

Реально  
Торжачий



УДК 613.8  
ББК 57.01  
Р 31

Дизайн переплета *Е. Брынчик*

Макет *В. Логинова*

Фото производства студии «М-Пресс»

Р 31 **Реально** горячий секс. — М.: Эксмо, 2012. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-699-23238-3

В ваших руках революционный путеводитель по получению сексуального удовольствия. Вам предлагается несколько сотен бесценных идей на тему, как доводить желание вашего сексуального партнера до предела и всецело его удовлетворять, не забывая при этом и о своих пристрастиях.

Вы станете неутомимым и чутким любовником, знающим секреты потрясающей стимуляции; научитесь техникам полноценных оральных и анальных половых актов, заканчивающихся оргазмом; испытаете абсолютно новые ощущения от погружения в мир ролевых игр; освоите основные приемы эротического массажа и секреты воздействия на эрогенные зоны; изучите немало пикантных вариантов альтернативного секса; получите бесплатное крейзи-меню для двоих на каждый день недели; приобщитесь к загадочному тантрическому сексу, продлевающему половой акт до 1,5 часа, узнаете о комплексе физических упражнений, очень результативных, чтобы не только хотеть, но и мочь заниматься любовью долго и продуктивно.

**УДК 613.8**  
**ББК 57.01**

ISBN 978-5-699-23238-3

© ООО «Издательство «Эксмо», 2012  
© ООО «М-Пресс», 2007

# СОДЕРЖАНИЕ



## ПОЗИЦИИ ДЛЯ СУПЕРСЕКСА

- 6      Позиции лежа
- 6      *Мужчина сверху*
- 10     *Женщина сверху*
- 13     Перекрестные позиции
- 16     Боковые позиции
- 18     Позиции сидя
- 23     Позиции стоя
- 29     Позиции сзади
- 34     Позиции для эротического пикника



## КАМАСУТРА ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛОВ

- 38     Оральный секс
- 55     Анальный секс
- 58     Секс в воде
- 59     Вибраторы и стимуляторы

## ЛЮБОВНЫЕ ИГРЫ: СЦЕНАРИИ, СЕКСУАЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, ЭРОТИЧЕСКИЕ ФАНТАЗИИ

- 67     Школа сексуальных забав
- 83     Рольевые игры



## ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ: СПОСОБЫ И ПРИЕМЫ ВОЗДЕЙСТВИЯ НА ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ

- 97     Массажные приемы
- 97     *Поглаживание*
- 100    *Растирание*
- 102    *Выжимание*
- 103    *Разминание*
- 107    *Вибрация*
- 110    Странствия по телу
- 110    *Эрогенные зоны мужчины и женщины*
- 111    *Массаж рук*
- 113    *Массаж ног*
- 116    *Массаж живота и груди*
- 118    *Массаж стины и ягодиц*

- 122 Массаж в ванной  
Сведения, необходимые
- 124 при осуществлении эротического массажа



### ПОЗЫ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА ПРИ НЕСОВПАДЕНИИ РАЗМЕРОВ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ПАРТНЕРОВ И ДРУГИХ ПРОБЛЕМАХ

- 127 Проблемы и способы их решения
- 127 *Маленькие и большие размеры*
- 135 *Необычные формы пениса*  
*Взрывной и спокойный*  
*темпераменты*
- 140
- 145 Альтернативный секс
- 145 *Неккинг*
- 147 *Петтинг*
- 150 *Фроттаж*
- 151 *Пубис-секс*
- 153 *Футдэжоб*
- 154 Во власти женщины



### ПОЗИЦИИ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ НЕДЕЛИ: КРЕЙЗИ-МЕНЮ С ПОНЕДЕЛЬНИКА ПО ВОСКРЕСЕНЬЕ

- Советы по достижению оргазма  
при каждом половом сношении
- 158
- 161 *Понедельник*
- 167 *Вторник*
- 169 *Среда*
- 172 *Четверг*
- 175 *Пятница*
- 177 *Суббота*
- 179 *Воскресенье*



### ТАНТРИЧЕСКИЙ СЕКС: ПОЛНЫЙ КУРС ДЛЯ НОВИЧКОВ

- 188 Ликбез по энергетическим центрам
- 190 Упражнения для открытия чакр
- 191 Рекомендации для новичков
- 194 *Комплекс упражнений 1*
- 195 *Комплекс упражнений 2*

