

# Содержание

Предисловие от Алекса Комфорта 6 • Предисловие от Сьюзен Квиллиам 8 • Секс для гурманов 24

## Ингредиенты 30

Нежность 32 • Обнаженность 35 • Женщина (о ней для него) 36 • Мужчина (о нем для нее) 37 • Гормоны 40 • Предпочтения 41 • Уверенность 42 • Cassolette 43 • Вульва 46 • Вагина 48 • Клитор 48 • Mons pubis 49 • Грудь 50 • Соски 52 • Ягодицы 55 • Пенис 56 • Размер 60 • Крайняя плоть 61 • Мошонка 62 • Сперма 62 • Кожа 63 • Смазка 65 • Мочки ушей 65 • Пупок 67 • Подмышки 68 • Ступни 69 • Большой палец ноги 71 • Волосы 72 • Волосы на лобке 72 • Здоровье 74 • Возраст 76 • Сексуальные карты 78 • Верность 79 • Совместимость 80 • Желание 81 • Любовь 84

## Аперитив 86

Настоящий секс 88 • Пища 90 • Танцы 93 • Бедренное сношение 93 • Секс в одежде 94 • Безопасный секс 96 • Секс по телефону 99 • Слова 99 • Техника 100 • Частота 101 • Приоритеты 101 • Соблазнение 102 • Ванна 103 • Кровати 107 • Поцелуи 109 • Pattes d'araignée 110 • Втирание 112 • Перья 113 • Афродизиаки 114 • Фантазии 115 • Дыхание 117 • Язык 120 • Дуновение 121 • Укусы 122 • Мастурбация 124 • Борьба 126

## Основные блюда 128

Позиции 130 • Руки (для нее) 133 • Руки (для него) 134 • Рот (для нее) 136 • Рот (для него) 139 • Ласки клитора 142 • Позиция 69 143 • Противозачаточные средства 144 • Эрекция 148 • Проблемы в сексе 148 • Проникновение 150 • Хореография 152 • Триггерные точки 153 • Миссионерская позиция 153 • Супружеская позиция 156 • Варианты 157 • Сверху 158 • Фронтальная позиция 160

## СОДЕРЖАНИЕ

• Инверсия 161 • Позиция X 165 • Фланкетт 166 • Позиции стоя 166 • Сзади 169  
• Постильонаж 172 • Анальный секс 173 • Крупада 175 • Куиссад 176 • Позиции  
на коленях 179 • Позиции сидя 179 • Поворотные позиции 180 • «Венская  
устрица» 181 • Секс и беременность 182 • Фаза плато 183 • Его оргазм 184 •  
Скорострел 185 • Саксонус 188 • Помпуар 188 • Ее оргазм 190 • Мост 191  
• Половое равнение 193 • Бабочка Венеры 194 • Пение птиц на рассвете 194  
• Маленькая смерть 198 • Еще раз 199 • Излишества 200 • Одновременный  
оргазм 202 • По-быстрому 202 • Задержка 204 • Расслабление 205 • После 207 •  
Пробуждение 208

## Соусы и приправы 210

Время игр 212 • Японский стиль 214 • Лошадь 214 • Индийский стиль 215 •  
Девственность 216 • Одежда 217 • Корсет 220 • Стринги 220 • Обувь 221 •  
Сапоги 221 • Чулки 221 • Шарик бен-ва 224 • Бутоны 224 • Резина 224 •  
Кожа 225 • Стриптиз 226 • Трансвестизм 228 • Лед и огонь 228 • Краски для  
тела 229 • Кожаные перчатки и напальчники 230 • Тиклеры 230 • Игры 230  
• Маски 231 • Фетиш 232 • Приспособления 233 • Кресло-качалка 237 •  
Качели 237 • Шутки и забавы 238 • Зеркала 241 • Поезда, корабли, самолеты 242  
• Автомобили 242 • На природе 243 • Удаленный контроль 246 • Вуайеризм 246  
• Эротика 247 • Секс-шопы 249 • Кольца 250 • Помпы 250 • Увеличители  
пениса 251 • Карецца 251 • Лиготтаж 252 • Повязка на глаза 253 • Цепи 254  
• Сбруя 254 • Кляпы 256 • Связывание 256 • Опасности 260 • Искусственная  
вагина 261 • Дилдо 261 • Вибраторы 262 • Боль 264 • Наказание 265 • Вчетвером  
и больше 268 • Медленная мастурбация для него 269 • Медленная мастурбация  
для нее 272 • Радость 274 • Ресурсы 276 • Поддержка 280 • Указатель 282 •  
Благодарность 287