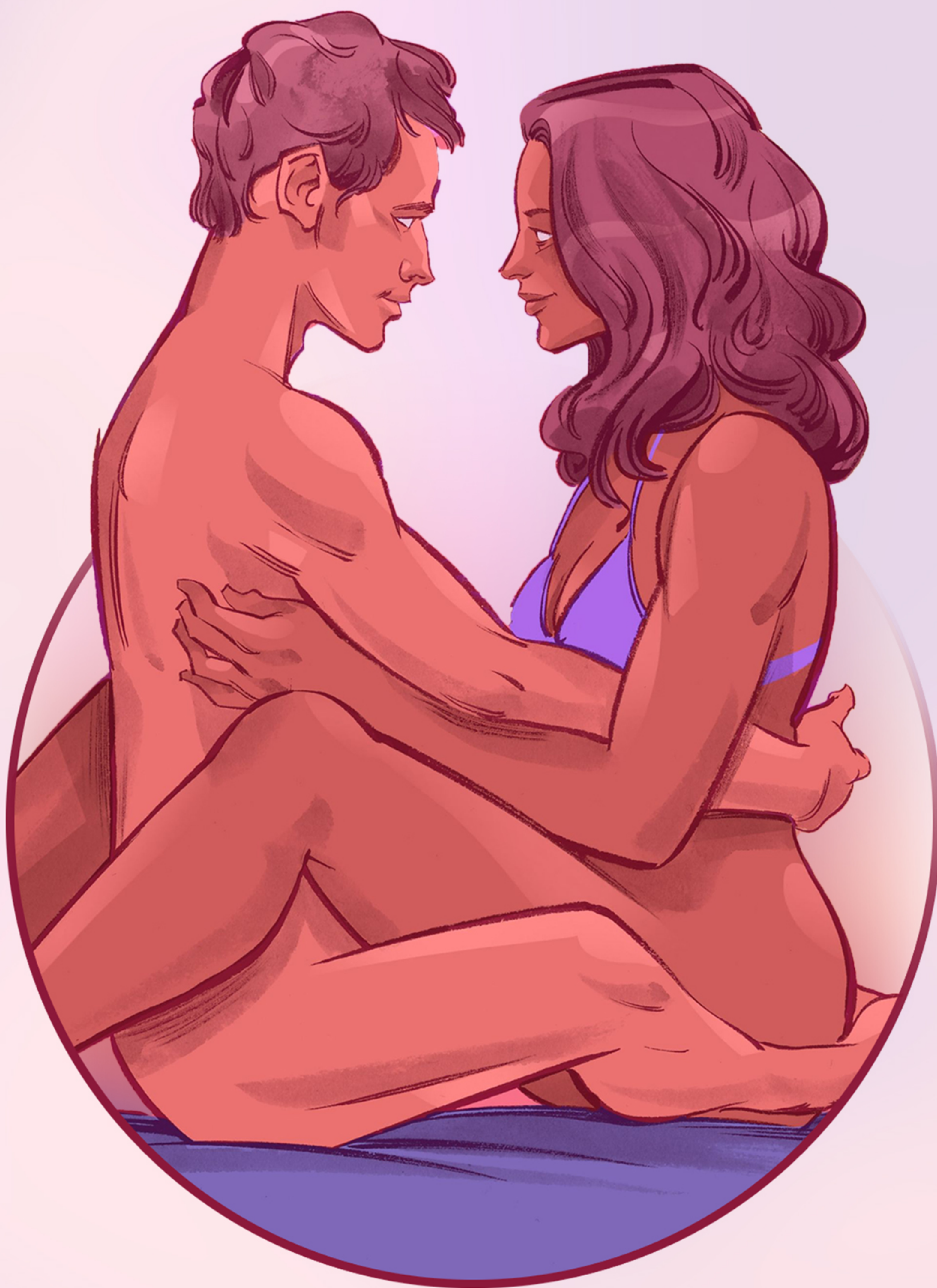


COSMOPOLITAN



69

СЕКС-ПОЗ, КОТОРЫЕ
ПРОБУЖДАЮТ ЧУВСТВА

01



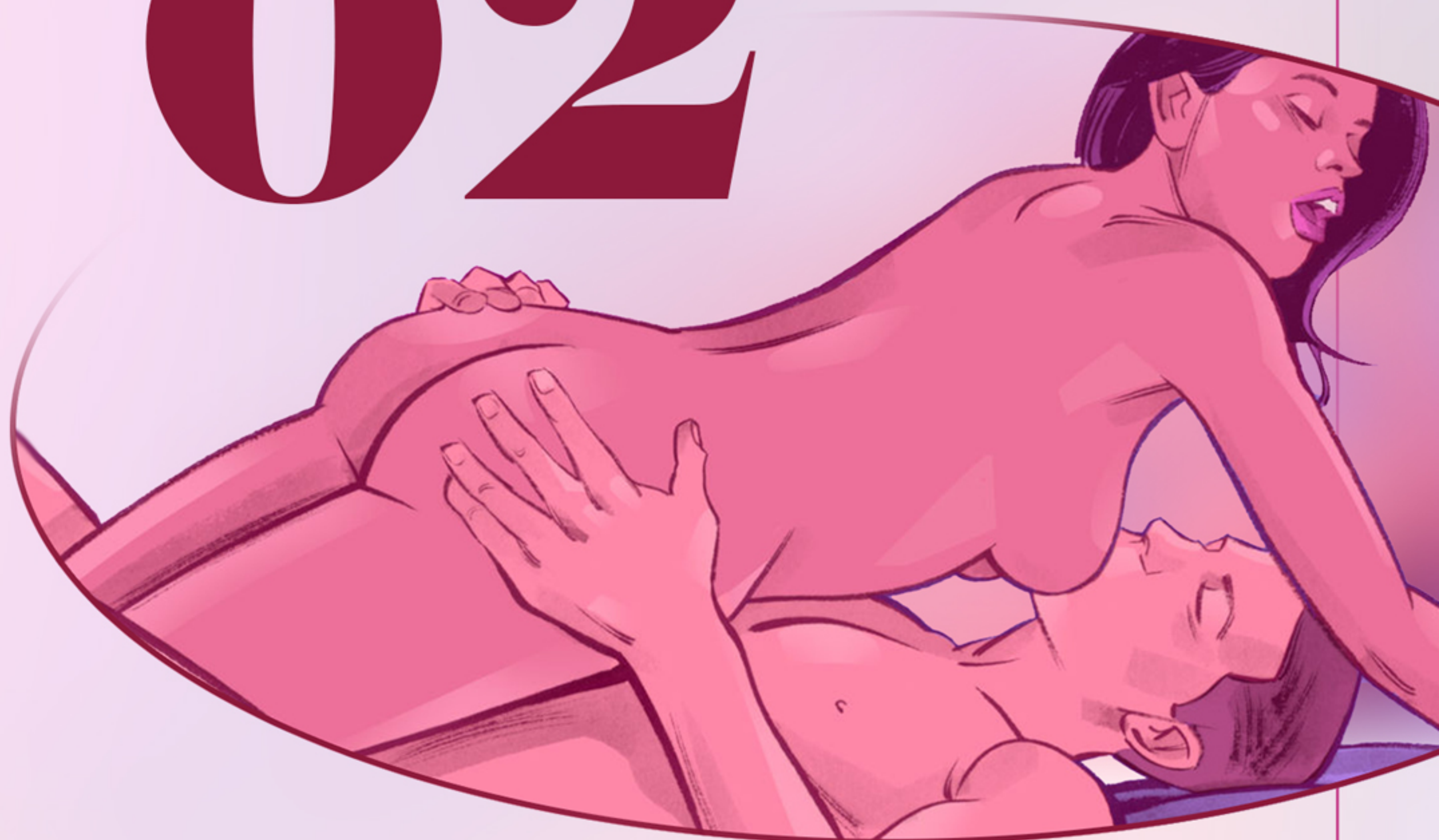
ДРУЗЬЯ НАВЕКИ

Пусть партнер удобно расположится на стуле или в кресле, а ты садись ему на колени так, чтобы твоя грудь оказалась на уровне его рта. Обнимая его шею одной рукой, второй сожми свою грудь и начни водить соском по его губам дразня, разрешая поцеловать его. Позволь ему войти в себя, но попроси не прекращать ласки груди — мало того, что мужчине понравится эта поза, так она еще и сможет усилить эмоциональную близость в вашей паре. Идеально!

ЗОЛОТЫЕ ГЛОБУСЫ

Уложи его на спину и разведи его ноги пошире так, чтобы можно было поместить между ними свои бедра. Ложись сверху, между его ног так, будто это перевернутая миссионерская поза. Фишка в том, чтобы твои ноги были плотно сжаты, когда он в тебя войдет — дальше начинай тереться о него вверх-вниз и по кругу. Опирайся на вытянутые руки и направляй свою грудь к его лицу. Такие «качели» приятно удивят твоего парня, ну а если устанешь, просто опустишься и крепко прижмись к бойфренду — дальше инициатива переходит к нему.

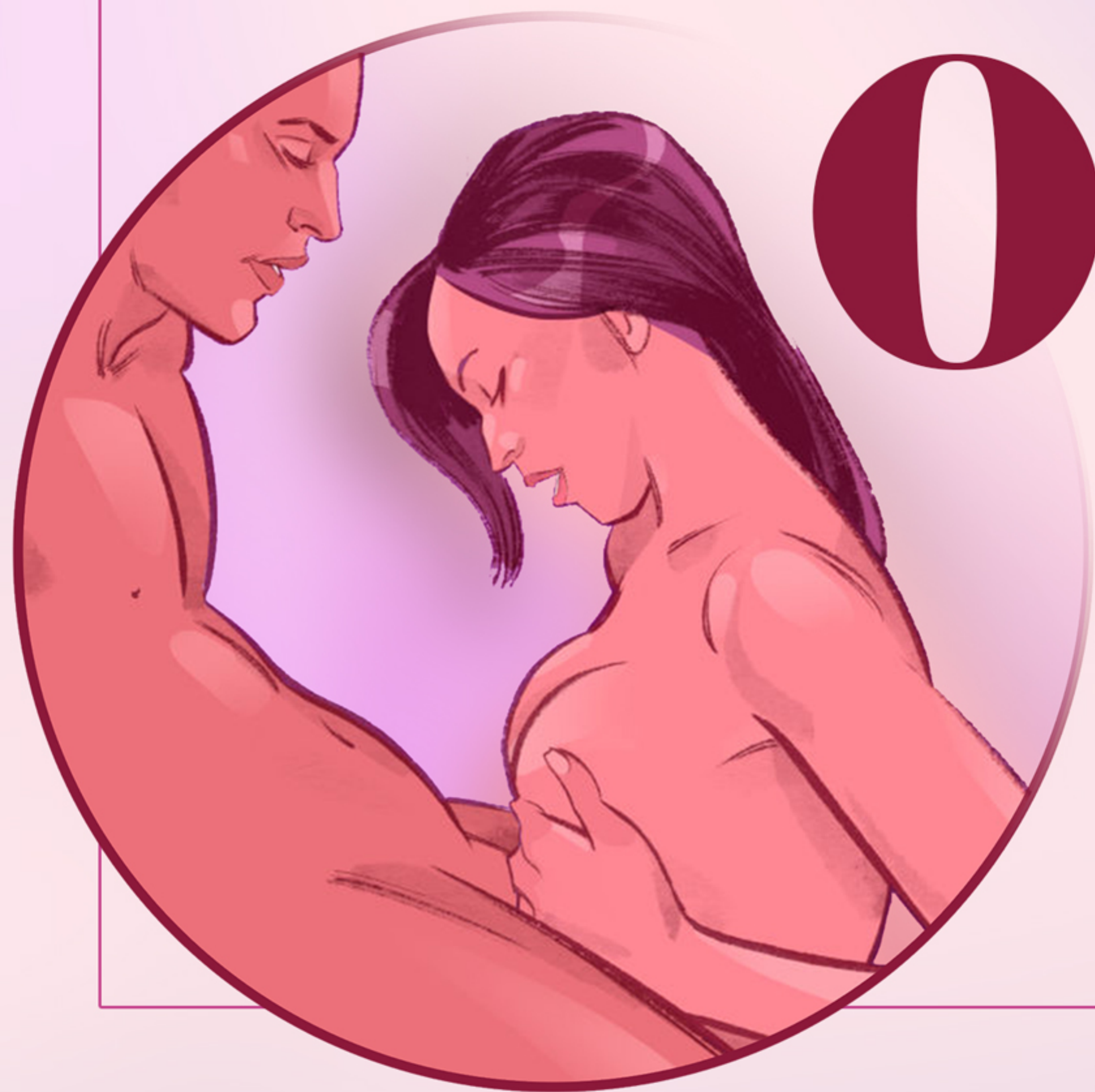
02



03

МИНЕТ С СЮРПРИЗОМ

Усади парня на край кровати или в кресло, а сама сядь перед ним на колени. Начни ласкать его языком, затем уложи его пенис между своих грудей (предварительно стоит нанести на них масло или смазку), и начни стимулировать пенис так, будто он находится в твоей вагине. Чередуй ласки ртом и грудью попеременно, пока он не дойдет до фееричного финиша.



ГОРЯЧАЯ БЕРЕЗКА

04



Эта поза бодрит не хуже двойного эспresso, не говоря уже о том, что помогает снять напряжение с шейного отдела позвоночника и обновить организм в целом. Ты ложишься на спину, закидываешь ноги за голову, как в березке, а он располагается напротив, упираясь коленями в твои плечи. Затем ты обвиваешь своими бедрами его ноги, пододвигая свой таз как можно ближе к его тазу и позволяешь ему войти в тебя таким образом. Не стесняйся сгибать колени, чтобы сделать позу еще более «животной». Учти, что в таком положении твоя шея особенно уязвима, а это значит, что его движения должны быть

05

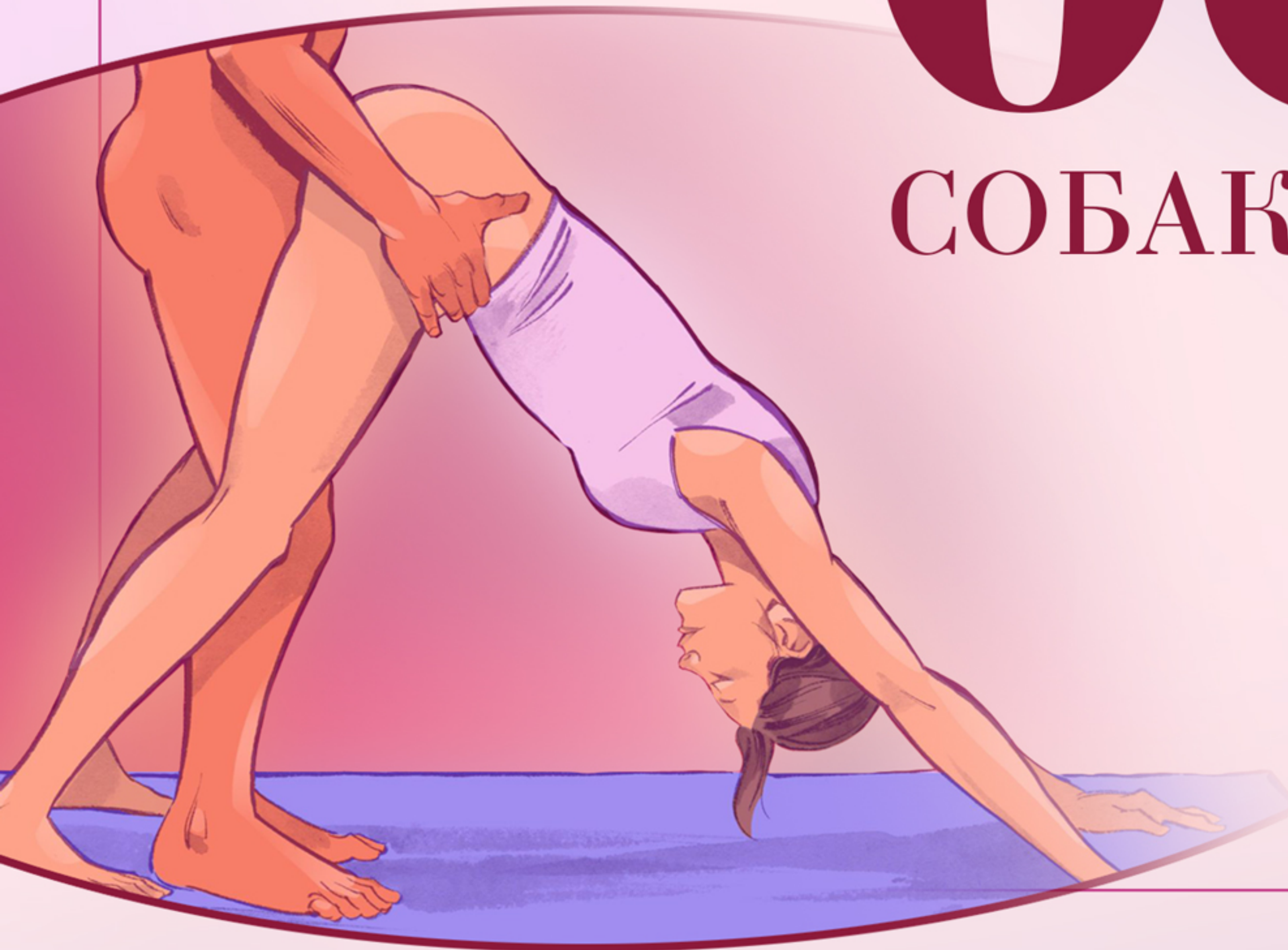


ДРАЗНИ, ДЕЙСТВУЙ

Уложи парня на спину, а сама устройся сверху, в позе наездницы. Освободи руки так, чтобы можно было ласкать ними саму себя. Теперь позволь ему в тебя войти и... устрой настоящее шоу: оближи свой палец и начни водить им по своим соскам, пощипывай их, гладь свою грудь, позволь ей опускаться и подниматься в такт твоим движениям. Гарантируем, он будет в восторге!

06

СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ



Начни с положения, в котором ты обычно отжимаешься от пола, чтобы правильно расположить ладони и стопы. Затем подними таз вверх, как в позе «собака мордой вниз» из йоги. Спину держи ровно, важно, чтобы она образовала с руками одну линию. Можешь сдвигать или расставлять ноги пошире, когда он будет входить сзади – это позволит изменить глубину проникновения.



