НОВАЯ

Кама сутра

18+

самая полная версия

УДК 392.6
ББК 57.01
Н 56

Нестерова Д. В.

Н 56 Новая камасутра. Самая полная версия / Нестерова Д. В. – М. : Эксмо, 2013. – 160 с. : ил. – (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-699-65297-6

Дополненное переиздание одной из самых популярных книг о сексе в России «Новая камасутра XXI века. Полная версия». Новый материал и эффектные фотографии вдохновят вас на сексуальные эксперименты и помогут стать настоящими профессионалами в области секса!

В книге собраны позиции из классического индийского трактата, современные техники любви, методики доставления оргазма, приемы эротического массажа, различные виды ручной стимуляции, уроки стриптиза и многое другое.

С ее помощью вы сможете испробовать все многообразие сексуальных позиций, меняя их в соответствии с настроением и обстановкой. А главное – научитесь реализовывать все желания и прихоти друг друга, даже нетрадиционные...

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-699-65297-6

© Нестерова Д.В., текст, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

Содержание

3 Введение

Любовные игры

8 Трепетные касания
12 Рождение страсти
16 Изысканные прикосновения
20 Альтернативный секс
24 Вершина нежности
28 Открытие волшебного мира

Необычные позы

34 Чудесное сплетение тел
40 В совместном экстазе
42 Высшие формы слияния

Активная роль женщины

46 Призывная и чарующая
48 Покорная и царственная
52 Трепетные касания
54 Владычица страсти

Все о женской сексуальности

58 Ключи к женскому оргазму
62 Повелитель экстаза
66 Творец наслаждения
70 Трепетный и чуткий

Возбуждающие действия

76 Искусство обольщения
78 Любовные игры
80 Восхитительные поцелуи

Совместимость половых органов

84 Маленькие и большие
92 Необычные формы
96 Взрывные и спокойные

Позы для зачатия

102 Продолжение себя
106 Пока не время

Ролевые игры

112 Веселая медсестра и мнимый больной
114 Девочка по вызову
116 Рассеянная горничная
118 Ловелас и школьница
120 Дикарь и пленница

Зажигательный стриптиз

124 Женский стриптиз
126 Тайны мужского стриптиза

Эротический массаж

130 Предварительная подготовка
132 Поиск эрогенных зон
134 Чувственные прикосновения

Тантрический секс

140 Основы тантры
142 Тантрические тайны страсти

Как усилить чувственность

150 Пробуждение чувственности
154 Усиление чувственности

Введение

Половой союз является одной из благоприятных йог, которая, хотя и включает наслаждение всеми чувственными удовольствиями, дает облегчение от страстей. Это один из путей к Освобождению.

Кауларахасья

В отличие от Европы, где христианская мораль в течение нескольких столетий стремилась всеми возможными способами подавить сексуальность мужчины и женщины, в Индии, Тибете, Непале, Японии и Китае этот аспект человеческого бытия рассматривался как отрасль науки и вид искусства, достойные всестороннего изучения и практики.

Ученые этих стран постулировали, что в основе всего сущего лежат сексуальные принципы и ни одно учение не может считаться полноценным и законченным без их глубокого изучения. Вся метафизика Востока утверждает, что сексуальность вообще и половой акт в частности являются одним из путей к достижению состояния трансцендентности, а также способом постижения высшей гармонии.

Индусы считали, что восторг единения, наступающий в момент сексуального экстаза или непосредственно после него, является уникальным мистическим опытом, пережить который может любой человек.

На этом основывались древние восточные трактаты, рассматривать которые в качестве примитивного пособия по физиологии секса будет в корне неверно.

Мистический смысл полового акта был известен еще древним египтянам и иудеям: упоминания об этом встречаются в тайных магических трактатах. Однако европейские ученые долгое время воспринимали прямые указания восточных учителей как иносказательные и аллегорические, пытаясь найти в трактатах какой-то иной смысл, тем самым уходя в сторону с пути истины.

