

Искусство искушенных, или Все об оральных ласках

Неонилла Самухина



Данное практическое руководство, подготовленное соитологом Неониллой Самухиной, содержит основные знания об искусстве орального секса. Оно поможет читателям не только научиться доставлять изысканное удовольствие своим любимым, но и устранять многие сексуальные проблемы, например, такие, как охлаждение сексуальных отношений в семье, аноргазмия у женщин, проблемы с эрекцией у пожилых супругов, проблемы секса у инвалидов.

Оглавление

Введение	5
----------	---

АНАТОМИЯ ЛАСК	ОРАЛЬНЫХ	31
------------------	----------	----

32

Рот (полость рта)	33
-------------------	----

<i>Губы</i>	37
-----------------------	----

<i>Щеки</i>	38
-----------------------	----

<i>Нёбо</i>	39
-----------------------	----

<i>Язык</i>	42
-----------------------	----

<i>Наружные (скелетные) мыш-</i> <i>цы языка</i>	47
---	----

Собственные мышцы языка 48

Зубы 50

Половые органы мужчины 52

Половой член 53

Мошонка 60

Половые органы женщины 65

Большие половые (срамные) губы 67

Малые половые губы 68

Клитор 70

*Большие железы преддверия
влагалища (бартолиновы
железы)* 71

Луковица преддверия влагалища 73

Репродуктивные органы 74

Промежность 76

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВЫПОЛ-

НЕНИЯ ОРАЛЬНЫХ ЛАСК 78

ГИГИЕНА ОРАЛЬНЫХ ЛАСК 95

Гигиена ротовой полости . . . 97

Гигиена половых органов . . . 99

ТЕХНИКА ОРАЛЬНЫХ ЛАСК 114

115

Минет, или Игра на флейте 116

Зоны стимуляции при оральных ласках гениталий мужчины: . . . 119

Куннилингус, или Поцелуй орхидеи 141

ЗОНЫ СТИМУЛЯЦИИ ПРИ ОРАЛЬНЫХ ЛАСКАХ ГЕНИТАЛИЙ ЖЕНЩИНЫ 152

Тело и капюшон головки клитора 153

Предупреждение	155
Половые губы	156
Предупреждение	158
Преддверие влагалища	159
Предупреждение	160
«69», или Французская любовь	164
Аннилинкация, или Гранатовый поцелуй	167
Несколько слов в заключение	173

Автор выражает благодарность
Дмитрию Дмитриевичу Исаеву
за поддержку в подготовке
этой книги

Введение

Написание любой книги обязательно имеет определенный посыл, и это издание не стало исключением. Тема оральных ласк была выбрана нами не случайно. Сталкиваясь в своей практике с проявлениями различных сексуальных проблем и дисфункций, нам захотелось рассказать читателям о той волшебной палочке-выручалочке, которая при желании доступна каждому, – об эротическом искусстве, которое заключается в умении дарить своим любимым *оральные ласки*.

Для русского уха слово «оральный» звучит несколько грубовато, видимо, из-за звуковой ассоциации со словом орать, т. е. браниться, ругаться, громко кричать. Однако эти особые ласки необычайно приятны и занимают важное место в отношениях любящих людей.

Так что же понимается под оральными ласками? Названию своему они обязаны латинскому слову «or», что означает рот. То есть это ласки, осуществляемые с помощью рта, и в широком смысле они основаны на выполнении нескольких основных действий: целовать, сосать, кусать, облизывать и скользить (имеется в виду то дей-

ствие, когда губы женщины скользят по пенису мужчины, вбирая его в рот, напоминая по ощущениям проникновение в лоно). Понятно, что эти действия можно направлять на все участки любимого тела, однако под оральными ласками все-таки понимаются именно те ласки, которые направлены на область гениталий и способны вызывать оргазм без совершения полового акта, то есть без контакта гениталий друг с другом. В этом издании мы подробно рассмотрим основные способы интимных гетеросексуальных оральных ласк:

1. **Минет или фелляцию** – оральные ласки женщиной мужских гениталий.
2. **Куннилингус** – оральные ласки мужской женских гениталий.
3. **Позицию «69»** – двухсторонний орально-генитальный контакт, то есть одновременное выполнение минета и куннилингуса.
4. **Аннилингус**—оральные ласки ануса и прилегающей к нему области.

С помощью одних только оральных ласк можно довести партнера до оргазма. Именно поэтому

их относят к особому виду секса—оральному сексу, способному замещать собой половой акт (под которым мы понимаем проникновение мужской плоти в лоно женщины).

В нашем издании мы будем пользоваться понятием «оральные ласки», имея в виду, что такие ласки могут осуществляться в качестве прелюдии к непосредственной телесной близости, и как самостоятельное действие, приводящее к оргазму без полового акта.

Оральные ласки—это своеобразное отражение глубины отношений и доверия между сексуальными партнерами (естественно, мы не имеем в виду те случаи, когда ласки «покупаются»).

Многие воспринимают прикосновение губ и языка любимого человека к своим гениталиям более интимным и волнующим действием, нежели сам половой акт. Это связано с тем, что наши гениталии кроме репродуктивной функции выполняют еще и выделительную функцию, и поэтому преодоление восприятия их, как чего-то грязного, вызывает у человека, которого ласкают, чувство особой благодарности, вос-

торга и возбуждения. Естественно, при оральных ласках большое значение имеет гигиена, о чем мы поговорим чуть позже, но осознание того, что партнер считает все ваше тело без исключения «чистым» и достойным ласки ртом (т. е. органом, воспринимающим самые тонкие вкусовые ощущения и соседствующим с органом, улавливающим самые тонкие обонятельные раздражители)—является одним из сильнейших психологических стимулов, усиливающих половое возбуждение. Ощущения от оральных ласк имеют такое разнообразие оттенков, какое невозможно уловить во время обычного полового акта. Можно сказать, что оральные ласки—это не только искусство искушенных, но и самый изысканный способ достижения любовного наслаждения.

Оральные ласки известны с древности, хотя отношение к ним было далеко не однозначным. Знаменитый трактат «Камасутра» относит оральные ласки, называемые «упариштака», к занятиям евнухов, обслуживающих мужчин, а также действиям распутных и несдержанных

женщин, служанок и массажисток. Осуждая эти действия, как занятие, которое «противно закону и низко», ибо «ведь и самому [мужчине] неприятно снова касаться их рта», автор трактата все-таки стремится сохранить объективность и описывает различное отношение к оральным ласкам в разных местностях—и отрицательное, и снисходительное—завершая выводом:

«Бывают [однако], некоторые мужчины, бывают такого рода места, бывают и времена, для которых эти способы бесполезны.

Пусть поэтому, приняв во внимание место и время, обычай и наставление, а также и собственные свойства, прибегают или не прибегают к этим способам.

Дело это держится в тайне, а [людской] нрав непостоянен. Кто же способен знать, когда, как и по какой причине станет кто-либо действовать?»¹

Объективность Ват-
сьяяны Малланаги, автора-составителя (как бы

¹Текст дается в переводе с санскрита А. Я. Сыркина.

мы сейчас его назвали) трактата «Камасутра», проявляется и в том, что при всем своем двойственном отношении к упариштаке, он с отстраненностью настоящего исследователя (к тому же монашеского звания) дает характеристику существующих способов оральных ласк, современных ему, о которых мы расскажем в соответствующих разделах. Он также говорит об обычаях, когда оральные ласки применялись между слугами и хозяевами, между хорошо знающими и доверяющими друг другу горожанами, между женщинами гарема, ласкающими друг друга в минуты влечения. Рассматривая оральные ласки между мужчиной и женщиной, Малланага упоминает не только о том, что мы сейчас называем минетом, но и о поцелуе йони, то есть куннилингусе, постижение техники которого осуществлялось по сходству освоения поцелуев в губы. Когда же мужчина и женщина совершали оральное соитие, лежа головой к ногам друг друга, то оно в древности, согласно Малланаве, называлось «вороньим соитием», а ныне известно под несколько технократическим названием «Позиция “69”».

Из вышесказанного становится очевидным, что во время написания «Камасутры» отношение в Индии к оральным ласкам было примерно таким же, как и у нас сейчас. То есть существовал так называемый «двойной стандарт», когда, с точки зрения «высокой» морали, отношение к ним было негативным, а в обыденной жизни оральные ласки были не только приняты, но и, по всей видимости, достаточно широко применялись, поскольку до нашего времени дошли уже сформировавшиеся тогда названия и разнообразие приемов выполнения.

Японские и китайские трактаты о телесной любви, уделяя внимание рассмотрению оральных ласк, не только не принижали их, но, наоборот, отдавали им должное в искусстве «внутренних покоев», хотя при этом также высказывались определенные ограничения. Так, например, в Китае минет допускался только в качестве предварительной ласки до близости или дополнительной меры в процессе соития. Однако эти ласки никогда не должны были завершаться полным семяизвержением. Легкая утрата мужчи-

ной семени и выделений желез компенсировалась «пневмой инь», которую он получал через слюну женщины. Ошибочное представление древних китайцев о том, что количество мужского семени ограничено и его нужно беречь, в то время как женщина является неистощимым сосудом пневмы инь (хотя на самом деле все обстоит с точностью наоборот—семенная жидкость вырабатывается в организме мужчины постоянно в течение всей жизни, а количество яйцеклеток у женщины ограничено, и когда их «запас» истощается, начинается менопауза), породило определенную систему взглядов на сексуальные отношения, которая практиковалась в Китае веками. Согласно этой системе, мужчина должен был приводить женщин к оргазму, не растрачивая своего семени понапрасну, изливая его лишь изредка и в основном с целью зачать здорового ребенка. В остальное же время половое сношение было способом доставить удовольствие женщине, при котором ею вырабатывалась живительная пневма инь, питающая мужчину энергией и жизненной силой. Именно поэтому в Древнем Китае при-

ветствовался куннилингус как способ наилучшей подготовки женщины к соитию и одновременно надления мужчины ее пневмой инь. Об этом наиболее часто упоминается в текстах с даосской окраской, о чем подробнее можно прочесть в книге Бориса Евсеева «Дао любви: как стать идеальными любовниками», выпущенной издательством «Продолжение Жизни» в 2003 году.

Говоря об оральных ласках, необходимо подчеркнуть, что они не только призваны дарить наслаждение и радость любящим, но и позволяют решить многие сексуальные проблемы. Следуя традиции старых трактатов, мы рассмотрим ситуации, в которых прибегают к оральным ласкам в тех случаях, когда полноценный половой акт затруднен или даже невозможен, а именно:

- при менструациях, поскольку большинство людей считают половой акт при менструациях недопустимым, неэстетичным и негигиеничным. Не будем вдаваться в дискуссии по этому поводу, а обратим внимание на следующие детали. Довольно часто женщины во время менструации чувствуют себя «грязными», сексуаль-

но «непригодными», и испытывают при этом чувство вины перед мужем из-за того, что он вынужден в эти дни «поститься», а иногда и опасаются, что он «уйдет на сторону», чтобы удовлетворить свой сексуальный голод, который не может «насытить» дома;

· во время беременности, отягощенной угрозой выкидыша. Сама по себе беременность не является противопоказанием для половой жизни, однако если она сопровождается сложным течением и особенно угрозой выкидыша, то половой акт с проникновением полового члена во влагалище может представлять опасность для беременности. Поскольку вынашивание ребенка—длительный процесс, лишать друг друга сексуального удовлетворения целых девять месяцев—достаточно серьезное испытание для обоих супругов, и не только для мужчины, но и для женщины. Гормональная перестройка в организме будущей мамы чаще всего способствует повышению у нее сексуального влечения и усилению чувственных ощущений. В случае когда обычный половой акт невозможен, ораль-

ные ласки являются отличным способом снятия сексуального напряжения и сохранения высокого уровня интимных отношений между супругами. Что касается женщины, то половое возбуждение и удовольствие, которые она испытывает при оральных ласках, едва ли может ей повредить. Если же доктор рекомендует женщине воздерживаться не только от полового контакта, но и от оргазма с предшествующим ему возбуждением, полученным альтернативным путем, то тогда придется либо ограничиться только оральными ласками, направленными на мужа, то есть минетом, либо, если женщина и при его выполнении слишком возбуждается, построить свои отношения так, чтобы избегать лишних сексуальных соблазнов;

· **после родов.** Известно, что после родов женщине не рекомендуется жить половой жизнью в течение двух-трех месяцев, пока организм оправляется после этого довольно серьезного испытания. Нужно время, чтобы все зажило. Однако в этот период у женщины, наоборот, может возрасти половое влечение из-за той гормональ-

ной бури, которую пережил ее перестроившийся организм. Снять сексуальное напряжение традиционным путем она не может, да и традиционные ласки груди становятся затрудненными, поскольку при прикосновении к соску и груди у кормящей женщины обычно начинает рефлекторно выделяться молоко. Поэтому дождавшись, когда у женщины полностью прекратится послеродовое кровотечение (обычно это происходит не позже, чем через две недели после родов) можно взаимными оральными ласками дарить друг другу удовольствие и без непосредственного полового акта;

· **при вагинизме.** Вагинизм достаточно серьезная психологическая проблема у женщин, проявляющаяся в судорожных и *болезненных* произвольных сокращениях мышц промежности и бедер, из-за чего становится невозможным введение во влагалище не только полового члена, но иногда даже и пальца. Причины возникновения вагинизма могут быть различными, но они всегда имеют психологическую природу. По оценкам специалистов, вагинизмом страдает

около 3% молодых женщин. Виной тому может быть воспитание, построенное на отторжении чувственности, страх перед половой близостью, боязнь забеременеть, перенесенные ранее насилие или чрезмерная боль при половом акте и др. Саму болезнь лечит, конечно же, специалист—врач-сексолог, однако муж (или партнер) также может помочь любимой женщине. Чтобы преодолеть страх женщины перед близостью, который чаще всего и приводит к спазмированию влагалища, нужно постараться убедить ее, что она находится в безопасности. При этом можно предложить ей альтернативный способ близости—оральные ласки. Оральные ласки (куннилингус) вместе с уверенностью, что дальше без ее согласия мужчина не пойдет («я только поцелую»), позволят женщине через некоторое время расслабиться и начать реагировать на ласку адекватно. Достижение женщиной оргазма через куннилингус при ласке клитора и малых половых губ является первой ступенью. На второй ступени к стимуляции клитора и малых половых губ можно добавить осторожные проникновения кончи-

ка языка во влагалище. Если эти проникновения не вызовут у женщины отрицательной реакции, можно будет их усилить, придавая им фрикционный характер, то есть имитируя будущие движения полового члена. Закрепляя новые ощущения женщины оргазмом или устойчивыми приятными ощущениями, оральные ласки позволяют установить доверие между партнерами и постепенно снять страх перед близостью. Далее нужно добавлять более глубокое проникновение (уже не языком, а пальцем), тем самым намечая дорожку, по которой после языка сначала палец женщины, потом палец мужчины, а затем и его половой член смогут углубляться все дальше и дальше. Весь цикл избавления от вагинизма может длиться несколько недель. Подробную терапию по избавлению от него можно найти в специальной литературе, а также посоветовавшись с сексологом, но одно можно сказать определенно—оральные ласки станут самым успешным началом избавления от вагинизма;

· при отсутствии гениталий у мужчины или их недееспособности. Поколе-

ниям, которые пережили войну в Афганистане, две чеченские кампании и другие так называемые «локальные конфликты», эти войны оставили страшное наследие—среди всех других увечий ранения в область гениталий с последующей их ампутацией составляют от 1 до 2%. Говорить о таких ранениях не принято, однако они имеют не менее серьезные психологические последствия, чем ампутация конечностей, особенно, если учесть, что часть этих мужчин женаты и проблема сохранения их семей во многом упирается в решение проблемы сексуальных отношений между супругами.

Такие же проблемы стоят и перед инвалидами, которые по разным причинам потеряли гениталии или страдают их недееспособностью (например, при параличах, поражающих нижнюю часть тела и др.). Мужчина, который сумел психологически справиться с осознанием своего увечья, хочет, чтобы его жена не была обездолена в сексуальном плане. И в этом смысле оральные ласки вместе с другими вспомогательными средствами помогут ему доставить супруге полноцен-

ное сексуальное удовольствие. Если их объединяет любовь, а в семье царят мир и покой, то мужчина, лаская свою жену, сможет сам получать большое удовлетворение, порой не уступающее по силе оргастической разрядке, ведь оргазм— это явление не столько связанное с гениталиями, сколько, главным образом, формирующееся в мозгу человека. Вознося свою женщину на вершину наслаждения, мужчина продолжает оставаться по отношению к ней мужчиной, несмотря на отсутствие или паралич половых органов. Многие инвалиды ставят на себе крест, считая, что жизнь для них в сексуальном плане закончена, что они сексуально неполноценны. Однако любой мужчина способен подарить женщине наслаждение проявлением любви, ласки и нежным к ней отношением.

Оральные ласки могут быть также незаменимым средством при проблемах с эрекцией у мужчин, особенно у пожилых. С одной стороны, мужчина, чувствуя, что усталость или другие причины не позволяют ему нормально со-

вершить половой акт и доставить удовольствие своей жене или партнерше, может помочь ей достичь оргазма с помощью оральных ласк. С другой стороны, когда во время полового акта пожилой или ослабленный перенесенной болезнью любовник устает и у него пропадает эрекция, оральные ласки, уже совершаемые женщиной, помогут вернуть эрекцию.

