

ВСЕ ЕЩЕ  
МУРАШКИ



БЕЛИНДА БЕЗ ТАБУ

СЕКС-КОУЧ

# ВСЕ ЕЮ МУРАШКИ

КАК ДОСТАВИТЬ  
УДОВОЛЬСТВИЕ МУЖЧИНЕ

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2024

УДК 392.6

ББК 57.01

Б39

Belinda Sans Tabous

Donner du plaisir à un homme sans tabous

Copyright © 2022, Éditions Blanche / Hugo Publishing.

This edition is published by arrangement with Hugo Publishing in conjunction with its duly appointed agent Books And More Agency #BAM, Paris, France.

All rights reserved.

**Без Табу, Белинда.**

Б39 Все его мурашки. Как доставить удовольствие мужчине / Белинда Без Табу ; [перевод с французского Ю. Воробьевой]. — Москва : Эксмо, 2024. — 288 с. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-185724-0

Чувственная француженка Белинда Без Табу наглядно и предельно честно показывает, как сделать мужчину счастливым и при этом приумножить собственное удовольствие.

Секс-коуч Белинда Без Табу собрала в соцсетях секс-позитивное сообщество из миллиона подписчиков. Ежедневно помогая им разобраться в сложных постельных проблемах, она узнала, какие табу, стереотипы и недомолвки мешают партнерам жить искрящейся страстью сексуальной жизнью. Весь свой опыт она переработала в две пошаговые инструкции: для женщин и для мужчин.

Вы держите в руках женскую версию с конкретными примерами и советами, которые может применить на практике каждая и прямо сегодня.

УДК 392.6

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-185724-0

© Воробьева Ю., перевод на русский язык, 2024

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	7
Глава 1. Секс и его недостатки . . . . .	13
Глава 2. Мужская психология секса . . . . .	51
Глава 3. Справочник по мужскому оргазму . . . . .	73
Глава 4. Справочник по женскому оргазму . . . . .	87
Глава 5. Удовлетворить мужчину в 100% случаев! . . . . .	97
Глава 6. Семь убийц любви, уничтожающих эрекцию . . . . .	121
Глава 7. Потеря либидо. Что за напасть? . . . . .	137
Глава 8. Важна ли мужчинам прелюдия? . . . . .	161
Глава 9. Как довести его до оргазма без проникновения? . . . . .	177
Глава 10. Как довести его до оргазма во время проникновения . . . . .	199
Глава 11. 17 пикантных идей, которые добавят огня в постели . . . . .	209
Глава 12. Фантазии . . . . .	223
Глава 13. Игрушки для взрослых . . . . .	233
Глава 14. Горячие практики без табу . . . . .	249
Секретная глава . . . . .	273



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Тема секса все чаще всплывает в нашей повседневной жизни: повсюду рекламные щиты, которые пробуждают сексуальное желание даже к обычным духам, мы свободно говорим и шутим о сексе, обсуждаем его с друзьями и т. п. Но когда речь заходит о наших собственных мыслях, умениях, желаниях и страхах — это уже совсем другое дело! И это нормально, потому что в данном случае все проходит через призму наших воспитания, опыта, убеждений и представления о себе самих.

Давайте будем честны: большинство женщин познавали сексуальную сторону жизни как попало, особенно те, кто родился до 1980-х годов! Некоторым из них повезло прочитать несколько статей и книг на эту тему, обсудить с кем-то из приятельниц парочку пикантных подробностей, но все ответы на свои вопросы они нашли самостоятельно. Ни школа, ни родители не позаботились об их сексуальном образовании. Увы, им пришлось справляться самим.

И знаете что? Я одна из них! Лично мне посчастливилось познакомиться с серией эротических фильмов «Эммануэль», которые я, естественно, смотрела тайком. Я отдала девственность своему первому возлюбленному в юности, и, если честно, занимаясь с ним сексом, я еще долго задавалась вопросом, почему женщины так громко кри-

чат в процессе. Ведь, признаться честно, мне это занятие не показалось каким-то фееричным... Несколько лет подряд я занималась любовью без оргазма, но при этом получала удовольствие. И вот однажды наткнулась на журнал *для девочек*, в котором было написано, что некоторым женщинам для получения оргазма необходимо стимулировать клитор во время полового акта с проникновением. Я сильно удивилась, узнав, что можно трогать себя в присутствии партнера. Это меня успокоило, ибо означало, что я не какая-то неправильная!

