

*Книга о*  
**ХОРОШЕМ  
СЕКСЕ**

НОВОЕ ИЛЛЮСТРИРОВАННОЕ РУКОВОДСТВО

ПОЛ БРАУН & КРИСТИН КЕЛЛ

*Художник Джон Рейнс*

 **Machaon**

Москва  
1998

РЕКОМЕНДОВАНА К ИЗДАНИЮ ФЕДЕРАЛЬНЫМ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИМ ЦЕНТРОМ  
МЕДИЦИНСКОЙ СЕКСОЛОГИИ И СЕКСОПАТОЛОГИИ  
МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

## ОЧЕНЬ СВОЕВРЕМЕННАЯ КНИГА

(предисловие к русскому изданию)

В последнее время, когда на телезрителей обрушивается несколько программ, где как «герои» выступают либо лица, страдающие тяжелыми нарушениями сексуального поведения, должны демонстрировать достижения хирургии и свободу личности, либо, в лучшем случае, хвастаются своими индивидуальными показателями не достигшие социальной зрелости, задержавшиеся в своем развитии на промежуточных, а то и ранних стадиях любители публичных выступлений (в своем возрастном интервале между шестнадцатью и двадцатью с небольшим годами многие из них ссылаются на опыт интимной близости с несколькими сотнями партнеров, порядка семисот и даже полутора тысяч...), нормальному человеку оказывается очень непросто отличить широту размаха статистических норм и безобидных (в том числе безвредных) отклонений от проявлений болезненных, а также от самой примитивной похвалы. Профессионально подготовленные консультанты, обслуживающие отдельные программы, не всегда в силах противостоять напору руководителей и неквалифицированных ораторов, заполняющих аудитории и выступающих в качестве арбитров. Так, когда один из «героев» на вопрос ведущей, сколько у него уходит времени от первой встречи с привлеченной его внимание женщиной до вступления с ней в интимную близость, ответил сначала: «Ну ... около получаса», а затем тут же поправился: «Нет, меньше – минут двадцать пять», в аудитории не нашлось ни одного человека, пожелавшего уточнить: где и в каких условиях он живет (занимает квартиру сам или делится с другими членами семьи, количество комнат, структуру и метраж апартаментов, а также заодно – профессию, должностную позицию, месячный доход, какими видами транспорта пользуется...).

Лишь в некоторых из упомянутых телепрограмм отдельные диспутанты изредка употребляют понятие ЛЮБОВЬ, предпочитая ему другое, в отношении которого участница одного из первых телевизионных мостов с горячностью воскликнула: «У нас нет СЕКСА!» При подобном состоянии самой распространенной разновидности средств массовой информации приходится читать книги. И здесь коллекция самых качественных руководств, составленная из фундаментальных работ отечественных и зарубежных ученых, изданная для нужд специалистов (врачей, психологов, социологов, демографов и т.п.), в самые последние годы пополнилась и несколькими добротными публикациями, рассчитанными на широкого читателя.

Однако такой высококачественной популярной книги о сексе, как предлагаемая «Книга о хорошем сексе» Пола Брауна и Кристины Келл, у нашего читателя еще не было. Ее бесспорные достоинства – то, что она написана профессионалами, сочетающими глубокое знание сексологии, биологии, медицины и психологии, и то, что она снабжена прекрасными иллюстрациями, дополняются встроенным механизмом своеобразной стереоскопичности читательского восприятия – большинство самых важных аспектов сексуальности излагаются параллельно, с акцентуацией их особенностей у мужчин и женщин. Самое же главное – чрезвычайная, свойственная только этим авторам последовательность, скрупулезность и доходчивость написания, ясность, прозрачность языка и поэтичность манеры изложения, а также глубокая убежденность в том, что в сексе все должно доставлять только радость, в том числе и чтение текстов, излагающих самые противоречивые, сложные и запутанные закономерности сексуального взаимодействия между мужчиной и женщиной.

В заключение следует отметить, что издателям русской редакции книги удалось сохранить и передать свойственную ей поэтичность адекватным, свободным от буквализмов, творческим переводом.

Ознакомление с содержанием книги облегчит читателям выбор взаимоприемлемых для себя и своего партнера форм сексуального поведения и составление согласованных программ интимного общения, что дает основания рекомендовать ее для широкого распространения.

Профессор Г.С. Васильченко,  
руководитель Федерального научно-методического центра  
медицинской сексологии и сексопатологии

# Содержание

---

Об авторах	10
------------	----

## РАЗДЕЛ ПЕРВЫЙ

<b>Какие мы</b>	<b>14</b>
В самом начале	16
Детская сексуальность	18
Взросление	20
Когда атакуют гормоны	22
Взрослые	24

## РАЗДЕЛ ВТОРОЙ

<b>Лучшее в сексе</b>	<b>28</b>
Контакт взглядов	30
Поговорим?	32
Рука в руке	34
Прикосновения	36
Объятия	38
Запахи тела	40
Что пробовать на вкус	42
Поцелуи	44
Раздевание	46
Время и место	48
Что надевать на себя	50
В чем быть, когда тебя раздевают	52
Грудь и соски	54
Массаж	56
Мужские руки и тело женщины	58
Женские руки и тело мужчины	60
Губы мужчины и женское тело	62
Губы женщины и мужское тело	64
Секс с самой собой	66
Секс с самим собой	68
Мужчина в активной роли	70
Женщина тоже может быть активной	72
Женщина сверху	74

Сбоку и сзади	76
Сзади	78
Как ложки	80
Стоя	82
В кресле и на стуле	84
На весу	86
Ногами вверх	88
Секс под открытым небом	90
Секс во время беременности	92
Оргазм	94
После оргазма	96
Фантазии	98
Фетиши	100
Средства для сексуальных забав	102
Групповой секс	104
Садомазохизм	106

## РАЗДЕЛ ТРЕТИЙ

<b>В радости и в горе</b>	<b>108</b>
Ревность, гнев, обида, скука	110
Измена	112
Сексуальные проблемы у женщин	114
Сексуальные проблемы у мужчин	118
Старение	122
Безбрачие	124

## РАЗДЕЛ ЧЕТВЕРТЫЙ

<b>По поводу секса</b>	<b>126</b>
Анатомия и физиология мужских половых органов	128
Анатомия и физиология женских половых органов	130
Контрацепция	132
Безопасный секс	134
Что читать дальше	135
Предметный указатель	136

## Секс с ЛЮБОВЬЮ

Секс – совершенно естествен, однако естественность далеко не всегда приводит к совершенству. Наше поведение обусловлено сложнейшей комбинацией биохимических процессов и историей человечества – всем эволюционным развитием длительностью приблизительно в 500 тысяч лет. Мы ведь с вами – существа исключительные, и поэтому жизнь каждого человека являет собой путешествие в одиночку по пути познания самого себя, которое в значительной степени осуществляется в процессе формирования сексуальных отношений с другими людьми, обусловленных психологическими, экономическими и общественными потребностями, а также связанными с потребностью человека иметь потомство.

Жизненный опыт человечества, конечно, этим не ограничивается. Искусство, литература, архитектура, квантовая механика, умение строить замки из песка или делать лук и стрелы – вот лишь немногие из человеческих достижений за последние 500 тысяч лет. Но какой бы ступени прогресса ни достигали люди, развитие человеческого общества было бы попросту невозможным без воспроизводства себе подобных.

Половой акт – центральное событие в жизненном опыте человека. А в XX веке на переднем плане оказались качество отношений между людьми и индивидуальный опыт каждого члена общества. Взаимоотношения людей стали главным объектом внимания в наши дни, а сексуальный аспект этих взаимоотношений занял, пожалуй, главное место. Только в наше время, впервые в истории, половой акт и репродуктивная функция оказались разделены, поскольку появились надежные средства контрацепции. В результате этого теперь женщины и мужчины могут свободно исследовать природу чисто сексуального аспекта своих отношений, не опасаясь вероятной беременности.

В первое время после появления контрацептивов возможность относительно свободного секса для многих стала самоцелью. Тогда же возникли новые формы супружеских отношений, получившие название «открытого» брака, где каждый из супругов оставлял за собой право иметь сексуальные отношения с другими партнерами.

Подобные эксперименты скорее внесли путаницу в чувства и в поведение людей, чем дали ответы на важнейшие вопросы времени. Прошло всего двадцать лет и сообщества, бывшие центром сексуального либерализма и терпимости, поразила пандемия СПИДа и ВИЧ-инфекции. Но главное, как стало ясно еще до начала эпидемии СПИДа, сама природа личной привязанности к партнеру и ответственности перед семьей слишком тесно связаны с сексуальным актом, чтобы позволить безудержно распространиться несложным новым формам сексуальных контактов. Кроме всего прочего, именно в этот период начался подъем феминистского движения, а также всемирное распространение средств массовой информации и дальней связи, которые, по-видимому, окажут на культуру современных народов Земли воз-

действие, последствия которого пока еще трудно предсказать. Таким образом, время, прошедшее с момента изобретения противозачаточных таблеток в 60-е годы XX века, стало периодом невероятных общественных и социальных изменений. В известной степени секс в этот период стал одним из немногих неизменных явлений.

За последние 25 лет появилось гораздо больше научных сведений о физических сторонах половой функции, и произошло это благодаря изысканиям американских ученых Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон. У людей в наши дни в целом стало больше свободного времени, они располагают более обширными познаниями, однако одновременно они чувствуют себя менее уверенно в этом ежечасно меняющемся мире, поэтому у них возникает стремление к чему-то постоянному и неизменному. Каждому из нас не остается ничего иного, как искать свой собственный, единственный и неповторимый путь к тайнству сексуального контакта с другим человеком. Никому не дано выполнить эту задачу за нас самих, никто не сможет заменить нас в этой сфере сугубо личных отношений.

К счастью для общества, ушла в прошлое эпоха, когда секс и все, с ним связанное, были запретной темой. Хорошо это или плохо, но к сексу сегодня относятся скорее как к умению вести себя в обществе, как к дару общения с людьми...

В этой книге мы хотели бы особо выделить один важный аспект сексуальных отношений. Он, на наш взгляд, может оказаться очень полезным для тех, кто пытается понять смысл секса, его «сверхзадачу» в своей жизни, на фоне бурных общественных перемен.

Цель нашей книги – постараться разобраться, в чем состоит разница между мужчинами и женщинами. Это может показаться несколько странной задачей, поскольку большинству из нас эта разница прямо-таки бросается в глаза... Мужчины и женщины в самом деле очень разные. Взять хотя бы их анатомическое строение. Эволюция создала нас такими, какие мы есть, для выполнения существенно различающихся задач. Но то же самое верно и в психологическом плане. А вот это различие далеко не столь очевидно.

Психологов и сексологов сегодня беспокоит следующее: в ходе баталий за равенство между женщинами и мужчинами (суть которого мы полностью разделяем и поддерживаем) вот-вот могут оказаться утраченными умение и необходимость просто наслаждаться различиями, которые естественно существуют между полами. Поэтому мы хотели бы привлечь внимание к тому факту, что признание этих различий, особенно в сексуальной жизни, приносит радость и удовлетворение. Необходимо ценить и понимать возможность получать одинаково сильные, прекрасные ощущения от реализации как женского, так и мужского начала.

На наш взгляд, настоящее умение любить приходит с умением понять и насладиться различием между мужчиной и женщиной и данными нам природой возможностями. Именно поэтому во многих главах этой книги обсуждаемая тема рассматривается отдельно с мужской и с женской точек зрения – в надежде, что мужчины смогут чему-то научиться у женщин, а женщины у мужчин.

ПОЛ БРАУН





Нам показалось, что читателю может быть небезынтересно узнать, как сложилась эта книга. Первый и последний разделы написал Пол Браун. Среднюю, самую большую часть мы написали вместе, однако каждый писал свое на заданную тему, и мы не советовались друг с другом. Мы хотели проверить собственную гипотезу, а именно, что мужчины и женщины имеют различную точку зрения на один и тот же аспект секса. Поэтому каждый из нас лишь получил по идентичному набору иллюстраций, которые помещены во втором разделе, а дальше мы приступили к работе над книгой «вслепую», объясняя материал лишь с позиции своего пола, ничего не зная о том, что и как пишет соавтор.

Впоследствии, разумеется, оказалось, что в нашем подходе были сходства и различия. Некоторые различия весьма велики, иные же едва заметны. Интересно, что разница мужского и женского видения чувствуется даже в стиле у одного автора: подход был субъективным, а другого объективным. Хотя каждый из нас, естественно, использовал личный и профессиональный опыт, мы не претендуем на то, чтобы писать от лица всех женщин и всех мужчин. Надеемся, что многое в этой книге может быть отнесено почти ко всем, но в то же время мы пытались оставить место для сугубо индивидуального сексуального опыта наших читателей.

И мужчины, и женщины хотят быть прекрасными сексуальными партнерами. Они нередко полагаются при этом на интуитивно обретенные навыки – в надежде, что одна лишь сила чувства доведет обоих до желанного счастья. В половом акте люди обычно хотят дать удовольствие партнеру и, в свою очередь, получить удовольствие самому. К сожалению, одних хороших намерений бывает недостаточно: нужного эффекта трудно добиться, если не понимать, в чем состоит различие между обеими сторонами. А ведь и наши тела различны по своему строению и функциям, и эмоциональные потребности у нас различны, и предыстория жизни у каждого из нас своя. Мужчины и женщины в принципе способны искренне обсуждать вопросы секса, однако как часто они испытывают при этом затруднения и стыд! Одна из задач нашей книги – помочь преодолеть трудности в процессе общения между любящими.

Нам пришлось немало поработать, мысля о том, какой язык избрать для этой книги. Нас привлекала возможность написать все на том языке, каким поль-

зуются люди в жизни, однако мы поняли, что в печатном виде так называемое «ненормативное словоупотребление» может покорибить многих читателей. Поэтому мы решили воспользоваться медицинскими терминами, а не теми разговорными или бытовыми словами, которые могут оказаться понятными, даже эротически окрашенными в одном контексте, но совершенно непригодными в других.

Эта книга написана с гетеросексуальных позиций. Однако надеемся, она не выражает идею, что это – единственно возможный, «нормальный» и «правильный» подход. Нас радует, что сегодня уже существуют книги об «альтернативном сексе», написанные специально для лесбиянок и гомосексуалистов. Думаем, что в скором времени появятся книги, в которых будут обсуждаться и сравниваться все различные сексуальные ориентации.

В заключение отметим, что эта книга не состоялась бы без участия натурщиков, изображенных на рисунках. Благодарны мы и художнику Джону Рейнсу, чьи иллюстрации прекрасно дополняют текст. Хочу напомнить, что в центральной части книги этот текст написан отдельно с позиции женщины и мужчины. Хочется верить, что сочетание текста и иллюстрации убедительно передает атмосферу и ощущения секса.

КРИС КЕЛЛ



## Какие мы

У любого из нас есть присущий только нам одним неповторимый набор генов, полученных от родителей. Точно так же каждый из нас имеет свой неповторимый, уникальный психологический склад, сформировавшийся под воздействием различных жизненных обстоятельств, нашей реакции на эти обстоятельства и события нашей жизни и опыта, который мы из них извлекли.