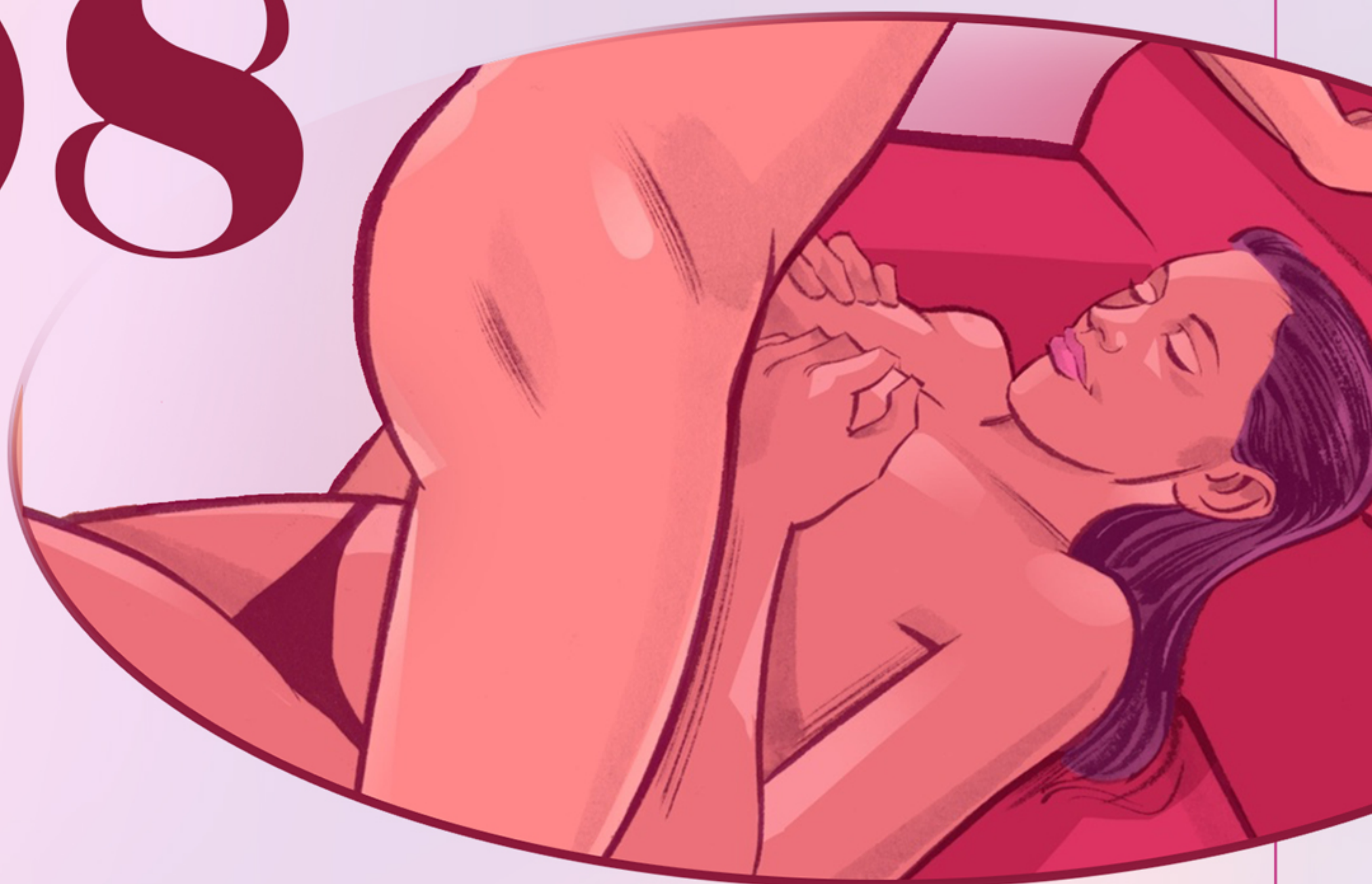
50 ОТТЕНКОВ ВИНЬЯСА 07

Если ты до сих пор не стала поклонницей йоги, эта поза заставит тебя посмотреть на древнее учение совершенно по-новому: ты лежишь на спине, разведя ноги в «бабочку». Он ложится сверху и соединяет твои запястья над головой.

ДЛЯ ТЕБЯ ОДНОГО

08

Парни любят твою грудь, а теперь пришла очередь груди полюбить парня — прости за такой каламбур. Ляг на спину, нанеси на грудь и ложбинку между ней лубрикант или нейтральное массажное масло. Теперь предложи парню уложить пенис между твоих грудей и начинай ласкать его, сжимая и раздвигая грудь, водя сосками по его головке. Если вы оба войдете во вкус, он сможет кончить прямо тебе на грудь — это, как известно, эротическая мечта едва ли не каждого мужчины.



09

СТОНУЩИЙ МОСТ



По сути, эта поза не так уж и сложна, зато очень полезна для того, чтобы подкачать пресс и ягодицы. Итак, ляг на спину, ноги согни в коленях, расстояние между ступнями должно быть 15-20 сантиметров.

Разведи ноги и подними таз вверх, позволив ему расположиться между ними. Пробуй сжимать и разводить ноги, чтобы подарить и ему и себе дополнительные ощущения, а также выполняй упражнения Кегеля для фееричного оргазма.



10 СКОЛЬЗЯЩИЙ МОМЕНТ

Иногда опасность упасть и поскользнуться в ванной не дает тебе полностью расслабиться и испытать оргазм. Чтобы все-таки получить свое, попробуй дополнительно стимулировать клитор съемной насадкой для душа, предварительно выставив оптимальную температуру воды и ее напор.

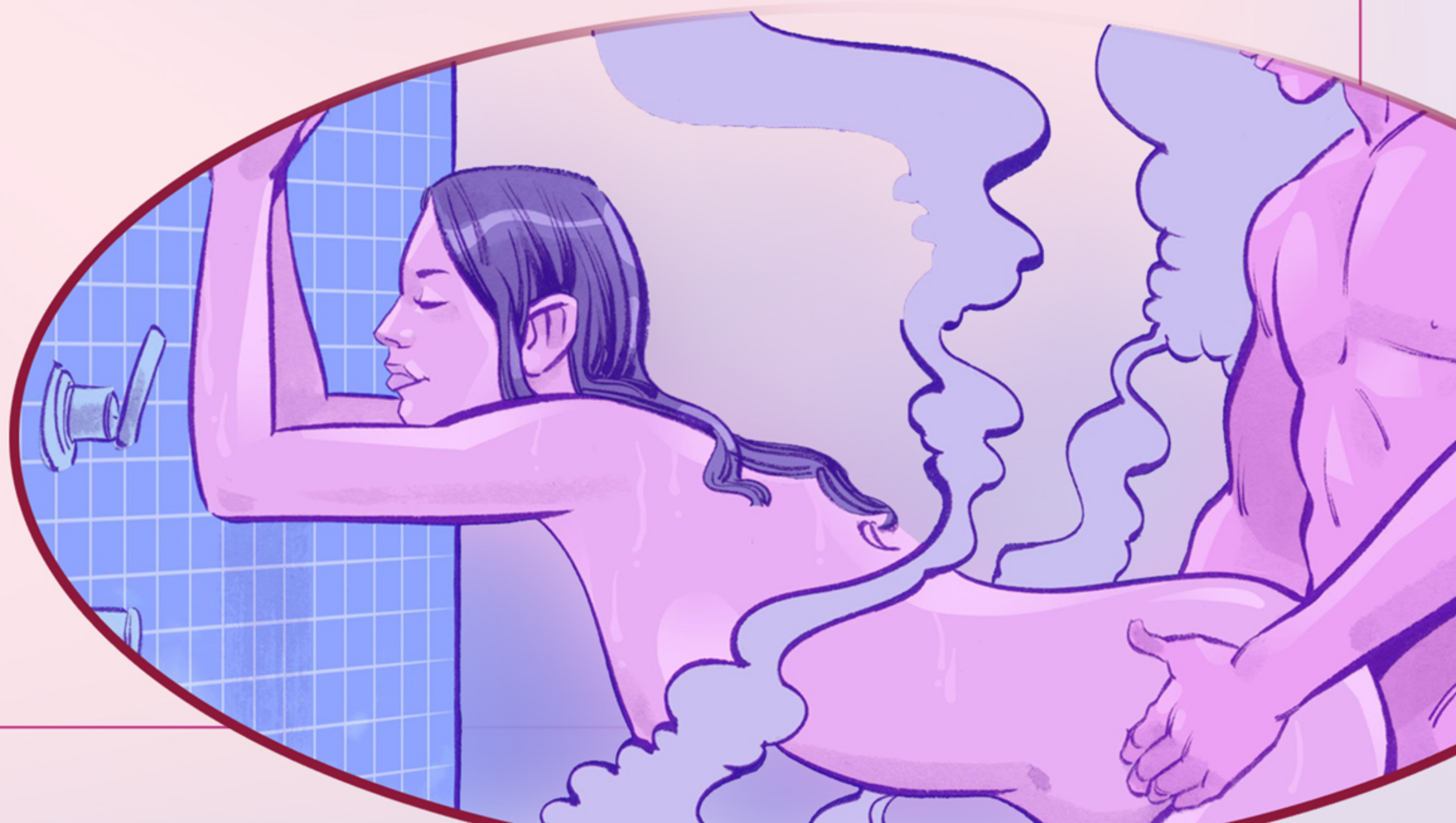
11 МОЛНИЯ

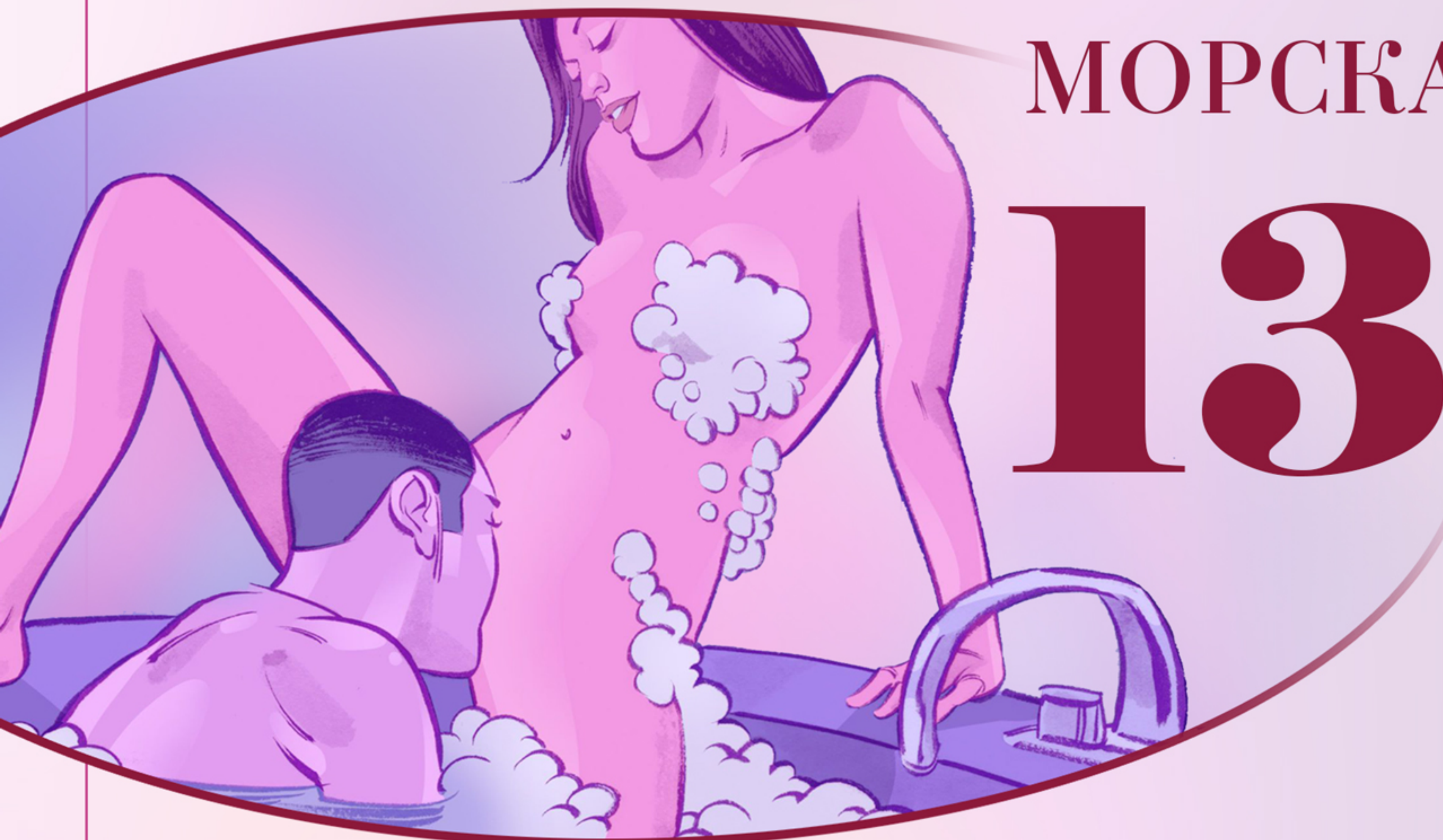


Еще одна вариация на тему постельной йоги: парень садится на корточки с подогнутыми под себя ногами и опирается на вытянутые за спину руки. Ты располагаешься сверху, как в позе наездницы и начинаешь сладкую скачку. Если устанешь, сместись ниже, нанеси немного лубриканта на свою грудь, размести его пенис в ложбинке и поласкай его таким образом.

12 ВЛАЖНО - ЭТО ВАЖНО

Эта поза доказывает, что иногда проще – значит лучше. Итак, убедись, что пол в ванной не слишком скользкий и ты уверенно стоишь на нем, наклонись вперед и расставь ноги чуть шире, если нужно. Парень входит в тебя сзади, поддерживая за бедра, ты в это время держишься руками за бортики ванны или кран.





МОРСКАЯ ЦАРИЦА

13

Ванна и душ – отличное место для орального секса. Чистота помогает людям максимально расслабиться и получить удовольствие. Сядь на бортик ванны, а парень пусть расположится перед тобой и побалуется самым нежным, горячим и влажным куннилингом. Потом обязательно поменяйтесь местами!

ПОДНЯТЬ ПАРУСА

Набери ванну с пенкой и уложи в нее партнера, после чего удобно устройся сверху (как ты понимаешь, в этом случае набирать воду до краев не стоит). Чтобы сохранить равновесие, держись за его плечи или за бортики ванной, а он пусть намылит ладони и начнет ласкать ними твои соски.

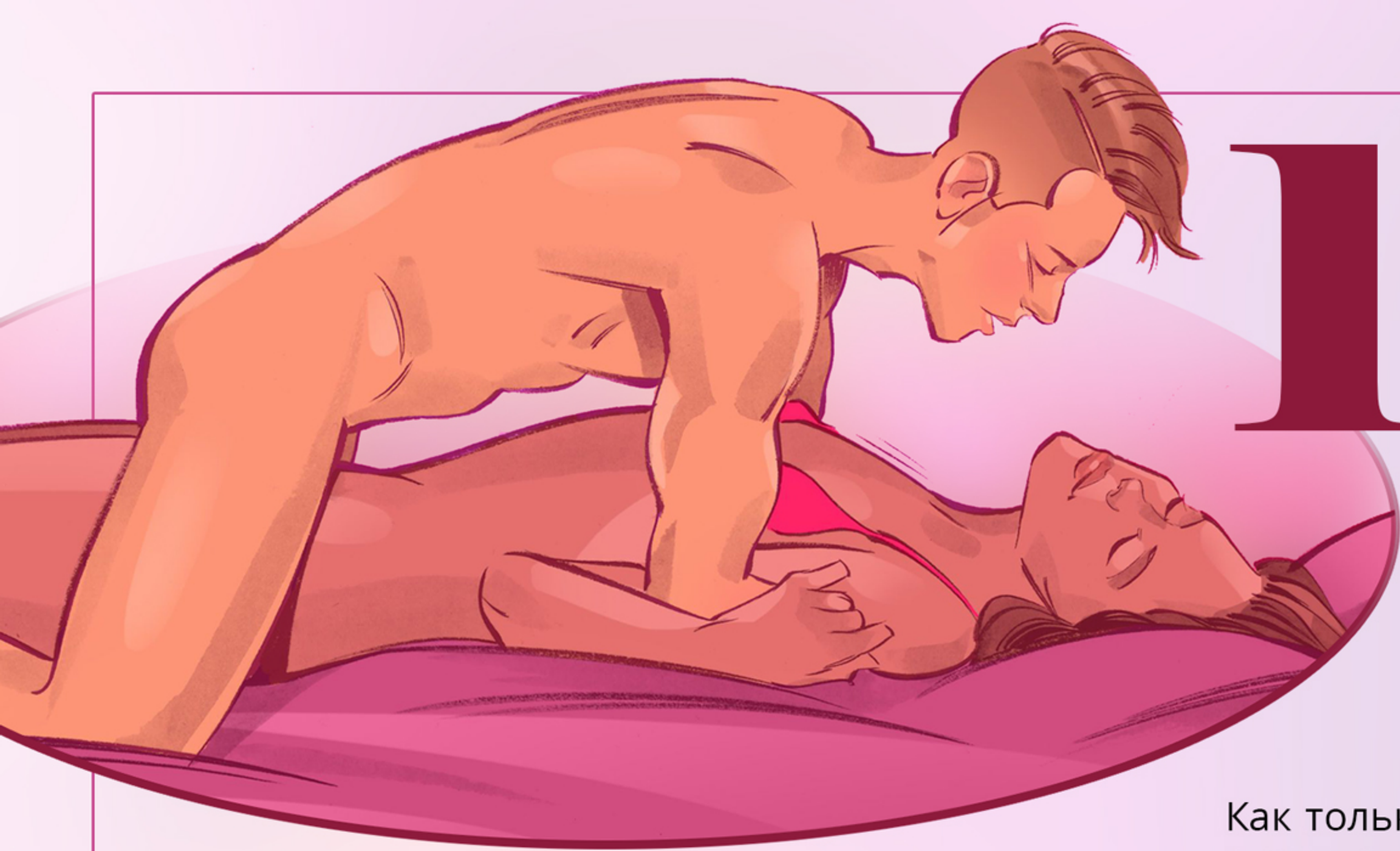
14



15

ТЫ МНЕ, Я – ТЕБЕ

Секс – это не только проникновение и фрикции, иногда взаимная мастурбация сближает партнеров куда больше. Предложи бойфренду вместе принять душ, повернись к нему спиной, попроси намылить тебе спинку. Затем положи его влажные пальцы на свой клитор, запусти свою руку назад, возьми его пенис. С позами можно экспериментировать сколько угодно – ласкайте друг друга, стоя лицом к лицу, и не забывая при этом целоваться.



