



СКРОМНО О НЕСКРОМНОМ

# **100 ПОЗ**

## **ВКУСНОГО СЕКСА**



# Светлана Колосова

## 100 поз для вкусного секса

*Текст предоставлен правообладателем.  
[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=176962](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=176962)  
С.Колосова 100 поз для вкусного секса: ЛА «Научная книга»;*

### Аннотация

Секс существует столько же, сколько существует человечество, поэтому не удивительно, что за столь долгий срок люди разнообразили его практически бесконечным количеством позиций для половых сношений. Невозможно советовать выбрать только ту или иную позу, каждая из позиций может доставить большое удовольствие партнерам.

# Содержание

Поза 1. Миссионерская	7
Поза 2. Пестик и ступка	10
Поза 3. Буги-вуги	12
Поза 4. Двойное удовольствие	14
Поза 5. В плену любви	16
Поза 6. Ременная	18
Поза 7. Девичья весна	20
Поза 8. Утоли моя печали	22
Поза 9. Клеопатра	24
Поза 10. По всем правилам	26
Конец ознакомительного фрагмента.	28

**Светлана Колосова**

**100 поз для вкусного секса**



СКРОМНО О НЕСКРОМНОМ

# **100 ПОЗ** **ВКУСНОГО СЕКСА**



Секс существует столько же, сколько существует человечество, поэтому не удивительно, что за столь долгий срок люди разнообразили его практически бесконечным количеством позиций для половых сношений. Невозможно советовать выбрать только ту или иную позу, каждая из позиций может доставить большое удовольствие партнерам.

Не стоит забывать и о том, что после наступления оргазма, влюбленных переполняет чувство благодарности друг к другу и ощущение сбывшегося счастья. Поэтому не нужно сразу же после проведения полового акта отворачиваться друг от друга и засыпать, тем более, что женщины обычно «остывают» несколько медленнее мужчин, и поэтому им необходимы слова любви и нежные ласки.

Выбор позиции зависит от взаимных вкусов и предпочтений партнеров. Однако, наиболее распространены позы, при которых мужчина и женщина находятся лицом друг к другу. Итак...

# Поза 1. Миссионерская

Самой распространенной позицией можно считать так называемую «миссионерскую позу». Она получила такое название, наверное, потому, что именно в этой позе церковь предписывала мужу и женой заниматься любовью. Священники считали в то время секс чем-то грязным, мысли о земных удовольствиях считались греховными, церковью разрешалось заниматься сексом только ради продолжения рода человеческого, а именно эта поза обеспечивала лучшие условия для зачатия.

Но можно услышать еще одну версию, почему эту позицию называли именно «миссионерской». В почти забытые времена, когда христианство делало только первые шаги в мире, на далекие острова к дикарям отправлялись миссионеры, чтобы нести им «свет и правду жизни». Дикари же считали секс самым естественным делом в мире, не стеснялись его, часто занимаясь им в позиции «мужчина сзади», что является естественной позой для спаривания большинства млекопитающих (а дикари не отделяли себя от остальной природы). Миссионеры же, которые прибывали с женами, или искали временную любовницу среди приглянувшихся им дикарок, осуществляли половое сношение только в позе «мужчина сверху». Любопытным дикарям это было внове, они с интересом наблюдали за действиями «посланников

Божьих», а потом пытались заниматься сексом точно таким же образом.

Такая поза также подходит тем, кто делает в увлекательной стране под названием «секс» только первые шаги. Он позволяет как мужчине, так и женщине обмениваться взаимными сексуальными ласками и поцелуями.

«Миссионерская поза» предполагает такое положение партнеров, когда они лежат лицом к лицу (мужчина находится сверху). Женщина ложится на спину, раздвинув ноги и согнув их в коленях. Мужчина опускается на партнершу сверху, поддерживая вес тела на руках.

Головка фаллоса касается входа во влагалище. Затем мужчине следует лишь сделать движение бедрами вперед: его фаллос беспрепятственно проникает в влагалище. Чтобы помочь направить член во влагалище, один из партнеров может держать фаллос или раздвинуть большие половые губы, чтобы обеспечить свободное проникновение фаллоса между ними. Фаллос вводится очень осторожно и постепенно, продвигается вперед несколькими легкими движениями, чередующимися с обратными фрикциями. Таким образом член смазывается выделением секрета из влагалища, а влагалище постепенно приспосабливается к размерам члена.