В старости оральные ласки совместно с мануальными становятся единственной отрадой супружеской пары. Не хочется шокировать читателей, но старые люди иногда принимают оральные ласки и не от человеческих партнеров... Определенный процент одиноких женщин заводят кошек или собак именно с целью найти себе сексуальное утешение под их ласковым языком, ибо оставшись без мужчины и потеряв физическую привлекательность, они потеряли и надежду найти того человека, который разделит с ними сексуальную близость. Половое влечение порой покидает человека только вместе с жизнью, заставляя его до этого страдать из-за невозможности удовлетворения сексуальных потребностей тра-

диционным способом. В одном из домов престарелых автор однажды услышала своеобразную молитву, заставившую ее вспомнить другой вариант мольбы: «Господи, не лиши меня ума в старости!», здесь же звучало: «Господи, избавь меня от желаний!». . . Из разговора с этим человеком стало понятно, что в старом и немощном теле была «заточена» молодая до сих пор душа мужчины, продолжавшего пылать страстью к женщинам, которых он, к его горькому сожалению, уже совершенно не привлекал.

При травмах (переломы конечностей, шейки бедра, лобка и т. п.) или в состоянии ограниченной подвижности (радикулит и другие проблемы с позвоночником) оральные ласки тоже играют немаловажную роль. Представьте, что здоровый в остальном, кроме своей травмы или локального заболевания, человек вынужден «поститься» в сексуальном отношении, так как должен избегать движений, без которых обычный половой акт немыслим. И тогда только оральные ласки могут подарить паре удовольствие в щадящем от лишних движений режиме. Причем

ласки могут быть обоюдными, то есть расточаться не только «страдальцу», но и выполняться им самим, когда желанный орган (пенис или вагина) просто подносится к его рту. Правда, и здесь могут быть препоны—например, ампутация языка или тяжелейший остеохондроз, из-за которого может свести судорогой шею и челюстные мышцы даже при обычном зевании, не говоря уже о том, когда ласки совершаются при открытом напряженным ртом. Но тут уж ничего не поделаешь, придется в этом случае искать другой способ сексуального удовлетворения, и он обязательно найдется, ибо возможностей у наших тел—огромное—целый «воз» всяких «возможностей» (от слова «можно» J), было бы желание!

К оральным ласкам часто прибегают и в дни возможного зачатия, т. е. когда половой акт «формально» возможен, но «опасен» из-за вероятности возникновения нежелательной беременности, а заниматься анальным сексом либо пользоваться презервативами и другими контрацептивами пара не хочет. В этой ситуации ораль-

ные ласки могут применяться как вместо полового акта, так и в заключительной его части, то есть когда половой акт прерывается до оргазма мужчины, и далее в процессе минета мужчина достигает оргазма, изливая свое семя уже не в лоно женщины, а в ее рот или наружу—на ее тело, полотенце и т. д. Однако, что касается прерванного акта, то тут нужно заметить, что он не является 100%-но контрацептивно успешным, так как в секреторной жидкости, выделяемой у мужчин Куперовыми железами во время возбуждения и в процессе соития, иногда содержатся зрелые сперматозоиды, а для зачатия, как известно, достаточно одного, особо юркого сперматозоида...

Оральные ласки, к которым прибегают, не желая рисковать или пользоваться презервативами, являются замечательным способом снять сексуальное напряжение, получить удовольствие и не чувствовать себя обездоленными в эти так называемые «опасные» дни. Особенно, если такие ласки носят взаимный характер, т. е. по очереди осуществляются минет и куннилингус (кто начнет первым, решают сами любовники), либо лас-

ки происходят одновременно—в позиции «69». Главное, чтобы парой было достигнуто обоюдное удовлетворение.

Говоря об оральных ласках, нельзя не упомянуть и еще об одной проблеме, которую они помогают разрешать. Автор была удивлена, насколько много сейчас встречается девственных браков, и это в наше-то время, когда традиционно считается, что редко кто из современных девушек сохраняет свою девственность до замужества. Однако, как показывает немалое количество писем людей, обращающихся к нам за помощью именно с этой проблемой, девственность нередко не нарушается в браке в течение нескольких недель, месяцев, а иногда и лет. И чаще всего это связано со страхом у девушек перед близостью, паническим ожиданием боли при лишении девственности и недостатком опыта у супруга для психологического раскрепощения жены. Да, конечно, дефлорация (что в вольном переводе означает «сорвать цветок») для девушки обычно не доставляет удовольствия, однако и ее при определенной подготовке можно

сделать волнующей и не столь болезненной, как ожидается. Мы не будем говорить о тех случаях, когда девственная плева из-за анатомического строения слишком толста, и прорвать ее при обычном половом акте невозможно. Здесь уже требуется помощь хирурга-гинеколога, который сделает небольшую операцию. Мы имеем в виду те случаи, когда близость не происходит из-за психологической неготовности девушки. В этом плане можно сказать, что единственным психологически комфортным состоянием, а также и «анестезией» при дефлорации, является половое возбуждение, которое, конечно, можно вызвать у девушки различными способами, но через куннилингус—быстрее и успешнее всего, о чем мы подробнее расскажем в главе, посвященной оральным ласкам женского лона.

У сексологов есть такое понятие, как *формирование оргастической функции* у женщины, под которым понимается, что после начала половой жизни у женщины с каждой близостью постепенно нарабатывается эмоциональный опыт, который при «положительном состо-

янии дел» приводит к появлению устойчивой реакции—оргазму. Однако, если течение отрицательное, то есть когда близость не вызывает положительных эмоций, а иногда и завершается сексуальной неудовлетворенностью, то у женщины наоборот может сформироваться комплекс, не только не позволяющий ей достигать оргазма, но и заставляющий ее избегать половой близости вообще. В этом плане «накопление» положительных эмоций через оральные ласки, особенно тогда, когда они закрепляются оргазмом, создаст замечательный фон для достижения гармонии в сексуальных отношениях.

Оральные ласки могут также играть роль идеального «депрограмматора», когда нечувствительная, а то и несчастливая ранее в сексуальном плане женщина, с другим партнером может научиться испытывать и удовольствие, и наслаждение. И самым идеальным средством для наведения «мостика» между произвольно сложившимся «равнодушием» и подспудно заложенным в каждую женщину эмоциональным «пылением», средством, растапливающим ледок по-

ловой холодности и раскрепощающим чувственностью женщины, являются оральные ласки.

Там, где счастлива женщина, счастлив и мужчина! Поскольку сексуальные эмоции являются одной из базовых составляющих хорошего настроения, их роль для достижения гармонии и счастья в жизни нельзя переоценить. А их недооценка может, наоборот, привести к краху и семейных отношений, и карьеры.

К преимуществам оральных ласк относится и то, что они не требуют много места, полного обнажения, акробатических поз (если не брать во внимание позицию «69 стоя») и могут выполняться практически где угодно.

И самое главное преимущество оральных ласк заключается в том, что искусство дарить посредством их наслаждение партнеру не только не требует эрекции и каких-либо особых физических усилий, но и абсолютно не зависит от возраста, поскольку пребывает с человеком до самого его Ухода из этой жизни.

А испытанные радость и наслаждение—это незримые и нежные, но при этом самые крепкие

узы, которые только могут связывать мужчину и женщину друг с другом.

Так и хочется сказать в завершение вводной части: «Люди, будьте счастливы, ведь все для достижения счастья—в ваших руках!», понимая под этим наше тело, в котором заложен неограниченный запас возможностей для получения наслаждения от жизни и друг друга, и нашу душу, способную на доброту, нежность и любовь.

АНАТОМИЯ ОРАЛЬНЫХ ЛАСК

Для того чтобы взвешенно приступить к овладению техникой оральных ласк и применять ее потом со знанием дела необходимо сначала изучить характерные черты всех «участников процесса». В этом разделе мы остановимся на анатомии тех органов, которые вступают в контакт друг с другом во время оральных ласк. И начнем мы с «инструментария», т. е. с того, *что* осуществляет ласку.

Рот (полость рта)

Полость рта делится на так называемое преддверие рта и собственно полость рта. Термином «рот» обозначают также ротовое отверстие, то есть вход в ротовую полость, который снаружи прикрывается губами, а изнутри, если челюсти сомкнуты—зубами. Под преддверием рта понимается пространство между внутренней стороной губ и щек и внешней стороной зубов и альвеолярных отростков челюстей, т. е. то пространство, которое вы сможете увидеть, если попробуете при стиснутых зубах раздвинуть губы. Картинка, правда, будет очень смешная, но почему бы себя не повеселить...

Поскольку полость рта является «вместилищем», которое при совершении минета выполня-

ет роль влагалища, принимающего половой член мужчины, то мы подробно остановимся на его «конструкциях» и «составных частях».

«Крышей» ротовой полости является свод твердого нёба; а ее «дно» составляют язык и ряд мышц: челюстно-подъязычная мышца с расположенными над ней подбородочно-язычной, подбородочно-подъязычной и подъязычно-язычной мышцами. С боков ротовая полость ограничена щеками. Задняя граница полости рта представлена мягким нёбом, при сокращении мышц которого образуется отверстие зева, ограниченное также корнем языка и передними нёбно-глочными дужками, при посредстве которого полость рта сообщается с глоткой. Образно говоря, полость рта представляет собой проходную «пещеру» с двумя входами—наружу и в глубь тела.

Полость рта выстелена слизистой оболочкой, в толще которой располагается большое количество мелких слюнных желез. Слизистая оболочка полости рта покрыта многослойным плоским эпителием, который располагается на соедине-

тельнотканной основе. Этот слой без резкой границы переходит в подслизистый слой. В десне, языке, боковых отделах твердого нёба и области нёбного шва подслизистый слой отсутствует. Кровоснабжение, лимфоотток и иннервация стенок ротовой полости тесно связана с сосудистой и нервной системами челюстей. В полость рта открываются протоки слюнных желез. Поскольку полость рта является начальным отделом пищеварительного тракта, и в ней пища подвергается механической и частично химической обработке, то в слизистой оболочке заложен ряд рецепторов, благодаря которым определяются вкус, тактильная и болевая чувствительность. Болевая и температурная чувствительность слизистой оболочки полости рта несколько ниже по сравнению с кожей и неодинакова в различных участках (попробуйте тот горячий чай, который вы пьете, то есть довольно спокойно вливаете в рот, плеснуть себе на ноги—и вы поймете, о какой разнице идет речь. . .).

Во рту содержится разнообразная микробная флора: кроме постоянных, так называемых адап-

тированных, микробов, здесь длительное время могут присутствовать микроорганизмы, приносимые извне. В связи с этим различают постоянную и случайную микрофлору полости рта, причем постоянная микрофлора служит биологическим барьером для микробов, попадающих в ротовую полость извне. При понижении сопротивляемости организма могут проявиться патогенные свойства некоторых микробов, обычно проживающих в полости рта. Длительное применение антибиотиков может также нарушить биологический барьер и содействовать возникновению «лекарственных» поражений слизистой оболочки. Возбудителями заболеваний слизистой оболочки чаще всего являются грибки *Candida*, энтерококки и грамотрицательные бактерии. Именно на все это мы и намекаем, когда пишем в разделе «Гигиена оральных ласк», что нужно серьезно следить за состоянием полости рта.

Самое главное, что нас привлекает в полости рта, кроме того, что оно является уютным и гостеприимным пространством, это то, что она содержит активных участников оральных ласк: гу-

бы, язык и зубы.

Губы

Губы рта, эти нежные и чувственные участники любовных ласк, с точки зрения анатомии представляют собой две подвижных кожно-мышечных складки, которые образуют края рта. Обычно у людей две губы—верхняя и нижняя. Будучи сомкнутыми, они закрывают ротовое отверстие и ограничивают поперечную *щель рта*. Видимая поверхность губ покрыта кожей, которая переходит в слизистый покров их задней (внутренней, обычно скрытой от глаз при закрытом рте) поверхности. Толщину губ образуют преимущественно круговая мышца рта, рыхлая соединительная ткань, кожа и слизистая оболочка.

Поверхность губ, обращенная к зубам, гладкая, влажная и переходит в слизистый покров ячеистых отростков—в поверхность *десен*.

В покрове каждой губы различают три части:
· кожную часть, покрывающую переднюю (наружную) поверхность губ;

- промежуточную часть, участок розового цвета на границе наружной и внутренней поверхности губ, который тоже имеет кожный покров, но без рогового слоя;

- слизистую часть, покрывающую заднюю (внутреннюю) поверхность губ.

При переходе слизистой оболочки губ в десны образуются две складки, получившие название уздечки верхней губы и уздечки нижней губы.

В подслизистой ткани губ залегают в большом количестве слизистые губные железы, достигающие величины горошины: выводные протоки этих желез открываются на поверхности слизистой части обеих губ.

Щеки

Щеки снаружи покрыты кожей, изнутри—слизистой оболочкой рта, между которой расположены щечная мышца, подкожная клетчатка, а также ограниченное скопление жира в центральных отделах щеки, известное под

названием жирового тела щеки. Внутренняя сторона щек, наряду с языком и нёбом, является одной из «ласкающих» поверхностей во время выполнения минета.

Нёбо

Верхняя стенка полости рта—нёбо—делится на твердое и мягкое нёбо. Передняя часть нёба несет костную основу. Это *твердое нёбо*, костная основа которого образуется нёбными отростками верхнечелюстных костей и горизонтальными частями нёбных костей. Задняя часть нёба, *мягкое нёбо*, в основном образовано мышцами и апоневрозом сухожильных пучков.

Слизистая оболочка, тесно прилегающая к твердому нёбу, гладка, переходит спереди и с боков на десну, кзади—на мягкое нёбо, на его язычок и дужки нёба. По средней линии слизистая оболочка нёба имеет узкую беловатую полосу—шов нёба, спереди на шве, около медиальных резцов, находится небольшая складочка—резцовый сосочек, которые соответствует резцовому кана-

лу.

От шва в поперечном направлении отходит одна или несколько более или менее выраженных поперечных нёбных складок. В области шва слизистая оболочка нёба тоньше, чем по краям. Между ней и надкостницей расположен тонкий слой слизистых нёбных желез. Образую два продолговатой формы скопления, они выполняют углубленное пространство между твердым нёбом и ячеечным отростком верхнечелюстной кости.

Слой желез спереди истончается и по направлению кзади утолщается, где и переходит без заметной границы в слой желез мягкого нёба.

Мягкое нёбо образовано преимущественно мышцами. В нем различают переднюю горизонтальную часть, являющуюся продолжением твердого нёба, и заднюю часть, направляющуюся косо назад и вниз и носящую название нёбной занавески, которая вместе с корнем языка ограничивает отверстие зева. Нёбная занавеска посередине вытягивается в небольшой конической формы язычок; на его передней поверхности видно продолжение срединного шва нёба.

С каждой стороны нёбная занавеска переходит в две дужки. Одна направляется к корню языка—*нёбноязычная*, другая переходит в слизистую оболочку боковой стенки глотки—*нёбноглоточную*.

Между нёбными дужками, мягким нёбом и корнем языка находится пространство, через которое полость рта сообщается с полостью глотки, оно носит название зева.

От задней поверхности нёбноязычной дужки отходит тонкая треугольная складка слизистой оболочки. Узкая наверху, она широким своим основанием прикрепляется к боковому краю корня языка. Между задним ее краем и нёбноглоточной дужкой залегает ямка, на дне которой находится нёбная миндалина, выполняющая у взрослых всю пазуху.

Под покровом слизистой оболочки мягкое нёбо содержит апоневротическую пластинку, нёбный апоневроз, а также ряд мышц, играющих важную роль в акте глотания:

- *мышцу язычка*, которая укорачивает и поднимает его;

- *мышцу, натягивающую мягкое нёбо*, которая растягивает передний отдел мягкого нёба и глоточный отдел слуховой трубы;

- *мышцу, поднимающую мягкое нёбо*, которая поднимает мягкое нёбо и суживает глоточное отверстие слуховой трубы.

- *нёбноязычную мышцу*, которая суживает зев, сближая передние дужки с корнем языка.

- *нёбноглоточную мышцу*, которая сближает нёбноглоточные дужки и подтягивает вверх нижнюю часть глотки и гортань.

Язык

Человеческий язык (*lingua*) образован исчерченной (поперечно-полосатой) мышечной тканью, покрытой слизистой оболочкой. Язык выполняет множество разнообразных функций: он участвует в процессе жевания, глотания, артикуляции речи; является органом вкуса, а также потрясающим и незаменимым инструментом оральных ласк.

Язык имеет удлиненную овальную форму,

справа и слева он ограничен *краями*, которые впереди переходят в *верхушку*, а кзади—в *корень*. Между верхушкой и корнем располагается *тело* языка. Верхняя его поверхность называется *спинка* языка, она выпуклая и значительно длиннее, чем нижняя.

Слизистая оболочка языка гладкая в области корня, нижней поверхности тела и кончика и шероховатая на спинке тела языка. Шероховатость эта обусловлена наличием большого количества мелких возвышений—сосочков языка, которые делятся на четыре группы: *нитевидные*, *грибовидные*, *железобовидные* (или *валикообразные*, т. е. окруженные валом) и *листовидные*. Больше всего на спинке языка *нитевидных* сосочков, они-то и придают языку бархатистый вид. Это высокие, узкие выросты, длиной примерно 0,3 мм. Покрывающий их многослойный плоский эпителий частично ороговеет. Нитевидные сосочки имеют специализированные нервные окончания, которые воспринимают ощущения прикосновения.

Грибовидных сосочков на спинке языка мень-

ше, они расположены в основном на верхней поверхности, на кончике и по краям языка. Они закругленные, длина их 0, 7–1, 8 мм, диаметр 0, 4–1 мм, основание сужено, сосочки напоминают по своей форме грибочек. Покрывающий их эпителий ороговеет.

Желобовидные сосочки имеют диаметр 2–3 мм, количество их чаще всего колеблется в пределах 7–12. Они лежат на границе между спинкой и корнем языка, где образуют фигуру, напоминающую перевернутую английскую букву «V» (victory!) или нашу русскую букву «Л», не иначе как намекая на то, что язык—это всепобеждающий орган любви. По форме желобовидные сосочки напоминают грибовидные, однако их верхняя поверхность уплощена, а вокруг сосочка имеется узкий глубокий желобок, в него открываются протоки желез. Желобок снаружи обнесен валом слизистой оболочки.