Таким образом, параллельно с нашей генетической индивидуальностью в нас существует так называемая меметическая индивидуальность, причем они взаимодействуют друг с другом, а первая отчасти определяет вторую (Использовать термин «мемес» предложил профессор Ричард Докинз. Он обозначает закодированную в нас информацию о том опыте, который определяет детали нашего поведения.)

В рамках этого порождающего жизнь процесса взаимодействия генов и мемов формируется личность, собственное «я» человека. Это «я» во многом определяется тем, к какому полу относится данный человек – женскому или мужскому. Не только общество предъявляет разные требования к мальчикам и девочкам, мужчинам и женщинам, но и мы воспринимаем мир по-разному в зависимости от нашего пола. В теле человека постоянно и неотъемлемо присутствует огромный набор биохимических составляющих, которые у

мужчин и женщин очень сильно отличаются. (Такой на

бор констант сегодня иногда называют «фиксиро-

ванными соединениями», по аналогии с печат-

ной платой компьютера.) Этот набор, разу-

меется, индивидуален и у разных мужчин, и

у разных женщин. Однако различия в пре-

делах каждого пола не столь велики, как

различия между полами.

Различия эти наиболее ярко выражены

во внешнем виде и функциях мужского и

женского организмов. У мужчин и женщин

одинаковы основные органы, предназна-чен-

ные для обеспечения жизненных функций и

поддержания самой жизни, – сердце, легкие, желу-

док, почки и так далее. Однако органы, выполняю-

щие функции размножения, совершенно различны.

Для продолжения рода от мужчины требуется не так

то и много. ввести свой член во влагалище женщины и изверг-

нуть сперму. К счастью для мужчин, при этом они в большинстве случаев

испытывают оргазм. Орган размножения у мужчины является также

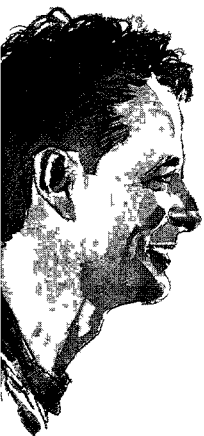
главным средоточием его полового возбуждения, поэтому, если мужчина ге-

теросексуален, источник сексуального возбуждения и механика действий

для воспроизведения себе подобных у него полностью совпадают. Еще лучше,

когда мужчина видит, что он любим, – это дает ему чувство собственной

полноценности.





Участие женщины в продолжении жизни гораздо более сложно. Она принимает вторжение в свое тело мужского начала, поэтому у нее оргазм может наступить, а может и не наступить. Для продолжения рода оргазм женщине не нужен. Орган полового возбуждения, клитор, находится вне влагалища, куда должны попасть сперматозоиды, прежде чем добраться до яйцеклетки, находящейся в одной из маточных (фаллопиевых) труб. Если сперматозоиду удастся слиться с яйцом, возникает новая жизнь. Женщина будет носить плод в своем теле на протяжении девяти месяцев, до родов, а затем она обычно на протяжении многих лет связана с рожденным живым существом, поддерживая и воспитывая его до тех пор, пока ребенок не станет независимым взрослым человеком. Поэтому для женщины последствия полового акта, связанного с продолжением рода, не прекращаются по меньшей мере еще девять месяцев, а возможно, еще много лет после него. Мужчине же для выполнения задачи продолжения рода может быть достаточно нескольких секунд эякуляции, или извержения семени. Однако если женщина, как и мужчина, видит, что она любима, она также ощутит себя более цельной личностью.

Каждый человек возник в подобных обстоятельствах, и он мог быть порожден силой любви, а мог быть зачат в результате оплошности... И каждому из нас впоследствии суждено сыграть свою роль в новом акте вечной драмы сотворения жизни.

Однако это не только физическая драма, но и психологическая. Ребенок, которому дали жизнь, проведет эту жизнь, стараясь стать и остаться личностью. Существенная часть этого процесса происходит за счет общения с другими людьми. Пожалуй, наиболее важное из взаимоотношений с людьми — общение с людьми противоположного пола, поскольку это в достаточной мере неведомая для нас половина человечества. За всю жизнь никому из нас не дано полностью изведать, что это такое — другой человек, другое «я», хотя в моменты близости нам могут быть приоткрыты тайны тела и души другого. Чем ближе мы к другому человеку и чем больше ценим все, что поняли, тем более счастливой, наверно, становится наша жизнь: ведь в сексуальной близости скрыты возможности самого большого счастья, к которому только можно стремиться.

На последующих страницах вам предстоит вновь встретиться с этим началом всех начал и попробовать понять его неслыханную простоту и невообразимую сложность. Задача проста — полюбить секс и научиться давать любовь с помощью секса. Мы полагаем, что для этого надо обладать некоторыми знаниями и определенным опытом, поэтому для начала мы обратимся к знаниям.



## В самом начале

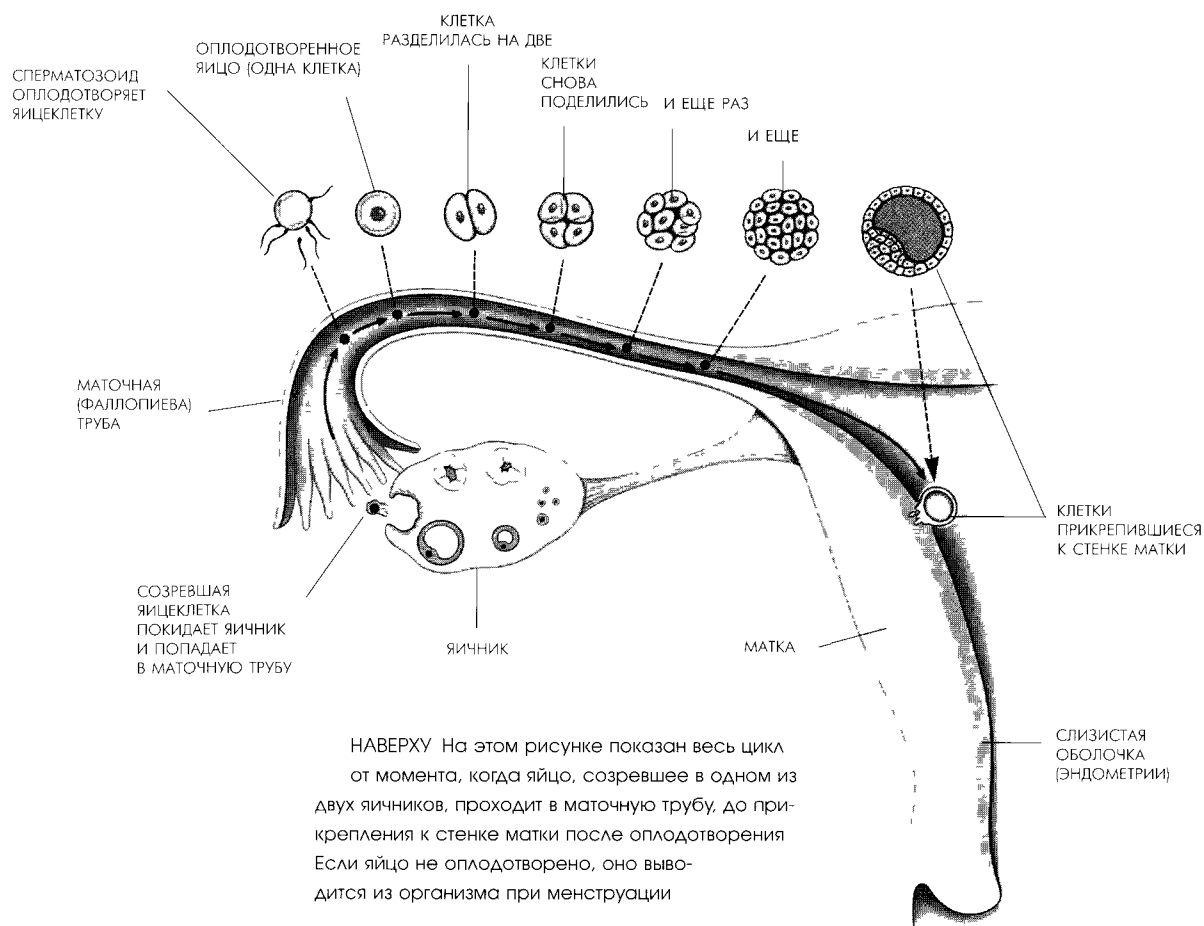
**Н**овая жизнь зарождается в момент зачатия, когда один сперматозоид проникает в яйцеклетку. Это событие, как и многое другое, связанное с процессом продолжения рода, представляется поистине чудом.

У женщины в яичниках находится несколько сот яйцеклеток. Каждый месяц на протяжении всего периода половой зрелости, от начала менструаций до климакса, всего около сорока лет, одна из созревших яйцеклеток проходит из одного из яичников в матку через одну из фаллопиевых (маточных) труб. Зачатие происходит, когда это яйцо встретится с одним из нескольких сот миллионов сперматозоидов, извергаемых мужчиной во влагалище при половом сношении и переживших трудный путь из влагалища внутрь матки и в фаллопиеву трубу. Сперматозоид продвигается вперед ударами хвоста (жгутика), который движется из стороны в сторону.

В яйцеклетке находятся двадцать три хромосомы, одна из них – типа X. В сперматозоиде тоже двадцать три хромосомы, одна из них либо типа X, либо типа Y. Зачатый плод станет женским организмом, если яйцо оплодотворила сперма с X-хромосомой: тогда возникает комбинация из хромосом типа XX. Однако если в сперме находится Y-хромосома, в результате слияния яйца и сперматозоида возникают хромосомы типа XY. У девочки в будущем всегда будут хромосомы типа XX, а у мальчика – хромосомы типа XY.

Сперматозоиды, несущие в себе хромосомы типа X, продвигаются вперед более энергично, чем сперма с хромосомами типа Y, поэтому на начальном этапе в среднем образуется меньше мужских организмов, чем женских. Однако яйца, оплодотворенные хромосомами типа Y, обладают большей способностью прикрепиться к слизистой оболочке матки. В связи с этим количество рождающихся мальчиков и девочек в конечном счете примерно одинаково.

К тому моменту, когда оплодотворенное яйцо, или зигота, прикрепится к стенке матки, его размер составляет меньше 0,25 миллиметра. Зигота – начальная стадия развития зародыша, и она начинает бурно превращаться в эмбрион за счет непрерывного деления каждой из клеток на две. В крошечной зиготе, тем не менее, уже содержится закодированная генетическая информация, которая будет определять все характеристики взрослого организма. Однако на такой ранней стадии развития все эмбрионы кажутся одинаковыми, причем они похожи на женский организм. Лишь примерно на седьмую неделю после оплодотворения начинают проявлять свое действие хромосомы типа XX или XY, начинается формироваться женский или мужской организм. Таким образом, в первые дни после зачатия все люди являются женским организмом. Однако позже Y-хромосомы превратят некоторые зародыши из женских в мужские. Примерно на четвертый месяц развития окон-

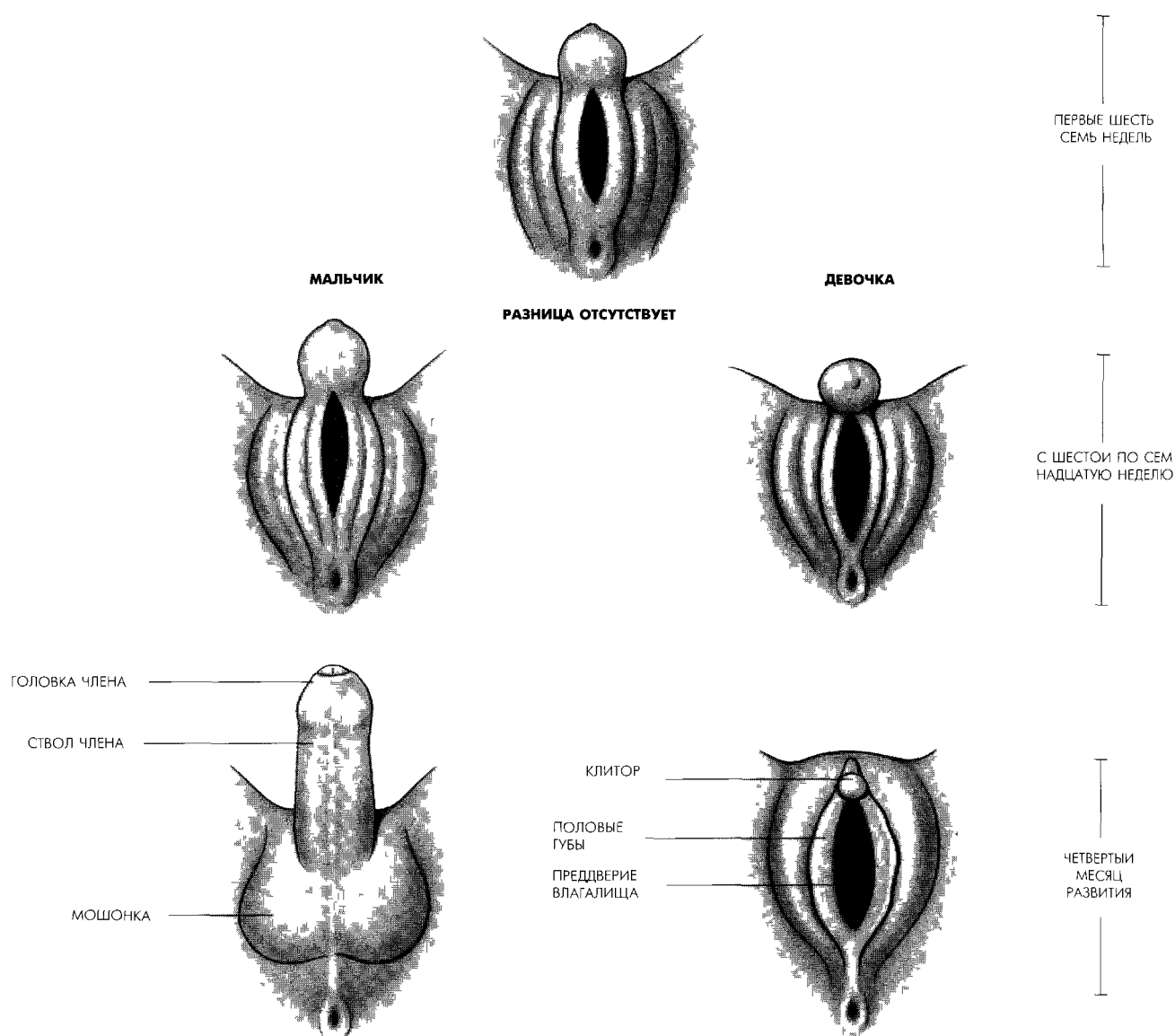


чательно формируются половые различия. Мужские половые гормоны, рассылаемые по всему организму человека через кровь, окончательно превратили женский эмбрион в мужской.