*Я какая-то неправильная...* Эта фраза почти каждый день всплывает в моей почте. Большое количество женщин пишут мне, чтобы убедиться в адекватности своих мыслей, привычек и желаний. Именно поэтому мне в голову пришла мысль изложить их тревоги на бумаге.

В ваших руках не совсем обычная книга. Вы, конечно, слышали о личностном развитии, правда? А теперь вам предстоит открыть для себя тему сексуального развития! Ибо, чтобы доставить удовольствие мужчине, нужно для начала научиться получать его самой и пройти через этапы, о которых вам только предстоит узнать. Поэтому я не стану рассказывать вам, как заниматься любовью с мужчинами. Нет, мы копнем гораздо глубже.

Под моим руководством вы будете читать, писать, думать, выполнять практические задания, и делать все это в хорошем настроении и легком возбуждении. Временами вас что-то может взволновать, и вам не следует сдерживать эмоции. Потому что эта книга станет вашим другом, интимным сексуальным блокнотом, надежным плечом... словом, всем, что вам необходимо.

Важно знать одно: я буду говорить с вами так, как чувствую, без суеты, без оглядок... короче говоря, без табу! К слову, именно такой тон общения нравится моим подписчикам в социальных сетях. Порой



я буду прямо называть вещи своими именами, иногда добавлять эротики или шутить. Да, мне мои шутки кажутся смешными!

Может быть, ваш мужчина перестал уделять вам внимание и вы боитесь за ваши отношения? Или чувствуете, что рулите своей жизнью как супергерой — работа, семья, домашние заботы, — но из-за этого снижается либидо и пропадает сексуальное желание? Или вам кажется, что вы не такая, как остальные женщины, и потому вам не хватает уверенности в себе, отчего появляется страх не суметь удовлетворить мужчину? Или вам просто любопытно? Это было бы прекрасно!

В любом случае вы пришли сюда в поисках чего-то особенного, иначе зачем бы вам читать эту книгу?

Скорее всего, ознакомившись с ее содержанием, вы почувствуете себя гораздо увереннее. У вас появится много игривых идей, которые вы сможете воплотить в своей сексуальной жизни и тем самым изменить ее. В вашем арсенале появятся новые техники правильного обращения с мужчиной в постели — он будет сходить от вас с ума. Какого бы вы ни были возраста и в каком бы семейном положении ни находились, сейчас вы оказались в правильном месте. Давайте уточним: когда я говорю про возраст, то подразумеваю, что вы уже достигли совершеннолетия. В любом случае это книга для взрослых, так что я не собираюсь рассказывать вам о том, как засунуть пис-пис в кис-кис...

Прежде чем пригласить вас в путешествие в эпицентр мужского удовольствия, хочу вспомнить об огромном количестве женщин, страдающих от отсутствия у их партнеров желания приложить усилия, чтобы улучшить их общую сексуальную жизнь. Многие из нас встречали мужчин, которые не прислушивались к потребностям партнерш, изматывали себя сомнениями, прежде чем приступить к делу, или вообще оставляли своих женщин без внимания...

Не буду скрывать: конечно, такие мужчины бывают. Вам уже приходилось делить свое тело с эгоистом? Я-то точно знаю, как это ужасно!

К счастью для нас, не все они так к нам относятся. Даже наоборот! Вы удивитесь, узнав, что тысячи мужчин доверили мне свои мысли. Даже если в вашей жизни случались разочарования, призываю вас не примыкать к рядам «мужененавистниц». Нахождение среди тех, кто мечтает поставить на колени все мужское племя, вам точно не поможет. Со своей стороны, я всегда ратую за равенство и, прежде всего, за взаимодополняемость. Веду диалог с позиций гуманизма. Наконец-то я это сказала! Мне очень хотелось вставить эту мысль на страницы моей книги.

И наконец, чтобы вам было по-настоящему приятно читать эту книгу, я писала ее для Белинды, которой была когда-то: той, что не смогла реализоваться в сексе аж до 30 лет, совершила много ошибок и которой такая книга в свое время сильно пригодилась бы. Я писала так, как это делала бы ваша лучшая подруга. С другой стороны, я не утверждаю, что тут вы найдете ответы на все ваши вопросы. Книга может заменить консультацию у сексолога или заставить вас поверить, что я знаю о сексе абсолютно все, но на самом-то деле я всего лишь человек. Следовать или нет моим советам — ваш личный выбор.

