

10 правил, которые ты должна знать

МИНЕТ

Азбука
орального
секса



Натрик Дж. Хали

Патрик Дж. Холл

**Минет. 10 правил,
которые ты должна знать**

«Издательские решения»

Холл П.

Минет. 10 правил, которые ты должна знать / П. Холл —
«Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-961864-1

Патрик Дж. Холл — американский сексолог, который каждый день работает с женщинами, неумеющими доставлять сексуальное удовольствие своим мужчинам. В книге автор раскрывает секреты орального секса и объясняет, почему он имеет огромное значение для построения прочных отношений с мужчиной. Книга «Минет: 10 правил, которые ты должна знать!» содержит подробную пошаговую инструкцию для женщин, желающих обучиться искусству орального секса.

ISBN 978-5-44-961864-1

© Холл П.
© Издательские решения

Содержание

О минете с научной точки зрения	6
Почему важно владеть навыками орального секса	6
Почему женщины не хотят делать минет	11
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Минет

10 правил, которые ты должна знать

Патрик Дж. Холл

Перевод на русский язык Александра Кудинович

Дизайн оригинальной обложки Роберт Паумфри

Редактор русскоязычной версии Тамара Яшина

Дизайн русскоязычной обложки Анатолий Лапин

© Патрик Дж. Холл, 2019

ISBN 978-5-4496-1864-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

О минете с научной точки зрения

Почему важно владеть навыками орального секса

Как врач, занимающийся проблемами в сексуальной сфере, я регулярно сталкиваюсь с неумением и нежеланием женщин понимать природу мужского возбуждения. Многие мои пациентки горячо убеждены в том, что все, что им необходимо делать в постели – это периодически постанывать и покорно раздвигать ноги. Однако в сексе у партнеров равные роли. И женщина, точно так же, как и мужчина, обязана уметь доставлять своему любимому наслаждение или, по крайней мере, стараться это сделать.

Очень часто женщины самых разных возрастов не задумываются над тем, что умение хорошо делать минет – это и есть главнейший показатель хорошей любовницы. Потому что молча лежать в кровати и отдаться партнеру может каждая без исключения. Никакого опыта или усилий такое поведение от вас не требует. А вот доставить своему мужчине невероятное наслаждение, ловко обращаясь с его членом губами – это уже то, что умеют единицы современных женщин.

Благодаря всеобщему помешательству на эмансипации общества, представительницы прекрасного пола все меньше задаются целью научиться качественно удовлетворять мужскую потребность в сексе. Большинству женщин кажется, что удовольствие в постели должны дарить исключительно ей, а мужчина как-то обойдется. Более того – женщин вообще мало волнует тот факт, что они совершенно никчемные, ничего не умеющие любовницы, которые даже не могут правильно сделать минет своему мужчине.



Стоит ли удивляться, что большинство семейных пар, так или иначе, вскоре оказываются в кабинете у сексолога? Ведь мужчина имеет такое же равное право на получение сексуального удовольствия, как и женщина. И, не получая никакой эмоциональной и физической отдачи, мало кто из представителей сильного пола не задумается о том, что стоило бы завести любовницу.

Минет – это не только возможность доставить партнеру незабываемое сексуальное наслаждение, это еще и шанс продемонстрировать ему свою привязанность, любовь и доверие. Именно таким образом среднестатистический мужчина и воспринимает оральный секс – это особая сексуальная и эмоциональная связь с партнершей, которая обостряет все сенсорные органы чувств. Вот почему мужчины обожают оральный секс.

Кроме всего прочего, в природе женщины, хочет она этого или нет, все же до сих пор остается выраженный инстинкт подчинения. Желание всецело принадлежать своему партнеру и желание, чтобы он обладал ее телом. Мужчина, в свою очередь, тоже жаждет достигнуть своей безграничной власти над партнершей в сексе, так что оральные ласки удовлетворяют одновременно скрытые побуждения обоих влюбленных.

Хорошая любовница и заботливая любящая женщина не допустит того, чтобы ее партнер встал из постели, не убедившись в том, что он удовлетворен их сексуальной связью на все 100%. Ведь это позволит не только подогреть интерес партнера к своей персоне, но и даже удержать его рядом с собой.