16

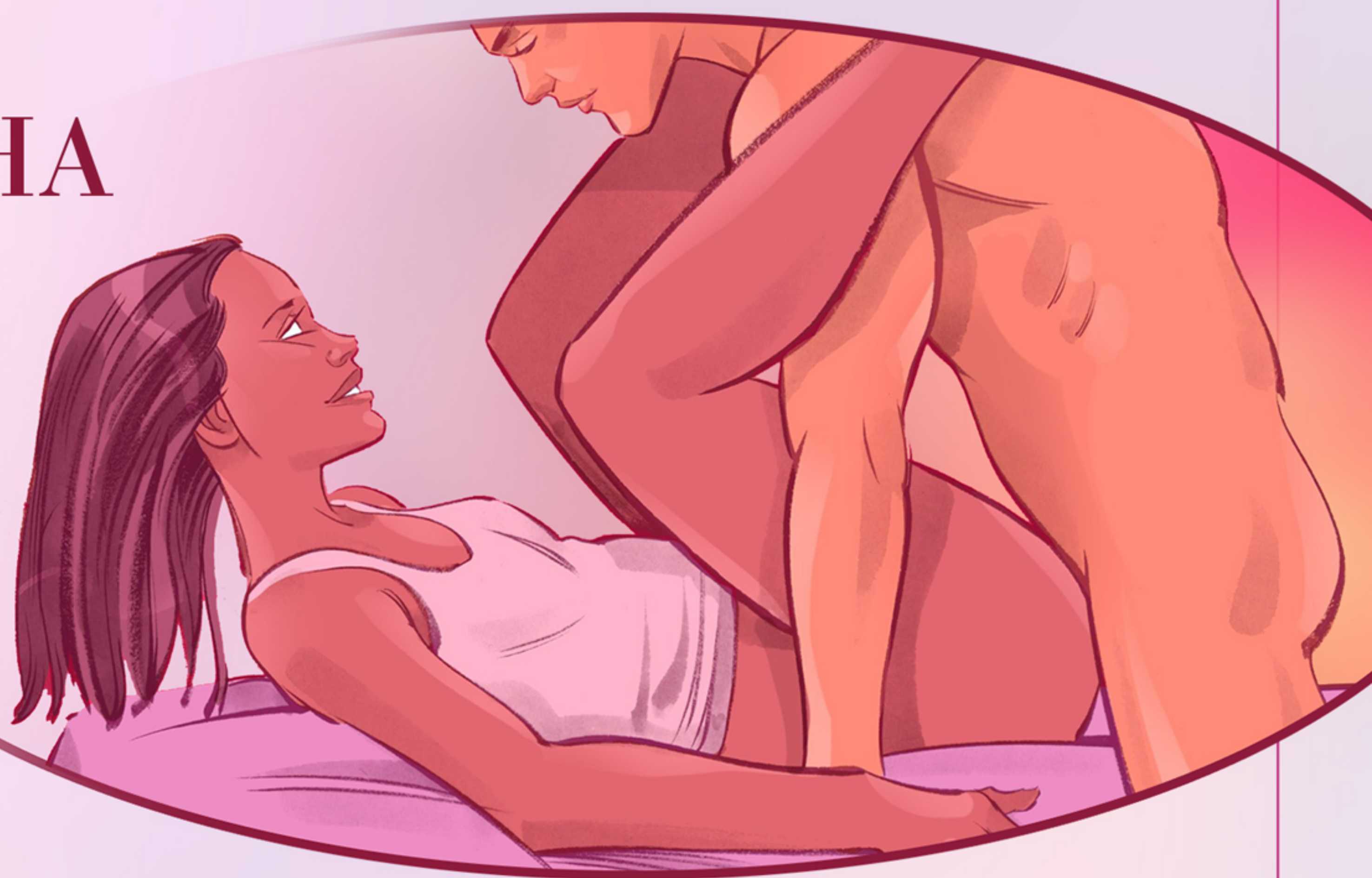
ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ

Как только ты сожмешь ноги вместо того, чтобы разводить их в стороны во время секса в миссионерской позе, твои ощущения усилятся многократно. Такая уловка хороша для парней с небольшим пенисом – так его «друг» будто бы заполнит тебя, и не будет выскальзывать. Кроме того, опция понравится ленивым девушкам: тебе не придется активно двигаться, можно просто вращать бедрами лежа и получать удовольствие.

17

ТЫ МНЕ НУЖНА

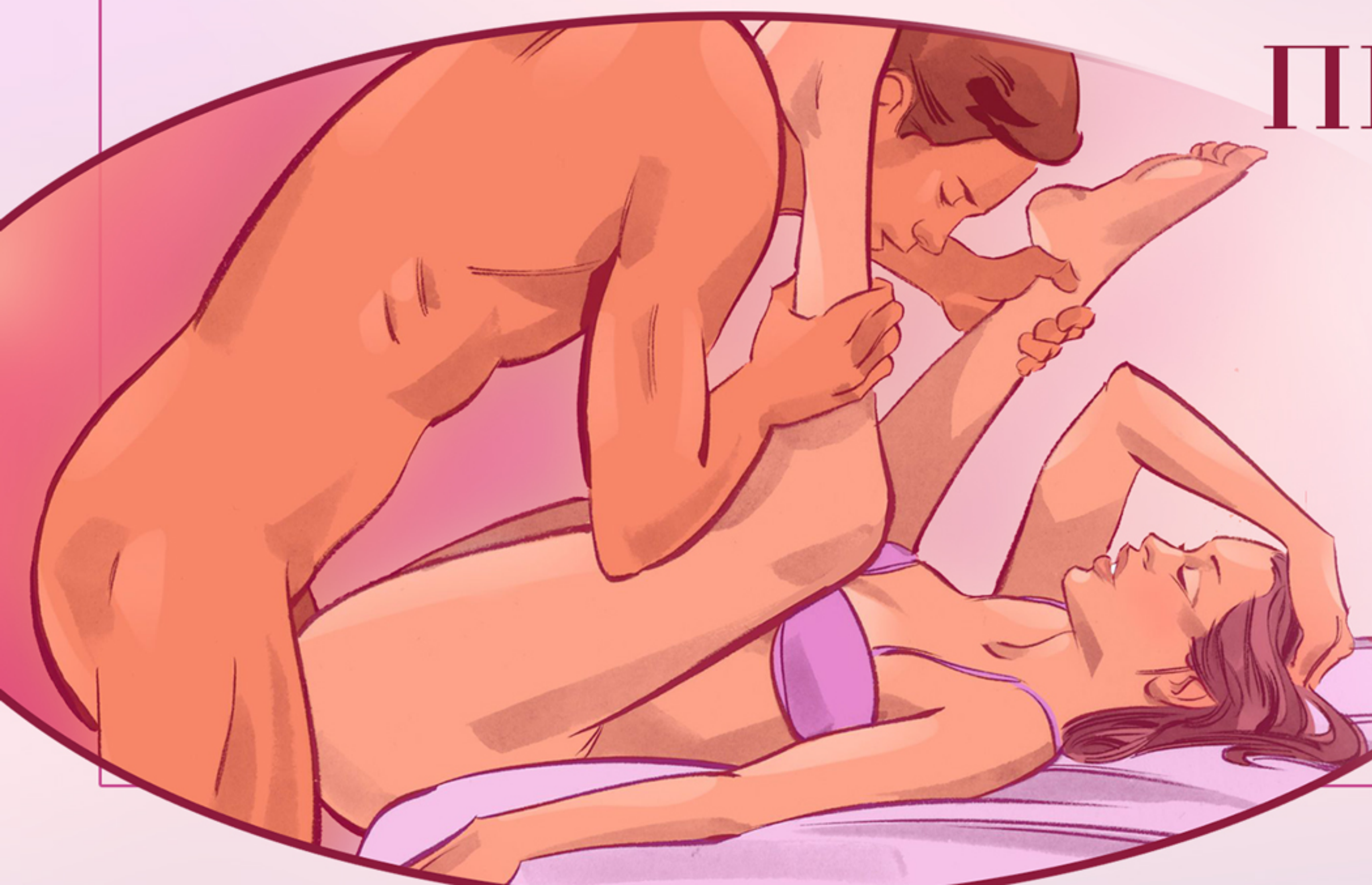
По данным опросов, больше всего девушек возбуждает ощущение того, что они желанны. Это ощущение можно «включить» буквально за секунду, если парень забросит твои ноги себе на плечи, чтобы как можно скорее в тебя войти. Кроме того, этот трюк обеспечит наиболее глубокое для миссионерской позы проникновение, что, согласись, тоже очень приятно.

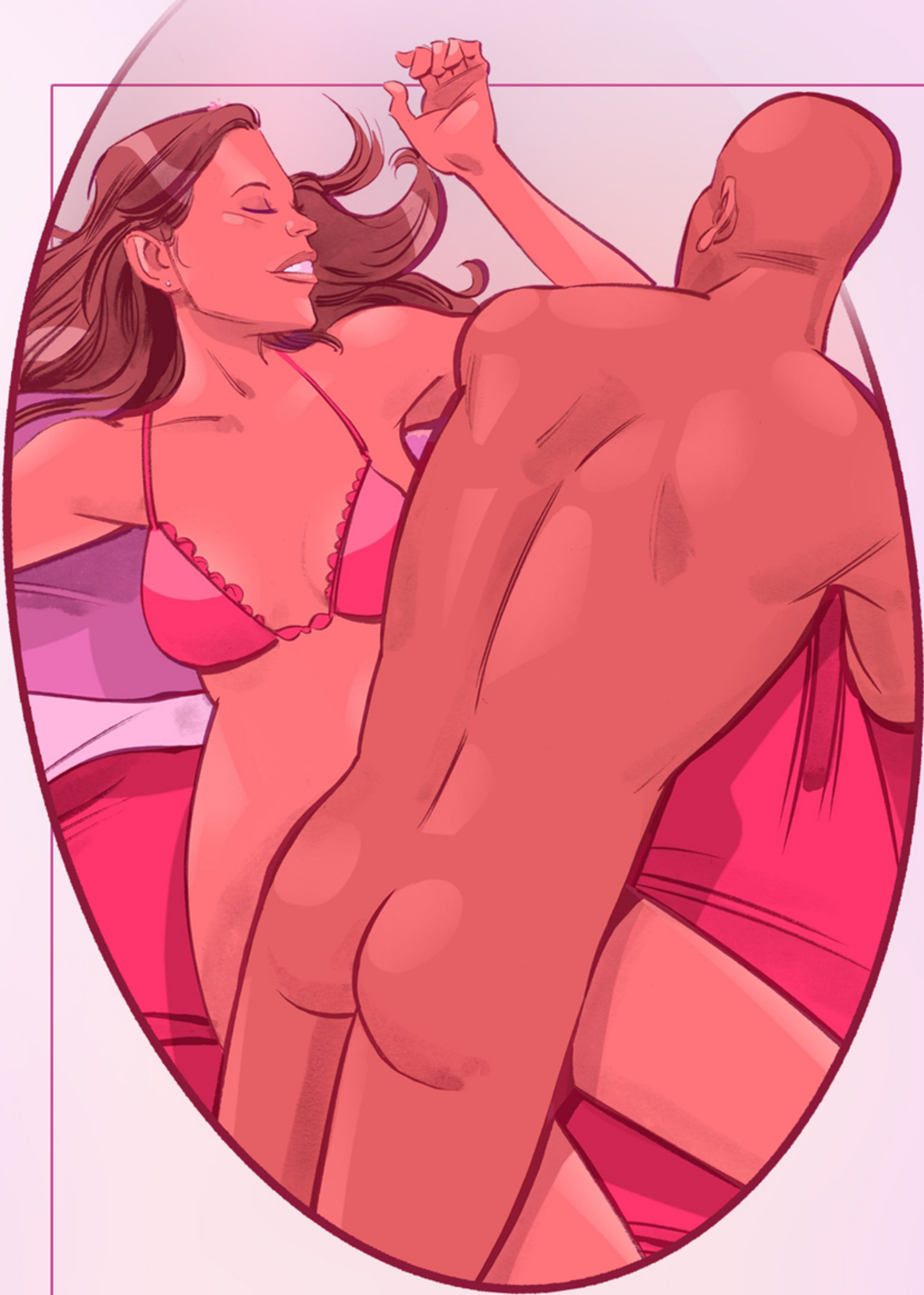


КОРОБКА ПЕРЕДАЧ

18

Ляг на спину и подожми ноги к груди, позволив ему взять тебя за лодыжки. В таком положении он может фактически менять с их помощью угол проникновения, поднимая твои ноги выше и опуская ниже, разводя в стороны или сильнее сжимая. Задача – найти способ, который позволит тебе кончить незамедлительно.





19

КРЕСТНОЕ ЗНАМЯ

Если природа одарила твоего любовника слишком щедро, попробуйте эту вариацию миссионерской позы – в ней он не сможет войти очень глубоко и причинить тебе этим боль. Начни в классическом положении, затем попроси бойфренда сместиться в сторону на 45° так, чтобы ваши тела образовали крест или букву Х. Он входит в тебя под углом, а ты получаешь возможность любоваться прекрасным видом на его упругие ягодицы и мужественную спину.

РУКА ПОМОЩИ

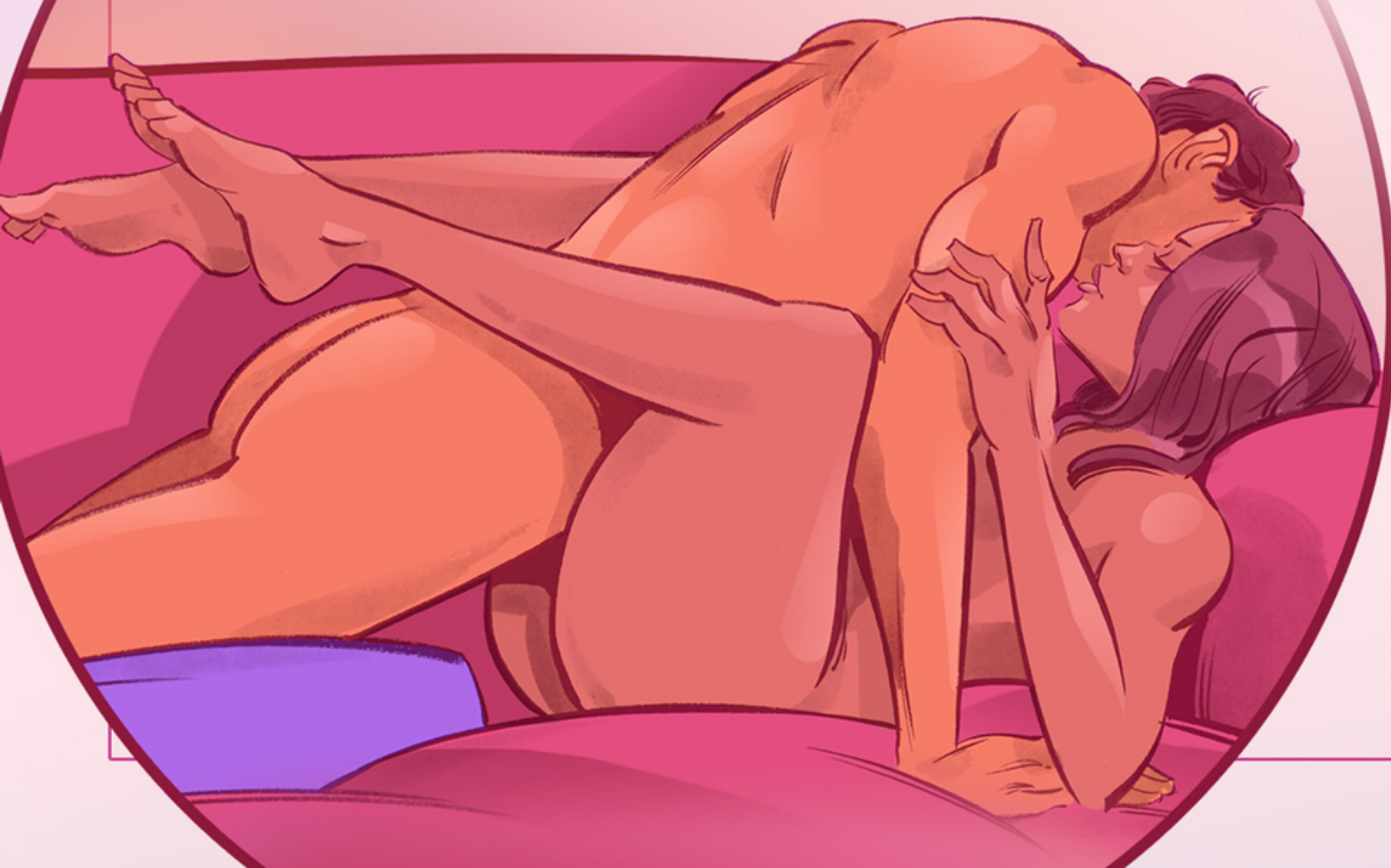
Поза наездницы – самый легкий и быстрый путь к оргазму, но ты можешь сделать ее еще лучше, если будешь дополнительно стимулировать клитор пальцами. Еще одна опция – вручить бойфренду маленький вибратор и пусть это сделает он. В любом случае, удовольствие гарантировано.

20



21

КОТЫ И КОШЕЧКИ



Эта поза – вариация на тему техники коитального выравнивания, которая делает миссионерскую позу до невозможности оргазмичной. Суть в том, чтобы он приподнялся на локтях и расположил свой таз немного выше твоего – так его лобковая кость будет постоянно стимулировать твой клитор. Он может вращать бедрами по кругу, двигаться в стороны и вверх-вниз – любое из этих движений принесет вам обоим неземное удовольствие. А еще в этой позе можно обмениваться нежными взглядами и страстными поцелуями в момент оргазма. Это так здорово...Мяу!

