

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Книга о сексе. Ева Адам

Хороший секс в любовных отношениях, словно специи в пище. Какие секреты надо знать для того, чтобы оставаться сексуально привлекательным и вызывать желание у своего партнера в течение долгого времени?

Ева Адам призывает своих читателей экспериментировать в интимных отношениях и объясняет, что именно в вопросах любви и секса является необходимым, а что – абсолютным табу.

«Книга о сексе» это:

- Описание чудесных эротических фантазий
- Тесты на сексапильность
- Тесты на владение таинствами прелюдии и любовных игр
- Определение личного коэффициента сексуальности

Хороший секс начинается большим количеством эротики и заканчивается фейерверком сладострастия

Хороший секс возникает из стремления к фантазии и ожидания радости удовлетворения желания

Хороший секс – это огонь жизни, снова и снова пробуйте новое

Предисловие

Всегда знать, как удовлетворить своего партнера!

Всегда быть уверенным, что это будет незабываемая ночь!

Всегда быть удовлетворенным и довольным сексом!

Больше никаких страхов возможности отказа!

Хороший секс в любовных отношениях – словно соль и специи в пище. Благодаря этой книге вы узнаете, как можно долгое время оставаться эротически привлекательным и интересным для своего партнера.

Эта книга расскажет вам, насколько хороши в сексе другие люди и чем они занимаются в постели. Вы узнаете, как они себя оценивают, например свое умение целовать и, флиртовать, заниматься сексом и получать оргазм.

Все это даст вам возможность определить, насколько хороши вы в сексе, узнать, какие существуют техники стимуляции и удовлетворения. В конце концов, вы сможете стать уверенными в том, что хороши в постели.

В первой части книги вы найдете описание чудесных эротических фантазий и ценные советы (как можно удовлетворить своего партнера, как интимные отношения могут надолго остаться интересными и всепоглощающими т. п.).

Никому больше не удастся ввести вас в заблуждение, и вместе с вашим партнером вы сможете уверенно претворять в жизнь ваши желания и фантазии.

Прочитав о чем-то новом, найдите мужество попробовать это. Без сомнения вы только выиграете.

Познакомившись со второй частью книги, вы сможете оценить себя и сравнить с другими. Приведенные одиннадцать тестов (тест на умение целоваться, оценка прелюдии ваших любовных игр, оценка поведения, завершающего вашу близость, и т. п.) касаются всего, что относится к полноценной сексуальной жизни. С их помощью было опрошено около четырехсот мужчин и женщин. Усредненные результаты опроса вы увидите в темных кружочках, и сможете сравнить особенности своей сексуальной жизни с сексуальной жизнью других.

А обобщив результаты собственного тестирования, вы легко определите свой личный «коэффициент сексуальности» и построите собственный «контур секса». И, в конце концов, вам станет понятно, в каких областях сексуальной жизни вы хороши, а над чем стоит поработать. А может быть, вы с удивлением узнаете то, что еще никто не решился вам сказать: «Вау, ты потрясающе хорош! (или хороша!)».

Статистика, которая вас заинтересует

1. Секс делает прекрасным и продлевает молодость

Тот, кто много занимается сексом, выглядит моложе: женщины на 10 лет, мужчины – на 12.

2. Партнерство

89% женщин в возрасте между 18 и 29 годами считают сексуальную верность существенной предпосылкой для хорошего партнерства.

3. Верность

64,6% женщин и 69,4% мужчин полагают, что верность снова входит в моду.

4. Измены

28% опрошенных женщин в течение года изменяли своим партнерам один или несколько раз.

5. На протяжении всей жизни

85% женщин не верят, что можно всю жизнь оставаться верной одному и тому же партнеру.

6. Воображаемый третий

Чтобы достичь по-настоящему страстного оргазма, 37% женщин представляют себе еще одного мужчину третьим в постели.

У 63% мужчин в постели присутствует воображаемая красивая медсестра, соседка или коллега по работе.

7. Самоудовлетворение

93% мужчин и 83% женщин с удовольствием занимаются мастурбацией.

8. «Быстрый секс»

Около 21% женщин и около 88% мужчин время от времени охотно занялись бы «быстрым сексом».

Основания для адюльтера

(Как для мужчин, так и для женщин)

42%: потребность быть желанным / желанной

33%: приобретение нового сексуального опыта

30%: потребность в разнообразии

29%: не возбуждает партнер

22%: любопытство

20%: чувство одиночества

16%: недостаточная страстность партнера

16%: злость на партнера

Как чувствовали себя после адюльтера женщины

44%: счастливыми и довольными 35%: более желанными 22%: более уверенными в себе

11%: более привлекательными

При этом 47% женщин испытывали угрызения совести или страх разоблачения.

Эротические мечты женщин

48%: страстный секс с собственным партнером

38%: секс под открытым небом

35%: любовь в отеле

27%: секс с совершенно незнакомым человеком

20%: любовные игры с коллегой по работе
Эротические мечты являются повседневностью для 98% женщин.

Эротические мечты мужчин

93%: секс в необычных местах

49%: секс с несколькими женщинами и мужчинами

45%: секс перед зрителями

31%: элементы садизма

25%: мазохистское подчинение

19%: однополый секс

Как часто делают это?

9. Первое место

Американцы и русские имеют половые сношения примерно 130 раз в год.

10. Второе место

Немцы занимаются сексом в среднем 100 раз в год.

11. Третье место

Итальянцы и испанцы занимаются сексом 75 раз в год.

Кто делает это долго?

12. Первое место

Американцы занимаются сексом в среднем 28 минут.

13. Второе место

Немцы занимаются любовью в среднем 17 минут.

. Третье место

Итальянцы занимаются сексом в среднем 14 минут.

Средняя частота сексуальных контактов в месяц

Средняя частота в месяц (данные по Германии)

До 20 лет – в среднем 2 раза в месяц

21–25 лет – в среднем 9 раз в месяц

26–30 лет – в среднем 12 раз в месяц

31–35 лет – в среднем 10 раз в месяц

36–40 лет – в среднем 9 раз в месяц

41–50 лет – в среднем 6 раз в месяц

51–60 лет – в среднем 4 раза в месяц

Свыше 60 лет – в среднем 1 раз в месяц

Таким образом, среднестатистический человек в возрасте между 20 и 60 годами имеет секс около 2800 раз. Такого результата можно достичь, занимаясь сексом ежедневно на протяжении 7,5 лет.

Часть I. По-настоящему хороший секс навсегда

1. Ваш секс станет еще более волнующим

Формула, как всегда быть любимым и счастливым

Ведите себя всегда так, словно вы стоите в начале ваших отношений, как будто вы должны завоевывать своего партнера каждый день, снова и снова.

14. Демонстрируйте партнеру вашу любовь и страсть.

15. Преподносите себя всегда прекрасными и желанными.

16. Делайте своему партнеру комплименты.

17. Делайте партнеру приятные сюрпризы.

18. Поддерживайте своего партнера.

19. Оставайтесь активными и полными фантазий.

20. Много смейтесь друг с другом.

21. Поддерживайте в своем партнере охотничий азарт, даже если вы говорите «нет».

22. Предоставьте своему партнеру достаточно свободы.

Но – не переусердствуйте! Почему? Об этом вы прочтаете ниже, в разделе «Смерть всякого хорошего секса» (см. «Феномен уверенности в партнере»). Итак, партнерство нуждается в достаточной любви, (ротике, признаниях и т. д. – все это необходимые условия, чтобы оба партнера каждое утро снова и снова хотели продолжать свои взаимоотношения. Только тогда эти взаимоотношения будут окрашены самыми чудесными красками и будут цвести пышным цветом, распространяя аромат счастья, любви и благополучия.

Когда супружеская неверность оправдывает себя

Обычно мы плохого мнения о супружеской измене – для нас это означает не оправдать доверия своего партнера, обмануть его, а кроме того – необходимость лгать и изобретать отговорки, чтобы иметь возможность пойти к возлюбленному. Нам мучает совесть, а последствиями неверности часто являются разочарование, ссоры и расставание.

Но все-таки адюльтер имеет и положительные стороны.

Есть люди, которые очень счастливы в своих отношениях. Они нашли партнера своей мечты. Но проходит какое-то время, и с сексом начинают возникать проблемы. В постели все становится скучно и монотонно. Но это не причина сразу ставить отношения под сомнение.

Если в остальном все замечательно, партнеры любят, уважают, ценят друг друга, обращаются друг с другом заботливо и имеют много общего, – почему нужно отбрасывать все это лишь из-за того, что не все так замечательно в постели?

Что для вас лучше: партнерство, в котором вы на 95% счастливы и лишь в сексе не все ладится, или связь с замечательным сексом, при которой, однако, все не так гармонично и преисполнено любви, как вам того хотелось бы?

Не лучше ли время от времени заниматься адюльтером, чтобы затем удовлетворенно возвращаться «домой», быть, более уравновешенными и продолжать наслаждаться своими отношениями? Ответьте себе откровенно: как долго секс с вашим постоянным партнером вас абсолютно устраивал? В большинстве случаев это бывает только вначале, когда секс с любимым человеком представляется еще неизвестным, волнующим и захватывающим. Тем не менее, следуя указаниям данной книги, можно попытаться сохранить интересный и приносящий удовольствие секс на протяжении всей жизни.

Наслаждайтесь вашими взаимоотношениями, если вы целиком и полностью за них, но рассматривайте неверность как обогащающий опыт, который может обновить и возродить ваши сексуальные отношения.

Разве невозможно, чтобы измена побуждала вас испытывать новоприобретенную практику секса в собственной спальне? Благодаря этому вы могли бы возродить в своей сексуальной жизни воодушевление, страсть и удовольствие. Если вы не боитесь применить полученные знания дома, т. е. ваш партнер не будет задавать вам никаких лишних вопросов, то он, несомненно, получит наслаждение и снова будет находить вас желанными. Он почувствует себя востребованным и, со своей стороны, будет демонстрировать большую активность, страсть и фантазию. А значит, ваш секс станет лучше. Но! Никогда не вздумайте рассказать вашему партнеру, где вы научились всему этому!

Фантазия – и секс расцветает

Секс можно сравнить с чудесным растением с неописуемо прекрасными цветами. Если вы любите это растение, заботитесь о нем, даете ему достаточно питательных

веществ, света и воды, то оно растет, развивается, становится сильным и дарит вам великолепные цветы. Если же вы не заботитесь об этом чудесном растении, то оно засыхает.

Вы можете вспомнить о каком-нибудь домашнем растении, которое вы когда-то купили себе или которое вам кто-то однажды подарил? Сначала вы его регулярно поливали, удобряли и следили, чтобы оно стояло на правильном месте и получало достаточно солнца. Затем оно выросло и радовало вас своим сильным, здоровым внешним видом, чудесными цветами. Вы, вероятно, рассказывали о нем своим друзьям и были горды.

Но по прошествии некоторого времени ваш интерес угас, и вы стали поливать и удобрять ваше некогда так любимое растение не так нерегулярно. Вы больше не смотрели на него с любовью, не разговаривали с ним. В результате цветок потерял свой блеск, у него больше не стало сил на чудесные цветы.

К сожалению, подобные метаморфозы происходят и с большинством взаимоотношений.

Молодые люди знакомятся друг с другом и влюбляются. Оба партнера делают очень многое, чтобы порадовать друг друга. Они следят за своим внешним видом, чтобы нравиться, и используют свою фантазию, чтобы дарить любимому незабываемые минуты и часы.

Но через некоторое время, когда люди становятся ближе, возможно даже начинают жить вместе, отношения несколько меняются, хотя в большинстве случаев это и не сразу заметно. Вспомните как-нибудь на досуге, как много комплиментов вы получали в начале ваших отношений. А теперь?.. Возможно, раньше вы стремились преподнести себя особенно привлекательными и романтичными? А?..

«Да, это так, – вероятно скажете вы, – но это же нормально! Наступают будни, да и нельзя быть всю жизнь такими же влюбленными, как в начале отношений».

А теперь я вас спрашиваю: когда вы были счастливее – в начале ваших взаимоотношений или сейчас? И не мечтали ли вы всегда оставаться такими же счастливыми? Вероятно, это звучит слишком смело, но это возможно!

Смерть всякого хорошего секса

Феномен уверенности в партнере

Случалось ли, что однажды вы были по-настоящему влюблены? Но как только заметили, что можете делать с возлюбленным/возлюбленной все что угодно и он/она на все говорит «да» и угадывает каждое ваше желание с одного взгляда, не потеряли ли вы достаточно быстро интерес к нему/к ней? А затем, вероятно, оглядывались в поисках кого-то другого, представляющего для вас интерес и способного привнести в вашу жизнь определенную толику азарта?

Умейте говорить «нет»

Даже по отношению к сексу. Скажите однажды совершенно спокойно вашему партнеру, что сегодня у вас нет желания заниматься сексом. О чем вы будете думать, когда он всеми силами будет стараться переубедить Вас? Разумеется, вы наслаждаетесь: нет более прекрасного чувства, чем быть горячо желанными. А затем... вы уступите (возможно), позволив себя переубедить и соблазнить на горячую ночь. В любом случае ваш партнер теперь знает, что он должен приложить определенные усилия, чтобы заполучить вас в постель. Только то, что нельзя иметь всегда, возбуждает интерес! А из интереса возникает желание, желание хорошего секса!

Дайте понять своему партнеру, что вас интересуют и другие. Пусть, чтобы вас удержать, вашему партнеру понадобится приложить максимум усилий. В сексе и любви действуют такие же законы, как в рыночной экономике: я выбираю себе партнера, который наиболее удовлетворяет меня. Так было всегда, даже если каждый по-своему воспринимает слово «удовлетворение».

Будьте таинственными, поразительными и непредсказуемыми. Разнообразие поддерживает тонус и желание, скука и монотонность ведут к разочарованию.

Способы, с помощью которых вы можете склонить партнера своей мечты к сексу

1. Выпейте по бокалу шампанского, совместно принимая горячую ванну при свечах и под легкую романтическую музыку.
2. Уставьте горящими свечами дорожку, которая приведет в спальню, где уже ждете вы в соблазнительном дезабилье.
3. Теплой летней ночью так романтично сидеть на балконе, уютно укутавшись в одно одеяло, и при свете свечи пить изысканное вино.
4. Купите новый диск с романтической музыкой, чтобы после ужина потанцевать при сумеречном свете свечей.
5. Спрячьте маленький подарок (он не должен быть обязательно дорогим – здесь

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
ценится жест) под подушку партнера.

6. Купите розу.
7. Купите тайком билеты и завлеките своего партнера в театр или на концерт.
8. Устройте романтический обед.
9. Напишите ей/ему любовное письмо (можно электронное).
10. Соблазните своего партнера на чудесный массаж всего тела.
11. В качестве сюрприза купите новую сексуальную игрушку и испытайте ее вместе.
12. Пригласите любимого (любимую) куда-нибудь на выходные.
13. Проведите воскресенье в постели, понежьтесь, сделайте массаж и т. д., сервируйте завтрак в постели.
14. Возьмите напрокат эротический фильм и организуйте телевизионный вечер с лакомствами, напитками ит. д.
15. Уговорите партнера на романтическую любовную ночь на природе (рекомендуется только в теплое время года). Возьмите с собой плед и корзинку для пикника со всевозможными фруктами, а также, пожалуй, полотенца для эротических игр в воде.
16. Усыпьте спальню (можно гостиную, если она достаточно уютна) цветами и соблазните партнера на полу; используйте различные лакомства.
17. Купите различные сорта фруктов и овощей (а также шоколад, лакрицу, пудинг, мед и т. д.) для игры «Ты узнаешь этот плод?» и завяжите партнеру глаза; пусть фрукты сначала почувствует ваше тело, а затем позвольте полакомиться ими вашему партнеру.
18. Приготовьте для своего сокровища ужин и сервируйте романтический стол.
19. Предложите партнеру ролевую игру. Перевплощайтесь в роли, которые доставят вам удовольствие. Если вы приготовили ужин для вашей партнерши, изобразите, например, официанта, который позже соблазнит ее.
20. Пишите эротические истории.
21. Расскажите своему партнеру пикантную историю по телефону.
22. Покупайте партнеру заводные вещицы из одежды и соблазняйте друг друга.
23. Купите бутылку особенного шампанского или вина и просто устройте себе уютный вечер.
24. Напишите вашему сокровищу письмо, в котором вы подробно описываете все вещи, которые вам в ней/в нем нравятся.
25. Пусть у вас будет особенно обставленная и возбуждающая спальня.

Эротическая история

Напишите однажды для вашего партнера горячую эротическую историю, затем письмо многозначительно вложите ему/ей в руку или отправьте по электронной почте. Если вы захотите превратить это в игру, то можете продолжать сочинять рассказы. Это подействует в любом случае очень возбуждающе, а многие находят крайне привлекательным почитать эти истории вслух.

Например, короткую, но горячую историю наподобие такой...

Она ему:

Я, в блузке и тесно облегающей короткой юбке, сижу на краю кровати. Ты стоишь передо мной на коленях. Я начинаю ласкать свою шею и медленно опускаю руку в направлении блузки, которую не спеша расстегиваю. Откидывая голову назад, я ласкаю грудь – при этом я слегка постанываю. Мои ноги немного раздвинуты. Я позволяю тебе заглянуть мне под юбку. Ты можешь видеть только внутренние стороны моих великолепных бедер. Твое желание увидеть больше становится все сильнее.

Ты уже не знаешь, куда ты должен смотреть – на мое полное желанием лицо, на мои манипуляции рукой под блузкой или мне между ног. Я расстегиваю блузку до конца, снимаю ее, а следом снимаю черный кружевной бюстгальтер.

Теперь я сижу перед тобой лишь в черной короткой юбке, и ты можешь созерцать, как я, постанывая, ласкаю свою грудь.

Твои брюки уже тесны. Твой пенис тверд. В то время как я продолжаю ласкать себя, ты раздеваешься.

Я наблюдаю за тобой и вижу, как ты поглаживаешь себя. Когда ты снимаешь свои трусы, я убеждаюсь, как тверд и крепок твой пенис.

Мои руки путешествуют теперь по юбке, там, где мой живот, и несколько ниже. При этом слегка и завлекающе двигаются мои бедра. Я говорю тебе, что ты должен смотреть и наслаждаться.

Я медленно приподнимаю юбку. Ты можешь любоваться моими бедрами, которые обнажаются все больше.

Наконец ты хочешь видеть меня всю. Ты хочешь увидеть место, где заканчиваются мои бедра. Ты хочешь увидеть то, куда позже ты проникнешь своим пенисом, куда ты позже изольешься.

Юбка больше не закрывает обзор, и ты видишь мои черные кружевные трусики.

Я прошу тебя помочь мне снять их. С радостью ты исполняешь мою просьбу. Ты медленно снимаешь их.

Мои ноги раскрываются все шире. С широко расставленными ногами я лежу теперь перед тобой, ты видишь все, ты видишь также, как я ввожу себе сначала один, а затем два пальца во влагалище.

Я поглаживаю себя все сильнее, стою все громче и спрашиваю тебя, хотел ли бы ты смотреть на меня сзади, чтобы лучше видеть, как я массирую себя. Ты хочешь, чтобы я повернулась. Теперь ты можешь видеть все. Мой соблазнительный зад, мое влагалище, которое ты хотел бы лизать, и мои пальцы, которыми я ласкаю себя. Мои бедра сладострастно двигаются...

Он ей (продолжение):

...Я вижу тебя теперь сзади. Я отодвигаю в сторону твои пальцы и начинаю ласкать твой анус и влагалище. Ты отчетливо чувствуешь мой язык, ты чувствуешь, как он массирует твой клитор, как он время от времени остро вонзается в твоё отверстие. Это чудесно, и я слышу, как тяжело ты дышишь.

Ты так разгорячилась, что хотела бы тотчас почувствовать меня в себе. Но...

Ты хочешь ртом приласкать мой пенис, поэтому ты скользишь по постели и поворачиваешься. Я стою на коленях с широко расставленными на уровне твоей головы ногами, и мой упругий член находится прямо перед твоим лицом. Ты охватываешь его рукой и берешь в рот. Я чувствую твоё влажное тепло. Ты крепко сжимаешь пенис губами и позволяешь ему скользить в твоём рту. Сначала медленно, а затем быстрее и крепче. Я чувствую, что это нравится тебе, так как твоё дыхание учащается. Теперь ты осторожно играешь язычком головкой пениса. При этом ты охватываешь мои яички и массируешь их.

Между тем я удовлетворяю тебя двумя пальцами. Ты больше не выдерживаешь и хочешь, наконец, почувствовать мой горящий желанием пенис в себе. Одновременно

ты тоскуешь по тому, как наши тела тесно прижимаются друг к другу, мы чувствуем наше тепло и биение наших сердец. Мы совершенно сливаемся друг с другом, дико целуемся и катаемся в порыве страсти по кровати.

Ты обвиваешь ноги вокруг моего тела, и теперь я чувствую твоё влажное отверстие, в которое непременно хочет проникнуть мой пенис.

Я проникаю в тебя – ты стонешь от желания. Ты откидываешь голову далеко назад и устремляешь мне навстречу свою возбужденную тугую грудь. Я начинаю двигаться – ты любишь так – жестко и твердо. Ах, это так хорошо. Да, туда-сюда, туда-сюда.

Теперь мы страстно целуемся по-французски. Я чувствую твоё влажное тепло, которое окружает мой пенис, и я чувствую, как стенки твоего влагалища все теснее сжимают его. Ах, напряжение становится таким невыносимым, что я изливаю все мое желание с последним сильным ударом и с громким стоном разряжаюсь в тебя...

Брак не является гарантом хорошего секса

Брак не гарантирует ни любви, ни хорошего секса, тем более на длительное время. Он дает партнерам бессознательное чувство типа: «Теперь я уверен. Теперь ничего больше не произойдет. Теперь я не обязан так уж напрягаться». Это очень опасное чувство!

Вы влюбились в кого-то, кто соответствовал вашим представлениям относительно внешнего вида и характера. Вы влюбились в кого-то, кто делал вам комплименты, кто был к вам внимателен, кто старался доставить вам радость и у кого приблизительно такие же жизненные горизонты и интересы, как и у вас.

Но в кого превратился ваш «кто-то» уже через 5 лет? В какую сторону изменился он/она, и насколько изменились вы?

Были те взаимоотношения, которые устраивали партнеров, позволяя проводить вместе долгие годы и приведшие к тому, что они сочетались браком. Но по прошествии некоторого времени люди вдруг перестают понимать друг друга. Любовь исчезла. Привычка превратилась в безразличие. Почему?

Партнеры решили, что им больше незачем «напрягаться»: партнер теперь навсегда и наверняка принадлежит им. Больше нет необходимости тщательно следить за своим внешним видом. Часто с годами не в лучшую сторону меняется фигура. Супруги начинают придирается и брюзжать – демонстрировать свое настроение, свой «характер», начинают пренебрегать друг другом. Комплименты, маленькие подарки и сюрпризы появляются все реже.

Как следствие, чувство влюбленности становится все меньше и меньше – до тех пор, пока не исчезает. Желание дарить свою любовь также уменьшается и в конце концов совершенно пропадает.

Почему я должен любить человека, который почти весь день придирается ко мне без всякого повода, ставит мне что-то в укор, обвиняет меня в чем-то, критикует или упрекает? Не лучше ли быть вместе с кем-то, кто любит меня, нежен со мной и внимателен, кому я доставляю радость?

Брак внушает уверенность, которой на самом деле быть не может. Взаимоотношения могут развиваться и доставлять радость партнерам только тогда, когда существует определенная неуверенность. Если я недостаточно хорош (не лучше, чем конкуренты), он/она может собрать завтра свои вещи и закончить наши отношения. Рынок существует, и конкуренция не исчезает только потому, что партнеры соединены брачными узами. Оба партнера должны каждый день стараться оформлять свои отношения живо и привлекательно – иначе эти отношения не смогут продлиться долго.

А что происходит, если отношения исчерпывают себя? Секс становится все бесцветнее и реже, и вы попадаете в замкнутый круг. Если секс становится рутинной обязанностью, то и другие отношения постепенно теряют привлекательность и в конечном итоге – всякий смысл. Это значит, что оба партнера проявляют все больше недовольства, так как они больше не удовлетворены друг другом. За этим

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
следует и упадок физического влечения. Желания идти с партнером в постель или обмениваться нежностями становится все меньше и меньше.

Вывод: только партнеры, чьи отношения преисполнены любви и независимы, могут иметь хороший секс. Только когда партнер не устает фантазировать и пробовать новое, он интересен, причем в любом отношении. Если партнеры живут, всегда учитывая «рынок конкуренции», они никогда не будут небрежны по отношению друг к другу, напротив, они всегда будут что-то делать для развития своих отношений, чтобы каждое утро желать продолжения своей связи.

Возможность быть счастливым нужно поддерживать и развивать, никто не получает этого на блюдечке с голубой каемочкой.

Факты

Роль комплиментов в сексуальных отношениях

Йохен и Яна живут вместе уже четыре года. Оба рассказывали, что секс для них постепенно перестал быть таким же замечательным способом времяпрепровождения, как в начале их отношений, но они все еще очень любили друг друга. Секс превратился у них в быстрый номер, который всегда проходил одинаково.

Яна рассказывала также, что у нее есть комплексы и она не любит заниматься «этим» при свете, лучше всего она чувствует себя в спальне, когда свет идет извне. Но даже тогда она не может предаваться сексу так, как она, собственно говоря, хотела бы. Она придерживается мнения, что не особенно привлекательна. Я, кстати, во-все так не считаю. Она очень симпатична, у нее темные длинные волосы, прекрасные большие карие глаза и стройная фигура. Проблема, на самом деле, была в том, что ей давно никто не говорил, что она хороша. Йохен признавался ей только в начале их отношений, как она чудесна и какая у нее замечательная фигура.

Но когда они начали свою совместную жизнь, комплименты, к сожалению, прекратились. Он начал частенько придирается к ней: то брюки ей не идут – слишком полнят; то пуловер слишком тесен – приковывает внимание к ее теперь почему-то слишком маленькой груди.

Уверенность Яны в себе снижалась день ото дня. Она чувствовала себя непривлекательной, и ее неуверенность стала выражаться также и в манере поведения, и в одежде. Она стала испытывать комплексы в постели и утратила способность находить удовольствие в сексе, так как начала стесняться своего тела и не могла правильно использовать его.

Затем однажды вечером Яна познакомилась с Майком. Майк беспрерывно делал ей комплименты. После нескольких встреч она решилась на интимные отношения с ним, и они пережили несколько чудесных ночей. Яна почувствовала себя с Майком снова привлекательной, ее уверенность в себе возросла. Но она понимала, что, хотя с Майком все было чудесно, она по-прежнему любит своего Йохена.

Измены продолжались приблизительно пять месяцев. За это время Яна «подзаправилась» настолько ощутимой уверенностью в себе, что теперь знала наверняка, насколько она привлекательна и как эротично она может использовать свое тело, чтобы иметь отличный секс.

Это отражалось, конечно, также и на сексе с Йохеном. Для обоих интимные отношения снова становились все более гармоничными, полными фантазии, желания и страсти.

Секс на одну ночь

Жаннетт и Петер смирились с тем, что их отношения в постели больше не были такими волнующими, как раньше. Это не доставляло обоим слишком много неудобств, но и прекрасным они это также не находили.

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

Петер познакомился с другой женщиной и имел с ней «секс на одну ночь». Для него это было настолько потрясающе, что он больше не захотел отказываться от чудесного секса. Воодушевленный этой одной ночью, он сильнее возжелал более качественного секса со своей любимой женщиной. Не раздумывая долго, он начал действовать.

