



**Анна Краснова**

# Правила секса



**ВНИМАНИЕ! ЭТО НЕ ЦЕЛАЯ КНИГА - ЭТО  
ОТДЕЛЬНЫЕ СТРАНИЦЫ ИЗ НЕЁ!**

## Введение

Привет! Меня зовут Анна Краснова, и я помогаю женщинам отрачивать крылья и взлетать - в отношениях, в бизнесе, в жизни в целом. Даже если они считают, что это не для них. Даже если они прошли кучу тренингов, но ничего не помогло. Даже если их проблемы кажутся неразрешимыми...



Я сертифицированный тренер, коуч, основала свой тренинг-центр. Много путешествую. Автор статей в прессе и собственной методики обучения. Частый спикер фестивалей и конференций. Моя система обучения базируется не на логических, а на подсознательных реакциях человека, и вся работа идет в обход сознания, чтобы логика не мешала изменениям. Работаю в основном с женщинами, хотя мужчины тоже часто обращаются за советами.

Эта книга - об одной из самых важных составляющих отношений и нашей жизни в целом, о сексе. Сколько пар распалось из-за того, что мужчина и женщина не смогли найти общий язык в постели? Сколько измен, слез, сломанных жизней по причине того, что мужчина не удовлетворен? В этой мини-книжке я затрону несколько важных секретов, приоткрою завесу тайны, а так же покажу, куда ты можешь двигаться дальше.

Да, еще в этой книге будет несколько рассказов о том, как изменилась жизнь моих клиенток после практического применения в жизни моих советов и тренингов. Сразу хочу извиниться за то, что эти отзывы анонимны - я конечно же знаю, что нужно указывать имена-фамилии-явки-пароли.

Но я считаю, что эта тема слишком интимная, и мои клиенты просят меня не афишировать их имена. Думаю, вы тоже об этом попросите, если придете ко мне учиться:) Поэтому придется поверить мне на слово, что все отзывы реальны.

### Что говорят клиенты:

*«Мне самой безумно понравилось! Такой реакции мужчины я раньше никогда не видела! Да и он просто в восторге, просит повторять и повторять. А сколько ласк я получила в ответ! А вообще столько много интересных техник! Все сразу и не запомнишь, да и не надо. Постепенно будем применять. Я уже в предвкушении от того, как мы вместе будем сходиться с ума!»*

## «Пятый Элемент»: все элементы твоих отношений!

Но давай сначала посмотрим на мою систему обучения в целом, чтобы ты увидела, как все взаимосвязано друг с другом, и почему односторонние подходы не работают. А уж потом перейдем к самому интересному - сексу:)

Моя система обучения называется «Пятый Элемент». Это моя авторская система, которая построена на пяти ключевых элементах, каждый из которых по отдельности работать не будет! В этом проблема многих тренингов – они очень односторонние, захватывают какой-то один аспект, и даже если женщина проходит такой тренинг – то эффект как правило получает временный, а потом все возвращается обратно.



Отличие моей системы – это четкая пошаговая схема, без воды и болтовни. Все элементы выстроены в том порядке, в котором они будут работать наиболее эффективно, и обучение идет именно по этой схеме.

Сейчас мы вкратце разберем каждый из них.

## Элемент №4 - Дрянная девчонка

Тут мы уже ближе подходим к сексу, и начинается самое интересное)))  
Поэтому я остановлюсь подробнее на этом пункте. Как же и зачем вести себя в отношениях плохо, чтобы и тебе, и твоему мужчине было хорошо?)

У мужчин очень сильный, естественный инстинкт - это секс. Поэтому если женщина сексом занимается только под одеялом, если боится своей сексуальности, боится показаться «плохой» - естественно, ему очень скоро становится скучно, и он начинает поглядывать налево.

Поэтому очень важно стать для него такой вот неправильной, сексуальной, развратной – но как я говорила раньше, только для него одного! Это мощнейшая фишка, которая способна самые скучные отношения сделать праздником.



Запомни: мужчина не подумает о тебе плохо! Он подумает о тебе хорошо! Он будет гордиться тобой перед друзьями и искать новых и новых встреч.

## Элемент №5 - Секс

### Принимаем себя и свои желания

Очень важно начать с принятия себя, с принятия своих желаний. Многие женщины в глубине души уверены, что секс – это плохо, грязно, неправильно. Такую разрушающую установку многим заложил социум, воспитание, общество.



Но секс - это нормально! В нем нет абсолютно ничего неправильного или грязного.