На поверхности грибовидных и боковых поверхностей желобовидных сосочков в толще эпителия располагаются *вкусовые почки*— группы специализированных рецепторных вкусовых кле-

ток. Небольшое количество вкусовых почек расположено на листовидных сосочках и в области мягкого нёба.

Листовидные сосочки лежат по краям языка в виде поперечно-вертикальных складок или листиков. Количество листовидных сосочков с каждой стороны варьирует от 4 до 8, длина их 2–5 мм.

На слизистой оболочке корня языка сосочков нет, ее поверхность неровная из-за скопления в ее собственной пластинке лимфоидной ткани, образующей *язычную миндалину*.

Слизистая оболочка, переходя с корня языка на надгортанник, образует три складки. Одна из них, непарная, расположена центрально и называется *срединная язычнонадгортанная складка*, и парная складка, которая идет к боковому краю надгортанника—*боковая язычнонадгортанная складка*. Между срединной и боковыми складками находятся с каждой стороны надгортанные углубления.

Несколько слов нужно сказать о железах, выделяющих слюну, которые так и называются—

слюнные железы. Три из них представляют собой довольно крупные парные органы:

- околоушная железа;
- подчелюстная железа;
- подъязычная железа.

Воздействие на них содействует выработке слюны. Это важно знать, так как при выполнении оральных ласк слюна выступает в роли лубриканта, которым увлажняются язык и губы. Для того чтобы получить «новую порцию» слюны достаточно «пощекотать» себя под языком, нащупав кончиком языка на дне ротовой полости так называемое *подъязычное мясо*—маленький, округлой формы, бугорок, в котором открывается проток подчелюстной и подъязычной слюнных желез.

В подслизистом слое языка залегает большое количество рыхлой соединительной ткани и сухожильных пучков собственных мышц языка, которые в совокупности образуют сухожилие языка. В толще языка проходят сосуды и нервы.

Нужно обратить особое внимание на *мышцы языка*, ибо они отвечают за все разнообразие его

движений, и от их «спортивного» состояния зависит «качество» и «длительность исполнения» оральных ласк, о чем мы подробнее поговорим в разделе «Тренировка для выполнения оральных ласк», а сейчас пока ограничимся их кратким обзором.

Мышцы языка делятся на две группы:

1. *Наружные или скелетные мышцы*, начинающиеся на костях, а затем вплетающиеся в тело языка. Отвечают за осуществление движений языка и сохраняют его тонус.

2. *Собственные мышцы языка* не связаны с костями. Отвечают за изменение формы языка.

Наружные (скелетные) мышцы языка

Шилоязычная мышца. Начало: шиловидный отросток височной кости. Прикрепление: проникают в толщу языка (в толще боковой и нижней частей языка). Функция: тянет язык, особенно его корень, вверх и назад.

Подъязычноязычная мышца. Начало: верхний край тела и большого рожка подъязычной кости. Прикрепление: то же (в толще боковой части языка). Функция: тянет язык назад и вниз.

Подбородочноязычная мышца. Начало: подбородочная ость нижней челюсти. Прикрепление: то же (в верхушке и основании языка). Функция: тянет язык вперед и книзу

Хрящезычная мышца. Начало: малый рожек подъязычной кости. Прикрепление: то же (в спинке языка). Функция: тянет язык назад и вниз.

Собственные мышцы языка состоят из пучков продольных, поперечных и вертикальных волокон, переплетающихся между собой и с наружными мышцами.

Собственные мышцы языка

Продольная нижняя мышца. Расположение: идет от слизистой оболочки корня языка вперед к верхушке языка, где заканчивается на нижней

его поверхности. Функция: укорачивает язык.

Продольная верхняя мышца. Расположение: берет начало тремя пучками—средним от передней поверхности надгортанника и двумя крайними—от маленьких рожков подъязычной кости. Все три пучка затем сходятся вместе и идут непосредственно под слизистой оболочкой, вдоль всей спинки языка до его кончика; при этом на своем пути они переплетаются между собой. Функция: сгибает язык, укорачивая его и поднимая вверх кончик языка

Поперечная мышца языка. Расположение: залегает на всем протяжении языка и состоит из отдельных поперечно идущих мышечных пучков, начинающихся от перегородки языка на все ее протяжении, отчасти прободая ее, и заканчивается в слизистой оболочке краев и спинки языка. Функция: уменьшает поперечный диаметр языка и делает его поперечно-выпуклым.

Вертикальная мышца языка. Расположение: ее короткие мышечные пучки располагаются в свободной части языка между его спинкой и нижней поверхностью. Функция: уплощает язык.

Зубы

Зубы—это небольшие беленькие твердые «штучки», покрытые эмалью и укрепленные в ячейках зубных отростков верхней и нижней челюстей. Они есть у всех представителей Homo Sapiens, за исключением младенцев и людей, потерявших зубы по старости, в результате несчастного случая, болезни или по своей беспечности (не лечили свои зубы вовремя, а ведь известно, что те, кого мы не любим и о ком не заботимся, рано или поздно нас покидают. . .). Шутим, конечно, но как еще сказать о такой общеизвестной вещи, как зубы!

Каждый зуб состоит из трех частей:

- *коронки* – части, выступающей над десной;
- *шейки*—части, охваченной десной;
- *корня*—части, находящейся в зубной ячейке

челюсти.

По форме коронок зубы делят на резцы, клыки, малые коренные зубы (двубугорковые) и большие коренные зубы (или многобугорковые).

С точки зрения оральных ласк зубы с одной стороны могут быть большой помехой, когда у

неумелой партнерши во время исполнения минета они некстати цепляются за нежную кожицу пениса и могут ее серьезно повредить. С другой стороны, зубы, а именно резцы, у умелой партнерши могут быть замечательным инструментом для исполнения очень тонких виртуозных ласк, речь о которых пойдет в разделе «Техника оральных ласк. Минет».

Половые органы мужчины

В функциональном отношении мужские половые органы являются органами совокупления и репродуктивной системы и делятся на наружные и внутренние. К наружным половым органам относят половой член (пенис) и мошонку, к внутренним—предстательную железу (простату), семенные пузырьки, яички, семявыносящие протоки, придатки яичек и семенной канатик.

Не смотря на то, что внутренние половые органы тоже «незримо» принимают участие в любом виде полового контакта и реагируют на него определенным образом, однако при выполнении минета непосредственное оральное воздействие оказывается на наружные половые органы мужчины, поэтому мы расскажем именно о их стро-

ении.

Половой член

Мужской половой орган (*penis*) представляет собой сложнейшую «конструкцию» и состоит главным образом из губчатой пещеристой ткани, расположенной в виде трех пещеристых тел: парного *пещеристого тела* полового члена и непарного *губчатого тела* полового тела. Задняя часть полового члена (основание пениса) имеет прикрытую кожей мошонки фиксированную часть, которая входит в малый таз, прикрепляясь к передней поверхности лобковых костей, и называется *корнем языка*. Различают также *тело* полового члена (ствол пениса) и *головку* полового члена.

Тело полового члена имеет верхнюю, или переднюю, поверхность, которая называется *спинкой* полового члена, и нижнюю, или заднюю часть, называемую *поверхностью мочеиспускательного канала*.

Головка представляет свободный конец полового члена. Она имеет сверху и снизу слег-

ка сплюснутую конусовидную форму. Нижняя ее поверхность несколько уплощена. Задний, поднимающийся край головки утолщен и образует *венчик головки*, который отделен от тела неглубокой бороздкой—*шейкой головки*.

На вершине головки открывается *наружное отверстие мочеиспускательного канала* (уретра).

Кожа полового члена, переходящая на него с лобкового бугра и мошонки, тонкая и растяжимая; она отделена от подлежащей фасции рыхлой клетчаткой и поэтому легкоподвижна. Кожа головки полового члена тоже тонкая, но она плотно сращена с подлежащей белочной оболочкой пещеристого тела головки и поэтому неподвижна. В области шейки головки кожа полового члена собирается в виде складки, которая называется *крайней плотью*. Обычно она охватывает и прикрывает головку, выступая над ее вершинкой то больше, то меньше, а может быть оттянута к шейке головки. Кожа крайней плоти, обращенная к головке более нежная, а наружная более плотная. Когда крайняя плоть полностью закры-

вает головку, между нею и головкой образуется пространство, открытое спереди и называемое *препуциальный мешок*. На нижней поверхности кожный покров головки, крайняя плоть, образует продольную складку—*уздечку*, которая соединяет обе поверхности препуциального мешка. Именно в этом мешке скапливается смегма (белый пахучий маслянистый секрет, который вырабатывается мельчайшими сальными железами под крайней плотью и призван содействовать эластичности тканей, выполняя роль смазки, покрывающей головку полового члена или клитора, для уменьшения трения), которую необходимо каждый день удалять. Иногда, из гигиенических соображений, крайнюю плоть хирургически удаляют, поскольку продукты разложения скопившейся под ней смегмы при определенных обстоятельствах, например, при отсутствии возможности вымыться в жаркую погоду, может вызвать раздражение, а то и воспаление головки. У иудеев и мусульман удаление крайней плоти («обрезание») носит еще и религиозный характер. Мнение о том, что обрезание способствует огрубе-

нию головки и ее меньшей возбудимости, и потому обрезанные мужчины могут дольше сдерживать эякуляцию и длить половой акт нежели необрезанные мужчины, проведенными исследованиями не подтвердилось. Хотя обрезание помогает решить такую проблему, как *фимоз* (сужение крайней плоти), избавляя мужчину от болезненных ощущений и невозможности полностью расслабиться во время полового акта.

Пещеристые тела полового члена представляют почти цилиндрической формы образования с заостренным передним и задним концами. Задним своим концом, или *ножкой полового члена*, каждое пещеристое тело начинается от надкостницы среднего края нижней ветви лобковой и седалищной костей. Кпереди оба пещеристых тела полового члена соединяются своими средними поверхностями. На нижней их поверхности находится *железобок*—уретральная бороздка пещеристых тела полового члена, в которую ложится губчатое тело полового члена. Последнее прикреплено к этой бороздке посредством плотной соединительной ткани. На верхней поверхности

пещеристых тел полового члена находится желобок, где располагаются тыльные сосуды и нервы. Посередине концы пещеристых тел полового члена одеты, как шапкой, пещеристым телом головки.

Пещеристое тело окружено плотной соединительнотканной *белочной оболочкой* толщиной до 2 мм, которая отдает внутрь его отростки—перекладки, изолирующие внутри пещеристого тела заполненные венозной кровью полости—*пещеры* или каверны. Там, где правое и левое пещеристые тела соединяются, от белочной оболочки отходит срединная перегородка полового члена, разделяющая их друг от друга. В срединной перегородке имеются отверстия, через которые сосуды пещеристых тел сообщаются между собой.

В центре каждого пещеристого тела полового члена проходит глубокая артерия полового члена. Кровь из пещеристых тел оттекает в непарную тыльную вену полового члена, которая располагается на спинке полового члена между двумя тыльными артериями. Именно приток крови

и заполнение ею пещер пещеристого тела и последующий ее отток влияют на эрегированное или спокойное состояние пениса и его величину. Средняя длина невозбужденного пениса—87–100 мм, в стадии возбуждения (эрекции)—125–175 мм.

Губчатое тело полового члена значительно меньше по объему, нежели пещеристые тела полового члена; оно уплощено в переднезаднем направлении; задний конец его утолщен, образуя *луковицу полового члена*. Луковица прилегает к мочеполовой диафрагме. Две ее половины хорошо очерчены, так как окружены прилегающими к ним с боков седалищно-пещеристыми мышцами, а также тем, что они покрыты луковичнопещеристыми мышцами.

Передняя часть губчатого тела полового члена переходит в головку; на задней поверхности ее имеется ниша—углубление, в которую входят передние концы пещеристых тел полового члена, с которым головка плотно срастается. Мочеиспускательный канал проникает в луковицу сверху и следует на всем протяжении губчатого тела до

вершины головки, где открывается наружным отверстием мочеиспускательного канала. Губчатое тело полового члена одето тонкой белочной оболочкой. От белочной оболочки головки по средней линии к стенке мочеиспускательного канала идет перегородка головки полового члена.

Кнаружи от белочной оболочки пещеристых тел располагается фасция полового члена. Она является продолжением поверхностной фасции передней стенки живота и мясистой оболочки мошонки и соединяется с кожей полового члена посредством рыхлой соединительной ткани. На головке полового члена подкожный соединительнотканый слой отсутствует, и кожный покров непосредственно прирастает к белочной оболочке. От передней поверхности лонного сращения к тыльной поверхности полового члена идет короткая *поддерживающая связка*, образованная плотными эластическими волокнами, отходящими от поверхностной фасции живота, и вплетающаяся в белочную оболочку. Другая— прашевидная связка, направляется от белой линии живота вниз и охватывает половой член с

боковых сторон; волокна этой связки проникают в мошонку, вплетаясь в мясистую оболочку.

Собственная оболочка мочеиспускательного канала состоит из эластических волокон.

Выраженный мышечный слой имеется лишь в предстательной и перепончатой частях; в губчатой части слизистая оболочка непосредственно сращена с губчатой тканью, и гладкие мышечные волокна ее относятся к последней.

Мошонка

Мошонка (*scrotum*) это кожно-мышечное образование, являющеесяместилищемсеменных желез (яичек), продуцирующих сперму, с придатками и нижнего отдела семенных канатиков. Яички могут подниматься и опускаться, чтобы обеспечивать оптимальную температуру для созревания сперматозоидов (цикл созревания сперматозоидов составляет 72 часа). Именно поэтому мужчинам не следует носить тесные плавки и брюки, а также перегревать эти места излишней одеждой, поскольку это может привести к вре-

менному бесплодию.

Мошонка находится между половым членом и промежностью, занимая ее передний отдел, и состоит из кожного покрова и нескольких слоев оболочек. Кожа мошонки представляет непосредственное продолжение кожи полового члена; она тонка, не имеет жира, морщиниста, более пигментирована, чем кожа живота или бедер, покрыта редкими волосками. В коже заложено большое количество потовых и сальных желез; посередине ее поверхности, в переднезаднем направлении, начиная от корня члена и оканчиваясь на промежности, расположен *шов мошонки*, представляющий собой чуть выступающий кожный валик. Под мошонкой находится *мясистая оболочка*, состоящая из сети гладких мышечных волокон. Она сращена с кожей весьма большим количеством перемычек. Вот почему сокращение этой оболочки и вызывает множественное образование кожных складок на мошонке. Глубже мясистой оболочки находится рыхлая соединительная ткань, лишенная жира, которая соединяет ее с подлежащей наружной фасцией семенного ка-

натика, являющейся продолжением межножковых нитей апоневроза наружной косой мышцы живота и покрывающей одновременно *мышцу, поднимающую яичко*, и ее *фасцию*.

Следующими слоями, уже описанными выше и относимыми к мошонке как вместилищу семенных желез, являются: *внутренняя фасция семенного канатика*, или общая влагалищная оболочка яичка и семенного канатика. Далее следует влагалищная оболочка яичка, в которой различают париетальную пластинку, висцеральную пластинку и *белочную оболочку яичка*.

Полость мошонки разделена на две половины, правую и левую, вертикально идущей *перегородкой мошонки*, соответствующей на поверхности кожи шву мошонки.

По ходу дела: что такое сперма?

Сперматозоиды—зрелые мужские половые клетки размером 0, 005 мм, способные оплодотворить яйцеклетку—имеют головку, среднюю часть и хвостик для движения. В течение взрослой жизни яички мужчины продуцируют спер-

му с частотой 1000 клеток в секунду—30 миллиардов в год. Во время эякуляции сперма проходит по семявыносящему протоку, где смешивается с жидкостью семенных пузырьков и предстательной железы, образуя семенную жидкость, которая в результате сокращения простаты выбрасывается через уретру наружу. Типичный эякулят содержит от 200 до 400 млн сперматозоидов, что составляет лишь 5 % от объема. Поэтому по количеству семенной жидкости, обычно колеблющейся от 1 до 5 мл, нельзя судить об оплодотворяющей способности спермы.

Сперма сохраняет способность к оплодотворению в течение 3-4 дней после эякуляции.

При второй эякуляции количество зрелых сперматозоидов, способных к оплодотворению яйцеклетки, снижается до 50 % от первой эякуляции, в третьей—до 10-20 %, а последующие эякуляции считаются практически стерильными. Иногда супруги, ежедневно занимающиеся любовью, не могут понять, почему у них не получается зачать ребенка, а причина проста—сперматозоиды просто не успевают созреть для

этого, попадая во влагалище из-за недостатка времени в «полуфабрикатном виде». Поэтому для гарантированного зачатия рекомендуется заниматься любовью хотя бы через день.

Половые органы женщины

При куннилингусе контакт ласкающего рта происходит в основном с наружными половыми органами женщины, однако, внутренние половые органы также участвуют в интимном акте близости, поскольку реагируют вместе со всем организмом женщины на эротическое воздействие. Поэтому мы кратко рассмотрим половую систему женщины в целом.

Наружные женские половые органы расположены в переднем отделе промежности в области мочеполового треугольника. Они включают в себя:

- большие половые (срамные) губы;
- малые половые (срамные) губы;
- клитор;

- большие железы преддверия влагалища (бартолиновы железы);

- луковицу преддверия влагалища.

К внутренним половым органам относятся:

- влагалище;

- матка;

- маточные трубы;

- яичники.