Петер декорировал спальню и создал в ней более романтическую атмосферу. Он вновь начал осыпать свою любимую женщину страстными поцелуями, которые она ценила в начале их отношений, баловал ее массажем всего тела и предлагал ей пробовать новое.

Адьюльтер Петера оправдался в том отношении, что стало возможным обновление сексуальных желаний и чувств у обоих партнеров, и Жаннетт и Петер смогли подарить себе чудесные часы близости.

2. Новая тенденция мысленный секс

Настоящий секс начинается в голове

Более 50% женщин и мужчин в Германии в возрасте между 20 и 30 годами недовольны своей сексуальной жизнью. В чем же причина?

Казалось бы, возбудиться в наше время ни для кого не составляет большого труда. В этом направлении работает телевидение, которое делает эротические передачи на любой, самый прихотливый и изысканный вкус, существует масса всевозможных эротических журналов, специальных клубов по сексуальным интересам и многое, многое другое. Сегодня можно делать все, что пожелаешь, можно быть би-, гетеро- или гомосексуальным. Разрешено все, что доставляет удовольствие. Но, несмотря на это, согласно опросам в Германии и США, средняя частота сексуальных контактов среди взрослого населения этих стран катастрофически снижается.

Для некоторых секс, к сожалению, превратился в «милое развлечение», для других он просто слишком утомителен и требует больших усилий. Некоторые не имеют идей и фантазий, чтобы волнующе оформлять свой секс, или не решаются выразить свои пожелания.

Приведу два примера.

Майк, 24 года: «Мне хочется секса чаще, чем ей. В итоге у нас происходит все таким образом, что я сплю с ней только 4–5 раз в месяц. Для меня это слишком мало. Я не хочу изменять ей и поэтому многое проигрываю у себя в голове или занимаюсь этим сам, когда нахожусь один дома. Мысленный секс – это чудесная и вполне доступная каждому вещь. Я уже радуюсь будущим техническим возможностям, которые помогут решить, проблемы таких людей, как я».

Яна, 27 лет: «Я могу иметь действительно хороший секс только с тем мужчиной, которого я люблю. Поскольку в настоящий момент я снова одна и в ожидании «своего» мужчины, многое я представляю себе мысленно. С кем, где и как я хотела бы это делать. Исключительно половые отношения или секс на одну ночь – это не для меня. Мое сердце должно тоже сказать «Да». Мысленный секс всегда меня волнует, он великолепен, и я могу заниматься этим даже в обществе, и никто ничего не заметит. Мысли ведь нельзя увидеть».

Настоящий оргазм мысленно уже состоялся

Сравните две ситуации.

Ситуация 1. Ваш партнер возвращается домой. Поскольку вы не виделись уже три дня, вы дико соскучились друг по другу и ваша сексуальная близость восхитительна как никогда.

Ситуация 2. Ваш партнер возвращается домой. Вы не виделись уже три дня, вы

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

должны были бы дико соскучиться и со страстью наброситься друг на друга, но вам не до секса. Вы охотнее посмотрели бы фильм. Но ваш партнер так горяч, что непременно хочет переспать с вами. О'кей. (кто уже однажды так не жертвовал собой?) У вас нет никакого желания, но, чтобы не доводить дело до ссоры, вы занимаетесь с ним сексом, одним глазом глядя на экран телевизора.

Вторая ситуация определенно не принесет никому должного удовольствия, и знаете почему? Потому что ваш мозг в это время желает чего-то иного, но не секса.

Вывод: вы должны хотеть секса и мысленно – и чем сильнее, тем лучше! Почему мысленный секс так хорош?

23. Он возможен в любое время и в любом месте.

24. Можно получить удовольствие сразу, не затрачивая время на усилия, ожидание, просьбы, ухаживания и т. п.

25. Мысленный секс свободен от условностей: возможно, все что угодно – любой партнер, любая ситуация.

26. Мысленный секс всегда удовлетворяет.

27. Вы больше не нуждаетесь в партнере, тем более в таком, который придирается к вам или вымещает на вас свое плохое настроение.

В наше время и, особенно в будущем может оказаться намного более эффективным «только» представлять себе самые интимные желания и сексуальные игры – ведь тогда они всегда будут превосходны и волнующи. Вы можете вообразить себе замечательного партнера, который сделает все, что вы пожелаете, и все, что вам нравится, и именно тогда и так, как вы этого хотите. Это может происходить в самом живописном месте мира, у вас будет великолепное настроение, и при этом – никаких нелепых замечаний, никаких отклонений, никаких отказов, никакого пота, никаких неудобных положений и мучений, и всегда можно получить оргазм – просто мечта!

Лучше ли мысленный секс физической близости?

Не исключено, что мысленный секс когда-нибудь может победить «настоящую» физическую близость. Средства массовой информации уже сделали для этого предостаточно: киберсекс с компьютерами, секс-чаты, эротические фильмы... Все это – неиссякаемые источники оргазма, которые всегда без проблем дают удовлетворение.

Сегодня, пожалуй, это сложно представить, но постараемся предугадать, что будет через несколько лет. Возможно, и вы будете пользоваться трехмерными очками и перчаткой на руке чаще, чем проводить время с вашей подругой или другом в кровати. Может быть, вы уже воображали себе такие перспективы?

Киберсекс – это идеальное представление, которым вы управляете сами. Наконец-то в центре внимания оказываются ваши желания, о которых вас никто ранее не спрашивал. И тот, кто исполняет ваши желания, без всякого сомнения, будет всегда идеален.

Представьте, что вы будете иметь секс в самых прекрасных и необычных уголках мира, таких, например, как Ниагарский водопад (при этом вам не грозит промокнуть до нитки) или девственные африканские джунгли (без риска стать закуской для москитов). Разве не обогатит это ваши чувства и эмоции?

Как это замечательно, если с вашим вожденным партнером (будь это какая-нибудь знаменитость, ваш сосед или случайный знакомый) вы можете заниматься сексом так часто и именно таким образом, как вам этого хочется, и там, где вам хочется, в то время как он и не подозревает об этом! Вы можете вступить в отношения с любым человеком, вы абсолютно свободны в своем выборе. Кроме того, вам удастся избежать разочарований, которые вы, возможно, испытали бы, если бы любили своего партнера «по-настоящему», физически.

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

Представьте себе, что вы сидите на вершине горы с Джорджем Клуни (мужчины выбирают обычно Памелу Адерсон) и в такой романтической обстановке наблюдаете, как солнце опускается в море. Вы слушаете, как щебечут птицы, где-то вдали слышна ваша любимая музыка, она становится все громче, и, когда вы целуетесь, весь мир слышит вашу песню. Ваша мечта держит вас в их крепких объятиях и шепчет вам на ухо: «С тобой так чудесно!» Вы чувствуете теплую и нежную кожу и замаетесь любовью так, как и представляли себе, – всю ночь: на горе, на чудесном мягком лугу, в окружении тысяч сладко пахнущих ярких цветов...

Вы никогда не испытаете этого в реальности, но тем менее вы можете пережить и почувствовать все это мысленно, виртуально.

3. Девять самых излюбленных сексуальных позиций

1. Прекрасная реальность Анны и Тома

Анна в радостном ожидании лежит обнаженной на кровати. Она легла на спину, ее ноги слегка согнуты и широко расставлены. Когда Том входит в комнату и видит ее так эротично и послушно лежащей на постели, он не может отказать себе в удовольствии смотреть ей точно между ног. Это дико возбуждает его, и его пенис встает. Он ложится между ног Анны и склоняется над ней, упираясь руками рядом с ее бедрами. Они начинают ласкать друг друга.

Теперь он может ввести свой крепкий пенис в ее влажное влагалище. И они будут наслаждаться. Она будет, гладить его руками по спине, и пройдетесь ногтями по его груди.

Том будет самозабвенно двигаться толчками, то жестко, то мягко, и она будет отвечать ему на это стонами.

(Миссионерская поза.)

2. Эротические мысли Тома

Сегодня Том постелил мягкое, бархатное красное постельное белье. Он весь день думает об Анне и ее полном желании теле. Он представляет себе совершенно точно, как она ляжет в кровати на спину и широко расставит ноги. Он будет стоять перед ней на коленях и положит ее нежные ноги на свои плечи. Ее зад уютно устроится между его бедер, так что влагалище будет находиться точно на уровне пениса. Таким образом, он может легко проникать в нее и атаковать ее мягко или жестко или возбуждать круговыми движениями. (То же самое может делать женщина, двигая тазом.)

3. Эротические мысли Анны

Сегодня Анна особенно тщательно привела себя в порядок. Она договорилась пообедать с Томом. По пути ее одолевают эротические мысли. Чем они займутся после ресторана?

В ее мечтах Том лежит на спине. Она, широко расставив ноги, садится на него таким образом, чтобы его пенис смог проникнуть в ее влагалище. Теперь она может ритмично двигать тазом – вперед и назад или кругообразными движениями – так, как это доставляет ей удовольствие.

Тому нравится, что в такой позиции он может замечательно наблюдать за Анной и, лаская, массировать ее грудь. И это еще больше заводит ее. В то время как Анна

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
«скачет верхом» (поза наездницы), для стимуляции она массирует яички Тома.

4. Фантазия Анны

У Анны обеденный перерыв, и, следовательно, есть немного времени для разрядки. Она откидывается на

стуле, высоко кладет ноги и на несколько минут закрывает глаза. В голове мелькают картинки прекрасных эротических фантазий...

Они, Анна и Том, отправляются на ночь в отель. Она лежит на только что застеленной кровати на животе и грезит ни о чем. Ее ноги слегка расставлены. Том выходит из ванной и ложится на нее. Она чувствует его возбужденный пенис. Он опирается ногами между ее ног и руками – на уровне ее головы. Он кладет подушку ей под таз: теперь он легко может проникнуть в нее, и ей так намного удобнее.

5. Мечта Анны

Сегодня они оба хотят понежиться. Они лежат рядом на боку и плотно прижимаются друг к другу. Анна лежит перед Томом. Он нежно целует ее плечо и ласкает грудь.

Затем Том из положения сзади медленно проникает пенисом в ее влагалище. Том охватывает бедра Анны, чтобы иметь возможность войти в нее еще глубже и двигаться более твердо. (Поза «Ложки».)

Лучше, однако, если Анна лежит, наклонившись верхней частью тела вперед, т. е. под некоторым углом к Тому. Тогда он может лучше проникать в нее и не выскальзывать наружу.

6. Любимая поза Тома

Том стоит около кухонного стола и готовит ужин. Его мысли снова блуждают вокруг Анны и секса с ней. Он перестает резать огурец и представляет себе, как Анна становится перед ним. Как ее симпатичная попка трется о его обрисованную брюками выпуклость.

Том задирает вверх ее юбку и оттягивает в сторону трусики. Тем временем Анна расстегивает «молнию» брюк Тома.

Она отставляет зад, упираясь при этом руками в обеденный стол.

Том охватывает руками бедра Анны. Так он может с наслаждением действовать то мягкими, то жесткими толчками и наблюдать, как входит и выходит его пенис. (Поза «по-собачьи».)

Анна может просунуть руку между своими ногами и нежно массировать яички Тома, в то время как он вводит в нее член. (Некоторым мужчинам это очень нравится.) Неплохо использовать данную позу, если женщина, например, стоит на коленях на кровати или диване, а мужчина позади нее на коленях или в полный рост.

7. Мечта Тома

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

Анна и Том приглашены к друзьям на день рождения. За большим столом Том и Анна сидят друг напротив друга. В то время как все увлеченно беседуют, Том чувствует, что изящная ступня Анны медленно продвигается вверх-вниз по его ноге – очень нежно и мягко. Никто этого не замечает.

Он наслаждается этой эротической игрой. Мысленно он представляет себе, как сидит на стуле, слегка раздвинув ноги, Анна у него на коленях, спиной к нему. Анна высоко подняла юбку и вводит его вздыбившийся член в свою вагину. Затем она двигает тазом из стороны в сторону и вверх-вниз...

Или...

Том уже дома, а Анна должна прийти с минуты на минуту. Он присел на удобный стул в гостиной и погрузился в свои мысли.

В его фантазии Анна садится на него верхом, лицом к нему. Ее ноги широко расставлены. Они целуются. Поцелуи становятся все более страстными и интимными. Том и Анна начинают учащенно дышать, а их тела становятся влажными.

Он вводит свой возбужденный пенис в ее влагалище. Затем она двигает бедрами, откидывает назад голову и стонет. Затем они снова страстно целуются по-французски. Их движения становятся все сильнее... Он ласкает ее возбужденную грудь и...

8. Что доставляет Тому мегаоргазм

Анна и Том лежат в их прекрасной теплой постели. Обнаженная Анна стоит на коленях спиной к Тому. Ее левая нога распростерта на кровати, правая нога согнута в колене и подтянута вверх.

Том сидит на пятках. Левая нога Анны покоится между его ногами. Ее правая нога на правом бедре Тома. Таким образом, он максимально приблизился своим пенисом к ее влагалищу и очень удобно может войти в него.

Это замечательная позиция для обоих. Том может сдерживать себя при толчке с помощью ее правой ноги и великолепно наблюдать, как влагалище устремляется ему навстречу, а его пенис скользит туда-сюда.

Анна может спокойно и без напряжения наслаждаться сексом.

9. Любимое разнообразие Анны и Тома

Дождливое воскресенье. Том принес круассаны, Анна сварила кофе, выжала свежий апельсиновый сок и поджарила яичницу-болтунью. Они уютно и не спеша завтракают в кровати.

Час спустя они насытились всевозможными лакомствами и уже соскучились друг по другу. Том начинает потихоньку соблазнять Анну. Он поглаживает ее, нежно целует и... как и должно, они заканчивают «венской устрицей».

Анна ложится на спину и кладет ноги на плечи Тома. Ее руки охватывают его бедра и поддерживают их во время ритмичных ударов. Том упирается руками рядом с головой Анны и делает стойку лежа. Таким образом, своими бедрами он точно покрывает ее бедра. Он проникает в нее чудесно, с легкостью и глубоко. (Поза «венская устрица».)

4. Так вы каждый раз сможете удовлетворить свою женщину

Что по-настоящему возбуждает женщину?

Лучше всего, если вы спросите об этом ее саму, так как каждая женщина особенна. Ну а если она не может однозначно ответить на этот вопрос или вы не решаетесь спросить ее об этом? Ниже вы найдете несколько советов. Но самое главное – побольше экспериментируйте. Тренировки, богатая фантазия и многократные попытки сделают из вас мастера.

Самые важные эрогенные зоны: с головы до ног

Помните, что женщина любит ушами

Сначала поцелуйте очень нежно и мягко ее ушко. Затем отодвиньтесь на несколько сантиметров и тепло и ласково подуйте в него. Затем снова приблизьтесь и медленно проникните в ее ушко влажным языком. Гусиная кожа вашей даме гарантирована.

Через некоторое время вы начинаете покусывать ушко и легко массировать зубами его край и мочку. Затем ваш язык снова скользнет внутрь, теперь, однако, уже несколько глубже.

Если вы делали все правильно, ваша дама непременно получит огромное удовольствие и захочет большей физической и интимной близости.

Сладкие губки – тайна поцелуя

язык снова скользнет внутрь, теперь, однако, уже несколько глубже.

Если вы делали все правильно, ваша дама непременно получит огромное удовольствие и захочет большей физической и интимной близости.

Сладкие губки – тайна поцелуя

Нежьте вашего партнера хорошими – очень, очень хорошими – поцелуями. Нет ничего более эротичного и более прекрасного, чем целоваться со знатоком этого дела. (Это касается как мужчин, так и женщин.) Поэтому делайте все, чтобы стать таким специалистом-знатоком.

Важные указания вытекают уже из вопросов теста № 4 «Умеете ли вы целоваться? ». Совершенствуйтесь и добивайтесь того, чтобы, в конце концов, при ответах на вопросы этого теста вы набрали максимальное количество баллов. Если вы можете позволить себе целоваться с разными женщинами (по крайней мере, в течение года), пользуйтесь случаем и испытайте различные техники поцелуя.

Вы заметили, что с некоторыми женщинами вам нравится целоваться меньше, чем с другими? Это может означать следующее: либо женщина не умеет замечательно целоваться, либо вы сами еще не мастер, либо вы просто не подходите друг другу с точки зрения поцелуя.

Случалось ли у вас, что кто-то вам говорил: «О-о, она умеет целоваться. У меня никогда еще не было женщины, которая целовалась бы так хорошо»? Затем вы ближе знакомитесь с этой женщиной и... целуетесь.

Эрогенные зоны у женщины

Уши

Губы

Шея

Грудь

Соски груди

Внутренняя сторона рук

Пальцы рук

Половые губы

Холм Венеры

Клитор Точка «G»

Бедрa

Подколенные ямки

Ступни

Пальцы ног

И после этого поцелуя вы думаете: «Да-а, не так уж и сногшибательно...» Смысл истории в том, что не все гармонично подходят друг другу и в плане поцелуев.

Если вы хотите исправить ситуацию, у вас есть следующие три возможности.

1. Поменять женщину.
2. Учиться далее и стать мегамастером по поцелуям.
3. Вы учите ее, если сами уже достигли совершенства. А теперь перейдем к техникам-соблазнам поцелуев и правилам соблазнения.

Техника соблазнения первая.

Глоток шампанского

Представьте себе, что вы замечательно, уютно сидите за бокалом шампанского. Теперь вы наклоняетесь к ней, чтобы поцеловать. Для того, чтобы разнообразить!, поцелуя, оставьте у себя во рту немного великолепного шампанского. Приоткрыв губы, влейте прохладное и шипучее шампанское в ее рот. Это хорошая возможность расслабиться в несколько напряженной ситуации и продемонстрировать свою богатую фантазию, начиная игру соблазнения.

Техника соблазнения вторая.

Полакомиться клубникой

Для второго романтического вечера вы купили клубнику. (Разумеется, это могут быть и другие фрукты, например гроздь винограда или мелко нарезанные персики.)

Вы сидите в непосредственной близости от нее и лакомитесь великолепной сочной клубникой. Чтобы опять произвести на нее впечатление вашей фантазией, по смотрите ей настойчиво и требовательно прямо в глаза, одновременно откусите кусочек клубники и медленно приблизьтесь к ее рту. Чувственно прижмитесь губами к ее губам. Наконец клубника проскальзывает в ее рот. Подождите, пока она проглотит, прежде чем целовать ее далее. Это фруктовое вступление.

Техника соблазнения третья. Вакуумный поцелуй

Конечно, у вас в запасе имеются еще несколько техник-соблазнов при помощи поцелуев.

Вы снова целуете женщину своей мечты, но на этот раз оставляете язык вне игры. Вы должны сконцентрироваться на том, чтобы «отсосать воздух» изо рта вашей

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
партнерши, стремясь создать так называемый Вакуум (воздух при этом вы выдыхаете через нос).

Это звучит, быть может, слишком сложно, но вакуумный поцелуй творит настоящие чудеса. Женщины больше не оставят вас в покое. Они будут в «наркотической» зависимости от вас, стремясь испытать еще что-либо необычное в этом же роде. Попробуйте непременно, действует невероятно!

Техника соблазнения четвертая.

Покусывание и посасывание губ

Вы вновь по-настоящему романтичны и чародействуете при помощи следующего трюка с ее губами. Во время поцелуя легко покусывайте зубами ее губы. Но, пожалуйста, делайте это очень-очень осторожно и чувственно.

Покусывайте поочередно то верхнюю, то нижнюю губу. Для разнообразия время от времени вы нежно присасываетесь к ее губе.

Однако не нужно использовать эти два способа в «чистом виде» – они хороши как нотка разнообразия при поцелуе. Смена техник действует на партнершу лучше всего.

Техника соблазнения пятая. Облизывание меда

Если однажды вечером вы вместе задержались на кухне и у вас внезапно возникло желание, это хороший повод воспользоваться содержимым вашего холодильника. Используйте в любовной игре всевозможные съестные припасы, которые только попадутся вам под руку и на глаза. Делайте с точностью до наоборот то, что твердили вам ваши родители: «С едой не играют». Ох, напротив, играют, да еще как...

Скажите ей, чтобы она закрыла глаза, затем возьмите, например, баночку меда, обмокните в него палец и капните на ее губы или на язык. Хм, как вкусно, эротично и побуждает к большему.

Еще лучше, если вы при этом завяжете глаза вашей подруге. Тогда вы могли бы свободно заняться вуайеризмом и всю наслаждаться ее обнаженным телом. Чем на дольше вы растянете эту игру, тем больше разгорячится ваша подруга. Она продемонстрирует вам интимные позы и такие местечки, которые вы никогда иначе не увидели бы. Вы испытаете совершенно невероятные вещи.

Эта игра с медом – наслаждение не только вкуса, но и улада для глаз и всего тела. Не стоит ограничиваться только ртом вашей подруги: через некоторое время (но не тяните долго!) покапайте медом на ее грудь и сладострастно его слижите. Чтобы несколько разнообразить игру, вы можете чередовать сладкое и соленое, кислое и острое, теплое и холодное, использовать фрукты.

Эта игра – фейерверк чувств и желаний. (Но на всякий случай, ради предосторожности, запаситесь какой-нибудь настойкой на спирту.) Если вы все еще недостаточно возбуждены, посмотрите фильм «9 с 1/2 недель» с Ким Бэйсинджер в главной роли; там есть замечательная сцена, которая покажет вам, как все это делается.

Ласкайте ее шею

Если вы все сделаете правильно, то сможете довести спю подругу до безумия. Представьте, что вы на вечеринке. Это действительно удачно организованная, классная вечеринка, но вы и ваша подруга так возжелали друг друга, что охотнее всего смылись бы куда-нибудь поближе к кровати.

Вы танцуете, тесно обнявшись, и позволяете вашему языку медленно скользить по ее шее – сверху вниз. При этом вы оставляете после себя влажную полоску, которая холодит ее кожу при легком дуновении ветерка. Подуйте нежно. Как это приятно в жару!

Если ваши чувства на грани кипения, можете показать зубки. Аккуратно и легко кусните ее шейку. Подчеркиваю: аккуратно и легко! Не становитесь вампиром!

Кстати, что вы ни в коем случае не должны делать и что является абсолютным табу, так это «засосы», которые вы можете поставить, посасывая кожу партнерши. Это больше, чем табу!

Ласкайте ее грудь

Если вы планируете остаться на ночь у женщины, не помешает иметь при себе детское молочко или масло. Женщины любят, когда им массируют и ласкают грудь.

Она подошла поближе – воспользуйтесь этим и мягко помните ее грудь. Но будьте внимательны: некоторые любят массаж поглубже, другие предпочитают нежные поглаживания. Лучше всего спрашивать по ходу, хорошо ли ей так или ей нравится по-другому. Поверьте мне, вам высоко зачтется то, что вы осмелились спрашивать. Только таким образом вы можете полностью удовлетворить, лаская ее. А это и есть, в конце концов, ваша цель!

Замечательно, если вы оба любите массаж. Накапайте масло ей на грудь. Сначала, прежде чем масло нагреется до температуры тела, будет немного прохладно, но это, кстати, может оказаться чудесным возбудителем. Ее грудь еще больше приподнимается, что, несомненно, добавляет ей привлекательности. Спокойно можете брать достаточно много масла, оно быстро впитывается в кожу.

Теперь вы можете либо посадить ее себе на колени, чтобы чувствовать влагище, либо сесть позади нее и массировать грудь по направлению сверху вниз. Но в любом случае не спешите.

Работайте то всей рукой, то одними пальцами, ногтями, можете использовать дополнительные предметы. Великолепно подойдут кубики льда. Не забывайте о сосках, помните о них и ласкайте.

28. Покатайте соски между указательным и большим пальцем.

29. Надавите на соски указательным и средним пальцами, слегка вдавливая внутрь и совершая при этом круговые движения.

30. Легко оттяните соски.

31. Поглаживайте ласково грудь, очерчивая соски.

Почти все вышеназванное можно делать также языком или губами.

Ласкайте ее руки

Руками часто пренебрегают, хотя они весьма восприимчивы к эротической стимуляции.

Ваша партнерша должна лечь и совершенно расслабиться. Для разнообразия вы можете все это сделать, например, на лугу. Устройте однажды пикник. Ведь не всегда нее должно проходить в кровати. Вы ложитесь на одеяло, вокруг удивительно красивый пейзаж, много зелени, приветливо светит солнце, так приятно, тепло... Разве это не прекрасно и не располагает вас друг к другу?

Ваша партнерша лежит на спине, закрыв глаза и наслаждаясь солнечными лучами.

Нежно проведите указательным пальцем по внутренней части ее руки. Вверх и вниз – снова и снова. Затем начните ее ласкать. Поцелуйте руки, проведите языком по теплой коже, мягко подуйте, проведите соломинкой или же сделайте легкий массаж.

Локтевой сгиб – очень чувствительная точка, заслуживающая особого внимания. Потратьте время и интенсивно понежьте его. Наберите на кончик пальца крем (достаточно много для такого маленького места) и вотрите его в локтевой сгиб. В то время как вы массируете, партнерша может согнуть руку – тогда оставьте палец там, где он есть, и поводите им осторожно из стороны в сторону, вверх и вниз.

Перед глазами у вас тотчас возникнет картина, которая не имеет ничего общего с локтем вашей подружки.

Эротично будет также «помассировать» локоть языком или позволить скользнуть по ее разгоряченной коже кубику льда. Просто попробуйте все, что только возможно. Тренировки сделают из вас мастера соблазнения!

Если вы любите массаж (когда его делают вам или когда его делаете вы), будет, пожалуй, очень рационально, если бы вы и ваша подруга посетили курсы массажа. Многие фитнес-центры предлагают что-то в этом роде. Это стоит того. Прежде всего, на курсах можно получить ценные сведения: когда массаж может возбудить, а когда, скорее, расслабить. Там вас обучат массажу всех частей тела – и поверьте, в вашей жизни не будет больше места скуке. Это тоже любовь: совместно посещать курсы массажа.

Ласкайте ее пальцы

Здесь действует правило: пальцы вашей партнерши не должны оставаться в бездействии. Поэтому используйте все варианты: возьмите их в рот, обмакните их в шоколадный или сливочный крем, в шампанское, ванильный пудинг, погрузите их в лед... И затем сладострастно оближите. Обыграйте языком каждый пальчик, нащупайте каждый изгиб.

Затем медленно выпустите пальцы изо рта, многозначительно глядя вашей подруге прямо в глаза, – пусть она доверится вам и позволит делать с собой все, что вы захотите.

Проведите теперь вашими пальцами по ее губам, шее, задержитесь на мгновение на груди, чтобы затем спуститься далее вниз, к влагалищу, и достичь там апогея. Проведите пальцами через холм Венеры и помассируйте ее влагалище.

Если вы вдруг несколько измените, давление ваших Пальцев, то заметите, что ваша партнерша начинает управлять вами. У вас есть замечательная возможность понаблюдать и прочувствовать, как ваша женщина ласкает себя сама. Теперь вы узнаете, что доставляет ей наибольшее удовольствие, где точки, благодаря которым она сильнее всего может возбудиться, и как нужно их массировать, чтобы максимально завести и удовлетворить ее.

Важный совет. Ухаживайте за своими пальцами и ногтями: это всегда выглядит не просто эстетично, но и более эротично.

Балуйте внутренние стороны ее бедер

При этом вы можете делать то же самое, что и с руками нашей партнерши. Особенностью внутренних сторон бедер является то, что они заканчиваются у влагалища. Это достаточная причина, чтобы заняться ими, не так ли?