22

ПЕРЕСЕЧЕНИЕ ПАРАЛЛЕЛЕЙ

Лягте на бок, друг напротив друга. Перебрось свою верхнюю ногу поверх его бедер и позволь ему войти в тебя. Здесь вы оба оказываетесь в выигрыше: он получает свободу движений, ты – руки, которыми можно стимулировать себе грудь и клитор, пока он находится внутри.



23

СУПЕРЛОЖКИ

Если ты стесняешься ласкать себя на глазах у парня, попробуй более традиционную позу – ложеч. Ты ложишься набок, слегка сгибая ноги в коленях, а он располагается и входит сзади. Он запускает руку, чтобы поласкать твои соски и клитор – поскольку вы не видите лиц друг друга, то можете полностью расслабиться и сосредоточиться на собственных ощущениях.



ТРЕТИЙ НЕЛИШНИЙ

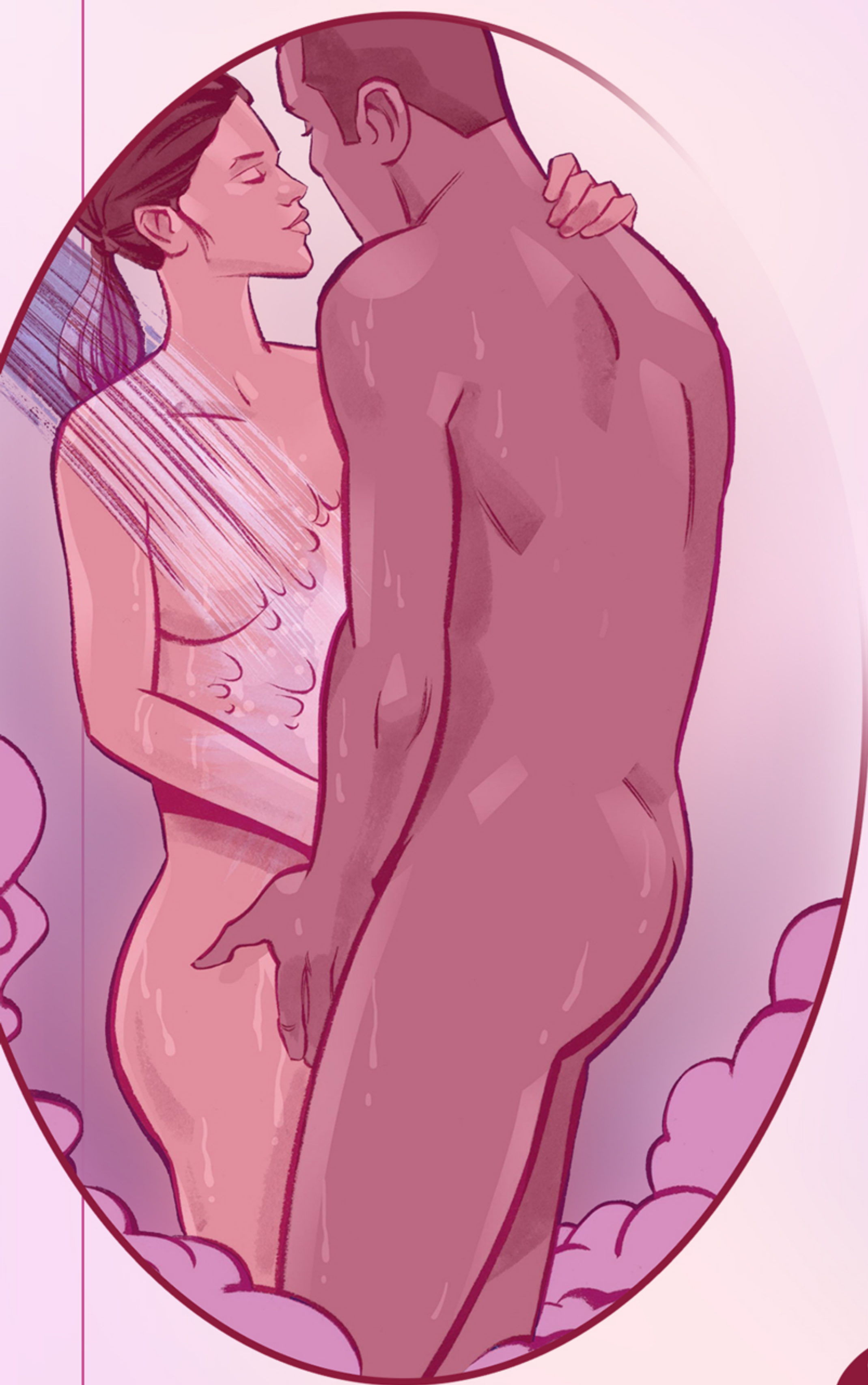
Возьми небольшой вибратор, заверни его в тонкое полотенце или шелковый платок, чтобы слегка уменьшить интенсивность вибраций. Затем ты ложишься на спину, а он становится напротив: расположи вибратор между ног и предложи парню управлять им. В зависимости от того, как сильно и долго он захочет тебя стимулировать, нужно прижимать вибратор меньше или сильнее. Дразнящий фактор и сексуальное напряжение в ожидании оргазма действуют лучше любых афродизиаков.

24



ДЕВУШКА СЕРФЕРА 25

Эта поза предполагает устойчивую поверхность дивана, но лучше практиковать ее на полу. Вы стоите лицом к лицу, широко расставив ноги (это может вам «состыковаться» по высоте). Возможно, кому-то из вас придется присесть ниже, что потребует определенных усилий. Помогите ему войти в тебя, двигай бедрами навстречу, а когда вы оба достигнете точки кипения, остановитесь и...начните сначала. За ожидание вам воздастся вдвойне!



26

ДУША В ДУШУ

Попроси парня намылить тебе спинку, когда будешь принимать душ, а можешь просто позвать его в ванную и начать какой-нибудь невинный разговор, позволяя ему любоваться тобой в душе. Предложи ему присоединиться, начиная с ног, намыль его, поласкай руками его пенис и грудь, после чего поменяйтесь ролями. Можешь воспользоваться насадкой для душа, расположив ее между своими бедрами и направив струю воды в нужное место. Доведите друг друга до исступления и счастливого конца – этим утром вы пойдете на работу не только чистыми, но и счастливыми.

ПАУК 27

Уверенным в себе девушкам, которые не боятся экспериментов, стоит попробовать эту супер позу. По сути, это перевернутая наездница, в которой ты можешь тереться клитором о его лобок, а также сама решать, какой быстрой и интенсивной будет эта скачка.

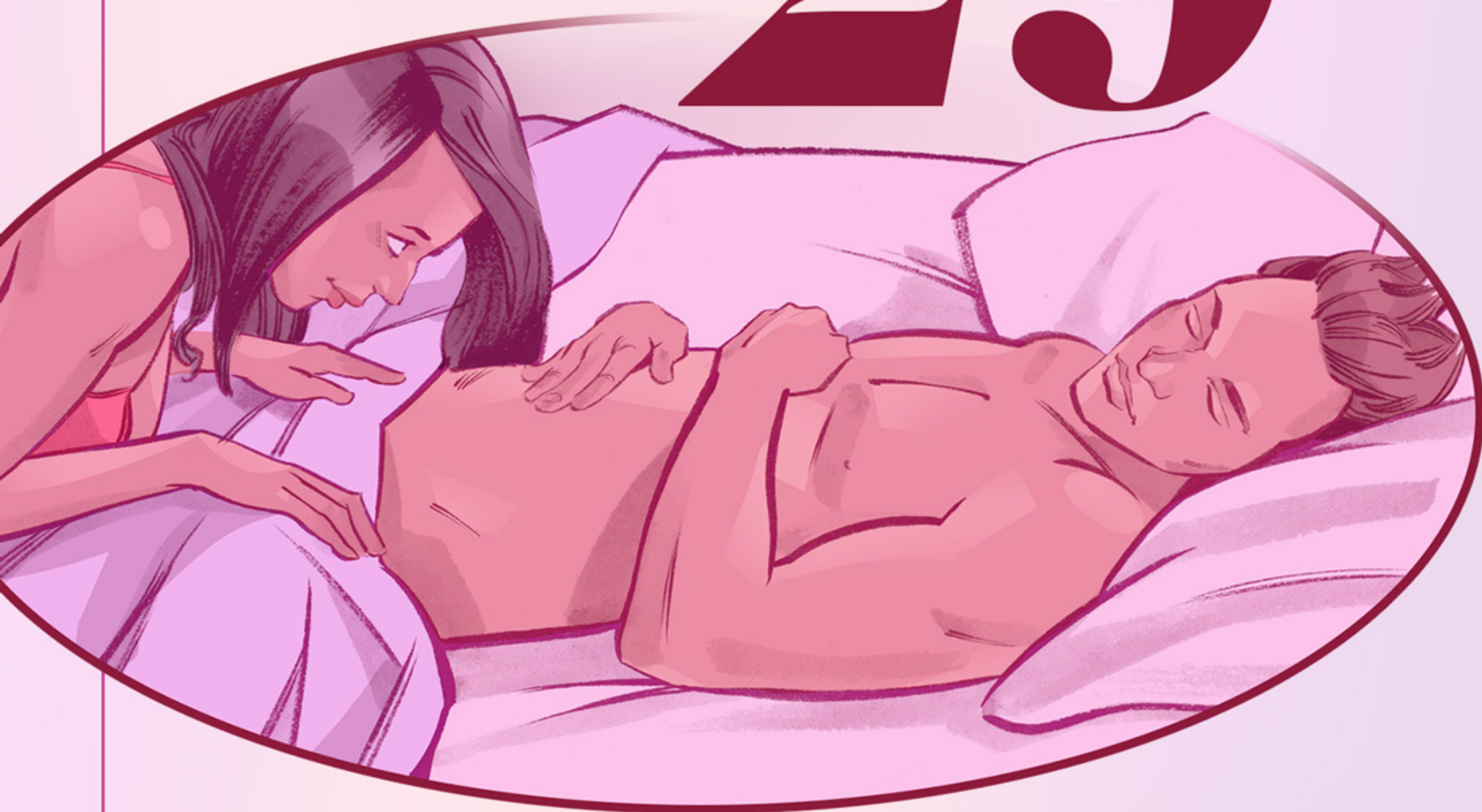


РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА 28

Улучи момент, когда партнер удобно устроится в кресле, чтобы посмотреть кино. Сядь ему на колени, начни тереться всем телом о его тело – к этому моменту он уже гарантированно забудет о «Пиратах Карибского моря». Затем остается снять с себя и с него одежду, чтобы перейти к более активным действиям. Эта поза, вариация на тему наездницы, дает тебе пространство для фантазии – ты можешь держать ноги на одном уровне, либо забросить одну из них на подлокотник кресла. Парень в это время может тебя поддерживать и направлять, а ты крепко обнимаешь его за шею, чтобы не потерять равновесия. Ощущения будут такими классными, что вы оба «справитесь» за рекламную паузу.



29



WAKEUP CALL

Так круто утро у твоего бойфренда не начиналось прежде никогда: аккуратно и тихо сними с него одеяло, и начни целовать бедра, ноги, низ живота и пенис. Когда он проснется, не говоря ни слова, сядь сверху и введи его пенис в себя. Руки партнера можешь направлять туда, куда тебе хочется – на свой клитор, талию или грудь.

ВЕЧЕРИНКА НА ДВОИХ 30

Самые смелые могут предаться страсти прямо на скучной вечеринке, предварительно уединившись в дамской комнате или отдельной спальне. Далее тебе просто нужно куда-то присесть или опереться на что-то спиной, а ему – подойти к тебе поближе, приподнять юбку и... Не забывайте обмениваться жаркими взглядами и много целоваться в процессе!



31



О, ДА

Пусть парень сядет возле спинки кровати, скрестив ноги, а ты удобно располагайся у него на коленях, лицом к лицу. Зрительный контакт здесь играет ключевую роль, потому что в процессе вам предстоит общаться только с помощью взглядов и звуков. Прошепчи ему на ухо то, что ты хочешь, чтобы он сделал, после чего подари нежный, неторопливый, глубокий поцелуй и снова посмотри ему в глаза. Не забывай показывать свое удовольствие стонами – мужчин это невероятно заводит.

АРОМАТНЫЙ СЛЕД

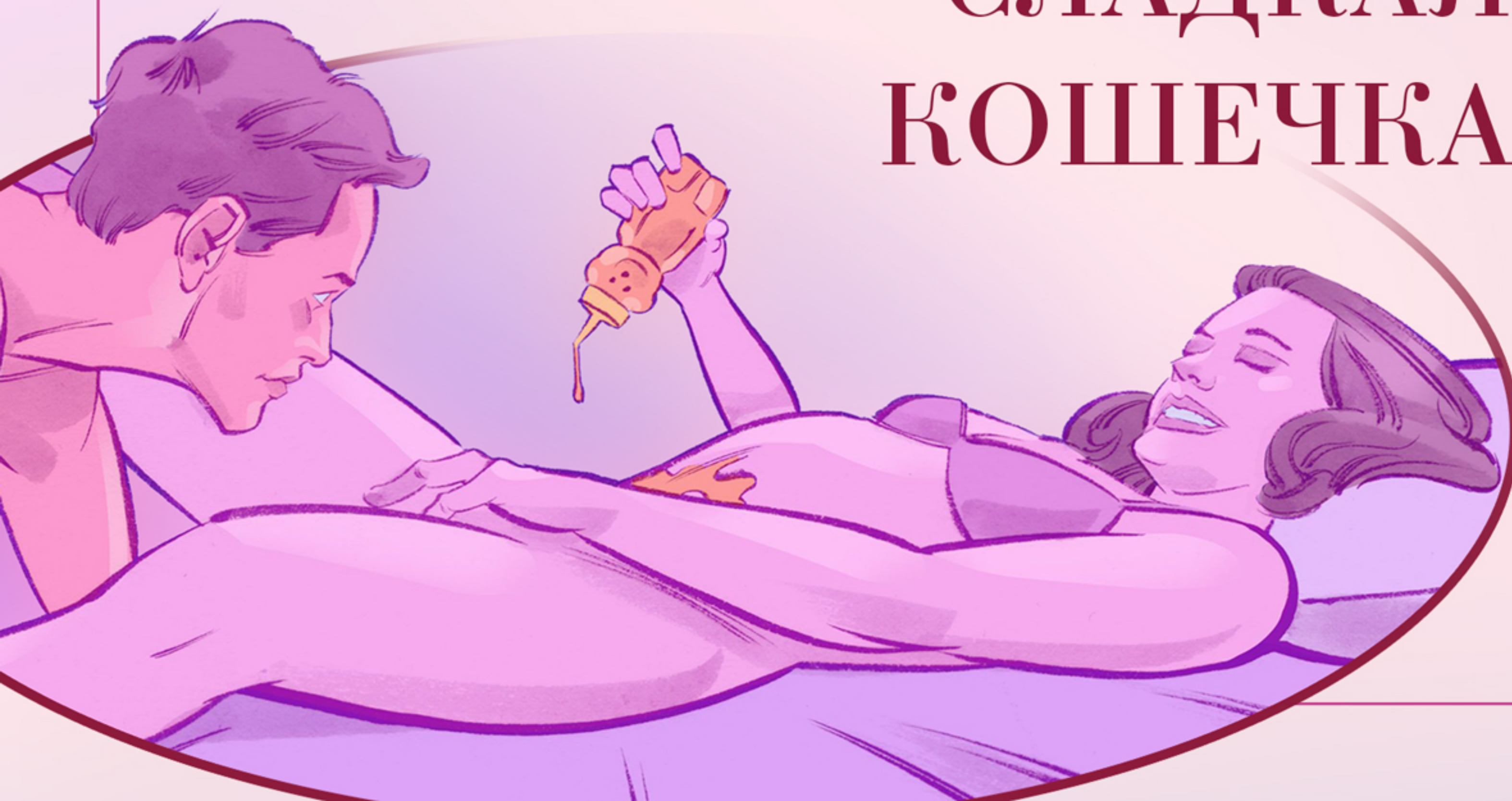
32



Уложи его на спину, сама ляг сверху так, чтобы ваши тела были тесно прижаты друг к другу. Теперь ваша задача – уловить тонкие, природные ароматы друг друга – не зря же именно запах притягивает сексуальных партнеров сильнее всего остального. Совершай открытия, уткнувшись носом в его подмышку или волосы, потрись щекой о его нос, чтобы он услышал запах твоей кожи, позволь ему целовать твои бедра и исследовать твой аромат там, внизу. Естественно, никаких парфюмов или ароматизированных кремов на вас быть не должно – легкий душ с нейтральным гелем/мылом, не более.

33

СЛАДКАЯ КОШЕЧКА



Секс и еда – идеальное во всех отношениях сочетание, которое, кстати, приносит большое удовольствие всем участникам процесса. Ляг на спину, нанеси на свои бедра и живот немного меда/сливок/шоколадного сиропа, после чего предложи парню попробовать угощение (если боишься испачкать простыни, постели поверх них полотенце). В процессе можешь капать мед на те места, где должны оказаться его губы – при желании, можете поменяться ролями.