- 200 *Комплекс упражнений 3*  
 203 *Комплекс упражнений 4*  
 Техника тантрического сексуального  
 контакта  
 206  
 212 Главное упражнение для двоих



**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ  
 ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ТЕЛА  
 К ФЕЕРИЧЕСКОМУ ПОЛОВОМУ АКТУ**

- 216 Осанка  
 218 *Фитнес для секса*  
 218 *Для расслабления воротниковой зоны*  
 219 *Для расслабления шейных мышц*  
 220 *Для укрепления верхних плечевых мышц*  
 221 *Для укрепления мышц плечевого пояса*  
 221 *Для укрепления мышц живота*  
 224 *Для укрепления позвоночника*  
 226 *Для укрепления мышц брюшного пресса*  
 229 *Для тренировки мышц бедер*  
 234 *Для укрепления мышц таза*  
 235 *Для развития мышц ног*  
 236 *Для укрепления всех групп мышц*  
 236 *мужчины*  
 238 Занятие сексом и здоровье  
 240 Медитация



**ПРИЛОЖЕНИЕ.  
 ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ**

- 245 Мужская и женская половые системы  
 Фазы сексуального возбуждения женского и  
 мужского организмов  
 246  
 248 «Супружеский календарь»  
 249 Безопасный секс  
 Заболевания, которых стоит остерегаться  
 при осуществлении полового контакта  
 250

ПОЗИЦИИ  
ДЛЯ  
СУПЕРСЕКСА



У каждого человека есть индивидуальные эрогенные зоны. Если партнеры хорошо знают друг друга, секс является для них средством еще большего сближения и проявлением эмоциональной близости. Сексуальная близость между людьми включает в себя целый мир, наполненный любовью и пониманием, но если он становится слишком однообразным, гармония между партнерами может нарушиться. Известная пословица гласит: «Однообразие губит любовь». Чтобы этого избежать, можно постепенно вводить в секс элементы игры и разнообразить используемые позиции. Занимаясь любовью со своим партнером, не нужно торопиться. Следуя рекомендациям этой книги, надо помнить, что вдохновение и терпение непременно приведут к успеху и подарят незабываемые минуты удовольствия обоим партнерам.



## ПОЗИЦИИ ЛЕЖА

### Мужчина сверху

\* При данном положении тел клитор не раздражается, и женщине со средним темпераментом трудно достичь оргазма.



\*\* При недостаточной эрекции полового члена мужчина получает преимущество, так как член крепко сжимается мышцами бедер. Позиция не рекомендуется при коротком члене, но удобна при длинном.

\*\*\* Раздвинутые бедра мешают женщине удерживать член сокращающимися мышцами влагалища.

Мужчина занимает позицию над женщиной, лежащей на спине. Его ноги могут быть вытянуты, а могут чуть сгибаться в коленных суставах. Ноги женщины либо подняты вверх и обхватывают мужчину за та-

ция считается в том случае, когда женщина лежит на спине, слегка раздвинув ноги, а партнер в это время мягко вводит свой пенис во влагалище.

♥ На следующем этапе женщина может согнуть ноги в коленях. Это увеличит возможности для взаимной сексуальной



лию, либо вытянуты и сомкнуты.

Миссионерская позиция может превратиться в более откровенную, если женщина широко раздвинет прямые ноги, а мужчина ляжет на ее тазовую область животом. При этом его колени должны быть разведенными в стороны и прижиматься к внутренней стороне женских.

Позиции «мужчина сверху» предусматривают множество вариантов.

Классической миссионерской пози-

стимуляции. Мужчина получает возможность глубже ввести пенис во влагалище.



**В** обычном состоянии пульс человека приравнивается к 70—80 ударам в минуту. Во время секса он увеличивается до 100 ударов, в момент оргазма — до 180.



\* Подобные позы рекомендуются мужчинам с коротким половым членом. В них можно вводить его во влагалище целиком.



## Позиции лежа

♥ Обвив ногами поясницу партнера, женщина дает возможность мужчине ускорить ритм проникновения.

♥ Начав двигаться в такт его движениям, она снимет часть нагрузки с его мышц.

**Скрещенные ноги женщины в значительной мере влияют на то, в**

Мужчина может откинуться назад, ослабив давление на ребра, и зафиксировать новое положение тела упором на вытянутые руки.

Женщина может положить ноги на плечи партнера, сомкнув свои ступни у него на шее.