Вы могли бы лечь вашей партнерше между ног и поласкать их, получая при этом высшую степень наслаждения, так как вы, конечно же, время от времени касаетесь ее влагалища – ненавязчиво и словно совершенно случайно – и любуетесь им. Но к этому мы вернемся попозже.

Внутренние стороны бедер великолепно подходят для того, чтобы разрисовать их. Для этого подойдут шариковая ручка, акварельные краски или хна. Однако сначала выясните, не собирается ли она как раз на следующий день полежать в бикини на пляже. Это было бы несколько неловко. Во-вторых, безусловно, следует использовать смывающуюся краску.

Внутренняя сторона бедер большинства женщин (как и мужчин, впрочем) особенно чувствительна, и это значит, что она очень интенсивно ощущает каждый мазок кисти.

Дайте волю вашей фантазии и поупражняйтесь в боди-арте. Или просто напишите ей на теле любовное письмо. Или пусть ваша партнерша отгадывает, что вы изображаете на ее теле или пишете. Разумеется, вы можете распространить свое искусство и на все другие части тела.

Цель всех этих указаний и упражнений – подтолкнуть вашу фантазию. Будьте инициативны, пробуйте все, чтобы узнать, что доставляет удовольствие вашей подруге и лично вам.

Ласкайте ее подколенные ямки

Подколенные ямки, по всей вероятности, имеют непосредственную связь с центром сексуального возбуждения.

Представьте, что вы сидите с вашей любимой в машине. Ваша правая рука лежит на ее коленях. Теперь медленно проведите рукой по ее бедру. Погладьте легко по внутренней стороне бедра, а затем обхватите ее коленку с тыльной стороны ноги.

Ваша партнерша – пассажир автомобиля, надеюсь, мне не это надо подчеркивать, поскольку, если вы ласкаете ее подколенную ямку, в то время как она давит этой же ногой на газ, последствия могут быть фатальными.

Попытайтесь нащупать центр ямки указательным, средним и безымянным пальцами. В большинстве случаев центром является «вершина» маленького холма, который лежит между внешними сухожилиями.

Начните массировать его тремя пальцами, легкими круговыми движениями. Постепенно усильте давление. Ваш большой палец остается при этом на ее колене. Это очень важно. Вы немного прижимаете его к диску колена. Задержите давление. Такая техника применяется в одной из серий телесериала «Элли Мак Бил». Весьма сильное зрелище. Удачи!

Ласкайте пальцы ее ног

Ласкайте ноги и пальцы ног вашей партнерши. (Конечно, замечательно, если они ухоженные, чистые, благоухающие и без мозолей.) Вы непременно достигнете наслаждения, если однажды займетесь их стимуляцией.

Если ноги вашей партнерши не совсем соответствуют вашим эстетическим представлениям, вы должны как-нибудь деликатно сказать ей об этом или дать понять. Например, это можно сделать во время приятного эротического совместного купания, когда вы моете друг друга. А если во время купания вы поскребете ей ножки, то, по крайней мере, вы можете быть уверены, что они чистые.

Пальцы ноги со сливками

Самым легким и эротичным для вас может быть, пожалуй, использование нескольких вспомогательных средств, таких как сливки, мед, шампанское или любая другая любимая вами еда.

Итак, вы вместе в кровати и перед вами великолепные ножки вашей партнерши. Ее пальчики с накрашенными темно-красным лаком ногтями прямо-таки зывают к вам: приласкай нас, возьми нас в рот и дай почувствовать твой язык.

Соблазнительно улыбаясь, вы берете со столика возле кровати вазочку со взбитыми сливками. Хорошо взболтайте их – и вот уже большой палец ноги вашей любимой покрыт белым, изысканно-сладким холмиком из сливок, только и поджидающим момента растаять у вас на губах.

Нарисуйте маленькие фантастические фигурки, завиточки или любую другую чепуху на ноге вашей партнерши. Резвитесь как дети. Займитесь немного сливочным боди-артом.

А затем, когда вы завершите свой шедевр, с наслаждением все это слижите. Потратьте время на ласкание каждого пальчика, возьмите его в рот, обрисуйте языком, нежно пососите.

Ласкайте ее ноги

Если массаж ног делать правильно, это чудесно расслабляет и оказывает благотворное воздействие.

Нога вашей партнерши должна лежать на вашем колене. Лучше всего делать массаж при помощи больших пальцев обеих рук. Давление должно быть равномерным и относительно крепким.

Если вы хотите научиться массировать ноги действительно профессионально, лучше всего купите себе соответствующую книгу, в которой все подробно описано, или посетите курсы.

Разбудите в ней настоящую страсть

Страна Венеры

Холм Венеры – это, как следует из названия, маленький бугорок. Находится он несколько выше половых губ или, иначе говоря, это там, где женщины должны бриться, разве только мужчина находит удовольствие в том, чтобы постоянно глотать волосы.

Половые губы – это те замечательные складки кожи, которые особенно прекрасно позволяют себя ласкать, массировать и лизать. Если вы осторожно пальчиками раздвинете внешние половые губы, вы сможете увидеть внутренние. У некоторых женщин такие «поиски» не являются необходимостью, так как внутренние губы дерзко и нескромно выглядывают между внешними. Но если вы хотите полизать или помассировать внутренние губы, лучше все же растянуть в стороны внешние – при помощи указательного и большого пальцев или указательным и средним пальцами. Это очень важно не только для женщины (таким образом, она получает больше ощущений), но также привлекательно для мужчины (очень привлекательно).

Клиитор находится точно в том месте, где сходятся внешние половые губы. У разных женщин клиитор не только разного размера, но и по-разному восприимчив. Лучше всего, если мужчина попытается найти его посредством осторожных нажатий или поцелуев. Ваша партнерша укажет вам верный путь громким стоном или полными страсти криками «Да-а, да-а» даст понять, что вы достигли цели.

Относительно точки «G» некоторые утверждают, что ее трудно найти. Но это не совсем так. Ее можно обнаружить довольно легко, если только мужчина и женщина знают, где они должны искать. Знание – это сила, а в данном случае еще, похоже, и сладострастие.

Итак, молодые люди и мужчины, теперь вам не отделаться отговорками типа: «Я полагаю, у тебя совсем нет такой точки» или «Ты абсолютно нечувствительна, я тут измучился, а ты совсем ничего не ощущаешь».

Все совершенно несложно. Вы же хоть однажды лакомились тортом, не так ли?

И конечно руками, поскольку именно так вкуснее всего. Те же движения вы делаете со своей партнершей. Поместите один или несколько пальцев в любовный грот вашей любимой (ладонью вверх) и пробуйте нащупать «штучку» (но, пожалуйста, легко, заботливо и осторожно). Вы обязательно почувствуете несколько выпуклое местечко – это и есть зона «G».

Как лучше всего массировать холм Венеры?

Холм Венеры относительно нечувствителен. Но, тем не менее, его массаж доставит вашей партнерше удовольствие. Время от времени отодвигайте его вверх ладонью; вам будет удобнее любоваться чудесным влагалищем, а кроме того, если вы ласкаете, целуете и т. д. это место, у некоторых женщин это стимулирует эротическое чувство.

Семь вариантов, как приласкать половые губы

Во-первых, займите правильную позицию. Это значит, что ваша партнерша широко раздвигает ноги, а вы ложитесь, например, между ее ног так, что влагалище находится точно перед вами. (Кроме того, в таком положении вы можете видеть, как она поигрывает своими сосками.) Если ваша партнерша сидит на кровати или на стуле, встаньте на колени между ее ног. Вы можете попытаться также проделать это в позиции «69» – лежа на боку; либо так: он стоит на коленях, а она лежит под ним или наоборот. В любом случае это всегда прекрасно.

Теперь вы можете продемонстрировать, каким замечательным вибратором может быть ваш язык. Но будьте осторожны: вы можете получить онемение рта или судорогу шеи, если вам придется удовлетворять партнершу слишком долго, потому что ей необходимы длительные ласки. Делайте паузы и имейте терпение.

Вариант первый:

Научитесь действовать вашим языком как «часами». Начните в «12 часов» и лижите или массируйте «по часовой стрелке». Задерживайтесь на «каждом часе» от одной до двух минут. Обращайте внимание на реакцию тела вашей партнерши. Если реакция меняется, например она начинает внезапно вздрагивать, более быстро или громко дышать, то это хороший знак: нужно подольше задержаться в этой точке или необходимо исследовать ее почуще. Это значит, что в данном месте ваша партнерша наиболее возбуждаема и чувствительна.

Изменяйте также ритм и скорость движений языка. Начните медленно, затем постепенно ускоряйте темп. (До тех пор, пока это позволяют ваши язык и челюсть.) Здесь реакция тела вашей партнерши (возможно, внезапная вибрация) снова подскажет вам, какую скорость вам следует избрать и что наиболее возбуждает ее. Изменяйте давление, делая язык жестким (заостряя) или мягким (округляя). Совет: пусть ваша партнерша словами управляет вашим языком.

Итак, основательно постарайтесь и исследуйте вашу партнершу. Познакомьтесь с реакциями ее тела: когда и как она реагирует, что доставляет ей особое удовольствие, как она ведет себя незадолго до оргазма и т. д. Это, вероятно, несколько затруднительно вначале, но дело

того стоит, так как только таким образом вы сможете стать по-настоящему хорошим и даже превосходным любовником. Только таким образом вы сможете удовлетворять вашу партнершу долгое время и сделать ее сексуально зависимой от вас. И всю ту любовь, фантазию, экзотику и эротику, которыми вы ее услаждаете, вы получите обратно сторицей. Вы будете подстегивать друг друга и осмелитесь делать вместе такие вещи, которые вы никогда иначе, не сделали ли бы, но которые, тем не менее, доставляют вам обоим большое удовольствие.

Вариант второй:

Многим женщинам нравится, когда их удовлетворяют одновременно языком и пальцами. Попробуйте однажды поместить один или два пальца в ее влагалище, в то время как вы там лижете.

Теперь либо двигайте пальцами, таким образом, как вы действовали бы penisом, либо совершайте пальцами круговые движения, либо попытайтесь помассировать точку «G».

Чтобы узнать, что доставляет вашей партнерше наибольшее удовольствие, расспросите ее. Лучше как можно больше спрашивать, чтобы стать превосходным любовником, чем быть вечным неумехой и постоянно удивляться, почему на вашу подругу все действует не таким образом, как вы это сами себе представляете.

Вариант третий:

Используйте дополнительно вибратор или фаллоимитатор, в то время как вы массируете вашу партнершу пальцами. Это не только прекрасно для вас – наблюдать, как входит и выходит вибратор, для женщины это также чудесное чувство – знать,

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
что за ней наблюдают.

Если вам трудно наслаждаться созерцанием вашей партнерши, когда она это видит, попросите ее завязать глаза платком. Это имеет два преимущества: во-первых, ваша партнерша может абсолютно расслабиться и отдаться вам, а во-вторых, вы сможете беспрепятственно наблюдать за ней и получать наслаждение.

Вариант четвертый:

Смочите влагалище небольшим количеством масла по уходу за нежной кожей и сделайте обширный массаж. Поглаживайте рукой несколько хаотично и страстно – словно вы давно не виделись и только теперь, наконец, снова вместе.

В данной ситуации перед вами вновь открываются неограниченные возможности для созерцания и наслаждения.

Вариант пятый:

Полейте вагину шампанским. Пока оно стекает, не спеша смакуйте его. При этом, однако, вы должны быть осторожны: может измениться флора влагалища и начнется раздражение.

Вариант шестой:

Пососите, а затем подуйте на влагалище. Внимание: никогда не дуйте непосредственно в него, в тело, – это может быть очень опасно.

Посасывая, образуйте вакуум. Представьте себе, что вы хотите до последней капли высосать нечто необыкновенно вкусное. Если ваша партнерша не совсем вам, но вкусу, попробуйте взять дополнительно мед, йогурт ит. д.

Можно подуть, конечно, и посильнее. Если вы уже некоторое время в процессе игры, то может быть замечательно и приятно, если вы предоставите вашей партнерше возможность несколько охладиться. Сделайте ей маленький прохладный ветерок.

Вариант седьмой:

Вам как раз стало очень горячо, и вы, пожалуй, не стали бы возражать против некоторого охлаждения. Кубики льда подойдут для этого великолепно.

Возьмите в руку кубик льда и медленно скользите им по влагалищу. Абсолютного эффекта вы достигнете, если несколько секунд подержите кубик льда во влагалище вашей партнерши, затем уберете его и снова слегка прижмете. Это сведет ее с ума. Она будет жаждать почувствовать этот прохладный, влажный и тающий кубик льда, а вы предоставите его тогда, когда сами того захотите.

Одновременно вы можете лизать вашу партнершу и, таким образом, для вас эта игрушка тоже станет влажным и прохладным освежителем.

Как правильно ласкать клитор?

Вы нашли его? Тогда поместите клитор между большим и указательным пальцами и медленно покатайте его между ними.

Или слегка помассируйте клитор, делая круговые движения. Здесь тоже все зависит от того, что больше всего нравится вашей партнерше: совсем легко и с чувством или несколько жестче. Спросите, чего она хотела бы.

Следующий метод – это взять клитор двумя пальцами и затем легко им вибрировать. (Для этого замечательно подойдет и фаллоимитатор вашей подруги. Если его нее еще нет, это подходящий случай сделать ей отличный подарок.)

Очень приятные чувства вызывает поглаживание рукой не самого клитора, а области в непосредственной близости от него.

Одновременно вы, наконец, поймете, для чего должны были учить алфавит в школе. Пропишите возле клитора каждую букву, начиная с А.

Лучше всего, если вы продемонстрируете вашей партнерше все ваши умения и таланты и понаблюдаете, что ее по-настоящему дико заводит. Хотя впечатление произведет уже сам факт разнообразия. Ведь удовлетворение часто живет исключительно за счет разнообразия.

Как правильно стимулировать точку «G»?

Где она находится, вы уже знаете. Теперь необходимо возбудить ее. Вы можете либо слегка надавливать на нее, постепенно делая это более интенсивно, либо выполнять легкие круговые движения подушечками пальцев.

Если вы хотите разнообразия, можете использовать также вибратор вашей женщины.

Пять правил для ее гарантированно сладострастной кульминации

Разве не мечтает каждый мужчина о том, чтобы женщины говорили о нем: «У меня был мужчина, который в постели – высший класс. У меня никогда еще не было мужчины, с которым я имела бы такой оргазм. Он умел нее. И он делал все в нужное время и в нужном месте. Он знал, где нужно меня потрогать и как удовлетворить».

Не имею ни малейшего представления, почему он был так хорош, но он великолепен. Никакой другой мужчина не может быть так же хорош, как он!»

Правило первое

Распрощайтесь с мечтой в первый же раз произвести впечатление акулы любви. Вы можете быть хороши, даже очень, но по-настоящему великолепным вы станете только через некоторое время, когда узнаете все сладострастные местечки вашей партнерши и научитесь их лучше всего стимулировать.

Конечно же, в будущем вы узнаете много нового сверх этого (и постоянно будете расширять свой опыт). Но сначала важно создать для себя, так сказать, географическую карту самых эrogenных, самых возбуждающих точек вашей партнерши.

Правило второе

Спрашивайте, спрашивайте, спрашивайте. Я знаю, что для некоторых это скорее неприятное занятие. Многие мужчины чувствуют себя при этом глупыми или неопытными. Но даже самый опытный мужчина не может предвидеть, какую ласку предпочтет женщина в данный момент, что приведет ее в особый экстаз, а что оставит равнодушной или даже отвратит от секса, или какая реакция последует за вашими стимуляциями.

Спрашивайте вашу партнершу! «Так хорошо?» Или: «Пожалуйста, говори мне, если я делаю это слишком жестко или слишком легко». Или: «Так правильно?» Или: «Что тебе нравится больше всего?» Или: «Как я мог бы возбудить тебя быстрее и лучше всего и, соот-

ветственно, привести к оргазму?» Она будет благодарна вам за такие вопросы.

Представьте, вы приходите в ресторан, а официант приносит вам просто чечевичный суп, хотя вы с удовольствием съели бы вкусную пасту. Разве вы не будете разочарованы?

Тот, кто хочет, чтобы партнер остался доволен, должен «спрашивать! Тот, кто хочет, чтобы в постели все было хорошо, должен спрашивать!

Правило третье

Расслабьтесь! Все разрешено, что доставляет удовольствие. Не стыдитесь что-либо делать. Просто делайте это. Если то не нравится вашей партнерше, то она скажет вам об этом сама. Пусть у вас лучше будет слишком много фантазии, чем слишком мало. Тогда ваша партнерша не будет тем, кому «не хочется». Но учтите, она не виновата, если наш секс стал несколько однообразным. Предложите ей разные варианты. Каждую неделю испытывайте какую-то новую маленькую идею для вашего секса.

Правило четвертое

Поразите вашу партнершу. Превратите секс в прекрасные переживания.

Увезите ее в неизвестное, прекрасное и романтическое место, где вы сможете вкусно покушать и выпить, а затем заняться сексом.

Покупайте клубнику, йогурты и т. д. и играйте всем этим. Выдумывайте время от времени что-нибудь сумасшедшее или необычное. Купите вибратор, соблазнительное белье, наручники и т. д.

Правило пятое

Любите то, что делаете. Если вы хотите по-настоящему соблазнить женщину, вы должны отдаваться ей со всей страстью и преданностью. Только тогда вы действительно будете хороши в постели. Если вы целуете и ласкаете ее влагалище, то это должно быть для вас самым прекрасным на свете в этот момент. Только таким образом вы сделаете процесс незабываемым для нее и сами сможете, стать настолько чувствительным, что научитесь замечать, что ей нравится, и придумывать все новые и новые фантазии.

5. Так вы каждый раз сможете удовлетворить вашего мужчину

Что по-настоящему возбуждает мужчин?

Кто-то однажды сказал: «Есть что-то возбуждающе-развратное в том, когда женщина одевается таким образом, что мужчина тотчас хочет раздеть ее». Когда вы вечером заходите в спальню, вы все еще должны выглядеть эротичной и желанной. Мужчина хочет видеть в спальне привлекательную женщину, а не женщину без косметики (а может, еще и с наложенной на лицо маской), с бигуди в волосах, носками на ногах и в довершение всего – в клетчатой ночной рубашке.

Одевайтесь соблазнительно. Вы ведь хотите иметь замечательную ночь любви, не так ли? Не забывайте, что, как говорится, мужчины «любят глазами».

Снимите грим, прежде чем идти в кровать, но слегка подкрасьте ресницы, если так вам больше идет, нанесите пуховкой румяна. Опрыскайте себя легкими духами, которые он будет с наслаждением вдыхать. Нанесите крем, чтобы ваша кожа стала мягкой, нежной и эластичной. Наденьте что-нибудь эротичное: сексуальное нижнее белье, трусики «танга» или сногшибательное negligee. Будьте соблазнительны. И если ваш мужчина, друг, спутник жизни предпочитает, чтобы вы брились, то побрейтесь.

Разрешено все, что соблазняет и делает вас привлекательной.

Ну а теперь к собственно раздеванию.

Когда вы входите в спальню, вы либо позволяете себя раздеть, либо медленно и естественно раздеваетесь у него перед глазами. Вы можете при этом легко провести руками по коже, особенно по груди. Итак, начало уже положено.

Для многих мужчин нет ничего более возбуждающего, чем иметь возможность наблюдать (явно или тайком) за своей партнершей, в то время как она раздевается. Поэтому просто оставьте приоткрытой дверь в ванную. Он обязательно воспользуется случаем.

И раздевайтесь таким образом, чтобы он время от времени, словно ненароком, мог заглядывать вам между ног. Он будет наслаждаться этим и непременно «отблагодарит» вас во время любовной игры.

Если вам и вашему партнеру доставляет радость наблюдать друг за другом во время раздевания, вы могли бы время от времени делать это «профессионально». Лучше всего заниматься этим под музыку, тогда ваши движения будут совершенно естественными, а значит, прекраснее, мягче и вместе с тем эротичнее. Купите себе нечто соблазнительное. Снимайте очень медленно вещь за вещь и подчеркните каждое из ваших эротических местечек каким-то особенным движением – например, кругообразным движением плеча, пальцем во рту или во влагалище.

Эрогенные зоны у мужчины

Кожа головы

Уши

Затылок

Шея

Спина

Пупок

Пенис

Яички

Бедра

Колени

Ступни

Пальцы ног

Самые важные эрогенные зоны: с головы до ног

Ласкайте кожу головы и виски

Массаж висков и кожи головы действует не только расслабляющее, но и одновременно очень возбуждающе. Если он во время вашего чудесного массажа вскоре расслабится и отдастся во власть ваших нежных рук, можно с уверенностью сказать, что рано или поздно сексуальные фантазии обязательно придут ему в голову.

Кроме этого, после такой расслабляющей тренировки вы получите бодрого сексуального партнера, полного сил и энергии.

Этот вид массажа довольно прост, всегда удается и действует как расслабляющее, так и возбуждающее средство.

Вариант первый:

Вы совместно принимаете теплую и ароматизированную специальными средствами ванну. Он садится перед вами спиной, как раз между вашими бедрами, что позволяет вам со всем удобством массировать его голову и виски.

Вариант второй:

Вы массируете ему кожу головы и виски, когда он сидит перед вами и смотрит телевизор или наслаждается прекрасной музыкой.

Вариант третий:

Вы массируете ему виски, когда вы оба в кровати. Вы сидите, ваш партнер кладет голову вам на колени. Так он сможет совершенно расслабиться и от души насладиться массажем. Понаблюдайте за его пенисом – вы будете поражены, как быстро он возбудится, даже если наш партнер, казалось бы, спит.

Доставьте ему «ухо-оргазм»

Имеются два типа мужчин. Одни считают великолепным, более того – это приводит их к оргазму, если при сексе им покусывать ухо и ласкать его языком, а другие вообще терпеть не могут, когда к их ушам приближаются ртом, не говоря уже о языке.

Сейчас мы говорим о мужчинах, которых манипуляции с их ушами доводят до безумия.

Еще до того, как вы окажетесь дома, в кровати, еще находясь, например, в кафе, на дискотеке или в театре, вы уже можете потихоньку начать его возбуждать.

Сначала вы шепчете ему на ухо комплименты, затем, по дороге домой, прошепчите ему эротическим голосом, что вы возбуждены и что готовы тотчас отдаться ему, можете добавить также кое-какие интимные подробности. Теперь он настроен соответствующим образом, тем более, если вы ко всему прочему легко проведете рукой по брюкам в определенном месте и при этом засунете язык ему в ухо. Он с трудом сможет сдерживаться и захочет тут же съехать на обочину. Но вы, конечно, будете непреклонны, а кроме того – еще нежно подуете ему в ухо. Гусиная кожа вашему мужчине обеспечена. Теперь он будет вынужден одной рукой продолжать вести машину, а другой массировать свой пенис, если, конечно, вам еще не пришло в голову это сделать самой.

Дома прижмитесь к нему всем телом и пройдитесь язычком по его уху. Легонько оттянув зубками мочку уха, выдохните слабый стон.

Это сигнал для его тела откатать еще больше крови в член и сигнал для него начать срывать вашу и свою одежду...

Когда он уже будет непосредственно в вас, позвольте еще разок вашему язычку потанцевать в его ушке – и ему обеспечен очень быстрый и очень интенсивный оргазм. Желаем удовольствия!

Массируйте его затылок и шею

Попросите вашего мужчину лечь животом вниз на что-либо мягкое (на кровать, траву или песок, если вы на пляже) и предложите устроиться поудобнее. Обязательно обратите внимание на то, чтобы вы были одни и вам не помешали. Во-первых, так романтичнее, а во-вторых, вы когда угодно можете дать волю своим потребностям желания и секса.

Сядьте на него и начните, слегка надавливая, большими пальцами рук массировать его затылок – двигайтесь от предплечья вверх, до основания волос.

Массируйте его затылок то легко, то несколько жестче и наблюдайте за реакцией его тела. Особо обращайтесь внимание на то, что ему больше всего нравится: тогда он потягивается, легко стонет, покрывается гусиной кожей и т. д.

Затем мягко проведите губами и языком по его шее, нежно поцелуйте.

Теперь вам следует прилечь на него всем телом. (Если вы весите более 100 кг, то

либо пропустите эту часть, либо выполните указания частично, т. е. вы можете прилечь рядом с ним.) Продолжайте целовать его нежно и чувственно. Вы заметите, что он начинает терять самообладание. Прижмитесь к нему всем телом и слегка подвигайте бедрами. А теперь можете «показать зубки»: нежно, поддразнивая, кусните его затылок. Напоминаю: засосы – абсолютное табу!

Ласкающе-соблазняющий массаж спины

Запаситесь бутылочкой масла. Ваш партнер должен лечь на живот и совершенно расслабиться. Вы садитесь на него сверху. Налейте немного холодного масла ему на спину – пусть оно медленно стекает вдоль его позвоночника. Но можете предварительно налить масло себе на руки и немного согреть его.

Начните массаж в районе плеч и затылка и массируйте в направлении сверху вниз. Можете иногда воспользоваться ногтями, мягко и легко проводя ими по его спине.

Добравшись до ягодиц, нежно погладьте руками внутреннюю сторону бедер, при этом можете раздвинуть его ноги.

Время от времени касайтесь яичек. Мужчинам приятно, когда их трогают и ласкают в этом месте.

Его сладкий, как мед, пупок

Он лежит на спине. Если вы хотите поработать язычком или ртом, маслом лучше не пользоваться.

Когда партнер лежит на спине, он находится в особенно «беззащитном» положении. Поднимите вверх его руки и попросите слегка расставить ноги, предупредив, что он не должен касаться вас. Вы садитесь сверху. Сделайте так, чтобы ваше влагалище изредка скользило по пенису, касайтесь грудью губ вашего любимого и верхней части туловища. Затем сядьте на его пенис, не вводя его, и продолжайте массаж. Ваши руки ласково «путешествуют» по его шее и груди, направляясь вниз, к пупку.

Теперь вы завязываете ему глаза тонким шарфом и достаете баночку меда. Накапайте немного меда в его пупок. Затем проложите сладкую и липкую медовую дорожку от пупка до груди и от пупка к пенису. Вот теперь у вас есть серьезный повод облизать вашего любимого сверху донизу.

При этом он не имеет ни малейшего представления, что именно происходит, что капало на него и почему вы слизываете это с таким наслаждением, и все это горячит и возбуждает его. Наконец-то он может полностью отдаться во власть вашего воображения, ничего не делать, просто лежать, наслаждаться и позволять себя ласкать. Он должен полностью положиться на свое обоняние и отдаться ощущениям, которые доставляет ему ваш язык. Язык, кстати, в этом случае воздействует на мужчин очень интенсивно, гораздо интенсивнее, чем, если бы вы не завязали ему глаза. Но если вы хотите доставить ему еще более сильные ощущения, свяжите ему руки или привяжите их, например, к кровати. Это усилит его чувство беззащитности, и «массаж» покажется вашему любимому еще более возбуждающим и сладострастным.

Пять вариантов приласкать его пенис и яички

Техника соблазнения первая: ротом

Ваш партнер лежит, совершенно расслабившись, на спине. Можете подложить ему под спину подушку, чтобы ему было, удобнее и чтобы он мог наблюдать за вами, если захочет. Он должен сконцентрироваться только на своем «друге» (который, надеемся, очень скоро станет твердым). Скажите ему, что теперь вы хотите побаловать его, а он должен только наслаждаться. Ему не позволено касаться вас, самое большее – он может сказать, как ему нравится больше всего.