34

В ЛУЧШИХ ТРАДИЦИЯХ ГОЛЛИВУДА

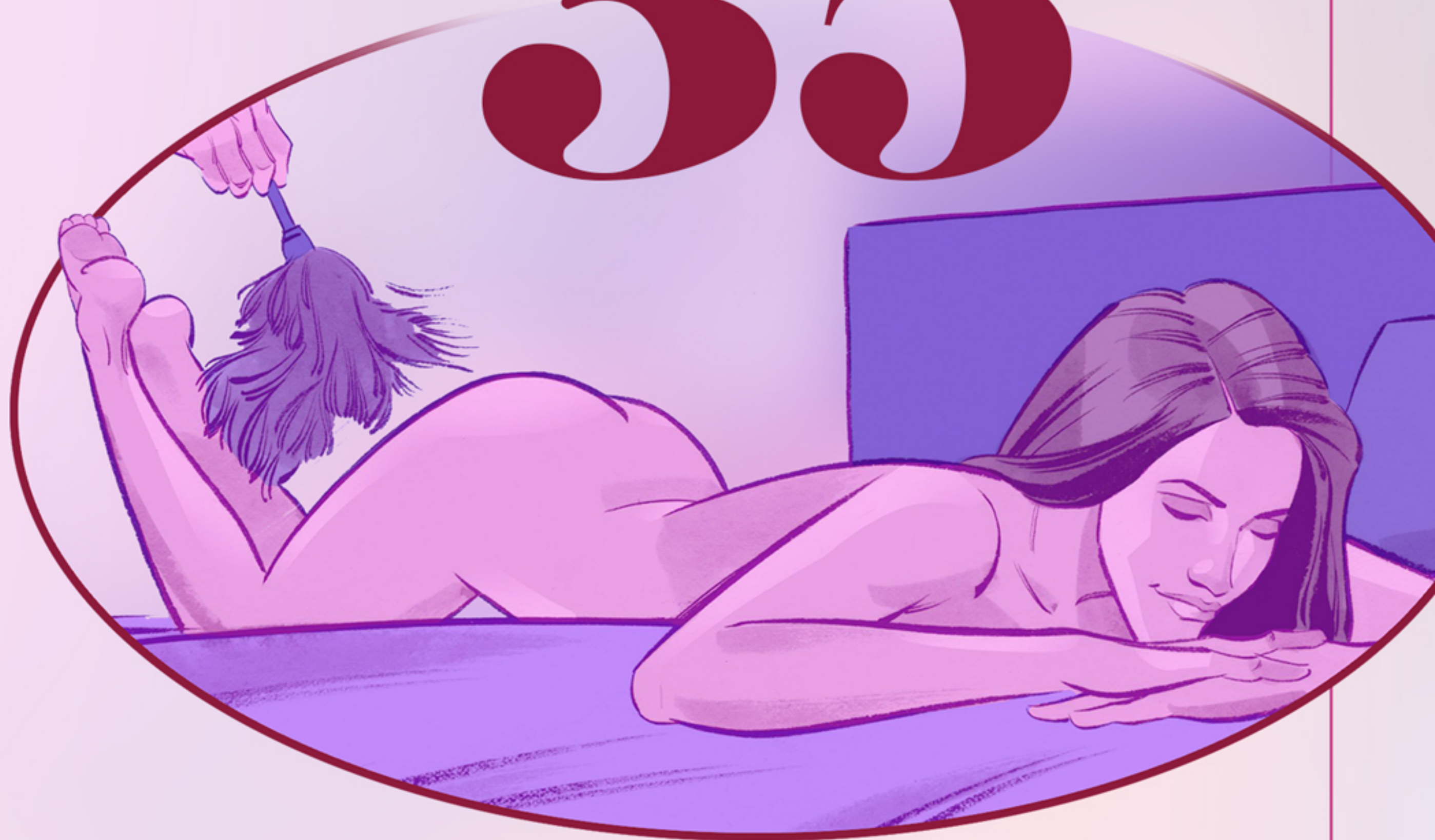


Вспомни чувственные и красивые любовные сцены из старых голливудских фильмов и попробуй воссоздать их у себя в спальне. Зажги свечи, включи старую романтическую музыку и долго-долго целуйся с бойфрендом. Все это время оставайтесь в одежде, не спешите раздеваться. Прижимайся к нему всем телом, возбуждайся от прикосновения к выпуклости и твердости в районе паха. Когда один из вас больше не сможет терпеть, переходите к «основному блюду» - такого потрясающе страстного секса у тебя еще не было!

БЕЗ ОГЛЯДКИ

В этом варианте тебе тоже предстоит отказаться от возможности видеть, что делает с тобой бойфренд, чтобы накалить свои тактильные ощущения до предела. Ляг на живот и попроси поласкать тебя чем-то необычным, будь то перышко или пуховая щетка для смахивания пыли (новая, естественно). Лучшие приготовить арсенал заранее, чтобы была возможность экспериментировать с разными текстурами и температурами – кубики льда, кусочки кожи или шелка, ложка... Задача партнера – пробудить твою чувственность и найти прикосновения, которые понравятся тебе больше всего. Потом снова поменяйтесь ролями.

35



36

ПОД ПРИКРЫТИЕМ

Этот вариант подходит для жаркой летней ночи. Выключи свет, задвинь шторы поплотней, в крайнем случае, возьми маску для сна или темный шарф, которым можно будет завязать друг другу глаза. Здесь важно лишить вас обоих возможности видеть – это поможет максимально сосредоточиться на запахе любимого, его прикосновениях и собственных ощущениях. Для такого секса как нельзя лучше подойдет миссионерская поза или поза ложек, не требующая активных движений и ориентирования в пространстве.





НЕКОТОРЫЕ ЛЮБЯТ 37 ПОГОРЯЧЕЕ

Начни с того, чтобы завязать парню глаза и раздень его. Начни кормить его прямо с рук клубникой, шоколадом, поить шампанским прямо с руки (для вдохновения пересмотри культовые «9 ½ недель»). Затем уложи его на кровать и сделай чувственный массаж – гладь его грудь, бедра, ягодицы, но не прикасайся к самой чувствительной точке его тела. Следующий шаг: скажи парню, что будешь прикасаться к нему только ртом и начни покрывать поцелуями каждый сантиметр его тела – руки, шею, мочки ушей, бедра, пенис и мошонку. Заверши поцелуем в губы. Сделай паузу. Теперь разденься сама и приготовься к бурррррному сексу!

СТРАСТНОЕ СТОЛКНОВЕНИЕ 38

Начните с позы догги-стайл, но не оставайтесь в ней слишком долго, потому что так парень очень быстро кончит. Не выпуская его пенис из себя, аккуратно опусти таз и живот на кровать так, чтобы лечь плашмя. Наклоняя бедра, поворачивая их в разные стороны, ты сможешь менять угол проникновения, не говоря уже о том, что секс продлится намного дольше, нежели в обычной «догги».



39 ЛУК И СТРЕЛА КУПИДОНА

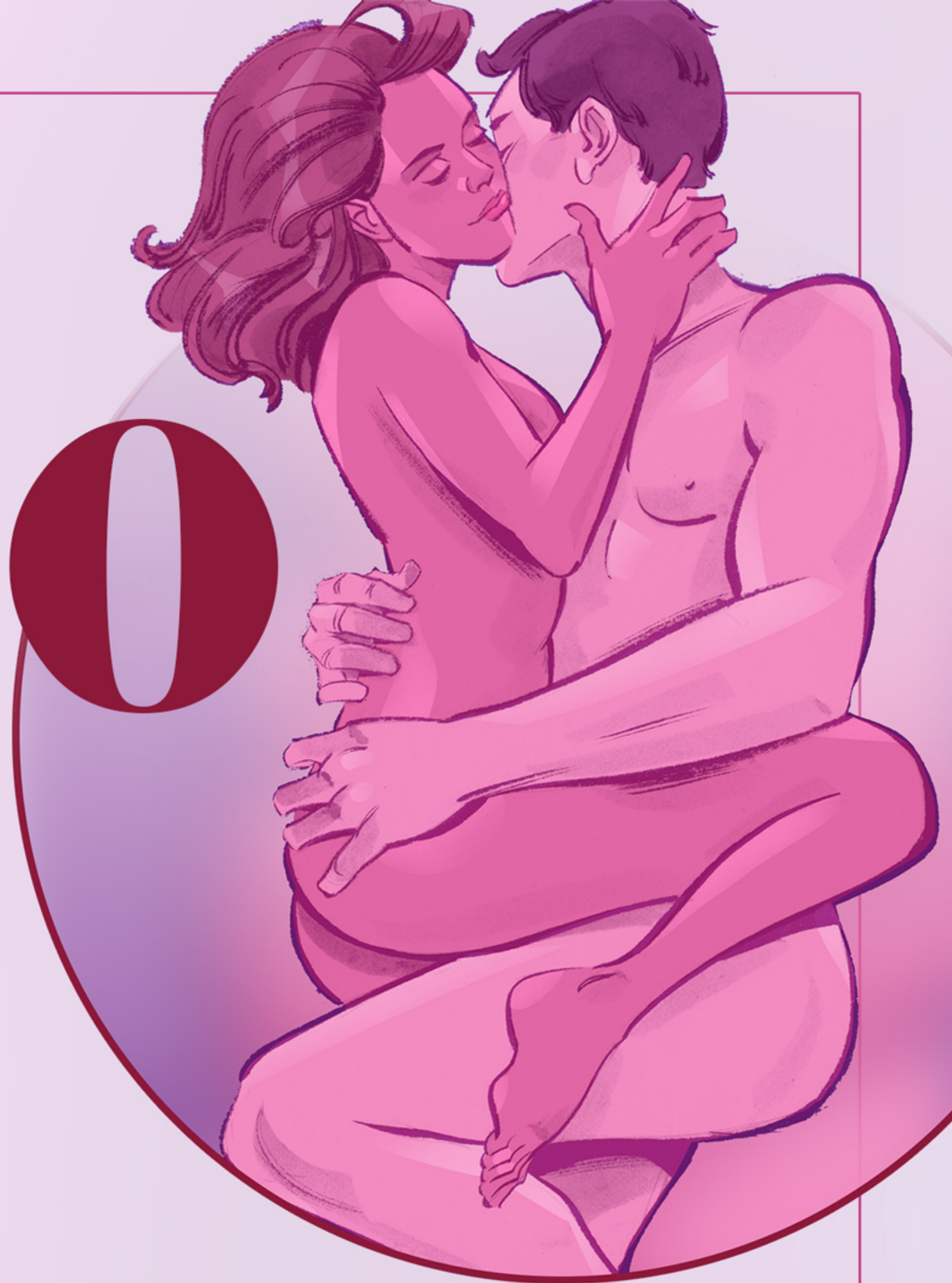


Главный секрет классного медленного секса заключается в том, чтобы найти движения, которые понравятся вам обоим, но которые не приведут к моментальному оргазму. В этом плане особенно хороша адаптированная поза наездницы, в которой одна твоя нога оказывается между ног партнера. Вместо того, чтобы двигаться вверх-вниз, попробуй тереться о партнера. Это не только замедлит его оргазм, но и усилит стимуляцию твоего клитора.

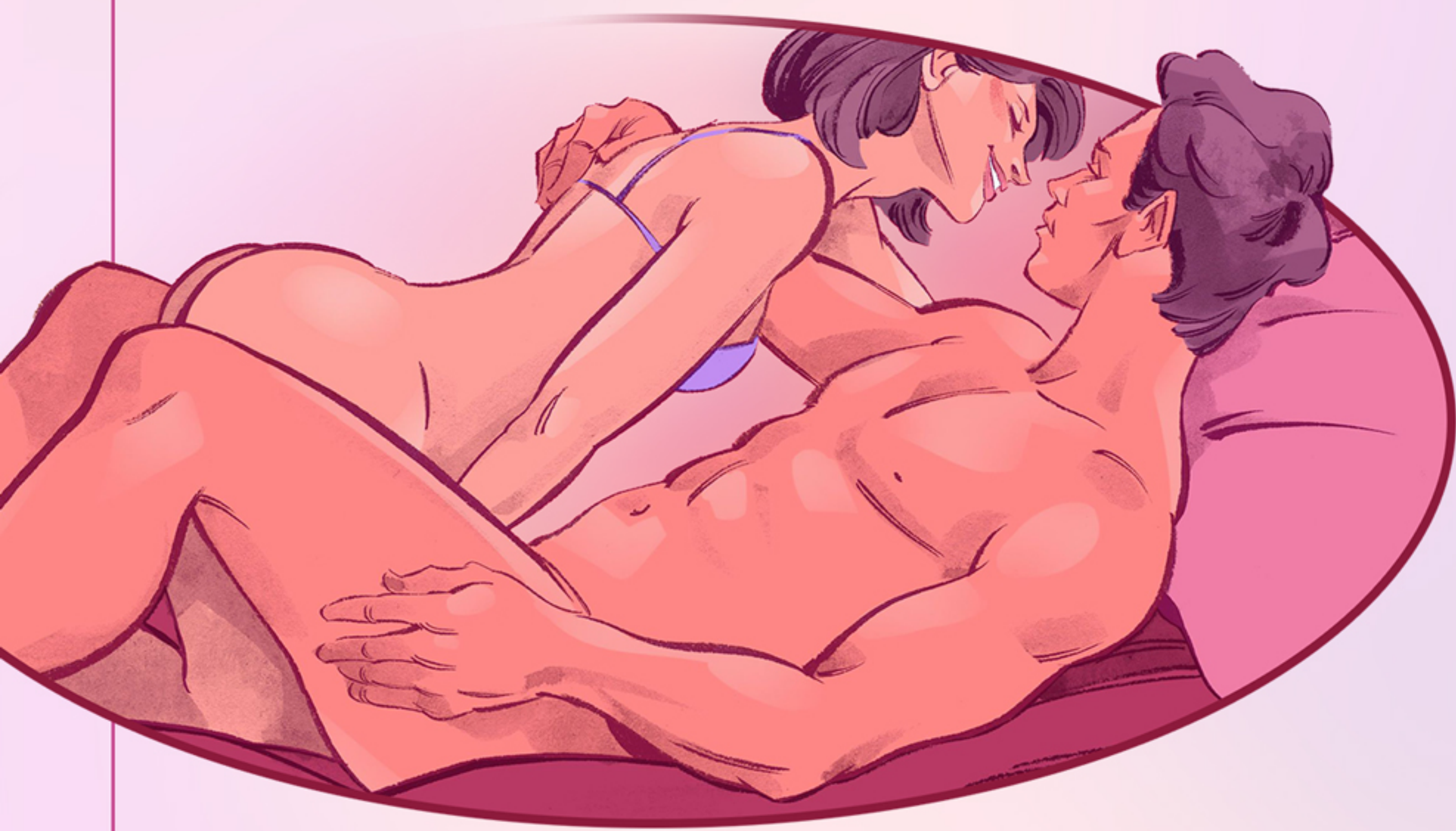
ТЕСНАЯ СВЯЗЬ

Вспомни первый секс с любимым – наверняка он был неторопливым, нежным и с постоянным зрительным контактом. Эта поза позволит вам вновь пережить те волнующие ощущения. Обоим партнерам нужно лечь на бок, лицом к лицу. Теперь ты перебрасываешь одну ногу через его бедро, обнимаешь его и позволяешь войти в себя. Смотреть друг другу в глаза, целоваться и никуда не спешить – вот обязательные условия для того, чтобы эта поза принесла вам обоим максимальное удовольствие.

40



41 НА ПИКЕ НАСЛАЖДЕНИЯ



Доведите друг друга до исступления с помощью секс-техники edging. Для этого, опять же, хорошо подходит поза "девушка сверху". Суть техники заключается в нагнетании сексуального напряжения: как только один из вас окажется за шаг до оргазма, нужно приостановиться и замедлиться, чтобы растянуть удовольствие. Прислушивайся к дыханию партнера – как только оно станет частым и прерывистым, нужно притормозить. Отсрочить наступление его оргазма можно, захватив его мошонку большим и указательным пальцами и легонько оттянув ее вниз. Еще он может выйти из тебя секунд на пять-десять и сжать пальцами головку пениса. Идея в том, чтобы раз за разом наращивать секс-запал, а потом завершить «мероприятие» суперинтенсивным одновременным оргазмом!

ПИКАНТНАЯ МИССИОНЕРСКАЯ

42

Ты ложишься на спину, парень ложится сверху лицом к тебе, опираясь на свои руки. Подними бедра, раздвинь ноги пошире и обними ними бедра бойфренда. Думаем, дальнейшие инструкции вам не потребуются.



43



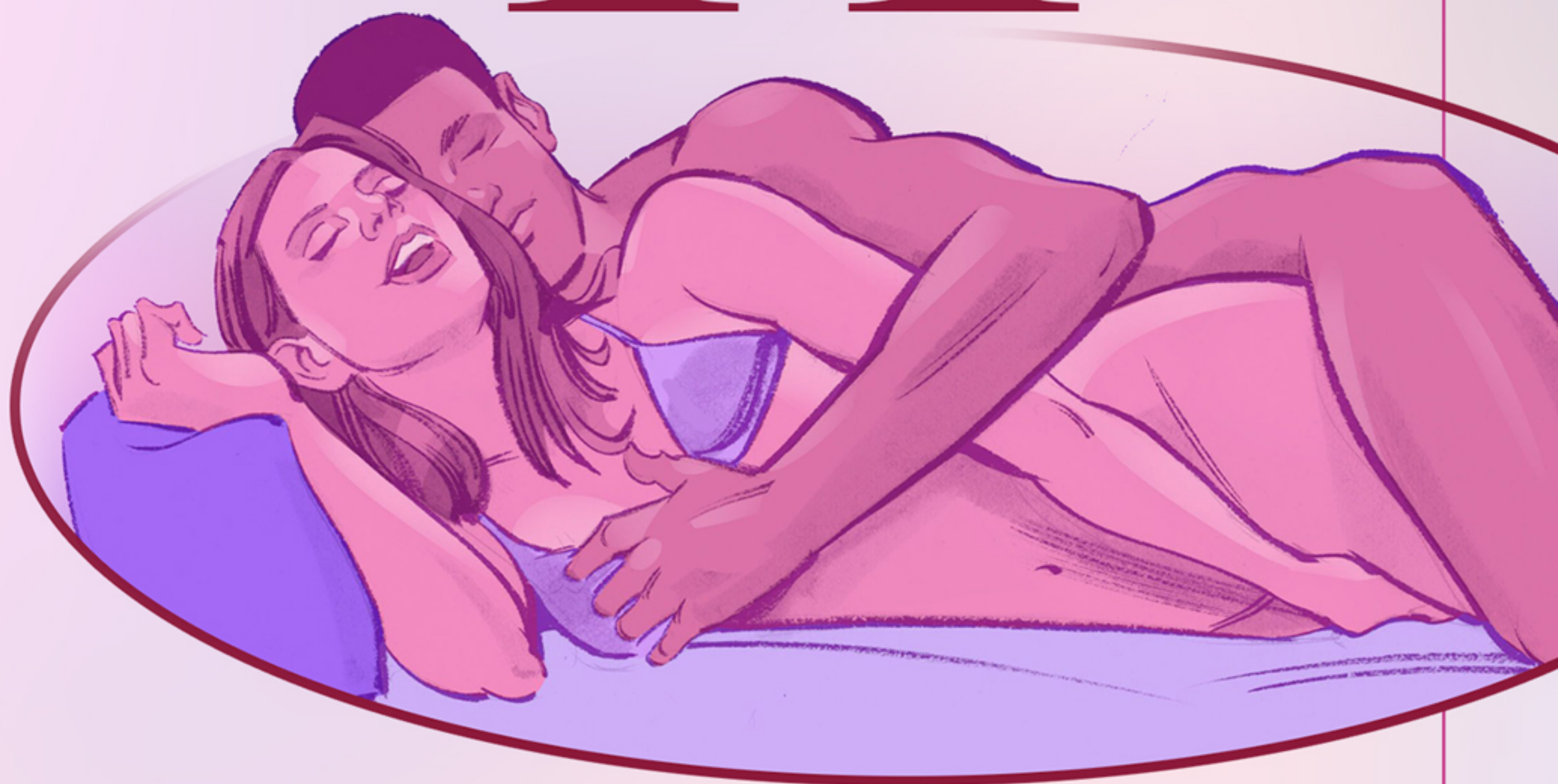
МЕДЛЕННЫЙ ВАЛЬС

Он удобно устраивается в кресле или в кровати, ты – садишься ему на колени. В этой позе ритм, глубина и угол проникновения зависят исключительно от тебя, поэтому наслаждайся по-полной. Плюс, поза наездницы, в которой парень не лежит, а сидит, позволяет поддерживать зрительный контакт и мнооого целоваться.