Хорошую любовницу мужчина всегда подсознательно боится потерять, а еще таких женщин чаще и гораздо сильнее ревнуют. И, безусловно, раскрепощенной и умелой в постели партнерше гораздо реже изменяют. Можете поверить мне как врачу-сексологу: даже самая красивая, но холодная в кровати женщина вскоре надоеет мужчине, уставшему от ее эгоизма и нежелания проявить ответную страсть.

Ко мне в кабинет очень часто заглядывают мужья женщин, не желающих выражать свое бурное влечение к половому партнеру. Мужчины обижаются тому, что их жены никогда не стремятся удовлетворить их при помощи орального секса, а если и делают минет, то с таким лицом, словно думая: «Хоть бы это поскорее закончилось!». Естественно, мужчины – не идиоты, и они прекрасно осознают и замечают, когда их партнерше занятия любовью не приносят большого удовольствия. Это не только вносит разлад в отношения пары, но и заставляет оскорбленного партнера затаить обиду. Ведь мы, мужчины, так горячо стремимся доставить любимой женщине наслаждение. Так почему же она принимает это как данность? И почему не горит желанием сделать то же самое и для нас?

Умение делать хороший минет – такое же важное качество для женщины, как и вкусно готовить или рожать детей. Потому что это именно тот пункт в отношениях пары, наличие которого заметно облегчает совместную жизнь и помогает избежать угасания взаимного сексуального влечения. Я давно замечаю, что семьи, в которых мужчина и женщина регулярно занимаются оральным сексом, являются значительно крепче, чем те пары, где партнерша не желает идти на уступки своему мужчине.

Также оральный секс и минет, который вы регулярно делаете любимому мужчине, позволит укрепить ваш союз и не допустить утраты прежних чувств. Потому что вы будете оставаться максимально близки и открыты друг перед другом, несмотря на годы, проведенные вместе. Безусловно, и сам партнер должен желать удовлетворять свою женщину всеми доступными способами, в том числе – и при помощи орального секса. Однако практика показывает, что обыкновенно подобных проблем с мужской стороны не возникает. Нежелание заниматься оральным сексом в подавляющем большинстве случаев проявляет именно женщина.



Такой отказ болезненно воспринимается мужчиной. Ему кажется, что любимая брезгует им, разлюбила его, перестала интересоваться им как сексуальным объектом. Очень многие сетуют на то, что партнерше просто-напросто противно делать минет по какой-то причине, которую оскорбленный муж или бойфренд не в состоянии понять.

Один мой пациент однажды дошел до отчаяния, более недели сидя на цитрусовой диете, чтобы улучшить вкус своей спермы, а также воспользовался восковыми полосками для депиляции, чтобы избавиться от волос в интимной зоне. Однако даже после таких жертв женщина не оценила старания мужа и продолжала делать ему минет через силу, все больше вгоняя несчастного в состояние тихой депрессии.

В конце концов, устав от невозможности найти путь к сердцу своей пассии, мужчина явился ко мне в кабинет вместе с ней. И тогда выяснилось, что его жена вообще не слишком горит желанием проявлять ответную увлеченность партнером. Нет ничего удивительного в том, что подобное эгоистичное отношение сильно ранило ее любящего мужа.

Представьте себе, что вы безумно увлечены человеком и жаждете провести с ним бок о бок остаток своей жизни. Вы делаете все, что только в ваших силах, чтобы этому человеку было хорошо рядом с вами. Но когда дело доходит до постели, вы замечаете, с каким недовольным видом партнер занимается с вами сексом, а на просьбу сделать «приятно ртом» и вовсе кривится, не скрывая отвращения или своего нежелания. Именно так мужчина понимает плохой минет, который делается через силу просто для того, чтобы партнер наконец-то отстал.

Обида, гнев, раздражение и разочарование – это чувства, которые рано или поздно, накопившись и достигнув предела, неизбежно выльются во что-то нехорошее. В усталость от своей холодной женщины, в измены, в желание разойтись, в конце концов.

Минет для мужчины – это особая возможность доказать своей партнерше, что он всецело обладает ей и ценит ее доверие. И, согласно недавним исследованиям американских ученых, именно те пары, в которых оба партнера регулярно удовлетворяют друг друга при помощи оральных ласк, царит гармония и взаимопонимание.

В этой книге вы не только найдете ответ на вопрос, как научиться получать удовольствие от орального секса и наслаждаться возбуждением своего партнера, но и узнаете о десяти важнейших правилах минета. Они помогут вам качественно повысить уровень ваших навыков в постели и научат доставлять мужчине настоящее наслаждение. Чтобы вы стали опытной, прекрасной любовницей, способной ловко управлять сексуальным возбуждением своего любимого мужчины.