Это сильно изменит ритм и направление его



\*\* В данной позе источник сексуального раздражения женщины не клитор, а передняя стенка влагалища и шейка матки.

\*\*\* У мужчины в подобной позе основная нагрузка приходится на спину, но при этом появляется хорошая возможность для стимуляции груди, ягодиц и копчика женщины.

каком ритме или направлении будет двигаться ее партнер.

Если женщина делает упор на бедра и колени, с силой сжимая ими поясницу партнера, мужчина должен немедленно снизить темп движений. Это может быть в случае дискомфорта или желания изменить направление проникающего во влагалище члена.

движений. Пенис будет проникать во влагалище под другим углом, обеспечивая дополнительную стимуляцию клитора.

**В** сексуальных фантазиях женщины фигурирует какой-либо конкретный человек, с которым она знакома. Мужские мечты наполнены занятиями сексом с незнакомыми партнерами, лиц которых не видно.

**\* Мужчина чувствует, как его пенис крепко и плотно обхватывают внутренние мышцы влагалища. Некоторые женщины одним только ритмичным сжатием влагалищных мышц доводят партнера до оргазма.**

В такой позиции половые органы партнеров не могут дополнительно стимулироваться руками, однако глубокое проникновение полового члена в глубь женского тела сделает секс приятным и насыщенным.

♥ Если женщина ляжет на приподнятую горизонтальную поверхность,

этой позе, выгнет спину, партнер сможет обхватить ее руками за талию и, ритмично двигаясь, увеличить глубину и интенсивность проникновения пениса во влагалище.

**Если поблизости от влюбленных имеется небольшая подушка, подложив ее под таз**



**\*\* Особенно сильный рывок мужчины позволит ему коснуться головкой полового члена шейки матки. Обязательно следует учитывать, что иногда подобное прикосновение может быть неприятным для женщины.**

а ее партнер опустится на колени между ее широко разведенными ногами, позиция станет более открытой. Во время полового акта руки мужчины останутся свободными, а это, в свою очередь, даст ему возможность прикасаться пальцами к различным частям тела партнерши и ласкать ее клитор.

♥ Если женщина, занимаясь любовью в

женщины, мужчина может ввести пенис во влагалище под другим углом. Это позволит его партнерше испытать совершенно новые ощущения.

♥ Мужчина может обхватить ладонями бедра женщины и переместить ее ягодицы на свои сочлененные колени.

Ему легко погладить грудь и живот партнерши или дотянуться до ее клитора, а женщина имеет возможность скрестить ноги у мужчины за спиной.

♥ Женщина, лежа на спине, прижимает колени к груди и опускает ступни на бедра партнера.

Согнутые в коленях ноги женщины не позволят мужчине слишком прижиматься к ней и в

**В** некоторых случаях влагалище мало увлажнено перед наступлением менструации. Исправить положение можно с помощью некоторых специальных кремов.

то же время дадут ему точку опоры.

♥ Женщина, лежащая на спине, прижимает скрещенные ноги к груди. Мужчина в это время приподнимает ее тазовую область и, руками придерживая ее бедра, вводит член во влагалище. Женщина медленно выпрямляет ноги и кла-

к себе возлюбленную, придерживая ее одной рукой за живот, а другой за плечи. В такой позе можно попеременно использовать возвратно-поступательные движения и движения вперед-назад, которые производит мужчина, как бы раскачивая половой член во влагалище.



*\* Эта поза более удобна, чем остальные, именно для партнеров различных весовых категорий.*

*\*\* Такая позиция может быстро перейти в боковую. Она позволяет мужчине изменять угол и направление движения входящего во влагалище пениса.*

дет скрещенные лодыжки на плечо партнера.

♥ Женщина сгибает одну ногу в колене и тянет ее к голове. Ее другая нога тем временем вытянута вдоль бедра партнера. Мужчина отрывистыми ритмичными движениями притягивает

*Если вы чувствуете, что количество выделяемой из влагалища смазки недостаточно для безболезненного проникновения пениса, задумайтесь о причинах. Если ваша партнерша недостаточно возбуждена, то увеличьте время, отведенное на прелюдию.*

## Женщина сверху

Самый традиционный способ заключается в следующем.

♥ Женщина находится сверху мужчины, который лежит на спине. Его ноги слегка согнуты, а бедра раздвинуты. Ноги женщины располагаются между ногами мужчины. Она поддерживает тело, опираясь локтями

и коленями, а плечи мужчины придерживают ее руки.