Приятного чтения!

*Белинда*

**Я НЕ СТАНУ РАССКАЗЫВАТЬ  
ВАМ, КАК ЗАНИМАТЬСЯ  
ЛЮБОВЬЮ С МУЖЧИНАМИ.  
НЕТ, МЫ КОПНЕМ  
ГОРАЗДО ГЛУБЖЕ.**



ГЛАВА 1

---

# СЕКС И ЕГО НЕДОСТАТКИ



## СЕКС ДЛЯ ОДИНОЧЕК И ДЛЯ ПАР

Я заметила, что в наше время люди прыгают с места в карьер уже с первых свиданий. Почему? Основная цель — как можно скорее заняться сексом.

Давайте внесем ясность. В самом начале отношений сексуальное желание зашкаливает. Тем не менее, занятия любовью или секс — называйте это, как хотите, — это нечто гораздо большее, чем классическая схема «свидание -> поцелуй -> прелюдия (или ее отсутствие) -> проникновение». Нет, между людьми должна случиться химия. У вас между ног может оказаться лучший в вашей жизни любовник, но если вам не понравится его запах или даже прикосновения к его коже, это все испортит!

Для семейных пар действует другая, более распространенная схема. С течением времени она больше становится похожа на «захотелось секса -> быстро пообнимались (или вообще без этого) -> проникновение по-быстрому -> спокойной ночи -> чмок в лобик». Тогда сексуальное пламя постепенно угасает и готовится вот-вот потухнуть вовсе.

## ПЯТЬ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ЖЕНСКИХ ПРЕДУБЕЖДЕНИЙ, КОТОРЫЕ ВСЕ ПОРТЯТ

Говоря «все портят», я имею в виду, что они крадут как ваше удовольствие, так и удовольствие вашего мужчины. Если пламя постепенно угасает или вы постоянно разочаровываетесь в своих воздыхателях, будет нелишним убедиться, что вы не совершаете хотя бы одну из пяти нижеперечисленных ошибок. И не нужно стыдиться, если в какой-то из них вы узнаете себя — осознать это очень здорово. Это поможет вам понять и изменить ситуацию.

### **1. Он любит меня, и мы вместе очень долго. За это время он уже мог догадаться, что мне нравится, а что нет!**

Стоп! Он же не может проникнуть в вашу голову... но вы и так это знаете, правда? В качестве примера я люблю использовать шпинат (знаю, не очень гламурно, но зато точно). Когда вы были ребенком, скорее всего, шпинат вы не любили. Если все же любили, то представьте себе любой другой ненавистный продукт. Затем, став взрослой, вы снова попробовали его и подумали: «*Но... он же такой вкусный!*» Так вот — с сексом то же самое. А вдруг вам всегда нравились какие-то



приемы вашего мужчины в постели, но они уже утратили актуальность? Поэтому, на мой взгляд, так важно периодически сверять часы и прямо говорить о своих актуальных предпочтениях и о том, чего не хватает или что больше/совсем не нравится. Вот увидите, это сильно облегчит вашу жизнь. Запомните фразу: *«Что было хорошо вчера, сегодня уже может не подойти»*. Это значит, что с течением времени мы меняемся — эволюционируют и наши предпочтения.

## 2. Цепляться за собственные домыслы

Вам кажется, что вашему мужчине не нравится, как вы ведете себя в постели, или вы периодически чувствуете себя брошенной. Вас не покидает ощущение, что вы больше не удовлетворяете его, но не решаетесь поговорить с ним об этом открыто, а потому неизбежно начинаете додумывать. Если бы вы знали, сколько женщин спрашивают меня: *«Бели, в последнее время он до меня почти не дотрагивается. Что бы это значило? Ты можешь что-нибудь посоветовать? Пожалуйста!»*

Мой ответ очень прост: *«Пойдите и спросите у него самого!»* Я не могу влезть в шкуру вашего мужчины. Моя задача в том, чтобы помогать женщинам не бояться высказывать наболевшее и никогда не заикливаться на домыслах. Идите и выясните правду, просто задав беспокоящий вас вопрос. Вы почувствуете себя намного лучше, перестав тратить энергию на токсичные мысли.