Больше того – то, что нравится в постели обоим партнерам, это не извращение! Даже если кто-то другой считает не так. Вам хорошо вместе – и точка. Что хорошо двоим – то нормально и не выходит ни за какие рамки.

Девочки часто боятся, стесняются – «а что он подумает обо мне? он, наверное, решит, что я шлюха, что я развратная женщина». На самом деле это совсем не так.

Мужчины ведь не зря говорят, что женщина должна быть королевой в гостях, хозяйкой на кухне и шлюхой в постели! Но он должен знать: она такая развратная и сексуальная только для него одного. Мужчины очень это ценят! Дальше мы поговорим об этом подробнее.

## Почему необходимо понимать механизмы работы мужского тела

Возвращаемся к физиологии. Мужчины тоже часто не понимают, что же нужно женщине, и им важно объяснить, что у женщин другие потребности. Потому что он тоже пытается дать нам то, что считает правильным для себя! Давай рассмотрим некоторые моменты.



Нам очень важно понимать механизмы работы мужского тела, потому что оно работает совершенно по-другому, не так, как у нас.

Мы, находясь в постели с мужчиной, по сути находимся в постели с другой женщиной. И пытаемся дать мужчине то, что нужно нам самим, что нам кажется правильным. На самом деле ему нужно совершенно другое, потому что он по-другому устроен, у него другая физиология.

Пример. Наверняка у каждой такое было, когда мужчина что-то делает, и вроде бы ты уже кончила, вот уже почти-почти... и тут - раз.. и он что-то начинает делать по-другому. У женщины все возбуждение пропадает – надо начинать все сначала. Мужик злится, секс испорчен.

Что же произошло? На самом деле у них просто все по-другому. Мужчине для удовольствия нужен максимум эмоций и максимум впечатлений. Т.е. нам – длительные и однообразные движения, ему – разные, и каждое из них должно длиться недолго. Поэтому все движения мы делаем по 15-20 секунд, меняем нажим, хват, скорость. Потом меняем на какое-то другое движение.

Женщина в свою очередь пытается дать ему то, что хочет получить сама - однообразные длительные движения, а ему нужна смена ощущений. Поэтому мужчины крутят нас в постели, любят разные позы!

Кстати, можно провести параллель и в жизнь. Женщины, как правило, моногамны – ей нужен один мужчина и надолго, мужчины наоборот полигамны - им нужно больше смен, впечатлений. То есть, то же самое, что в жизни, происходит и на уровне физиологии.

## Минет

Тут тоже есть убеждение, что минет - это движения головой вверх-вниз. Но это совершенно не так - это скучно, банально и неинтересно. И такой минет он получал всю свою жизнь, только подумай!

Я спрашивала у мужчин - все в один голос говорят, что они за весь свой опыт видели только 1-2 женщины, которые действительно умело владели этим искусством.



Классный минет - это в первую очередь движения губами, языком, головой; с разным нажимом, с разной интенсивностью, с разным ритмом. На моих тренингах мы очень подробно учимся делать это правильно - сначала на фаллоимитаторах, чтобы не шокировать мужчину неумелыми движениями)

Представьте, что губы - это вода, и они обтекают сначала головку, а потом и весь член; все неровности, все рельефы; вот они идут по головке, потом заходят под венчик, потом скользят дальше по стволу... Все должно делаться очень медленно, язык расслаблен, как тряпочка. Не спешим! Тут то же самое, что и при захвате рукой, - не должно оставаться пространства между твоими губами и членом, должен быть полный обхват!

Мужчины классно реагируют, когда им языком проходят по самой промежности, по яичкам, по его члену, чтобы он стал очень мокрым; слюны должно быть много. И потом по мокрому следу дуем на него, а после этого мягкими губами целуем уздечку, как бы слегка втягивая ее в себя.

Запомни: сосать член не надо! Иначе у тебя просто устанет челюсть - кстати, это показатель того, что женщина не умеет делать минет. Совсем не умеет:) «Работа» идет в основном губами, языком; можно менять их нажим, обхват, можно их расслабить или напрячь. Проведи языком вокруг головки, нарисуй головкой восьмерку на верхнем небе... фантазируй!

## Руки

А теперь давай поговорим про руки. Это волшебный инструмент, которым практически не пользуются женщины - ограничиваясь банальными движениями вверх-вниз. Но! Так твой мужчина может сделать и сам. Зачем ему тогда ты? Пора учиться удивлять его, доставляя неземное наслаждение от ласк ручками - некоторым мужчинам, как бы ни странно это звучало, это нравится даже больше, чем минет! Вот такие магические техники)



Начнем с того, что когда ты ласкаешь мужчину, тебе должно быть очень удобно.