Лягте рядом с ним и с восхищением посмотрите на его пенис. Возьмите его в руку и

приласкайте. Поцелуйте его мягко. Пройдитесь вдоль него своим влажным язычком – вверх и вниз. Несколько раз медленно проведите языком вокруг головки. Делайте это осторожно, так как головка особенно чувствительна. Вы почувствуете, как пенис становится все более твердым и вырастает в размерах.

Теперь возьмите его в рот. Одновременно обхватите его кольцом из большого, указательного и среднего пальцев и позвольте им «путешествовать» вверх и вниз, точно так же, как вы действуете во рту его пенисом. Это поддерживает эротическое воздействие, ваш партнер еще интенсивнее ощущает давление, и это заводит его еще сильнее.

Отсосите: образовав вакуум, позвольте пенису медленно выскользнуть из вашего рта. Сделайте так три раза, и вы увидите реакцию вашего любимого: он сожмет кулаки и будет биться головой об подушку.

Теперь возьмите в рот одно из яичек (я надеюсь, ваш партнер бреется, иначе у вас будет полон рот волос, что не может понравиться ни вам, ни ему) и помассируйте его язычком, при этом рукой продолжайте массировать пенис. Сосите, отсасывайте и лижите. Для многих мужчин это – самое великолепное.

Техника соблазнения вторая: рукой

«Спонтанное возгорание». Представьте себе: теплая летняя ночь. Вы вкусно поужинали. Вы на пути к вашей машине. Но неожиданно вы делаете шаг к любимому, берете в руку его пенис и легко сжимаете. В первый момент он, возможно, даже несколько испугается, но после того, как вы поцелуете его, продолжая ласкать член, он быстро ориентируется и вступит в игру. «Совершенно случайно» вы как раз находитесь на углу здания или в неосвещенном подъезде. Прижмите его к стене, не прерывая страстного поцелуя. Распустите ремень его брюк и расстегните молнию. Заберитесь рукой в трусы, достаньте его уже несколько взбухшую штучку и помассируйте. Охватите член всей рукой или только пальцами, так, как ему больше нравится. В то время как вы одной рукой балуете пенис, другой можете поглаживать яички.

Техника соблазнения третья: влагалищем

Сядьте на партнера и введите его пенис во влагалище. Почувствовав его в себе, напрягите, а затем снова расслабьте кольцевую мышцу влагалища. (Это та мышца, которую вы напрягаете, если хотите остановить мочеиспускание.)

Таким образом, вы между делом можете помассировать его пенис.

Техника соблазнения четвертая: грудью

Теперь вы можете лечь на спину. Прижмите полушария вашей груди друг к другу. Партнер помещает между них свой пенис и начинает им двигать. Чтобы лучше скользило, вы можете налить небольшое количество масла себе на грудь и эротично растереть его при вашем партнере.

Некоторые мужчины находят такую технику весьма и весьма эротичной, так как они могут одновременно наблюдать за своим пенисом и видеть грудь и лицо партнерши.

Подобная техника может использоваться и с другими частями тела (например, локтевой сгиб), но это не настолько эротично.

Техника соблазнения пятая: анусом

Анальный секс – тема не для всех: кому-то это нравится, кому-то нет. Если вас анальный секс не отталкивает категорически, а ваш партнер находит его достаточно привлекательным, вы могли бы пойти на компромисс и позволять ему время от времени заниматься с вами именно этим видом секса. Очень может быть, что со временем это начнет доставлять удовольствие и вам.

При анальном сексе используйте крем-смазку, если вашей естественной

недостаточно.

Мужчины часто находят в анальном сексе особое удовольствие, так как анус более крепкий, тугий и они, таким образом, могут чувствовать движения лучше и интенсивнее.

В любом случае анальный секс – прекрасный вариант, если это доставляет удовольствие обоим.

Ласкайте его бедра и колени

Бедрами, где находятся некоторые нервные окончания, часто пренебрегают. И совершенно напрасно.

Устройте так, чтобы однажды вы оказались в необычной эротической ситуации. Например, подарите вашему любимому, билеты в театр. Пожалуйста, обратите внимание на то, чтобы не купить билеты на трагедию или сложный спектакль, это может сорвать все положительное возбуждение.

Вы должны выглядеть особенно шикарно и элегантно. Наденьте новое нижнее белье (а еще лучше не одевайте никакого), по-другому уложите волосы, облачитесь, если это возможно, в новую одежду (для пушечего соблазна). В довершение всего вы должны пахнуть своими лучшими духами.

Он не устоит против такого «снаряжения».

Вы сидите в театре и начинаете легко поглаживать рукой его бедро. Наверняка он возьмет вашу руку и попытается помешать вам, но не отступайте от своей цели – вы должны довести его до эрекции во время представления. Освободитесь от его руки и продолжайте поглаживания. Проскользните рукой между его ног и проведите ею вверх-вниз.

Не исключено, что теперь он решительно возьмет вашу руку и придержит ее, укоризненным взглядом давая понять: ну что это такое, ты же понимаешь, что со мной сейчас происходит, да и не только ты, но и все окружающие! Вам следует многозначительно заглянуть ему в глаза и возбуждающе провести язычком по губам. Теперь он поймет, что вам уже не помешать и что вы совершенно разгорячились. Глядя на него, таким образом, вы снова действуете рукой, теперь уже – по колену. Проведите по колену ногтями.

Ему понадобится вся выдержка, чтобы удержаться на месте. Теперь он либо предложит вам исчезнуть и поискать мужской туалет, либо инициатива окажется в ваших руках и никакая пьеса не может сравниться с тем, что его ожидает.

Поверьте мне, это станет самым прекрасным, возбуждающим и незабываемым посещением театра в вашей жизни.

Ласкайте его ступни

Массаж ступней – это отдохновение для тела и души. В ступнях находится более тысячи нервных окончаний, которые можно стимулировать – как расслабляя, так и возбуждая.

Небольшой совет: в процессе должны участвовать не только ваши руки, но и все тело, это значит, что время от времени ступней, например, касается ваша грудь; лизните языком между пальцами ног партнера, пососите их.

Лучше всего массаж удастся, если вы садитесь себе на ноги, а ваш партнер расслаблено ложится на спину и кладет свою ногу на ваше бедро.

Обратите внимание на то, чтобы ноги вашего партнера были чистыми» теплыми и ухоженными. Ведь вам это также должно доставлять удовольствие.

Шесть шагов для эротической разрядки

1. Наберите в руки небольшое количество масла и начните наносить его на ногу вашего партнера. Делайте это медленно, равномерно и с постоянным давлением. Действуйте по направлению от лодыжки до кончиков пальцев и наоборот. (Не забудьте и о самих лодыжках.) Поглаживайте рукой широко и свободно поверхность подъема ноги и по бокам. Не забудьте помассировать пяточку. Таким образом, заботливо обласкайте всю ногу. Повторите все в этой последовательности около десяти раз. Очень важно не спешить.
2. Возьмите его ногу в правую руку (пятка покоится у вас на ладони) и большим пальцем левой руки помассируйте подошву ноги. Начните с пятки и закончите у основания пальцев. В этом случае давление должно быть сравнительно сильным.
3. Большими пальцами рук совершайте круговые движения по всей поверхности ступни – то медленно, чуть быстрее и сильнее.
4. Уделите внимание каждому отдельному пальчику. Мягко потяните каждый и легко поворачивайте. Кроме всего прочего, это препятствует возникновению судорог и растяжений.
5. Положите руки так, чтобы подушечки у основания больших пальцев находились на подъеме ноги. Гладьте ногу сверху вниз, по направлению к краям ступни.
6. Напоследок обхватите его ногу обеими ладонями. Затем сожмите руки и потяните их медленно на себя. Закончите движение, пропустив через свои ладони пальцы его ног.

Шесть правил для его гарантированно взрывной кульминации

Правило первое

Делайте все, чтобы выглядеть незабываемо прекрасными – особенно в его представлении. Это будет заводить его, и пробуждать фантазию. Узнайте, что ему больше всего нравится. Будет ли он в восторге от красного неглиже или лучше предпочесть черное, любит он белое вино или красное, а может, лучше шампанское?

Чем больше вы знаете о своем любимом и его пристрастиях, тем более прекрасную и превосходную ночь

вы можете себе устроить. Оформите соответственно настроению окружающую обстановку (в большинстве случаев это квартира). Сделайте, например, для вас двоих благоухающую ванну, если он особенно равнодушен к совместному купанию.

Обставьте вашу спальню романтично и соблазнительно. Уберите гладильные доски, корзины для белья и т. д.

Правило второе

Ключ к желанию. Чтобы стать его лучшей любовницей, не стесняйтесь спрашивать. Только вопросы помогут вам стать выдающейся героиней его романа. Откройте секреты особых эрогенных точек или техник соблазнения, которые приводят его к апогею.

Спрашивайте его, держите ли вы его пенис слишком грубо или слишком мягко, двигаете ли вы вашей рукой слишком быстро или слишком медленно. Просите его снова и снова описывать, что ему нравится и что вы должны делать, чтобы ему было хорошо.

Мужчины существенно отличаются друг от друга. Если вы с одним мужчиной справились в постели очень хорошо, смогли полностью удовлетворить его и довести до безумия, то совершенно необязательно, что эта же техника окажет точно такое же воздействие на других мужчин. Но если вы задаете вопросы, вы всегда можете быть уверены в собственных силах, вы всегда будете оставаться неотразимой и желанной.

Правило третье

Станьте феей его любовных желаний. Тем самым вы всегда сможете удовлетворять его. Если вы знаете его желания, исполняйте их и учитесь любить их. Конечно, если вам самой нравится этим заниматься. Садомазохизм, например, подойдет далеко не каждому, и ваш партнер должен понимать вас, если вы не исполняете его пожелания в этом направлении. Но если к его «повседневным» желаниям относится оральный секс, то ради хорошего секса вы должны будете занять в этом отношении правильную позицию.

Правило четвертое

Старайтесь поразить вашего партнера. Рассматривайте секс как маленький праздник, на котором всегда есть кое-что новенькое. Это оживляет сексуальную жизнь и обеспечивает постоянное удовлетворение и воодушевление.

Придумывайте что-то необычное (например, найдите новое место, где вы могли бы заниматься сексом, и поведите туда вашего партнера). Покупайте сексуальные игрушки и испытывайте их вместе.

Действуйте спонтанно и фантазируйте. Забронируйте «авантюрные выходные», но не давайте ему точной информации. В первый день прыгните с парашютом, а второй день проведите в постели. Возьмите с собой шампанское, наденьте соблазнительное negligee и позаботьтесь о каких-нибудь лакомствах.

Безразлично, что вы выдумаете, главное – действовать. Это обогатит вашу сексуальную жизнь.

Правило пятое

Любите то, что вы делаете в постели. Когда вы занимаетесь сексом с вашим партнером, то делайте это с полной отдачей и страстью. Не думайте ни о чем другом, кроме секса. Тогда вы сможете так удовлетворить его, как никакая другая женщина не могла и не сможет это сделать. Покажите ему всем своим телом, что вы его любите. Громко кричите, стоните и шепчите на ушко маленькие непристойности.

Правило шестое

Будьте уверены и активны в постели. Уверенность в себе и активность доставляют удовольствие и приводят к чудесному оргазму. Сотворите из вашего секса нечто грандиозное. Мужчины часто жалуются, что женщины неактивны или даже просто лежат неподвижно. Меняйте ваши позы, пусть даже незначительно, эффект будет невероятным.

Отличием является уже то, может ли он смотреть нам между ног, когда вы занимаетесь оральным сексом, или нет.

6. Секс- хит - лист

Двадцать абсолютных достоинств женщины

1. Прекрасная, искренняя и сияющая улыбка.
2. Ровные белые зубы.
3. «Вкусные» духи.
4. Излучение оптимизма.
5. Эротический язык тела, особенно походка и движения рук.

6. Сексапильность благодаря уверенности в себе и положительной энергетике.
7. Побритые подмышечные впадины, половые органы и ноги.
8. Упругий зад и прекрасное декольте.
9. Искренность и нежность.
10. Чувство юмора и естественность.
11. Активность, готовность к новому (в кровати, в свободное время, в отпуске), способность быть легкой на подъем.
12. Ухоженные руки и ноги.
13. Ухоженные волосы (модная стрижка, качественная краска, волосы, светящиеся здоровьем).
14. Хорошая фигура.
15. Хорошее настроение.
16. Модная, эротичная и стильная одежда.
17. Умение поражать своего мужчину мелочами.
18. Уверенность в себе и вместе с тем умение внушить мужчине чувство, что в нем нуждаются.
19. неброский макияж (естественно и со вкусом).
20. Готовность на 100% поддержать своего партнера.

Двадцать абсолютных достоинств мужчины

1. Соблазнительная и сияющая улыбка.
2. Мягкий и спокойный голос.
3. Излучение сексапильности благодаря комбинации невозмутимости и естественности.
4. Чувство юмора, здравая доля легкомысленности, морщинки от смеха.
5. Умение вести себя по-джентльменски.
6. Ухоженные руки.
7. Костюм в сочетании с черной футболкой или черным свитером-гольф.
8. Белые зубы и свежее дыхание.
9. Упругий зад.
10. Современная стрижка (волосы, уложенные воском, волосы, крашенные под блондина).
11. Успешная карьера.
12. Тренированное тело – не слишком сильно, но и не слишком мало.
13. Плоский живот.
14. Благоухающие («вкусные») духи.
15. Умение вовремя и очаровательно «появиться на сцене».

16. Излучение оптимизма.
17. Умение быть независимым, свободным и одновременно необходимым и желанным.
18. Способность поражать свою женщину милыми пустяками.
19. Романтичность, ласковость, нежность.
20. Готовность на 100% поддержать свою партнершу.

Двадцать абсолютных недостатков женщины

1. Неряшливый внешний вид, особенно руки, ноги и волосы.
2. Неприятный запах изо рта.
3. Желтые и неухоженные зубы.
4. Небритость «дамской бородки».
5. Небритость подмышечных впадин, половых органов и ног (это абсолютно незротично!).
6. Непостоянство и частая смена настроения, склонность регулярно менять свое мнение.
7. Способность во всем находить недостатки и быть постоянно чем-то недовольной.
8. Излучение пессимизма.
9. Нижнее белье «в цветочек».
10. В постели называет имя своего экс-друга.
11. Во время секса лежит пассивно на спине.
12. Сидит в мини-юбке по-мужски, широко расставив ноги.
13. Навязывается мужчине.
14. Плохие манеры за столом.
15. Состояние опьянения, при котором женщина теряет над собой контроль.
16. Строгие или «дешевые» духи и запах пота.
17. Слишком уж вызывающий макияж.
18. Одежда, испачканная губной помадой.
19. Привычка разгорячить мужчину, а затем вынуждать его три часа ждать в постели, пока она снимет макияж.
20. Спустя вечность явиться в кровать с холодными ногами – было совершенно необходимо позвонить подруге.

Двадцать абсолютных недостатков мужчины

1. Неприятный запах изо рта.
2. Плохие зубы.
3. Ложится в постель, не приняв душ, с запахом пота, после этого еще желает секса.

4. Называет имя своей экс-подруги во время секса.
5. Сравнивает женщину со своей экс-подругой.
6. Увлекается изречениями «знойного мачо», например: «Я еще и не так тебя сегодня поймею» или: «Ты сегодня еще простонешь мое имя».
7. Занимается самолюбованием, рассказывает только о себе по принципу: мой дом, моя машина, мой...
8. Желает секса на заднем сиденье автомобиля и при этом не имеет при себе презерватива.
9. При первом свидании слишком много выпивает.
10. Наливает вино только себе, хотя бокал партнерши тоже пуст.
11. Целуется, будучи небритым, и царапает женщину практически до крови.
12. Небритые подмышки и половые органы.
13. Приглашает женщину к себе домой, но не утруждает себя сменой постельного белья.
14. Делает даме замечания и изображает из себя всезнайку и умельца.
15. Обижает других.
16. Носит спортивные штаны, майку и носки с сандалиями.
17. Во время секса предпочитает пассивно лежать спине, по принципу «оседлай меня».
18. Хвастается тем, сколько женщин уже побывало в его постели.
19. Забывает день рождения своей партнерши, день свадьбы или дату первого свидания/знакомства.
20. Не делает комплиментов, часто бывает неискренним.

7. Секс в будущем

Каким может стать секс через 20, 30 или 50 лет?

Секс в 2010–2020 годах

- Промышленность выпускает в обращение «пилюлю оргазма» для мужчин и женщин. Теперь каждая женщина может испытывать оргазм.
- Количество бракосочетаний уменьшается. Все больше людей хотят быть в любой период своей жизни счастливыми, свободными и независимыми. Взаимоотношения ограничены временными рамками – только до тех пор, пока оба счастливы и любимы. Это настоящая рыночная экономика.
- Благодаря специальным медикаментам или изменениям ДНК женщины и мужчины могут заставить определенные участки своего тела увеличиться или уменьшиться. Увеличение груди, отсасывание жира и другие коррекции внешнего вида с помощью операций остаются в прошлом.
- Секс и размножение практически не имеют ничего общего друг с другом. Сексом занимаются, чтобы получать удовольствие и проявлять свои желания и фантазии. Для предохранения мужчине или женщине достаточно принять лишь одну таблетку в течение шести месяцев. Впервые мужчина может сам предохраняться от нежелательной беременности женщины.

- Женщины могут оказывать влияние не только на пол, но и на цвет волос, глаз, интеллект и рост своего ребенка.

Секс в 2020–2030 годах

- Индустрия доводит до совершенства кибер-секс и выпускает на рынок совершенно новые технологии, с которыми все становится реальным. Рынок киберсекса переживает бум, как никакой другой. Соответствующая экипировка (очки, костюм, наушники и т. д.) есть в каждом доме, как сегодня телевизор. Любой способ секса, с кем, когда или где угодно, может быть доставлен из Интернета в любое время. Все органы восприятия, такие как зрение, обоняние, вкус и слух, возбуждаются практически реально.
- Физический секс становится все более редким. Он будет заметно дополнен совместным переживанием необычного, интенсивного и превосходного киберсекса. Секс по Интернету со своим партнером является огромным преимуществом.
- Абсолютно нормально и современно – быть бисексуальным. Во взаимоотношениях многие ставят на первый план такие ценности, как доверие, прекрасные переживания, свободу и независимость, при этом безразлично, какого пола партнер. Традиционные ценности все больше отступают на задний план. Общественных и социальных норм становится все меньше.
- Мужчина или женщина пользуются услугами врача, чтобы «подключить» организм и завести ребенка. Для предотвращения беременности не требуется никаких медикаментов: маленький чип под кожей предохраняет женщину от беременности или мужчину – от производства спермы, способной к оплодотворению.
- Благодаря генной инженерии каждый может выбрать себе пол и менять его по своему желанию.

Секс в 2030–2050 годах

- Становится возможным испытывать полноценные сексуальные ощущения, в том числе оргазм, посредством чипа. Например, внедряется чип в спинной мозг, который отвечает за возбуждение сексуального центра и вызывает соответствующую химическую реакцию тела. Оргазм может программироваться компьютером. Каждый может испытать оргазм, ничего при этом, не делая и ни в ком не нуждаясь. Чип внушает чувство оргазма, и тело испытывает его как в реальности. При этом загружается любой желаемый способ секса, и не имеет значения, с кем, когда или где, – в любой момент, когда только пожелаешь. Это свобода.
- Будут существовать абсолютно новые разновидности секса, так как станет возможным стимулировать ранее недоступные зоны тела. Благодаря новым типам стимуляции становится доступным более интенсивный оргазм, а также другие его виды. Посредством увеличения или изменения половых органов можно будет испытать до сих пор незнакомые людям любовные игры и оргазмы.
- При помощи чипа-имплантата появится возможность воспринимать новые раздражители чувств, такие как, например, ультрафиолетовый свет, ультра звук, инфракрасные сигналы и т. д. Благодаря этому возникают новые формы флирта (в том числе посредством телепатии) и вероятность ощущать новые сексуальные порывы.

8. Маленький словарь секса

Анальное сношение: мужчина вводит пенис в анальное отверстие партнерши, а не в ее вагину.

Анальные шарики: несколько шариков связаны ленточкой в ряд. Они вводятся в анальное отверстие, а затем выводятся.

АС/ДС: «бисексуальный» (возможное сокращение в объявлениях).

Бандаж: сексуальные игры со сковыванием, привязыванием партнера и т. п. Они простираются от простого привязывания или закрепления партнера до садомазохистских практик. В большинстве случаев бандаж связан с ролевыми играми,

при которых один партнер подчиняется другому. (Предполагает большое доверие к партнеру.)

Бритье: делают различие между частичным бритьем и полным бритьем. При частичном бритье оставляют часть волос в области гениталий, например у женщин – полоска по центру лобка. При полном бритье сбиваются все волосы на теле.

Быстрый секс: секс без прелюдии и завершающих любовных ласк.

Вечеринки с излишком: частные сексуальные вечеринки, на которых присутствует больше мужчин, чем женщин.

«Венская устрица»: сексуальная поза. Женщина лежит на спине, ее ноги подняты высоко к голове (особо гибкие кладут ноги за голову). Мужчина ложится на женщину так, что оба могут видеть друг друга, и опирается руками около головы или плеч партнерши.

Вуайерист: он/она возбуждается, наблюдая тайком за людьми во время переодевания или секса.

Глубокий минет: пенис берут в рот очень глубоко, пожалуй, даже можно сказать, что его берут в пищевод.

Групповой секс: одновременное половое сношение как минимум трех человек. Если речь идет о парах, то обмен партнерами – неотъемлемая часть группового секса.

Девственная плева: тонкая и по-разному сформированная складка слизистой кожи во влагалище. Она рвется при первом половом сношении (лишение невинности). При этом дело может доходить до безвредных кровотечений из влагалища. Разумеется, девственная плева может порваться также ранее, например, во время занятий спортом.

Импотенция: невозможность эрекции у мужчины. При импотенции мужчина не может иметь половых отношений. Случайное отсутствие эрекции считается допустимой нормой.

Инь-янь: основополагающее понятие китайской философии. Инь является женским началом, янь – мужским. Следуя этой философии, при оргазме между мужчиной и женщиной происходит обмен соками тела, которые продлевают жизнь каждого партнера. Половое сношение в китайской философии считается оздоровительным актом. Для мужчины считается возможным собирать инь у многих женщин (по сегодняшнему пониманию – супружеская неверность), но янь (сперма) не должна тратиться впустую – она предназначается только для собственной женщины.

Кимасутра: древнеиндийский учебник любви.

Клитор: часть женского полового органа, которая находится между внешними половыми губами. Выглядит как маленький пенис. Клитор имеет протоки, которые наполняются кровью вследствие сексуального возбуждения и увеличивают его объем. В кончике клитора, который выступает между половыми губами, находится много чувствительных нервных окончаний, стимулирование которых посредством простого поглаживания или массажа может довести женщину до оргазма.

Коитус: половое сношение. При этом возбужденный пенис находится во влагалище. Благодаря ритмичным движениям таза (проникновение, трение и т. д.) мужчина и женщина достигают оргазма.

Кольцо для возбуждения: кольцо, которое надевается на вялый пенис. Когда пенис становится твердым, с помощью кольца поддерживается приток крови.

Копуляция: научное выражение для обозначения половых сношений. (См. Коитус.)

Крейсерские зоны: места на природе, где можно заняться быстрым и анонимным сексом.

Куннилингус: процесс, когда мужчина возбуждает вагину, особенно клитор, женщины языком или губами.

Либи́до: сексуальные желания, влечения, способность реагировать на сексуальные раздражители.

Любовная мышца: наименование тазовой мышцы женщины (именно эта мышца останавливает поток струи при мочеиспускании). Это сильная мышца, сокращение которой может повышать сладострастие мужчины. Она массирует пенис, когда он находится во влагалище. Любовную мышцу можно тренировать посредством частых напряжений и расслабления.

Любовные шары: японская сексуальная игрушка, предназначенная для возбуждения женщины. Шары могут быть размером с мяч для настольного тенниса, делаются из различных материалов. Внутри шары полые и содержат более маленькие шарики. Они вводятся в вагину и при малейшем движении начинают вибрировать.

Мастурбация: самоудовлетворение. Мастурбировать можно рукой, пальцами, при помощи фаллоимитатора (для женщин) или искусственной вагины (для мужчин).

Миссионерская поза: называется также «нормальная поза». Женщина лежит на спине, мужчина на ней. Оба могут видеть друг друга. Можно варьировать позицию, например, изменяя положение ног женщины.

Мошонка: многие мужчины говорят о том, что мошонка может стать причиной усиленного оргазма. В этой связи существуют различные техники возбуждения партнера, например, ласкать мошонку, взять ее полностью в рот, осторожно помассировать и т. д.

Надувание: женщина берет пенис своего партнера в рот и «играет» с ним. Она целует его, берет в рот (то быстро, то медленно). При этом она крепко охватывает пенис губами, как бы желая надуть его.

Нежничанье: взаимные ласки руками, поцелуи, т. е. прелюдия к петтингу.

Нимфомания: очень сильные, чрезмерные и аномально повышенные сексуальные потребности женщины. Такие женщины всегда находятся в поиске новых сексуальных партнеров, однако редко испытывают апогей.

Онанизм: самоудовлетворение. (См. Мастурбация.)

Оргазм: слово происходит от греческого «orgon», что означает «что-то сильно требовать». Оргазм – апогей сексуального контакта.

Обмен партнерами: две пары или несколько пар обмениваются на короткое время своими сексуальными партнерами.

Оргазм через грудь: мужчина, мастерски играя сосками женщины, доводит ее до оргазма.

Петтинг: взаимное возбуждение половых органов рукой или ртом. Петтинг может привести к оргазму, притом сами половые органы не соприкасаются.

Секс по-английски: способ секса, при котором сексуальные партнеры осознанно ограничивают себя в движениях: используются наручники, завязываются глаза и т. д.

Поездка на санях: сексуальная поза. Женщина лежит на спине. Ее партнер стоит на коленях между ее широко расставленными ногами и поднимает ее зад на свои бедра. Партнер проникает в партнершу, склоняясь над ее телом и совершая толчкообразные движения. При таком положении женщина может чувствовать своего партнера особенно хорошо.

Секс по-испански: имеет еще название «сношение на груди». Мужчина кладет свой возбужденный пенис между грудями партнерши и двигает им, пока не достигнет оргазма.

Поза по-собачьи: положение при половом сношении, при котором мужчина берет женщину сзади, охватывая ее бедра. Преимущество этой позы: партнер может наблюдать, как входит и выходит его пенис.

Секс по-французски: разговорный вариант для обозначения орального секса.

Поцелуй с языком: при поцелуе языки партнеров соприкасаются и играют друг с другом.

Предвкушение радости («капли желания», «бонжур-капли»): жидкость, которая выделяется из пениса перед оргазмом.

Презерватив: «вторая кожа» из резины или латекса, предназначенная для пениса. Презервативы бывают различных цветов, размеров, форм и вкусовых направлений. Служат для защиты от возможного заражения венерическими болезнями и предупреждения нежелательной беременности.

Сэндвич: положение при сексе втроем. Между двумя мужчинами лежит женщина, которая удовлетворяется одновременно вагинально и анально.

Сексуальный румянец: красные пятна на лице, шее, в области декольте и на животе во время секса.

Стиль дога: см. «Поза по-собачьи».

Точка «G»: очень чувствительная точка у женщины, названная в честь «первооткрывателя» – гинеколога доктора Грэфенберга. Точка «G», которую еще называют «точка желания», находится на внутренней передней стенке влагалища, примерно в пяти сантиметрах от входа, за лобковой костью. Размер точки «G» – с маленькую монету. Трение или давление на эту зону может вызвать у женщины очень интенсивный оргазм. Разумеется, женщины воспринимают стимуляцию точки «G» по-разному: некоторые вообще ее не чувствуют, у других она вызывает беспредельное увеличение желания.