Поза эта хороша тем, что движения партнеров в этой позе не ограничены и весьма разнообразны: от «назад-вперед» до «вращения». Позиция эта доставляет удовольствие обоим партнерам, но при длительном половом акте не слишком

удобна.

## Поза 2. Пестик и ступка

Поза «пестик и ступка» также весьма распространена. Она эффективна тогда, когда толщина полового члена небольшая, а также, когда фаллос немного короче влагалища. Кроме того, заниматься любовью в такой позе можно и тогда, когда женщина еще не до конца оправилась после родов.

В этой позиции женщина лежит на кровати, широко раздвинув ноги и согнув их в коленях, мужчина входит в нее. После введения фаллоса женщина выпрямляет одну ногу, которая оказывается между ног у мужчины. Тот же, в свою очередь, плотно обхватывает ногу партнерши своими ногами.

Руками мужчина может ласкать свою любимую, лица партнеров почти соприкасаются, они могут обмениваться поцелуями и нашептывать друг другу ласковые слова.

Во время совокупления часто поза 1 плавно перетекает в позу 2 и наоборот. Обе эти позы хороши тем, что фаллос оказывает достаточно сильное давление на клитор женщины, что помогает ей быстрее достичь оргазма. Но в таких позах неопытному мужчине трудно удержаться от преждевременного семяизвержения, потому что его половой член входит во влагалище немного под углом, обеспечивая плотное соприкосновение фаллоса и влагалища, при этом половой член

получает дополнительную стимуляцию. Можно сказать, что секс в этих позициях доставляет мужчине несколько больше удовольствия, чем женщине.

Почувствовав приближение оргазма, женщина может плотнее приблизиться к своему партнеру, обеспечивая наиболее полное введение полового члена.

## Поза 3. Буги-вуги

Чтобы полностью повторить такую позу, паре понадобится неперенный атрибут: бархатистые черные чулки. При этом даже при половом акте женщина оставляет чулки на ногах. Черные чулки в этом случае являются «точным выстрелом прямо в цель». Не стоит и говорить о том, что редко какого мужчину эта часть женского туалета оставит равнодушным. Женские ножки в тонких чулках кажутся стройнее, обворожительнее и просто сводят мужчину с ума. К тому же прикосновение к бархатистой поверхности чулок только усиливает половое возбуждение.

Половой акт начинается с того, что мужчина вводит свой член во влагалище женщины, находясь сверху. Это происходит только тогда, когда женщина, да и мужчина уже полностью подготовлены к самому половому сношению. Однако партнеры, возможно, решат отложить введение фаллоса на несколько минут. В это время они могут продолжить занятия любовью без полового сношения. Намеренное оттягивание полового акта может доставить партнерам невыразимое блаженство, тем более, что у мужчины появляется возможность ласкать ноги женщины, наслаждаясь бархатистым прикосновением капроновых чулок.

Поза «буги-вуги» является модификацией 2 позиции, вот только женщина выпрямляет не одну ногу, а обе, плотно

сжимая их, обеспечивая тем самым сильное трение полового члена о стенки влагалища и бедра партнерши. Руками мужчина может ласкать ноги женщины, затянутые в капрон. Лица партнеров при этом находятся так близко друг к другу, что имеется возможность не только целоваться, но и обмениваться интимными нежностями. Такая поза хороша для тех мужчин, которые не обладают сильной эрекцией и для тех, кто нуждается в дополнительной стимуляции.

Поза «буги-вуги» особенно подходит женщине, у которой клитор расположен не достаточно высоко. Половой член при такой позе будет активно стимулировать клитор женщины, к тому же он сам будет плотно обхвачен со всех сторон. Амплитуда движений мужчины при таком варианте «миссионерской» позы несколько ограничена, зато партнеры достигают очень тесного смыкания, при которой доставляют друг другу взаимное удовольствие.

Но такая позиция все же не позволяет в достаточной степени раздражать клитор, если у женщины он расположен несколько выше обычного. Чтобы приятные ощущения у женщины, нарастающие во время любовной прелюдии, не ослабли, мужчина может ласкать клитор женщины руками.

Во время полового акта можно плавно менять 1, 2 и 3 позы, что даст возможность партнерам получить от полового акта более яркие ощущения.

## Поза 4. Двойное удовольствие

Следующая предлагаемая поза интересна тем, что обеспечивает максимальный телесный контакт между партнерами.

