с внутренней стороны, у некоторых очень чувствительна. Поцелуй туда в начале - отличный необычный старт.

Стопы.Разделяют женщин на два лагеря: одни обожают, другие не дадут трогать никогда. Массаж стоп после длинного дня — большими пальцами по своду стопы, от пятки к пальцам, плотно, давление 6–7: лёгкое касание тут почти всегда щекотно, а плотное — расслабляет. Пальцы ног — каждый по отдельности, мягко потянуть. Если ей нравится - губами. Если нет — не надо, она не обязана любить всё.

Как это всё собрать

Карта — не маршрут, который нужно пройти от и до. Это меню. Ты выбираешь три-четыре зоны на вечер и проходишь их не торопясь.

Пара принципов, которые работают почти всегда.

От краёв к центру.Начинай далеко от главного: руки, плечи, спина, стопы. Потом ближе: шея, живот, бедра, ягодицы. И только потом грудь и вульва. Тело разогревается снаружи внутрь.

Возвращайся.Был у груди — вернись к шее. Целовал внутреннюю сторону бедра — поднимись к животу. Она поймёт, что ты ее дразнишь, а ожидание следующего касания возбуждает не меньше самого касания.

Не ласкай одну точку дольше минуты-двух,если это не клитор и не момент ее оргазма. Кожа привыкает, ощущение тускнеет. Сдвинулся на ладонь в сторону — и всё снова свежо.

Две руки работают по-разному.Одна ладонь лежит спокойно и тепло, например на её бедре или пояснице. Вторая гуляет, едва касаясь. Так ей и спокойно, и мурашки.

Повязка на глаза.Если вы с ней дружите, карта тела короче оживает втрое. Она не видит, где ты окажешься, и каждое касание как первое. Только с ее согласием и чтобы снять могла в любой момент сама.

У нас дома есть перо, и для карты тела лучше инструмента я не знаю. Вдоль позвоночника, по внутренней стороне рук, по бёдрам. А мурашки после ее оргазма, которые бегут волной по всей коже, я люблю, кажется, больше многого другого в сексе.

Как читать её тело

— **Мурашки.**Кожа покрылась пупырышками, волоски поднялись. Ты на верном пути, повтори то же движение ещё раз-другой, но не задерживайся до бесконечности.

— **Она подается навстречу касанию.**Ближе, сильнее, ещё.

— **Уходит от касания, но улыбается.** Щекотно, но приятно. Медленнее и тверже.

— **Уходит от касания и напрягается.** Не хочет, неприятно или ей неловко за это место. Ладонь на соседнюю зону.

— **Задержала дыхание.**Предвкушение. Обычно это значит, что ты где-то у важного места и она ждёт, куда ты пойдешь дальше.

— **Двигает бёдрами, хотя ты трогаешь, например, шею.**Тело уже включилось целиком. Можешь постепенно идти ниже.

— **Притягивает тебя за голову или за руку.**Показывает, куда. Иди за ее рукой.

Частые ошибки

— Пройти по телу «для галочки» за минуту, чтобы скорее ей вдуть. Она это чувствует и понимает, что всё это прелюдия по обязанности.

— Одинаковое давление везде. Шея и ягодицы хотят совершенно разного.

— Сухие руки и шершавые ладони. Капля масла или крема для тела на ладони - и твоя рука скользит, а не цепляет. Масло — только снаружи и не рядом с презервативом.

— Холодные руки. Она от них подпрыгнет, и не от страсти. Подержи их под горячей водой или потри друг о друга.

— Щетина по нежной коже: внутренней стороне бёдер, шее, груди. Если ты небрит, используй губы аккуратно, а щеки держи подальше.

— Ласкать там, где она когда-то сказала «не люблю». Запомни эти места. Это тоже часть карты.

Попробуй сегодня

— Положи ее на живот и проведи кончиками пальцев от затылка до копчика вдоль позвоночника - медленно, секунд пятнадцать на одно проведение. Пять раз подряд, каждый медленнее.