Если представить, что взгляд или рука скользят к женским половым органам со стороны живота женщины, то перед «заветной целью» их сначала встретит *лобок* (бугорок Венеры), представляющий собой покрывающую лобковую кость жировую ткань. Во время полового акта она смягчает контакт гениталий, а также может являться и источником сексуального удовлетворения, так как в ней расположены многочисленные нервные окончания. Но поскольку с точки зрения оральных ласк лобок для нас представляет наименьший интерес, то мы не будем его долго рассматривать, а подробно остановимся на тех «деталях» женских гениталий, которые чаще всего непосредственно являются объектом

оральных ласк.

Большие половые (срамные) губы

Большие половые губы представляют собой два пигментированных кожных валика или мягкие складки, между которыми располагается *половая (срамная) щель*. От кожи бедра они отделены бедреннопромежностной бороздкой. Длина больших губ может достигать 8 см, ширина— 2–3 см. Величина больших губ зависит от количества жировой ткани, заложенной в их толще. Впереди правая и левая большие губы соединяются *передней спайкой губ*, а сзади—менее развитой *задней спайкой губ*. Поверхность губ, так же как и лонный бугорок, покрыта волосами. В коже, образующей большие губы, содержится большое количество потовых и сальных желез, а подкожный слой состоит их хорошо развитой жировой клетчатки, пронизанной соединительно-тканными пучками, со значительным количеством эластических волокон, фиксирующих большие губы к надкостнице лобко-

вых костей. В толщу передних участков больших губ вплетаются мышечные пучки круглых связок матки. В подкожной клетчатке больших губ заложены венозные сплетения—пещеристые тела—луковица преддверия влагалища и большие железы преддверия влагалища (бартолиновы железы).

Внутренняя сторона больших губ, обращенная к малым половым губам, при том же характере кожи, что и на всей поверхности больших губ, из-за поверхностного расположения артериальных капилляров приобретает розоватый оттенок.

Малые половые губы

Малые половые губы представляют собой две тонкие и нежные кожные складки, находящиеся между большими половыми губами и окружающие вход во влагалище и мочеиспускательный канал. Они имеют такой же цвет, как и внутренняя сторона больших губ, иногда свободными краями выступают через срамную щель. Основа-

ние малых губ отделено от больших губ межгубной бороздкой.

Передний (обращенный к лобку) участок каждой из малых губ разделяется на две ножки, или два листка—наружную и внутреннюю. Внутренние, или нижние, ножки обеих губ, соединяясь между собой и прикрепляясь с задней стороны к головке клитора, образуют *уздечку клитора*, а обе наружные, или верхние, соединяясь на тыле клитора, образуют со стороны его верхней поверхности *крайнюю плоть клитора*.

Примерно на середине внутренней поверхности больших губ можно заметить, как малые губы кзади (в сторону промежности) постепенно сливаются с большими или соединяются одна с другой, образуя *уздечку губ*. В толще малых губ залегают венозные сосуды, напоминающие собой пещеристые тела, нервы, артерии, а также эластические волокна и гладкие мышечные волокна. В кожном покрове малых губ также имеются сальные железы.

Клитор

Клитор—наиболее чувствительный женский половой орган, у которого единственное предназначение—получение удовольствия, недаром на Руси его называли «похотник». Он является эквивалентом головки пениса и располагается ниже передней спайки больших губ, между их передними участками. Клитор представляет собой небольшое, немного сдавленное с боков образование, которое состоит из двух *пещеристых тел клитора*, соответствующих пещеристым телам мужского полового члена, но значительно меньших размеров. Пещеристые тела клитора, скрытые в глубине тканей срамной области, начинаются от нижних ветвей лобковых костей двумя *ножками клитора*, покрытыми фасциями промежности, одна из которых залегает на лобке, а другая уходит вглубь. Соединяясь у нижнего края лонного сращения, они образуют *тело клитора*, обращенное книзу, передний свободный конец его образует *головку клитора*, покрытую тонким листком кожи, напоминающей по цвету слизистую оболочку. Головка залегает в

верхней части срамной щели и свободно выдается между концами малых срамных губ. Над головкой находится *крайняя плоть клитора*, или капюшон, прикрывающий его от внешних воздействий, а снизу—*уздечка клитора*.

Большие железы преддверия влагалища (бартолиновы железы)

Преддверием влагалища называется пространство между малыми срамными губами. Оно представляет собой небольшую впадину, ограниченную клитором (сверху, со стороны лобка), уздечкой малых срамных губ (снизу, со стороны промежности) и внутренними сторонами малых губ (с боков). Вход во влагалище прикрыт *девственной плевой*, разрывающейся при начале половой жизни. Через отверстие влагалища преддверие сообщается с полостью влагалища.

Между клитором и преддверием влагалища на вершине своеобразного сосочка находится наружное отверстие мочеиспускательного ка-

нала, рядом с которым находятся устья правого и левого околопочечных протоков. А по обеим сторонам преддверия влагалища имеются многочисленные различной величины отверстия—устья протоков больших желез преддверия и малых желез преддверия.

Большая железа преддверия—парная железа, носящая имя бартолиновой железы. Она располагается в основании малой срамной губы под задним концом луковицы преддверия и луковичнопещеристой мышцы и часто окружена мышечными волокнами. Железа имеет округлую форму и размеры крупной горошины желтовато-красноватого цвета. Одиночный выводной проток каждой железы длиной до 2 см направляется кпереди и открывается небольшим отверстием в области преддверия влагалища, на внутренней поверхности малой губы, на границе между задней и средней третью. Во время сексуального возбуждения женщины бартолинова железа вырабатывает секрет, который смачивает половые губы, и, являясь показателем готовности женщины к половому акту, выступает еще и естествен-

ным смазочным средством, препятствующим натиранию слизистых оболочек половых органов при половой близости.

Луковица преддверия влагалища

Луковица преддверия влагалища соответствует луковице пещеристого тела мочеиспускательного канала мужчин, но имеет ряд отличий. Луковица состоит из двух (правой и левой) частей, которые соединяются небольшой промежуточной частью, находящейся между клитором и наружным отверстием мочеиспускательного канала. Каждая часть представляет собой густое венозное сплетение, у которого удлиненные части заложены в основании больших срамных губ и представляют собой уплощенные веретенообразной формы образования, которые кзади утолщаются, своим задним концом прикрывают большие железы преддверия. Снаружи снизу каждая из половин луковицы преддверия прикрыта луковично-губчатой мышцей. Луковица преддверия влагалища имеет белочную оболочку, облегающую ве-

нозное сплетение, которое пронизывают гладкие мышечные волокна и соединительнотканые пучки.

Репродуктивные органы

В глубине влагалища, представляющего собой трубчатый, уплощенный в переднезаднем направлении орган длиной 8–10 см—в нижней части матки—находится *шейка матки*, которая является «входом» для сперматозоидов и «выходом» для новорожденного. *Тело матки* расположено в брюшной полости. По обеим сторонам от матки находятся *яичники*, которые каждый месяц вырабатывают яйцеклетки. Созревшая яйцеклетка через *маточные трубы* проходит в матку, слизистая оболочка которой ежемесячно готовится к принятию оплодотворенной яйцеклетки. Если оплодотворения не наступило, то происходит отслойка слизистой оболочки, которая удаляется из матки вместе с кровью. Встреча яйцеклетки со сперматозоидами происходит в верхней трети маточных труб, и в случае

ее оплодотворения, она прикрепляется к стенке матки, где начинает развиваться и расти до рождения ребенка.

Промежность

Под промежностью в данном контексте мы подразумеваем не общую область выхода малого таза, куда включаются наружные половые органы и заднепроходная часть прямой кишки, а участок тканей между передним краем заднего прохода и задним краем наружных половых органов (корня мошонки у мужчин, заднего края срамной щели у женщин). Промежностная область образует дно таза за счет мышц, фасций, жира и кожи, залегающих в различных участках промежности различно. Шов промежности как бы разделяет кожный покров этой области на правую и левую половины. Эта область особенно чувствительна (особенно у мужчин) и остро откликается на поглаживание, легкое поцарапывание и, ко-

нечно же, на оральное воздействие.

Теперь, когда вы узнали, что называется, «в лицо» всех участников процесса, можно перейти к следующему разделу, который заключается в том, как все эти органы содержать в нужном порядке. Каждый должен помнить, что для оральных ласк очень важна гигиена.

ТРЕНИРОВКА ДЛЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ОРАЛЬНЫХ ЛАСК

Для выполнения оральных ласк необходимо развить тот «инструментарий», которым предстоит пользоваться: это челюстные и лицевые мышцы, мышцы рта, губы и язык. Несмотря на отличие техники куннилингуса и минета, инструментарий, применяемый для них, един и для мужчин, и для женщин. Поэтому наши советы и упражнения являются универсальными для обоих полов.

Поскольку характерной чертой ласк является то, что при них происходит обоюдное воздействие, когда, например, можно сказать, что не только язык ласкает клитор (или пенис), но и клитор (или пенис) в свою очередь ласкает язык при их соприкосновении, то стоит готовить наш инструментарий не только с точки зрения его «работоспособности», но и с точки зрения развития его собственной чувственности. Есть люди, у которых губы и язык изначально являются настолько активными эрогенными зонами, что они способны испытывать при выполнении оральной ласки другому человеку сильное возбуждение вплоть до оргастической раз-

рядки из-за участия в процессе этих эрогенных зон. Это позволяет нам утверждать, что тот, кто хочет стать мастером орального секса и получать от его выполнения не только моральное удовольствие, но и физическое наслаждение, должен развить чувственность своих губ и языка не меньше, чем их выносливость. И этому также поспособствуют специальные упражнения, которые мы вам предлагаем ниже.

Выполнение начального упражнения весьма простое: между приоткрытых губ нужно совершать быстрые движения языком сначала в стороны—вправо-влево, потом вверх-вниз.

Когда движения приобретут достаточную скорость, напоминая трепещущие крылышки колибри, губы можно слегка сомкнуть, чтобы язык во время своих быстрых движений в стороны скользил по ним, ударяясь и отталкиваясь от уголков губ.

Упражнение нужно продолжать до момента возникновения ощущения онемения в губах, после чего губы нужно облизнуть, попеременно втя-

нуть их в рот—сначала нижнюю, а потом верхнюю, и слегка захватив их зубами, словно «скоблить» с них напряжение.

Когда через несколько дней такой тренировки эти движения будут выполняться без излишнего напряжения, можно добавить к ним еще одно—движение напряженным языком изнутри наружу, когда кончик словно «выстреливает» вперед, напоминая бросок змеи, или копья, или кукушку из милых сердцу старых ходиков. Это движение позволит потом успешно воздействовать и на гениталии женщины, имитируя кончиком языка движения вторгающегося полового члена, и на половой член мужчины, слегка «ударяя» напряженным кончиком языка по его головке.

Кроме упражнений, направленных на развитие чувственности языка и губ, нужно выполнять упражнение по укреплению так называемой круговой мышцы рта, которая отвечает за движения, сжатие или расслабленность губ. Это упражнение чрезвычайно простое: нужно в течение нескольких секунд с приоткрытым ртом попеременно то сильно сжимать, то расслаблять гу-

бы. Это позволит потом варьировать интенсивность воздействия губ на пенис при выполнении минета—то сильно обхватывая его кольцом губ, и тогда воздействие на пенис при его возвратно-поступательном скольжении изо рта наружу и обратно будет более активным, то расслабляя их, и тогда стимуляция пениса во время скольжения будет более нежной.

Подобная тренировка развивает не только чувствительность губ, которые потом будут испытывать дополнительное удовольствие от прикосновения к интимной плоти своего партнера, но и укрепляет *наружные мышцы языка*, управляющие его движениями, что является чрезвычайно важным для выполнения оральных ласк. Довольно часто мужчины не могут довести свою партнершу до оргазма именно из-за перенапряжения нетренированных мышц и прерывают куннилингус в самый «интересный» момент, тем более, что для выполнения куннилингуса мужчине нужно не только держать рот в открытом состоянии и совершать довольно быстрые движения напряженным языком, но еще при этом выдвигать

язык далеко вперед, что без тренировки приводит к быстрому утомлению. Поэтому для мужчин рекомендуется приведенное выше упражнение сочетать с еще одним упражнением, которое получило в йоге название «позы льва», когда рот открывается как можно шире, а язык высовывается как можно дальше и такое положение удерживается несколько секунд. Вид при этом весьма уморительный, но зато такая тренировка не только позволит вам чувствовать себя менее скованным в выполнении даже сложных и долгих оральных ласк, но и послужит профилактикой и лечением простудных заболеваний горла.

Еще одним отличным упражнением для обоих полов является тренировка на вытягивание языка не только вперед, как при «позе льва», но и вниз—к подбородку, и вверх—к носу, когда нужно постараться прикоснуться к ним кончиком языка.

Все эти упражнения нужно проводить раз в день, сочетая их не менее 5 минут с выполнением различных гримас на лице, что способствует еще и оздоровлению и омоложению лица.

У женщин во время выполнения минета лижущие движения в основном происходят внутри рта и язык не нужно выдвигать далеко вперед, но возникает другая проблема—начинает сводить челюстные мышцы из-за того, что для вбирания в рот пениса нужно держать челюсти разомкнутыми в напряженном состоянии. Поэтому нужно обратиться к упражнениям, укрепляющим мышцы, участвующие в этих ласках.

В принципе челюстные мышцы развиваются и поддерживаются в тонусе в процессе пережевывания пищи (особенно яблок, моркови и других твердых продуктов). Но поскольку все воспитанные люди жуют с закрытым ртом, то такое специфическое положение, как долгое нахождение рта с разомкнутыми челюстями (что и происходит во время выполнения минета), у многих женщин может вызвать очень неприятные ощущения, вплоть до болезненных. Женщины чувствуют, как у них затекают лицевые мышцы и появляется боль в челюстном суставе. И тогда им становится уже не до ласк, поскольку желание закрыть рот начинает превалировать над всем.

Чтобы этого избежать, женщине нужно заранее, в спокойной обстановке и без свидетелей, найти то положение открытости рта, при котором не происходит слишком широкого «распаха» (что иногда может привести даже к вывиху челюсти), а достигается оптимальный просвет, позволяющий ласкать ствол полового члена с глубоким проникновением в рот без неудобств для себя. Достичь этого можно, потренировавшись заранее, выполняя рекомендуемое выше упражнение по развитию языка, но при этом рот нужно осторожно раскрывать то как можно шире, то сводить его до того момента, пока трепещущий язык не начнет касаться смыкающихся губ.

Избегать затекания лицевых мышц при выполнении минета можно, меняя их положение, например, даже будучи с широко раскрытым ртом, попробовать «улыбнуться», то есть растянуть лицевые мышцы в стороны. Тогда напряжение мышц, растянутых и занемевших в другом направлении, спадет. Мы уже не говорим о том, что возбуждение самой ласкающей женщины может играть анестезирующую роль, однако такая

«анестезия» действует только на период возбуждения, а вот последующее за ним «похмелье» может дать о себе знать ломотой в челюстных суставах и натруженных мышцах. Но все тренируется, и чем больше вы будете тренироваться автономно, а также ласкать своего партнера, тем быстрее приобретете не только навыки, но и натренируете мышцы до такой степени, что техническое исполнение оральных ласк перестанет вас беспокоить, дойдя до профессионального автоматизма в хорошем смысле этих слов.

Тренировка собственных мышц языка. Поскольку языку отводится активная роль при оральных ласках, необходимо научиться не только совершать им различные движения, за что, как мы писали выше, отвечают наружные мышцы языка, но и придавать ему самому различную форму, что достигается при помощи так называемых *собственных мышц языка*. Для тренировки этих мышц мы предлагаем вам ежедневно перед сном или с утра, как только вы проснулись, совершать следующие действия:

1. Напрячь язык, чтобы он стал упругим, а

его кончик напомнил твердый наконечник копья.

2. Расслабить язык, раздуть его вширь, чтобы он стал плоским—«язык лопатой».

Чередовать 1-е и 2-е действия в течение 3 минут, удерживая каждое состояние по 2–3 секунды.

3. Сделать язык «чашечкой», чтобы кончик и боковые краешки языка слегка загнулись вверх, а его серединка углубилась, превращаясь в доньшко эдакой импровизированной чашечки.

4. Сложить язык «трубочкой», словно свернув его посередине и сомкнув его боковые краешки друг с другом, так чтобы между чуть сжатыми губами торчал завернутый «рогаликом» кончик языка, которым можно было бы двигать то наружу, то внутрь рта.

Каждое из этих действий рекомендуется удерживать по 2–3 секунды, выполняя упражнение в течение 3 минут.

5. Поставить язык «на ребро», повернув спинку языка влево.

6. Поставить язык «на ребро», повернув спинку языка вправо.

Последние два действия являются «высшим

пилотажем», однако тот, кто их освоит, чрезвычайно расширит диапазон своих возможностей для наилучшего воздействия на гениталии партнера, особенно на половой член при выполнении минета.

Некоторые люди идут на достаточно болезненную процедуру—пирсинг—дабы придать языку дополнительную «оснастку», и вставляют в центр тела языка шарики или другие предметы, которые во время выполнения оральных ласк дополнительно воздействуют на ласкаемые участки. Однако, на наш взгляд, лучше обходиться тем, что дала природа, ибо все эти пирсинговые ухищрения чреваты различными осложнениями: они могут вызывать надрыв тканей вокруг мест прокола и воспаляться. Известен случай, когда два фаната пирсинга были вынуждены обратиться за помощью: шарик, вставленный в язык «ласкателя», зацепился во время куннилингуса за колечко, продетое сквозь половые губы девушки. . . Думаем, что мрачные подробности того, как они выпутывались из этого положения,

читатель представит себе сам и без особых комментариев.