Женщина при этом лежит на кровати, широко раздвинув ноги и слегка согнув их в коленях, а мужчина осторожно вводит свой фаллос во влагалище женщины. Если пара занимается любовью на ровной поверхности, то можно порекомендовать подложить под бедра женщины небольшую подушку, чтобы приподнять таз женщины и обеспечить легкое введение фаллоса во влагалище. Руками мужчина обхватывает ягодицы женщины, притягивая ее к себе как можно ближе. При этом обеспечивается наиболее полное проникновение фаллоса во влагалище, фаллос может слегка касаться шейки матки, что доставляет женщине ни с чем не сравнимое наслаждение. Такую позу можно принять, занимаясь сексом в «миссионерской» позиции при приближении оргазма. Когда ноги согнуты в коленях, направление влагалища и оси члена совпадают, способствуя самому глубокому проникновению. Различную интенсивность ощущений могут дать изменения положения ног женщины, поэтому она может сильнее сгибать ноги, или наоборот, слегка выпрямлять их.

Такая позиция также хороша, когда женщина первый раз занимается сексом, подушка под бедрами женщины облегчает введение полового члена во влагалище. Поза «двойное

удовольствие» к тому же подходит паре, желающей зачать ребенка: извержение спермы происходит прямо на шейку матки, облегчая проникновение сперматозоидов вовнутрь матки.

Опытные пары могут за один половой акт сменить несколько позиций. При этом они получают разные по интенсивности ощущения, испытывая весь спектр удовольствий.

## Поза 5. В плену любви

Такая поза не зря названа «в плену любви». Она подходит тем парам, которые хотят ввести в свою сексуальную жизнь больше разнообразия.

Позиция «в плену любви» позволяет женщине почувствовать себя беззащитной особой, которую завоевал сильный рыцарь. Применение в сексуальных играх ремней или эротических поясов вовсе не говорит о том, что в людях развиты какие-то садо-мазохистские начала. Они просто являются неким символом подчинения, мужчина в этом случае выступает в роли «завоевателя», женщина же играет роль покоренной и как бы находится в подчинении своего партнера.

Мужчина может взять свою любимую в плен с помощью эротического символа: ремня, банта, подвязки. Ими можно связать руки или ноги партнерши, а можно сделать нечто наподобие кольца, которое поможет осуществить ту или иную позу.

Женщина ложится на спину на кровать, поднимая руки над головой. Мужчина связывает руки женщины ремнем или шарфом и привязывает их к спинке кровати. Партнерша широко раздвигает ноги, мужчина входит в нее, фрикции при этом должны быть медленными и неглубокими. Женщине для удобства можно согнуть ноги в коленях.

Мужчина при такой позиции ощущает себя властелином и

чувство, что его любимая находится в этот момент в полной его власти, наполняет его радостью, гордостью и удовлетворением. Мужчина в этом случае выступает ведущим, «руководит» актом коитуса.

Руки мужчины при таком положении свободны, и он может ласкать ими все тело женщины, тогда как его партнерша может усилить свои ощущения только согнув или выпрямив ноги. Женщина с широким влагалищем может прижать бедра к животу, при этом половые ощущения даже при широком входе и большом влагалище будут гораздо сильнее.

Эта позиция также хороша, когда орган мужчины очень крупный, тогда как размеры влагалища женщины малы.

Разнообразие ритмов движений также чрезвычайно важно. При такой позе хорошо чередовать глубокие и неглубокие коитальные проникновения фаллоса во влагалище. Попробуйте такой ритм: мужчина совершает коитальные движения, чередуя восемь глубоких с шестью неглубокими проникновениями. Вследствии соблюдения подобного ритма и мужчина и женщина вскоре приходят к оргазму, сила которого настолько велика, что они оказываются «на седьмом небе» от блаженства.

Считать фрикции рекомендовано также тем мужчинам, которые страдают преждевременным семяизвержением, потому что подсчет помогает отвлечься от своих сексуальных ощущений и продлить время полового акта.

## Поза 6. Ременная

«Ременная» поза также предполагает использование в половом акте ремня. Но в этом случае не нужно связывать руки или ноги партнеров, из ремня просто делают кольцо и укрепляют его на спинке кровати или на стене.