LOVE BOAT

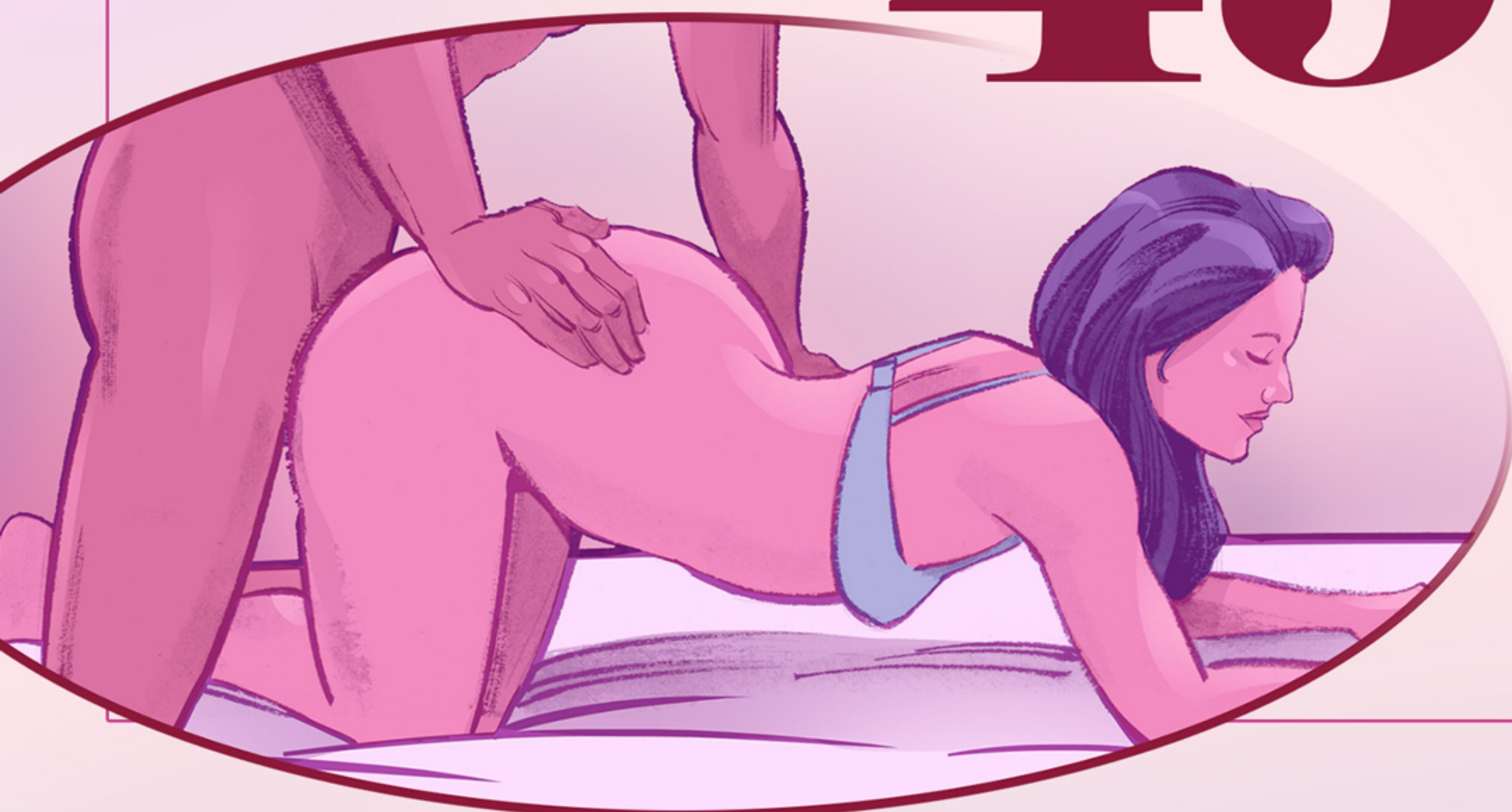
Обычно эту позицию называют просто – «ложки», но в этот раз хочется быть более поэтичными, поэтому назовем ее "любовной лодкой". Ты ложишься на бок, спиной к его лицу, он ласкает твою грудь, целует шею, затем медленно входит сзади. Можешь доверить парню еще одно стратегически важное задание – стимулировать пальцем твой клитор, ну или сделать это самостоятельно, свободной рукой. П.С. Не забывайте шептать друг другу слова любви и восхищения, то есть приправлять секс чувствами.

44

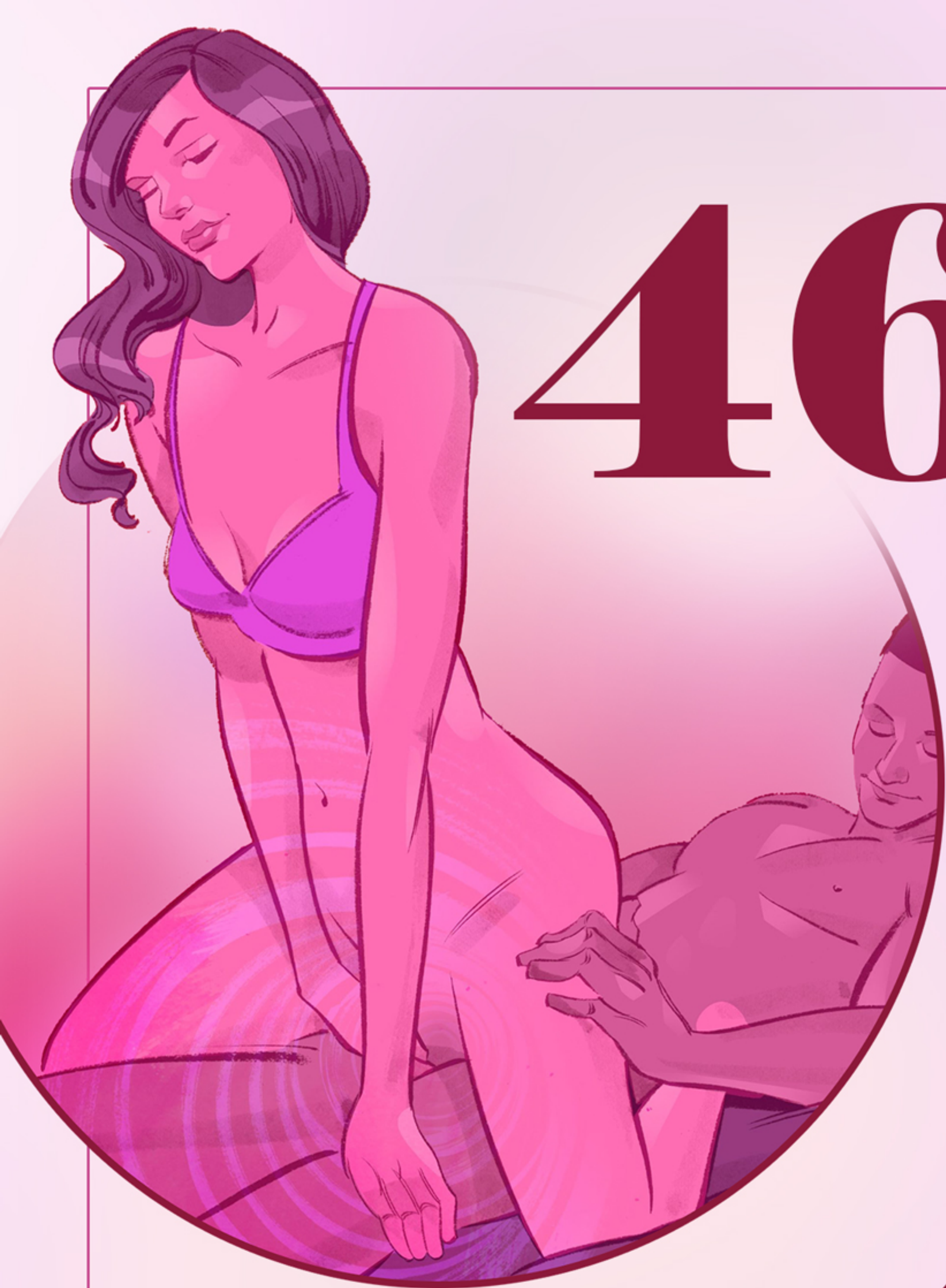


45

НОВАЯ ДОГГИ



От классической вариации на тему догги-стайл эту позу отличает только то, что ты сдвигаешь ноги плотнее, чтобы усилить ваш «контакт» и сделать ощущения более интенсивными. По ходу процесса можешь слегка развести их, позволив парню войти глубже, но в этом случае от придет к финишу намного быстрее.



46

ПОЕЗДКА ВСЕЙ ЖИЗНИ

Парень ложится на спину, ты располагаешься сверху, как в позе «перевернутой наездницы». Введи его пенис в себя, после чего включи клиторальный вибратор и начни ласкать себя. Когда он будет на пике эмоций, прижми этот вибратор к области между его мошонкой и анусом – такого сильного оргазма у твоего друга не было прежде никогда!

69 + 1

47

Классический вариант этой позы нравится не всем – неловкость, не самое удобное положение с точки зрения физиологии, сложность сконцентрироваться на своих ощущениях, одновременно доставляя удовольствие партнеру. Решить все эти проблемы может поза, адаптированная к использованию секс-гаджетов – она изображена на рисунке. Вы оба ложитесь «валетом», лицом друг к другу, располагаете небольшие вибраторы в стратегически важных местах (он может ласкать им твой клитор, ты – его промежность) и несетесь навстречу удовольствию до...победного конца.



48

ХЭППИ-ЭНД



Если твой бойфренд стесняется использовать секс-игрушки, начни с введения вибро-массажера в ваши игры. Ты можешь, к примеру, лечь на живот, расставить ноги и нежно направить массажер в его руке туда, куда нужно, или поласкать его им сама, начиная со внутренней стороны бедер и переходя ближе к «эпицентру событий». В идеале, такой массаж должен закончиться хэппи-эндом для вас обоих, ну а если нет, станет просто отличной прелюдией.



49

ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

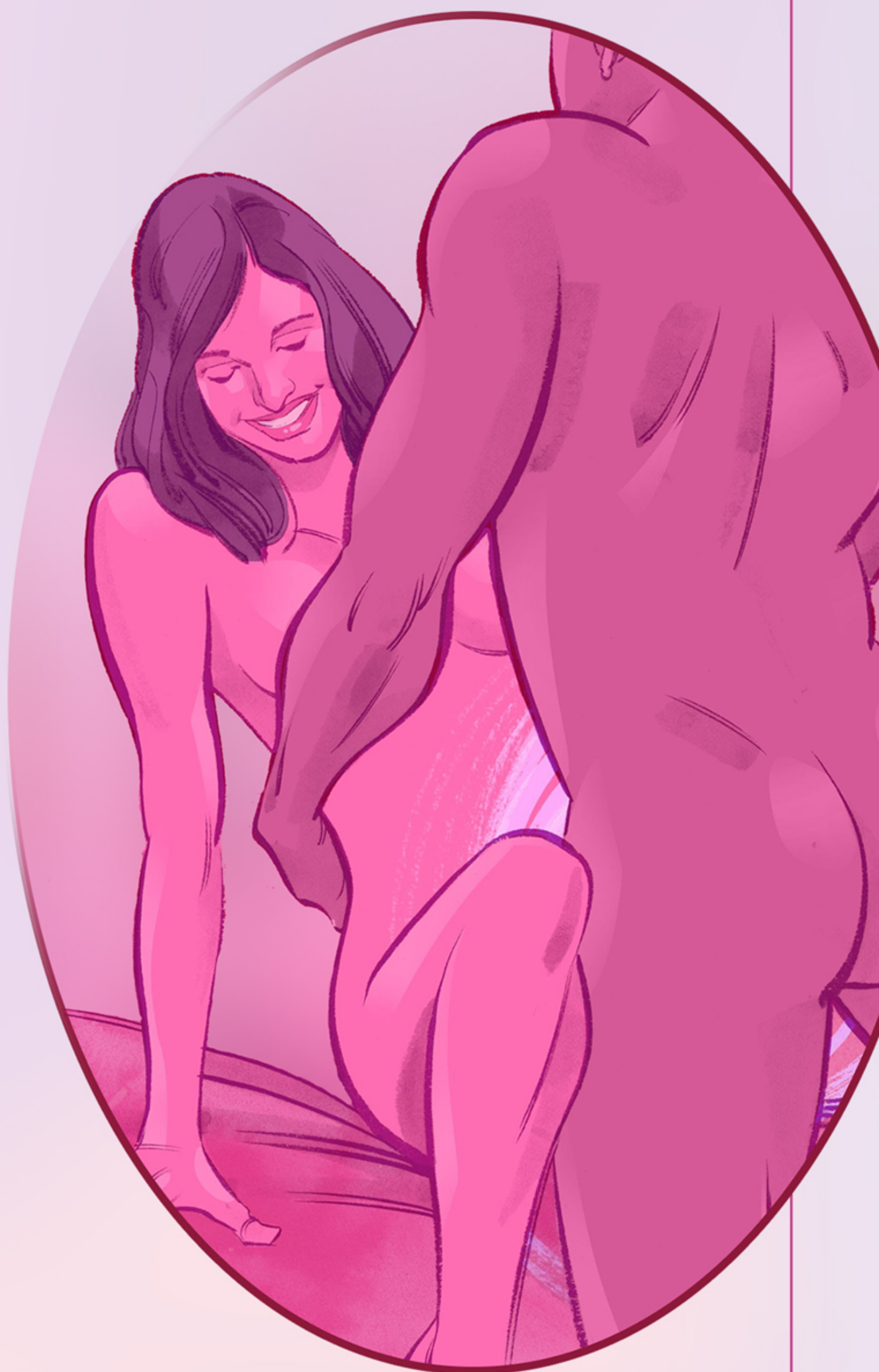
Займите позу ложек таким образом, чтобы твои колени были прижаты почти к груди. Его объятия помогут тебе расслабиться, особенно, если к ним добавить нежные поцелуи в шею и мочки ушей. Затем попроси парня поласкать пальцами твой клитор – после того, как ты хорошо разогреешься, можно переходить к более активным действиям с его стороны.

50

КОЛЕЧКО-КОЛЬЦО

Еще один крутой, но недооцененный секс-гаджет – это вибрирующее кольцо, которое надевается на пенис парня. Надевать его нужно, когда эрекция уже началась, но он еще не слишком твердый.

Теперь тебе нужно лечь на край кровати и развести ноги, ему – стать напротив. Когда он войдет в тебя, ты ощутишь магическое действие кольца с каждой фрикцией. Если вам обоим понравится, можно не сбавлять обороты и постепенно увеличивать скорость. Совет: используй технику коитального выравнивания (КОТ), чтобы волшебное вибро-кольцо хорошо стимулировало твой клитор.



51

ПУЛЬТ УПРАВЛЕНИЯ

Вариант для самых смелых: в секс-шопах можно найти вибро-трусики или просто вибраторы с дистанционным пультом управления. Первые ты надеваешь на себя, второй – отдаешь парню (вспомни сцену из комедии «Голая правда» - Джерард Батлер знал, что делает).



И ПУСТЬ ВЕСЬ МИР ПОДОЖДЕТ

Анальный секс – не тот случай, когда быстрее значит лучше, но это не значит, что он не может быть страстным. Попробуйте сделать это стоя: поставь стул у стены, поставь на него ногу, вторую немного отведи назад. Обопрись на стену, а бойфренд пусть встанет у тебя за спиной. Пусть он входит медленно, использует смазку и придерживает тебя за бедра – ты же можешь выгибать спину, подаваться ему навстречу бедрами и громко стонать.