Транссексуальность: он или она чувствует себя в «неправильном теле». Современная медицина, сделала возможным изменение пола.

Трио: наименование для «бесшабашной троицы». При этом безразлично, занимаются сексом мужчина и две женщины или два мужчины и женщина.

Ундинист: некто, находящий удовольствие в играх с уриной (например, омывать уриной партнера или позволять проделывать это с собой). Слово «ундинист» употребляется весьма редко. Для урины часто применяется выражение «природное шампанское».

XXX-видео: видео с половыми сношениями. Называется также «жестким видео», в отличие от «мягкого», где демонстрируют только обнаженную натуру.

Фаллоимитатор: искусственный твердый предмет в форме пениса, который женщины используют для самоудовлетворения. Он может быть разным по форме и цветовой гамме, и сделан из различных материалов, фаллоимитаторы, снабженные батарейками, дополнительно стимулируют посредством вращательных движений или вибрации. Фаллоимитатор может быть полезен также и мужчинам.

Феллацио: форма орального секса, при которой женщина стимулирует пенис языком и губами. Как и при коитусе, при феллацио существует опасность занесения инфекции (например, СПИДа) во время оргазма мужчины.

Фетишизм: фетишист чувствует сексуальное возбуждение, если созерцает или дотрагивается до совершенно определенных, ассоциативно связанных с кем-то или чем-то предметов, например предметов одежды; также это может относиться и к частям тела.

69: сексуальная поза, при которой мужчина и женщина лежат друг на друге «валетом» и удовлетворяют друг друга ртом (по-французски).

Эякуляция: семяизвержение. В большинстве случаев эякуляция происходит у мужчины одновременно с оргазмом. Эякуляция во сне называется поллюцией.

Что такое «коэффициент сексуальности»?

В этой части «Книги о сексе» вы найдете ответы на следующие вопросы:

- Что такое хороший секс?
- Как это делают другие?
- Насколько хорош ваш секс?

Это поможет вам узнать, как сохранить удовлетворяющие вас взаимоотношения на долгое время; как заставить вашего партнера быть всегда вам верным; получать еще больше удовольствия в сексе, какие существуют техники удовлетворения, каким образом, но стать чудесным любовником/любовницей; как дует умело и эффективно флиртовать; как всегда дарить себе и своему партнеру/партнерше оргазм и, конец, каковы в постели другие люди.

«Коэффициент сексуальности» складывается из следующих элементов, каждому из которых в этой части книги посвящена отдельная глава.

1. Сексапильность.
2. Флирт.
3. Эротический язык тела и выбор слов.
4. Поцелуи.
5. Романтика
6. Прелюдия
7. Секс
8. Оргазм
9. Завершающие любовные ласки
10. Секс-фитнес
11. Киллеры желания и секса

Каждому из элементов «коэффициента сексуальности» соответствует определенный тест, ответив на вопросы которого вы сможете оценить себя. Кружочки темного цвета в тестах – усредненные результаты опроса других людей (было протестировано около четырехсот человек). По ним вы сможете понять, как обстоят дела у других, какие бывают пристрастия у разных людей. С этими знаниями вы станете чудесной возлюбленной или чудесным любовником. Вы сможете лучше оценить своего партнера и знать наверняка, в чем он/она нуждается. Вам обеспечены большее удовольствие и удовлетворение» в сексе и более яркие переживания во время оргазма.

Сколько в вас сексуальности?

Три секрета сексапильности

Я думаю, что внешний вид в большей степени зависит от шарма, чем от собственно красоты. Есть молодые женщины, красивые как картинка, но которые, зайдя в помещение, не привлекут вашего внимания. Необходимо в течение всей жизни работать над своей харизмой.

Чтобы иметь как можно больше сексапильности, вы должны учитывать три вещи: позитивный настрой, внешняя привлекательность и язык тела.

1. Настрой

Каждый человек излучает то, что он думает – позитивное или негативное. Он выражает это своей мимикой и языком тела.

С тем, у кого плохое настроение, редко флиртуют.

Доказано, что люди с открытым и позитивным выражением лица легче идут на контакт и производят на окружающих более приятное впечатление. Таким образом, будучи настроены позитивно, вы повышаете возможность найти себе партнера, вероятно, даже партнера своей мечты.

Не исключено, что с вами однажды не решился заговорить мужчина (или женщина) вашей мечты, так как у вас раз было плохое настроение, и вы излучали отрицательные эмоции. Кто мог бы влюбиться с первого взгляда в такого человека? Не упустите свой шанс – шанс быть счастливым. Если вы хотите излучать сексапильность, то умение быть оптимистичным человеком и, насколько это возможно, с хорошим настроением просто необходимо.

На самом деле не так уж плохо быть иногда не в духе, но это не должно стать устойчивым состоянием. Обращайте внимание на прекрасное, радуйтесь ему – даже если это какие-то мелочи. Вы будете поражены, сколько на свете хорошего и поводов для радости! Наслаждайтесь всем, что доставляет вам удовольствие: хорошем погодой, вкусной пищей, изысканным вином и т. д. Тот, кто умеет наслаждаться, излучает позитив.

Ваше лицо и ваше тело будут излучать радость и привлекательность, и придавать вам тем самым максимум сексапильности.

И так, первый секрет сексапильности: имейте положительный настрой, благодаря которому вы будете излучать оптимизм и хорошее настроение.

2. Привлекательность

Не нужно выглядеть сногшибательно, чтобы излучать позитив и быть привлекательным. Как раз в настоящее ми в моде естественность. Часто некоторое несовершенство придает особую пикантность – вспомните, например, простоту и внешнее несовершенство Синди Кроуфорд или Тили Швайгера и Ральфа Бауэра – двоих имеющих, казалось бы, обычный внешний вид мужчин, но которые, тем не менее, пользуются огромным успехом и популярностью у женщин во всем мире. По результатам опросов, именно они относятся к наиболее сексапильным мужчинам.

Кроме того, вы также не обязаны выглядеть привлекательно в глазах всех. Но если вы нашли, свой образ уверенно его воплощаете, то вы автоматически расширяете круг своих поклонников. Главное, чтобы вами интересовался тот тип мужчин/женщин, которыми интересуетесь и вы! Здесь чаще действует такой принцип – каждый ищет себе подобного, вопреки мнению, противоположности сходятся.

Но достигли ли вы наивысших результатов?

Чувствуете ли вы себя уверенно в вашей одежде?

Одеваетесь ли вы соответственно своему стилю, по принципу: «По одежке встречают, и она же указывает то, о чем я думаю»? Консервативные и нерешительные люди одеваются соответственно своему характеру, непринужденные и спортивные наденут скорее джинсы, чем костюм, кроме разве что определенных поводов. Это важно знать, так как уже здесь решается, находим мы кого-то привлекательным или нет и как он/она воспринимает нас.

Оптимальны ли у вас прическа и цвет волос? Довольны ли вы своей фигурой? Накладываете ли вы макияж в соответствии с вашим типом?

Если вы во всем этом достигли совершенства, то вы и «только весьма»

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
привлекательны, но и очень желанны.

Поэтому второй секрет сексапильности звучит так: привлекательность благодаря подчеркиванию и оптимизации преимуществ внешнего вида.

3. Язык тела

Эротичная и выигрышная осанка – выражение уверенности в себе. Чувствуете ли вы себя уверенно? Если да отлично, тогда можете сразу перейти к тестированию. Если вы склоняетесь скорее к отрицательному ответу, почитайте, как достичь большей уверенности в себе.

Нижеприведенные советы собраны исходя из закономерностей человеческого мышления.

Думайте о моментах успеха или о вещах, которыми вы гордитесь и которые доставляют вам удовольствие.

Сосредоточьте внимание на языке вашего тела. Как только вы измените походку или начнете двигаться иначе, вы тотчас почувствуете себя более уверенно. Улучшение одного качества сразу же оказывает действие на другие.

1. Улыбайтесь.
2. Идите ровно.
3. Высоко держите голову.
4. Смотрите на других непосредственно и доброжелательно.
5. Ваши движения должны быть энергичными и уверенными.

Представьте себе, пожалуйста, следующую ситуацию, сидите в кафе двух весьма привлекательных мужчин, сидящих за стойкой бара. Первый выглядит очень ухоженным, на нем черные джинсы и черный пуловер. У него темные, коротко подстриженные волосы. Когда он заказывает себе вторую чашку кофе, он смотрит на официантку очень доброжелательно и открыто. У него спокойный взгляд, а маленькие складочки от смеха обрамляют его губы. Он непринужденно сидит на стуле и заинтересованно читает газету. От него исходит позитивное излучение.

Второй мужчина также очень привлекателен, у него русые волосы, он ухожен, со вкусом одет, но производит совсем не такое хорошее впечатление. Выражение лица неприступно, взгляд опущен, а когда он поднимает глаза, то выглядит так, словно у него случилось какое-то несчастье. Лоб между бровями уже бороздит глубокая складка, уголки рта опущены, губы сложены в тонкую полоску. К какому мужчине вы предпочли бы обратиться?

Итак, третий секрет сексапильности. Обращайте внимание на язык своего тела: ваши движения, взгляд, улыбка и т. д. должны излучать позитив – доброжелательность, естественность, открытость. Позитивное мышление и умение радоваться и наслаждаться жизнью обеспечивают позитивный язык тела.

Тест № 1

Настрой

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Часто ли вы смеетесь или улыбаетесь?
2. Чувствуете ли вы себя в целом счастливыми?

3. Вы стараетесь избегать бесконечных мыслей о проблемах и негативных вещах?
4. Вы стараетесь избегать разговоров о проблемах и негативных вещах?
5. Считаете ли вы, что вы имеете позитивное излучение?
6. Как часто вы чувствуете себя полными сил, бодрыми и энергичными?
7. Как часто вы чувствуете себя уравновешенными?
8. Когда вы заходите в помещение, поднимают ли люди голову, чтобы посмотреть, кто вошел?
9. Излучаете ли вы непосредственность?
10. Как часто у вас хорошее настроение?
11. Как часто вы думаете об эротических событиях, которые однажды испытали? (Отметьте, пожалуйста, тот ответ, который наиболее соответствует вашему.)
 - Приблизительно раз в 2 недели - 1
 - Приблизительно раз в неделю - 2
 - Приблизительно 3 раза в неделю - 3
 - Каждый день - 4
 - Чаще, чем раз в день - 5
12. Как часто вы имеете эротические фантазии, мечты? (Речь идет о вещах, которые существуют только в ваших фантазиях.)
 - Приблизительно раз в 2 недели - 1
 - Приблизительно раз в неделю - 2
 - Приблизительно 3 раза в неделю - 3
 - Каждый день - 4
 - Чаще, чем раз в день - 5

Привлекательность

Нет, совсем нет, никогда - 1 очко

Иногда, средне - 3 очка

Да, очень, всегда - 5 очков

13. Насколько привлекательными вы себя ощущаете?
14. Как часто вы получаете комплименты?
15. Одеваетесь ли вы соответственно своему стилю (спортивно, элегантно и т. д.)?
16. Обращаете ли вы внимание на то, чтобы одеваться эротично (привлекательно и в соответствии с фигурой)?
17. Одеваетесь ли вы особенно эротично и прекрасно, если «выходите в свет»?
18. Выглядите ли вы, по вашему мнению, ухоженно?

19. Используете ли вы косметические средства по уходу за телом? Регулярно ли вы пользуетесь хорошими ароматами?

20. Выглядят ли ваши руки ухоженными?

21. Имеете ли вы прекрасные, ухоженные и белые зубы?

22. Регулярно ли вы бреетесь?

(Женщины – ноги, подмышечные впадины, область гениталий; мужчины – бороду, если не предпочитают ее носить; при очень сильном волосяном покрове – также и другие части тела.)

Язык тела

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

23. Как вы полагаете, насколько эротична ваша походка?

24. Ходите ли вы энергично и собранно?

(Грудь вперед, живот в себя, плечи развернуты)

25. Насколько эротично, по вашему мнению, вы танцуете?

26. Насколько самоуверенными вы себя считаете?

27. Смотрите ли вы на своего партнера открыто и дружелюбно?

28. Можете ли вы вести себя таким образом, что от вас исходит определенная привлекательность?

(Определенная неприступность, определенная сила притяжения и т. д.)

29. Как выдумаете, насколько эротичными являются ваши движения?

30. Смотрите ли вы своему собеседнику в глаза, когда он/она обратится к вам?

31. Как часто вы испытываете потребность лечь с кем-нибудь в постель? (Отметьте, пожалуйста, тот ответ, который наиболее соответствует вашему. Подразумевается только мысленная потребность, действие не обязательно.)

– Приблизительно раз в 2 недели – 1

– Приблизительно раз в неделю – 2

– Приблизительно 3 раза в неделю – 3

– Каждый день – 4

– Чаще, чем раз в день – 5

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможет узнать, как велика ваша сексапильность.

Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем ним следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Сексапильность Оценка=

Ваше количество очков между 32 и 74: Каждый обладает сексапильностью, но есть люди, которые еще не открыли ее в себе или не осмеливаются дать ей волю.

Вы пока относитесь к таким людям. Будьте естественны, открыты, уверены в себе и предстаньте перед окружающими эротичными и желанными. В любом случае вам следует изменить вашу внутреннюю установку на тему секса и эротики в положительную сторону. Если вы будете оценивать секс и эротику как нечто прекрасное и вызывающее желание, автоматически изменятся также ваше излучение, ваше поведение и вместе с тем – ваша сексапильность. Дайте себе шанс: пусть вами восхищаются и пусть с вами флиртуют. Наслаждайтесь возможностью выставлять на обозрение свои преимущества и распространять вокруг себя эротическое излучение.

Ваше количество очков между 75 и 117: Поздравляем! У вас превалирует количество привлекательных и эротических дней. Ваша сексапильность хорошо выражена. Вы действуете заманчиво и многообещающе. Но вы могли бы (если сможете выдержать наплыв внимания еще много количества мужчин или женщин) построить свою сексапильность на еще более длительном эротическом излучении и более сознательном использовании вашего тела. Сделайте сексапильность своим вторым именем, и вы неосознанно получите значительно большее эротическое излучение.

Ваше количество очков между 118 и 160: Превосходный результат! Ваша сексапильность необозрима – вы можете радоваться многим любовным предложениям и ухаживаниям. Наслаждайтесь этим. Практически каждое движение вашего тела и каждое выражение лица выражает страсть у противоположного пола. Вы являетесь одной/одним из тех женщин/мужчин, которые входят в комнату – и все оборачиваются в их сторону. Сохраняйте такое поведение, манеры, внешний вид и язык тела – вы нашли золотую середину. Наслаждайтесь чувством быть желанной/желанным и эротически привлекательной/привлекательным. Я желаю вам еще большего удовольствия!

Как хорошо вы умеете флиртовать ?

Флиртовать означает дать кому-то понять, что вы заинтересованы и хотели бы познакомиться с ним/с ней поближе. Флиртовать, однако, означает также выглядеть по возможности более привлекательно – в большинстве случаев благодаря эротическим сигналам, направленным на то, чтобы избранник «клюнул».

Семь секретов успешного флирта

1. Можете ли вы правильно истолковать сигналы другого?

Был ли это любезный и заинтересованный взгляд или го вежливый? Наблюдайте за другими парочками флиртующими, тогда вы сможете точно выучить них мимики, в частности глаз.

2. Знаете ли вы, как воздействуете на других?

Часто между тем, что человек думает о впечатлении, которое он производит на окружающих, и тем, каково это впечатление на самом деле, лежит огромная пропасть. Например, вы думаете, что выглядите как уверенный и открытый человек, но другие воспринимают вас, напротив, скорее как нерешительного человека. Легче и проще всего обнаружить расхождения, спрашивая об этом у своих друзей. Вероятно, они будут готовы открывать вам, какое впечатление вы действительно производите на окружающих. Но это будет, однако, только личным мнением вашего друга. Разумеется, может случиться так, что кто-то другой будет иного мнения о вас. Но вы обязательно сможете составить нечто среднее из впечатлений.

Вы знаете, какие движения и взгляды воздействуют эротично? Здесь также можно многому научиться у других. Американцы называют это «modeling». Попробуйте

подражать кому-то, о ком вы знаете, что он или она производит на других невероятно хорошее впечатление и имеет достаточно сильную эротическую привлекательность. Это не значит, что вы должны точно копировать этого человека, но вы могли бы перенять несколько приемов. Попробуйте! Это действует!

(То, что вам следует копировать человека своего пола, это ясно – иначе все это может выглядеть комично.)

3. Есть ли у вас мужество обратиться к человеку, с которым вы флиртуете?

Безразлично, женщина вы или мужчина, вы всегда должны найти в себе мужество и сделать шаг навстречу тому, кто вас интересует. Иначе не исключено, что вы можете и упустить уникальный шанс в вашей жизни.

4. Никогда не относитесь к своему партнеру по флирту свысока, лучше превозносите его!

Самая большая ошибка, которую вы можете совершить, – это ненароком обидеть понравившегося вам человека, даже если вы хотели просто немного подшутить. Мы можем не только оскорбить незнакомого нам пока собеседника, но и одновременно возвести стену, которую затем будет очень трудно сломать.

5. Умеете ли вы слушать?

Относитесь ли вы к своему партнеру по флирту всерьез и внимательно? Можно очень быстро определить, что собеседник не заинтересован в теме разговора. Мы можем догадаться об этом по рассеянному взгляду, отсутствующей реакции или по вопросам и ответам невпопад.

Слушайте своего избранника внимательно, и задавайте вопросы. Только таким образом вы сможете узнать подходит он вам или нет. Одновременно вы проявляете к вашему собеседнику необходимый интерес, и это делает вас симпатичными в его глазах.

6. Можете ли вы вызвать интерес к своей персоне?

Если мы с кем-то знакомимся, то по возможности хотим ввести наилучшее впечатление. Другими словами, мы пытаемся вызвать к себе интерес и внимание, используя увлекательные темы беседы или, напротив, наигранную незаинтересованность и т. д.

Но как мы можем знать, что вызывает интерес у данного человека? Разве все люди имеют одинаковые вкусы и пристрастия? Откуда мы знаем, что именно интересует наш объект и как он/она отреагирует?

Все это мы можем понять, только задавая вопросы, спрашивайте вашего партнера по флирту о вещах, которые он/она особенно любит делать, или о том, чем он/она увлекается. Через некоторое время вы узнаете, ваш объект интересуется, а чем нет.

Представьте себе следующую ситуацию. Мужчина обращается к по-настоящему симпатичной женщине и заказывает вино. После нескольких вежливых фраз ни о чем рассказывает, что никогда не пьет немецкие вина. В них, дескать, слишком мало солнца, они слишком кислые. Ну, вот он и влип. Ведь женщина оказалась виноградарем Германии! Если бы он осведомился заранее, чем занимается, то смог бы избежать такого «ляпсуса». Теперь же симпатия разрушена настолько чувствительно, что, пожалуй, это может стать завершением ухаживания. А ведь все могло бы быть совсем по-другому, если вы знаете, в какой области лежат интересы партнера, вы сможете вести интересную и занимательную беседу. Скучные разговоры и неприятные паузы останутся отныне у вас в прошлом. Вас оценят как интересного собеседника, с которым, несомненно, необходимо встретиться снова.

Вы должны также попытаться выяснить общее в ваших интересах, вещи и темы, которыми вы оба восхищаетесь. Если их нет или процент их ничтожно мал, ни тратьте понапрасну время. Ухаживание того не стоит, если вы настолько не подходите друг другу.

7. Обращайте внимание на язык тела!

Чтобы познакомиться с кем-то поближе, придерживаетесь не писанных, но весьма важных ритуалов и правил. Мы никогда осознанно их не учили, хотя каждый следует им в повседневной жизни.

Например, некоторое пространство вокруг нас считается областью совершенно личного, это так называемое «пограничная зона», куда никому не позволено проникнуть «безнаказанно». Каждое проникновение воспринимается негативно и наказывается уклонением от общения. Мы позволяем только самым близким друзьям, родственникам или людям, которые находятся в непосредственной близости к нам в силу своей профессии (врачи, массажисты и т. д.), затрагивать эту область и приближаться к нам на очень близкое расстояние. Это наша своеобразная защита. В Германии это расстояния длиной приблизительно с вытянутую руку, в Англии оно немного больше, а в арабских странах значительно меньше.

Второй важный пункт – это касания. Мы позволяем касаться нас только по прошествии определенного времени и только определенным людям, которые нам нравятся. Того, кто идет на непосредственный контакт слишком быстро, мы считаем навязчивым. Будьте дерзкими (ведь только решительные могут чего-то добиться) и одновременно сдержанными и тактичными, старайтесь вести себя как истинная леди или как настоящий джентльмен.

Благодаря следующему тесту вы узнаете, на что многие другие обращают внимание (осознанно бессознательно), когда сами флиртуют или когда флиртуют с ними.

Тест №2

Флирт

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Как часто вы флиртуете?

2. Как часто ваш флирт является успешным?

3. Вы знаете взгляд:

– который делает вас соблазнительными? да нет

Если да – как часто вы его успешно используете?

– по которому партнер по флирту понимает, что

вы в нем заинтересованы? да нет

4. Делаете ли вы определенные движения, которые, как вы знаете, воздействуют эротично на других (провести рукой по волосам, многозначительно облизать губы...)?

5. Можете ли вы «изменить» ваш голос таким образом, чтобы он звучал более эротично?

6. Касаетесь ли вы слегка вашего партнера время от времени?

7. Чувствуете ли вы себя уверенно и хорошо, если обращаетесь к кому-то, кого находите очень приятным?

8. Чувствуете ли вы себя уверенно и хорошо, если обращаются к вам?

9. Всегда ли вы знаете, что вы хотите сказать, когда обращаетесь объекту флирта?

10. Вы можете утверждать, что у вас не потеют руки и вы не краснеете, если

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
обращаетесь к кому-то?

11. Если вы заказываете себе что-то в кафе или ресторане, всегда ли вы предварительно спрашиваете вашего партнера, хотел бы он/она себе что-то заказать?
12. Хороший ли вы слушатель?
13. Делаете ли вы вашему партнеру комплименты?
14. Ведете ли вы себя внимательно отношению к вашему партнеру по флирту?
15. Вы осмотрительный человек и никогда не говорите слов, которые тотчас охотно забрали бы обратно?
16. Говорите ли вы преимущественно о приятных, положительных или веселых вещах?
17. Придерживаетесь ли вы тех не писанных правил флирта, о которых шла речь несколько выше?
18. Насколько вы джентльмен/леди?

На следующие вопросы отвечают только мужчины:

- Насколько по-джентльменски вы себя ведете? Знаете ли вы, что нравится женщинам?
- Придерживаете ли вы дверь вашей партнерше, когда покидаете помещение или заходите в него?
- Провожаете ли вы партнершу к ее машине, если вы приехали на своем автомобиле?
- Приглашаете ли вы вашу партнершу во время первого же свидания на обед/ужин?
- Помогаете ли вы вашей партнерше надеть верхнюю одежду?
- Делаете ли вы в ресторане сначала заказ для вашей партнерши?

На следующие вопросы отвечают только женщины:

- Ведете ли вы себя как леди? Знаете ли вы, что нравится мужчинам?
- Благодарите ли вы вашего партнера (словами) за то, что он пригласил вас?
- Скажете ли вы ему, что не считаете само собой разумеющимся, что он все оплатил?
- Показываете ли вы ему (мимикой, жестикующией), что рады его приглашению?

Скажите ли вы ему, что в следующий раз приглашаете вы?

- Пригласите ли вы его после ужина (или вскоре) на чашку кофе или бокал вина (не обязательно у вас дома!), в кино и т. д., чтобы отблагодарить его и некоторым образом взять реванш?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хорошо вы умеете флиртовать.

Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы хотите).

Количество очков: Флирт..... Оценка =

Ваше количество очков между 23 и 53: Полагаю, вам следует еще немного поупражняться. Но не принимайте это близко к сердцу. Мастерами не рождаются, сравнивайте себя с другими, наблюдайте за ними: как они передвигаются, что делают со своими руками, какими взглядами обмениваются, как часто проводят рукой по волосам, какие у них складочки возле уголков рта, каковы их улыбки, что и как они говорят, обращаясь к кому-то, и т. д. В свободную минуту поспрашивайте обо всем этом ваших друзей и порадитесь прекрасным переживаниям, которые у вас впереди.

Ваше количество очков между 54 и 84: Ну, дело идет хорошо. Поздравляем! Вы не забыли старую школу флирта и умения вести беседу. Это все еще функционирует – эти старые, но, однако, всегда актуальные и эффективные приемы.

Доведите до совершенства ваше искусство флирта, развивая те способности, которые у вас выражены пока недостаточно сильно. Только тогда возникает производящий эротическое впечатление шедевр флирта, с которым вы всегда остаетесь в выигрыше.

Ваше количество очков между 85 и 115: Восхищение, восхищение! Вы безукоризненно владеете искусством ухаживания. Ваш шедевр флирта производит впечатление на противоположный пол, как вы, вероятно, уже неоднократно замечали. Используйте все свои шансы и флиртуйте! По крайней мере так долго, пока не найдете партнера своей мечты. Вы используете ваш «дар» превосходно и достигаете всего, чего захотите.

Эротический язык тела

Вам знаком тип женщин, которые обладают большой притягательной силой для мужчин, но, собственно говоря, внешне вовсе не так уж привлекательны? И опять-таки, есть женщины, которые, казалось бы, очень привлекательны, но не слишком эротичны. Они милы, хорошо одеты, веселы, имеют хорошую фигуру, но они просто не эротичны. (То же самое касается и мужчин.)

Я наблюдала за многими мужчинами и женщинами и спрашивала себя: в чем же дело? из-за чего теряют голову большинство мужчин и женщин? что делает людей такими интересными? Ответ, зачастую, один: это эротический язык тела, сигналы тела.

Эротический выбор слов

Соблазняйте словами! Рисуйте при помощи речи эротические картинки. Дайте почувствовать своему партнеру ваши чувства, страсти и желания, например, рассказав или написав ему/ей эротическую историю.

Продемонстрируйте ему/ей свои неизвестные, может быть диковатые эротические фантазии. Приоткройте другому дверь в мысленные, созданные только вашими рассказами и выбором слов эротические миры. Его/ее потребность в вас, возможность касаться вас и чувствовать вас будут расти до бесконечности.

Опишите ему/ей нечто страстное, затрагивая в полной мере и со всем искусством все пять чувств восприятия. Позвольте ему/ей погрузиться в метафоры и аналогии и почувствовать сладкие ароматы, теплое дуновение ветерка и ваши самые потаенные желания.

Используйте слова, которые могут звучать двусмысленно и вызвать в другом сладострастие, слова, которые можно связать с эротикой или сексом, например: бархатно, мягко, влажно, плотно и т. д. Доведите партнера до оргазма при помощи слов!

Эротический язык тела

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Как часто вы используете следующие эротические сигналы?

(Эротическим сигналам тела нет числа, поэтому здесь приведены только некоторые, самые важные.)