При таком положении активность проявляет женщина. Во время полового акта она может свободно двигать бедрами, тазом, ягодицами, произвольно сокращать приводящие мышцы бедер, мышцы

10

\* Позиция «женщина сверху» больше всего подходит парам, в которых мужчина значительно тяжелее дамы.



преддверия и самого влагалища.

♥ Женщина осторожно садится на партнера так, чтобы ее колени оказались по обе стороны от него. Потом пальцами вводит его пенис себе во влагалище и ложится на мужчину всем телом, упираясь руками в его плечи и медленно сводя ноги вместе.

\*\* Позиция дает женщине возможность совершать активные фрикции во время коитуса.



Дальнейшие действия пары могут носить синхронный или одностронний характер. Женщина ритмично сводит ноги вместе, раскачивается и совершает скачущие движения, помогая мышцам влагалища глубже вобрать в себя пенис партнера.

♥ Ступни женщины могут упираться в поверхность, на которой лежит пара, а ее колени плотно

По предположениям ученых, жидкость, выбрасываемая из матки, вырабатывается специальными железами, расположенными в верхней части шейки.

## Позиции лежа

\* Мужчина при занятиях сексом в описываемой позе может значительно оттянуть момент своего оргазма, так как все движения контролируются его партнершей.

\*\* Совершая возвратно-поступательные движения, женщина постепенно меняет угол, под которым половой член входит во влагалище.



\*\*\* Заниматься сексом в этой позе рекомендует плотной партнершей комплексии.



сомкнуты и располагаются домиком над животом мужчины.

♥ Если женщина медленно перенесет одну ногу через плечо партнера, коснувшись ступней его шеи, положение пары станет максимально неустойчивым, но угол проникновения полового члена во влагалище

еще изменится. Это привлечет за собой возникновение новых необычных ощущений у обоих партнеров.

♥ Мужчина может немного согнуть ноги, раздвинув колени на ширину плеч. В случае необходимости за них будет держаться руками женщина.

Если мужчина глубже введет пенис во влагалище, то доставит удовольствие женщине стимуляцией ее половых губ и клитора.

♥ Женщина садится на бедра партнера и кладет ноги на его плечи. Мужчина в это время опирается ступнями в пол. Такой вариант делает позицию более устойчивой.

♥ Мужчина, лежа на кровати, придерживает за талию партнершу, ноги которой в этот момент находятся у него на плечах. Во время полового акта женщина крепко обнимает партнера за шею.

**Ж**енщина может при занятиях сексом с мужчиной использовать движение, которое в Камасутре называется «зажим». Оно характеризуется тем, что женщина некоторое время удерживает половой член во влагалище против воли партнера. Движение «волчок» также пользуется большой популярностью. Во время полового акта женщина делает бедрами круговые движения вокруг пениса партнера. При этом его ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Третий вид движений называется «качели». Выполняя их, она перемещает бедра вперед-назад, вверх-вниз и из стороны в сторону.

*\* В такой позиции большая часть массы ее тела приходится на тазовую область партнера, что помогает пенису еще глубже проникнуть в узкий канал влагалища.*

Помимо тех поз, в которых партнеры, занимаясь сексом, находятся лицом друг к другу, есть некоторые их варианты, где женщина поворачивается лицом к ногам мужчины.

♥ Повернувшись лицом к ногам партнера, женщина осторожно садит-

щина сдвинется вперед и обхватит ладонями голени партнера. Ее бедра при этом немного приподнимутся, и у мужчины появится возможность взять инициативу в свои руки. Держа партнершу за ягодицы, он сможет совершать толчки бедрами.



*\*\* Такое положение партнеров позволит пенису головкой скользить по передней стенке влагалища, что вызовет немедленную положительную реакцию женщины.*

*Позиция, когда мужчина лежит на спине, а партнерша в это время сидит у него на бедрах лицом к его ногам, может легко трансформироваться в другую.*

*\*\*\* Эта поза рекомендуется паре при занятиях сексом на кровати, на полу, в ванной комнате, автомашине или на пляже.*

ся на его бедра, вводя пенис во влагалище, и начинает совершать возвратно-поступательные движения. Ее согнутые в коленях ноги в это время располагаются по обе стороны от партнера, вдоль его бедер.

Возникшие ощущения будут особенно сильными, если жен-

♥ Мужчина придерживает партнершу за талию, а она, стараясь не выпускать пениса из влагалища, начинает медленно поворачиваться к нему лицом. В тот момент, как ее ноги окажутся примерно под углом 90° к его, движение можно остановить.