52



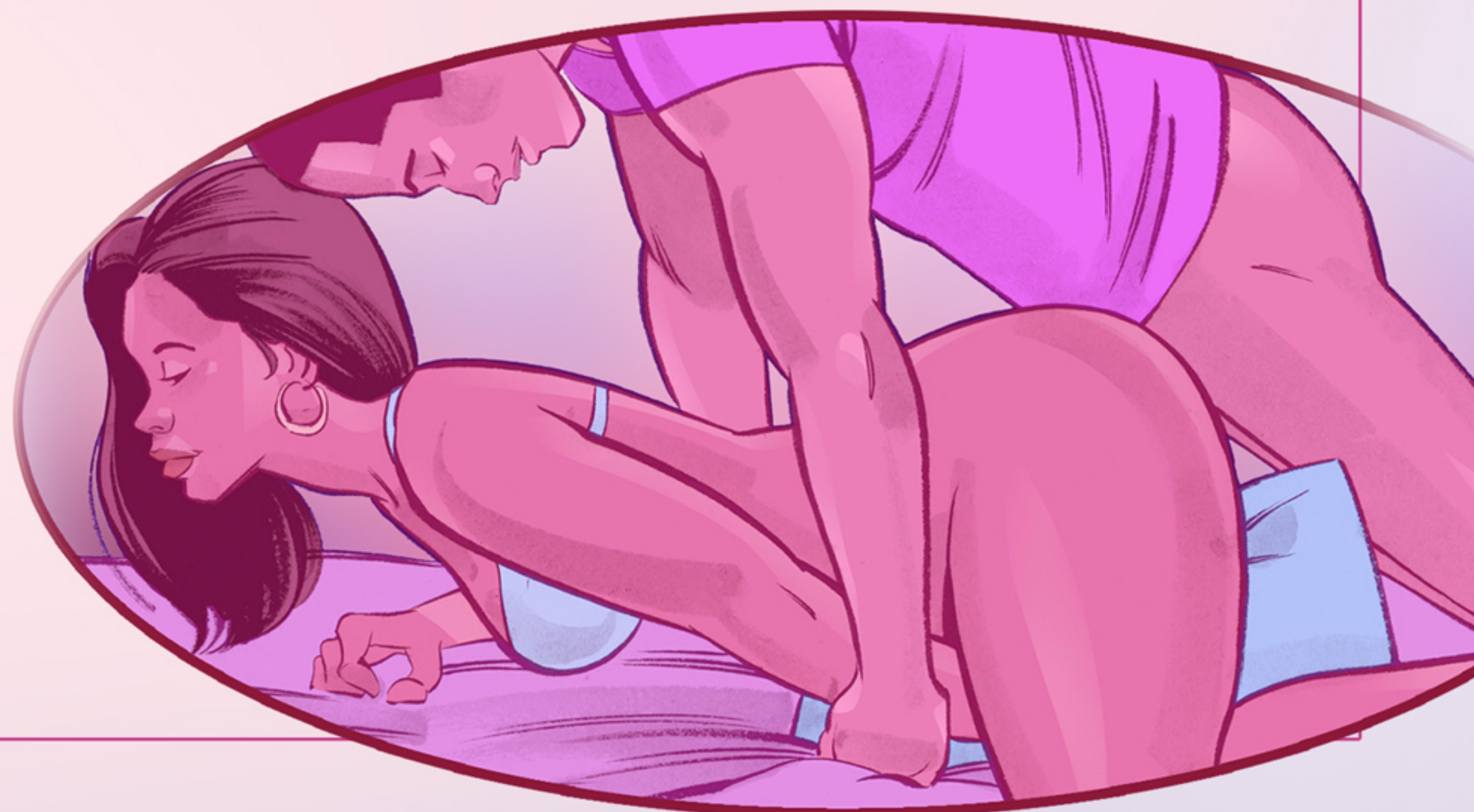
53

ПОКАЗАТЬ ВСЕ

Ляг на спину, согни ноги в коленях и подтяни их к груди. Теперь расставь их шире, и ухватись ладонями за ступни – такое откровенное и смелое положение приведет в восторг твоего партнера. Ему предстоит ласкать тебя всеми возможными способами, пальцами, пенисом, языком, гладить и массировать промежность, живот, анус. Если почувствуешь, что готова пойти дальше, скажи ему об этом – после такой прелюдии анальный секс может принести тебе просто фееричный оргазм.

ВЫШЕ, ЕЩЕ ВЫШЕ

Ляг на живот, предварительно подложив под свой лобок подушку для более высокого угла и удобного проникновения. Попроси парня погладить тебе ноги, спину, ягодицы до тех пор, пока ты не расслабишься. Затем предложи ему исследовать область твоего ануса пальцами, не забыв нанести на них лубрикант. Заведи руку между своих ног так, чтобы ты могла самостоятельно ласкать свой клитор, пока он берет тебя сзади. Пусть он двигается максимально медленно и нежно.



54



55

СЛАДКАЯ ПАРОЧКА

Он ложится на спину, ты устраиваешься сверху, спиной к его лицу. Аккуратно вводишь его пенис в «заднюю дверь», а вагину стимулируешь заранее припасенным вибратором. Двойное проникновение подарит тебе незабываемые ощущения.

56

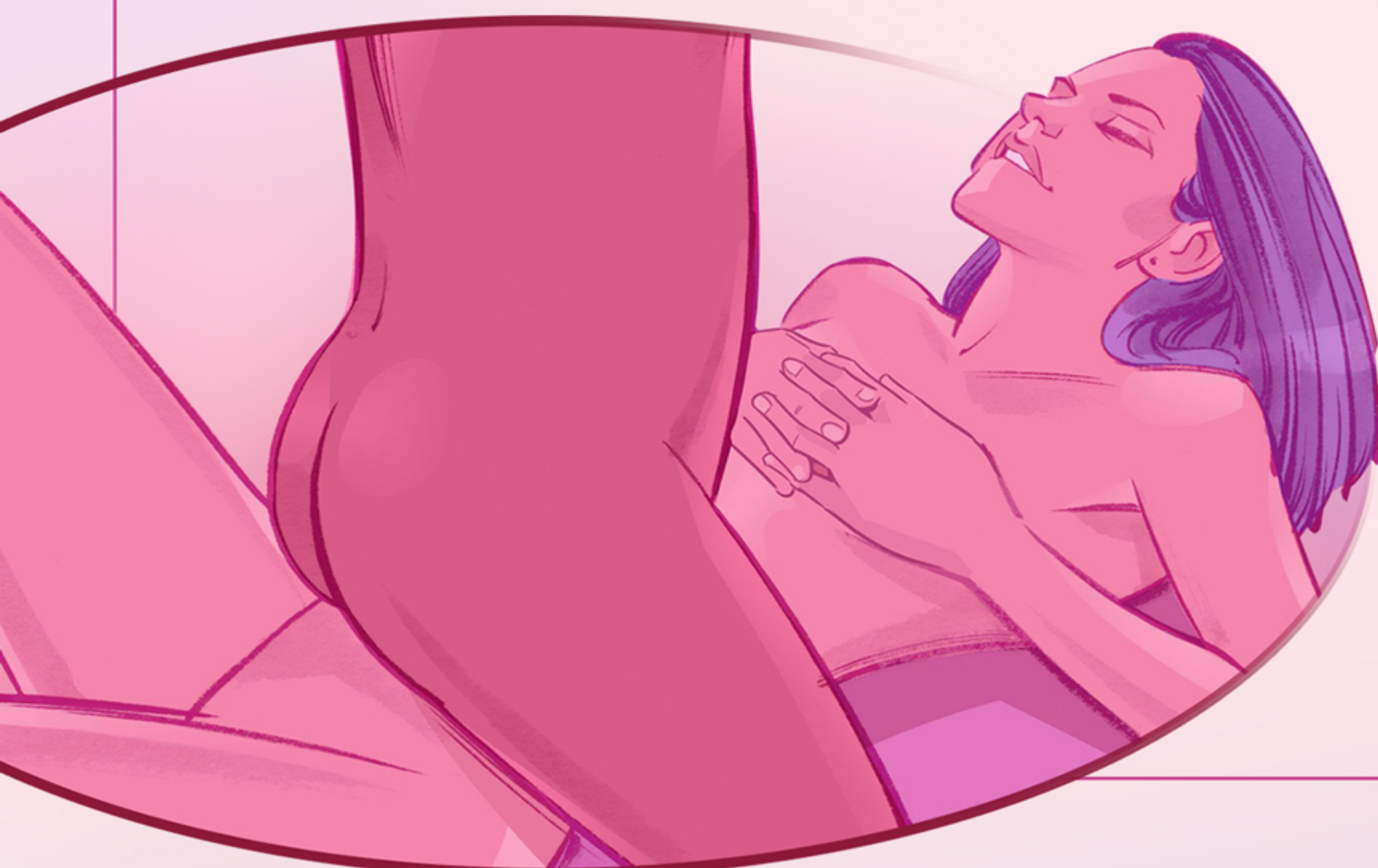


СЕКС И ГОРОД

Помнишь, как Кэри из культового сериала занималась любовью в бюстгальтере и чувствовала себя при этом секс-богиней? Почему бы и тебе не последовать ее примеру? Уложи парня на лопатки, сама удобно устройся сверху и покажи ему, что ты умеешь! Еще один пикантный момент: соски стоит освободить от плена белья и периодически наклоняться к парню, разрешая ему их целовать и ласкать языком.

57

В ТЕСНЫХ ОБЪЯТИЯХ



Даже с небольшой грудью можно проделать фокус, о котором мечтают едва ли не все парни. Сядь в кровати, оперевшись спиной на подушку и сдвинь грудь вместе так, чтобы получилась ложбинка. Теперь возьми в ладони пенис бойфренда и направь его в эту сладкую «пропасть». Помогай себе пальцами, плотно обхватив его ствол, и попутно лаская ними головку. Кстати, не забудь предварительно увлажнить пальцы и грудь лубрикантом – это подарит твоему парню максимально приятные ощущения.

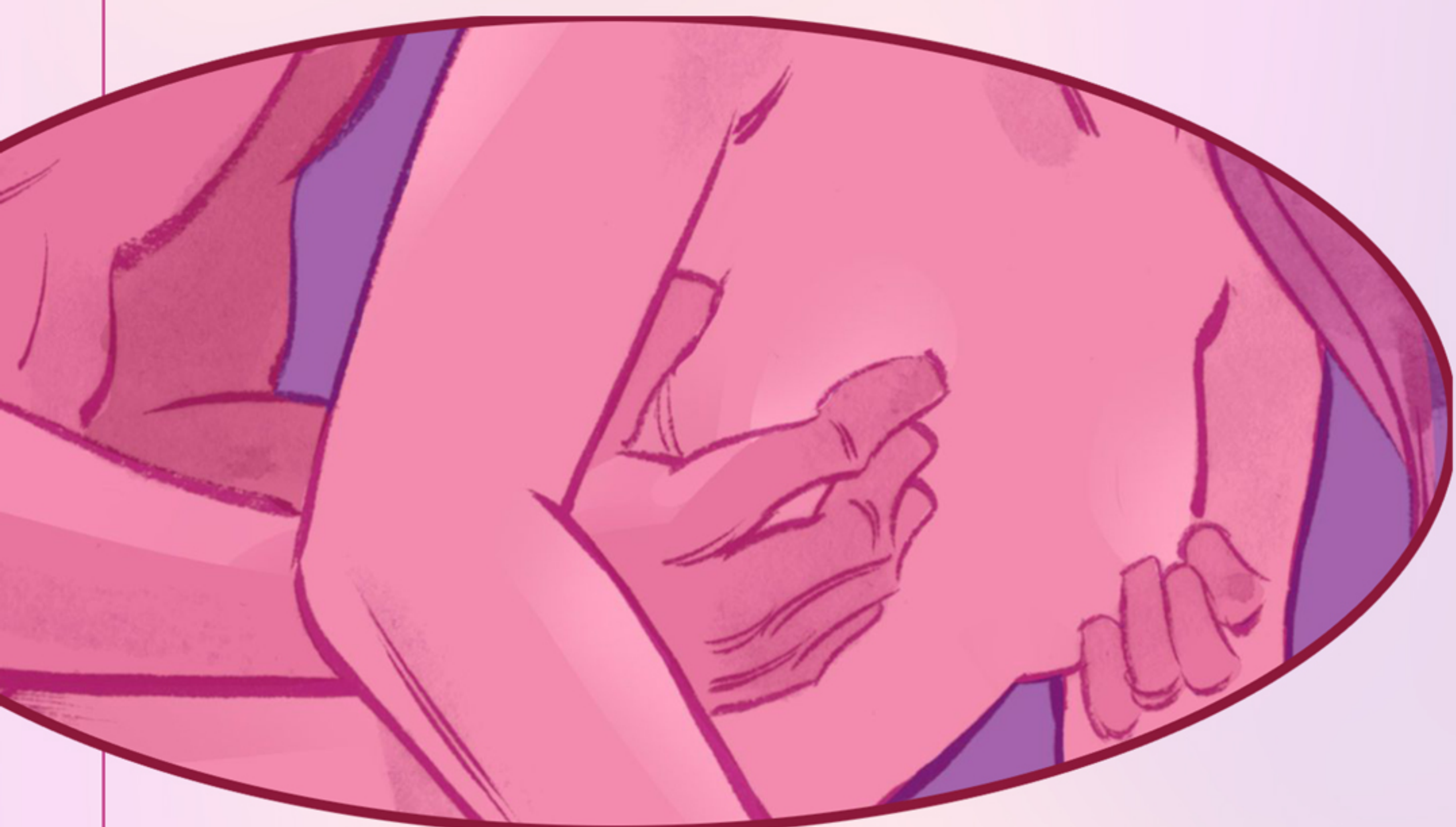
ШОУ СТОЛЕТИЯ

Усади парня в кресло, разденься до трусиков, поставь любимую музыку и начни ласкать свою грудь перед ним так, как хочешь, чтобы это делал он. Покручивай свои соски, гладь их и не разрешай ему дотрагиваться до тех пор, пока он не начнет об этом умолять.



58

59

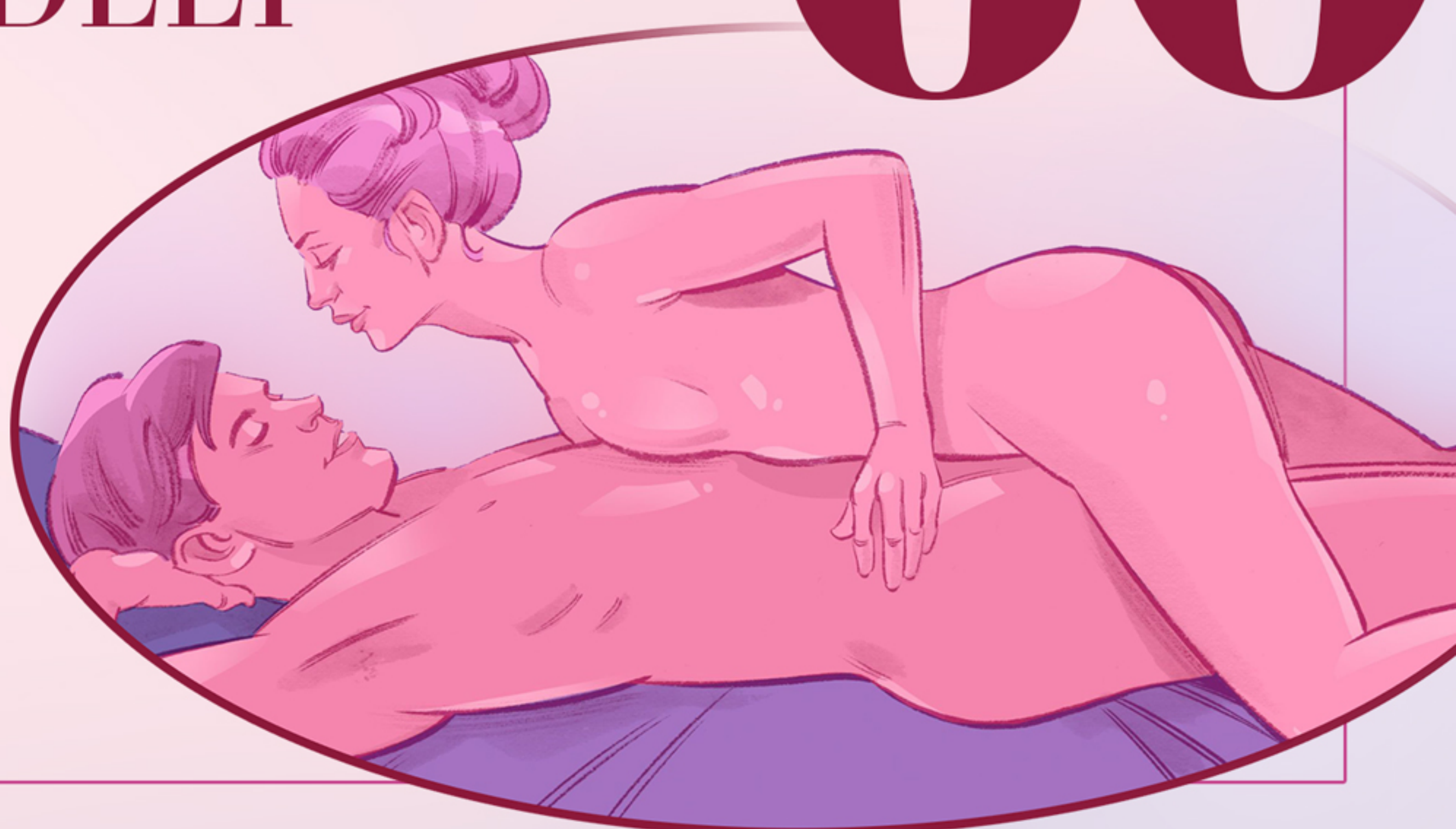


ВОЛШЕБНАЯ КНОПКА

Наклонись вперед, оперевшись о спинку дивана или стол, позволив парню обнять тебя сзади. Положи его ладони себе на грудь и попроси не отпускать до самого финала. Счастливые соски – счастливая девушка!

ROLLING IN THE DEEP

Нанеси на грудь и живот парня, а также на свою грудь и живот массажное масло, после чего уложи его на спину и ляг сверху, лицом к лицу. Твои ноги должны быть плотно сдвинутыми и расположенными между его ногами. Теперь самое время устроить массаж его тела своим, подарить ему жаркие поцелуи и поглаживания. Когда вы оба достигнете точки кипения, можешь, наконец, впустить его пенис в себя и получить лучший оргазм в своей жизни.



60

61



ЗАДНИЙ ХОД

Начни в позе перевернутой наездницы, то есть сидя верхом на партнере, спиной к его лицу. Направь его пенис в себя и начни двигаться, а когда вы оба достаточно возбудитесь, предложи ему поласкать твой анус хорошо смазанным пальцем или небольшим вибратором. Двойная стимуляция подарит тебе ярчайший оргазм!