— Целуй внутреннюю сторону её бедер от колена вверх и дважды остановись в сантиметре от вульвы, уходя на другое бедро. Только на третий раз продолжай.

— Спроси её: «Где на теле, кроме груди и между ног, тебе приятнее всего, когда я трогаю?» И дай ей показать.

Глава 7. Как она возбуждается

Ты знаешь, как это бывает у тебя. Увидел её в полотенце после душа — и через десять секунд встал, можно хоть щас. Двигатель с пол-оборота.

У нее другой двигатель. Он тоже бывает с пол-оборота, но чаще ему нужен прогрев, как старой машине зимой: сначала тихо урчит, потом обороты растут, потом можно ехать. Если ты втыкаешь передачу на холодную, машина дёргается и глохнет. А ты потом удивляешься, почему «ей не очень».

Эта глава — про то, как этот прогрев идёт, что в это время происходит у нее в теле, сантиметр за сантиметром, и как по внешним признакам понять, на какой она сейчас стадии. Без этого все техники из второй части будут работать через раз: ты будешь делать правильные движения в неправильную минуту.

Где начинается возбуждение

Не между ног. И даже не в постели.

У многих женщин возбуждение запускается в голове и в коже, а до вульвы доходит уже потом. Сначала ей надо выйти из дня: из работы, детей, списка дел, мыслей о том, выключила ли она утюг. Пока голова занята, тело может отвечать на ласку вяло, а может и вообще никак. Ты гладишь правильно а она лежит и мысленно составляет меню на завтра.

Поэтому первые минуты - это работа на ее голову, а не на клитор. Что помогает:

— **Время без спешки.**Если она знает, что через двадцать минут кто-то проснётся или надо вставать, мозг держит часть внимания на часах.

— **Тепло.**Холодные ступни и холодная спальня — реальный тормоз. Теплое одеяло, тёплые руки, носки на ней, если хочет, - ничего смешного.

— **Голос.**Что ты говоришь и как. Тихий голос у самого уха, ее имя, пара слов о том, что ты в ней сейчас видишь.

— **Отсутствие цели.**Если она чувствует, что каждое твоё касание - это «заход на секс», часть ее начинает защищаться. Если касание просто ради касания — она расслабляется быстрее.

И это может начинаться задолго до спальни. Утром сказал что-то на ухо, днём написал, вечером обнял сзади на кухне и подержал дольше обычного. К ночи прогрев уже наполовину сделан. Я, когда в командировке, пишу жене днем всякое - от комплиментов до откровенных пошлостей, — и знаю, что она там, у себя, читает и мокнет. Пара строк посреди дня греет сильнее, чем час уговоров вечером.

Четыре стадии — простыми словами

Возбуждение у неё обычно идет волной, и у этой волны есть примерные стадии. Граница между ними размытая, у разных женщин всё по-разному, иногда волна откатывает назад и потом снова растёт. Но схема помогает понимать, где ты.

Стадия 1. Разгон

Начинается с первых приятных касаний или мыслей. Кровь идёт к тазу, и клитор, губы, вход начинают наливаться — примерно как у тебя член, только площадь больше и процесс медленнее.

— **Влага.**Появляется удивительно рано, иногда в первые минуты. Смазку тут дает не какая-то отдельная железа: стенки влагалища «потеют» изнутри от прилива крови. Сначала немного, глубоко внутри, у входа может быть ещё сухо.

— **Клитор.**Головка и всё, что под кожей, начинают набухать. На ощупь через капюшон чувствуется чуть плотнее.

— **Большие губы.**Немного уплощаются и расходятся в стороны, приоткрывая то, что внутри.

— **Соски.**Твердеют, иногда один раньше другого.

— **Дыхание.**Становится глубже, но еще не чаще.

Твоя задача на этой стадии - медленно, широко, по всему телу. Шея, плечи, спина, живот, бёдра. К вульве — ладонью сверху, без проникновения, без точечной работы по клитору. Давление 2–3 из 10.