Последние десятилетия XX века были ознаменованы возросшей потребностью людей в расширении сознания и понимания глубинных основ своей сущности.

Многие подошли вплотную к идее духовного освобождения через сексуальность, нарушая табу в этой области.

Одним из серьезных шагов в этом направлении было освобождение от чувства вины, возникавшего после получения полового удовлетворения.

Однако подобные попытки раскрепощения у неподготовленных людей дали отрицательный результат: на смену радости от ощущения вседозволенности пришло состояние духовного опустошения.

Дело в том, что подобные опыты могут принести благо и открыть дорогу к самосовершенствованию только в том случае, если будут ориентированы на положительное восприятие мира.

Сексуальная революция в США и Европе привела к далеко не лучшим результатам, заставив психологов и психиатров всего мира обратить пристальное внимание на проблемы сексуальности и прислушаться к тысячелетней мудрости Востока.

Людям требовалась помощь, чтобы осознать важность творческой устремленности в сексуальной жизни.

Действенные восточные практики очень быстро вошли в жизнь людей: йога, тай-цзи, медитация, а также гештальт-терапия и множество других способов познания себя и своего места в мироздании были открыты для стран Запада, всесторонне исследованы и взяты на вооружение.

Тем не менее творческий и возвышающий аспект сексуальности так и остался в тени и не был рассмотрен подробно. Слишком сильны были барьеры, установленные социальными институтами и традиционным воспитанием.

Только в конце 70-х годов XX века были предприняты серьезные попытки изучения, систематизации и синтеза уникального опыта даосских и тантрических трактатов о сексуальности.

Учения о половых таинствах в Китае и Индии развивались синхронно: шел постоянный двухсторонний обмен идеями, которые постепенно доводились до совершенства. К сожалению, глубинное постижение этих учений было доступно только избранным людям, прошедшим сложные обряды посвящения и достигшим определенных духовных высот.

Первые попытки изучения и опубликования восточных сексуальных трактатов вызвали огромный интерес, однако были восприняты в качестве эротической литературы, так как аллегоричность и запутанность оригинальных текстов не дава-

ла понять их истинный смысл. Подобное восприятие этих трактатов послужило толчком ко множеству ложных выводов о половых практиках. Поверхностное изучение древних текстов привело к целому ряду разочарований у тех людей, кто попытался их применить на практике.

Основная проблема у пар, пытавшихся приобщиться к сексуальным таинствам, возникала из-за того, что они концентрировали свое внимание в основном на физиологических аспектах полового акта: удлинении процесса, усилении оргастических ощущений, развитии чувственности.

Духовный, энергетический и трансцендентный аспекты секса оставались за гранью рассмотрения. А ведь именно они являются основными условиями сексуальной гармонии.

В частности, достижение оргазма являлось не самоцелью, а всего лишь промежуточным этапом на пути к выходу на новые уровни восприятия и сознания.

Сексуальные таинства, воплощаемые равноправными партнерами, укрепляют жизненную силу, раскрывают путь к самосовершенствованию, усиливают целостность и ясность сознания, а также показывают, как направлять полученную энергию в творческое русло самореализации. Но парам, практикующим древние методики, необходимо помнить, что личная этическая ответственность всегда была основой основ для посвященных.

Вступить на путь тантры может как супружеская пара со стажем, так и молодые люди, которые только собираются стать парой и хотят достичь в сексуальных отношениях не только вершин экстатического удовольствия, но и расширить с их помощью границы собственного «я».

Чувственный, эмоциональный и мистический экстаз, совместно переживаемый обоими партнерами, является ключом к древним половым таинствам, постичь которые могут только люди, изначально готовые отдавать больше, чем приобретать, и для которых доверие друг к другу стоит в ряду основных ценностей жизни.

Любящая пара, решившая заняться сексуальными практиками, несомненно, выиграет от этого, приобретя бесценный опыт новых состояний, а также получая неизмеримо большее удовольствие от полового акта.