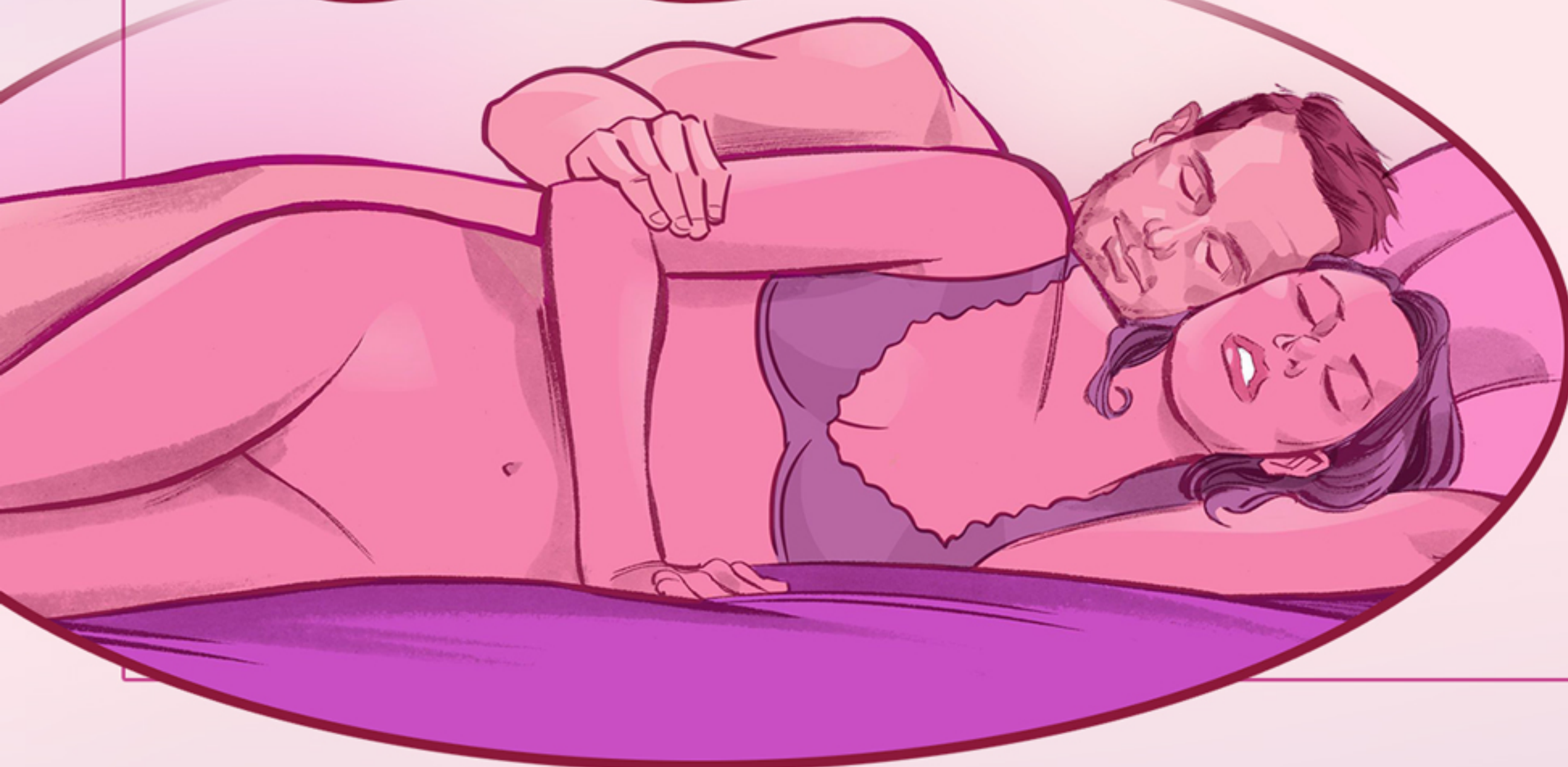
62



СТОП-СИГНАЛ

Если времени для неторопливого и романтического секса нет или просто не хочется идти в спальню, наклонись возле спинки дивана и подставь бойфренду свою...эээ...попу! Этот очевидный сигнал даст твоему парню зеленый свет, он сразу поймет, на что ты намекаешь. Элемент неожиданности сделает даже столь привычную позу, как догги-стайл стоя, очень возбуждающей и эротичной.

63



ЛОЖКИ

Если вы с парнем давно хотели попробовать анальный секс, но не знали, с чего начать, вот вам удобная и нежная поза: ложки. Ты ложишься на бок, он - сзади. Попроси его нанести лубрикант на свой палец и начать ласкать им твой анус. После, если тебе понравится, нанеси лубрикант на ягодицы и между ними, а также на его пенис. Пусть он водит им по твоей попе, вокруг ануса до тех пор, пока ты полностью не расслабишься и не попросишь его войти внутрь. Начинайте очень медленно – пусть он введет только головку и двигается максимально нежно.

64



ГОРЯЧО, ЕЩЕ ГОРЯЧЕЕ!

Усади его в кресло и устрой небольшой импровизированный стриптиз, повернувшись спиной к его лицу. Трись о него попой, дразни, разрешай трогать твою попу и даже целовать, но не давай проникать в тебя до того момента, когда вы оба уже не сможете терпеть.

ПЛОХАЯ ДЕВОЧКА

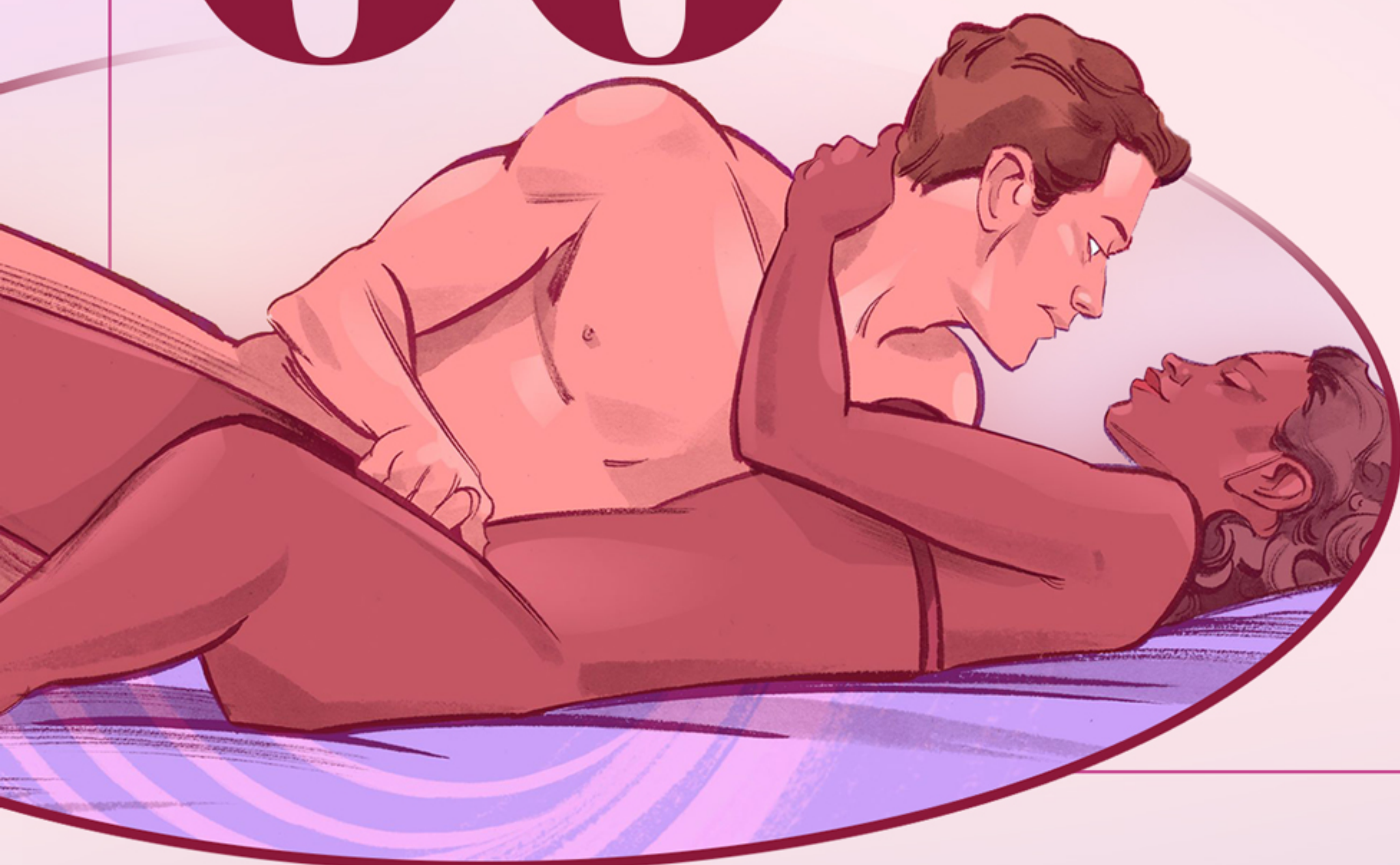
Если хочешь добавить в ваш с парнем секс-репертуар шлепки, это положение подойдет идеально. Встань в коленно-локтевую позу, а он пусть устроится сзади. Предложи ему делать несколько фрикций, после чего чередовать их с несколькими легкими шлепками – для вашего обоюдного удовольствия. Если и он и ты войдете во вкус, шлепки могут становиться сильнее и сильнее, но не забудь договориться с парнем о стоп-слове, которое будет означать, что тебе уже не приятно, а больно. Громкие стоны приветствуются.

65



66

ОТ ЗАКАТА ДО РАССВЕТА



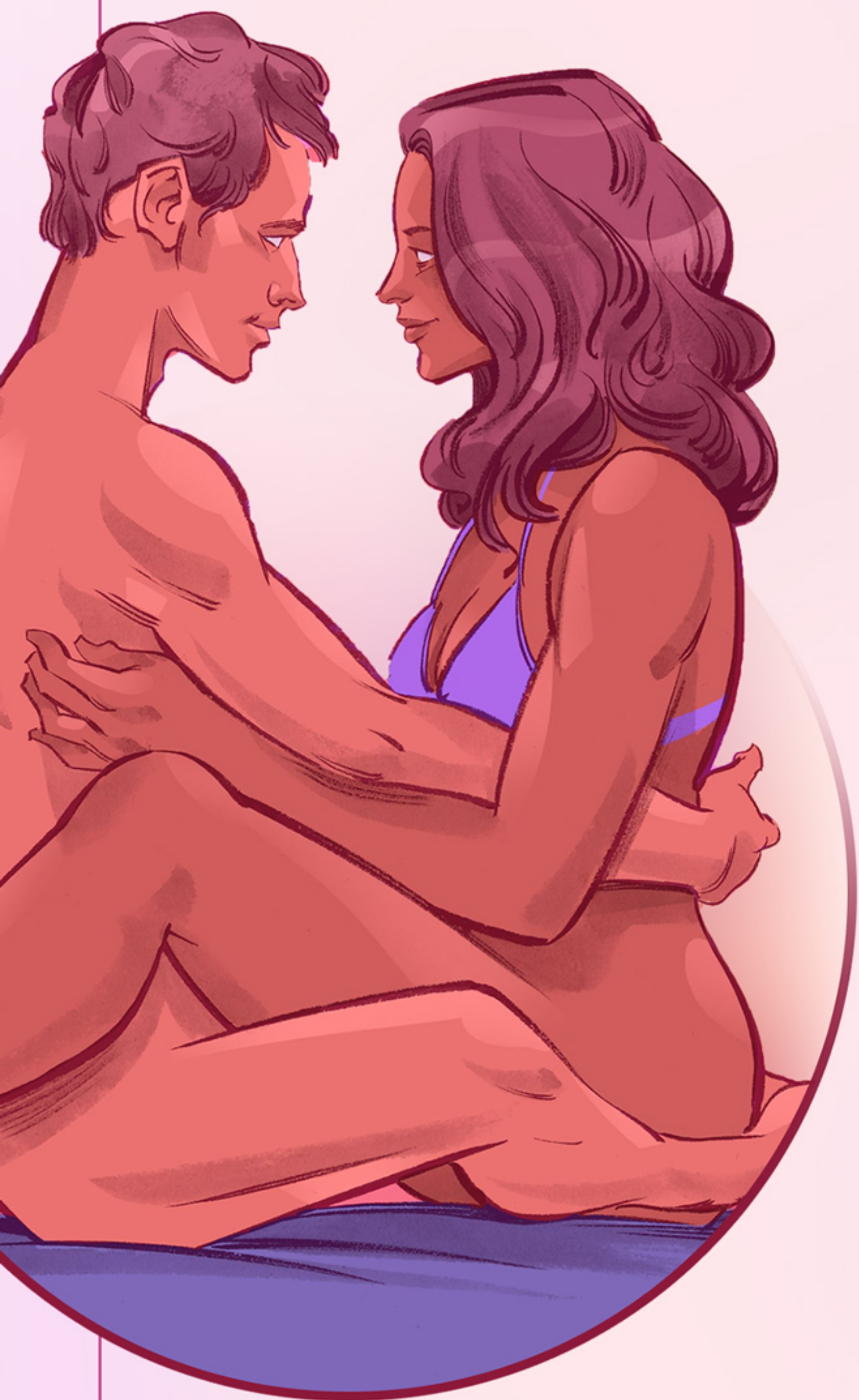
Вместо того, чтобы побыстрее получить оргазм и уснуть, предложи бойфренду игру: ни ты, ни он не имеете права кончать до утра (очевидно, что подобное развлечение стоит практиковать в пятницу или субботу, а не перед ранним подъемом в понедельник). Если кто-то уснет, другой должен разбудить его нежными ласками рук и губ. В чем соль? К наступлению утра вы оба будете буквально наэлектризованы сексуальной энергией, пребывая не то во сне, не то в мечте и испытаете оргазм такой силы, какой раньше никогда не испытывали.

КРЕСТ КАРЕЦЦА

67



Секс-техника карецца заключается в том, чтобы доводить себя и своего партнера до пика возбуждения, а затем прекращать ласки. Это позволяет максимально нарастить сексуальное напряжение, благодаря которому оргазм ощущается более длительно и интенсивно. Для этого подходит поза креста, когда вы с парнем лежите на боку, лицом к лицу и перекрещивая ноги. Как только один из вас поймет, что близок к финишной прямой, стоит приостановиться и...начать сначала.



68

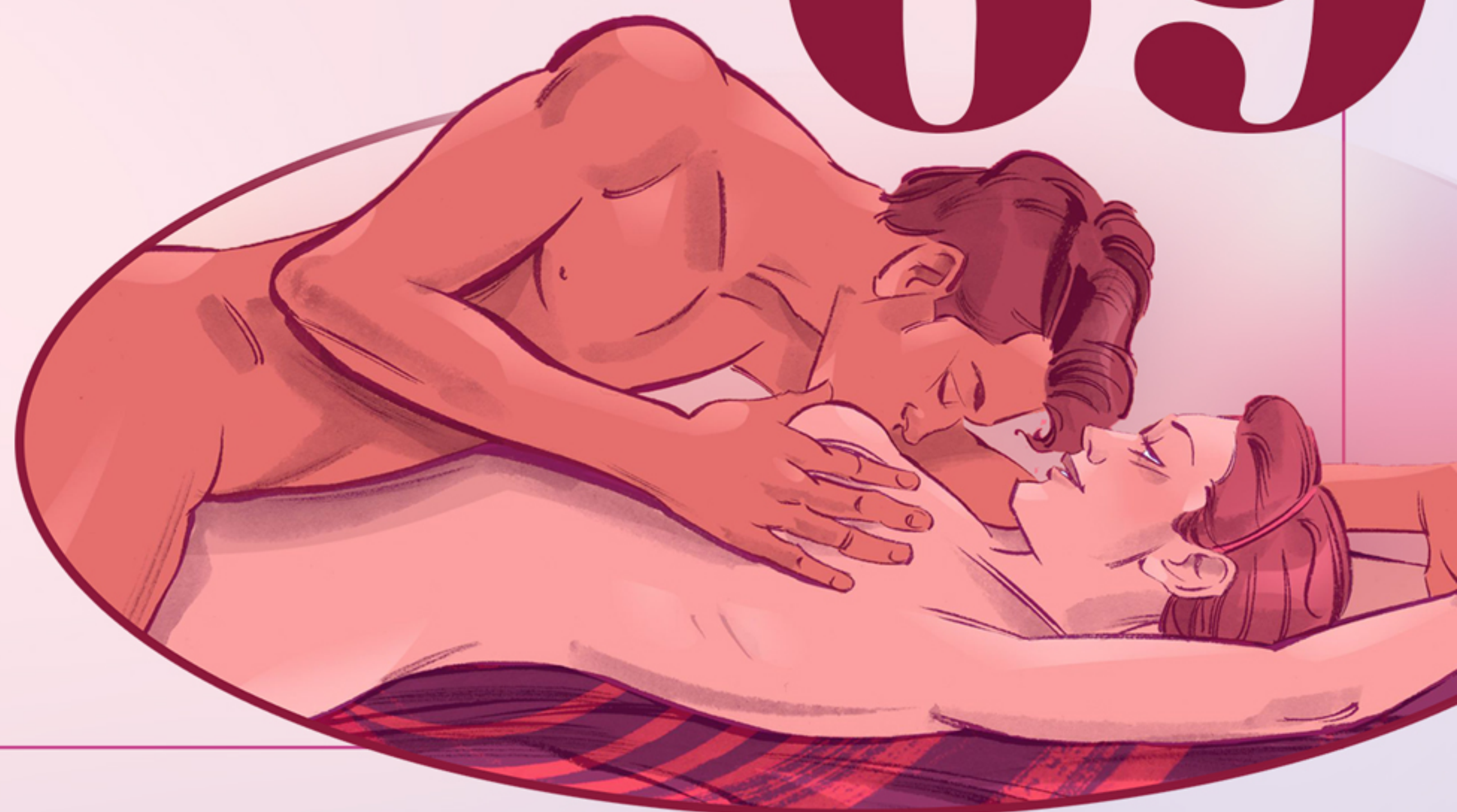
С ШИРОКО ОТКРЫТЫМИ ГЛАЗАМИ

Для усиления связи с партнером хорошо подходят тантрические сексуальные техники. Сядь напротив парня и обними его ноги своими. Посмотри ему прямо в глаза, синхронизируй свое дыхание с его дыханием. Поначалу вам обоим может быть неловко, поза может казаться странной, но не прерывайте зрительного контакта и объятий. Продолжая смотреть друг другу в глаза, начинайте нежно гладить друг друга, начиная от относительно безопасных зон (шея, предплечья), постепенно переходя к низу живота. Затем сядь ему на колени, поцелуй и направь в себя – такого накала страстей не даст ни один быстрый секс.

ВЛЮБЛЕННЫЙ МИССИОНЕР

Обычную миссионерскую позицию можно сделать более нежной, чувственной и эмоциональной, для этого обнимай его ногами, запускай пальцы в волосы, возьми его руки в свои, целуй! А он в это время может ласкать языком твою грудь, усиливая выработку гормона любви, окситоцина, в твоём организме. Идиллия!

69



COSMOPOLITAN

ХОЧЕШЬ УЗНАТЬ ПРО ВСЕ
ПОЗЫ "COSMOSUTRA"
И НЕ ТОЛЬКО?

ЧИТАЙ РАЗДЕЛ SEX