Таким образом, пол человека устанавливается в течение первой трети внутриутробного развития. Если оставить в

стороне исключительно редкие аномалии развития, наш хромосомный статус – XX или XY – остается с нами на всю жизнь. Это определяет наш пол, а на этой основе формируется наша личность.

#### РАЗВИТИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ У ПЛОДА



НАВЕРХУ Здесь показано анатомическое строение той части зародыша которая впоследствии становится половым органом. В первые шесть-семь недель жизни будущие половые органы зародышей похожи на женский орган. В последующие девять-десять недель под воздействием гормонов, которые циркулируют в системе кровообращения эмбриона, становится заметна разница между мальчиком и девочкой.

# Детская сексуальность

Различно не только физическое строение мужского и женского тел и их половых органов — есть некоторые различия и в мозговой деятельности. У эмбриона развивается разная чувствительность к различным гормонам — и в течение всей последующей жизни это служит контролирующим механизмом для половых органов и для системы размножения. Эти же гормоны по видимому влияют на то, что мозг мужчины и женщины функционирует по-разному, следовательно — они по-разному воспринимают окружающий мир.

Таким образом, существует очень мощное взаимодействие между тем, как генетически запрограммировано тело человека — как это определяет наше осознание самих себя (как женскую или мужскую особь) — и тем, как это осознание формирует восприятие собственного тела и самого себя.

Наблюдая самые первые попытки сосать молоко матери, можно заметить, что у грудных детей существует настоящее понимание чувственного удовольствия. Некоторые мальчики рождаются с эрегированными членами. При ультразвуковом сканировании плода в чреве матери также отмечались случаи эрекции члена у мальчиков. У большинства мальчиков в младенчестве наблюдаются непроизвольная эрекция. Гораздо труднее заметить признаки возбуждения половых органов девочек, хотя отмечались и такие случаи. Прикосновения к половым органам малыша при купании или пеленании по видимому также вызывают реакцию удовольствия.

Такие рефлекторные реакции у малышей не следует воспринимать как доказательство их сексуальных переживаний в том смысле, в каком понимают это слово взрослые люди. Младенцы не осознают ис многочисленные физические ощущения, которые они испытывают в первые годы жизни, до тех пор, пока они не могут выразить словами или понятиями все то, что происходит с их телами. Тем не менее, были проведены наблюдения, показавшие, что уже в пять месяцев у мальчиков и в четыре месяца у девочек встречаются проявления, которые очень похожи на оргазм у взрослых. У младенцев разумеется нет эякуляции — это возникает у мальчиков только с достижением половой зрелости. Однако у грудных детей известно состояние, которое похоже на напряжение члена при половом возбуждении, сменяющееся состоянием облегчения в результате некоей кульминации.

Подобная напряженность половых органов нередко сопровождается непроизвольным прикосновением к области половых органов. Это может быть либо контакт тазовой области с мягким предметом — например с плюшевой игрушкой, либо же прикосновение пальцев к половым органам.



СПРАВА. Прикосновение к груди кормящей матери — самое важное из ощущений человека. Оно создает основу для всех чувств привязанности, общности, которые только способны испытать человек на протяжении всей своей жизни. Ощущать любящие объятия, чувствовать нежность, тепло, близость другого человека так же важно для счастья в сексе, как для чувства материнства.

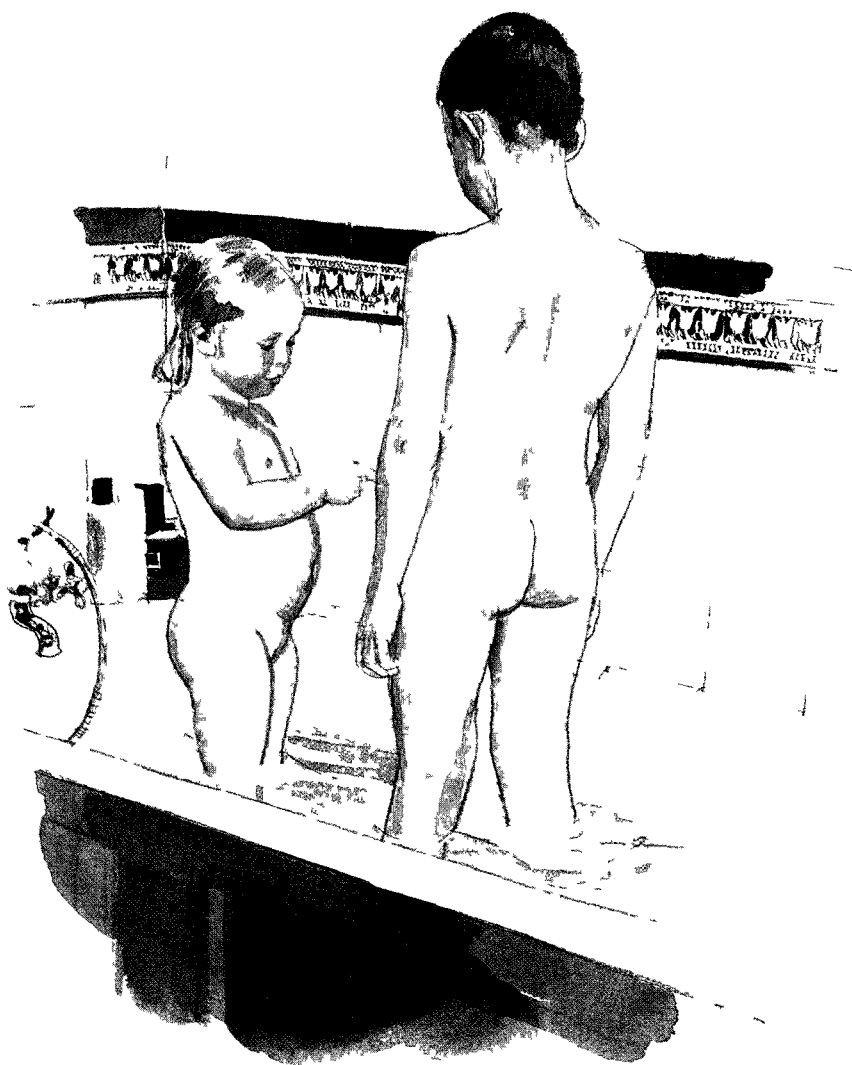
Самовозбуждение, или мастурбация, до состояния напоминающего оргазм, в первый год жизни бывает относительно редко, но на второй год это довольно широко распространенное явление как среди мальчиков, так и среди девочек.

Дети проявляют естественное любопытство к анатомии половых органов друг у друга. Физические особенности полового строения у мальчиков явно заметны, а у девочек нет. Поэтому существует довольно много слов, которые и мальчики, и девочки используют, чтобы описать пенис и, в меньшей степени, мошонку, а вот слов для названий половых органов у девочек крайне мало. Во многих культурах до сих пор существует еще обычай запрещать свободное обсуждение сексуальности у женщин. Так, многие девочки растут, не имея четкого представления о строении своих половых органов или об их названиях, и, говоря о своих половых органах, отверстии мочеиспускательного канала и заднем проходе, употреб-

ляют какие-нибудь общие слова, например, там, внизу или «пиз». Слабое представление об анатомии половых органов может дать нежелательный отрицательный эффект при взрослении девочек. То же самое касается и мужчин. Если девочки к моменту, когда они становятся женщинами, не будут знать, как функционируют их тела в сексуальном аспекте, то откуда же мужчины смогут понять это?

Неудивительно, что младенцы, благодаря своей генетической программе, способны проявлять определенную активность в сексуальном отношении так же, как в других аспектах поведения. Для человеческого рода чрезвычайно важно, чтобы каждое поколение могло воспроизводиться, поэтому было бы странно, если бы такие ранние признаки сексуального поведения не были частью поведенческого репертуара в младенческом возрасте.

СПРАВА. Дети нередко с восторгом разглядывают тела друг друга. При этом доминирует чувство здорового любопытства, в котором нет даже примеси стыда и отвращения – только удивление и восхищение. К сожалению, порою девочки, поняв, что у них нет мужского члена, воспринимают это как отсутствие чего-то важного. Проидет еще немало времени, прежде чем они смогут понять, какие чудесные силы кроются в их собственных телах. Родители поступят мудро, если постараются укрепить в детях чувство собственной полнотности.



## Взросление

**В** первые три месяца внутриутробного развития решился вопрос о том, кем будет плод – девочкой или мальчиком, женщиной или мужчиной. В дальнейшем и анатомическое строение и нервная система создадут четкие различия между мальчиками и девочками. За исключением крайних случаев транссексуализма, эти различия останутся неизменными на протяжении всей жизни.

До наступления периода полового созревания любой ребенок – это, на самом деле, взрослый, ждущий своего часа. Хотя во второй половине XX века общество в разных странах уделяло все больше внимания детям в социальном плане, с биологической и половой точек зрения дети, по существу, – всего лишь носители генетической информации следующего поколения. Главным образом, благодаря созреванию организма в половом отношении тело ребенка в пубертатный, или переходный, период претерпевает значительные изменения и превращается в тело взрослой женщины или взрослого мужчины.

Мальчику предназначено стать мужчиной, у которого есть система доставки спермы. Девочке предназначено выполнить гораздо более сложную задачу: не только получить сперму, но и выносить новую жизнь после зачатия. Биология не позволит нам уйти от осуществления этих задач. Если бы такое было возможно, род людской мог бы прекратиться...

С точки зрения полового развития детство – это время, отведенное природой для осуществления сложнейшего программирования процесса роста и развития человека в целях достижения полового созревания. Пубертатный период, процесс полового созревания, занимает около трех лет у девочек и около четырех лет у мальчиков.

Появление светлых волос на лобке мальчика или девочки становится обычно первым явным признаком начала полового созревания. Со временем эти волосы темнеют и разрастаются, занимая треугольный участок в самом низу живота.

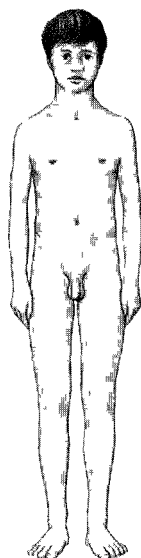
У девочек самый явный признак переходного периода – появление первой менструации. За последние 150 лет в странах Запада наблюдался небезынтересный процесс: первая менструация происходила все раньше и раньше. В середине XIX века менструации начинались примерно в семнадцать лет. Сегодня это случается в двенадцать-тринадцать лет. Это, очевидно, объясняется лучшим питанием.

Между девятью и пятнадцатью годами у девочек-подростков начинает развиваться грудь, темнеет околососковый кружок. Начинают также расти волосы подмышками, происходит наружное и внутреннее изменение и развитие половых органов. Влагалище удлиняется, становятся явно выраженными половые губы.

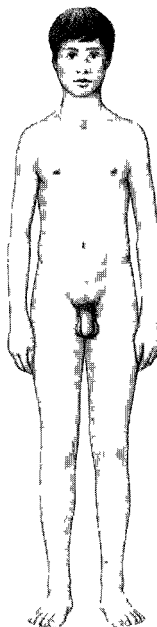
Грудь достигают своего нормального взрослого размера к тому времени, когда девушке исполняется девятнадцать лет. Тогда же волосы полностью покроют лобок. Голос у девушек становится несколько ниже, хотя и не претерпевает столь больших изменений, не «ломается», как у мальчиков. Менструальный цикл к концу второго десятилетия жизни уже должен стать регулярным.

Одновременно с этим происходят и психологические изменения. Превратиться в мужчину или женщину, осознать свою принадлежность к данному полу и почувствовать себя уверенно в этом качестве – не такая простая задача. Формируется личность – нечто, не имеющее анатомической формы, однако дающее энергию и направление всем действиям.

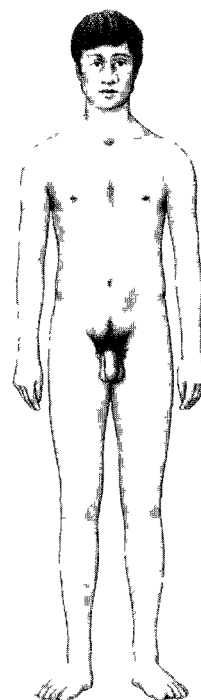
СПРАВА: Переходный, или пубертатный, возраст – это период изменений в организме человека, переходя от физической незрелости детского возраста ко взрослому состоянию, когда человек способен уже воспроизводить себе подобных. При этом изменяются масса тела и его внешний вид. В этот период полностью завершается развитие половых органов. Подростки в это время нередко сравнивают размеры своих членов и порой переживают, если обнаруживают, что у кого-то он больше. Мало кому из них объясняют, что нет практически никакой связи между размерами члена в ненапряженном состоянии и при эрекции: маленький член при эрекции может стать очень большим, а вот большие члены нередко вообще не изменяют размеров.



РЕБЕНОК



ПОДРОСТОК



ВЗРОСЛЫЙ



Сейчас у нас есть все больше свидетельств того, что «личность» – это сложная нейро-химическая структура, находящаяся в той части мозга, которая называется мозжечковая миндалина. Она формируется в процессе установления связей с окружающим миром с первых же дней жизни человека (а возможно, и еще до его рождения!).

У мальчиков первыми признаками начала переходного периода можно считать появление волос на лобке, у основания члена. Происходит также увеличение яичек, возрастание мышечной массы и, точно так же, как у девочек, темнеет околососковый кружок. Начинает также увеличиваться член, а вслед за ним и яички с мошонкой. Плечи становятся шире, а таз, по сравнению с ними, уже. По мере роста гортани «ломается» голос, делается ниже. На лице и подмышками появляются волосы.

Все идет своим чередом. К восемнадцати годам у подростка уже имеется нормальная растительность на лице, уже произошли первые случаи извержения семени, а на лице, возможно, появились прыщики и угри, которые приносят столько страданий. Полное развитие мышечной системы обычно заканчивается примерно к двадцати или двадцати двум годам.

Таковы физические явления, обеспечивающие продолжение рода. По окончании переходного периода тело человека достигает полной половой зрелости: теперь мальчик обладает всеми чертами мужчины, а девочка стала женщиной.

Но то, как мальчики и девочки, превращаясь в мужчин и женщин, учатся пользоваться своей половой зрелостью, в значительной степени определяется тем обществом, в котором они живут. По-видимому, в последнее время ничто не оказало такого серьезного воздействия на морально-этический климат в обществе, как появление и широкое распространение простых и надежных способов предупреждения беременности.