Многие женщины, только начинающие осваивать оральные ласки, жалуются на то, что во время выполнения минета чувствуют себя некомфортно. Это происходит из-за того, что усиливающаяся под активными ласками эрекция полового члена приводит к его увеличению, рот полностью заполняется, женщине становится трудно дышать, а при глубоком вводе члена в рот возникает позыв на рвоту. Последнее связано с физиологической причиной—рвотным рефлексом, который возникает при надавливании на корень языка или на заднюю стенку глотки. Некоторые женщины стараются регулировать глубину проникновения в рот, обхватив член ладонью в районе корня и сдерживая его порывистые толчки. Но поскольку мужчины обычно стремятся во время минета почувствовать такую же глубину, как и при проникновении во влагалище, то многие женщины, желая доставить своим любовникам это удовольствие, стараются не ограничивать желаемое для мужчин действие, а принять меры

для снижения рвотного рефлекса. Этого вполне можно добиться путем тренировки, в качестве которой можно вводить в рот пальцы или какой-нибудь фаллический (цилиндрический) предмет, или приучая себя постепенно, медленно вводя, и с каждым разом все глубже, половой член в рот, стараясь повторять это до тех пор, пока рефлекс не будет сведен до минимума. Конечно, при этом женщина должна чувствовать себя в полной безопасности и доверять своему партнеру. Нарушить это доверие, например, не совладав с собой и резко дернув женщину на себя, вызвав позыв на рвоту или даже причинив ей при этом боль, это значит зародить в ней страх перед близостью такого рода и лишит себя весьма приятной ласки. Для снижения рвотного рефлекса, а также для обеспечения более комфортного состояния во время выполнения минета, связанного с затрудненностью дыхания через рот, нужно научиться дышать через нос.

Для приближения условий тренировки «к боевым» женщины могут использовать в качестве имитатора полового члена банан или стакан-

чик с мороженым. Банан, имеющий фаллическую форму, позволит женщине научиться в будущем без усилий вбирать в свой рот пенис даже крупных размеров. А тренировка с мороженым в стаканчике позволит научиться нежным лизущим движениям, которые так приятны мужчинам во время выполнения минета. Однако когда-то от банана и мороженого придется переходить к действиям с самим членом. И тогда для первых контактов вашего рта и пениса стоит применить еще один, весьма специфический, буфер-тренажер: что-либо вкусненькое и мягкое, например, взбитые сливки, варенье, сироп, мед, шоколад и пр., что наносится на пенис, а потом аккуратно слизывается. Кроме того, что это вкусно и жутко возбуждающе, это еще и очень комфортно психологически, так как вы, стараясь тщательно слизать нанесенный деликатес вроде бы только этим и занимаетесь, но на самом деле обретаете навык вылизывания полового органа, что является одним из распространенных вариантов минета—фелляции. После нескольких таких вылизываний реального «покрытия» пениса

и фиксацией их в памяти вам будет достаточно впоследствии их только вспомнить и вообразить, что половой член покрыт тем, что нужно слизать, чтобы уже и при отсутствии «деликатесного тренажера» не упустить своим ласкающим языком ни миллиметра жаждущей ласки плоти.

Мужчинам в качестве «тренировочного снаряда» для отработки навыков исполнения куннилингуса можно предложить использовать спелую хурму. Для этого нужно сначала с одного бока очистить ее от кожицы, а потом, прижав к ее нежной плоти ртом, лакомиться, постепенно высасывая с помощью губ и языка содержимое, так напоминающее по консистенции и терпкости женское лоно. Движение языка, как бы поддевающего очередную порцию лакомства и тянущего его к себе, повторенное при исполнении куннилингуса, доставит женщине огромное удовольствие. Следующим шагом тренировки является переход от имитатора женского лона до него самого, но смазанного, как и в случае с пенисом, какой-нибудь аппетитной смазкой.

Предупреждение: при выбо-

ре «деликатеса-тренажера» старайтесь ограничиваться только жидкими и мягкими формами— не нужно посыпать гениталии тертыми орехами или кусочками жестких фруктов, — они могут повредить нежную кожу и слизистую половых органов как у мужчины, так и у женщины, а оставшиеся во влагилице кусочки пищи могут вообще привести к его воспалению. И не думайте, что данное предупреждение шутка. В своей практике мы столкнулись со случаем, когда женщина, экспериментируя со своим покладистым мужем, обмазала его половой член прошлогодним красносмородиновым вареньем. Уже при нанесении густой массы с вкраплениями сморщенных ягодок, ставших жесткими и царапающимися, мужчина испытал удовольствие ниже среднего. А когда женщина попробовала слизать эту «питательную маску» (еще больше подсохшую на воздухе), то началось просто мучение—ягоды, приклеившиеся к пенису, не хотели слизываться и буквально сдирались языком. Правда, это доставило боль и самой женщине, поэтому она бросила мужа наедине с его «засахаренным членом»,

и тому пришлось повозиться, чтобы отмочить и смыть с себя плачевный результат неудавшихся оральных ласк. (Сразу вспомнился «Футурологический конгресс» Станислава Лема, где подавались пирожные в форме гениталий под девизом: «Мы прогоним всех каналов, кто не любит гениталий!»)

Выполнение всех предложенных упражнений рекомендуется сопровождать образом любимого человека, и тогда они будут не только полезными (а судя по вышесказанному, и вкусными), но и подарят отличное настроение и уверенность в ваших сексуальных силах и способностях. А это значит, что вас будет ждать успех, благодарность вашего партнера и уверенность в том, что даже при любых и чаще всего временных сексуальных «неполадках» вы сможете оставаться полноценными любовниками, способными дарить друг другу любовь и наслаждение.

ГИГИЕНА ОРАЛЬНЫХ ЛАСК

Говоря о гигиене при оральных ласках, мы имеем в виду соблюдение здоровья и чистоты контактирующих органов, т. е. рта и гениталий партнеров. Обычно к половым органам принято относиться как к чему-то грязному, однако соблюдение правил гигиены обеспечивает им полную чистоту. Более того, можно констатировать, что у многих людей ротовая полость гораздо более «богата» различными бактериями, чем их здоровые половые органы. И в этом плане оральные ласки гениталий ничуть не менее гигиеничны, чем обычный поцелуй.

Естественные выделения здоровых половых органов относительно чисты, а запахи в значительной мере зависят от характера потребляемой пищи. Поэтому гигиена, т. е. набор очистительных действий, должна быть тесно связана с профилактикой заболеваний и правильным питанием. Ниже мы приведем несколько советов по гигиене оральных ласк. И начнем с того, *что* ласкает—со рта.

Гигиена ротовой полости

Поскольку гениталии покрыты нежными слизистыми оболочками и являются своеобразными воротами внутрь тела (вагалище и уретра у женщин и мочеиспускательный канал у мужчин), то контакт с этими уязвимыми для различных инфекций местами должен быть очень бережным и аккуратным, чтобы не травмировать их и не внести никакой патогенной флоры. Поэтому и женщина, и мужчина, которые собираются ласкать своим ртом гениталии партнера, должны быть уверены, что у них нет герпеса², инфекционных заболеваний слизистой рта и горла, что зубы у них здоровы, поскольку гнилые зубы и бактериальный налет могут стать причиной воспаления вагалища у женщин и уретрита у мужчин. Перенесенный на гениталии герпес практически не лечится, доставляя больному тяжелейшие муче-

²Для лечения герпеса на губах кроме крема «Зовиракс», содержащего 5% ацикловира, народная медицина советует применять серу из собственного уха, густо намазывая ею перед сном «высыпание» на губах.

ния. Острые краешки больных зубов могут поранить слизистую гениталий, особенно при минете.

При аннилинкции—стимуляции языком и губами заднепроходной области партнера—нужно соблюдать те же предосторожности, что и при анальном сексе, т. е. никогда после аннилинкции не возвращаться языком и губами к влагалищу или пенису, так как, несмотря даже на обеззараживающие свойства слюны, она все-таки может не справиться со своей антисептической задачей, и тогда возможный перенос кишечной флоры на гениталии способен привести к их воспалению.

Вывод: чтобы безбоязненно предпринимать оральные ласки по отношению к своему партнеру/партнерше, нужно поддерживать свою ротовую полость в гигиеническом порядке, систематически посещать врача, не допуская развития кариеса, кокковых и других поражений слизистой рта, а также герпесных высыпаний на губах, которых многие люди напрасно считают безобидными «простудами». Не лишним будет перед оральным контактом почистить зубы, после чего тщательно прополоскать рот, чтобы остатки зубной

пасты не попали на слизистую половых органов, поскольку это может вызвать неприятные ощущения онемения (вы можете это проверить, слегка мазнув себя по щеке пальцем в зубной пасте— вы почувствуете дискомфорт и онемение в этом месте, а вам ведь совершенно не нужно, чтобы та часть тела, которая призвана активно откликаться на вашу ласку, стала вдруг бесчувственной).

Гигиена половых органов

Думается, нет нужды особо останавливаться на том, что партнеры должны быть здоровы в половой сфере. И мы имеем в виду не только отсутствие так называемых венерических инфекций (ЗППП, т. е. заболеваний, передающихся половым путем), но и других воспалительных заболеваний, например, таких как дисбактериоз и вагинит у женщин, а также расстройства мочеполовой сферы (пиелонефриты, циститы), когда нездоровые органы источают отнюдь не приятный запах. Кстати, миф о том, что нельзя заразиться через оральные ласки, к сожалению,

специалистами развенчан, именно поэтому в настоящее время в мире все больше склоняются к оральным ласкам либо без эякуляции в рот, либо с использованием презерватива (при минете) или латексной салфетки (при куннилингусе).

Мы также не будем говорить о тех людях, которым нравится запах давно не мытых гениталий. Хотя такие встречаются и среди великих (например, Наполеон писал жене по пути домой, чтобы она не мылась в эти несколько дней перед его приездом), они все-таки составляют редчайшее исключение. Обычно людям неприятен запах немытых гениталий как чужих, так и собственных. Даже при половом акте, когда гениталии достаточно удалены от носа, улавливающего запахи, дурной запах может вызвать неприязнь, особенно оставаясь на теле или руках. Что же тогда говорить об оральных ласках, когда нос почти непосредственно приближен к источнику запаха! Однако мы не должны игнорировать тот факт, что запах гениталий может оказывать сильнейшее сексуальное воздействие, поскольку гениталии являются основным местом выработки так

называемых феромонов—запахов, сигнализирующих о сексуальной привлекательности партнера и чаще всего воспринимаемых бессознательно. В этом плане запах, вырабатываемый гени- талиями, в случае, если партнер воспринимается желанным, может наоборот подхлестнуть поло- вое возбуждение. Известно, что в старину иску- шенные любовники обоих полов, отправляясь на бал, прикрепляли к своему платью платочек, ко- торым предварительно протирали в промежно- сти. Считалось, что во время общения и танца этот запах исподволь настолько сильно воздей- ствовал на визави, что его или ее было легче увлечь после бала к себе в постель. Недавно одна дама поведала историю, как однажды, будучи в командировке в Москве, она шла по перрону Ле- нинградского вокзала, и довольно сильный ветер донес до нее весьма специфический запах. Дама удивленно принялась и поняла, что пахнет (об- ратите внимание на определение) «давно невы- тым, но здоровым мужским членом». Она почув- ствовала сильнейшее возбуждение от этого запа- ха и когда попыталась выяснить его источник,

была ошарашена—навстречу ей с подветренной стороны шел слегка пьяненький бомж среднего возраста, у которого были расстегнуты брюки. Именно от него ветер и донес взбудораживший ее запах. Дама призналась, что не могла сдвинуться с места, пока бомж не прошел мимо, настолько сильным было возбуждение, вызванное опосредованно, т. е. не внешностью мужчины (если бы она его увидела прежде, чем «унюхала», скорее всего, он бы вызвал у нее вполне понятное брезгливое чувство), а именно его запахом. Видимо, этот бомж действительно был здоровым мужчиной, если запах его гениталий содержал в себе такой поток феромонов, что он смог перекрыть неприятный компонент запаха давно не мытого тела. Однако, учитывая такую особенность, нужно понимать, что все хорошо в меру—запахи во многом зависят от концентрации и свежести, мы имеем в виду, что запах, например, свежего пота может восприниматься возбуждающе, но запах старого, «прокисшего», пота может вызвать даже рвотный спазм. Так и с гениталиями—если вы утром тщательно вымылись, а свидание состоя-

лось через пару-тройку часов, то запах гениталий может еще восприниматься как естественный и свежий, но если вы «переходите срок», и естественные для гениталий выделения начнут разлагаться, то ваш партнер может не захотеть даже обычного секса с вами, не говоря уже о сексе оральном. Чтобы избежать подобной неприятности, необходима простая вещь—мытья, устраняя перед близостью с оральными ласками неприятный запах, который издает смегма, накапливающаяся под крайней плотью вокруг головки у мужчин и вокруг клитора у женщин. Эти места, включая анус и складочку между ягодицами, нужно тщательно (минимум трижды намыливая) промывать.

Если партнеры хотят сохранить естественный аромат чистого тела, не замещая его парфюмерными отдушками мыла, то омывание можно проводить только водой, но ее должно быть достаточно, чтобы смыть выделения с их неприятным запахом.

Собственно природа неприятного запаха гениталий происходит от разложения остатков мочи

после нескольких мочеиспусканий и, еще раз повторимся, – от накопления смегмы. Сама по себе смегма обладает бактерицидными свойствами, однако, когда через некоторое время она начинает разлагаться, происходит «прогоркание» ее жировой основы, и вот уже продукты ее распада через 1–2 суток становятся отличной питательной средой для различных бактерий, способных вызвать раздражение и воспаление окружающих тканей. Именно поэтому гигиенисты настоятельно рекомендуют очищать свои половые органы от смегмы не реже 1 раза в день. При этом важно особо обратить внимание женщин, что при мытье половых органов нужно тщательно омывать их *снаружи*, стараясь не вторгаться внутрь, так как промывание внутри влагалища, а также спринцевание, столь популярное в прошлом, могут вызвать дисбаланс, нарушение естественной защитной микрофлоры, на место которой хлынут полчища бактерий, и отпора им дать будет некому. Именно такие ситуации и привели к тому, что некоторые случаи воспаления влагалища иногда называют «заболеванием чистоплотных».

женщин». Кроме того, каждая женщина должна знать, что при подмывании ни в коем случае нельзя совершать движения *от* ануса *к* влагалищу, чтобы не занести в него кишечную микрофлору (а порой и паразитов), которая может скапливаться вокруг анального отверстия. Поэтому нужно сначала вымыть область влагалища, промежность и только после этого переходить к подмыванию области ануса, не возвращаясь уже более рукой к зоне влагалища. Также рекомендуется обмывать анус прохладной водой после каждой дефекации—это является не только гигиенической процедурой, устраняющей дурной запах и предупреждающей нежелательные воспалительные процессы, но и отличной профилактикой геморроя.

Для того чтобы удалить смегму, скапливающуюся под капюшоном клитора, нужно этот капюшон оттянуть и промыть обнажившийся клитор и складочки кожи, прикрывающие его, водой с мылом.

Мужчины должны помнить, что у них смегма скапливается *под* крайней плотью, поэтому при

мытьё головку полового члена нужно *полностью* обнажать, обмывая и ее, и «изнанку» крайней плоти водой с мылом.

Не менее «пахучей» является и мошонка. Ее нужно обмывать теплой, а лучше прохладной водой, которая, с одной стороны, смывает пот и достаточно сильный запах, а с другой стороны, послужит тренировкой для сосудов, пронизывающих пенис и яички. Горячей водой мужчинам мыть свои половые органы не рекомендуется, так как это губительно действует на сперматозоиды, а постоянное перегревание и плотная одежда могут стать причиной временного, а иногда и полного бесплодия мужчины.

Поскольку при выполнении минета мужчина совершенно естественно может испытывать оргазм, сопровождающийся семяизвержением (эякуляцией), а женщина—принимать это семя в свой рот и даже проглатывать его, то важным фактором выступает вкус спермы, который, в частности, может зависеть от пищи и питья, потребляемых мужчиной. Считается, что кофе придает сперме горьковатый привкус,

сладости—сладкий, пряности—пряный, водочка и коньячок—спиртовой и т. д. Однако на деле такой прямой зависимости не наблюдается. У нас было свидетельство одной женщины, которая обожала «на вкус» своего мужа и говорила, что его сперма всегда в меру сладкая и освежающая, несмотря на то, что он выпивает в день много кофе. Что однозначно делает сперму горькой на вкус, так это воздержание. Если у мужчины долго не было семяизвержений, то его сперма приобретает горький и даже едкий вкус. Чтобы уберечь свою подругу от неприятных вкусовых ощущений, мужчина должен провести хотя бы 2–3 эякуляции, чтобы заменить «залежалую» сперму на порцию новой, свеженькой.

Некоторые женщины не приемлют вкус спермы вообще и стараются либо избегать эякуляции в рот, либо прополаскивают рот водой сразу же после семяизвержения. Встречаются гурманки, которые любят запивать сперму дорогим шампанским. . .

А вот как вели себя некоторые замужние женщины в Китае, встречая своих супругов после

разлуки. Приведем отрывок из романа Ван Шичжэня «Цзинь, Пин, Мэй» (XVI в.) о встрече Золотого Лотоса и ее супруга:

«Двухнедельная разлука с мужем, Симэнь Цином, воспламенила ее желание настолько, что утром она не позволила ему покинуть постель. Его член был в “яшмовой беседке” или у нее во рту всю ночь, и когда он сказал, что принужден покинуть ее, дабы отдохнуть, она и слышать не хотела о расставании.

– Твое тело такое теплое, а снаружи так холодно, – возразила она, – я не хочу, чтобы ты простыл. Почему бы снова не направить это мне в рот?

Симэнь Цин был тронут и польщен ее предупредительностью.

– Я уверен, что ни одна другая женщина так бы обо мне не заботилась, – сказал он.

Золотой Лотос приоткрыла рот чуть шире, и он направил туда свой

член. Она торопливо глотала, чтобы ни одна капля не попала на лицо.