Стадия 2. Плато

Не путай «плато» со «скучно». Это когда возбуждение уже высокое и держится, подрастая. Здесь у нее внутри происходит самое интересное, и если ты про это знаешь, многое станет понятнее.

— **Влагалище удлиняется и расширяется в глубине.** Матка вместе с шейкой приподнимается вверх, в сторону живота. В покое влагалище у многих около 7–10 см, а при сильном возбуждении глубина заметно растёт, а в дальней части образуется свободное пространство, вроде купола. Поэтому глубокие толчки, которые в начале упирались в шейку и были неприятны, на плато часто уже не мешают.

— **Вход, наоборот, сужается.**Наружная треть влагалища наливается кровью и становится плотнее, как упругое кольцо. Она будто обхватывает член или пальцы. Бояться, что «она узкая, ей больно», не надо: так выглядит высокое возбуждение.

— **Малые губы.**Заметно толще, темнее, иногда меняют цвет на более темный, почти сливовый.

— **Клитор прячется.**На высоком возбуждении головка часто уходит под капюшон, её становится трудно нащупать. Мужики пугаются: «пропал, значит, перестало нравиться». Наоборот. Он настолько налился и стал таким чувствительным, что сам «спрятался». Не ищи его пальцем, продолжай через капюшон в том же ритме.

— **Румянец.**У многих на груди, шее, иногда на щеках выступают красноватые пятна. При свете ночника видно хорошо.

— **Грудь**может чуть увеличиться, ареолы набухают.

— **Дыхание**уже частое, могут появиться задержки.

— **Мышцы.**Напрягаются бедра, живот, пальцы ног. Иногда она сама не замечает, что держит ноги в тонусе.

На плато она может находиться долго - минуты, десятки минут. И отсюда она может уйти либо в оргазм, либо обратно вниз, если что-то сбило: ты сменил ритм, у нее затекла нога, за стеной хлопнула дверь.

Стадия 3. Оргазм

Про него — следующая глава целиком.

Стадия 4. Спад

Кровь уходит, всё возвращается в исходное, но медленно, медленнее, чем у тебя. Если оргазма не было, а возбуждение было высоким, спад может тянуться долго, и у некоторых женщин внизу живота остается неприятная тяжесть. Это ещё одна причина не бросать ее на плато, если она хотела кончить.

Сколько времени ей нужно

Честный ответ — по-разному. Бывает, что ей хватает пяти минут и она сама тянет тебя на себя. Но гораздо чаще до полного возбуждения нужно от пятнадцати минут до получаса, а иногда и больше. Особенно если она устала, если давно не было, если день был тяжелый.

А твоё внутреннее ощущение времени врет. Пять минут ласк, когда у тебя всё колом стоит, кажутся вечностью. Проверь как-нибудь на часах, не прерываясь. Многие мужики потом в шоке: их «долгая прелюдия» длилась минуты 4.

Ориентируйся не на время, а на признаки. Пока она не на плато, если ты ей вдуешь, для неё это чаще всего «ну ладно, давай», а не «наконец-то».

И ещё: иногда возбуждение просто не приходит. Она устала, болит голова, мысли не отпускают. Вы целуетесь, ты гладишь, а тело не отзывается. Это тоже ответ. Можно спросить: «Продолжаем или просто обнимемся?» — и принять любой вариант без надутых губ.

Признаки — как их читать

Каждый признак по отдельности мало что значит. Читай их вместе, как приборную панель.

Дыхание

Самый быстрый датчик. Ровное, как во сне, — она пока в голове. Глубокие длинные вдохи — расслабилась, ей приятно. Частое поверхностное — она высоко. Задержала дыхание - либо очень близко к оргазму, либо что-то стало слишком сильно. Отличить просто: при «слишком» тело обычно чуть отодвигается или напрягается против твоей руки, при «близко» — тянется навстречу.