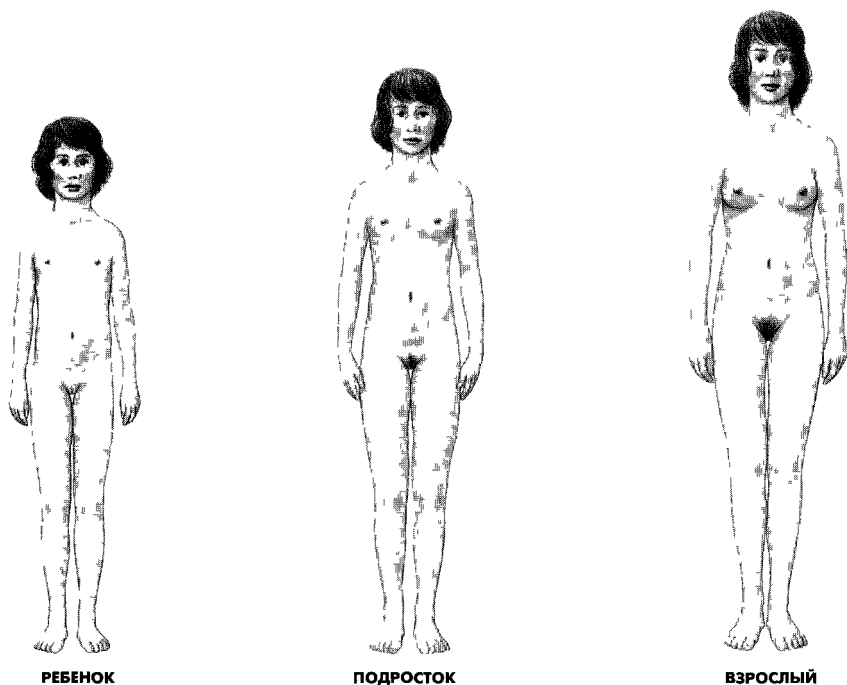
Секс всегда рассматривался как нечто необходимое для продолжения рода. Такова была многовековая традиция.

На отношение людей к любви и сексу огромное влияние оказали романтические фильмы тридцатых, сороковых и пятидесятых годов. Хотя фильмы того времени были довольно сдержаны, миллионы кинозрителей стали свидетелями интимных сцен, которые им никогда прежде не приходилось наблюдать. Постепенно секс перестал быть абсолютно запретной темой, и пришло понимание того, что он играет немаловажную роль в человеческих отношениях. Еще более важным, наверное, было то, что на экране можно было увидеть такие стандарты морали, с которыми многие кинозрители не сталкивались в своем кругу общения и в семье. В результате секс стал рассматриваться не только как средство продолжения рода, но и как часть взаимоотношений между людьми.

Когда же в пятидесятые–шестидесятые годы появились противозачаточные таблетки, секс стал превращаться в средство проведения досуга. Зачатие потомства и акт интимной близости отныне перестали быть единым и неразделимым процессом. Отпала необходимость отказываться от секса из-за страха беременности. Общественный климат стал более благоприятным для секса. Сегодня совершенно изменилось отношение и к рождению детей вне брака, и к парам, живущим вместе, не заключив брака официально.

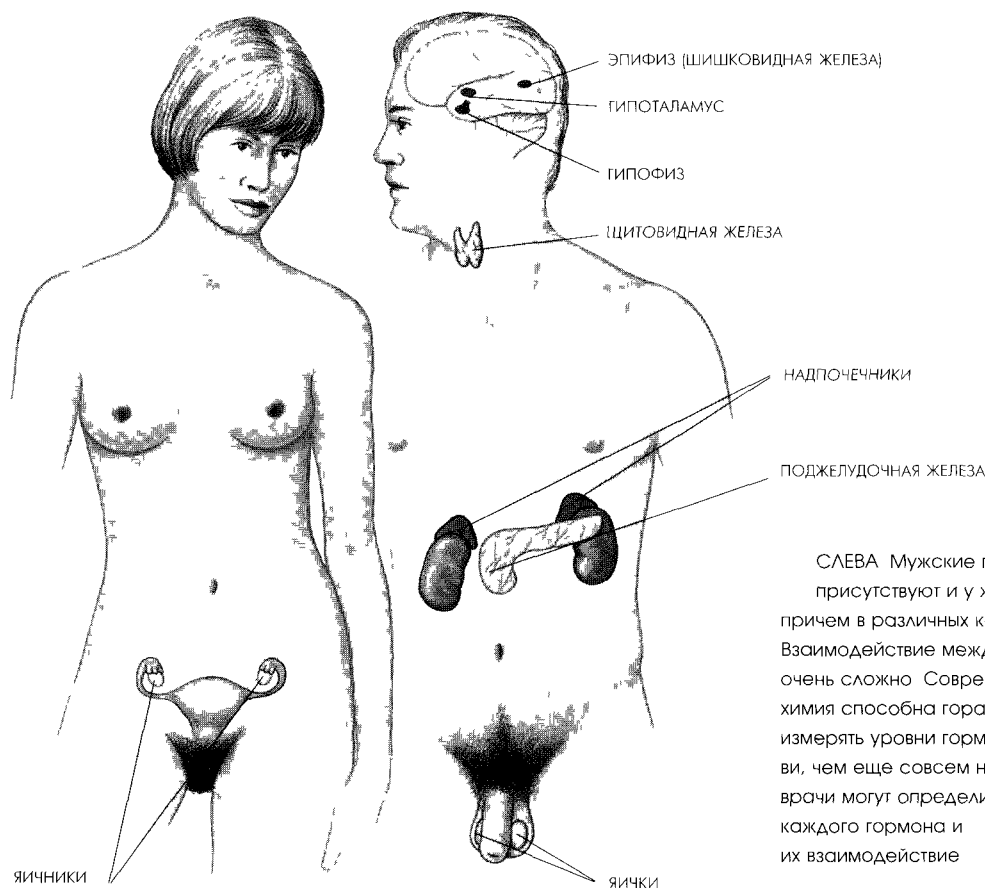
Таковы огромные сдвиги в общественном сознании и обычаях, произошедшие за очень короткий исторический промежуток. Теперь мы можем откровенно писать о том здоровом, красивом и радостном, что есть в сексе. Так говорить об этом лет двадцать назад было бы невозможно.

Переход к половой зрелости позволяет жизнеутверждающему и жизнеотворяющему сексу стать источником длящегося целую жизнь наслаждения как для женщин, так и для мужчин.



**СЛЕВА** В переходный период физические изменения подготавливают девочку к половой жизни и к роли матери. Для девочек пубертатность – более сложный период, чем для мальчиков, и в физиологическом и в психологическом смысле. В отличие от мальчиков, девочки-подростки не могут непосредственно сравнивать свои анатомические особенности. Но и они нередко испытывают неуверенность в своем теле, главным образом из-за отсутствия нужных сведений. А на мнение мальчиков в этом отношении полагаться не стоит.

# Когда атакуют гормоны



СПРАВА Из особых желез (см рисунок) выделяются гормоны, эти биохимические посланники, и кровь разносит их по телу. Они управляют всеми функциями нашего организма. Как и многое другое, ставшее привычным, мы замечаем только избыток или недостаток гормонов, когда они не действуют нужным образом или же становятся причиной недугов.

СЛЕВА Мужские гормоны присутствуют и у женщин, причем в различных количествах. Взаимодействие между ними очень сложно. Современная биохимия способна гораздо точнее измерять уровни гормонов в крови, чем еще совсем недавно, и врачи могут определить функции каждого гормона и их взаимодействие.

**Г**ормоны – это химические, биологически активные вещества, регулирующие различные функции организма. Они попадают в кровь из желез внутренней секреции, которые называются эндокринными железами, и из других органов, в том числе из почек.

Многим из нас трудно представить себе все разнообразные элементы структуры человеческого тела, работающие для того, чтобы оно жило и функционировало. Пожалуй, еще труднее представить себе этих химических «посланцев», однако без таких веществ, гормонов, невозможно было бы расти, пройти половое созревание, и человек не смог бы размножаться. Ясно, что они жизненно важны для нашего существования.

Женские половые гормоны называются эстрогенами. Название это состоит из двух частей. «Ген» означает по-древнегречески «рождаться», «делаться», «начинаться», а «эстро...» происходит от «эструс», латинского слова, обозначающего период течки у животных, тот период, когда самка способна дать потомство. Другими словами, когда начинается репродуктивный период, начинается менструальный цикл и отклик на сексуальные стимулы.

Мужские половые гормоны называются андрогенами. Слово «андро...» происходит от греческого слова, обозначающего «мужчина». Даже рассматривая одни лишь термины, интересно отметить, что слово, имеющее отношение к женщине, характеризует ее способность к размножению, тогда как слово, относящееся к мужчинам, связано с обозначением их пола.

Яичники вырабатывают два вида женских половых гормонов – эстрогены и прогестерон. Точнее говоря, эстрогены представляют собой смесь гормонов. Они управляют процессом развития в пубертатном периоде, а также регулируют менструальный цикл.

Прогестерон также влияет на менструальный цикл, однако он выполняет особую задачу: подготовить матку к беременности, стимулируя каждый месяц развитие слизистой оболочки тела матки (эндометрия), чтобы в случае оплодотворения яйца у него была бы нужная для развития и роста окружающая среда.

Мужчина обычно замечает существование женских гормонов только тогда, к сожалению, когда поведение женщины не соответствует его ожиданиям. Женщинам немало достается от мужчин, которые считают, будто женское настроение куда больше зависит от влияния гормонов, чем мужское...

Правда, у многих женщин настроение действительно меняется в зависимости от менструального цикла. Но чаще всего гормональные изменения в этот период способствуют усугублению уже существующего настроения. Оно же в основном является следствием повседневных событий, радостей или неприятностей (особенно в плане личных отношений), а не результатом действия гормонов. И мужчина может повлиять на настроение женщины самым непосредственным образом – если сумеет понять, что предменструальное настроение может оказаться лишь обостренным выражением

общего состояния возникшего возможно, в какой то мере и благодаря ему

Среди андрогенов самой важной составляющей в половом развитии мужчины является тестостерон. Именно он запускает механизм дифференциации половых органов у зародыша мальчика, он же управляет созданием спермы и стимулирует появление вторичных половых признаков таких как более низкий голос, борода и мышечное развитие.

Тестостерон может оказывать столь мощное воздействие на развитие ребенка в переходном возрасте, что мальчиков-подростков иногда в шутку называют «тестостероном на двух ногах». Количество андрогена, циркулирующего в крови подростка тесно связано с уровнем его интереса к сексу, хотя точное взаимоотношение между количеством мужского полового гормона и сексуальной активностью сегодня все еще не раскрыто полностью.

Эволюционный смысл гормональных процессов у мальчиков-подростков заключается в том, чтобы перевести их от группового типа поведения к поведению уверенной в себе индивидуальной особи. В результате можно легко и просто наблюдать действительные перемены в их поведении. У девочки-подростка под влиянием эстрогенов происходят более обширные изменения в организме.

В переходном возрасте гормоны буквально начинают атаку на организмы мальчиков и девочек, что в результате делает их мужчинами и женщинами. Они такими и останутся на протяжении всей своей жизни. Каждый из нас лишь половиной единой системы «мужчина/женщина». Хотя люди обычно не замечают этого, они смотрят на жизнь с позиции своего пола. Но жизнь может стать гораздо богаче, если попытаться взглянуть на окружающий мир глазами противоположного пола – так можно научиться ценить ту его часть, которая скрыта от нас.



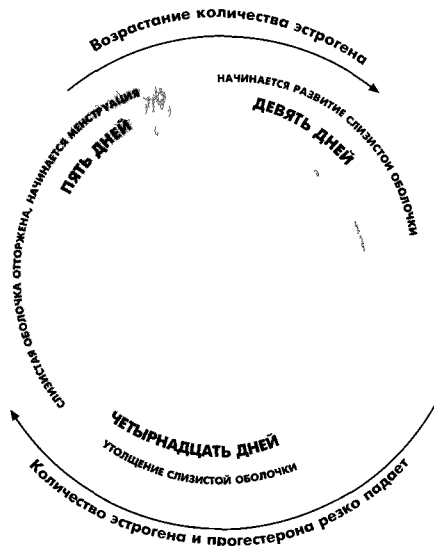
**НАБЕРХУ** Отсутствие гормонального баланса может непосредственно сказаться на настроении. Чаще всего обостряя и углубляя общее душевное состояние. Гормоны могут создать мощные «коктейли настроения», которые способны повлиять на душевное состояние женщины, особенно перед менструацией.

### Менструальный цикл

В конце каждого менструального цикла (он равен приблизительно 28 дням) тело женщины должно избавиться от не оплодотворенного яйца и от слизистой оболочки матки (эндометрия), которая в случае оплодотворения стала бы питательной средой для яйцеклетки. О происходящем внутри свидетельствует периодическое ежемесячное появление кровянистых выделений из влагалища.

Менструация (месячные) цикл возобновляется

Слизистая оболочка матки лучше всего подготовлена к приему оплодотворенной яйцеклетки



По мере роста яйцеклетки происходит утолщение слизистой оболочки матки

Вслед за гормональным сигналом происходит выход зрелой яйцеклетки

## Взрослые

**Ж**аль, что ни один рисунок, изображающий половые органы, не может передать ощущения тепла, влажности, пульсации жизни. Поэтому простите нам эти иллюстрации. Мы только хотим, чтобы вы получили представление о том, что сегодня известно об анатомии этих частей тела.

Конечно, с мужчинами проще, чем с женщинами. Когда мужчина сексуально возбужден, это довольно заметно. Эрекцию не так-то просто скрыть. Признаки возбуждения у женщины большей частью спрятаны от посторонних глаз – хотя в физиологическом смысле ее состояние не менее реально и более сложно.

Процессы, происходящие при сексуальном взаимодействии, описаны в разделе об анатомии и физиологии в конце этой книги. Здесь же мы хотели бы, чтобы наши читатели, мужчины и женщины, действительно знали все необходимое о половых органах противоположного пола: по крайней мере, каково их строение и как они должны функционировать. А тому, как вы сами можете пользоваться их возможностями и получать от этого наслаждение, посвящена основная часть нашей книги.

Стоит вспомнить, как все началось. Все люди от первого момента и до конца первых семи недель жизни представляют собой, с точки зрения их пола, женский зародыш. Будущие мужчина и женщина в этот период идентичны по своему строению.

Дальше, под действием генетического кода ХУ, если у матери есть достаточный уровень тестостерона в крови, эмбрион начинает превращаться в плод с мужскими половыми органами. Если такой гормональный стимул отсутствует, у эмбриона продолжают развиваться женские половые органы. Сложная структура клитора, влагалища и губ у мальчиков заменяется относительно простым строением члена. У мужчин сексуальные ощущения концентрируются в члене. У женщин они нередко распространяются на всю кожную поверхность, на внутреннюю поверхность матки, а не ограничиваются влагалищем, клитором и губами.

Многие женщины почти никогда не разглядывают свои половые органы и не имеют возможности рассмотреть половые органы других женщин. Поэтому они плохо представляют себе их строение. Мальчики ежедневно видят свои гениталии и достаточно часто имеют возможность рассмотреть гениталии других мальчиков и мужчин в душе или раздевалке. У девочек такой возможности нет.

Спросите близкого вам человека, так ли это по его или ее опыту. Девочки обычно узнают некоторые слова, которыми пользуются мальчики для обозначения своего члена. А у мальчиков почти нет возможности что-либо узнать про строение половых органов девочек. Ребенок может превратиться в подростка, склонного к сексуальному экспериментированию, так и

не приобретя четких знаний, на которых бы базировалось осознание природы своей сексуальности (не говоря уже об осознании сексуальности партнера).