- Лижете сладострастно языком и губами лед
- Соблазнительный эротический взгляд
- Эротический танец
- Совершаете рукой движения вверх-вниз, например, вдоль высокого бокала
- Положив руку на затылок, одновременно откидываете голову назад
- Высоко поднимаете бровь
- Подмигиваете
- Медленно проводите рукой по волосам
- Откидываете голову назад или наклоняете в сторону
- Проводите кончиком языка по губам и жестикуляцией мастерски намекаете на эротику
- Играете кубиком льда во рту
- Смазываете себя кремом, если партнер имеет возможность наблюдать
- Ложитесь, дома на кровать таким образом, чтобы можно было смотреть вам между ног
- Едите «эротические» фрукты (бананы, клубнику) или «эротические» овощи (морковь)
- Поглаживаете себя (например, потираете себя по плечам, словно вам холодно, или медленно и нежно проводите рукой по определенному участку тела)
- Принимая расслабленную позу, тем не менее, сохраняете осанку, выставив грудь вперед, и т. д.
- Улыбаетесь соблазнительной, почти незаметной улыбкой (а 1а Пирс Броснан или Шарон Стоун)

На следующий вопрос отвечают только женщины:

- Положив одну ногу на другую, вы элегантно меняете их положение?

На следующий вопрос отвечают только мужчины:

- В вашем «арсенале» есть следующее движение: вы медленно откидываетесь назад, а затем ослабляете галстук?

Эротический выбор слов

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

2. Знаете ли вы слова, которые заводят вашего партнера?

3. Знает ли ваш партнер слова, которые стимулируют вас?

4. Можете ли вы довести своего партнера до оргазма только при помощи слов (например, при сексе по телефону)?

5. Используете ли вы такие же слова, как и ваш партнер, или, по меньшей мере, похожие? (Сходство привлекательно и заманчиво и в повседневной жизни, и в постели.)

6. Часто ли вы используете следующие слова в повседневной жизни? (Эти слова могут вызвать ассоциации, связанные с эротикой или сексом.)

Банан–манго – гладить рукой – нежность – влажно – липко – сочно – горячо – выбрито – роскошно – чувственно – бесстыдно – обнаженный – массировать – мягкие округлости – мягко – жестко – великолепное тепло – индиго и т. д.

7. Часто ли вы используете следующие слова во время секса? (Эти слова часто обозначаются как возбуждающие.)

Член – раковина – вдуть – грудь – отверстие – похотливо – кончать.

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хороши ваши эротический язык тела и выбор слов.

Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков:

Эротический язык тела и выбор слов..... Оценка =

Ваше количество очков между 25 и 58: Смелее! Не стесняйтесь употреблять «неприличные» и эротичные слова. Я знаю, поначалу это всегда звучит несколько комично, но, когда вы лучше познакомитесь с положительным эротическим воздействием этих слов, вы будете благодарны, что сделали это. Представьте себе ситуации, в которых вы могли бы употреблять «неприличные», или эротичные слова. Сначала неоднократно проиграйте их в голове, до тех пор, пока не доведете ситуацию до совершенства и не почувствуете себя уверенно. Это поможет вам достичь необходимой степени убежденности в своих силах. Теперь вы можете использовать эти слова в реальной жизни и наслаждаться их воздействием.

Совершенствуйте также язык вашего тела. Рассматривайте его как ключ, который поможет вам открыть, если вы воспользуетесь им правильно, двери к сердцу партнера вашей мечты. Учитесь у других, наблюдайте за ними, например, в ресторане или в хорошем кафе, включите некоторые сигналы в ваш собственный «арсенал».

Ваше количество очков между 59 и 92: Вы уже чертовски хорошо освоили эту науку. Но вы – как кристалл алмаза, который нуждается в огранке и шлифовке, чтобы достичь своего полного блеска и эффекта.

Добавьте в свой репертуар еще несколько завершающих штрихов и используйте совершенно целенаправленно эти «определенные» сигналы тела и эротичные слова. Приукрасьте ваши рассказы, описывая еще интенсивнее цвета, формы, запахи и т. д. более утонченными словами.

Используйте ваш природный талант производить впечатление на противоположный пол. Набравшись опыта, вы скоро перейдете в класс мастеров.

Ваше количество очков между 93 и 125: Вы настоящий мастер и виртуозно владеете эротическими словами и эротическими сигналами тела. Вы так играете вашим телом, что доводите противоположный пол до сумасшествия. Играя словами, вы тем самым переносите партнера в чудесные эротические миры. Благодаря тому, что вы искусно владеете своим телом и эротической лексикой, вы просто притягиваете к себе других людей, и они этому не в силах противиться. Они попадают в зависимость от ваших слов и движений, не сознавая, что с ними происходит и почему вы так им интересны. У вас есть и дар, и мастерство – наслаждаетесь и пользуетесь ими.

Как хорошо вы умеете целоваться ?

Поцелуй является, так сказать, визитной карточкой человека, благодаря нему можно получить представление о том, что последует далее, то есть о сексе.

Или вас уже однажды плохо целовали, но в сексе партнер проявил себя на высоте? Вряд ли, разве не так?

Каждый целуется по-своему. Есть люди, которые целуются очень хорошо, другие целуются хуже. Отчего это зависит? И что же делают те, которые умеют целоваться, как они этому научились?

Вот несколько советов, которым я рекомендую следовать, если вы хотите научиться целоваться лучше. Думаю, некоторые получили уже однажды ответ на вопрос, как они целуются. Но насколько он был честным?

Шесть советов к поцелую

1. Целуйте партнера со всей страстью – думайте только о поцелуе, чтобы он был интенсивным, страстным и очень, очень хорошим. Лучше всего закрыть глаза, полностью погрузиться в поцелуй и главное – действовать от всего сердца.
2. Прижимайте свои губы к губам партнера мягко и чувственно.
3. Кончики ваших языков должны соприкоснуться таким образом, чтобы любовно играть друг с другом, они не должны «бездействовать».
4. Целуясь, нужно слушаться партнера, только тогда можно целоваться гармонично и страстно.
5. Нужно целоваться разнообразно. Время от времени берите руководство на себя и позвольте вашему языку исследовать «окрестности» во рту вашего любимого/любимой, при этом вы должны дышать ртом. Все будет замечательно, это великолепное чувство.
6. Нужно целоваться по возможности «сухо», это значит не касаться своими языком и внутренней стороной губ области вокруг рта партнера. Чавканье запрещено!

Тест № 4 Умеете ли вы целоваться?

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Вы любите целоваться?
2. Вы часто целуетесь? 3. Закрываете ли вы глаза при поцелуе?
4. Приоткрываете ли вы рот уже перед поцелуем?
5. Прижимаетесь ли вы мягко и чувственно к губам вашего партнера?
6. Концентрируетесь ли вы полностью на поцелуе, то есть, думаете ли вы действительно только об этом поцелуе?
7. Целуетесь ли вы гармонично и спокойно?
(Это не означает медленно и скучно!)
8. Целуетесь ли вы время от времени с разнообразием? (Это значит, например, двигаете ли вы иногда языком и губами совсем иначе, чем всегда?)
9. Можете ли вы целоваться в зависимости от чувств по-разному? (Например, очень возбуждающе: интенсивно, быстро, относительно большое давление губами и языком; любовно: спокойно, гармонично, легкое давление.)
10. У вас всегда свежее дыхание, когда вы целуетесь, или, по меньшей мере, вы пили или ели то же самое, что и ваш партнер?
11. Обращаете ли вы внимание на то, чтобы в итоге, когда вы целуетесь с партнером, возникла гармоничная игра?
12. Сухо (или слегка влажно) у вас после поцелуя во круг рта? (В отличие от влажно.)
13. Обращаете ли вы внимание на то, чтобы не касаться во время поцелуя зубов?
14. Получаете ли вы и ваш партнер всегда достаточно воздуха при поцелуе?
15. Обращаете ли вы внимание на то, чтобы не вдвигать ваш язык слишком глубоко в рот вашего партнера?
16. Обнимаете ли вы при поцелуе вашего партнера?
17. Выдвигаете ли вы ваш язык настолько далеко изо рта, что ваш партнер, и вы можете легко соприкоснуться?
18. Поглаживаете ли вы вашего партнера при поцелуе?
19. Прижимаетесь ли вы во время поцелуя к вашему партнеру?
20. Касаетесь ли вы вашего партнера в тех местах, где ему особенно нравится, чтобы придавать поцелую еще больше интенсивности?
21. Чтобы подарить вашему партнеру особенно эротический/ интенсивный/ возбуждающий поцелуй, подчеркиваете ли вы свое желание дополнительным нажатием или трением таза? ф @ @ @ @
22. Мурлыкаете ли вы или издаете какие-то другие звуки время от времени при поцелуе?

На следующий вопрос отвечают только мужчины:

23. Бреетесь ли вы перед поцелуями?

На следующий вопрос отвечают только женщины:

24.Обращаете ли вы внимание на то, чтобы ваш партнер после поцелуя не был измазан губной помадой?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хорошо вы умеете целоваться. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Поцелуй.....Оценка =

Ваше количество очков между 23 и 53: Вы обладаете огромным потенциалом, чтобы научиться хорошо, целоваться. Лучше всего учиться у «профессионалов». Я не имею в виду, конечно, никаких продажных дам или господ – речь идет о таких женщинах/мужчинах, о которых вы знаете, что они умеют целоваться действительно хорошо (либо вам рассказали об этом, либо вы видели это собственными глазами). Если этот некто не имеет ни с кем сложившихся отношений, вы должны предпринять попытку. Полностью положитесь на него/нее. Позвольте вас вести. Думайте при этом об удивительно красивой красной розе, которая открывает свои лепестки, чтобы дарить и принимать любовь. Расслабьтесь и абсолютно ориентируйтесь на его/ее технику поцелуя. Не управляйте, позвольте вести языку и губам партнера.

Ваше количество очков между 54 и 84: Вы в классе полупрофессионалов. Вы хорошо целуетесь, однако можете справиться не с каждым. Это значит, что вы просто должны несколько больше ориентироваться на своего партнера по поцелую. С некоторыми вы целуетесь очень даже хорошо.

Дело в том, что каждый имеет свою собственную, «свойственную от природы» технику поцелуя. И каждая такая техника является настолько же индивидуальной, как и отпечатки пальцев. При совершенно другой технике поцелуя вам потребуется некоторое время, чтобы привыкнуть и сориентироваться. Учитесь у других, чтобы вы смогли подняться как можно скорее в класс непревзойденных мастеров поцелуя. Испытайте новое.

Ваше количество очков между 85 и 115: Добро пожаловать в класс мастеров поцелуя! С вами целоваться просто здорово! С вами поцелуй головокружителен, и невозможно им насытиться. Если кто-то случайно наблюдает за вами во время поцелуя, он будет не в силах оторваться, и в конце концов вам позавидуют.

Тот, кто может целоваться так же хорошо, как вы, так преданно и с любовью, тот, несомненно, может быть великолепным в постели. Когда вы целуетесь, вы сливаетесь с партнером в единое целое и ведете его в другие, новые, эротические и страстные миры.

Насколько вы романтичны ?

Мечта женщин Джордж Клуни знает, чего хочет женщина: красные розы, шампанское и клубника...

Романтика снова в моде. Мерцание свечи, теплые летние вечера, восход и заход солнца, шампанское... Это элементы романтики. Романтика – это значит делать что-то прекрасное и необычное для своего партнера. Это попытка соблазнить его и выразить свою любовь. Романтика – это ласки для души.

Романтикой называется создание прекрасной атмосферы или обстановки, сотворение настроения, создание чего-то, что вашему партнеру особенно нравится, чему он наверняка обрадуется, в надежде, что после этого вы наверняка окажетесь в постели. (Хорошо, может, не сразу, но раньше или позже это обязательно должно случиться!)

Романтика поддерживает длительные отношения, позволяя им оставаться всегда свежими и добавляя в них новые оттенки. Романтичность делает вас самих очень привлекательными, что не менее важно, поскольку стимулирует вашего партнера к тому, чтобы тоже быть привлекательным и желанным для вас. Можно ли отказаться от такого?

Тем не менее, здесь как нигде необходимо чувство меры, нельзя переигрывать. Если романтики слишком много, то, в конце концов, ваш партнер может почувствовать себя угнетенным и подавленным вашими проявлениями любви.

Часто ценят только то, что является редким и труднодоступным. Если вы романтичны слишком часто (каждый вечер – ужин при свечах или три раза в неделю подарки), все это очень скоро превратится в будни. Ваш партнер привыкнет и будет воспринимать все это как норму либо начнет обижаться, если вы однажды не приготовите ужин или не поставите на стол свечи. А может быть и третье: это начнет действовать ему на нервы. Как и во всем, в этом вопросе существует правило: хорошего тоже должно быть в меру. Золотая серединка имеет, как правило, самое эффективное воздействие.

Тест № 5

Насколько вы романтичны

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Поражаете ли вы своего партнера время от времени маленькими подарками (роза, шоколад и т. д.)?
2. Готовите ли вы иногда для вашего партнера и накрываете ли для него романтический стол со свечами, розой и т. п.?
3. Бывают ли у вас с вашим партнером романтические ужины?
4. Балуете ли вы своего партнера время от времени ласками?
5. Балуете ли вы своего партнера время от времени массажем?
6. Выдумываете ли вы себе время от времени необычную романтическую ситуацию? (Например, во время летней прогулки вы внезапно достаете бутылку шампанского и два бокала из кармана куртки, чтобы сесть вместе на скамейку и наслаждаться шампанским и необычной обстановкой.)
7. Устраиваете ли вы себе время от времени романтический телевизионный вечер с вином, чипсами или орешками, свечами и т. д.?
8. Говорите ли вы вашему партнеру, что любите его или что он безумно нравится вам?
9. Говорите ли вы вашему партнеру милые вещи и комплименты?
10. Уделяете ли вы вашему партнеру достаточно внимания?
11. Делаете ли вы такие вещи, которые вашему партнеру особенно нравятся, чтобы побаловать его?
12. Обнимаете ли вы своего партнера время от времени просто так?
13. Пишете ли вы иногда вашему партнеру маленькие любовные послания, записки, открытки и т. п.?
14. Показываете ли вы вашему партнеру, что любите его, обращая внимание на

мелочи, которые очень важны для него?

15.Смотрите ли вы иногда с вашим партнером прекрасные, романтические фильмы вместе?

16.Танцуете ли вы время от времени с вашим партнером – безразлично где?

17.Носите ли вы при себе что-нибудь, напоминающее о партнере (фотографию, «особенный» камень и т. д.)?

18.Делаете ли вы партнеру приятные сюрпризы в виде билетов в театр, мюзикл, кино и т. д.?

19.Проявляете ли вы свою любовь к партнеру в компании (в обществе)?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько вы романтичны.

Занесите ваш результат в таблицу.

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса». В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Романтика.....Оценка =

Ваше количество очков между 19 и 44: У вас довольно холодная натура. Вы, похоже, не можете пересилить себя, хотя в душе романтичны. Вы любите романтику и желаете ее так же, как и другие, но вы не можете или стесняетесь это правильно показать или не хотите в этом признаться.

Если вам не хватает романтических идей, вы можете просто довериться хорошему другу или подруге, которые смогут дать вам несколько советов, или можете последовать советам, содержащимся в вопросах теста.

Попробуйте! Это так здорово быть романтичным, это всегда оказывает потрясающее воздействие! Романтика свидетельствует о фантазии, интуиции и особенных наклонностях.

Ваше количество очков между 45 и 70: Вы очень романтичны и знаете, как побаловать и соблазнить партнера. Сердечные поздравления!

В этой группе представлены два типа романтиков.

Тип 1. Вы полны фантазий и любвеобильны, когда выдумываете нечто романтическое, но, к сожалению, вы делаете это слишком редко. Но все-таки делаете, и это уже дорогого стоит. При этом преимуществом является также то, что ваш партнер будет больше ценить ваши романтические порывы. Мой совет для представителей типа 1: будьте романтичны чаще. Балуйте вашего партнера, и вам возвратится стократно – как физически, так и духовно.

Тип 2. Вы устраиваете милые романтические штучки достаточно часто, но ваша фантазия, возможно, не настолько совершенна, как ожидает ваш партнер.

Мой совет для представителей типа 2: вы исключительно романтичны, но до полного совершенства вам не хватает последнего штриха. Найдите его!

Ваше количество очков между 71 и 95: Вас могли бы называть Дон Жуаном, так как вы знаете, чего хотят женщины. Вы вне конкуренции, вы вырвались далеко вперед.

Женского образа, аналогичного Дон Жуану, к сожалению, не существует. Тем не менее, это не означает, что таких женщин нет. Вероятно, вы должны записывать ваши идеи, другие женщины были бы весьма благодарны вам за образцы

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
необыкновенной фантазии. Вы восприимчивы и соблазнительны. Вы умеете говорить нужные вещи в нужный момент и соответствующе поступать. У вас есть чувство времени и места, вы тактичны. Великолепно быть вашим партнером, так как никто не сможет так же соблазнять, как вы. Так держать!

Насколько хороша ваша прелюдия ?

Прелюдия – это что-то вроде хорошего вина перед замечательной едой. Его охотно пьют, им наслаждаются, но оно не является обязательным. Время от времени обходятся и без него. Тогда это называется секс «по-быстрому».

Рассматривайте прелюдию как игру – эротическую игру. Фантазируйте от души и будьте откровенны с вашим партнером. Рассказывайте, что вам нравится больше всего и что вас больше всего возбуждает. Точно так же вы должны расспрашивать партнера о том, что по-настоящему стимулирует его. Пробуйте, экспериментируйте. Не жалейте времени. Если вам нравится делать друг другу массаж, то, как уже говорилось, вам желательно походить на специальные курсы, чтобы применять технику массажа еще эффективнее.

Случалось ли у вас такое: один старается при прелюдии, а другой не может подхватить игру? В таком случае вам обязательно нужно поговорить друг с другом. Никто не может знать, чего хочет другой человек, не задавая ему вопросов. Будьте смелее, выскажите ваши пожелания и фантазии, так как иначе ваш партнер не сможет узнать, что же вы на самом деле любите. К сожалению, не все умеют читать по глазам. То, что вы беседуете, друг с другом о своих желаниях, является весьма важной предпосылкой – иначе могут пойти прахом все усилия, старания и весьма перспективные идеи по поводу прелюдии. И это, естественно, не может не принести разочарования.

Тридцать три варианта игр для прелюдии

1. Ролевые игры (врач – пациентка, преподаватель – ученик и т. д.).
2. Вы страстно и необузданно срываете одежду с тела партнера.
3. Стриптиз: один из партнеров демонстрирует другому горячий стриптиз.
4. Вы покупаете лакомства, которые оба любите, и кормите друг друга. Может получиться прекрасная игра, если вы завяжете, друг другу глаза и попытаетесь угадать, чем именно вы лакомитесь.
5. Вы покупаете шампанское или другие напитки, которые любите, поливаете, друг друга, а затем сладострастно облизываете.
6. Делаете друг другу массаж, используя при этом большое количество масла.
7. Целуете друг друга во все места, оставляя языком влажную холодящую дорожку.
8. Угадывание слова. Используя палец или какой-нибудь другой замечательный предмет, пишете эротические или двусмысленные слова на спине вашего партнера. Пусть попробует отгадать.
9. Возьмите напрокат и вместе посмотрите эротический фильм.
10. Купите себе привлекательное нижнее белье (мужчина может надеть классные трусы) и продемонстрируйте его несколькими эротическими движениями вашему партнеру.
11. Купите себе сексуальную игрушку (например, фаллоимитатор, искусственную вагину и т. д.) и немножко поэкспериментируйте. Эта игра может доставить вам настоящее удовольствие.
12. Нашептывайте на ушко своему партнеру эротические фантазии.
13. Отправьте своему партнеру эротическое письмо (по электронной почте или SMS)

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
и разгорячите его заранее.

14. Вы приносите ему/ей ужин (завтрак, кофе – в зависимости от того, в какое время суток вы занимаетесь сексом) в постель и вместе наслаждаетесь уютом, прежде чем приступите к сексу.

15. Вы договариваетесь встретиться в кафе, пивбаре и т. д. и флиртуете так, как будто бы только что познакомились друг с другом. Затем вы идете домой. (По принципу: «К тебе или ко мне? »)

16. Вы шепчете партнеру в общественном месте на ушко всякие непристойности или красочно рассказываете о вещах, которые хотели бы тотчас проделать с ним. Вы можете так разгорячить своего партнера, что его будет буквально «распирать» от желания.

17. Купите фломастеры, которые потом можно будет легко смыть и которые не повредят коже, и раскрасьте друг друга. Во-первых, это удивительно приятные ощущения, а во-вторых – рисунки часто получаются просто замечательными и очень волнующими.

18. Принимая вместе ванну, не забудьте бокал шампанского, легкую музыку, много пены и губку, при помощи которой вы вымоете своему партнеру все тело.

19. Потанцуйте с вашим партнером и при этом потритесь о него нижней частью своего тела.

20. Помассируйте ноги вашего партнера и пососите затем пальцы ног.

21. Соблазните партнера под душем.

22. Завяжите партнеру глаза и поиграйте. Вы – босс, а ваш партнер в вашем полном распоряжении и должен доверять вам вслепую.

23. Вы привязываете партнера к кровати при помощи наручников, платка или ленты и возбуждаете, доводя почти до оргазма, а затем резко все прекращаете. Повторяйте это до тех пор, пока он не потеряет терпение и не станет умолять вас, наконец, позволить ему кончить.

24. Вы очень легко забираетесь языком ему/ей в ухо и нежно покусываете мочку.

25. Берете свечи, которые горят при очень низкой температуре, и позволяете «горячему» воску капать на кожу партнера.

26. Возьмите кубик льда и медленно прокладывайте влажные холодящие дорожки по телу партнера.

27. Займитесь сексом с ним/ней в кино, туалете, на улице или в темном подъезде.

28. Вы кладете ему/ей что-нибудь сладкое под подушку и маленькое письмо или открытку, где пишете, как сильно вы его/ее любите.

29. Вы обнимаете его/ее со всей любовью и прижимаете его/ее к себе что есть силы. Вы чувствуете теплую и шелковистую кожу и таете от любви и нежности.

30. Вы сидите в ресторане и медленно вытягиваете ногу (пожалуйста, предварительно снимите обувь!) к области гениталий партнера и ласкаете его пальцами ноги.

31. Вы не надеваете нижнее белье и в неожиданный момент даете ему это понять или почувствовать.

32. Приглашаете его/ее на «романтический пикник». Вы покупаете скатерть, шампанское, сыр и т. д. и раскладываете все это на полу в жилой комнате или на террасе (балконе). Затем вы соблазняет его/ее.

33. Кормите своего партнера пудингом, шоколадным муссом или пирожными с ложечки, каждую ложку сопровождая комплиментом.

Шесть вещей, которые вы можете сделать, чтобы возбудить его

1. Попросите его помастурбировать и наслаждайтесь созерцанием, в то время как вы гладите рукой и сосете его яички.
2. Возьмите его «самую лучшую часть тела» в рот и позвольте ей скользнуть глубоко в гортань; поиграйте языком с яичками; полижите пенис; образуйте ртом вокруг пениса «вакуум».
3. Вы делаете ему минет, и он имеет возможность наблюдать за этим (например, вы занимаетесь этим перед зеркалом).
4. Позвольте пенису почувствовать ваши зубки, но делайте это мягко и осторожно.
5. Намажьте его пенис медом или собственноручно сделанным джемом и оближите его.
6. Смажьте маслом вашу грудь и позвольте его пенису скользить вверх и вниз между грудями.

Шесть вещей, которые вы можете сделать, чтобы возбудить ее

1. Прижмите ее к стене, страстно поцелуйте и похотливо обшарьте руками все ее тело.
2. Рассыпьте по всей комнате лепестки роз, особенно на кровати. Зажгите как минимум десять свечей. Включите легкую музыку. Завлеките вашу подругу в спальню, любовно приласкайте и соблазните ее. Это ее ночь. Делайте все, что она захочет.
3. Доставьте ей удовольствие при помощи ее собственного вибратора. Если у нее еще нет вибратора, обязательно купите.
4. Купите ей великолепное дезабилье и попросите, чтобы она продемонстрировала его вам.
5. Расчешите ее длинные волосы, массируя кожу головы. (Если у вашей подруги короткая стрижка, просто помассируйте кожу головы.)
6. Попросите ее помастурбировать, чтобы вы смогли посмотреть, что ей больше всего нравится.

Тест № 6 Прелюдия

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Тратит ли ваш партнер время на прелюдию?
2. Тратите ли вы время на прелюдию?
3. Варьируете ли вы вашу прелюдию?
4. Ласкаете ли вы себя сами? (В отличие от ласк, направленных друг на друга.)
5. Знаете ли вы места, благодаря которым вы можете особенно «завести» своего партнера?
6. Знает ли ваш партнер ваши эрогенные точки, стимулирование которых особенно возбуждает вас?
7. Говорите ли во время ласк вашему партнеру, что вас возбуждает и, соответственно, что именно вы хотите?

8. Знаете ли вы, что не нравится вашему партнеру?
9. Знает ли ваш партнер, что не нравится вам или действует на вас отталкивающе?
10. Используете ли вы вспомогательные средства, чтобы стимулировать себя?
11. Используете ли вы различные средства, чтобы возбуждать себя (например, шаль, чтобы завязывать себе глаза, перо, чтобы поглаживать себя, вибратор и т. д.)?
12. Придумываете ли вы или ваш партнер время от времени новые идеи для возбуждения друг друга?
13. Покупаете ли вы себе время от времени новые дезабилье, нижнее белье (женщины) или новые трусы (мужчины), чтобы соблазнять вашего партнера?
14. Устраиваетесь ли вы в постели уютно, например, со свечами, легкой музыкой, ароматами?
15. Стимулируете ли вы вашего партнера таким образом, чтобы затронуть все пять его органов восприятия?
 - Глаза: одеть что-либо соблазнительное, продемонстрировать стриптиз...
 - Уши: музыка, стоны, громкое дыхание...
 - Язык: фрукты, шоколад, йогурт...
 - Кожа: поглаживание различными предметами, массаж, кубик льда...
 - Нос: духи, цветы...
16. Раскрашиваете ли вы тело вашего партнера или позволяете время от времени раскрашивать ваше тело (хна, смывающиеся краски) для возбуждения друг друга?
17. Делаете ли вы свои эротические фотографии или видеофильмы, чтобы стимулировать партнера и себя?
18. Занимаетесь ли вы вместе время от времени совместным уходом за телом? (Например, совместное купание, душ, один смазывает другого кремом, бреет и т. д.)
19. Делаете ли вы вещи, от которых у вашего партнера появляется гусиная кожа или он ощущает желание всем своим телом? (Покусывание уха, провести языком по шее.)
20. Балуете ли вы время от времени своего партнера чувственным массажем?
21. Знакомы ли вы с различными техниками массажа для различных частей тела?
22. Знаете ли вы, какая техника массажа особенно нравится вашему партнеру и заводит его?
23. Переносите ли вы иногда прелюдию в другие, непривычные места?
24. Используете ли вы иногда во время прелюдии продукты питания (чтобы покормить друг друга, облизать, стимулировать чувства и т. п.)?
25. Используете ли вы возбуждающие ароматы или напитки?
26. Демонстрировали ли вы когда-нибудь стриптиз, чтобы «встряхнуть» вашего партнера?
27. Наслаждаетесь ли вы, если ваш партнер показывает стриптиз?
28. Раздевает ли вас партнер время; от времени очень медленно, лаская?
29. Наслаждаетесь ли вы, раздевая вашего партнера, целуя и нежно лаская его в различных местах?