Закончив, он спросил: «Как было на вкус?»

– Немного солоновато, – ответила Золотой Лотос. – У тебя есть ароматные листья чая, чтобы перебить вкус?

– Чай в мешочке, в кармане рукава моей куртки. Угощайся.

Золотой Лотос потянулась к белой куртке, брошенной на стойку кровати, нашла мешочек, отсыпала горсть листьев себе в рот.»

Есть еще один момент, который стоит обсудить, – это волосы, которые покрывают лобок у обоих полов, а также половые губы у женщин и мошонку у мужчин. Весьма неприятно, когда во время оральных ласк волосы все время «лезут» в рот, но особенно мешает, если в рот попадает одиночный, «оторвавшийся от корней» волос, который приходится «вылавливать» языком и пальцами. Уровень возбуждения, естественно, при такой досадной остановке снижается, причем у обо-

их партнеров. Но удалить волос изо рта необходимо, поскольку он не только мешает, но и может поранить язык, а в самых тяжелых случаях даже вызвать судорожный кашель и рвоту. Речь идет о том, что при оральных ласках свободный ход дыхания несколько затруднен и поэтому во время их выполнения ласкающий делает быстрые поверхностные вдохи. Неприятные последствия наступают как раз тогда, когда человек делает такой вдох, а волос в этот момент вместе с вбираемым воздухом попадает в дыхательное горло. Тут уж становится совсем не до ласк! Паника, ужас!..

Чтобы не допускать подобных ситуаций, необходимо во время душа промывать волосы на лобке и других «волосистых» частях «междуножья» так, чтобы постараться изначально удалить слабодержащиеся волоски. Некоторые перед близостью даже причесывают свой лобок, что, несомненно, не только придает шарма кокетливой «чёлочке» между ног, но и удаляет выпавшие волоски. Кстати, по всему миру существуют специальные салоны по интимному грумингу—комплексу парикмахерских услуг по созданию

причесок на «венеринном холмике», недавно они появились и в России.

Кроме того, непосредственно перед лаской, нужно научиться одним легким движением приглаживать волосы на том месте, которое вы хотите «орально приласкать». Иногда это делает тот человек, которого ласкают, например, многие женщины сами во время куннилингуса отодвигают и держат волосы пальцами, заодно раскрывая половые губы и облегчая партнеру доступ к желанной цели. А некоторые принимают кардинальные меры—просто подчистую сбривают все волосы, чтобы они, как говорится, «не путались под губами». Но это тоже имеет свою оборотную сторону. Во-первых, это может вызвать долго не проходящее раздражение на побритой коже, а потом, когда волоски станут отрастать, они начнут колоться, отчего укромное местечко будет нещадно зудеть и чесаться. Во-вторых, если при минете обритый лобок мужчины не будет причинять особых неудобств женщине во время выполнения оральных ласк—все-таки между лобком и «выдающейся частью» тела—пенисом—

находится некоторое пространство, то бритый лобок женщины может доставить мужчине во время выполнения куннилингуса весьма болезненные ощущения, так как даже едва пробивающаяся из-под кожи щетинка (а волосы на лобке практически у всех весьма жесткие) способна ободрать и нос, и щеки, и губы любовника. Раздражение, полученное в результате на коже, будет держаться довольно долго. Поэтому мы бы порекомендовали просто стараться содержать свою «нижнюю прическу» в порядке, чтобы она была не слишком короткой, но и не слишком длинной, а также делать питательные и укрепляющие маски для волос лобка.

Обычно вряд ли кто-нибудь может предвидеть перед близостью, куда занесет его страсть, поэтому с точки зрения гигиены лучше быть уверенным во всем своем теле, чтобы потом не смущаться и не сомневаться в себе, если оральные ласки вдруг переместятся в самую проблемную часть вашего тела—в зону промежности и ануса. При выполнении аннилинкции необходимо особое соблюдение правил сексуальной гигиены,

а также возможное использование оральных презервативов, в данном случае латексных тонких салфеток, которые применяются при куннилингусе. Если же пара применяет аннилингус как одну из традиционных для них ласк, то можно заранее подготовиться к этой ласке. То есть не только тщательно вымыть эту зону, но и предварительно опорожнить кишечник, сделав себе хорошую очистительную клизму, поскольку ласки ануса не всегда ограничиваются поверхностным скольжением языка по ним. Иногда партнеры применяют проникновение языком, пусть и не очень глубокое, но уже в пределы, лежащие, так сказать, «по ту сторону ануса», поэтому нужно быть уверенным, что эти миллиметры не будут содержать лишних в данной ситуации частиц. . . Кроме того, при аннилингусе довольно часто возникает чисто физиологическая реакция на испражнение, поэтому будет лучше, если оно состоится заранее, освобождая тело от уже «ненужного груза», чтобы не нестись потом в самый неподходящий момент в туалет «по большому» от нескольких нажимов языка на анус.

ТЕХНИКА ОРАЛЬНЫХ ЛАСК

Как мы уже говорили, под оральными ласками понимается стимуляция половых органов мужчины или женщины ртом, губами, языком и зубами. В этом плане эти ласки означают совершение нескольких действий: *целовать, лизать, сосать, скользить* (то есть, имитировать, например, при минете фрикционные движения, где роль охватывающего влагалища выполняет рот) и *покусывать*. Эти действия могут различаться по *силе воздействия*, то есть иметь различную степень надавливания (сильную, среднюю и слабую), и *темпу движений* (быстрый, средний и медленный). Кроме этого, многие люди чутко реагируют на влажность и тепло, особенно на тепло дыхания на своих гениталиях.

Минет, или Игра на флейте

Минет (от франц. *minette*—кошечка, синонимы: *irrumatio*, *fellatio*, *felatorism*, *penislictio*, *penislingus*, *coitus per os*) означает оральный контакт женщины с мужскими гениталиями.

Некоторые специалисты считают термин минет устаревшим и используют термин фелляция или феллацио. Однако мы будем использовать именно термин минет, считая его наиболее общим и обозначающим в целом стимуляцию мужских гениталий ртом женщины. Другие термины, на наш взгляд, являются его частными случаями, указывающими больше *на метод выполнения* такой стимуляции. Например, термин фелляция или феллацио произошел от латинского слова «*fellare*»—«сосать». Термин пенилинкция

указывает на то, что стимуляция пениса производится лижущими движениями, так как он происходит от слова «лизать» (lingo). Однако в процессе стимуляции гениталий мужчины все эти приемы могут применяться поочередно. И в этом плане техника минета предусматривает совершение нескольких действий: лизать, сосать, скользить и покусывать.

Трактат «Камасутра» так описывает действия, которые совершались евнухами по отношению к мужчине и представляли собой совокупность действий восьми видов³:

1. «Умеренное действие» или «намек на соитие», при котором евнух, удерживая лингам мужчины рукой, прикладывал его к губам, проводил лингамом по поверхности губ и слегка погружал его в рот.

2. «Боковой укус», когда, охватив пальцами головку лингама, подобно бутону цветка, евнух с боков сжимал его губами, а иногда и зубами.

3. «Внешний зажим», когда побуждаемый к

³Текст дается на основе перевода Вика Спарова.

дальнейшему действию евнух охватывал головку лингама плотно сжатыми губами и целовал, словно пытаясь втянуть его.

4. «Внутренний зажим», когда, уступая просьбе, он вводил лингам глубоко в рот и, сжав его губами, затем выталкивал наружу, не ослабляя губы, т.е. как бы прогоняя его через тугое кольцо.

5. «Поцелуй», когда, удерживая лингам рукой, евнух целует его так, как если бы он целовал нижнюю губу.

6. «Потирание», когда, завершив поцелуй, евнух проводит по лингаму кончиком языка со всех сторон и тоже самое делает с головкой.

7. «Сосание плода манго», когда евнух вводит лингам в рот наполовину и с силой целует и сосет его.

8. «Поглощение», когда евнух, с согласия мужчины, вводит весь лингам в рот до самого конца.

Кроме освоения всех этих действий необходимо знать зоны, на которые эти действия должны быть направлены, поскольку овладение техникой

минета возможно только в комплексном овладении действиями и зонами.

Зоны стимуляции при оральных ласках гениталий мужчины:

Головка

Стимуляция головки может выполняться различными действиями. Однако, прежде чем мы их перечислим, считаем необходимым особо подчеркнуть, что нижняя поверхность головки пениса и уздечка чрезвычайно чувствительны, поэтому их стимуляция должна быть очень бережной.

Итак, стимуляция головки может выполняться:

- легкими лижущими движениями языка вдоль уздечки. Эти движения могут выполняться как строго вертикально—т. е. одним повторяющимся движением снизу вверх («киска лакает молоко»), так и волнообразно, когда язык, как маятник с небольшой амплитудой вычерчивает зигзаги, двигаясь вверх по уздечке и «ударяя»

по ней, как по струне («звнящая тетива»);

- быстрыми трепещущими движениями напряженной вершинки языка («порхающая колибри») по самому кончику головки, где находится уретральное отверстие;

- круговыми движениями кончиком или телом языка по краю венца («карусель»);

- сосущими движениями с возвратно-поступательным погружением головки в рот («ненасытная телочка»). В этом действии могут участвовать не только губы, захватывающие кольцом и удерживающие во рту головку, но и язык, который внутри рта кружится вокруг головки или двигается вдоль уздечки;

- за счет сжимания-разжимания головки губами («разминание льна»);

- за счет трения головки об увлажненные губы («яблочная полянка»). Причем эту ласку женщина может совершать как за счет движения своей головы, так и за счет движения пениса, управляемого рукой;

- за счет скольжения верхней частью головки по краешкам зубов («полет над ельником»),

а также движений, напоминающих то, как будто вы что-то соскребаете зубами с верхней части головки («сахарная голова») — оба этих движения совершают в сторону *от* полового члена, а не на него.

Удовольствие от оральных ласк головки пениса будет усилено, если во время стимуляции головки женщина будет одновременно использовать еще и мануальные ласки, при которых ее пальцы могут сжимать ствол и корень пениса, осторожно охватывать мошонку или поцарапывать ее ногтями, а также стимулировать подушечкой пальца промежность и анус.

Предупреждение: если вы одновременно с оральными ласками применяете еще и мануальную стимуляцию, при которой совершаются движения рукой вдоль пениса, охваченного ладонью, то старайтесь не оттягивать кожу с головки слишком сильно в сторону корня пениса, это может вызвать у мужчины сильную боль, которая напрочь «убьет» возбуждение. Этот же совет нужно помнить и при стимулировании пениса

плотно сжатыми губами. Сильное натяжение кожи крайней плоти при скольжении кольца губ по стволу пениса от его головки к корню может также вызвать болевые ощущения если не при самой близости, то после нее, когда мужчина еще долго будет испытывать дискомфорт в области натертой губами или «натруженной» уздечки.

Ствол (тело) пениса

Стимуляция выполняется лижущими или слабо покусывающими движениями, когда женщина осторожно чуть захватывает резцами и мягко покусывает кожу ствола пениса (сверху или сбоку). При введении в рот пенис необходимо обхватить губами, словно обручем, и выполнять ритмические движения вдоль него, имитируя движения во время генитальной близости. Вводите пенис в глубь рта ровно настолько, насколько это можно делать без ощущения дискомфорта.

Во время стимуляции ствола пениса можно сочетать оральные и мануальные ласки, одновременно стимулируя его языком или ртом и нежно поглаживая или слегка поцарапывая яички

и промежность, а также лаская анус пальцем, предварительно смазанным кремом для легких, скользящих движений.

При ласке пениса важно положение тела женщины. Она может ласкать пенис:

- *лежа между ног мужчины.* В этом случае, плоскость языка и губы более остро воздействует на уздечку, но при этом нужно пенис отклонять от тела, чтобы его было удобнее вводить в рот.

- *находясь сбоку от тела мужчины.* В этом случае, уздечка будет попадать на уголок губ и воздействие будет несколько сглажено.

- *«наплывая» ртом на пенис со стороны живота мужчины* (что особенно характерно при оральных ласках в позиции «69»). При этом активное воздействие идет на головку, когда тело языка стимулирует в основном тыльную ее сторону, а непосредственно с уздечкой контактируют верхняя губа и зубы, что может иногда приводить к ее травмированию, если не принять мер предосторожности. Поэтому женщинам нужно придерживаться общего правила: ласкать пенис с чуть выдвинутыми вперед губами, которые будут по-

крывать зубы и не давать им вступать в «несанкционированный» контакт с нежной плотью пениса.

Предупреждение: Стимуляция пениса должна проводиться сильно увлажненными губами, иначе «сухая» ласка может причинить мужчине боль. Поэтому женщинам рекомендуется перед началом ласки и в процессе ее периодически смачивать губы слюной. Для того чтобы создать достаточный объем слюны, нужно с усилием «пощекотать» кончиком языка находящиеся под языком два бугорка так называемого *подъязычного мясца* (см. раздел «Анатомия оральных ласк. Язык»), в которых открываются протоки подчелюстной и подъязычной слюнных желез. Выработанную таким образом слюну следует нанести языком на губы. Если нужно смочить губы во время выполнения ласки, то следует на несколько секунд вывести пенис изо рта, продолжая при этом мануальную ласку, например, поглаживая ствол пениса или мошонку мужчины, и, действуя языком, как черпачком, «вынести» к

губам нужное количество влаги, после чего продолжить оральную ласку.

Мошонка

Ласки мошонки могут выполняться лижущими, кусающими или сосущими движениями вплоть до аккуратного втягивания яичка в рот.

Предупреждение: данная область очень чувствительна к сдавливанию—не переусердствуйте! Поцелуи мошонки тоже могут быть очень возбуждающими, особенно если они неожиданны для возбужденного мужчины. Мы специально подчеркнули, что мужчина должен быть уже *возбужден*, потому что нежданная ласка в то время, когда настроение мужчины далеко от эротических игр, может быть воспринята им лишь как щекотка, а то и вообще быть ему неприятной. То есть здесь действует незыблемый закон, гласящий: «Не устремляйся сразу к гениталиям партнера, сначала пробуди словами и ласками других частей тела в нем желание, и лишь убедившись, что он возбужден, переходи “к интимным уголкам”». Это правило касается обоих полов.

Если ласка мошонки выполняется языком, то его движения могут быть как круговыми—вокруг яичек («катать колобок»), так и продольными, когда язык, расслабленный до состояния «язык лопатой», двигается снизу вверх—от низа мошонки, граничащего с промежностью, через яички вверх до корня пениса, вдоль так называемого шва мошонки («утюжок»). При этом движение языка может быть как сплошным, т. е. единым снизу вверх, так и рваным, т. е. сопровождаться сериями коротких лижущих движений в процессе продвижения вверх, напоминая движение утюжка, которым отпаривают ткань, иногда проглаживая наиболее мятые места по несколько раз короткими движениями.

Обычно для выполнения ласки мошонки женщина должна либо сидеть, либо лежать *между ног* мужчины. Если же она находится сбоку от мужчины или со стороны его живота, то движения языка при ласке мошонки могут наоборот идти от корня пениса через яички к низу мошонки. Однако для женщины это не очень удобное положение для ласки мошонки, к тому же в этом

случае ее язык не будет достигать низа мошонки, а значит эта зона останется «не охваченной» лаской—обидно.

Поперечные лижущие движения ласк мошонки тоже возможны, однако они затруднены тем, что волоски, растущие на мошонке, натирают и порой даже могут поранить язык, забиваясь в «щелочки» между его нежнейшими нитевидными и листовидными сосочками и чуть ли не срезая их верхушки. Поэтому если хочется пройти языком по, так сказать, ширине мошонки, то лучше предварительно пригладить волоски рукой, чтобы они лежали «по шерсти», и поменять положение своего тела, чтобы можно было это поперечное движение по отношению к мошонке выполнить движением снизу вверх, то есть совершать движение языком перпендикулярно к мошонке.

Иногда волоски могут не только мешать, но и наоборот—выступать соратником женщины в проведении оральных ласк. Мы имеем в виду то явление, когда во время дыхания женщины, теплый воздух, выходящий из ее рта или носа,

воздействует на кожу мошонки не только температурно, но и тактильно, поскольку воздушный поток шевелит волоски, раздражая при этом их корневую систему, углубленную в коже, за счет чего кожа мошонки и получает дополнительные эротические ощущения. Однако это не значит, что при простом дуновении будут такие же ощущения, речь здесь идет именно о дополнительной стимуляции теплым дыханием, которая сопровождает и усиливает ощущения от основной ласки языком, губами или ртом и распространяет ее шире.

Стимуляцию мошонки можно разнообразить, если язык не расслаблять, а наоборот напрячь. Его твердым кончиком можно:

- легонько ударять по яичкам быстрым, но лижущим движением («жалить» или «метать копье»), словно нанося точечные влажные «удары»;

- перекатывать яички, находящиеся внутри мошонки, подталкивая их языком, словно скоробей, катящий перед собой. . . не важно что, главное, катящий J («скоробей за работой»);

· прокладывать между яичками границу посередине мошонки, отделяя их друг от друга короткими поперечными движениями, когда кончик языка имитирует движение плуга, которым управляет пьяненький крестьянин («захмелевший пахарь»).

Если вы понаблюдаете за мошонкой мужчины некоторое время, то увидите, что внутри нее происходит движение, напоминающее вращение бетономешалки, – это кожа мошонки, постоянно находясь в движении за счет сокращения находящейся под мошонкой мясистой оболочки, словно ворочает находящиеся в ней яички, чтобы их содержимое не застаивалось. А теперь представьте это ощущение, когда вы возьмете яичко в рот и почувствуете, как оно там подрагивает и живет своей жизнью! Так вы узнаете о своем любимом мужчине то, что он о себе никогда не узнает, если, конечно, не будет любоваться своими мужскими достоинствами в зеркале.