Звуки

Не все стонут. У кого-то только выдох через нос, у кого-то тихое «м-м», у кого-то полная тишина до самого конца, потому что так привыкла — стены тонкие, дети за стеной. Тишина не значит, что ей плохо. Слушай не громкость, а изменения: звук стал выше, длиннее, сорвался — значит, ты попал.

Таз

Самый честный признак. Голова может отвлекаться, лицо может держать, а таз врать не умеет. Если она начала двигать бёдрами навстречу твоей руке или языку, подаваться вверх, прижиматься лобком к твоей ладони - тело говорит «да, сюда, еще». Если таз уходит назад или в сторону — либо слишком сильно, либо не туда. Сбавь давление на один-два пункта и посмотри, вернётся ли она.

Руки

Её руки — это подсказки, которые многие пропускают. Она кладет ладонь поверх твоей и прижимает — хочет сильнее. Отводит твою руку чуть в сторону — точка не та. Тянет тебя за плечи наверх - хочет тебя целиком, сейчас. Сжимает простыню, вцепляется тебе в волосы — она высоко, ничего не меняй.

Набухание

Проведи ладонью по вульве в начале и через десять-пятнадцать минут. Разница чувствуется рукой: стало горячее, плотнее, губы пухлые, всё как будто приподнялось навстречу. Это по-настоящему надёжный признак, надежнее, чем влага.

Взгляд и лицо

Глаза закрываются, иногда закатываются, рот приоткрыт, лицо уходит куда-то в себя. Если она смотрит на тебя ясным взглядом и задает бытовые вопросы — до плато ещё далеко.

Влажная — не значит готова

Это надо выжечь себе где-нибудь на внутренней стороне век.

Смазка появляется на самой первой стадии. Иногда это вообще рефлекс: тело реагирует на любой сексуальный сигнал, даже если голова в этот момент не хочет. Поэтому «она мокрая — значит, хочет и готова» — опасная логика. Она может быть мокрой и ещё совсем не хотеть проникновения. И даже не хотеть секса вообще — тело и желание не всегда синхронны.

А бывает наоборот: она очень хочет, а влаги мало. Причин много — усталость, стресс, определенные дни цикла, некоторые таблетки, кормление грудью, возраст. Или просто влага ещё внутри и не дошла до входа. Тогда достаточно пальцем мягко собрать ее из глубины и развести по губам. Или взять смазку — она на тумбочке не для «проблемных», а для всех.

Готова — это когда сходится сразу несколько вещей: она на плато (вход упругий, губы налились, дыхание частое), таз идёт навстречу, и она сама показывает или говорит, что хочет. Лучший признак готовности — ее «давай», «ну войди уже», или её рука, которая направляет тебя внутрь.

Как не сбить волну

Возбуждение растет, если ты его ведёшь, и откатывает, если ты его ломаешь. Вот что ломает чаще всего.

— **Резкая смена.**Нашел движение, она задышала — и ты тут же решил «улучшить»: быстрее, сильнее, другой палец. Она откатывается на полстадии назад. Пока растёт — держи то, что работает, минимум минуту-две.

— **Пауза на поиски.**Полезть за презервативом в другую комнату, искать смазку в шкафу, долго возиться с застёжкой. Всё нужное — заранее в зоне вытянутой руки.

— **Прыжок через стадию.**С поцелуев сразу к пальцам внутрь. Тело еще на первой стадии, а ты работаешь как на второй. Ей не больно, но «как-то не то».

— **Слишком рано по клитору.**Прямо по головке в первую минуту - часто неприятно, даже если она мокрая. Сначала вокруг, через капюшон, через губы.

— **Вопросы-экзамены.**«Тебе нравится? А так? А так лучше?» каждые тридцать секунд выдергивают её в голову. Один вопрос — нормально. Десять — допрос.

— **Твоя спешка.**Она чувствует, когда ты торопишься, по рукам, по дыханию. И начинает торопиться сама, а торопиться в возбуждении — значит не успеть.