Ременное кольцо служит в этом случае дополнительной точкой опоры. Женщина и мужчина начинают коитус в «миссионерской» позиции. После того, как мужчина ввел половой член во влагалище и совершил несколько фрикций, женщина поднимает ноги вверх, обхватывая талию мужчины и заключая своего партнера в своеобразное кольцо. Заранее приготовленное ременное кольцо висит на спинке кровати или на стене и женщина забрасывает в это кольцо ноги. Такая дополнительная точка опоры позволяет женщине свободно двигаться, совершая фрикции совместно с мужчиной. Когда партнер двигает телом к ней, она тоже может двигаться к нему навстречу. Или может попытаться немного вращать тазом так, чтобы быстрее достигнуть пика наслаждения.

Эта поза особенно нравится женщине, так как дает ей ощутить себя так, как будто она находится на качелях. Руками партнер охватывает женщину, еще ближе придвигая ее к себе.

Руки его партнерши при этой позе остаются совершенно свободны и она может при половом акте ласкать мужчину,

оказывая дополнительное воздействие на его эрогенные зоны.

Ритм движений фаллоса во влагалище может быть самым различным. При этой позе рекомендуется начать половой акт с неглубоких толчкообразных проникновений фаллоса во влагалище. Это имеет большое значение: вздутая задняя часть головки фаллоса возбуждает манжету оргазма – видимую треть вагины. Такой прием повышает уровень сексуально-эротических ощущений. Потом глубину коитальных проникновений можно увеличить.

Единственное, что в этой позиции не слишком хорошо, это то, что переменить «ременную» позу не так-то просто. Если паре нравится менять за один половой контакт несколько поз, то начинать нужно с других позиций, а заканчивать его «ременной» позой.

## Поза 7. Девичья весна

Существует немало способов занятия любовью, когда девушка – девственница, и партнеры желали бы, как говорится «убить сразу двух зайцев», то есть и получить удовольствие от занятий любовью, и не повредить девственную плеву девушки.

Вопреки сложившемуся мнению, вполне можно заниматься сексом, не вызвав повреждение девственной плевы, но при этом партнеры должны действовать осторожно. Им подходят такие позиции, при которых половой член мужчины не проникает во влагалище женщины полностью и «свидетельство невинности» остается целым.

Итак, пара располагается на кровати. После любовной прелюдии: взаимных ласк и поцелуев, партнеры переходят к коитусу. Женщина лежит на спине, ноги ее выпрямлены и связаны ремнем или шарфом в области колен. Мужчина осторожно входит в женщину, вводя фаллос не полностью. При этом он становится на колени, опираясь ими о кровать на уровне ременного кольца на ногах у женщины. Руками женщина обхватывает ягодицы партнера и притягивает его ближе к себе. Мужчина совершает коитальные движения, женщина же почти неподвижна. Сдвинутые вместе ноги женщины обеспечивают дополнительное раздражение полового члена мужчины, женщина же при такой позиции нуждается в

дополнительной стимуляции. В такой позе под ягодицы женщины лучше подложить большую подушку, тогда заниматься любовью станет удобнее.

Такая позиция хороша для женщин по ряду причин не желающих полноценного акта. Например, женщина больна каким-либо гинекологическим заболеванием, она находится во второй половине беременности, когда полноценный половой акт нежелателен, или же она недавно перенесла гинекологическую операцию.

## Поза 8. Утоли моя печали

Позиция «Утоли моя печали» похожа на «миссионерскую» позу. Женщина также лежит на кровати на спине, широко раздвинув ноги и согнув их в коленях, а мужчина осуществляет введение полового члена сам, опираясь руками на кровать и поддерживая себя на весу. Мужчина совершает неглубокие, толчкообразные движения фаллосом, все глубже и глубже проникая во влагалище. Женщина подтягивает колени к груди, прижимая бедра к животу, а при желании даже может закинуть ноги мужчине на талию или плечи.

В таком положении фаллос по косой проникает до передней стенки влагалища, что усиливает половые ощущения женщины и быстро ведет ее к оргазму.

Мужчина осуществляет фрикции, поддерживая свое тело на весу, при этом он опирается руками на ноги женщины.

Фрикционные движения при этом могут быть самыми разнообразными: как «вверх-вниз», и так и вращательные движения. Мужчина совершает движения, но и женщина при этом не должна оставаться пассивной, она также может принимать активное участие в соитии. Занимаясь любовью в такой позе, лучше всего совершать встречные фрикции. При таких фрикциях женщина после введения фаллоса как бы отступает, прогибая таз назад, а потом движется вперед. При встречных фрикциях оба партнера совершают движения на-

встречу друг другу, при этом глубокое проникновение полового члена чередуется с поверхностным. Такие движения более интенсивны и ощутимы, увеличивается взаимное трение, что доставляет партнерам большое наслаждение.

