



АЗБУКА
СЕКСА

ВСЕ О СЕКСЕ
ОТ А ДО Я

ДАРЬЯ НЕСТЕРОВА

СУПЕР ОРГАЗМ

ПУЛЬТ
УПРАВЛЕНИЯ
УДОВОЛЬСТВИЕМ

18+

Азбука секса. Все о сексе от А до Я

Дарья Нестерова

**Супероргазм. Пульт
управления удовольствием**

«ЭКСМО»

2015

Нестерова Д. В.

Супероргазм. Пульт управления удовольствием /

Д. В. Нестерова — «Эксмо», 2015 — (Азбука секса. Все о сексе от А до Я)

Благодаря книге «Супероргазм» Вы:• Узнаете о самых эффективных возбуждающих средствах.• Найдете новые идеи, игры, сценарии для бесконечных секс-экспериментов.• Выясните больше об эрогенных зонах и других «горячих» точках партнера.• Узнаете, какие ласки помогут продлить секс и растянуть удовольствие.• Познакомитесь с техниками достижения фантастического оргазма....и даже больше.Помните, супероргазм – это сладкая пьянящая вишенка на десерте, который вы сможете разделить с любимым человеком! Раскройте новые горизонты сексуальности! Более 100 цветных фотографий.

© Нестерова Д. В., 2015

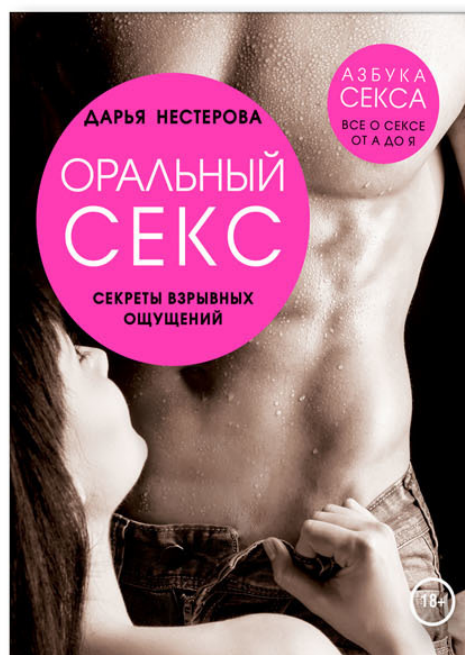
© Эксмо, 2015

Содержание

Книги Дарьи Нестеровой из серии «Азбука секса»	5
Введение	7
Повышение либидо	8
В поисках «суперточек»	9
Изучение собственного тела	10
Изучение тела партнера	13
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Дарья Нестерова Супероргазм. Пуль управления удовольствием

Книги Дарьи Нестеровой из серии «Азбука секса»



«Супероргазм. Пульс управления удовольствием»

Оргазм – это настоящая кульминация путешествия для двоих, полного смелых секс-экспериментов, дерзких идей и дразнящей импровизации. Подарить любимому человеку ни с чем несравнимое удовольствие – это чувственная наука, изучение которой не стоит откладывать на завтра.

Книга поможет вам лучше узнать тело партнера и свое собственное, подскажет, как выпустить наружу ураганную энергию в постели и за ее пределами и получить незабываемые эмоции от тотального сближения!

«Оральный секс. Секреты взрывных ощущений»

Постичь все тонкости и техники чувственных ласк губами и языком для фантастического орального секса совсем непросто.

Эта книга поможет вам не только овладеть азами этого искусства, но и познакомиться с новыми сценариями и дерзкими идеями для стимуляции самых пикантных точек.

«Безопасный секс. Как получать от секса только наслаждение»

Благодаря книге «Безопасный секс» вы узнаете все о современных средствах контрацепции и сможете подобрать надежный и максимально удобный для вас способ предохранения.

Чтобы секс приносил только удовольствие – думайте о собственной безопасности заранее и помните, что от вашего здоровья зависит здоровье ваших любимых и близких!

«Как правильно целоваться. Лучшее руководство по искусству поцелуев»

Постичь все тонкости и техники идеального поцелуя не так просто. Книга «Как правильно целоваться» поможет вам не только овладеть азами этого искусства, но и поднять уже имеющиеся навыки до невероятных высот.

Дерзкие и игривые, несмелые и робкие, страстные и обжигающие, нежные и едва уловимые – ваши поцелуи станут незабываемыми.

Введение

Супероргазм – это безграничное наслаждение: долгое балансирование на пике сверхудовольствия и погружение в пучину страсти. Это фантастические ощущения, при которых пара забывает обо всем на свете и парит на вершине чувственности в течение нескольких минут – времени, рекордном для оргазма.

Испытать супероргазм под силу только любящим и внимательным друг к другу партнерам.

Такое наслаждение возможно при грамотной подготовке, а для этого мужчине и женщине необходимо досконально изучить тела друг друга, найти волшебные клавиши либидо, научиться дарить и получать изысканные ласки, пользоваться секс-игрушками и угадывать настроение и желания партнера.

Надеемся, что наша книга станет для вас секс-гидом в путешествии к вершинам суперблаженства. Ведь на ее страницах вы найдете самые действенные методики повышения чувственности, продления сексуальной близости и, конечно, усиления оргазма. Вы узнаете о ступенчатом, ярком, двойном и даже тройном оргазме, а также ознакомитесь с самыми «горячими» секс-техниками, в том числе и с теми, при которых дополнительное удовольствие доставляет применение секс-игрушек.