30. Смотрите ли вы время от времени вместе эротические фильмы?
31. Используете ли вы слова, которые возбуждают вашего партнера или воодушевляют его к дальнейшим действиям?
32. Использует ли ваш партнер слова, которые стимулируют вас или побуждают продолжать любовную игру?
33. Соблазните ли вы вашего партнера посредством «секса ушами»? (Например, шепчете «горячие» и возбуждающие слова на ушко.)
34. Играете ли вы для разнообразия в ролевые игры, чтобы возбудить себя еще больше? (Например, медицинская сестра и врач, хозяин дома и уборщица, жених и проститутка, домохозяйка и мастер.)
35. Помогаете ли вы вашему партнеру (словами, жестами и т. п.) добраться до тех мест, которые требуют в данный момент особенного внимания?
36. Бывает, что время от времени вы начинаете прелюдию прежде, чем доберетесь до дома (в ресторане, в машине, в лифте и т. д.)?
37. Можете ли вы удивить своего партнера, завязав ему глаза и, например, предложив ответить на вопросы типа: «Что я поглаживаю в настоящий момент?» или: «Что ты будешь сейчас есть/пить?»
38. Возбуждаете ли вы иногда вашего партнера эротическими историями в письмах, по телефону и т. д.?
- говорите по телефону нечто возбуждающее?
 - отправляете эротические сообщения (электронное письмо, SMS и т. д.)?
 - пишете эротические истории?
39. Поражаете ли вы иногда партнера неожиданными и неординарными предложениями, которые вносят разнообразие в вашу повседневную жизнь? (Танцы на столе, приглашение третьего лица в постель и т. д.)
40. Нежничаете ли вы друг с другом? (Поглаживания рукой, маленькие легкие поцелуйчики; потереться телами друг об друга, почувствовать тепло другого...)
41. Принимаете ли вы вместе душ или ванну, балуя друг друга?

На эти вопросы отвечают только женщины (дополнение к вопросам № 5 и 6):

42. Знаете ли вы, как лучше всего охватить и помассировать пенис вашего партнера (твердо или мягко, жесткое давление на корень пениса или нежное...)?
43. Знаете ли вы, насколько восприимчив (и восприимчив ли вообще) ваш партнер к ласкам в области груди и сосков?
44. Знаете ли вы другие эрогенные зоны вашего партнера (шея, ноги и т. д.)?

На эти вопросы отвечают только мужчины (дополнение к вопросам № 5 и 6):

42. Знаете ли вы, как правильно возбудить грудь вашей партнерши (мягкое давление, обширное давление, поигрывание только сосками...)?
43. Знаете ли вы, как вы должны лучше всего трогать и массировать влагалище вашей партнерши (твердо, мягко, вибрируя, обширно...)?
44. Знаете ли вы другие эрогенные зоны вашей партнерши (шея, ноги и т. д.)?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа

внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хороши вы в прелюдии. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Прелюдия.....Оценка =

Наше количество очков между 52 и 121: Перед вами еще неизведанный мир чувственности и желаний. Найдите время и займитесь этим вопросом очень серьезно. Если вы занимаетесь эротическими играми и другими замечательными вещами, делайте это со всей отдачей, участвуйте в этом эмоционально. Представьте: вы кладете в рот своему партнеру тугую, сладкую, как сахар, красную, сочную клубничку. Как бы вы это сделали? Так просто или со всей страстью?

В браке нужно всегда оставаться для своего партнера настолько же интересным, как и в начале ваших отношений, в качестве возлюбленного/возлюбленной. По-настоящему хорошим партнером можно стать лишь в том случае, если все, что вы делаете, полно преданности и страсти. Иначе ничего не получится, и вы, увы, никогда не попадете в лигу профессионалов секса.

Ваше количество очков между 122 и 191: Вы заставляете попотеть своего партнера. Вы прекрасно можете соблазнять и черпаете свои идеи из относительно широкой палитры игр и трюков. Даже если какие-то вещи сначала не слишком привлекают вас, вы их, тем не менее, пробуете. Вы используете все шансы, чтобы открыть для себя еще больше желаний и эротических возможностей. Вы в состоянии возбудить и очаровать партнера своей фантазией и полной отдачей.

Ваше количество очков между 192 и 260: Вы можете вызвать настоящий вихрь чувств. Вы можете добиться, чтобы ваш партнер изнемог уже во время прелюдии и практически достиг оргазма. Вы можете довести его до состояния, когда он будет буквально умолять вас о кульминации.

Вы можете довести партнера до безумия, предложив весь букет пестрых и многогранных возможностей соблазнения. За такую богатую фантазию и страсть вы всегда будете глубоко любимы.

Насколько хорош ваш секс ?

По-настоящему хороший секс не только доставляет массу удовольствия, но и сохраняет молодость и красоту! А значит, частый и полноценный секс оправдывает себя, не правда ли? В любом случае теперь вы догадываетесь, почему некоторые люди выглядят так молодо и энергично. Используйте все варианты: завязывайте глаза, связывайте руки, занимайтесь сексом по телефону, используйте фаллоимитаторы и т. д. – главное доставить себе удовольствие, снова и снова делать вашу сексуальную жизнь интереснее и разнообразнее.

Только при помощи богатой фантазии, откровенности и любопытства вы сможете действительно защитить себя от рутины и быстро и коварно подкрадывающегося возраста. Докажите, что вы – хозяин/хозяйка в постели и скуке здесь делать нечего.

Краеугольным камнем крепких взаимоотношений в паре является, конечно же, хороший секс. Разумеется, ничто не мешает вам жить вместе как брат и сестра, но так ли вы представляли себе ваши взаимоотношения? Не отказывайтесь ни в коем случае от самого прекрасного (хотя, возможно, и второстепенного) занятия на свете. Проявляйте ваши желания и ваши фантазии. Обязательно разговаривайте с вашим партнером о том, что нравится ему, и говорите или показывайте, от чего в восторге вы сами.

И... участвуйте в сексе всем сердцем! Ваш партнер тотчас замечает, делаете ли вы

это лишь потому, что так хочется ему, или вы действительно любите секс с ним и для вас это является очень важным. Сочетание преданности и страсти обуславливают действительно хороший секс и, как следствие, гибкость в этом вопросе и первоклассную технику. Только тогда вы сможете быть по-настоящему хороши в постели, когда будете принимать участие в сексе всем телом и всем сердцем.

Тест № 7 Ваш секс

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Счастливы ли вы в вашей сексуальной жизни?
2. Открыты ли вы для новых способов удовлетворения? (Например, секс в связанном состоянии, секс с завязанными глазами, секс с несколькими партнерами и т. д.)
3. Смотрите ли вы иногда, как ваш партнер удовлетворяет себя самостоятельно?
4. Наслаждаетесь ли вы, если ваш партнер наблюдает за вами, когда вы занимаетесь самоудовлетворением?
5. Осмеливаетесь ли вы говорить о всех ваших желаниях и фантазиях, чтобы получить наибольшее удовлетворение ?
6. Используете ли вы в своей сексуальной жизни вспомогательные средства для более сильной стимуляции?
7. Используете ли вы различные вспомогательные средства (в том числе новые), чтобы испытать их действие?
8. Если ваш партнер во время секса «делает все правильно», поощряете ли вы его посредством ускоренного дыхания, стонов, слов типа «Да, да, милый/милая, и т. д.»?
9. Если вы во время секса «делаете все правильно», поощряет ли вас партнер посредством ускоренного дыхания, стонов, слов типа «Да, да, милый/милая»?
10. Можете ли вы контролировать степень возбуждения вашего партнера (например, сначала возбудить его, потом дать «задний ход», а затем все начать сначала и т. д.)?
11. Знаете ли вы, какой вид секса предпочитает ваш партнер (он любит доминировать или быть покорным; садомазохизм; эксгибиционизм, ролевые игры...)?
12. Принимает ли ваш партнер во внимание, что у вас время от времени не бывает никакого желания заниматься сексом (например, вы приходите домой в стрессовом состоянии, у вас что-то не ладится и т. д.)?
13. Довольны ли вы продолжительностью вашего секса?
14. Как часто в неделю вы занимаетесь сексом? (Отметьте ответ, который наиболее соответствует вашему, и добавьте себе нужное количество очков от 1 до 5.)
 - Приблизительно раз в 2 недели
 - Приблизительно раз в неделю
 - Приблизительно 3 раза в неделю
 - Каждый день
 - Чаще, чем раз в день
15. Сколько в среднем позиций вы используете во время секса?

– 1 позиция

– 2 позиции

– 3 позиции

– 4 позиции

– Больше, чем 4 позиции

16. Как долго в среднем продолжается ваш секс?

– 1–4 минуты

– 5–9 минут

– 10–15 минут

– 16–30 минут

– дольше, чем 30 минут

17. Говорите ли вы своему партнеру, что следует делать, чтобы вы достигли апогея?

18. Говорит ли вам партнер, чего бы он хотел в данный момент, чтобы достичь апогея?

19. Можете ли вы соблазнить вашего партнера так, что он возбуждается, даже если до этого у него не было, собственно говоря, никакого желания?

20. Занимаетесь ли вы в постели такими вещами, которые очень любит ваш партнер (его это здорово «заводит»), но которые вам лично совсем не нравятся или даже вызывают отвращение?

21. Заходили ли вы как-нибудь на соответствующие сайты в Интернете, чтобы доставить себе удовлетворение? (Или, например, вы смотрите картинки, видео, соблазняете кого-то в чатах или смотрите «живой» стриптиз...)

22. Применяете ли вы время от времени различные ролевые игры во время секса, то есть после прелюдии и вплоть до оргазма? (Преподаватель – ученик, врач – пациент и т. д.)

23. Подходите ли вы с партнером друг другу в плане секса? (Или ваш партнер совершенно другой тип: один из вас любит нежничанья, другой предпочитает минимум личного контакта; один предпочитает действовать мягко, другой – действовать жестко, один считает, что лучше не спешить и подольше наслаждаться друг другом, а партнер предпочитает быстро приходиться к апогею и т. д.)

24. Занимаетесь ли вы время от времени сексом по телефону?

25. Был ли у вас опыт секса с несколькими людьми одновременно?

Если вы ответили «Да» на вопрос № 25, ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

– Получаете ли вы наслаждение, если находитесь в интимных отношениях с несколькими людьми одновременно ?

– Знаете ли вы несколько позиций, в которых вы можете заниматься сексом с несколькими людьми одновременно ?

– Можете ли вы последовательно удовлетворить несколько людей?

– Можете ли вы удовлетворить несколько людей одновременно ?

– Если вы занимаетесь сексом втроем, безразличен ли вам пол третьего лица?

– Можете ли вы заниматься сексом с одним или несколькими партнерами одного пола

с вами?

26. Охотно ли вы позволяете сковывать или связывать вас (мягкий садомазохизм)?

27. Позволяете ли вы завязывать вам глаза?

28. Позволяете ли вы партнеру время от времени «использовать» вас (покорность, но никакого садомазохизма)?

29. Любите ли вы время от времени подчинять своего партнера (доминирование, но никакого садомазохизма)?

30. Находите ли вы фигуру вашего партнера эротичной?

31. Мастурбируете ли вы время от времени перед вашим партнером? (Тогда он может увидеть сам, что именно вы любите и как вы этим занимаетесь.)

На эти вопросы отвечают только женщины:

32. Довольны ли вы размерами (диаметром и длиной) пениса вашего партнера? (Имеет ли он достаточные размеры, чтобы возбудить вас и довести до оргазма?)

33. Когда вы чувствуете пенис вашего мужчины в себе, это всегда вызывает у вас чувство, которое быстро заводит вас?

34. Находите ли вы пенис вашего партнера эстетичным и эротичным

35. Охотно ли вы берете пенис вашего партнера в рот, чтобы удовлетворить его таким образом?

36. Знакомы ли вы с различными техниками языка, губ, которые можно применять при оральном сексе?

На эти вопросы отвечают только мужчины:

32. Находите ли вы вид влагалища вашей партнерши эстетичным и эротичным?

33. Находите ли вы бюст (размер, форму) вашей партнерши эстетичным и эротичным?

34. Охотно ли вы занимаетесь куннилингусом?

35. Знаете ли вы различные техники языка, губ, пальцев, при помощи которых можете возбудить партнершу?

36. Находите ли вы возбуждающим, когда проникаете пенисом во влагалище партнерши?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хороши вы в сексе. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Секс.....Оценка =

Ваше количество очков между 41 и 95: В настоящий момент вы еще «сеете», чтобы позже «пожинать». Вы, все-таки хотя бы пытаетесь что-то делать, в отличие от других. В этом ваше преимущество. Вы придумываете и фантазируете, как можно стимулировать и удовлетворить вашего партнера. Будьте, однако, смелее в проявлении своих фантазий! Используйте сексуальные игрушки и будьте открытыми для нового опыта. Рискуйте обязательно!

Ваше количество очков между 96 и 150: Вы находитесь на пороге прорыва и нуждаетесь лишь в маленькой искорке, чтобы зажечь яркий огонь. Вы чересчур ориентируетесь на своего партнера и пытаетесь доставить ему удовольствие настолько, насколько это возможно. Вы вполне хороши в постели. Вы нежны, открыты для экспериментов, страстны, изобретательны в сексе.

Вы чудесно гармонируете с вашим партнером в постели: вы чувствительны, хорошо умеете подчиняться, но также хорошо умеете и руководить. Вы можете доставить удовлетворение партнеру и одновременно озаботиться о себе. Вы часто имеете по-настоящему хороший секс.

Ваше количество очков между 151 и 205: Если вы до этого еще не знали, теперь знайте: «Вы – граната». Вас каждый раз распирает огонь страсти, и это заканчивается оглушающим взрывом.

Гордитесь тем, что у вас богатейшая фантазия, что вы вулканически страстны в сексе.

Это удовольствие – заниматься сексом с вами. Если кто-то остается неудовлетворенным, тому уже ничем не помочь. У вас настоящий природный дар.

Насколько хорош ваш оргазм ?

Оргазм представляет собой кульминацию, апогей сексуального возбуждения. У мужчины оргазм почти всегда связан с эякуляцией.

Оргазм – это высшее, самое прекрасное и самое интенсивное чувство, которое только можно себе представить. Он – как гигантский фейерверк чистого желания. Он – как ураган, который бушует в нас неудержимо до тех пор, пока всеми силами не освобождается от своих оков и не переходит в состояние счастья и полного удовлетворения. Если вы испытали оргазм однажды, то останетесь зависимым от него навсегда.

Существует много путей, чтобы прийти к апогею (безразлично, с партнером или без него). Большинство женщин скорее достигают кульминации, если удовлетворяют себя сами. К сожалению, все еще существуют мужчины, которые слишком мало знают о потребностях партнерши (при этом доля вины лежит и на женщинах, если они не говорят об этом со своими мужчинами).

Только 22% женщин испытывают оргазм. Речь не идет о множественных оргазмах – здесь число достигает только 5%. Очень, очень жаль!

Необходимо сказать, что тот, кто ни разу в жизни не испытывал оргазм, должен либо поменять сексуального партнера, либо ему нужно попробовать совершенно изменить тактику секса (возможно, поможет бокал вина или шампанского, чтобы быть несколько более раскованным), либо следует воспользоваться вспомогательными средствами (фаллоимитаторами, видео и т. д.), а может быть, обратить внимание на партнеров одного пола с ними... Иначе они рискуют упустить самые прекрасные моменты жизни.

Четыре фазы оргазма

1. Фаза возбуждения

Возрастают мышечное напряжение, частота пульса и кровяное давление.

Женщины: Влагалище становится влажным. Клитор увеличивается в размерах. Набухают груди, напрягаются и приподнимаются грудные соски.

Мужчины: Пенис становится твердым.

2. Фаза «плато»

Дело доходит до «сексуального румянца» (покраснения кожи) на лице, шее, в области декольте и живота. Дыхание становится учащенным и в большинстве случаев более громким.

Женщины: Грудь достигает максимального размера. Влагалище опухает. Мужчины: Пенис теперь максимально твердый и большой.

3. фаза оргазма

Дыхание очень частое и очень громкое.

Женщины: Внешняя треть влагалища ритмично сокращается. Влагалище отекает теперь сильнее всего и становится очень влажным.

Мужчины: Половые органы ритмично сокращаются. Происходит толчкообразное семяизвержение (эякуляция).

4. фаза завершения

Возникает чувство благодушия и удовлетворения.

Женщины: Прилив крови к вагине уменьшается. Напряжение тела ослабевает. Мужчины: Эрекция исчезает. Пенис становится слабым, чувствительным и на некоторое время невосприимчивым для сексуальных соблазнов.

«Убийцы» оргазма

1. Воспитание/пример родителей

Ваши родители говорили о сексе и об эротике только отрицательно, если вообще говорили на такие темы. Они представляли это как нечто неприличное. Вследствие этого вы не смогли выстроить никакого свободного и естественного отношения к своему телу и к вашим сексуальным требованиям.

Решение проблемы: Забудьте, что говорили о сексе ваши родители, и живите собственной жизнью. Ваши родители относятся к другому, скорее консервативному поколению. Делайте все, что хотите. Не оправдывайтесь ни перед кем! Будьте уверены в себе!

2. Причины, связанные с партнером

- Вы недовольны своей сексуальной жизнью и несчастны в своих взаимоотношениях с партнером.
- Вы более не находите тело вашего партнера эротичным.
- Партнер не имеет никаких чувств по отношению к вам или не заботится о ваших сексуальных потребностях.
- Вы часто спорите и ссоритесь...

Решение проблемы: Поговорите с вашим партнером о ваших потребностях и желаниях. Если вы видите, что ничего все равно не изменится, будьте последовательны – смените партнера.

3. Причины, обусловленные ситуацией

- У вас стрессовая ситуация на работе/в школе/ институте.
- У вас стрессовая ситуация в семье.
- Вы не можете нигде найти спокойного и уединенного места.
- По сравнению с вашим партнером у вас слишком высокие ожидания и пристрастия (или просто другие).
- У вас проблемы, с которыми вам сложно справиться... Решение проблемы: Найдите

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
выход из ситуации, попытайтесь разобраться со своими делами и иметь больше времени для себя и своих потребностей. Удовлетворяйте ваши потребности последовательно и, соответственно, требуйте того же от партнера.

4. Вы – личность, неуверенная в себе/обладающая недостаточной уверенностью в себе

- Вы не чувствуете себя привлекательными и эротичными.
- У вас недостаточный опыт общения с противоположным полом и небогатый сексуальный опыт.
- Вы знаете только несколько позиций и техник.
- Вы не можете расслабиться и получить наслаждение...

Решение проблемы: Прочитайте внимательно данную книгу, она содержит много ценных указаний. Сексу можно научиться действительно каждый, для этого не требуются какие-то особенные таланты. Занимайтесь сексом так часто, насколько это возможно: только опыт рождает умение и уверенность в себе.

Женщина и оргазм

Как женщина ощущает оргазм?

Бывают разные по силе оргазмы. Все зависит от того, как женщина чувствует пенис своего партнера в различных позициях. Поза имеет решающее значение для большого и интенсивного или маленького и менее интенсивного оргазма. Обе разновидности оргазма, однако, могут быть прекрасны.

Если женщина испытывает оргазм, она чувствует его во всем теле. Все ее чувства насыщены таким желанием, что она в состоянии воспринимать только саму себя. Она полностью расслабляется, у нее возникает абсолютное доверие к своему партнеру.

У женщины существуют определенные эрогенные точки, которые особо восприимчивы и могут вызвать оргазм при самом незначительном и самом нежном прикосновении. Но центр желания в большинстве случаев находится именно во влагалище.

Женщина ощущает пенис (фаллоимитатор, палец и т. д.) в себе так сильно, что это чувство превосходит все остальные. Каждое движение, каждый толчок приближают ее к кульминации, к фейерверку сладострастия, к [ощущению, словно взрывается все тело. Она учащенно 1 дышит и громко стонет. Ее грудь и соски увеличиваются и твердеют.

Ее влагалище опухает еще больше и твердо охватывает пенис. Благодаря интенсивному раздражению точка: <G> становится размером с ноготь большого пальца руки беспредельно увеличивает желание.

Какие существуют типы оргазма?

Оргазм «плато»

Она уже сильно сексуально возбуждена, влагалище очень влажное. Например, вы очень романтично поужинали, а официант недостаточно быстро выписывает счет. Вы уже настолько разгорячены, что еле сдерживаетесь.

Дома (или в машине) после довольно короткой прелюдии вы переходите к делу, и весьма сильный взрыв не заставляет себя долго ждать.

Маленький многократный оргазм (маленький мультиоргазм)

Вы организовали для себя свободный вечер, и у вас есть время друг для друга. Вы растягиваете прелюдию и по-настоящему ласкаете и соблазните друг друга. Но уже по прошествии некоторого времени она не выдерживает и испытывает оргазм за оргазмом. Да, этот мужчина – мастер своего дела! Продолжительность фаз отдыха

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru
приблизительно от 2 до 10 минут.

Большой многократный оргазм (большой мультиоргазм)

Он романтично возбудил ее. При этом он снова и снова нежно целовал ее и ласкал, мягко и эротично, – ее грудь, внутреннюю сторону бедер, шею...

Затем они очень быстро оказываются в постели, и первый оргазм захватывает ее так горячо, как извержение вулкана. Она возбуждена до такой степени, что очень скоро после этого оргазма следуют дальнейшие извержения. Лавы желания накатывают с промежутком в несколько секунд до тех пор, пока она не получает полного удовлетворения.

Симулируемый оргазм

Относительно надежным признаком настоящего оргазма являются определенные покраснения на шее, в области декольте и на животе. Другого способа определить, был ли у женщины настоящий оргазм, не существует.

По каким признакам мужчина может узнать, что его партнерша на пороге оргазма?

У каждой женщины перед наступлением кульминации есть собственный «знак»: кто-то кричит от желания, кто-то, наоборот, затихает и т. д. Большинство женщин перед наступлением оргазма учащенно и громко дышат. Вторым несомненным признаком является ощущение, что вы больше не чувствуете клитора вашей партнерши (он возвращается в исходное состояние).

Третьим признаком является то, что влагалище женщины очень сильно опухает. И, в-четвертых, если вы оба полностью предаетесь, страсти и теряете над собой всяческий контроль, тогда ваша партнерша наверняка испытала оргазм.

Мужчины и оргазм

Какие существуют типы оргазма у мужчин?

«Сухой» оргазм

Мужчины должны научиться различать оргазм и эякуляцию. Собственно говоря, физиологически они независимы друг от друга. После семяизвержения тело должно отдыхать, эрекция исчезает. После «сухого» апогея мужчина может продолжать половое сношение.

Итак, «сухой» оргазм является оргазмом без семяизвержения. Поскольку нет необходимости в фазе отдыха, мужчины могут иметь неоднократный оргазм в течение крайне короткого промежутка времени. И затем, наконец, следует исключительно интенсивное семяизвержение. Мужчины, которым уже довелось испытать это, утверждают, что это был их лучший и самый интенсивный оргазм.

«Влажный» оргазм

Это оргазм, который сопровождается семяизвержением.

Он приходит домой. Она заводит его, прижимаясь к нему всем телом, целуя и на ходу массируя пенис рукой

Он срывает с нее одежду, видит ее замечательное эротическое тело и увлекает ее в постель. Он широко раздвигает ее ноги и проникает в нее. Он несколько раз входит в ее влажное отверстие и происходит семяизвержение.

Маленький мультиоргазм

Существует маленький, но эффектный трюк. Как только мужчина чувствует, что стоит непосредственно на пороге кульминации, он изменяет вид движений. Он больше не

действует толчками. Он совершенно спокоен. При этом он все же испытывает оргазм, происходит эякуляция, но у него есть возможность через очень короткий период времени повторить все сначала. Он расходует не так много сил и довольно скоро снова находится в форме. Таким образом, любовной игрой можно наслаждаться практически неограниченное время.

Большой мультиоргазм

У вас было время, у вас было желание, вы занимались этим снова и снова. Вы взяли напрокат эротический фильм и уютно устроились дома за бокалом шампанского. Вы целовались и ласкали друг друга. Вы чувствовали тепло кожи, биение сердца своего партнера, его влажные губы, возбужденное тело... Вы чувствовали любовь.

Фильм так разгорячил вас обоих, что вы относительно быстро перешли от нежного поцелуя и любовного поглаживания к требовательному поцелую и интенсивному массажу эрогенных зон. Вы великолепно гармонировали, друг с другом в постели. В своем любимом положении он достиг кульминации такой силы, как не представлял вообще возможным.

Она позволила ему маленькую передышку, однако несколько минут спустя снова начала целовать его сверху донизу. Это сделало его ослабевший пенис снова твердым. Когда она затем взяла его в рот и помассировала губами и языком, он еще больше увеличился в размерах...

В то время как он отдыхал после второго оргазма, она принесла немного фруктов, например гроздь винограда. Они полакомились фруктами прямо с тел друг друга. Желание возникло вновь, и он третий раз испытал оргазм.

По каким признакам женщина узнает, что ее партнер близок к кульминации?

1. Мужчина, как и женщина, издает различные звуки, начиная со стонов, уже во время полового сношения и особенно – незадолго до оргазма.
2. Незадолго до оргазма у мужчины уменьшается мошонка. Она становится совершенно плоской и еле ощущается.
3. Через все его тело проходят ритмичные и короткие сокращения, особенно в области гениталий. Сокращения особенно заметны, если мужчину довести до оргазма ртом или рукой.

Нет,

совсем Иногда, нет, средне никогда

1 очко 3 очка 5 очков

Да,

очень,

всегда

Тест № 8 Оргазм

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Как часто во время секса с вашим партнером вы достигаете оргазма?
2. Можете ли вы устроить, чтобы наслаждаться оргазмом одновременно со своим партнером?
3. Можете ли вы испытать оргазм, если ваш партнер уже достиг кульминации?

4. Знаете ли вы «хватку» («стоп-оргазм»), которая удерживает мужчину от эякуляции? Если вы это сами?
5. Можете ли вы время от времени оттягивать оргазм?
6. Может ли ваш партнер узнать, что вы уже испытали оргазм?
7. Может ли ваш партнер определить, что вы достигаете оргазма?
8. Приводите ли вы время от времени вашего партнера к оргазму различными способами?

На этот вопрос отвечают только женщины:

Вы можете привести вашего партнера к кульминации:

- ртом?
- рукой?
- словами?

На этот вопрос отвечают только мужчины:

Вы можете привести вашу партнершу к кульминации:

- языком?
- пальцами?
- вибратором и т. д.?

9. Выплескиваете ли вы все ваше желание, когда испытываете оргазм (громко стонете и т. д.)?
10. Можете ли вы многократно испытывать оргазм? (Речь идет о неоднократном оргазме.)
11. Можете ли вы быстро достичь оргазма?
12. Можете ли вы достичь оргазма в необычных условиях (в машине, купе поезда, под открытым небом и т. д.)?
13. Можете ли вы испытать оргазм во время секса по телефону?
14. Можете ли вы получить оргазм, занимаясь самоудовлетворением?
15. Можете ли вы довести себя до оргазма при помощи вспомогательных средств (например, при помощи фаллоимитатора)?
16. Достаточно ли вы выносливы, чтобы зажигать вашего партнера так долго, пока он не достигнет оргазма?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько хорош ваш оргазм. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Оргазм.....Оценка =

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

Ваше количество очков между 22 и 51: Поскольку вы находитесь примерно в начале пути, у вас есть шанс многому научиться, многое испытать и узнать. Вам предоставляется возможность быть открытыми и открывать новое, чтобы никогда не погрязнуть в рутине повседневности. Вам значительно легче, чем предыдущим поколениям, следовать советам, пользоваться вспомогательными средствами и обходиться более свободно с вашим собственным телом и телом вашего партнера.

Вы можете в любой момент осчастливить вашего партнера и довести его до оргазма, если обладаете достаточной фантазией, выносливостью и преданностью.

Я абсолютно уверена, что вы справитесь. Каждый может научиться этому. Сделайте оргазм вашим хобби.