Потому что если тебе неудобно, твое тело напряжено, то он сразу же это почувствует.

Представь, что тебе делает массаж массажист, которому неудобно! Если он будет напряжен, вряд ли тебе понравится такой массаж. То же самое в сексе: расслабляйся! Ищи удобную позицию! И твоему мужчине будет в сотни раз приятнее.

Идем дальше. Должно быть очень много смазки - иначе ты можешь сделать ему больно, смещая кожу, ну и просто-напросто большинство движений ты сделать не сможешь, если его член и твои руки будут сухими.

Само собой, руки должны быть чистые, маникюр аккуратный - чтобы его ничем не задеть, не повредить его богатство:) Украшения тоже снимаем, чтобы случайно не зацепить металлической деталью или не запутать их в волосах на его теле.

Помним, что при ласках руками, так же как и при минете, важно имитировать тесноту влагалища - так ему будет намного приятнее.

А еще - женщины никогда об этом не задумываются, но когда мы гладим мужчину по телу, по груди, по спине, нажим наших рук должен быть сильнее, чем если бы мы гладили женщину - у нас на теле нет волос, а у многих мужчин есть. Волосы снижают чувствительность, учитывай этот момент!

## Долинный оргазм

Если ты хочешь более интенсивного оргазма - то примени технику чередования: когда чувствуешь, что уже вот-вот наступит разрядка, прекращаешь все движения, и продолжаешь, когда возбуждение почти спадет. Несколько таких циклов - и ты получишь мощнейший оргазм! Кстати, эта техника подходит и для мужчин, и для женщин.



А еще есть такая штука, как долинный оргазм - это когда все твое тело испытывает мощные конвульсии, оргазм распространяется везде, а не остается в половых органах. Твое тело изгибается, дрожит и трясется, и мощные волны накрывают его снова и снова.

Хочешь так научиться? Это несложно! Кстати, скажу по секрету - это сводит мужчин с ума, когда у женщины начинаются такие спецэффекты:)

Запоминай, и обязательно примени этот прием в следующий раз! Итак:

---

Купить полный вариант книги вы можете [здесь](#)

**Вот что вы узнаете из книги:**

## Оглавление

1. ВВЕДЕНИЕ
2. «ПЯТЫЙ ЭЛЕМЕНТ»: ВСЕ ЭЛЕМЕНТЫ ТВОИХ ОТНОШЕНИЙ!
3. ЭЛЕМЕНТ № 1 - ЛЮБОВЬ
4. ЭЛЕМЕНТ № 2 - ПСИХОЛОГИЯ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ
5. ЭЛЕМЕНТ № 3 - ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ
6. ЭЛЕМЕНТ № 4 - ДРЯННАЯ ДЕВЧОНКА
  - ТЕМНАЯ И СВЕТЛАЯ СТОРОНА
  - КАК ЭТО СДЕЛАТЬ? РАССКАЖУ ПАРУ ФИШЕК
7. ЭЛЕМЕНТ № 5 - СЕКС
  - ПРИНИМАЕМ СЕБЯ И СВОИ ЖЕЛАНИЯ
  - ПОЧЕМУ НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ МЕХАНИЗМЫ РАБОТЫ МУЖСКОГО ТЕЛА
  - ОН ТАЩИТСЯ ОТ СВОЕГО ЧЛЕНА
  - 4 САМЫЕ ВАЖНЫЕ ВЕЩИ В СЕКСЕ
  - СМАЗКА
  - ТОЧКА НЕВОЗВРАТА
  - МИФ О «СУПЕРПУПЕР-ВОЛШЕБНОЙ» ТЕХНИКЕ
  - МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ СМОТРЕТЬ!
  - МИФ О ГОЛОВКЕ
  - МИНЕТ
  - ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЕДЫ И ВОДЫ
  - РУКИ
  - БОЛЬ ИЛИ СТОНЫ УДОВОЛЬСТВИЯ
  - ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ
  - ВОЛШЕБНЫЕ РУЧКИ
  - ДОЛИННЫЙ ОРГАЗМ
  - ТОЧКА НА МИЛЛИОН ДОЛЛАРОВ
  - БУСИКИ-КОЛЕЧКИ
  - САМЫЙ ВАЖНЫЙ СЕКРЕТНЫЙ СЕКРЕТ
  - И НАПОСЛЕДОК

**ДОСТОЙНЫХ ВАМ МУЖЧИН И ХОРОШЕГО СЕКСА!**