Позицию «Утоли моя печали» можно рекомендовать попробовать всем парам, и мало кому такая поза придется не по вкусу из-за того, что женщина в этой позе быстро достигает оргазма, тогда как мужчина может легко контролировать свои ощущения.

## Поза 9. Клеопатра

Красивое название для одной из поз секса, не правда ли? А получила такое название поза потому, что знаменитая, прекраснейшая из всех ранее живших на Земле царица предпочитала заниматься любовью именно в этой позе. Царица выбирала в себе в любовники молодых и сильных рабов, которым после пресыщения приказывала отрубать головы.

При такой позе женщина и мужчина начинают половой акт как при «миссионерской» позиции, женщина, лежа на спине, сгибает ноги в коленях и прижимает бедра к животу, а мужчина вводит свой фаллос во влагалище женщины. Совершая фрикции, мужчина не опирается ни на что руками, а облокачивается на ноги женщины грудью. Руки его свободны, и ими он может ласкать женщину. Его партнерша также не должна прекращать сексуальные ласки во время соития, памятуя о том, что таким образом она поможет своему любимому быстрее достигнуть пика наслаждения.

Эта поза имеет свой недостаток: просто невозможно длительное время заниматься любовью таким образом, так как мужчине довольно сложно совершать фрикции, не используя руки в качестве упора, а женщине трудно долгое время выдерживать на себе вес мужчины. Если мужчина недостаточно силен и его партнерша довольно хрупка, то хорошо чередовать позы, используя позицию «Клеопатра» в качестве

одной из составляющих полового акта.

Ведущая роль при половом акте тут принадлежит мужчине, он выбирает и интенсивность, и ритм движений. Его партнерше осуществлять встречные фрикции почти невозможно, ведь она практически держит весь вес любимого на себе. Лучше всего если мужчина и женщина будут совершать одновременные фрикции. Женщине в таком положении довольно трудно двигаться, но и тут вполне возможно совершать некоторые движения тазом. При одновременных фрикциях глубина проникновения полового члена остается прежней, но внутреннее взаиморасположение половых органов изменяется, что приносит как мужчине, так и женщине большое удовольствие.

Эта позиция, к сожалению, совершенно не подходит паре, если муж обладает значительным весом, а жена маленькая и хрупкая.

## Поза 10. По всем правилам

Такая позиция хороша для тех, кто еще не слишком искушен в искусстве секса. Особенно она подходит тем парам, которые занимаются этим впервые. Именно в этой позе легче и более безболезненно всего лишать партнершу девственности.

Мужчина и женщина ласкают друг друга, лежа на кровати. Как только влюбленные чувствуют, что уже готовы к половому акту, женщина садится на край кровати, спустив ноги вниз. Она широко раздвигает бедра. Мужчина становится между ногами женщины, придерживая руками ее ягодицы и вводит фаллос во влагалище женщины. Женщина может откинуться на кровать, но некоторые пары предпочитают совершать половой акт, когда женщина сидит и влюбленные имеют возможность смотреть друг другу в глаза, что способствует возбуждению, особенно во время оргазма.

Во время проникновения, основание фаллоса сильно давит на лобок, что дополнительно возбуждает клитор. Поэтому такая поза нравится женщинам, которые для того, чтобы достигнуть оргазма, нуждаются в дополнительной стимуляции клитора. Практически любая женщина в такой позиции быстро возбуждается и легко достигает оргазма, тогда как эякуляция мужчины происходит не так быстро.

Чтобы паре было удобнее заниматься сексом в позиции

«по всем правилам», можно подложить под ягодицы женщины несколько больших подушек, или усадить женщину не на кровать, а на подоконник, например, или на письменный стол – все зависит от фантазии любовной пары.

Активную роль на себя в этом случае берет мужчина. Чтобы было легче совершать фрикции, он может обхватить ягодицы женщины руками и притянуть ее поближе к себе. Женщина окажется на «седьмом небе блаженства», если мужчина будет чередовать глубокие и неглубокие проникновения во влагалище. При желании одновременного удовлетворения, существует множество возможностей по изменению ритма коитуса при половом контакте. Всегда предпочтительнее, чтобы женщина первой приближалась к наступлению оргазма или партнеры достигали пика блаженства одновременно. Совершая половой акт, не следует забывать о поцелуях и других интимных ласках. Действуя на эрогенные зоны партнера, можно приблизить и его оргазм.

# 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.