Подобное «сексуальное невежество» не играет большой роли, когда все в порядке, и сексуальная жизнь может проходить прекрасно, если партнеры испытывают сильное обоюдное влечение. Однако большинство людей отнюдь не могут похвастать тем, что их без конца обуревают любовные страсти. И отсутствие знаний в сексуальной сфере может стать серьезным недостатком, когда у любящих не все так уж хорошо или, тем более, когда возникают серьезные проблемы.

Лучше всего, если оба партнера поймут – им предстоит узнать о сексе еще больше, чем им известно; лучше всего учиться сексу друг у друга; если же оба партнера не находят ответа на какие-то вопросы, всегда можно обратиться к надежным источникам.

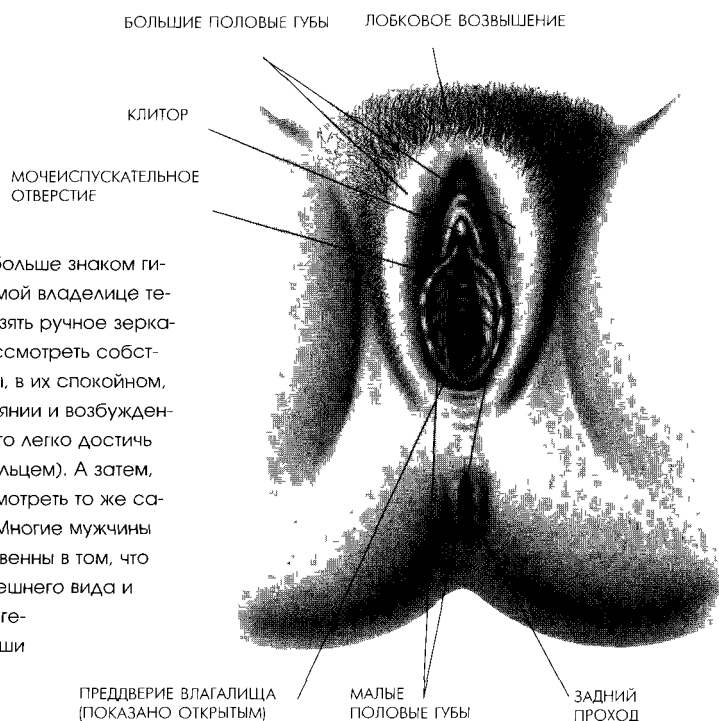
Но вернемся к строению половых органов. Иногда высказывают мнение, что половым органом является все тело человека, потому что любая область на поверхности кожи способна, при соответствующих обстоятельствах, очень сильно откликаться на сексуальное прикосновение. Но пока мы сконцентрируем свое внимание на тех органах, которые особенно важны для секса.

Рассмотреть по-настоящему половые органы женщины можно, только если она ляжет на спину и разведет ноги в стороны. Во время любовного свидания этот момент – особый: это свидетельство доверия к партнеру, дар для него.

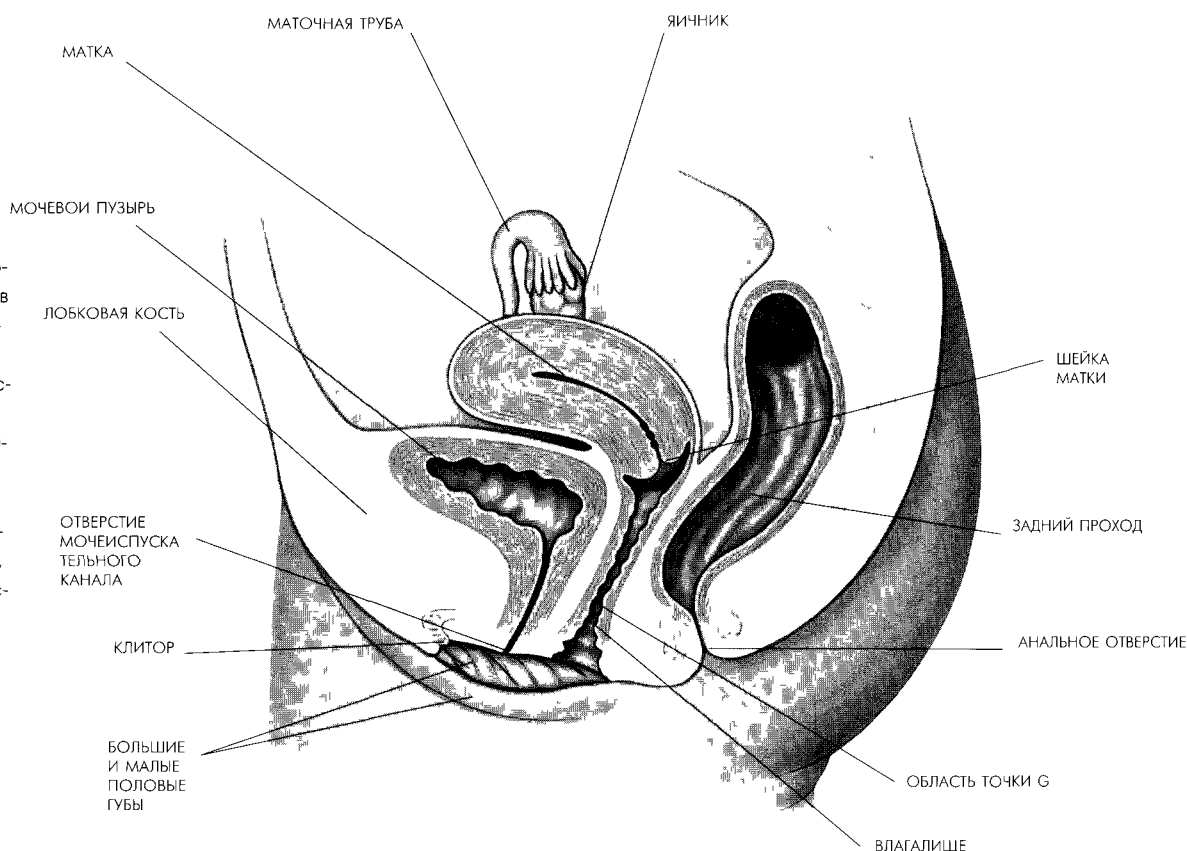
Когда женщина лежит в такой позе, видны ее наружные половые органы.

Сверху находится лобковое возвышение, или так называемый «холм Венеры». Это жировая прокладка, покрывающая находящуюся под ней лобковую кость. Вниз по прямой линии от центральной части лобка к отверстию заднего прохода

СПРАВА Этот вид больше знаком гинекологам, чем самой владелице тела. Советуем вам взять ручное зеркало, лечь на спину и рассмотреть собственные половые органы, в их спокойном, невозбужденном состоянии и возбужденном состоянии (которого легко достичь путем стимуляции их пальцем). А затем, если хотите, дайте посмотреть то же самое своему партнеру. Многие мужчины на удивление невежественны в том, что касается реального внешнего вида и точного расположения гениталий своей партнерши



СПРАВА Вид женских половых и детородных органов в разрезе сбоку. Видно, как низко расположены они в брюшной полости. Их защищают кости таза. На рисунке также хорошо видно, что матка – закрытое, замкнутое пространство. Точка G – довольно неясно определенная область, а не конкретная «точка». Надо помнить, что отнюдь не все женщины испытывают какие-либо ощущения в точке G.



да, или ануса, расположен клитор. У некоторых женщин клитор в невозбужденном состоянии не виден, у некоторых он выступает очень сильно. Это небольшое образование, размерами и формой схожее с горошиной. Оно скрыто в складках верхней части внутренних губ, или малых половых губ.

Клитор – особый орган, его единственное назначение состоит в том, чтобы быть источником сексуальной стимуляции. Интересно отметить, что именно из этой ткани у эмбриона начинает развиваться мужской член, многофункциональный орган, предназначенный как для функции размножения, так и для выведения мочи. Клитор же – идеальное приспособление для получения сексуальной стимуляции. Надо лишь помнить, что неверно применяемая стимуляция может дать болезненные ощущения.

Если продолжать двигаться по центральной линии вниз от клитора, встречается отверстие мочеиспускательного канала, через которое наружу выходит моча. Оно скрыто в розовой плоти над влагалищем и не имеет никакого значения для сексуальной области, за исключением лишь того случая, когда возникает воспаление мочевого тракта, которое способно вызвать дискомфорт и настоящую боль.

Еще ниже, между складками внутренних и внешних губ (больших половых губ), находится щелевидное отверстие преддверия влагалища.

Мужчины нередко представляют себе влагалище как некое пустое пространство, что-то вроде полой трубки, ожидающей (с благодарностью или без оной), когда ее заполнят. На самом же деле в невозбужденном состоянии влагалище – это скорее потенциальное пространство для заполнения. При возбуждении влагалище увеличивается в длину и в ширину, чтобы принять эрегированный член. Возбуждение у

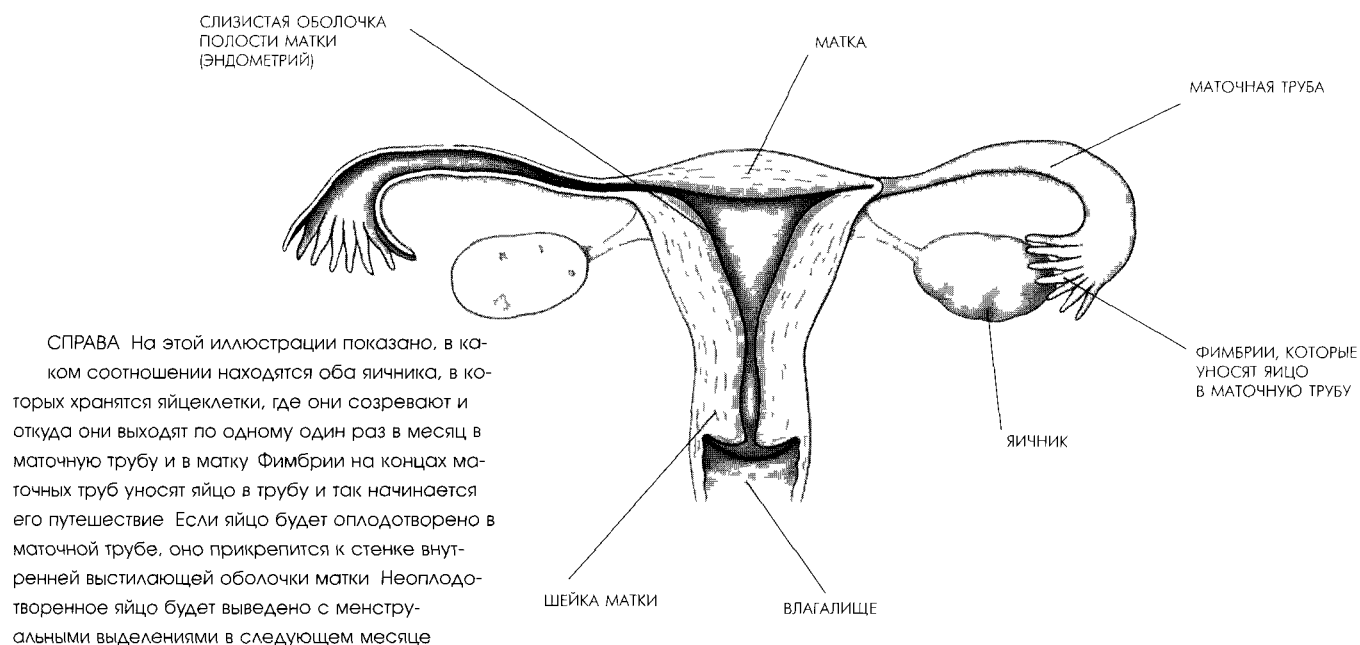
мужчин, конечно, очень заметно из-за эрекции. У женщин же внешние признаки возбуждения выражены далеко не так явно, тем не менее, в их теле происходят значительные изменения.

Самый важный признак сексуального возбуждения у женщин заключается в выделении секрета из желез и увлажнении влагалища и его преддверия. (Об этом более подробно рассказано дальше.) Сейчас важно понять, что выделение секрета у женщины – то же самое, что и начало эрекции у мужчины. Требовать от женщины полового акта до момента выделения секрета – это все равно что заставлять мужчину подвязать палочку к незергированному члену, чтобы укрепить его. Ни то, ни другое делать нельзя!

В самой нижней части паховой области находится анус, или анальное отверстие. Область между преддверием влагалища и анальным отверстием, которая называется промежностью, а также сам анус могут стать источником чувственного удовольствия, если научиться надлежащим образом дотрагиваться до них.

При сексуальном возбуждении все ткани женских половых органов насыщаются кровью. Ткани набухают – точно так же, как это происходит, но более заметно, когда кровь наполняет член. Неприятным, даже болезненным следствием возбуждения у женщины, которая не достигла оргазма, бывает то, что кровь нередко задерживается в чувствительных тканях. Без оргазма, при котором происходит отток крови из тканей, кровь уходит из них очень медленно, вызывая неприятные болевые ощущения и давление, особенно в области внутренней стороны бедер.

Внутренние половые органы связаны как с продолжением рода, так и с сексуальным наслаждением.



Было принято думать, что влагалище само по себе обладает очень малой чувствительностью. Так думали прежде всего мужчины, но это отнюдь не совпадало с тем, что испытывали женщины. В самом деле, на передней стенке влагалища существует особая точка (ее называют G-точка, по имени Эриста Графенберга, врача, который впервые описал ее), которая у некоторых женщин особенно чувствительна в эротическом смысле.

Хотя G-точку очень трудно обнаружить и соотнести с общим анатомическим строением, сегодня уже нет сомнений, что у многих женщин стимуляция этой области влагалища вызывает ощущение сильного наслаждения. Прикосновение к этой точке (будь то пальцем или членом) быстро вызывает оргазм. У некоторых женщин такой оргазм сопровождается истечением жидкости. Женщины порой думают, что происходит выделение мочи, однако эта жидкость не моча. Это вещество, по-видимому, соответствует белесой непрозрачной жидкости, выделяющейся при эякуляции у мужчин, хотя она и не такая липкая; выделения у женщин обильнее выделений у мужчин. Происхождение или назначение этого выделяемого секрета недостаточно прояснено, однако это хорошо описанное явление, которое никак нельзя путать с недержанием мочи (стрессовое недержание), которое бывает у некоторых женщин при оргазме.

На внутреннем конце влагалища находится шейка матки, которую можно легко нащупать пальцем: осторожно потрогайте ее подушечкой пальца, смазанного маслом, — она на ощупь напоминает кончик носа. Сексуальные ощущения в этом месте возникают главным образом при глубоком введении члена при половом сношении. Недавно проведенные ультразвуковые исследования показали, что сильные толчки члена вглубь вызывают значительные перемещения внутренних женских органов. Если при родах были разрывы тканей глубоко внутри, такие воздействия могут вызвать некоторую боль.