Даже те женщины, которые обыкновенно охотно соглашаются на оральный секс со своей половинкой, нередко допускают ряд серьезных ошибок. Современным женщинам кажется, что минет – занятие нехитрое, и достаточно просто поместить член партнера в свой рот, вот и вся задача. Безусловно, это не так. Для того, чтобы добиться яркого оргазма у мужчины, придется постараться, а заодно и применить техники оральных ласк, о которых знает далеко не каждая.

Это интересно: существуют сведения о древнем и тайном культе, существовавшем на территории Китая несколько десятков веков тому назад. Молодых женщин, готовящихся выйти замуж, обучали секретным познаниям оральных ласк. Считалось, что главная обязанность жены – это уметь удовлетворять сексуальную потребность своего супруга. Это являлось важным и обязательным умением, поскольку качественная половая жизнь делала мужчину выдержанным и уверенным в своих силах воином.

Конечно, женщин, живущих в наши дни, этот вопрос волнует не так сильно. Несмотря на то, что доставлять друг другу удовольствие и проявлять нежность, любовь и заботу – это главная задача обоих партнеров. Современные женщины не склонны заботиться о своих мужчинах, и начинается этот эгоизм именно с сексуальной сферы. Не получая же должной разрядки и эмоциональной близости в постели, мужчины теряют высокую мотивацию в достижении своих целей, становятся пассивными и разочарованными в жизни. Ведь не зря раньше в Мексике говорили о том, что ленивый муж – вина холодной жены. Другими словами, роль женской сексуальности в жизни мужчины играет гораздо большую роль, чем мы привыкли думать.



Если партнер ощущает себя любимым и уверенным в собственной половой силе, он будет рассуждать и вести себя более здраво, чем мужчина, регулярно терзаемый подозрениями в отсутствии эмоциональной привязанности у своей партнерши. Ощущая прочную душевную связь со своей женщиной, представитель сильного пола буквально готов сворачивать горы, оберегая свою любимую и желая обеспечить ей максимально комфортное существование.

По сути, именно секс помогает наладить тесные эмоциональные взаимоотношения между двумя молодыми людьми разного пола. И никакая другая мера не способна укрепить любовь сильнее, чем регулярный и качественный секс, в том числе – и оральный.

Объясняется это логично с позиции науки: оба партнера, стимулируя эрогенные зоны и интимные места друг друга, получают «гормональную взбучку», при которой в кровь поступает большое количество окситоцина. Именно этот гормон и отвечает за привыкание и чувство привязанности к своему партнеру. То есть, частый и хороший секс действительно способен сблизить вас с вашим мужчиной.

Какова же роль в этом непосредственно минета? А дело вот в чем: во время оральных ласк в кровь мужчины поступает куда большее количество «позитивных» гормонов, чем при вагинальном сексе. Много здесь кроется в тех самых потаенных ощущениях, которые я уже описывал выше. Это чистая мужская психология – партнеру приятно и важно осознавать, что он обладает своей женщиной и ему необходимо получить подтверждение того, что она доверяет ему и не испытывает перед ним чувства брезгливости или отвращения.

Делая минет своему мужу или бойфренду, вы словно говорите ему: «Я люблю тебя и обожаю каждую клеточку твоего тела, никого ближе и желаннее тебя у меня нет».

Почему женщины не хотят делать минет

Нет ничего сложного в том, чтобы любить минет, если ты являешься представителем сильной половины человечества. Что же до женщин, далеко не все из них приходят в буйный восторг от подобного рода сексуальных действий. Некоторые просто не любят своего партнера и потому им не хочется делать минет, другим не нравится вкус мужской смазки, спермы или просто естественный запах половых органов.

С первой категорией, я думаю, долго разбираться не нужно. Если ты совсем не любишь своего мужчину и испытываешь к нему отвращение, если эмоциональной связи между вами не наблюдается (или хотя бы банальной «искры»), то никакие советы не помогут испытать настоящее возбуждение в постели. В таком случае любые хитрости бесполезны.