Любовные игры

Трепетные касания

Нежные взгляды и трепетные, будто случайные, прикосновения, переполненные энергетикой чувственности, являются первыми проявлениями пробудившейся страсти. Ответный трепет, подобный электрическому разряду, увеличивает желание, захватывая человека целиком.

Юная пара, впервые испытывающая подобные ощущения, стоит на пороге прекрасных открытий. Путь чувственности, на который они вступают, таит множество чудес, постичь которые можно только в том случае, когда партнеры полностью доверяют друг другу и готовы не только получать удовольствие, но и дарить себя, не требуя ничего взамен.

Вид обнаженного тела любимого человека вызывает множество приятных эмоций. Помимо того, что глаза любящего непременно идеализируют предмет своих нежных чувств, превращая в достоинства даже имеющиеся недостатки, зрение является одним из инструментов возбуждения. Это утверждение особенно верно для мужчин. Зримая красота женского тела порождает в них неудержимое желание прикоснуться, выразить проснувшуюся страсть ласками и поцелуями и добиться ответной реакции.

Не спешите в первый раз раздевать девушку, особенно девственницу, до конца,— пусть она останется в нижнем белье. Это придаст ей уверенности в вашей чуткости, а вам добавит приятных ощущений и откроет простор для фантазии.

К сожалению, женщины устроены несколько иначе. Созерцание обнаженного мужского тела, если оно действительно красиво, может доставить им эстетическое удовольствие, но возбуждение появляется у них далеко не так быстро, как у мужчин.

Возникновение сексуального желания у представительниц прекрасного пола зависит от целого ряда причин.

Пока партнер не изучит ваше тело и не будет знать, как надо его ласкать, чтобы вам было приятно, нужно говорить ему о своих ощущениях и направлять его действия. Но делать это необходимо с максимальной деликатностью, чтобы не обидеть его.

● Прежде всего девушка должна расслабиться и ничего не бояться.

● Вторым фактором являются комплименты и приятные слова, выражающие страсть и любовь мужчины. А его нежные прикосновения и поцелуи стоят далеко не на последнем месте в пробуждении чувственности.

Чуткий и внимательный партнер никогда не будет спешить, особенно в том случае, когда девушка только-только начинает постигать науку любви.

Для начала он отдаст дань восхищения ее рукам. Пальцы, ладонь, внутренняя часть предплечья и локтевого сгиба у женщин имеют очень высокую чувствительность и практически всегда являются эрогенными зонами. Поэтому нежное поглаживание кончиками пальцев, а также чувственные прикосновения губ и языка будут очень возбуждающе действовать на девушку, особенно если во время ласк юноша шепчет ей комплименты и проникновенно смотрит в глаза.

● Женские ноги также очень чувствительны к ласкам. И если поглаживания внутренней части бедер могут в первый раз смутить и даже немного испугать девушку, показавшись ей слишком откровенными, то разминание и поцелуи ступней и пальцев ног она воспримет с благодарностью, как приятный расслабляющий массаж. Однако ласки ступней хороши не только этим.

Дело в том, что в этой зоне находится множество точек, воздействие на которые оказывает благотворное влияние на весь организм человека, а участок в центре стопы и подушечки пальцев являются у женщин также мощными эрогенными зонами.

Если вы оба еще не имеете сексуального опыта, то вам не следует торопиться. Лучше потратьте несколько интимных свиданий на ласки, сдержите нетерпение и постарайтесь получше изучить друг друга, взаимно корректируя свои действия.

Но девушка тоже не должна оставаться неподвижной расслабленной потребительницей. Партнеру будут очень приятны ее ласки и поцелуи, так как практически все мужчины любят и ценят в женщинах проявления подобной активности. К тому же у мужчин гораздо больше эрогенных зон, чем принято считать.