Любые болезненные ощущения при половом сношении (диспареуния), как у женщины, так и у мужчины, необходимо

надлежащим образом исследовать и понять. В былые времена существовала тенденция давать почти любой боли, испытываемой при половом сношении, ярлык психогенной диспареунии, то есть подразумевалось, будто такая боль существует лишь в нашем представлении. Боль, разумеется, как-то отражается в нашем сознании, однако она должна где-то иметь свой источник.

Все половые органы и органы размножения у женщины находятся в довольно небольшой области тела, причем они защищены от внешних воздействий костями таза. Дно тазовой области выстилает большое количество очень мощных мышц. Ими можно пользоваться для усиления сексуальных ощущений. При их сжатии влагалище сужается, воздействуя на член.

Эти мышцы (их называют лобково-копчиковые мышцы) можно сделать сильнее, если научиться останавливать и вновь пускать поток мочи при мочеиспускании. Действие этих мышц можно также почувствовать, введя палец во влагалище и попытавшись сжать палец окружающими его мышцами. Учиться сжимать и расслаблять лобково-копчиковые мышцы можно практически повсюду.

Наконец, несколько слов о матке. Это грушевидное тело удивительно небольших размеров, если учесть, как сильно оно может увеличиваться, чтобы в нем рос плод (а порой и два и даже более!).

Хотя трудно говорить о сексуальном возбуждении матки, многие женщины описывают ощущение жара внутри и вокруг нее непосредственно перед оргазмом и сразу после него. Мышцы вокруг нее также напрягаются при оргазме и помогают шейке матки «окунуться» в семенную жидкость, разлитую в верхней части влагалища после эякуляции. Поэтому неудивительно, что хотя оргазм сам по себе никак не влияет на успешное зачатие, забеременеть, испытывая оргазм, гораздо приятнее...

Это приводит нас к главному различию между половыми органами мужчин и женщин. Женские внутренние органы

## Лучшее в сексе

*В* след за удивительной историей о том, как тело человека обретает свою форму по мере взросления, идет повествование о целой эпохе обретения жизненного опыта взрослой и (надо надеяться) возмужавшей личностью. Дети часто спрашивают: что такое быть взрослым? Взрослые же знают только, что это непрерывный процесс поисков ответа на этот простой, казалось бы, вопрос.

Каждому человеку необходима связь с другими людьми. Мы можем открыть для себя некоторые качества нас самих только в отношениях с другими людьми, хотя мы и понимаем, что сами эти отношения переменчивы. Встреча на дороге с агрессивным водителем другой машины может раскрыть в вас самих что-то новое, не менее неожиданное, чем то, что вы открыли в себе при первом столкновении с неприкрытой ревностью или при первой влюбленности.

Секс создал нас. Секс также – одно из главных средств познания самого себя, собственной психологии. Ребенок нуждается в родительской заботе, он зависит от родителей. Взрослые люди не могут существовать, не завися друг от друга. Быть взрослым означает быть самодостаточным. Но стать действительно зрелым человеком в половом смысле означает отказаться от своей личности и слить ее воедино с личностью другого человека. Такое слияние, как это ни парадоксально, может быть глубоко эгоистическим и в равной степени бескорыстным одновременно. Наши тела соединяются куда более легко и просто, чем наши души, наши личности. Секс может оказаться лишь физическим действием. Или же это может стать совершенным даром, которым обе стороны охотно делятся и благодарно принимают.

Хороший секс основан на умении и знаниях так же, как любой другой вид деятельности. Здесь также существуют определенные правила поведения. При общении с тем, кого мы считаем равным себе, правила поведения, должные манеры являются социально принятыми знаками признания личности другого и выражения уважения к его чувствам. Если человек уверен, что мы в самом деле уважаем его, значит мы усиливаем его ощущение собственной ценности.

*Хороший секс – это умение взять и отдать. Любить секс – значит знать наверняка, что все происходящее несет добро и радость, что это приносит счастье и что, поскольку это можно в полной мере испытать только вместе с другим человеком, мы должны знать, как передать ему свое понимание любви к сексу.*

*Любить секс – значит иметь позитивную жизненную позицию. Это значит, что вы здоровы и психологически, и физически. В наши дни, когда порой выражаются серьезные сомнения в необходимости сексуальности и ее проявлений; когда порой родители не решаются обнимать и целовать собственных детей, потому что это может быть неверно истолковано; когда все боятся СПИДа, оказывается совсем непросто высказывать недвусмысленное позитивное отношение к хорошему сексу.*

*Страх – разрушающее чувство. Однако известно, что лучше всего страху противостоит любовь. Эти два чувства не способны существовать одновременно. Наши тела, наиболее уязвимые, когда мы предстаем обнаженными перед другим человеком, – это инструменты, с помощью которых мы вместе можем закрепить чудесные, жизнетворющие качества секса.*





## Контакт взглядов

Зрение – чувство дистанционное. Мы можем видеть издали то, что не способны воспринять слухом или обонянием. Для того чтобы увидеть, нам не нужен непосредственный контакт с предметом, как при осязании.

Хотя в различных культурах невербальные сигналы могут означать разное и по-разному восприниматься, почти всюду считается, что опущенные ресницы – знак покорности. Напротив, в прямом взгляде читается вызов, особенно если он долгий. Мужчины ищут в женских глазах признаки готовности к сексу. Женщины ищут в мужских глазах честность и правдивость.

Под действием некоторых половых гормонов диаметр зрачков у женщин может увеличиваться на тридцать процентов. Это очень сильно действует на мужчин. Расширяются зрачки и при малой освещенности помещения. Во времена королевы Виктории в XIX веке женщины пользовались особым средством для расширения зрачков: они закапывали в глаза капли, сделанные с использованием паслена, известного также под названием белладонна. Название этого растения означает «красивая женщина», но капли белладонны очень вредны для глаз, хотя многих мужчин в самом деле привлекал такой взгляд.

Глаза – это зеркало души. Это и зеркало желания. У них есть то большое преимущество, что язык глаз нельзя зафиксировать. Мы не отвечаем за то, что кто-то прочел в наших глазах. Под взглядом не поставишь подпись. Даже за самым призывным взглядом нельзя привлечь к ответственности. Поэтому глаза человека одновременно очень мощный и очень безопасный инструмент.

Если вы будете смотреть прямо в глаза другому человеку на протяжении двух минут, это может вызвать к вам страстный интерес. Влюбленные, как известно, всегда подолгу смотрят друг другу в глаза.

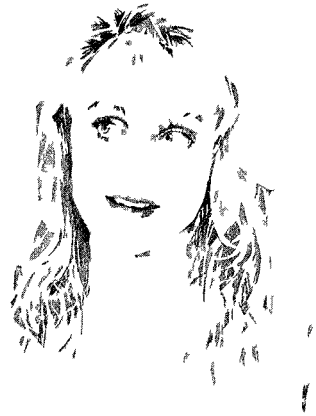
Поэтому взгляд более ясно и прямо, чем все остальные, невербальные сигналы, выражает то чувство, которое испытывает в этот момент смотрящий. Считается, что взгляд выражает истинные чувства людей. Неудивительно, что влюбленные столько внимания уделяют глазам друг друга.

**В прямом долгом взгляде в глаза читается вызов. Такой взгляд может действовать возбуждающе и заставить другую сторону ответить таким же взглядом, не говоря при этом ни слова друг другу, не совершая никаких действий, за которые можно было бы в чем-то обвинить...**

**Голова чуть наклонена к нему, взгляд прямо в глаза, губы слегка приоткрыты – все это говорит о желании и нежности, а также о легком смущении. Она чуть склонила голову так, чтобы смотреть на него снизу вверх. В ее улыбке чувствуется и приглашение, и неуверенность. Здесь явно виден взаимный интерес.**



СПРАВА Взгляд искоса имеет подтекст в отличие от прямого взгляда. Чем шире раскрыты глаза, тем яснее выражен интерес. Если женщина смотрит так, приоткрыв губы, это откровенно показывает ее интерес к мужчине. Полуопущенные глаза и улыбка мужчины создают впечатление загадочности.



СЛЕВА Мужчины смотрят на женщин, а женщины лишь наблюдают за этой игрой, если только, конечно, женщина сама не взялась преследовать своего избранника. Вот она удивленно округлила глаза, подняла брови, не скрывает волнения. Такой взгляд искоса может довольно сильно подействовать на мужчину.

Когда встречаются взгляды двух людей, которые привлекают друг друга, у них обычно падает сердце и учащается пульс. Случайный взгляд, который позовил всего за одно мгновение заметить интерес, проявленный другим человеком, взгляд более внимательный, затем следует долгий взгляд, пауза, и еще один взгляд – между двумя установлен контакт. Глаза встречаются все чаще, взгляд обычно задерживается на других глазах все дольше, и все яснее становится цель такого обмена взглядами.

Чаще всего женщины избегают смотреть мужчине прямо в глаза. Этому их научила жизнь: слишком часто они испытывают унижение или страх, видя во взглядах мужчин насмешку, пренебрежение или открытый вызов. Женщины опускают глаза, отводят взгляд, разглядывают рекламы, читают журнал. Если она сознательно отвечает на взгляд мужчины, она демонстрирует собственный интерес, проявляет свою силу.

Все совсем иначе, если речь идет о знакомом человеке.



Женщины при этом обращают внимание на цвет глаз мужчины, на глубину взгляда и его искренность. Любящая женщина способна часами смотреть в глаза любимому, надеясь увидеть в них отражение своей любви.

Встретиться взглядами – значит открыться друг другу. Мы видим, видят и нас. Мы чувствуем свою силу и слабость. Мы смотрим в глаза, чтобы понять, любят ли нас, восхищаются ли нами, обманывают ли, жалеют или смотрят на нас как на вещь. Очень многое зависит от того, что прочтет женщина в глазах мужчины. Если она видит желание, но не найдет признания в себе как личности, она будет унижена. Страсть во взгляде возбуждает или пугает. Улыбка или подмигивание, или предвзвешенная легкая победоносность вызывают обиду или злость. Если она видит любовь, она ими ротворена и счастлива.



ВВЕРХУ Голова наклонена вперед и чуть набок, глаза прячутся за ресницами, плечи приподняты, руки скрещены – все это говорит о желании защитить себя, о некоторой грусти. Когда мужчина так проявляет свое нежелание встретиться взглядом с женщиной, это может очень быстро вызвать у нее нежность, пробудить материнский инстинкт.

СЛЕВА Эта женщина знает, что на нее смотрят, и ей это нравится.

Если бы мужчины знали, как просто соблазнить женщину во всех ресторанах и кафе, женщины бы только и делали, что говорили, а мужчины бы их слушали. Ведь женщины так хотят, чтобы их выслушали. Мужчина здесь всем видом – внимательно глядя ей в лицо, чуть наклонившись к ней, побуждает женщину к разговору. Она осторожно, но с благодарностью слегка склоняется к нему. Глаза смущенно опущены, но его заинтересованный взгляд вызвал у нее полуулыбку.

## Поговорим?

Женщины стремятся к словесному общению. Нам нужно поговорить и о прошлом, и о том, что занимает нас сегодня, и о наших чувствах. Слова успокаивают женщин. Нам хочется, чтобы нас хвалили, любили и чтобы нас выслушали — даже если мы говорим о пустяках. Слова помогают нам почувствовать контакт с другим человеком, преодолеть барьер между полами.

Один из самых банальных приемов соблазнить женщину — сказать, что только с ней можно поговорить. Подобное заявление должно бы насторожить — а почему он не способен разговаривать с другими, доверять им? — однако женщинам нередко льстит образ некой исключительности, и они надеются, что вот-вот начнется истинный обмен мнениями и чувствами. Увы, чаще всего это заканчивается тем, что мы должны взять на себя роль внимательного слушателя. Хотя большинство женщин умеет слушать собеседника, даже самой терпеливой из них скоро наскучит бесконечный монолог мужчины.

Чувства, выраженные в словах, умение слушать друг друга, похвалить партнера, проявить интерес к его внутреннему миру, совместное обсуждение планов на будущее очень нравятся женщинам. Мужчины именно так разговаривают с женщинами, когда хотят, чтобы отношения стали развиваться. Позже мужчину нередко начинает беспокоить такая, слишком тесная близость, и он уходит в себя.

Женщины точно так же, как и мужчины, часто стесняются обсуждать проблемы секса — что им нравится или не нравится, что хотелось бы попробовать, а что изменить. И как говорить об этом? Использовать ли медицинские термины, «уличные» слова или детские выражения? Прозвучат ли эти слова эротично или обидно, во многом зависит от отношений и обстановки. Но есть и другие причины, почему женщины неохотно говорят с мужчинами о сексе. В немалой степени это опасения, если откровенно признаться, что какие-то действия партнера не вызывают достаточно сильного сексуального возбуждения, мужчину это настолько заденет или унижит, что у него больше не наступит эрекция.

Разговор может оказаться попыткой избежать секса. Если подолгу говорить о домашних и служебных проблемах или обсуждать вопросы, в которых вы несогласны друг с другом, возникнет атмосфера, явно неблагоприятная для секса. И женщины и мужчины пользуются этим.

Умение общаться, понимать друг друга убережет ваши отношения, когда что-то не заладилось. Может быть, поэтому женщинам нравятся в первую очередь те мужчины, которые умеют и любят поговорить, и никакой красавец не добьется успеха, если с ним скучно. Лишь немногие женщины настолько любимы или настолько уверены в себе, что им не требуется все новых подтверждений любви.



**ВВЕРХУ** Какие слова он только что произнес? Ее поза вызывает сомнение, хотя она повернулась к нему, но взгляд направлен в сторону. Его подбородок несколько вызывающе выставлен вперед, похоже, он пытается убедить ее в чем-то таком, в чем он сам не слишком уверен.

**ВНИЗУ** Лежать обнявшись и разговаривать обо всем на свете — это так приятно и вызывает такое доверие! Рассказывать любимому человеку обо всем, что случилось за день, обсуждать проблемы, слушать голос другого не менее важно, чем заниматься сексом.



Так слова воздействуют лучше всего. Сейчас глаза не принимают участия в общении. Вы только ощущаете близость партнера и тихо говорите что-то друг другу. Все сомнения уже позади. Достаточно взглянуть на бутылку вина: она полна, а значит, оба влюбленных заняты лишь друг другом.

В разговоре важно не только то, что и как мы говорим. Гораздо важнее умение слушать и верно услышать другую сторону. Один из собеседников может либо правильно воспринять слова другого человека, либо же понять его «не так».

Многие наши реакции инстинктивны или рефлекторны. Существует и инстинктивная реакция испуга на очень громкие звуки, но в основном слух нужен для восприятия слов. Взрослея, мы узнаем все больше слов, и наше понимание их смысла определяется интонациями и чувствами, которые вкладывают свое начало еще от детских впечатлений. Поэтому каждое слово помимо основного, имеет еще несколько значений, которые могут проявляться в зависимости от ситуации. Словам мы доверяем даже больше, чем разуму или органам чувств, хотя было бы лучше поступать наоборот. Слова способны передавать мысли глубокие, сложные и тонкие, но они могут обмануть, как преднамеренно, так и случайно. Чувства, если уметь следить за ними, обманывают крайне редко, и нарочно обмануться никогда нельзя.