Ваше количество очков между 52 и 81: Вы знаете, что такое настоящий оргазм, каков он на слух и на ощупь. Вы можете испытать его сами и сделать подарок своему партнеру. Вы часто доставляете ему такой оргазм, о котором он не смел и мечтать. У вас есть способности утопить вашего партнера в море чувств.

Вам известен трюк, как доводить партнера практически до сумасшествия. Вы знаете, как нужно обходиться с его телом, чтобы он сходил с ума и мог наслаждаться оргазмом.

Ваше количество очков между 82 и 110: Вы сами можете испытать настоящий мегаоргазм и наслаждаться им, но у вас есть также талант дарить такой оргазм своему партнеру. Поздравляю, лучше и быть не может. Никто не имеет больших способностей к оргазму, чем вы.

Ваша способность довести партнера до экстаза такова, что он никогда не сможет покинуть вас. Он станет зависимым от вас. Вы вызываете такой оргазм, который равен землетрясению. Вы в состоянии подарить ему/ей рай на земле. У вас есть фантазия, интуиция, выносливость, терпение ангела и в то же время – необходимая агрессивность дьявола. Тот, кто занимается с вами сексом, всегда достигает оргазма и в качестве сексуального партнера всегда будет хотеть только вас.

Насколько хороши ваши завершающие любовные игры?

После оргазма почти каждый (и мужчины, и женщины) нуждается в нескольких минутах покоя. Мужчинам часто требуется несколько больше времени. Их пенис в такие минуты очень чувствителен к прикосновениям. Это ваш шанс осмотреть его во всем его великолепии и полюбоваться им, прежде чем он снова станет маленьким.

Поскольку мы, женщины, отдыхаем несколько быстрее и иногда хотим получить второй оргазм, мы должны набраться терпения и обращать внимание на потребности партнера.

Но, впрочем, у женщин дела часто обстоят примерно так же. Их влагалище опухает до такой степени, что скорое последующее проникновение будет достаточно болезненным.

Итак, вы расслабляетесь, освежаетесь вкусным напитком и заправляетесь новой энергией (возможно, с помощью фруктов), прежде чем дело пойдет по второму или по третьему кругу.

Завершающие любовные игры могут быть чудесным финалом или же чудесным переходом к следующему оргазму.

Они могут дать чувство защищенности и тепла, если партнеры просто понежатся в объятиях, приласкают друг друга и вместе заснут. При этом вы достигаете прекрасного взаимосвязывающего ощущения счастья и защищенности.

Завершающие любовные ласки могут постепенно перейти в прелюдию следующего оргазма. В данной книге предлагаются чудесные маленькие игры и вещи, которые способны возбудить даже самого холодного партнера.

Тринадцать вариантов игр между оргазмами

1. Вы тесно прижимаетесь, друг к другу и медленно двигаете бедрами.
2. Вы капаете холодным маслом на соски партнера и начинаете их легко массировать.
3. Вы радуете партнера лакомствами, которые оба любите, и кормите друг друга.
4. Вы начинаете целовать все тело партнера и таким образом возбуждаете его снова.
5. Вы покусываете, ушко своего партнера и шепотом рассказываете, как все было прекрасно.
6. Вы идете с партнером под душ или принимаете ванну и легко ласкаете друг друга.
7. Вы мягко целуете шею вашего партнера.
8. Вы позволяете шампанскому медленно стекать по его/ее разгоряченному телу. Ваш партнер чувствует приятную прохладу, а вы получаете возможность слизать капли с его тела.
9. Вы заводите/заманиваете партнера в другое место (по крайней мере, в другую комнату) и испытываете совершенно новую позицию.
10. Берете свечи, которые горят при очень низкой температуре, и позволяете «горячему» воску капать на его/ее кожу.
11. Берете кубик льда и медленно прокладываете охлаждающие влажные дорожки по разгоряченному телу партнера.
12. Вы любовно обнимаете партнера и играете язычком в его ушке.
13. Вы достаете из ящика, сексуальную игрушку и спрашиваете своего партнера, не следует ли вам еще поиграть.

Тест № 9 Разрядка после секса

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Прижимаетесь ли вы друг к другу после секса, чтобы почувствовать тепло, дать партнеру и получить самому чувство защищенности?
2. Гладите ли вы еще немного друг друга после секса и испытанного оргазма?
3. Любите ли вы вместе после секса выпить или поесть (шампанское, вино, свежие фрукты и т. д.)?
4. Засыпаете ли вы после секса, тесно прижавшись, друг к другу?
5. Идете ли вы после секса вместе принимать душ или ванну?
6. Балуете ли вы своего партнера расслабляющим массажем после секса?
7. Балуете ли вы своего партнера маленькими легкими поцелуями всего тела после секса?
8. Бывает ли, что после секса вы уютно устраиваетесь в постели, зажигаете свечи, слушаете легкую музыку?

9. Говорите ли вы своему партнеру, например, что вам замечательно с ним в постели, что вам нравится быть вместе, что вы находите в нем много хорошего?

Завершение любви как переход к следующему оргазму

Нет, совсем нет, никогда - 1 очко

Иногда, средне - 3 очка

Да, очень, всегда - 5 очков

10. Рассказываете ли вы партнеру свои эротические фантазии?

11. Знаете ли вы места на теле партнера, стимуляция, которых снова приводит его к возбуждению?

12. Используете ли вы вспомогательные средства, чтобы снова возбудиться?

13. Придумываете ли вы с партнером время от времени что-то новенькое для повторного возбуждения друг друга?

14. Используете ли вы различные вспомогательные средства, чтобы повторно возбудить друг друга (шаль, завязывание глаз, сковывание, вибратор...)?

15. Смотрите ли вы время от времени вместе эротические фильмы?

16. Используете ли вы слова, чтобы снова разгорячить своего партнера?

17. Применяете ли вы ролевые игры, чтобы снова возбудиться и внести разнообразие в ваши любовные ласки (например, преподаватель и ученик, шеф и секретарь и т. д.)?

18. Угощаете ли вы друг друга после секса освежающими фруктами или напитками?

На эти вопросы отвечают только женщины:

19. Знаете ли вы, как лучше всего следует охватить или помассировать пенис вашего партнера, чтобы снова сделать его твердым?

20. Знаете ли вы, как вы должны целовать своего партнера, чтобы ему захотелось большего?

На эти вопросы отвечают только мужчины:

19. Знаете ли вы, как правильно возбудить грудь вашей партнерши (твердо, мягко, вибрируя, обширно)?

Подсчитайте количество ваших очков, и занести результат в квадратик справа ниже. Теперь вы сможете узнать, насколько хороши ваши любовные ласки секса. Занесите ваш результат в таблицу. Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса». В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разум» этого хотите).

Количество очков:

Завершающие любовные игры..... Оценка =

Ваше количество очков между 20 и 46: После завершения полового акта несравнимо лучше делать что-то вдвоем, чем одному (даже, например, засыпать и т. д.).

Вы должны дать себе и своему партнеру шанс насладиться этими прекрасными

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

минутами. Часто как раз именно они способствуют тому, чтобы разнообразить и укрепить ваши взаимоотношения. (Но если до сих пор вы провели вместе лишь одну ночь и не хотите продолжения, тогда вы, конечно, можете пропустить завершающие любовные ласки.)

Завлекайте вашего партнера, подходите к этому творчески и с полной чувственной отдачей. Открыв для себя нежность после любви, вы получите гораздо больше удовольствия.

Ваше количество очков между 47 и 73: Вы заботливы, ласковы и предупредительны во время завершающих ласк. Тот, кто занимается с вами сексом, умеет это ценить и платит вам такой же большой нежностью и расположением. Вы мастер соблазнения, который интуитивно делает то, в чем нуждается партнер.

Вы цените доверие, ориентируясь на партнера и доказывая свою изобретательность. Вы обращаете внимание также на то, чтобы учесть свои потребности. Это хорошая тактика. Вы не только мастер завершения близости, но и замечательный сексуальный партнер.

Ваше количество очков между 74 и 100: После любовной игры и оргазма удивительно прекрасно уметь

выразить свои подлинные чувства. Вы можете просто обнять своего партнера, создав ему чувство защищенности и уюта, или же удивительно нежно погладить его.

После секса вы наполнены такой нежностью, что партнер может позволить себе полностью расслабиться и насладиться вашими объятиями. Класс!

Это настоящее блаженство – быть с вами вместе после щедрого и утомительного секса, чувствовать кожу и тепло вашего тела, просто вместе засыпать. В этом отношении вы ведете себя просто как настоящий джентльмен или настоящая леди. Ваши завершающие ласки – чудный итог вашего фантастического спектакля в постели. Вы чудесный любовник/любовница.

В хорошей ли вы форме во время занятий сексом ?

Быть в хорошей форме, чтобы в постели дела шли как можно лучше, находят важным 63,5% женщин и 58,6% мужчин. Хороший секс предполагает некоторые условия, для которых мы должны в свободное время поддерживать себя в форме. Но дело стоит того, не так ли? Если вы хороши в постели, то есть не только полны фантазий, но и в хорошей физической форме, то вероятность, что ваш партнер будет изменять вам, крайне незначительна.

Самое лучшее для секса – это виды спорта, рассчитанные на выносливость (бег, катание на коньках); кроме того, не помешает немного силы и в руках. Итак, время от времени вы занимаетесь с гантелями, чтобы в нужный момент вы смогли поддержать ваш его партнера в определенных позах.

Женщинам необходимо, кроме того, тренировать мускулатуру влагалища, чтобы можно было массировать пенис своего любимого не только руками и губами, но и влагалищем.

И будьте честными: разве не выглядит тренированное тело более эротичным и привлекательным, чем вялое и запущенное? По крайней мере, для большинства из нас это так.

Итак, за гантели. Кроме того, спорт способствует кровоснабжению мозга, возбуждает фантазию, увеличивая ваши шансы встретить кого-то, кто будет очень мил, привлекателен и сексуален. Фитнес оправдывает себя!

Тест № 10 Спорт

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Как часто в месяц вы занимаетесь спортом?

– Совсем не занимаюсь

– 1–3 раза

– 4 раза

– 5–8 раз

– чаще 8 раз

2. Находитесь ли вы в достаточно хорошей физической форме и поэтому редко теряете силы во время секса?

3. У вас всегда хватает сил, чтобы наслаждаться определенными позициями; заниматься сексом так долго, как вам хотелось бы, ит. д.?

4. Вы никогда во время секса не потеете слишком быстро и сильно, чтобы это было неприятно вам или вашему партнеру?

5. Позволяет ли ваша физическая форма заниматься сексом практически в любых позах, не ограничивая ваших движений?

Вес

6. Довольны ли вы своим весом, чувствуете ли вы себя хорошо?

7. Насколько хорош ваш BMI (Bodymass-Index – индекс массы тела)?

– Идеальный BMI + / -2

– Идеальный BMI + / -1

– Идеальный BMI

Bodymass-Index указывает рекомендуемые рамки веса. Он тесно соотносится с содержанием жира в теле и учитывает возраст. Рассчитайте ваш BMI следующим образом.

Измерьте ваш рост (в метрах) и возведите полученное значение в квадрат. Разделите ваш вес (в килограммах) на полученное число.

Результат – это ваш Bodymass-Index.

Питание

8. Едите ли вы в течение дня преимущественно легкую пищу (меньше жирного, легкие салаты, йогурты и т. д.)?

9. Если вы испытываете голод перед сном, едите ли вы только легкую пищу?

10. Вы стараетесь не есть много сладкого?

11. Вы стараетесь не пить много алкоголя?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, насколько вы физически подготовлены, насколько

хороша ваша сексуальная фитнес-форма. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Секс-фитнес.....Оценка =

Ваше количество очков между 11 и 25: Совет – больше фанатизма в фитнесе. Чтобы быть более выносливыми и иметь достаточно сил для секса, вы должны в свободное время больше заниматься спортом и есть здоровую пищу. Это будет хорошо не только для вас (вы сможете получить больше удовольствия), но и для вашего партнера, и, как следствие, это сделает лучше ваши взаимоотношения (даже если это всего лишь сексуальные взаимоотношения). Кроме того, во время секса можно получать удовольствие по-разному, в том числе с помощью физических упражнений.

Тем не менее, вы можете считаться великолепным любовником/любовницей, так как по сравнению с физической формой гораздо большее значение имеют интуиция, фантазия, нежность и открытость. Фитнес, однако, придает сексу некую завершенность, а кроме того, почему ваш прекрасный секс не может продолжаться долго – настолько долго, насколько это вообще возможно?

Ваше количество очков между 26 и 40: Вы в хорошей форме и без усилий выдерживаете сексуальный марафон или долгую любовную ночь. Вы в полной мере можете получить удовольствие и наслаждение. Время от времени вы, конечно, бываете не в форме, но это вы можете компенсировать нежностью, фантазией и интуицией. Вы великолепный сексуальный партнер, с которым можно чувствовать себя превосходно. С вами всегда предстает замечательная ночь. Так держать!

Ваше количество очков между 41 и 55: У вас идеально тренированное тело, есть тонус, замечательные атлетические данные, накаченные мышцы в нужных местах. Вы питаетесь продуктами, полезными для здоровья. Поскольку вы находитесь в отличной форме, то во время секса получаете очень, очень много удовольствия. Вы выносливы, и вы можете пробовать разнообразные позы, о которых некоторые только мечтают. Вы можете баловать своего партнера буквально часами. Ваша прекрасная физическая подготовка в сочетании с фантазией и интуицией приводит вас и вашего партнера к вершине блаженства. Только тот, кто находится в действительно хорошей физической форме – а вы таковы! – может иметь по-настоящему потрясающий секс. Вы можете смело проявлять ваши сексуальные фантазии. Лучше и быть не может! Мои сердечные поздравления, вы удивительны и неутомимы!

Киллеры желания и секса

Нужно хотеть быть вместе с кем-то снова и снова, уметь радоваться и печалиться вместе с ним. Но время от времени нужно отдыхать друг от друга. Вследствие этого отношения станут только теснее... И прежде чем начинать вместе спать, должны быть разрешены все конфликты.

Поворачиваться во время спора спиной друг к другу означает начало конца ваших отношений.

Марио Адорф, актер

Вы знаете, чем именно вы так хороши в постели? Вы знаете, почему ваши сексуальные партнеры чувствуют себя хорошо с вами и вы их совершенно удовлетворяете? Знаете ли вы о своей Богом данной интуиции, благодаря которой вы делаете все вовремя и с необходимой интенсивностью?

Или... Знаете ли вы, что вам мешает иметь действительно хороший секс? Если нет,

то хотите ли вы узнать это и попытаться справиться с проблемами? Не закрывайте глаза на проблемы – вряд ли стоит надеяться, что все изменится к лучшему само собой.

Сейчас вы узнаете, почему вы так хороши или чего вам недостает до сексуального совершенства.

Есть множество мелочей, от которых напрямую зависит завершенность и гармоничность любовных отношений.

У каждого человека свой собственный сексуальный стиль. Попробуйте довести свой стиль до совершенства и виртуозно им овладеть. И тогда вы узнаете, почему профессионалы (я имею в виду мужчин и женщин, которые блистают в постели) пользуются такой популярностью. Вы тоже можете стать профессионалом, следуя своей страсти с преданностью, чувственностью и фантазией.

Тест № 11 что мешает вашему сексу?

Нет, совсем нет, никогда – 1 очко

Иногда, средне – 3 очка

Да, очень, всегда – 5 очков

1. Чувствуете ли вы иногда, что ваш партнер оказывает на вас давление? (Например, необходимость заниматься сексом, когда вы этого не хотите, или в позе, которая не доставляет вам никакого удовольствия, и т. д.)

2. Часто ли вы чувствуете себя вечером обессиленными и выжатыми как лимон?

3. Вынуждены ли вы часто преодолевать стрессы?

4. Часто ли вы спорите с вашим партнером?

5.

6. Чувствуете ли вы, что ваш партнер ограничивает вашу сексуальную жизнь?

7. Как правило, вы ладите с вашим партнером?

– Почти нет

– Плохо

– То так, то сяк

– Хорошо

– Очень хорошо

7. Можете ли вы претворять в жизнь ваши фантазии с вашим партнером?

8. Если вы испытываете сексуальное желание чаще, чем ваш партнер, что вы делаете в таком случае?

– Я разочарована и высказываю свое недовольство

– Я делаю недовольное лицо, но ничего не говорю

– Я занимаюсь чем-нибудь другим, чтобы отвлечься

– Я удовлетворяю себя сам/сама

– Я нежничаю с моим партнером

9. Можете ли вы открыто поговорить о сексе с друзьями или знакомыми?

10. Разбираетесь ли вы в способах предохранения?
11. Всегда ли вы используете презерватив, когда спите с кем-то и не можете быть уверены, что партнер не имеет СПИДа?
12. Если вы занимаетесь сексом с презервативами, пользуетесь ли вы время от времени для разнообразия цветными презервативами, презервативами с пупырышками и т. д.?
13. Как вы оцениваете себя в сексуальной жизни? Отметьте, пожалуйста, 5 качеств, которые более всего вам присущи. (Вы можете набрать максимум 25 очков.)

14. В то время как вы занимаетесь любовью с вашим партнером, вы думаете только о нем (а не о другом мужчине/другой женщине)?
15. Дарите ли вы вашему партнеру эротические вещи?
16. Проявляете ли вы активность, чтобы разнообразить вашу сексуальную жизнь?
17. Можете ли вы свободно говорить о сексе? (На эту тему у вас нет табу.)
18. Может ли свободно говорить о сексе ваш партнер?
(На эту тему у него нет табу.)
19. Можете ли вы утверждать, что никогда не отказываете партнеру в сексе из-за таких чувств, как ревность, недоверие и т. д.?
20. Доверяете ли вы своему партнеру?
21. Охватывает ли вас иногда внезапное желание оказаться в интимных отношениях с кем-то, кого вы вовсе не знаете, или с человеком, с которым вы только что познакомились?
22. Считаете ли вы, что еще способны поразить своего партнера в вопросах секса?
23. Имели ли вы, по вашему мнению, секс с достаточным количеством мужчин/женщин, чтобы суметь понять:
 - что могло бы понравиться вашему партнеру?
 - что действительно нравится вам самим?
24. Если вам что-то не нравится в вашем партнере, скажете ли вы ему об этом со всей возможной предупредительностью, например как пожелание? (Критика является одним из убийц секса!)
25. Слушаете ли вы внимательно партнера, пытаетесь ли разобраться, если полагаете, что что-то не так?
26. Много ли вы смеетесь с вашим партнером?
27. Имеете ли вы бисексуальные фантазии?

Подсчитайте количество ваших очков и занесите результат в квадратик справа внизу. Теперь вы сможете узнать, что мешает вашему сексу. Занесите ваш результат в таблицу .

Пройдя все тесты и сделав необходимые вычисления, вы сможете узнать ваш личный «коэффициент сексуальности» и построить ваш личный «контур секса» . В итоге вы получите наглядное представление, в чем ваши сильные стороны, а в чем вам следовало бы совершенствоваться (если, разумеется, вы этого хотите).

Количество очков: Киллеры желания и секса..... Оценка =

Ваше количество очков между 32 и 74: Если вы хотите иметь действительно хороший секс, то должны обязательно отказаться от таких вещей, как ревность, грубые споры, обвинения, подчинение и критика. Это абсолютные убийцы секса. Попробуйте избавиться от них. Больше доверяйте своему партнеру.

Больше ориентируйтесь на вашего партнера и балуйте его. Будьте более любвеобильны, полны фантазий и более открыты для новых экспериментов.

Ваше количество очков между 75 и 117: Вы принимаете во внимание интересы вашего партнера и часто испытываете счастье сексуальной жизни. Как правило, вы доверяете, друг другу и часто фантазируете.

У вас много замечательных качеств. Цените себя, несмотря на то, что иногда все выглядит несколько иначе. Вы имеете достаточно сексуальных фантазий, вы открыты и свободны. Это делает вас очень хорошим любовником или очень хорошей возлюбленной.

У вас высокие требования к качественному и количественному сексу, и это делает вас привлекательными для других. Необычайно сексуально не только ваше воздействие на других, но и ваша привлекательность в постели. Вы желанны.

Вы можете испытывать чудесные прелюдии, оргазмы и часы романтики. Сердечные поздравления – у вас замечательная сексуальная жизнь!

Ваше количество очков между 118 и 160: Вы просто, ах как хороши! У вас великолепная сексуальная энергия, и вы наслаждаетесь, проявляя ее, так что вам можно только позавидовать. Вы замечательно фантазируете, и неважно, осуществляете вы их с вашим партнером или это происходит только в вашей голове. Вы энергичны, и вам доставляет удовольствие испытывать новые сексуальные игрушки и позы. Вы очень открыты и любознательны.

Вы обеспечиваете себе достаточно свободы, и вам доверяют. И именно поэтому вы можете быть настолько чудесны в постели. Вы можете полностью окунуться в ситуацию и вложить в отношения с любимым человеком всю вашу фантазию, чувственность и преданность. Секс с вами просто неповторим.

Обобщение: мой «коэффициент сексуальности»

Внесите в таблицу ваши очки из всех предложенных выше тестов. Затем суммируйте их и разделите полученную цифру на 11. Таким образом, вы получите ваш личный «коэффициент сексуальности».

1. Сексапильность.....
2. Флирт
3. Поцелуи.....
4. Эротический выбор слов и язык тела..
5. Романтика.....
6. Прелюдия
7. Секс.....
8. Оргазм.....
9. Завершение любви.....
10. Секс-фитнес.....
11. Киллеры желания и секса

Сумма.....

(Сумму разделить на 11)

Ваш «коэффициент сексуальности» составляет:.....

Ваш «коэффициент сексуальности» между 30 и 63

Перед вами еще долгий путь к хорошему сексу и ко всему, что к нему относится, а именно: к прелюдии, романтике, оргазму и т. д. Обратите внимание на ваши слабые места и начинайте работать над собой. Это стоит затраченных усилий! А наградой для вас станет самое прекрасное «второстепенное» дело на свете.

В вашем случае можно дать несколько советов. Каждый человек может быть хорош в постели, если только он того захочет. Он должен лишь набраться смелости и терпения. Дайте волю своим чувствам. Будьте активны и выражайте ваши потребности. Не стыдитесь высказывать их. Говорите с вашим партнером о ваших мыслях и фантазиях, – возможно, партнер поможет вам осуществить то, что уже давно происходит в вашей голове. Будьте в постели не сдержанны и пассивны, а открыты, любопытны и полны фантазий.

Сделайте что-нибудь для себя, чтобы испытывать больше желания и удовольствия в постели. Прочитайте внимательно эту книгу и попытайтесь кое-что осуществить. Посетите секс-шоп и поинтересуйтесь, что там можно купить. Если пока не осмеливаетесь, покопайтесь в Интернете. Там можно найти соответствующие страницы, из которых можно почерпнуть достаточно серьезной информации.

Обращайте особое внимание на язык тела. Делайте все, чтобы излучать больше сексапильности. Измените вашу прическу, ходите прямо и сексуально, носите одежду, которая подчеркивает ваши преимущества, двигайтесь эротично и т. д. Флиртуют обычно только с теми, кто излучает сексапильность.

Приведите в порядок ваше тело и выработайте хорошую привычку регулярно заниматься фитнесом. Быть желанным и получать комплименты доставляет удовольствие. Однако их нужно заработать – ничего не бывает из ничего. Каждый может создать себе все необходимое сам. Будьте уверены в себе и сделайте первый шаг, сказав себе: «Секс доставляет мне удовольствие. Я привлекателен/привлекательна и люблю быть желанным/желанной».

Чаще балуйте своего партнера маленькими подарками и делайте комплименты. Будьте романтичны. Выдумывайте, изобретайте, пробуйте новое. Вы сможете иметь хороший секс только тогда, когда между вами и вашим партнером будет соответствующее настроение, которое не отравлено ссорами, спорами или стрессами. Желаю счастья!

Ваш «коэффициент сексуальности» между 64 и 100

Вы действительно хороши, но, тем не менее, для того чтобы вас приняли в круг «знатоков», вам недостает нескольких штрихов.

Вы имеете эротическое излучение и являетесь желанными. Но это излучение могло бы быть немного интенсивнее. Вы пока слишком часто находитесь под властью отрицательных эмоций, и это время от времени мешает вам завязывать отношения с привлекательным партнером по флирту.

Однако если у вас хорошее настроение, вы можете флиртовать как юный бог. Вы владеете искусством флирта и знаете, чего хотят женщины/мужчины. Просто чаще применяйте это. Доведите до совершенства эротические движения тела, прибавьте привлекательную улыбку, очаровательную мимику и жестикуляцию, сделайте их чудесно гармонирующим шедевром.

Вы умеете проявить изобретательность и устроиться со своим партнером так прекрасно и романтично, насколько это возможно. Искусно соблазнив партнера, вы будете наслаждаться многими чудесными совместными днями, вечерами и особенно ночами. Вследствие этого вы углубляете ваши отношения и переживаете неповторимые и объединяющие вас часы.

Книга о сексе. Ева Адам buckshee.petimer.ru

Открывать и испытывать новое доставляет вам удовольствие, поэтому скука в вашей постели редкий гость. Вы обладаете даром «слышать» вашего партнера, а значит, способны его стимулировать и удовлетворить. Вы не стесняетесь испытывать новые позы или игрушки, если с партнером у вас хорошее взаимопонимание.

Добивайтесь еще больших страстей и фантазии. Больше говорите с партнером о ваших сексуальных желаниях, и тогда ваша совместная сексуальная жизнь станет еще интенсивнее, сладострастнее, разнообразнее и прекраснее.

Я желаю вам еще больше удовольствий в открытии новых эротических миров и наслаждении ими.

Ваш «коэффициент сексуальности» между 101 и 136. Вы фантастичны в постели! Вы можете удовлетворять вашего партнера различными способами и настолько чудесно, что интимные отношения с вами всегда сладострастны, очень интенсивны и разнообразны.

Вы знаете, чего хочет ваш партнер и каковы его пристрастия. Это дает вам возможность всегда и полностью удовлетворять его. Вы превосходно можете возбудить его, вам знакомы различные техники и сексуальные вспомогательные средства.

Вы обладаете талантом соблазнять партнера, используя свою неповторимую фантазию и снова и снова поражая его. Таким образом, для вас абсолютно естественно все время пробовать новые позы, разнообразно оформлять прелюдию и т. п.

Вы настолько виртуозно владеете своим телом, что у вашего партнера может просто закружиться голова от желания и страсти. Секс с вами интенсивен до такой степени, что подобен взрыву вулкана. Испытать оргазм с вами – это нечто незабываемо великолепное.

С вами всегда сладострастно, бесподобно и фантастично. Вас оценивают как страстного, активного, беззаветного, восприимчивого, чувствительного, открытого для нового, темпераментного и энергичного сексуального партнера.

Я сердечно поздравляю вас с такой великолепной сексуальной жизнью. Класс!

«Контур секса»

Отметьте отдельные значения результатов тестов в «контуре секса». Для ваших отметок в нем предусмотрены маленькие белые кружочки. Когда вы соедините все ваши отметки между собой, то получите контур – более или менее правильный круг. Таким образом, вы получите полное и наглядное представление о своих возможностях и способностях и узнаете, насколько и в каких областях секса вы хороши, на что необходимо обратить внимание, над, чем нужно поработать. Чем больше круг в диаметре, тем лучше вы в постели. Я желаю вам много удовольствия!
Ваш личный «контур секса»

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши [buckshee-Спорт](http://buckshee-petimer.ru), авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/>
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://filosoff.org/> Философия, философы мира, философские течения. Биография
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!