Однако в ситуациях, когда женщина просто не умеет правильно делать минет или же находит мужской аромат не столь соблазнительным, помочь ей можно и даже нужно. И я сразу хочу отметить, что очень многие жены сетуют на то, что их активной сексуальной жизни порой мешает чувствительное обоняние. Они в этом не виноваты – у прекрасной половины человечества все органы чувств работают острее, чем у мужчин.

Так что даже чистый и совершенно здоровый половой орган супруга или бойфренда может иметь специфический запах, от которого сложно избавиться. И это тоже нормально. Половозрелые люди отличаются именно этим особым, едва уловимым запахом, который накапливают область лобка и подмышечные впадины.



Природой это задумывалось для того, чтобы привлекать представителей противоположного пола, сигнализируя о способности потенциального партнера к сексу и последующему зачатию. Вряд ли природа могла бы предположить, что по мере развития человечество нач-

нет находить естественные вещи отвратительными или мерзкими. Что мы начнем избавляться от растущих на теле волос или стремиться уничтожить свой натуральный запах тела.

Однако у меня есть один небольшой, но весьма действенный совет для дам, часто страдающих от повышенной брезгливости в сексе или же не выносящих вкус и запах мужского полового члена. Если вы будете возбуждены достаточно сильно, то просто перестанете ощущать и специфический аромат, исходящий от лобка вашего полового партнера, и не совсем приятный вкус его смазки.

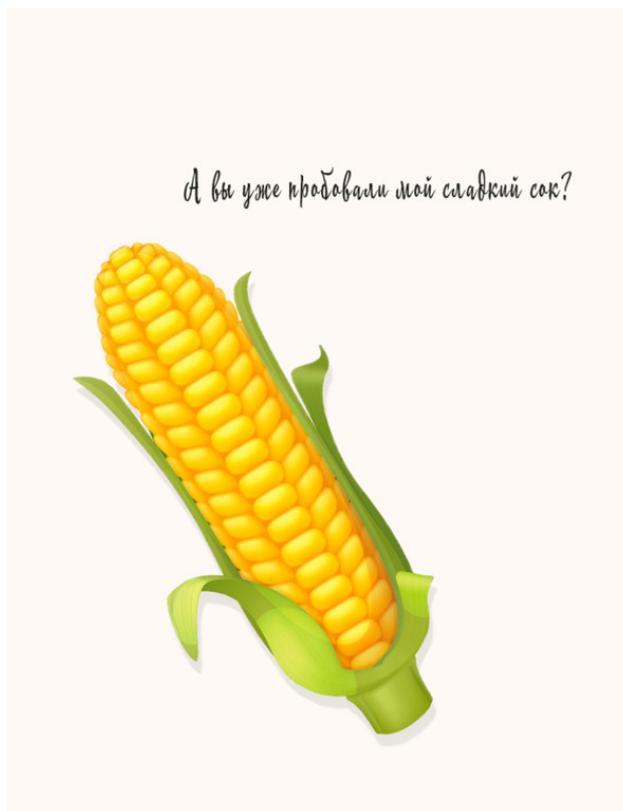
Это интересно: в стадии повышенной сексуальной возбудимости тело женщины начинает работать несколько иначе, так что даже самое острое обоняние на время магическим образом испаряется, а брезгливость отступает под напором природных инстинктов.

Так что вы можете использовать этот совет, чтобы перестать страдать, делая минет любимому мужчине. Просто объясните партнеру, что вам необходимо испытать сексуальное возбуждение тоже, и потому вы не откажетесь от предварительных ласк. В конце концов, от вашего спутника жизни не убудет, если перед минетом он потратит на вас каких-то десять-пятнадцать минут, чтобы «завести» вас как следует. Не нужно иметь семь пядей во лбу, чтобы догадаться – возбужденная женщина удовлетворит своего партнера гораздо лучше, чем та, что делает это через силу или без большого энтузиазма.

«Завести» себя перед предстоящим минетом можно и самостоятельно, не прибегая к помощи мужчины. Это не имеет большого значения. Многим женщинам нравится мастурбировать, принимая ванну или душ. Небольшая релаксация перед оральным сексом поможет настроиться на правильные ощущения и позволит ощутить удовольствие от этой процедуры, даже если партнер в процессе минета не будет ласкать вас. Естественно, доводить себя до оргазма перед минетом не стоит – лучше остаться «на взводе», чтобы не растерять свой сексуальный пыл.