Кроме стимуляции мошонки языком и ртом ласку можно выполнять и зубами, о чем мы намекали в разделе об анатомии оральных ласк.

Выполняется она следующим образом: женщина аккуратно захватывает резцами кожицу на мошонке и слегка тянет ее на себя и в стороны, напоминая этими движениями балующегося щенка, который треплет из стороны в сторону захваченный зубами тапок («щенок и ветошка») — чур не передергивать — мы сравниваем только движения, а не тапок и мошонку!

Перебирание зубами по кожице мошонки, т. е. прикусывая ее то тут, то там («ласка серого волчка»), добавит вашему партнеру массу новых и неожиданных ощущений. Впрочем, мужчине новые ощущения гарантированы при любой ласке мошонки, поскольку эта зона не так часто удостоивается сексуального внимания, которое обычно сосредотачивается на пенисе.

Оральные ласки мошонки могут сопровождаться мануальными ласками («ничто не бездействует!»), когда пальцы нежно охватывают саму мошонку, слегка поцарапывая и даже сжимая ее (что, кстати, всегда полезно делать перед каждым половым актом, а в некоторых национальных сексуальных культурах даже счита-

ется, что количество таких сжатий должно соответствовать количеству прожитых лет мужчины). Можно также сжимать корень пениса, поглаживать промежность и анус и т. д. Однако при этом нужно внимательно следить за реакцией партнера, так как дополнительная стимуляция может как подхлестнуть возбуждение, так и снизить его, если она «не вписывается» в сексуальные ожидания мужчины во время данной близости.

Особо искусственные в оральных ласках женщины пользуются не только языком и губами, но и дополнительными средствами. Например, используют кусочек льда, который, находясь во рту, температурно воздействует на кожу мошонки при ее стимуляции губами или при втягивании яичка в рот. Правда, в этом случае женщине нужно быть очень внимательной и дышать только через нос, чтобы, войдя во вкус, не поперхнуться посторонним предметом (под посторонним предметом мы, естественно, имеем в виду лед J). Используют также различные перышки, щеточки, кисточки и т. п.

Еще более редкой лаской, чем ласка мошон-

ки, являются оральные ласки *промежности и ануса мужчины*. Они могут выполняться лижущими движениями «вниз-вверх», «вверх-вниз», «слева-направо», а также по окружности различного радиуса.

Все перечисленные действия на рассмотренные зоны воздействия во время минета могут сочетаться в любых вариациях, позволяя разнообразить оральные ласки и делая их неповторимыми.

Предупреждение мужчинам:

1. Необходимо помнить, что женщина, ласкающая вас орально, должна иметь свободу в движениях и ощущение безопасности. Поэтому никогда не держите ее голову руками, ибо излишне глубокое вхождение пениса в ее рот и невозможность его уменьшить может вызвать у нее рвотный рефлекс или спазм мышц горла, вплоть до удушья, особенно если в момент вашего оргазма вы не справитесь с эмоциями и рефлексивно дернете ее на себя. Говорят, что в кварталах «красных фонарей» всегда можно узнать женщин, ко-

которые профессионально зарабатывают на выполнении минета: их отличает особый бледный цвет лица и слегка синеватые губы—последствия систематической асфексии. Поэтому лучше обнимайте свою женщину за плечи. Это позволит безбоязненно и прижимать ее к себе в порыве страсти, и подавать ей ранее оговоренные знаки во время минета, т. е., отстраняя ее или наоборот приближая к себе, когда приближение будет означать усиление и углубление движений пениса внутрь рта, а отстранение наоборот будет показывать, что стимуляцию пениса нужно ослабить, или перенести на его головку, или вообще отпустить пенис из «плена» рта, например, по завершению минета после оргазма и эякуляции.

2. Подсказывайте женщине словом или жестом те действия, которые вам бы хотелось получить, если вас что-то не устраивает. Помните, что женщине сложно представить ваши ощущения, о них ей можете поведать только вы. И если женщина чувствует, что происходит что-то не так (например, замечает, что у вас снижается эрекция, или что только что доносившиеся ваши сто-

ны и бурное дыхание вдруг смолкли), она начинает теряться, поскольку самостоятельно не может понять, что же именно сняло у вас возбуждение—произведенное ею и не понравившееся вам действие или то, что она, наоборот, не сделала того, чего бы вам хотелось в данный момент.

3. Никогда не вынимайте пенис изо рта женщины рывком, поскольку вы не только можете пораниться о ее зубы, но еще и обидеть ее—она может воспринять столь поспешное освобождение из ее рта как то, что она вам неприятна, или что вы уже ее сбросили со счетов, типа: «Дело сделано, чего уж теперь церемониться!» Да мало ли сколько еще подобных мыслей может прийти женщине, если вы не умеете правильно завершать близость! В этом плане стоит прислушаться к совету шейха Нафзави, который в своем трактате «Благоуханный сад» особое внимание уделял именно правильному завершению близости, поскольку даже самое лучшее соитие может быть испорчено неприятным послекусием от его грубого завершения. Поэтому вынимайте пенис медленно и бережно, и не забудьте выра-

зить женщине благодарность за то удовольствие, которое она вам доставила. При этом лучше не просто говорить «спасибо», как будто вас чем-то угостили, а постараться вложить в свои слова похвалу ее действиям: «Ты—потрясающая женщина, я с ума схожу от твоих ласк!» или: «Ты так это делаешь, я просто улетаю!», или: «Ничего нежнее я в жизни не испытывал!» и т. п. В принципе ласковые ободряющие и поощрительные слова следует говорить и во время близости. Именно положительная атмосфера во время оральных ласк и их завершение не только вашим оргазмом, но и вашей благодарностью и похвалой, приведут к созданию у женщины устойчивой эмоциональной тяги к повторению этих ласк по отношению к вам. И вы от этого только выиграете. . .

4. Постарайтесь деликатно выяснить заранее у своей возлюбленной—не будет ли ей неприятно ощутить вашу сперму во рту, ведь некоторые женщины, действительно, не любят этого, а треть женщин, применяющих оральный секс с мужчиной, допускают семяизвержение в

рот только без проглатывания спермы. Хотя—тут уже мы обращаемся к женщинам—выплевывать с брезгливой гримасой «сок любви» своего возлюбленного, значит, обидеть его, даже если он вам об этом и не скажет. Если вы не можете преодолеть себя—лучше сразу откажитесь от такого рода близости. Зачем вызывать у любимого обиду и отрицательные эмоции! Ведь то, что вы принимаете в себя его «влагу»—для него является еще одним подтверждением того, насколько он вам дорог и близок.

Единственным логичным оправданием отказа от глотания семени может быть спермотоксикоз, когда у женщины наблюдается непереносимость или аллергия на сперму. В этом случае, если женщине нравится услаждать своего мужчину минетом, но она должна избегать попадания спермы в рот, ей придется делать минет либо с презервативом, либо, уловив приближение семяизвержения, отстраниться и продолжить стимуляцию пениса рукой до момента наступления эякуляции у ее партнера.

Приближение оргазма у мужчины можно

заметить по нескольким признакам: обычно встречные движения пениса становятся более активными, а дыхание мужчины—прерывистым. Особо чуткие и внимательные женщины могут почувствовать языком окропившие головку пениса нескольких капель секрета Куперовых желез, слегка кисленького на вкус, а также изменение в самой структуре пениса. Его эрекция настолько возрастает, что из-за максимального заполнения кровью пещеристых тел пенис начинает восприниматься не как однородный ствол, перевитый венами, а как ряды и ряды кукурузинок на початке кукурузы или цепочка иллюминаторов на борту космического корабля и т. п. Такое «рельефное ощущение» влагалище зафиксировать никогда бы не смогло—только чувственность губ и языка способна на это.

Некоторые мужчины перед оргазмом, наоборот, как бы «затишают», перестают делать активные встречные движения, почти затаивают дыхание и делают выдох (иногда со стоном) только во время оргазма, подаваясь опять активно вперед и вздрагивая от пробегающих по телу оргастиче-

ских волн. В этом случае активная фаза движений переходит к женщине.

На высоте возбуждения, предвосхищающего оргазм вашего партнера, необходимо обхватить его пенис рукой, иногда сопровождая это движениями вверх и вниз по стволу с легким надавливанием на лобок и вбирать пенис в рот, чтобы его скольжение по языку и губам полностью походило на скольжение по влагалищу. Но здесь тоже нужно внимательно следить за реакцией партнера или знать заранее его предпочтения, поскольку есть мужчины, которым не нравится, когда во время минета их пенис дополнительно стимулируют рукой. Они жалуются на то, что это их начинает сбивать, так как стимуляция рукой намного жестче, чем ласка ртом. Кроме того, те мужчины, у которых уздечка полового члена коротковата, начинают испытывать боль от натяжения кожи пениса при сдвигании ее рукой к корню, и эти болезненные ощущения могут сохраняться надолго и после окончания близости. Однако совет обхватить пенис рукой существенен, поскольку ваша рука, обхватывающая пенис,

даже не производя движений, будет играть роль буфера, позволяющего контролировать безопасную для вас глубину проникновения в рот в тот момент, когда предоргазменная высота возбуждения партнера не позволит ему самому контролировать свои действия. Кроме того, ритмичное надавливание сдерживающей руки на корень пениса также создает добавочную стимуляцию, поскольку имитирует давление на эту зону лобком женщины во время фрикционных движений при традиционном половом акте.

Во время наступления оргазма и эякуляции у вашего партнера движения останавливать не нужно, если партнер не попросит вас об этом словесно или жестом.

Как мы писали ранее в разделе об анатомии оральных ласк, под покровом слизистой оболочки мягкого нёба содержится ряд мышц, играющих важную роль в акте глотания. Поэтому мы рекомендуем женщинам, выполняющим минет, не сразу сглатывать эякулят, а подождать, пока не прекратятся движения пениса во рту и головка не отойдет от зоны мягкого нёба. В про-

тивном случае попытка сглотнуть в тот момент, когда мягкое нёбо прижато головкой, может закончиться тем, что женщина поперхнется эякулятом, и наслаждение мужчины оргазмом будет прервано ее судорожным кашлем, что явно омрачит радость от близости.

Куннилингус, или Поцелуй орхидеи

Куннилингус

(cunnilingus, от лат. cunpus—наружные женские половые органы—и lingo—лизать; синонимы ламбитус, кумбитмака)—означает оральный контакт мужчины с женскими гениталиями.

Как писал шейх Нафзави в своем знаменитом трактате «Благоуханный сад»: «Бог дал лону уста, язык, две губы, и видом своим оно напоминает след от копытца газели, оставшийся в песках пустыни»⁴, восклицая при этом: «О, несть числа мужчинам, кои простились с жизнью ради

⁴ Дано в переводе с арабского В. В. Маркова.

обладания оным! Увы, сколько храбрецов среди них!».

Трактат «Камасутра», как мы уже упоминали во введении, утверждал, что овладение техникой поцелуя йони сродни искусству поцелуя в губы. Но прежде чем мы начнем говорить об освоении этой техники, нужно уделить внимание психологической стороне куннилингуса. Не каждый мужчина психологически готов к выполнению этой ласки—есть те, кто считает, что минет—это достойная сексуальная услуга, оказываемая женщинами мужчинам, а вот выполнение куннилингуса—это ниже мужского достоинства. Самое печальное, что такого же мнения придерживается не так мало и женщин, воспитанных в духе сексуального подчинения мужчинам. К сожалению, такое убеждение основано на общем отношении к женщине, как орудию сексуального удовлетворения, и поменяться оно может только в одном случае—если произойдет чудо, и цинично настроенному мужчине на жизненном пути попадется умная и достойная женщина, к которой этот мужчина помимо страсти еще будет ис-

пытывать любовь и уважение. Мы не будем радоваться за сексуальное равенство полов, это совершенно бесперспективное дело, а поговорим о куннилингусе, исходя из предпосылки, что мужчина действительно *хочет* выполнить эту ласку своей любимой женщине.

Что его побуждает на эту ласку—страсть, захлестнувшая сознание, когда он в порыве возбуждения не ведает, что творит, или вполне осознанное желание доставить удовольствие возлюбленной—мы разбирать сейчас не будем. Важно то, что мужчина не эгоистично принимает ласки, но и сам их совершает, заботясь о своей партнерше.

Однако женщина может быть тоже психологически не готовой к куннилингусу. И чтобы понять, как преодолеть это «препятствие», нужно для начала определить причину ее неприятия или стеснения, так сказать, осторожно провести «разведку боем». А причин может быть несколько, о чем мужчина должен обязательно знать, например:

1. Женщина уверена, что мужчине выполне-

ние подобной ласки не может быть приятно. В таком случае нужно ее в этом переубедить, т. е. объяснить, насколько вы ее любите, насколько ее тело вас волнует, насколько вы сильно хотите прикоснуться губами и языком к ее лону, как вас это возбуждает и т. д. Вам нужно не просто заставить женщину или, как некоторые выражаются, «склонить» ее к куннилингу, а уговорить. Вспомните: женщина любит ушами. . . И самый лучший любовник не тот, у кого крепче, а тот, кто способен усладить слух женщины, поскольку именно через это она погружается в экстатическое возбуждение, при котором для достижения ею оргазма будет достаточно лишь несколько ваших движений. Но имейте в виду, что вы сможете уговорить свою возлюбленную разрешить вам эту ласку, только если ваше желание действительно искреннее—женщины очень чувствуют фальшь, в то время как настоящее желание сметает все преграды и сомнения даже у самых непоколебимых. Однако помните: если женщина позволит вам убедить ее, то вы будете просто обязаны сами перед собой довести ее

этой лаской до оргазма, чтобы закрепить устойчивую ассоциативную связь: ласка ртом ее лона вами—приятна вам обоим—и ей, и вам. В противном случае обрыв вами ласки на кульминационном моменте наоборот может вызвать в будущем у женщины противление такой ласке, поскольку однажды совершенное прекращение стимуляции в то время, когда женщина уже приближалась к оргазму, но не получила его, стало стрессом не только для ее психики, но и всего организма в целом. Женщины в таких случаях ощущают себя неудовлетворенной и глубоко несчастной, а психика «запоминает» негативный опыт и всячески сопротивляется повторению его в будущем.

2. Женщины не позволяют такую ласку, часто опасаясь своей недостаточной, на их взгляд, чистоте, считая свои гениталии чем-то грязным. Причем такое убеждение может быть даже у очень чистоплотных и здоровых женщин. В этом случае вам может прийти на выручку совместное мытье: попросите позволить вам ее помыть, несколько раз намыльте и смойте пену с ее лона. Мытье женщины это тоже искусство.

Научитесь—цены вам как любовнику не будет! При мытье можете осторожно проводить пальцем или губочкой по ее клитору, как будто бы вы его только моете, но, с другой стороны, — это тоже можно превратить в ласку, «льющую воду на мельницу возбуждения» женщины. Можете позволить женщине самой завершить омовение, так сказать, «контрольным промывом», чтобы она убедилась в своей чистоте и успокоилась. И когда женщина осознает, что она достаточно хорошо вымыта и теперь абсолютно чиста, то эта причина стеснения как бы отпадет сама собой. А уж когда в первый раз прикоснуться к ее лону губами—прямо тут же, в ванной, или все-таки отнести чистенькую в постель—решайте сами, по обстоятельствам.

В норме смазка и секреторные выделения, источаемые женским лоном при возбуждении (а именно: бартолиновыми железами, железами преддверия влагалища и пропотевающим трансудатом, т. е. жидкой части крови, из венозных сосудов стенок влагалища), имеют приятный кислый вкус, о чем мужчина непременно дол-

жен обязательно дать знать своей возлюбленной («Как ты восхитительна на вкус!»)—это ее еще больше успокоит относительно притягательности и гигиеничности ее гениталий. Если же женщина страдает какими-то заболеваниями гинекологической сферы, то нужно убедить ее обратиться к врачу и заняться лечением (если она сама до этого не додумалась), так как запускать гинекологические заболевания нельзя. При воспалительных заболеваниях (например, вульвите, вульвовагините) куннилингус действительно не самая приемлемая ласка, и если женщина отказывается от нее «по состоянию здоровья», то тут уж ничего не попишешь.

3. Если причиной отказа служит какое-нибудь религиозное или жесткое этическое соображение, то дело усложняется, поскольку со взглядами, связанными на воспитание и мировоззрение, бороться очень тяжело. Здесь путь только один—через любовь, терпение и убеждение.

Никогда не давите на женщину силой или шантажом, типа: «Не дашь—уйду к другой», или «Не разрешаешь, значит, не любишь»

и т. п. — это все чревато непредсказуемыми последствиями—перегрузите женщине психику— может кончиться неврозом или вообще разрывом отношений с вами.

Автор убеждена, что любящий, нежный и терпеливый мужчина сможет «раскрыть» свою женщину и убедить ее, что все, что происходит между ними—это нестыдно, красиво, приятно, а при наличии сексуальных проблем (например, таких как вагинизм)—еще и полезно.

В куннилингусе, как и в интимной близости в целом, всегда важна тактика—не «кидаться» сразу к лону, а сначала подготовить женщину лаской других, не менее возбудимых, мест, например, попробовать поласкать ей грудь. Иногда достижение возбуждения при ласке других зон может вызвать у женщины желание, чтобы ласки были продолжены уже в самых интимных местах, ведь давно выявлена связь, например, между грудью и лонем. Поэтому запомните правило: никогда не начинайте близость с ласки гениталий, к ним знающие люди переходят постепенно, после предварительных ласк всего тела.