## 3. Отдаться в первый же вечер — это распутство!

Если бы это было так, то я стала бы королевой распутниц! Конечно, отдавать мужчине всю себя при первой встрече — не самая лучшая идея. Причина проста: они любят принимать вызов, включать свой

инстинкт охотника, а потому им обязательно захочется увидаться с вами еще раз, если не удастся распробовать весь лакомый кусочек разом. Поняли намек?

Но допустить до тела вовсе не значит быть легкодоступной женщиной! Напротив, почему вы должны сдерживаться и не получать желаемое удовольствие? Просто будьте реалистками. В конце концов, вы сами выбрали своего партнера. Ведите себя естественно, по крайней мере, так он сразу получит представление о том, какая вы в постели. И потом... жизнь удивительна! Кто знает, может, этот мужчина на одну ночь станет вашей судьбой? Так что расслабьтесь. Нет ничего плохого в том, чтобы сделать себе хорошо!

#### **4. Он мастурбирует, значит, я его не удовлетворяю**

Вы раскрыли страшную тайну: ваш мужчина продолжает заниматься самоудовлетворением, даже находясь в отношениях с вами! К тому же на порно с актрисами, абсолютно на вас непохожими. Все очевидно: вы его больше не устраиваете!

ЭТО НЕ ТАК! Не берусь утверждать, что вы иногда незаметно ласкаете себя (хотя это скорее всего так), но вам не обязательно для этого смотреть порно! Для мужчины же оно — просто стимул, нечто очень личное. Подробнее о порнофильмах я расскажу позже. Одним словом, это его собственное тело — так почему же ему нельзя прикасаться к нему? Так или иначе, я не имею в виду, что его рука должна заменить вас. Просто хочу успокоить вас тем, что мастурбирующий мужчина, находящийся в отношениях, — это нормально, пусть и при условии, что ваша сексуальность остается на первом месте и вы не чувствуете себя обделенной!

## 5. Хвалить не буду — зазнается...

До сих пор мы разбирали ошибки, которых следует избегать. А теперь, наоборот, поговорим о том, что нужно делать постоянно. Скажите или напомните ему о том, что вам в нем нравится. Например: ваше изумительное сексуальное упражнение только что закончилось, и вы шепчете ему на ухо, что вам ужасно понравился тот легкий шлепок по попе... и что вам не терпится... получить его еще раз! Не мне вам объяснять, что у всех нас есть эго. А если умело потешить мужское эго в вопросах секса, то результат не заставит себя ждать. Он убедится, что все делает правильно, и от этого станет более уверенным в себе, что, в свою очередь, поможет вам самой быстрее раскрепоститься. Плодотворный замкнутый круг! Мужчину нужно поощрять в постели не меньше, чем женщину. Но не признавайтесь, что это я вас надоумила, — они не очень любят, когда об этом кто-то знает! Они крайне чувствительны в этом вопросе, понимаете?

А теперь позвольте рассказать вам три пикантные истории, которые помогут вам проявить свой сексуальный потенциал и взять быка за рога. Да, я не шучу!

**ЗАБЫЛА УПОМЯНУТЬ,**

**ЧТО МОЙ МЕТОД КОУЧИНГА**

**НАЗЫВАЕТСЯ**

**ППЗ (ПИНОК ПОД ЗАД)!**

## ВУЛКАНИЧЕСКАЯ ИГРА, КОТОРАЯ ИЗМЕНИТ ВАШУ СЕКСУАЛЬНУЮ ЖИЗНЬ

*Ницца, 21:59*

*Не могу заснуть. Думаю о Жюльене, парне, с которым познакомилась несколько недель назад. Я не влюбилась, но мне хорошо с ним, он умеет меня рассмешить, рядом с ним мне спокойно, и он такой джентльмен, каких я редко встречала.*

*Убеждаю себя, что у нас ничего серьезного... но у меня сейчас особый период. Я одна, и после моего бегства на юг в поисках лучшей жизни все мои друзья остались на севере Франции. В таких условиях трудно создать новый круг общения, тем более я редко выхожу из дома... И еще один момент: у меня буквально свербит внизу живота. Мне хочется секса, потому что я решила больше не встречаться с Франком, моим любовником (о котором я расскажу чуть позже). И вдобавок ко всему, меня начала бесить моя секс-игрушка, у которой нет ровным счетом никакой фантазии! Наконец, я стала испытывать потребность в человеческих эмоциях. Самом важном для одинокого человека компоненте.*

*22:15*

*Завибрировал мой мобильный (раз уж секс-игрушка не может). Я получаю сообщение от Жюльена.*