

Содержание

Введение 9

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Техника безопасности 14

Тебе пригодятся 17

Минет 19

Техники минета 24

Глубокий минет 31

Техники глубокого минета 33

Ласки мошонки 37

Куннилингус 39

Техники куннилингуса 45

МАНУАЛЬНЫЙ СЕКС

Техника безопасности 56

Тебе пригодятся 58

Принимающая сторона – мужчина 60

Техники мануального секса 64

Принимающая сторона – женщина 71

Техники мануального секса 75

ФЕЙССИТТИНГ

Для того, кто сверху	86
Для того, кто снизу	87
Вес не имеет значения	89
Как подготовиться	91
Что делать	92

АНАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

Порно, порно, весело, задорно	96
Девочки, мальчики	98
«Внезапный анальный»	99
Почему это может быть приятным?	100
Это по-другому	102
Почему мужчины хотят анального секса?	104
Почему женщины хотят анального секса?	106
Почему ты боишься?	108
Тебе необходимо	110
Мыть или не мыть?	114
Еще немного о физиологии	115
Начнем	116
Позы для проникновения	121
Дальше, глубже?	125
Сколько по времени?	126
Немного больше для оргазма	127
Пеггинг	128

СОДЕРЖАНИЕ

После	130
И в заключение	131

ВИРТУАЛЬНЫЙ СЕКС

Почему мне это знакомо	135
И так, и эдак	137
Секс по переписке	138
Поехали	141
Первое слово дороже второго	146
Аудиосекс	152
Что именно говорить?	154
Соответствующая обстановка	155
Сыграть не выйдет	157
Видеосекс	158
Командная работа	161
Теле... что?	163
Профи-уровень	166
Твое новое приключение	167
И еще раз о незнакомцах	168

ЭРОТИЧЕСКИЕ СЦЕНАРИИ

Почему это стоит попробовать	171
Сколько это стоит?	174
Как выбрать роль	175
На что надо обратить внимание	177

Связывание и элементы БДСМ	178
Плохая игра	186
С чего начать	187
Все-таки сверху или снизу?	188
Собираем сценарий	189
Игра-сюрприз	193
Что может пойти не так?	194
Сценарии с ролями одного уровня	196
Игры с выраженным доминированием одного партнера	202
Не выходя из дома	206
Послесловие... ..	210

Введение

Привет!

Меня зовут Елена Галецкая, и я секс-просветитель. Так или иначе, я связана с секс-индустрией, тренингами для взрослых и секс-игрушками уже больше пяти лет.

И чем больше я погружаюсь в знания о человеческой сексуальности, чем больше консультаций и лекций провожу, тем больше убеждаюсь в том, что взаимное удовольствие в паре — залог сексуального здоровья партнеров. Это то, без чего, к сожалению, очень сложно выстроить счастливые отношения.

Мой гид по сексуальным ласкам имеет к этому самое прямое отношение.

Оральный и мануальный секс — приятная часть интимной жизни, которая, однако, сильно недооценена.

Это и самостоятельный вид ласк, с глубоким и сильным оргазмом, и эффективный элемент прелюдии, позволяющий как следует «разогреть» партнера и сделать его желание невыносимо сильным.

В своем гиде я объясняю, по каким принципам работает стимуляция ртом, руками, рассказываю о тонкостях анального и виртуального секса, о том, что важно об этом знать и, конечно, какие правила безопасности надо соблюдать.

Мой отдельный предмет для гордости: в этом гиде рекомендации и техники по ласкам и для мужчин, и для женщин. Удовольствие должно быть обоюдным, и учиться его доставлять стоит всем.

Оральный секс

Хороший оральный секс может доставить массу удовольствия! Этот вид ласк раскрашивает сексуальную жизнь новыми красками. Помочь партнеру возбудиться или довести его до крышесносного оргазма — решать тебе. Я только расскажу, как это можно сделать.

Техника безопасности

Первое, что надо знать: возбудители вирусных инфекций могут передаваться со всеми жидкостями человека, в том числе спермой, вагинальными выделениями и слюной. Это означает, что во время орального секса можно как заразиться, так и заразить целым букетом ЗППП:

ВИЧ

Сифилис

Вирус генитального герпеса

Вирус папилломы человека

Трихомоноз

Гонорея

Известно также о случаях заражения гепатитом (В и С), но они единичные.

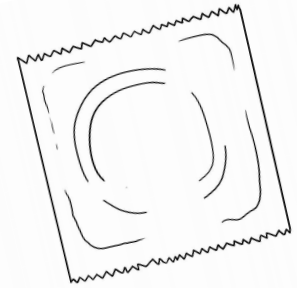
Я всегда получаю массу негатива, когда говорю об этом, но до того момента, как вы с партнером сдадите полный анализ на инфекции, оральный

секс тоже должен быть с использованием защиты: презерватива для минета и латексных салфеток для куннилингуса. Последние тяжело купить в России, но их можно сделать из презерватива: отрезать у него верх (головку) и разрезать вдоль.

Риск заражения есть и у женщин, которые практикуют секс только с женщинами. Поэтому защита нужна и в этом случае.

Эпиляция/депиляция гениталий прямо перед сексом повышает риск заражения, поскольку на коже остаются микротравмы. Ну и в принципе бриться прямо перед сексом — плохая идея: вы оба потеете и в итоге на травмированной бритьем коже появляется раздражение.

Ополаскивание рта после орального секса не помогает снизить риск инфекций. Поэтому только латекс, только хардкор. А еще лучше — пойти и сдать анализы.



Любые реакции организма дающей или принимающей стороны важны. Это касается, в частности, рвотного рефлекса во время глубокого минета. Некоторые нерадивые секс-коучи рекомендуют использовать лубриканты или спреи с анестети-