*У*

*добно расположитесь на кровати и введите палец во влагалище. Попробуйте сжать его мышцами, а затем быстро их расслабить. Через 2—3 недели вы сможете приятно удивить партнера результатами.*

# ПЕРЕКРЕСТНЫЕ ПОЗИЦИИ

*\* Мужчина может попробовать не сидеть на пятках, а находиться в глубоком приседе, опираясь на пальцы ступней.*



## Перекрытые позиции

ятно для представительниц слабого пола.

♥ Мужчина встает на колени и садится на пятки, а женщина, лежа на спине, приподнимает таз и опирается им о бедра партнера. Ее ноги раздвинуты и чуть согнуты в коленных суставах. Фрикции он совершает, передвигая туловище партнерши по своим бедрам.

♥ Женщина лежит на высокой кровати или на столе. Ее ноги могут быть согнуты в коленных суставах и притянуты к груди, а могут быть раздвинуты и свисать вниз. Мужчина стоит между ее бедрами и придерживает их руками.

**\*\* В данном варианте позиции дальнее активен мужчина. Когда ноги женщины свисают, головка полового члена соприкасается с клитором, проникая во влагалище, и задевает лобок.**

*Ж*енщина может доставить большое удовольствие мужчине, если во время полового акта будет ритмично сжимать влагалищные мышцы. Научиться этому несложно. Достаточно тратить на тренировки несколько минут в день.



*\* Женщина может напрягать мышцы влагалища, тогда головка полового члена будет тереться о переднюю стенку влагалища.*

♥ Мужчина и женщина лежат на боку лицом друг к другу. Вводя половой член во влагалище, мужчина отклоняется под прямым углом и занимает по отношению к женщине крестообразную позицию. Он может развернуться на 180 градусов. Его ноги перекрещиваются с ее вытянутыми ногами.

♥ Женщина садится на мужчину, впуская его пенис во влагалище, затем медленно ложится на партнера всем телом.

После того как она убедится, что половой член находится во влагалище, можно начинать срединное вращение. В конечном итоге сплетенные тела партнеров должны занять крестообразное положение.



Обратите внимание на то, что именно ваш партнер делает в тот или иной момент вашей любовной игры. Если он долго ласкает губами ваш сосок, то, возможно, ему хочется самому испытать подобные ощущения. Не упустите случая проверить это на практике.



**\* Женщина должна старательно прогибать спину, так как в противном случае пенис мужчины выскользнет из влагалища и весь процесс придется повторить заново.**

**\*\* Иногда крестообразная позиция и поза «сплетение ног» совмещаются. Результатом этого является положение, в котором тела партнеров расположены под углом 45–90° относительно друг друга, а их ноги причудливо переплетаются.**

**\*\*\* В этой позе нога одного из партнеров находится между сведенными ногами другого.**

**♥** Женщина садится на мужчину, впуская во влагалище его пенис. Потом осторожно вытягивает обе ноги и кладет их по одну сторону от головы партнера. После этого она наклоняется назад и ложится спиной на колени мужчине, а затем начинает медленно поворачиваться. Ко-

нечным результатом такого маневра является иксообразное положение обнаженных тел партнеров.

Сплетение ног придает тончайшие нюансы всем тем ощущениям, которые возникают при занятиях сексом лежа, сидя или в позиции сзади.



**Если вы пытаетесь с первого взгляда определить размер гениталий мужчины, лучше обратите внимание на его ноги и руки. Многие считают, что чем они больше, тем длиннее пенис.**

## БОКОВЫЕ ПОЗИЦИИ

16

*\* Чтобы женщине было удобнее, под нее можно подложить подушку.*

Боковые позиции очень удобны: они не требуют больших затрат мышечной энергии. В них наблюдается практическое совпадение оси полового члена и влагалища.

Областью венца и наружного отверстия мочеиспускательного канала происходит трение головки члена о чувствительную переднюю стенку влагалища, поэтому партнеры испытывают сильное сексуальное возбуждение. При проявлении максимальной активности обоими



*\*\* Позицию можно порекомендовать мужчинам физически ослабленным или имеющим боли в позвоночнике. Подойдет она и беременным женщинам в первые шесть месяцев.*

*\*\*\* Если член входит во влагалище сравнительно неглубоко и трется головкой о его переднюю стенку, не достигая шейки матки, то это благоприятно при сношениях в конце беременности, так как удаётся избежать давления на живот женщины.*



♥ Мужчина и женщина лежат на боку лицом друг к другу. Ноги мужчины согнуты под прямым углом. Ноги женщины согнуты, раздвинуты и перекрещиваются с ногами мужчины.