Множество начинающих пар не знают, что губы являются одной из мощнейших эрогенных зон, однако целоваться можно не только соприкасаясь губами. Поцелуй как таковой является одним из сильнейших возбуждающих действий, а губами партнеры могут касаться любой части тела друг друга, что доставит массу удовольствия как женщине, так и мужчине.

Не забывайте, что у вас больше возможностей для чувственных ласк, чем у партнера. Ласкайте его не только руками, губами и языком. Прикосновение к телу любимого грудью и прядями волос доставит ему удивительное наслаждение.

● Поцелуи могут быть чрезвычайно разнообразны. Наклонившись над своей партнершей и слегка прикасаясь губами к ее губам, мужчина может делать нежные круговые движения языком, чуть проникая в ее рот и дотрагиваясь до ее языка и внутренней стороны губ. Ему следует покрыть легкими, словно прикосновение крыла бабочки или дуновение летнего ветерка, поцелуями ее лицо, пройтись кончиком языка по контуру уха любимой, нежно захватывая губами и зубами его мочку, попробовать различные варианты, чутко прислушиваясь к ее реакции.

● У возбужденной девушки кожа становится теплее и слегка розовеет, дыхание и сердцебиение учащаются, а соски твердеют. Она подается навстречу поцелуям партнера. Не останавливаясь, ему нужно пройтись губами и кончиком языка по всему ее телу, подарив любимой сотни поцелуев, которые станут всего лишь нежной подготовкой к чувственной атаке.

● Предварительную любовную игру прекрасно дополнит бокал вина. Оно не только создаст хорошую атмосферу, но

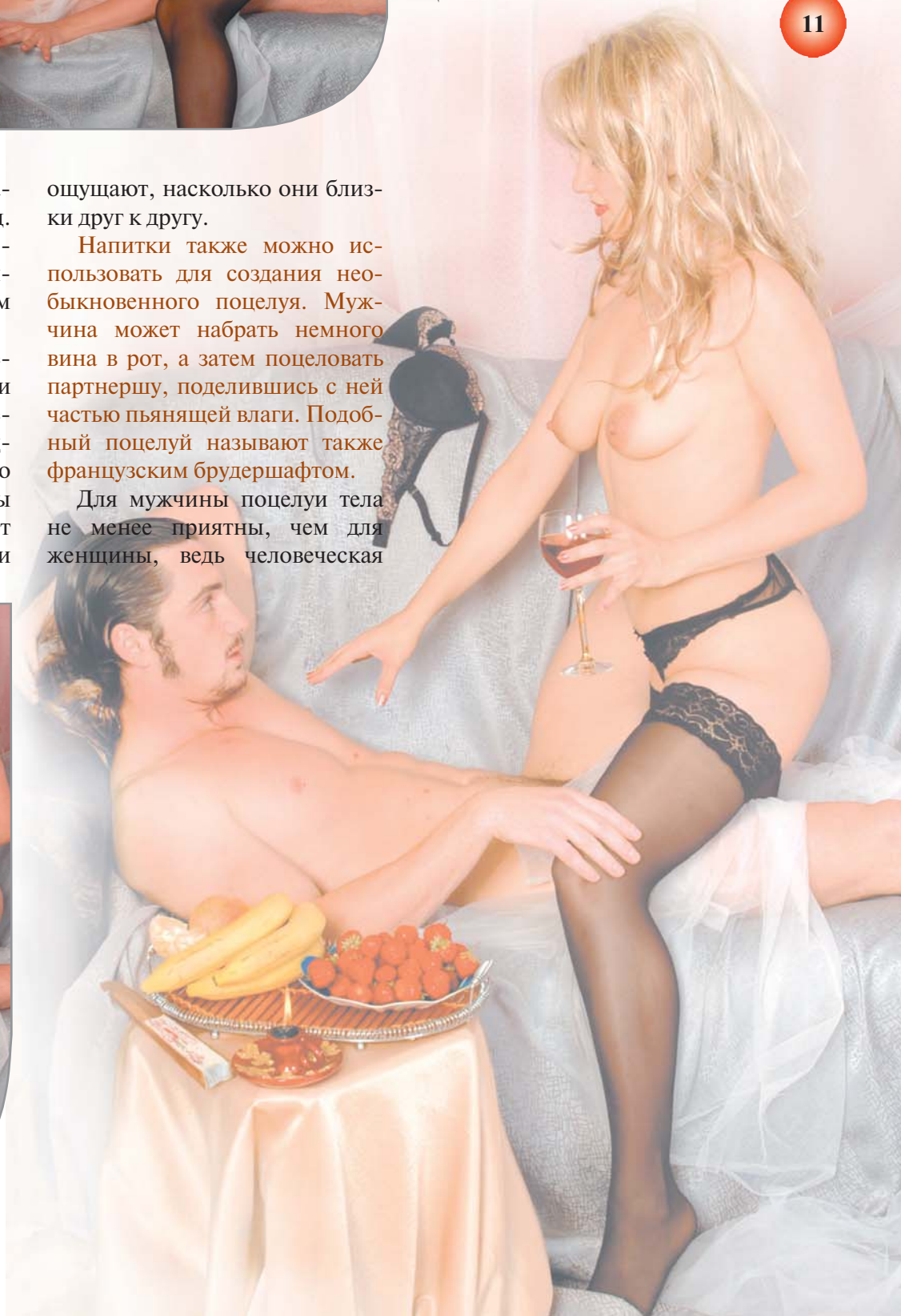
Не спешите ласкать самые чувствительные места вашей партнерши, приближайтесь к ним очень медленно, дайте ей возможность наполниться предвкушением чувственного наслаждения и только потом переходите к более активным действиям.