А вот что волну поддерживает:

— **Дразнить.**Подойти к клитору — и уйти на бёдра. Почти войти — и снова наружу. Каждое «почти» поднимает ее на ступеньку. Но в меру: если дразнить слишком долго, когда она уже просит, это злит.

— **Давление растёт вместе с ней.**На разгоне 2–3 из 10, на плато 4–6, ближе к оргазму у многих еще сильнее. Но подстраивай под неё: некоторым и на пике нужно легкое касание.

— **Ритм держится.**Скорость тоже растет медленно. Начни примерно с одного движения в секунду, к плато — чаще, но плавно.

— **Вторая рука работает.**Пока одна рука внизу, вторая на груди, на шее, в волосах. Чем больше кожи включено, тем быстрее идёт волна.

А бывает и с пол-оборота

Всё, что выше, про «обычный» прогрев. Но иногда она приходит уже горячая. Весь день думала о тебе, или вы целовались в прихожей, или просто такое настроение — хочется, чтобы её трахнули быстро и жестко, без всяких предисловий.

Как это узнать: она сама начинает, сама раздевает тебя, тянет руку вниз, а там уже всё налито и мокро. Дыхание частое с первой минуты. Она не ждёт, пока ты погладишь ей спину, и ей это сейчас не нужно.

Что делать: не тормозить её своей «правильной» прелюдией из книжки. Если она хочет сейчас — значит, сейчас. Хочет, чтобы ты ее отодрал прямо в прихожей, — значит, в прихожей.

Проверь рукой, что вход упругий и влажный, а не просто «немного мокро у входа», и иди за ней. Медленная схема из этой главы — для того случая, когда она ещё не завелась. А когда она уже мокрая и тянет тебя на себя, схема только мешает.

Но даже в быстром сексе держи клитор в голове. Быстро внутрь — не значит забыть про ее оргазм: её рука или твоя на клиторе, поза, где она трется лобком, - и шансы у неё сильно выше.

Когда волна упала

Бывает: она была уже высоко, и вдруг что-то сломалось. Звонок, ребенок закашлял за стеной, у тебя сползла рука, ей стало неудобно. Дыхание выровнялось, таз замер.

Не делай вид, что ничего не случилось, и не пытайся тут же вернуться на ту же скорость. Она уже на стадии ниже. Вернись туда, где она сейчас: снова поцелуи, снова ладонь сверху, снова медленно. Обычно второй подъем идёт быстрее первого — тело помнит, где было.

Если что-то смешное случилось — посмейтесь. Смех отлично сбрасывает напряжение, а потом с ним легче вернуться. Хуже, когда оба делают серьёзные лица и молча пытаются «продолжить как было».

Частые ошибки

— **Считать по себе.**«Мне хватило двух минут, значит, и ей хватит». У нее другая физиология, другая скорость.

— **Читать только влагу.**Мокрая - ещё ничего не значит. Сухая — тоже ничего не значит. Смотри на всё вместе.

— **Пугаться «пропавшего» клитора.**Ушёл под капюшон на плато — значит, она высоко, а не потеряла интерес.

— **Думать, что тишина — это скука.**Многие женщины кончают молча. Смотри на таз, дыхание, руки.

— **Не замечать «стоп».**Тело уходит от руки, сжимается, дыхание становится коротким и тревожным, а не жадным. Остановись и спроси.

— **Обижаться, если не включилось.**Это бывает у всех и не про тебя.

Попробуй сегодня

— Засеки время — не вслух, просто глянь на часы перед началом. Не переходи к проникновению, пока не увидишь хотя бы три признака плато: упругий вход, налитые губы, таз навстречу. Потом посмотри, сколько на самом деле прошло.

— Найди движение, на которое она задышала, и не меняй его две минуты, что бы ни хотелось.

— Завтра днем напиши ей одну фразу о том, что ты вечером с ней сделаешь. Типа «вечером раздену тебя и буду лизать, пока не кончишь». Без смайликов, без «шучу».

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.