Можно позицию видоизменить — выпрямить или плотно сомкнуть ноги.

партнерами оргазм может быть достигнут одновременно.

♥ Мужчина лежит на боку со слегка согнутыми ногами. Женщина располагается спиной к партнеру, отодвинувшись от его грудной клетки на 45 градусов. Позвоночник ее прогибается в поясничной области. Ноги нужно со-

*Достоверно известно, что мужчин особенно привлекают кружевные полупрозрачные детали туалета женщины, которые больше подчеркивают, нежели скрывают ее округлые формы.*

гнуть в коленных суставах, прижать к грудной клетке, а бедра сомкнуть.

Можно видоизменить позицию. Для этого женщине нужно сесть на колени своего партнера с выпрямленными и сомкнутыми ногами, причем расположить их между бедрами мужчины. Позвоночник нужно

♥ Позиция «ложки» характеризуется своеобразным положением пары: мужчина находится позади женщины, при этом тела партнеров сильно прижимаются друг к другу.

Ночью или ранним утром, когда партнеры еще не вполне проснулись или просто отдыхают, эта позиция оптимальна. Она не требует активных действий или сильной стимуляции клитора.

Позиция «шале»: мужчина ногами обвивает бедра партнерши, при этом женщина как бы сидит на половом члене партнера. В такой позе



\* Насколько глубоко проникнет пенис во влагалище, зависит от расстояния между спиной женщины и грудной клеткой мужчины. Чем меньше оно будет, тем более полным будет проникновение.

\*\* Все возвратно-поступательные движения в такой позе совершает мужчина. Роль женщины пассивная: она может только двигать мышцами влагалища.



сильно прогибать, тогда член сможет проникать во влагалище глубже. Клитор будет сдвигаться книзу, соприкасаясь с половым членом.

Среди боковых позиций популярными считаются «ложки» и «шале». Они позволяют заниматься любовью длительное время без чрезмерного напряжения.

пенис мужчины может проникнуть во влагалище предельно глубоко. Варьируя положение своих ног, женщина может смещать угол проникновения во влагалище полового члена, тем самым испытывая новые ощущения.

Заниматься сексом в позе «шале» можно практически на любой горизонтальной поверхности: кровати, столе, заднем сиденье автомобиля, на пляже или лесной полянке.

**У** некоторых женщин в момент оргазма происходит эякуляция. Прозрачная жидкость, выбрасываемая из матки на пике сексуальной активности, содержит определенное количество феромонов. Это явление довольно необычно, так как повышенное содержание феромонов характерно для мужской спермы.

## ПОЗИЦИИ СИДЯ

\* Проникновение полового члена внутрь влагалища глубокое. Вращательными движениями партнерша способна наращивать интенсивность раздражений.

♥ Женщина садится к мужчине на колени. Она обхватывает согнутыми ногами его бедра, а он придерживает руками бедра партнерши.

♥ Женщина может сильнее отклонять туло-

Модификация позы: мужчина раздвигает бедра, а женщина смыкает. Ее ноги согнуты в коленных суставах, а ступни упираются в пол.

Если предполагается, что активность будет проявлять женщина, паре для этой цели прекрасно подойдет глубокое мяг-

18



\*\* В результате трения уздечки крайней плоти о лобок и переднюю стенку влагалища партнерши оказываются на высшем пике наслаждения.

\*\*\* В этой позиции женщина способна воздействовать на клитор сокращениями приводящих мышц бедер.

вище назад и держать руками за плечи партнера. Мужчина должен удерживать ее за талию. Женщина выпрямляет и смыкает его ноги.

Данный вариант способствует тому, что лобковая кость и основание полового члена мощно раздражают клитор, задевая его.

♥ Женщина садится на колени мужчины, спиной к нему. Ее позвоночник прогнут, бедра раздвинуты и обхватывают ноги мужчины.

кое кресло с пружинящим низом и податливыми подлокотниками.

Хотя мужчина может перехватить инициативу



Если женщина часто занимается сексом с любимым человеком, ее кожа становится более красивой, так как содержание гормонов в крови увеличивается.