и поможет расслабиться и настроиться на эротический лад. Вино также является для многих пар настоящим афродизиаком и становится элементом эротической игры.

Мужчина может налить несколько капель вина на грудь и живот партнерши, а затем нежно слизать их языком и предложить любимой проделать то же самое. Во время такой игры любовники не только получают изысканное наслаждение, но и ощущают, насколько они близки друг к другу.

Напитки также можно использовать для создания необыкновенного поцелуя. Мужчина может набрать немного вина в рот, а затем поцеловать партнершу, поделившись с ней частью пьянящей влаги. Подобный поцелуй называют также французским брудершафтом.

Для мужчины поцелуи тела не менее приятны, чем для женщины, ведь человеческая кожа – это самая большая эрогенная зона. Чувствительность кожи к ласке можно проверить, устроив небольшой эксперимент: женщине следует завязать партнеру глаза, а потом очень нежно провести по различным частям его тела легким пушистым перышком — он испытает очень сильные приятные ощущения.



Рождение страсти

Одним из видов сексуальной активности является неккинг, включающий в себя ласки только выше пояса. Практикуя неккинг, партнеры получают весьма изысканное удовольствие, стимулируя так называемые верхние эрогенные зоны, расположенные выше пупка. Любовники ласкают наиболее чувствительные участки верхней части тела друг друга с помощью рук, губ, языка, груди, волос и т. д. Пары, которым нравится подобный вид сексуальных контактов, используют для ласк самые разнообразные части тела. Например, в Камасутре и других эротических восточных трактатах описан способ, при котором лоб, щеки, губы и соски партнеры стимулируют ресницами.

● Если у любовников не слишком высокая чувствительность, то во время занятий неккингом они вряд ли смогут достигнуть оргазма, так как какая-либо генитальная стимуляция при этом способе сексуальной активности отсутствует. Однако при высокой возбудимости и длительной практике достичь оргастической разрядки все-таки можно, и она подарит паре совершенно восхитительные ощущения.

Чем больше вы сосредоточитесь на ощущениях партнерши, тем большее получите удовольствие. Реакция женщины на ласку является очень возбуждающей и приятной, а энергетика удовлетворенной партнерши ощутимо добавляет сил.