Слова настоящего влюбленного — самые лучшие слова на свете, потому что они — часть языка чувств. Неудивительно, что любовь всегда вдохновляла поэтов, ведь поэзия — высшая форма владения словом.

ВНИЗУ. И мужчины, и женщины прекрасно умеют направить разговор в нужную сторону. Мы знаем, как создать словами ощущение интимности: мы умеем льстить и выражать свое восхищение, умилять и поддразнивать. При этом мы бываем одновременно и охотником, и жертвой: делаем словесный выпад и уклоняемся от ответа на вопрос, прикасаемся к собеседнику и глядим в глаза — таковы этапы любовной игры. Видите, он только что сделал ей комплимент, а она в ответ коснулась его руки.



Конечно, это банально — пригласить женщину в ресторан, заказать хорошее вино, но все же в этом есть что-то романтическое, и это подкупает женщин. Такой вечер в ресторане или кафе может стать хорошей возможностью поговорить о сексе, обсудить, что в нем для вас хорошо, а что могло бы быть еще лучше. Важно, что этот разговор происходит на безопасном расстоянии от спальни, так что нет никакого давления.

## Рука в руке

С помощью зрения мы воспринимаем окружающий мир, взгляды помогают установить первый контакт с другим человеком, однако прикосновение — осязание дает настоящее ощущение близости. Находясь рядом с любимым человеком, еще не прикасаясь к нему, мы можем ощутить его психологическую ауру. Она действует на нас тревожно и возбуждающе. Здесь над разумом начинают превалировать эмоции.

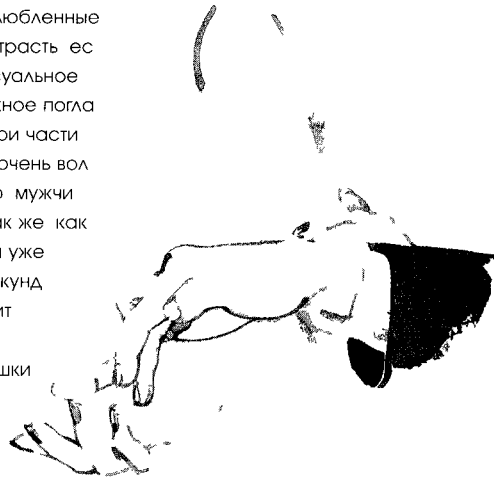
Любая часть поверхности кожи может стать чувствительной к сексуальному прикосновению. В момент нарастания полового возбуждения сексуальный заряд возникает на различных участках кожной поверхности.

Однако определенные участки особенно сильно связаны с сексуальной функцией. Если дотронуться до них нужным образом, это вызовет возбуждение. Но при грубом прикосновении ответом может быть реакция гнева или страха. Такие области называются эрогенными зонами. Это прежде всего поверхность кожи половых органов, внутренняя поверхность бедра, губы, мочки ушей, грудь, шея и плечи.

Но это все еще впереди. Чаще всего сначала возникает желание просто держаться за руки. Иногда первое, желанное прикосновение к руке любимого сравнивают с электрическим ударом. Кожа как будто запасает особые химические вещества в ожидании подобного прикосновения, и, когда наконец руки касаются друг друга, эти вещества мгновенно выделяются — совсем как при половом возбуждении, когда некоторые горячие, эротически заряженные участки кожи становятся все более и более чувствительными.

Мужчины стремятся прикоснуться к партнерше. Но прежде чем взять женщину за руку, стоит подумать, будет ли это ей приятно. Ведь в этом заложен очень глубокий и серьезный смысл: именно руки символически соединяют во время брачной церемонии.

СПРАВА Если влюбленные уже ощущают страсть, если накопилось сексуальное напряжение, то нежное поглаживание центральной части ладони становится очень волнующим. Интересно: мужчинам это нравится так же, как женщинам? Ее рука уже через несколько секунд такой ласки обхватит его палец, а после небольшой передышки вновь захочет ощутить ее.



**Пальцы уже переплетаются — так же, как позже, возможно, переплетутся их тела. Когда держишь любимого за руку, прикосновение к его ладони посылает сигналы по всему его телу, как бы предупреждая о возможных прикосновениях везде и всюду. Женщины подсознательно всегда понимали это, но и мужчины начинают осознавать, что означают эти движения пальцами.**

СПРАВА Двое идут рядом, открыто держась за руки и раскачивая ими — этот жест нежный и привлекательный, понятен в любом обществе и людям любого возраста. Так даже обычный поход в магазин или прогулка превращаются в нежный диалог между двумя влюбленными. Для супругов, которые прожили вместе уже немало лет, это знакомый жест близости и доверия, а для недавно влюбленных — знак принадлежности друг другу.



Женщины обычно не торопятся делать быстрые шаги в сторону интимных отношений. Сначала в ход идут почти незаметные жесты: чуть прикоснуться к пальцам, на секунду дотронуться до руки, чтобы подкрепить только что сказанное... А взять любимого за руку — это, возможно, будет кульминацией сотен подобных, мимолетных жестов.

Мы держимся за руки и на людях, и когда остаемся совсем одни. На людях для близости не надо ни смотреть друг другу в глаза, ни целоваться — достаточно взять любимого за руку, чтобы выразить свою поддержку, чувственность, страсть. Иногда так мы пытаемся убедить окружающих в том, что мы очень близки... Держаться за руки на людях можно часами, и суть этого жеста изменяется с каждым мгновением.

Наедине с любимым мы держимся за руки, чтобы не терять физического ощущения существования

щей между нами связи. Смотрим мы телевизор, едем в машине, просто разговариваем или лежим рядом друг с другом в постели, все равно почувствовать руку близкого человека — это большое удовольствие. Когда возникает сексуальное напряжение, руки начинают гореть, делаются чувствительными, влажными. Ваши пальцы охватывают пальцы любимого, переплетаются с ними. И женщины, и мужчины пытаются с помощью рук как-то имитировать сексуальный акт. Пальцы могут дразнить и обследовать любые укромные уголки, а затем смыкаются, сцепляются друг с другом в таком движении, которое заставляет сердце биться изо всех сил... Ведь когда держатся за руки, испытывая любовное желание, — это

не только эмоциональное, но и физическое состояние. Женщинам нравится, когда их ласкают, поддерживают, сжимают в объятиях. Мужчины не всегда понимают это и не склонны проявлять свои чувства. В детстве девочки обычно держат за руки родителей или других детей — это дает им чувство безопасности и поддержки. Но и взрослые женщины чувствуют, что о них заботятся и что их любят, когда кто-то держит их за руку, особенно если это любимый человек. Ну, а если любимый не взял протянутую руку или если отпустил ее слишком быстро, это может вызвать острое чувство одиночества.

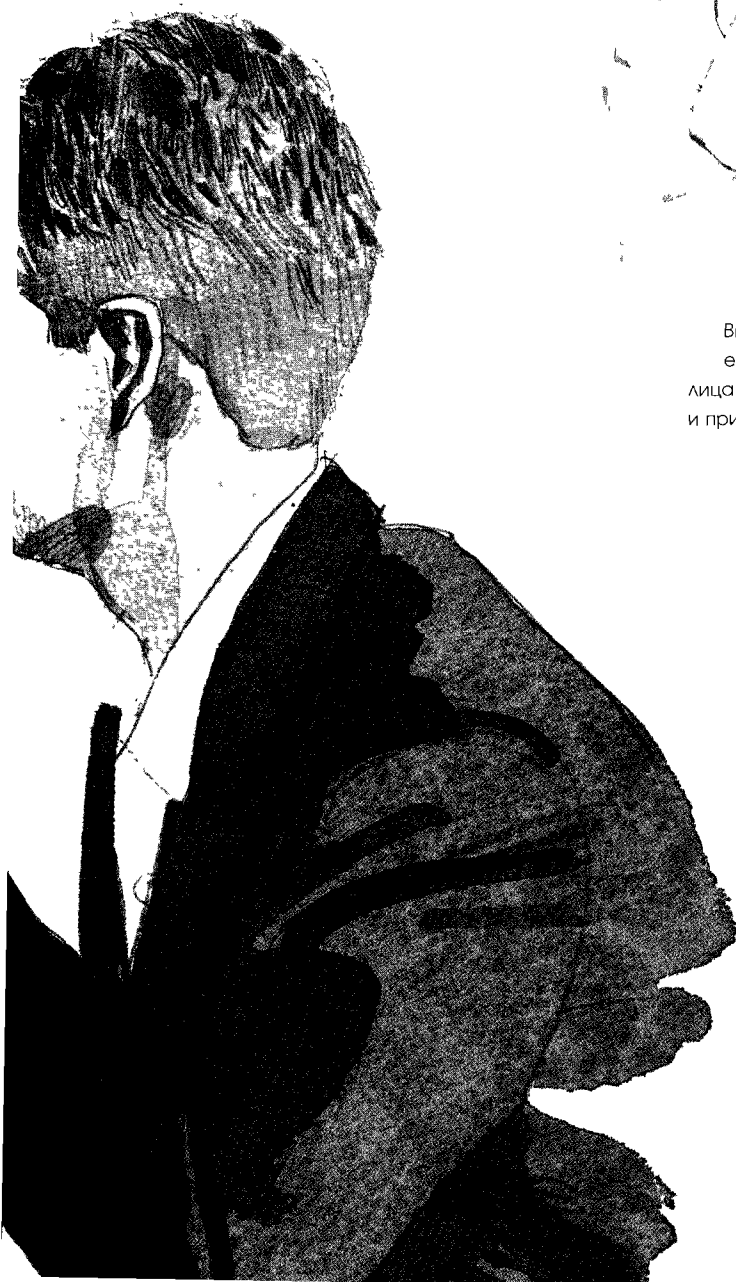


**ВВЕРХУ** Взяв его за руку, она привлекает его к себе. Тепло от прикосновения лица к лицу в этом случае подкрепляется и прикосновением к руке

**Положение рук точно передает максимальное напряжение и движение. Обе ладони немного вогнуты, пальцы напряжены и слегка касаются друг друга. Руки создают ощущение теплоты и чувственности. Они вот-вот придут в движение — либо сплетутся друг с другом, либо крепко охватят пальцы другого, либо же разойдутся...**



**ВВЕРХУ** Жесты значат очень многое. Тот, кто возьмет руку партнера в свои руки, неосознанно посылает сигнал, что именно он играет главную роль в их отношениях, по крайней мере на тот момент. Это может быть мимолетный жест, однако его неплохо бы заметить и на него стоит ответить. Если вы гибко реагируете на едва заметные сигналы, это подскажет, как будут складываться ваши отношения.



# Прикосновения

Прикосновение позволяет перейти известную границу и сделать ваши отношения интимнее. Осязание относится к тем видам ощущений, которые жизненно необходимы человеку. Кожные рецепторы молниеносно реагируют на прикосновения. У людей эта реакция врожденная, она позволяет им уберечься от многих опасностей.

Если прикосновение вам неприятно, это сигнал опасности, который посылает само тело. Но прикосновение может вызывать чувство удовольствия, воодушевления и создавать удивительную смесь напряжения и расслабления.

Ожидание прикосновения создает напряжение. Когда влюбленные касаются друг друга, напряжение спадает, уступая место расслаблению. После первого прикосновения это ощущение хочется повторить еще и еще...

Кожа — это граница нашего тела, личности и окружающего мира. При прикосновении эта граница оказывается нарушенной. Кто уже любил однажды, знает, что первое прикосновение предвещает все грядущие удовольствия от обследования границ тела любимого человека и от возможности постепенного их нарушения.

Желание трогать тело любимого естественно. Если вы чувствуете, что не хотите, чтобы вас трогал другой человек, — это очень мощный сигнал, говорящий о том, как вы на самом деле к нему относитесь. Всем влюбленным нравится дотрагиваться друг до друга. Вот почему первое прикосновение так важно: оно не только дает прекрасные ощущения, но и развеивает наши опасения.

Желание мужчины дотрагиваться до эrogenных зон нередко путают с желанием стать хозяином положения. Многие мужчины действительно предпочитают управлять ситуацией и дотрагиваться всюду, где им заблагорассудится. Попробуйте-ка, по договоренности с вашей возлюбленной, ради интереса, позволить ей прикасаться к вам, где она захочет, а

вы будете только воспринимать эти прикосновения. Вы узнаете о себе немало интересного и поймете, что ощущает тот, кого вы касаетесь обычно сами.

Женщины настолько привыкли видеть свое тело глазами других, как сексуальный объект, что зачастую не обращают должного внимания на свои внутренние ощущения. Близость тела другого человека ломает такое привычное состояние. Прикосновение позволяет женщинам вновь ощутить внутреннее «я» и начать снова обращать внимание на свое эмоциональное состояние и физические ощущения.

Близость с телом любимого человека — это возврат к ощущениям детских лет. Влюбленные нередко ведут себя совсем как щенки или котята: гоняются друг за другом, переворачиваются, прижимают один другого к полу...

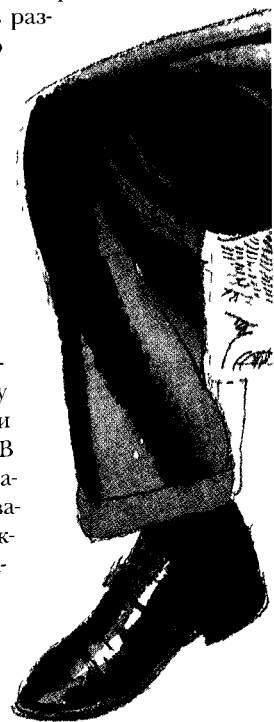
Они как будто испытывают силу и скорость реакции друг у друга, пытаются определить разницу в росте и в весе. Детское начало проявляется и в том, что женщина часто хочет, чтобы ее возлюбленный покачал ее на руках, поносил по комнате, укрыл в своих объятиях, а мужчина может сосать ее грудь или улечься ей на колени.

Для женщины возможность увидеть и потрогать спину мужчины, его шею, ноги, руки, талию, ягодицы и грудь — это целый новый мир, который прежде был скрыт от нее. А женщина при первом прикосновении мужчины к ее телу испытывает ощущения, о существовании которых она раньше и не подозревала. В затылке и в шее под ласкающими пальцами мужчины возникает легкое покалывание. Талия напрягается, когда рука мужчины обнимает ее. Ноги и руки вдруг охватывает огонь, если по ним пройдет ласкающая рука. Плечи опускаются и расслабляются, когда возлюбленный касается их. Женщина ощущает свое тело — а для многих это наступает вообще впервые!

К сожалению, мужчина далеко не всегда способен разделить эти ощущения. Если женщинам очень приятно, когда их тело кто-то гладит, трогает или обнимает, то реакция мужчин иная. Хотя некоторые мужчины научились быть более чувственными за счет массажа, большинство способно сфокусироваться только на тех ощущениях, которые дает им половой член. Наверное, это и есть одно из очень важных различий между полами. Женщина способна испытать живительное ощущение возрождения, когда все ее тело может осязать и быть осязаемым, а мужчина — когда чувствует прикосновение рук к своим половым органам. Первое не исключает второго, и в то же время первое никак не лучше второго и наоборот.