Иногда в случае обостренной природной брезгливости женщин выручает оральный секс в ванной. А для вашего партнера это может стать приятным новшеством и разнообразием в половой жизни, если вы нечасто занимаетесь любовью вне постели. Попробуйте вместе принять душ или полежать в ванной, наполненной ароматной пеной, зажгите свечи и включите любимую музыку. Сперва поласкайте чувствительные места на теле партнера пальцами и руками, а затем переместитесь ниже и задействуйте язык. Даже если ваш сексуальный партнер имеет резкий и выраженный запах тела, такая маленькая хитрость на время снизит уровень пахучих ферментов, находящихся в верхних слоях его кожи – они банально вымоются из пор.

Кроме того, улучшить запах и вкус полового члена и мужской спермы может банальная диета. Для этого стоит на время отказаться от жирной, тяжело перевариваемой и калорийной пищи животного происхождения, заменив основную массу блюд. Хорошо подходят запеченные овощи, свежие фрукты, а также стоит попросить своего мужчину пить как можно чаще простую очищенную воду. Сыграют на руку и некрепкие травяные мочегонные отвары, которые, помимо прочего, выводят из организма и из клеток кожи токсины, тем самым улучшая запах тела и половых органов.



Однако я хочу отметить, что не стоит открыто заявлять любимому человеку правду о том, что делать минет вам неприятно. Если мужчина следит за своей внешностью и здоровьем, придерживается правил личной гигиены и не имеет инфекций, передающихся половым путем, то резкий или сильный запах, исходящий от его интимных зон, не является ничем патологическим или ненормальным. Другими словами, это – его природная особенность.

Кроме всего прочего, мужчины, обладающие темным оттенком кожи и темными густыми волосами, чаще имеют более выраженный аромат тела и половых органов, чем, к примеру, мужчины-блондины. Однако ни те, ни другие в этом не виноваты. Это всего лишь природная особенность. Поэтому если вы скажете своему партнеру, что заниматься с ним оральным сексом вы не хотите, то можете всерьез обидеть и даже глубоко ранить чувства своего избранника. Более того: практика показывает, что подобные откровенные заявления мужчина переживает очень болезненно, полагая, что женщина его попросту не любит.

Вообще, на самом деле, в парах, где царит взаимная любовь и доверие, подобных проблем зачастую не встречается. Испытывая сильную привязанность друг к другу, людям хочется доставить партнеру как можно больше сексуального удовольствия в постели, потому нежелание заниматься каким-либо видом секса попросту не возникает. Потому любящий мужчина никогда не упрощает любящую женщину сделать ему минет – она и без того прекрасно чувствует, чего и когда желает ее партнер.

Если вы в самом деле намерены сохранить свои отношения или, тем более, брак, то вам придется пересмотреть взгляды на половую жизнь в вашем союзе, поскольку даже небольшая сексуальная неудовлетворенность способна перерасти в масштабные проблемы совершенно неожиданного характера.

Если и вы, и ваш мужчина все еще находитесь в фертильном возрасте, то секс – это вещь, качество и частота которой неизбежно будут влиять на ваши отношения и даже глубину чувств друг к другу. Потому вам придется, так или иначе, стать для своего супруга или бойфренда

идеальной любовницей и научиться делать минет правильно, да еще и полюбить это занятие не меньше, чем ваш партнер.

Как я уже обозначил выше, многое в этом вопросе зависит от сексуального настроения самой женщины. Если вы в буквальном смысле начинаете делать минет любимому мужчине с порога, не достигнув должного уровня сексуального желания, то это действие очень вряд ли принесет вам какое-либо наслаждение.

И вы, и ваш партнер должны осознавать, что любой секс – это занятие для вас обоих, а потому и ваши ощущения тоже должны учитываться. Поэтому, если ваш мужчина серьезно настроен получить свою порцию удовольствия, не стесняйтесь заявить ему о том, что это – игра для двоих. Только лишь после того, как вы возбуждены достаточно, партнер может рассчитывать на великолепный минет, но никак не ранее.

Также я хочу обозначить и мужские ошибки, которые нередко фигурируют в сфере орального секса, отчего женщина теряет к нему всякий интерес. Некоторые мужчины наивно полагают, что женщина обязана им доставлять удовольствие по первому щелчку пальцев, при этом ее личные ощущения не так важны. Однако задача хорошего любовника – это не заставлять свою даму делать то, чего она совершенно не желает, а сделать так, чтобы она сама этого захотела.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

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

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