Это выглядит достаточно необычно, но последователи восточных школ любви, практиковавшие неккинг, часто вообще исключали всякое прикосновение к телу партнера: например, приверженцы пути тантры в сексе только дули на чувствительные области тела своего любовника и этим самым доводили его до оргазма.

Платье или блузка из тонкой шелковой ткани, надетые на голое тело, сделают ваше наслаждение неккингом более острым. Скользящая между вашим телом и руками или губами партнера ткань усиливает ощущения.

Тем не менее успех в практике неккинга может быть достигнут, только если оба любовника испытывают достаточно высокое сексуальное влечение, а их верхние эрогенные зоны (губы, ушные раковины, соски, молочные железы, шея и т.д.) сильно развиты. Партнеры с низким уровнем сексуального темперамента вряд ли смогут довести друг друга до оргастического состояния, прибегая только к стимуляции пупка.

Однако не следует думать, что неккинг подходит только для гиперсексуальных пар. Многие любители этой практики обладают сексуальностью, лишь чуть превышающей средний уровень.

Они сознательно прибегают к различным способам, стимулирующим половое влечение: используют афродизиаки, эротические игрушки и фильмы, совершают половой акт в нестандартной обстановке.

Из вышесказанного не следует делать вывод, что неккинг подходит людям с низкой чувствительностью. Напротив, этот вид сексуальной активности вносит множество новых ощущений в интимную жизнь пары с уже сложившимися отношениями и позволяет разнообразить половые контакты.

Начинающим партнерам рекомендуется практиковать неккинг для того, чтобы повысить чувствительность уже известных эрогенных зон, а также выявить и вывести из латентного состояния новые.

Например, во всех сексуальных трактатах женское ухо называется в ряду самых чувствительных эрогенных зон, но множество юных девушек не любят, когда их целуют в ухо, особенно с помощью языка. Это вовсе не означает, что у них ухо нечувствительно, напротив, — эта зона обладает повышенной чувствительностью, и нужно просто найти оптимальный способ ее ласки и стимуляции.

Занятие неккингом можно рассматривать как длительную изысканную прелюдию, доводя утонченными ласками желание друг друга до высшего пика, потом давая ему немного утихнуть и снова возбуждая до предела.

В практике неккинга женская активность играет даже более весомую роль, чем мужская.

Общеизвестно, что мужчины от природы менее чувствительны, чем женщины, да и все институты воспитания построены таким образом, что высокая мужская эмоциональность и чувственность порицаются.

Женское тело дает больше возможности для доставления наслаждения, а женская психика более тонко ощущает реакцию партнера. Используйте свое чутье, чтобы изучить желания любимого и стать для него совершенством.

● Если мужчина менее опытен, чем женщина, то неккинг станет прекрасным способом научить его не только технике ласк, но и более глубокому их восприятию. Партнерше нужно позволить любимому принять удобное положение и расслабиться, а затем провести по его лицу, шее, груди, животу кончиками пальцев и перейти к нежным, едва ощутимым поцелуям и касаниям языком. Ей желательно сосредоточить свое внимание на его ухе, ключичных и яремной впадинах, сосках. При этом надо следить за его реакцией, менять технику прикосновений, силу нажатия, скорость движения. Женщина непременно найдет у своего любимого чувствительные места и способы их ласки, на которые он ответит нарастанием возбуждения.

Мужчина не сможет длительное время оставаться в спокойном положении: вспыхнувшее желание заставит его приступить к ответным ласкам. Шея и спина у многих мужчин также являются благодатным местом для ласки. Утонченные прикосновения можно сочетать с легким царапаньем и чувственными поцелуями. Женщине следует знать, что прикосновение ее возбужденных сосков подарит партнеру изысканное удовольствие.

Даже если вы уже хорошо знаете эрогенные зоны вашей партнерши, не устремляйтесь сразу к этим местам, так как постоянное повторение быстро ей надоест и ее реакция на подобную стимуляцию станет отрицательной.