Особую роль куннилингус может сыграть при первой брачной ночи. Мы имеем в виду не просто первую близость двух партнеров, а именно ночь дефлорации, когда происходит таинство превращения девушки в женщину, недаром этот термин означает «сорвать цветок», т. е. «цвeток девственности». Чтобы этот процесс прошел как можно безболезненнее, мужчина должен помочь своей девушке достичь такой высоты возбуждения, при котором оно становится анестезирующим за счет выделения эндорфинов. Учитывая, что при первой близости девушка находится в особо волнительном состоянии, ей предстоит преодолеть страх перед первым контактом, поскольку она заведомо ожидает боли, то любое нарушение ожидаемого сценария в сторону ухода от боли к наслаждению, приведет ее к раскрепощению и даст ей возможность расслабиться. Читатель будет удивлен, если узнает, что в нашей стране довольно много виргинальных (т. е., девственных) браков, когда супруги не живут половой жизнью из-за неудачных попыток мужа победить страх своей девственной жены перед

близостью. Для преодоления таких страхов автором несколько лет назад была предложена методика, которая привела к успеху в тех семьях, где отчаявшиеся мужья решили ей последовать. Предлагалось ограничить сексуальное общение куннилингусом—приятной и безболезненной процедурой, которая позволяла женщине научиться реагировать на стимуляцию гениталий без ожидания боли и достигать оргастической разрядки.

Этот опыт позволяет автору советовать всем мужчинам, которые берут на себя ответственность превращения девушки в женщину (а это не ограничивается только актом разрыва гимена, т. е., девственной плевы), набраться терпения, увести на задний план свои сексуальные чаяния и начинать близость с поцелуев, объятий и куннилингуса, при котором нужно обязательно довести девушку до оргазма («проторить дорожку»). После чего дать девушке отдохнуть, «прийти в себя» после пережитого, и продолжить ласки. Перед непосредственным половым актом еще раз совершить куннилингус («хочу еще тебя целовать»), доводя девушку до вершины возбужде-

ния, на пике которого и войти в ее лоно. Дефлорация на фоне высокого возбуждения девушки обычно менее болезненна, кроме того, достигнув однажды оргазма от куннилингуса, девушка будет ожидать повторения удовольствия, т. е. ее возбуждение пойдет по проторенной дорожке, а в сексе закрепление полезного урока также важно, как и при обучении любому другому делу. Главное закреплять положительный опыт, а не негативный. Переждав несколько дней, пока исчезнут болезненные последствия дефлорации, следующую близость тоже следует начинать с куннилингуса, возлагая на него роль главного помощника в формировании оргазма вашей женщины при каждой близости—как с половым актом, так и без него. И тогда ваша женщина будет ждать с нетерпением каждую ночь с вами—мужчина, освоивший технику куннилингуса, никогда не наскучит.

**ЗОНЫ СТИМУЛЯЦИИ
ПРИ ОРАЛЬНЫХ ЛАСКАХ
ГЕНИТАЛИЙ ЖЕНЩИНЫ**

Тело и капюшон головки клитора

Тело и капюшон головки клитора стимулируются либо поверхностно языком («звонить в колокольчик»), либо с захватом их губами и ритмичными движениями по типу стимуляции тела пениса с закрытой головкой («сжатие-расслабление» в сочетании даже с легким покусыванием).

Стимуляция те-
ла клитора языком может быть как поперечной («слева-направо» или «справа-налево»), так и вдоль половых губ («снизу-вверх» или «сверху-вниз») — тактику нужно выбирать в зависимости от реакции вашей партнерши. То есть движения совершаются по типу «киска лакает молоко» или «звонящая тетива», описанные в подразделе «Минет» о ласке головки пениса.

Стимуляцию клитора можно проводить сосущими движениями, когда вся зона клитора вместе с капюшоном слегка втягивается в рот, а язык мужчины перекачивает горошинку клитора то круговыми, то давящими движениями.

Если клитор у женщины достаточно большой (см. рис.), то его можно ласкать по типу маленького пениса, когда тугое кольцо губ сжимает головку клитора и делает «накатывающие» возвратно-поступательные движения, освобождая клитор из-под скрывающего его капюшона. При этом язык можно дополнительно совершать лижущие движения самого кончика головки клитора.

Оральная стимуляция клитора может сопровождаться мануальными ласками, когда палец мужчины либо проникает в анус или влагалище женщины, воздействуя на особо чувствительные точки А, В и С, расположенные внутри (см. рис.), либо воздействует со стороны лобка на зону тела и ножки клитора, сочетая давление на нее с вибрирующими движениями подушечки пальца.

Предупреждение

Необходимо учитывать, что у некоторых женщин стимуляция открытого клитора весьма остра, вплоть до болезненных ощущений, хотя при повышении возбуждения чувствительность может меняться—нужно следить за реакцией женщины.

Половые губы

Половые губы стимулируются либо по краю малых губ:

- снизу вверх или сверху вниз («скользить по лезвию ножа»)
- поперек по самой кромке, из стороны в сторону («ветерок колышет занавеску»),
- либо «в распадке» между большими и малыми губами—широким языком с давлением («выметаем двор»).

При этом могут совершаться как лижущие движения языком, так и сосущие, когда половые губы втягиваются в рот мужчины, слегка сжимаются и уже внутри рта стимулируются быстрыми лижущими движениями языка («напоить кукушонка»).

При стимуляции половых губ, особенно больших, может применяться и легкое покусывание, которое может сопровождаться «потряхиванием», о котором мы писали в подразделе «Минет», рассказывая о ласке мошонки под названием «Щенок и ветошка». «Щенок» (т. е. ваши зубы) как бы тянет на себя половую губу и слегка треплет ее, мотая головой из стороны в сторону. Впрочем, и «ласка серого волчка» здесь тоже работает, когда на большие половые губы идут покусывающие воздействия в разных местах, иногда даже переходящие с половых губ на упругий холм Венеры. Если прибегнуть к помощи пальцев и сжать половые губы в единое целое, то тогда ласкающий рот сможет захватить в плен не одну губку, а все четыре.

Волоски, растущие на лобке и больших половых губах, тоже могут быть привлечены к участию в ласке. Их можно, слегка захватив губами рта, потягивать вверх или раскачивать из стороны в сторону, заставляя волноваться не только натягивающуюся кожу на половых губах, но и близлежащие области.

Предупреждение

Оральным ласкам половых губ может мешать как излишнее оволосение половых губ, так и их побритость, когда острые кончики сбритых волосков могут натирать язык и губы мужчины, а иногда и кончик его носа (при особо глубоких, «зарывающихся» ласках). Поэтому женщины, предпочитающие брить свои гениталии, должны их гладко выбривать перед каждой оральной близостью.

Преддверие влагалища

Стимуляция преддверия влагалища может захватывать вход во влагалище, отверстие уретры и нижнюю часть клитора. Здесь можно применять круговые движения или движения «снизу-вверх», «сверху-вниз», которые могут осуществляться телом или кончиком языка—следите за реакцией партнерши и варьируйте тактику в зависимости от этого. Проникновение языка во влагалище может выполняться посасывающими движениями с захватом части стенки влагалища (вспомните о хурме из раздела «Тренировка для выполнения оральных ласк»), вращательными движениями, либо ритмичным движением, имитирующим движения пениса, входящего в вагину («часы с кукушкой», «метание копья»).

Одним

из самых действенных приемов для достижения женщиной оргазма при куннилингусе—это сочетать ласку языком преддверия влагалища и клитора, когда язык совершает быстрые восходящие движения к клитору, скользя боковинками по малым половым губам, а своим кончиком—по входу во влагалище, отверстие уретры и нижней части клитора и его головки.

Иногда ласкающий язык может соскальзывать наоборот вниз—в область *промежности* (включая анальную зону)—которая также стимулируется телом или кончиком языка. Но об этом подробнее будет рассказано в подразделе «Аннилинкция».

Предупреждение

Стимуляцию анальной зоны языком лучше оставить напоследок, так как возвращаться после ануса к гениталиям не рекомендуется, дабы не внести туда кишечную микрофлору.

Как мы уже говорили, оральные ласки можно подкреплять ласками руками. Например, в момент стимуляции языком клитора можно ввести палец либо во влагалище и/или в анус. Хотя дополнительные мануальные ласки могут и не ограничиваться только стимуляцией гениталий, а включать ласку живота и внутренней поверхности бедер, а иногда и всей поверхности тела.

Не смотря на то, что традиционными положениями женщины при выполнении ей куннилингуса являются позиции «Лежа на спине» или «Сидя» с разведенными ногами и распахнутым для ласки лоном, вариантов здесь может быть множество. Единственное условие—чтобы обоим партнерам было удобно, иначе ласки будут в тягость. Одним из распространенных положений тела при куннилингусе является позиция *«face-sitting»*, когда женщина опускается на лицо мужчины сверху («нисходящее лоно»). С одной стороны, данное положение воспринимается некоторыми мужчинами как ощущение собственной зависимости и подчиненности от партнерши, и в значительной степени ограничивает возможно-

сти движения ртом и языком. С другой стороны, для многих мужчин подобная позиция является частой эротической фантазией, содержащей мазохистический компонент, и именно поэтому она их сильно возбуждает. Кроме того, такое положение позволяет женщине регулировать интенсивность прикосновения к своим половым органам и даже осуществлять встречные движения, имитирующие движения при половом акте.

Признаками того, что мужчина на правильном пути при выполнении куннилингуса, являются определенные изменения в поведении партнерши:

- замирание дыхания или оно становится поверхностным;
- нарастание напряжения тела—«звонит, как струна»;
- покраснение тела, шеи, лица, груди;
- наполняются кровью головка клитора и малые половые губы, а тело клитора увеличивается в диаметре.
- напряжение сосков;
- при усилении возбуждения ее дыхание уча-

щается и углубляется;

- появляются встречные движения тела

Если вы почувствовали, что ваши действия вызывают у партнерши быстрое и интенсивное нарастание возбуждения, то не рекомендуется менять тактику стимуляции, поскольку это может привести к сбою возбуждения и потребует от партнерши повторного настроя.

Если высокое возбуждение партнерши долго не приводит к разрядке, то, значит, вы что-то неправильно делаете, а возможно необходима дополнительная стимуляция других эрогенных зон на фоне основной стимуляции (например, легкое прикосновение к плечам, груди и т. д.).

«69», или Французская любовь

«69» (от фр. l'amour croisé—перекрестная любовь, французская любовь)—двухсторонний орально-генитальный контакт (одновременно minette и cunnilingus).

Положение взаимных оральных ласк получило название позиции «69» из-за сходства перевернутого положения тел—лицом к гениталиям друг друга.

Вариаций этой позиции не много:

- либо партнеры находятся на боку;
- либо друг на друге (мужчина над женщиной либо женщина над мужчиной);
- либо стоя, когда мужчина держит женщину на весу, одновременно выполняя ей куннилингус,

а она ему—минет, что требует определенной физической выносливости от обоих партнеров.

Мы уже говорили, что оральные ласки являются достаточно тонким искусством, требующим не только знаний, но и тренированности. Обычно тот, кто исполняет ласку, получает больше морального удовлетворения, чем физического удовольствия, пока эта ласка не становится направленной на него. В связи с этим, казалось бы, позиция «69» является идеальной для оральных ласок, так как в ней сливается двойное удовольствие: моральное—от того, что чувствуешь, как приятны партнеру твои ласки, и чувственное удовольствие от ласок, которые в это время дарит тебе партнер. На какой-то момент это так и есть, однако получение одновременной оргастической разрядки в позиции «69» маловероятно, поскольку при приближении оргазма партнеры утрачивают контроль над собственными эмоциями и действиями и, отвлекаясь от выполнения оральных ласок партнеру, начинают наслаждаться собственными ощущениями, получаемыми от ласки партнера. В итоге чаще всего тот партнер,

который продолжает ласки, перестает их получать и сможет достичь разрядки только после того, как эти ласки возобновят с ним. А это обычно уже происходит после того, как его партнер испытал оргазм. Поэтому позиция «69» хороша либо как предварительная ласка перед половым актом, либо как способ достижения партнерами поочередных оргазмов.

Аннилинкация, или Гранатовый поцелуй

Аннилинкация

(римминг, annilingus, от лат. anus—анус—и lingo—лизать)—стимуляция языком и губами заднепроходной области—промежности и ануса.

Арабы называли анус «гранатовым яблоком», вероятно, указывая на схожесть морщинок, лучиками разбегающихся в стороны от плотно сомкнутого анального отверстия, с некоторыми деталями этого фрукта.

Анус—весьма чувствительная эрогенная зона, поскольку в нем сосредоточена половина нервных окончаний тазовой области, поэтому прикосновения к нему приятны многим мужчинам и женщинам. Аннилинкация или стимуляция ануса

языком является одной из интимнейших ласок, хотя часто этический момент заставляет людей избегать ее. Как и другие оральные ласки аннилинкция приемлема только для тех партнеров, между которыми установились сугубо близкие и доверительные отношения. Часто к ней переходят на пике возбуждения, когда под ласкающий язык попадает не только зона непосредственно гениталий, но и прилегающие к ним области. Но повторим традиционное для гигиенистов предупреждение: переходить от анальных ласк обратно к генитальным не рекомендуется—во избежание переноса на гениталии кишечной микрофлоры.

При аннилинкции сексуальная разрядка и оргазм происходят исключительно редко и чаще всего эта ласка воспринимается тем, кого ласкают, как показатель всеобъемлющей любви его партнера к нему. Однако аннилинкция может воздействовать на уровень возбуждения, серьезно повышая его, поскольку при такой ласке возникает два психологически стимулирующих момента: осознание «ласкаемым» привязанности и любви к себе со стороны его партнера и осознание

совершения обоими чего-то запредельного, табуированного, потрясающего, запретного, что для многих является весьма возбуждающим. В этом плане можно сказать, что аннилинкция является замечательной предварительной лаской, предшествующей половому акту, когда оба партнера достигают предельного уровня доверия и раскрепощенности.

Поскольку люди по-разному относятся к оральным ласкам в целом, а к аннилинкции в особенности, обязательно нужно учитывать при переходе к таким ласкам так называемый диапазон приемлемости. В данном случае речь идет о том, что одни люди считают аннилинкцию показателем абсолютного доверия и безграничной любви и используют ее в наборе с другими интимными ласками в качестве прелюдии к непосредственной половой близости, другие же считают, что это абсолютно неприемлемые действия. И в этом плане стоит прислушаться к одному совету: никогда не просите вашего партнера или партнершу о выполнении аннилинкции. Эта ласка должна вырваться в человеке самостоятельно.

но, он должен прийти к ней сам. Чаще всего те, кто ее выполняют, переходят к ней, как мы уже писали, в общем процессе оральных ласк, когда под ласкающий язык и губы попадает все, что находится рядом с гениталиями. И тогда ласкающий человек, продвигаясь по любимому телу, сам принимает решение останавливаться ему или продолжать, когда обнаруживает, что его язык «забрел» в «слишком отдаленные» уголки. Однако это не значит, что партнер делает это сознательно, анализируя свои действия с холодной головой. Нет, это значит, что его в этот момент просто ничего не смутило, не остановило и не вызвало отторжения, а наоборот, может быть даже и понравилось.

Если же вы будете просить своего партнера о выполнении этой ласки, то можете поставить его в неудобное положение, когда, не желая обидеть вас отказом, он либо будет через силу выполнять эту ласку, тем самым душевно отдаляясь от вас, либо будет вынужден отказаться, и этим огорчит вас обоих. Кроме того, такая просьба у людей с узким диапазоном приемлемости может вызвать

восприятие вас человеком порочным, а то и извращенным, а такое отношение обязательно скажется на вашей близости и дальнейшем общении. Хотя возможно, вам и повезет, поскольку на земле все-таки встречаются люди, которые получают большое половое удовлетворение, раздражая заднепроходную область партнера языком и губами.

Что касается техники аннилинкции, то нужно заметить, что если оральная стимуляция гениталий не вызывает особых трудностей, то для выполнения аннилинкции требуется более открытая поза, облегчающая доступ к промежности и анусу. Для этого нужно либо встать на четвереньки, повернувшись к ласкающему партнеру ягодицами и расставив ноги широко в стороны, либо лечь на спину и подтянуть ноги, прижимая колени к животу и приподнимая бедра как можно выше (для этого иногда используют подушку, подкладывая ее под ягодицы и поясницу), либо использовать позицию, когда тот, кто выполняет ласку, лежит на спине, а тот, кто ее принимает, опускается ягодицами к ласкающим губам, на-

висая над партнером сверху, то есть используя вариант позиции «face-sitting». Однако для аннилинкции лучше использовать не «прямой face-sitting», удобный для куннилингуса или минета, а «обратный face-sitting», используемый при ласках в «69-й» позиции, то есть садясь над лицом партнера, повернувшись к нему не гениталиями, а анусом, поскольку при «прямом face-sitting» пришлось бы напрягаться, чтобы удерживать себя над ртом партнера и одновременно подтягивать к нему анус, выгибая таз кверху.

Движения языка при выполнении этой ласки могут быть продольными, поперечными, круговыми и толчковыми, когда твердый кончик языка вводится в анус, имитируя движения пениса во время полового акта. Язык может скользить как по самому анусу, так и вокруг него.

**Несколько слов в
заключение**

Автор выражает надежду, что данное издание смогло помочь читателям не только вкусить радость оральных ласк, но и найти в них надежную опору на случай решения непредвиденных сексуальных осложнений.

Мы хотим, чтобы читатели помнили о том, что в стране Сексуальная Фантазия существует неограниченное количество потенциальных вариантов оральных ласк, и надеемся, что, показав только малую их часть, мы вдохновили вас на поиск и созидание собственных приемов.

Если после прочтения данного издания у кого-либо возникнут вопросы, мы с удовольствием ответим на них. Пишите нам по электронной почте: soitology@soitology.com или на почтовый адрес: 191186, Санкт-Петербург, а/я 625

Счастья вам и любви!

Соитолог **Неонилла Самухина**

(с) 2007, Институт соитологии

PDF Generation

Generated on 8 августа 2008 г. by **fb2pdf** version 3.14

<http://www.fb2pdf.com/>