Помните, что претворять в жизнь свои смелые сексуальные фантазии или идеи, почерпнутые из нашей книги, следует только после согласования с партнером, особенно это касается игр с элементами БДСМ, использования фаллоимитаторов и других дополнительных стимуляторов. Не применяйте в качестве секс-игрушек предметы, не предназначенные для этой цели, – приобретайте интимные товары только в специализированных магазинах. Не забывайте и о безопасности – своей и партнера: постарайтесь заранее позаботиться о средствах контрацепции и защиты от ЗППП.

Повышение либидо

Важным шагом на пути к супероргазму является усиление чувственности. Поистине фантастическое наслаждение можно испытать только при придельном возбуждении, когда перехватывает дыхание от желания слиться с партнером в экстазе.



В поисках «суперточек»

Всем известно, что у женщин сексуальной чувствительностью обладают грудь, губы и половые органы, особенно область клитора. Что касается мужчин, то главной эрогенной зоной у них, конечно, является пенис.



Части тела, обладающие эротической отзывчивостью, нужно стимулировать грамотно. Однако степень возбудимости той или иной зоны у каждого человека разная, поэтому прежде всего вам потребуется досконально изучить тела друг друга, экспериментировать с ласками и поцелуями, внимательно наблюдая за реакцией любимой (любимого) и запоминая свои ощущения. Важно найти такие суперточки, одно лишь прикосновение к которым приведет партнера в состояние, близкое к оргазму.



Изучение собственного тела

Начните с изучения своего тела, поиска рычагов сексуального возбуждения и оргазма. Конечно, лучше всего делать это в одиночестве, но если присутствие партнера вас не смущает, а, напротив, даже возбуждает, попробуйте ласкать себя у него на глазах. Возможно, это и ему пойдет на пользу: глядя на то, как именно вы себя возбуждаете, он в дальнейшем будет использовать ваши методы в дополнение к своим, проверенным на практике.

Постарайтесь полностью расслабиться и уловить свои ощущения при стимуляции каждой чувствительной зоны.

Лицо и шея

Проведите подушечкой пальца по губам, слегка приоткройте их и прикоснитесь кончиком пальца к их внутренней поверхности. Поставьте кончики пальцев на щеки и погладьте их круговыми или продольными движениями. Проведите кончиком ногтя вокруг губ. Далее закройте глаза, слегка погладьте веки, переносицу и лоб одной рукой, а другой ласкайте подбородок и шею. Прикоснитесь к мочкам ушей, слегка сожмите их.

Руки

У большинства людей особой эрогенной чувствительностью обладают ладони, запястья и локтевые сгибы. Начните изучение именно с этих зон, слегка поглаживая подушечкой пальца. Для этой же цели вы можете использовать перышко, шелковый платок. Затем проведите пальцами по всей внутренней поверхности руки, уделяя особое внимание поглаживанию ладони и участков между пальцами. Внешнюю поверхность руки вы можете слегка размять, поскольку эта зона хорошо отзывается на легкое силовое воздействие.



Бедра, ягодицы и ноги

Начните с ног: проведите ладонями снизу вверх по одной, а затем по другой ноге. Сначала погладьте таким образом внешнюю поверхность ног, а потом внутреннюю. Задержитесь на коленях, погладив их круговыми движениями, а также на подколенной области. Далее с небольшим нажимом погладьте внешнюю и внутреннюю поверхность бедер, положите руки на ягодицы и немного разомните их.



Живот

Погладьте живот круговыми движениями по часовой стрелке, затем проведите кончиком пальца вокруг пупка. Смочите пальцы слюной и слегка прикоснитесь ими к пупку. Попробуйте нажать на него, отслеживая свои ощущения. Далее положите ладонь на низ живота и слегка надавливайте волнообразными движениями.

Грудь

Грудь обладает сексуальной отзывчивостью не только у женщин, но и у мужчин. Начните с поглаживания всей поверхности груди, затем смочите пальцы слюной и прикоснитесь к соскам. Далее сожмите их между пальцами и слегка потеребите. Причем мужчины, как правило, возбуждаются от более сильной стимуляции сосков, нежели женщины.



Изучение тела партнера

Для изучения сексуальной чувствительности той или иной зоны тела партнера используйте все приведенные выше методы. Правда, в отличие от мастимуляции, начинать желательно со спины. Попросите любимого (любимую) лечь на живот или сесть спиной к вам. Разомните плечи, погладьте спину, слегка надавите на поясницу, проведите кончиками пальцев вдоль позвоночника. После этого переходите к ласкам других частей тела, в той последовательности, которая приведена выше.



Знайτε меру

Стимулируя те или иные эрогенные зоны партнера, помните, что некоторые участки тела обладают повышенной сексуальной чувствительностью и усердное их трение может причинить партнеру неприятные ощущения. Так, у большинства женщин соски – весьма отзывчивая эрогенная зона, длительная и сильная стимуляция которой может вызвать боль. То же самое касается клитора и головки пениса. Поэтому не нажимайте на эти участки тела, не сдавливайте и не кусайте их. Только нежные прикосновения пальцев, губ и языка доставят партнеру удовольствие и возбудят его.

Что и чем ласкать

Ладони – идеальный эротический инструмент для легких шлепков по ягодицам и несильного надавливания на области живота и груди. Поглаживание всей поверхностью ладони позволяет стимулировать ягодицы, бедра, колени, грудь, живот, спину.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.