ВВЕРХУ Душа, разум и тело — все в этот момент едино. Ни одна из частей нашего «я» не нуждается в защите. Оба счастливы, что встретились их тела, руки и взгляды.





В этом случае одежду лишь условно можно назвать границей... Ее поза говорит: «Можешь трогать мое тело, но я сама буду вести себя пассивно». Эта женщина одновременно и одета, и раздета.

СПРАВА Она притягивает к себе его лицо и губы, тянется всем телом вверх и ласкает его лицо. Для нее очень важен сам поцелуй, а для него, пожалуй, важнее ощутить касание их бедер.



Попытки заставить женщину быть более сексуальной могут привести к неудаче. Здесь, например, женщина своей позой и прикосновением к мужчине показывает, что ей приятно ощутить его руку на своей груди. Но в то же время она непроизвольно защищает свой пах, положив руку на юбку и сдвинув колени.



СПРАВА Вместе хорошо любоваться закатом. Ее рука лежит на его поясе, а он, защищаящим жестом, обнял ее за плечи. Их бедра соприкасаются. Они, наверное, только что ласкали друг друга прямо на траве, а теперь идут до дома, еще горя от счастья.



## Объятия

В объятие заложено выражение тепла и дружеского расположения. Мы обнимаемся при встрече и при прощании. Объятие способно залечить обиду после ссоры. Оно утешает того, кто грустит и подбадривает упавших духом. Объятие может означать: «Молодец!» или «Ты мне нужна!» или «Не оставляй меня!»

Женщина любит обнимать и любит чтобы ее обнимали. Возможно, это отголосок ранних детских впечатлений или даже память о существовании в утробе матери. Как бы то ни было, но объятия дарят женщине спокойствие. Внешняя эротичность объятия не всегда имеет отношение к проявлению сексуальности. Для женщины важно само ощущение, что можно обнять мужчину и что это совсем не обязательно приведет к сексу. Иногда мужчины не понимают женского желания разделить эти две потребности.

Вырастая, девочки узнают, что их тела — это объект особого внимания. Женское тело вызывает желание его подвергать насмешкам, до него пытаются дотронуться. Когда девочка становится женщиной, она получает возможность вернуть утраченные позиции, вновь создать границу, которая нужна для обретения самоуважения и внутренней гармонии. Для многих женщин огромное облегчение дает сама возможность разрешить или запретить прикасаться к своему телу. Некоторым женщинам нужно очень длительное время, чтобы удовлетворить свою потребность обнимать любимого и быть обнимаемой, поэтому они будут всячески оттягивать момент сексуального контакта или даже будут отказывать в нем до тех пор, пока не почувствуют себя свободно и непринужденно, пока не смогут получать и от него наслаждение.

Объятие может длиться очень долго. Сначала влюбленные смотрят друг другу в глаза, их тела скло-

няются одно к другому и замирают. Затем, потянувшись друг к другу, любящие обнимают друг друга ласковым, уверенным жестом. Так можно близко почувствовать тело другого, воспринять его ритмы, пульсации. Мы слышим дыхание другого человека, биение его сердца, воспринимаем запах одежды, аромат кожи. Чем дольше будет длиться объятие, тем больше ритмы обоих тел начнут совпадать. Такая близость дает глубокое удовлетворение, как душе, так и чувствам.

Это объятие любящих. Мужчина желает полового контакта, а все внимание женщины направлено на его лицо. Он держит ее за талию и может крепко прижать ее тело к своему. У нее расслабленная поза, но что, если она не захочет продолжения?

Он притягивает ее к себе, она обнимает его за шею и старается дотнуться до его губ. Их глаза также обнимают друг друга. Так могут обниматься только те, кто полностью доверяет друг другу.



ВВЕРХУ Такое объятие может никогда не закончиться. Оба ощущают покой, безопасность, заботу. Их тела прижаты друг к другу и неподвижны.



Объятие — признак отсутствия опасности. Объятие — это проявление любви. Это — самый естественный из жестов между близкими людьми. Руки защищают тела, согревают. Здесь воедино сплетены нежность и сила.

Ничто не поможет нам справиться с тоской или выразить свою радость лучше, чем объятия. Счастлив ребенок, которого часто обнимают, но и для взрослых мир кажется гораздо лучше, если у них нет недостатка в объятиях.

Часто мужчина выступает как активное начало, обнимая женщину. Попробуйте как-нибудь поступить наоборот: пусть женщина сама обнимет вас. Отдайтесь этому ощущению, что вы более беспомощны, более зависимы, меньше и слабее той женщины, которая качает вас у себя на руках. Прочувствуйте эти, наверное, новые для вас ощущения, погрузитесь в них полностью. Вы узнаете, как нередко чувствует себя ваша спутница, как важно, чтобы она знала, что ваши силы могут в любой момент быть использованы ради нее, а также какое они вызывают чудесное состояние уверенности и душевного равновесия.

Попробуйте обнимать друг друга тогда, когда вы обычно лишь наспех целуете друг друга: например по утрам, уходя на работу, или вечером, приходя домой после трудного дня.



Не входите из дома и не возвращаетесь к себе без объятий! Вы сразу почувствуете, насколько легче станет переносить стресс предстоящего рабочего дня и напряжение от дня, который только что закончился.



ВВЕРХУ. Главное в объятии — нежность. Это самая безопасная форма контакта между людьми.

СЛЕВА. Такое объятие может легко стать более сексуальным. Неплохо было бы попробовать и обратную позицию: оба лежат на диване, но его более тяжелое тело покоится у нее на груди и на плече.



СПРАВА. От такого объятия до постели один шаг. Их тела тесно сплетены: она тянется к нему, а он наклоняется к ней — вечный образ любящих, которые слились в объятии, а страсть их распаляется.

## Запахи тела

Кто из любящих не хотел бы сохранить аромат секса на пальцах и в паху на протяжении всего дня? Смесь нежных запахов мужского семени и выделяемой из влагалища жидкости постепенно просачивается наружу из нижнего белья женщины и создает вокруг нее аромат, который непросто описать: он, порой, напоминает дух посоленного ломтя свежеспеченного хлеба.

Женщин обычно так воспитывают, что им не нравятся запахи их тела. Нас приучают пользоваться деодорантами, обрабатывать подмышки, пах, рот. Даже воздух в комнатах теперь подвергают обработке. Реклама без конца твердит, что женщина должна источать запах «свежести», чтобы чувствовать себя уверенно. Как же в таких условиях не начать плохо относиться к запахам тела? Мужчин почему-то пока что никто не заставляет удалять естественный аромат паха — им разве что рекомендуется мыться почаще, и это считается вполне достаточным. Женщинам тоже не следует стесняться естественных запахов своего тела.

Цивилизация научила человека пользоваться духами. Нам уже не дано воспринять воздействие феромонов, тех половых аттрактантов (привлекающих веществ), которые так хорошо работают у животных. Мы стараемся привлечь внимание мужчины пряными, цветочными или мускусными ароматами. Интересно, что сейчас реклама духов все больше предлагает одинаковые запахи и мужчинам и женщинам...

В теле человека происходят своеобразные химические процессы, связанные с сексом. Некоторые из веществ, образующихся при этом, выделяются наружу и определяют запах тела. Возможно, запах играет гораздо большую роль для привлечения сексуального партнера и для возникновения полового желания, чем это обычно осознается, — пожалуй, потому, что это относится к самому фундаменту сексуальных отношений.

Часть мозга, управляющая нашей способностью воспринимать запахи, развивается самой первой, и именно она тесно связана с той частью мозга, где находится эмоциональная память.

При появлении знакомого запаха в памяти возникает целый ряд ассоциаций, образов. Ароматы позволяют лучше всего проникнуть в самую сердцевину эмоционального «я» у мужчины — парфюмеры знают это как никто другой!

Животные выделяют особые гормоны, которые стимулируют сексуальную деятельность. Эти гормоны называются феромонами. Они способны привлекать самца к самке на очень большом расстоянии. У людей есть какие-то аналоги феромонов, поэтому когда мы говорим: «На него что-то подействовало», мы ближе к истине, чем думаем. Но людям проще синтезировать феромоны, чем воспринять их, потому что мы все меньше пользуемся своими органами чувств в природном окружении, а потому недооцениваем их. То, что удается воспринять, ощущается на уровне подсознания.

Одно из мест на теле женщины, где больше всего выделяется феромонов, находится на верхней губе. Поэтому желание целовать любимого может на самом деле означать выполнение вполне простой, неосознаваемой задачи: заставить его поднести свой нос к ее верхней губе, чтобы он лучше всего мог почувствовать влияние феромонов.

Естественный аромат тела можно усилить используя духи, поскольку многие духи делают с добавлением основных ароматов мускуса и цибетина. Однако не стоит недооценивать тонкие, приносящие столько наслаждения естественные ароматы. Ощутить запах тела любимого человека — это особенное удовольствие.



СЛЕВА Женщина не будет испытывать стеснения при интимном общении с мужчиной, если поймет, что любая часть ее тела приемлема для него. Некоторые мужчины способны заметить перемены в запахе влагалища, связанные с изменением уровня эстрогена. Если женщина будет просто часто мыться теплой водой, ее естественный аромат будет желанным для партнера.

СЛЕВА Аромат кожи любого человека неповторим, а на любящего он может подействовать пьяняще. Она склоняется к его шее, чтобы погрузиться в эту волну запахов. Работа на открытом воздухе, спорт, секс и солнечный свет создают неповторимый запах вашего тела.

Она счастлива его желанием обнять те места за ушами, куда она нанесла любимые духи. Мужчина таким действием проявляет свою нежность и укрепляет у женщины чувство уверенности в себе. Он уже желает ее, чувствует ее аромат, прикасается к ней — и она закрывает глаза и склоняет голову к нему на плечо.



При таком объятии можно ощутить пульсирующий аромат ее духов на затылке и шее. Духи лучше всего наносить на те места, где пульсирующая кровь поможет им лучше испаряться. Когда ощущаешь аромат женщины, смешанный с ароматом духов, все концентрируется на одном чувстве — объятии.



СЛЕВА Она вдыхает сложную смесь запахов обнаженного торса, подмышек и корней волос, а он ощущает тонкий запах выделяющийся с ее запястья.

## Что пробовать на вкус



**СЛЕВА** Передать вино из одного рта в другой — это не только большое искусство требующее вполне конкретной близости но и возможным человеком вкус хорошего вина

Ртом мы разговариваем едим целуемся касаемся кожи любимого сосем пальцы рук и ног, грудь, наружные половые органы у женщины и член у мужчины

Во время секса мы пользуемся ртом больше чем при любом другом виде деятельности Мы можем проглотить слюну, семя мужчины и жидкость, выделяемую из влагалища Мы можем, в шутку или при необходимости напоить друг друга изо рта в рот Можно лизать языком губы, клитор головку члена, промежность и анальное отверстие или покусывать уши, соски и шею

Рот чувствен, эротичен и легко изменяет свою форму Узнать вкус рта любимого человека — все равно что научиться распознавать его аромат Это неповторимое, глубоко интимное ощущение, граничащее с познанием какой-то тайны

Единственное, что может быть неприятно во всем этом, — плохой запах изо рта Если вы в нужном настроении или с подходящим человеком то какой угодно вкус можно вынести (в том числе вкус алкогольных напитков табака чеснока) но в некоторых случаях даже самый страстный любовник вынужден

**ВНИЗУ** Он пробует на вкус жаркие интимные места у нее между ног а она расслабляется чувствуя прикосновение и влажность губ

отвращаться Если запах изо рта настолько неприятен вам что вы неспособны поцеловать своего партнера то куда лучше что-то сказать ему об этом даже если вам неудобно Хуже просто отвернуться от него ничего не объясняя

Любимую пищу можно класть или намазывать на кожу или на половые органы и затем давать ее съесть На член хорошо наносить любые кремы, желе, варенье или соусы Удовольствие от таких экспериментов двояко кожа человека придает пище необычный, восхитительный вкус А рот, который облизывает половые органы действует очень возбуждающе

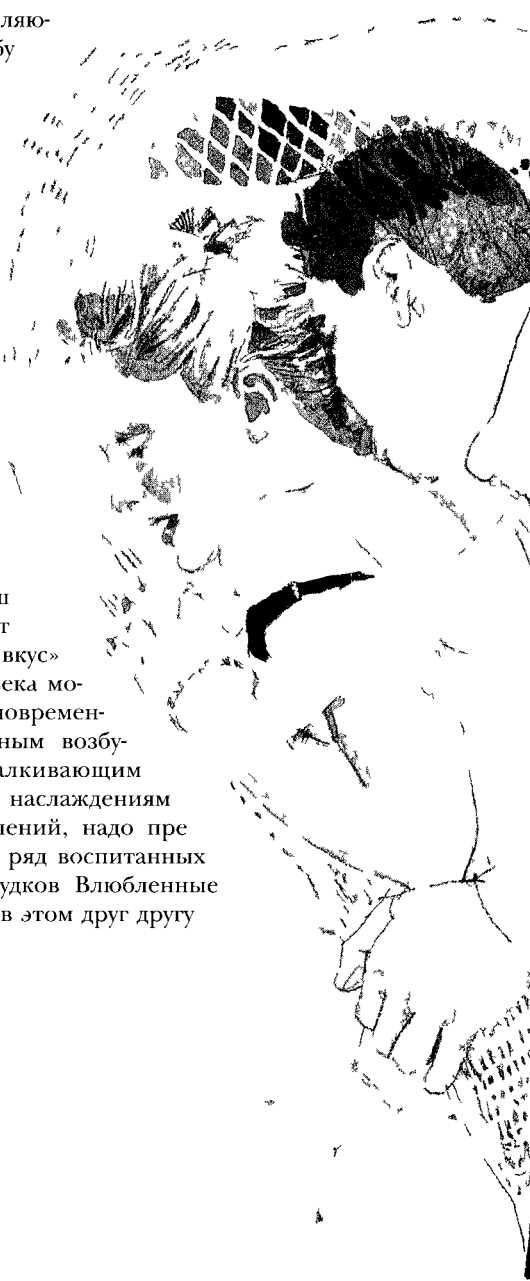
Некоторые женщины испытывают неприятное чувство когда солоноватое, теплое семя попадает в рот В эротической и порнографической литературе для мужчин женщины обожают проглатывать семя Но это вовсе не означает что это возбуждает всех женщин Поэтому стоит заранее все обсудить чтобы не возникли недопонимания и обиды

Конечно, для женщины важно знать, что ее половые органы и выделяющиеся жидкости бу-

дут ему приятны Женщина должна чувствовать себя совсем раскованно, чтобы позволить мужчине прикоснуться языком к промежности Если ее это смущает, удовольствия она не получит, потому что ее будет больше всего беспокоить, как она выглядит в такой позе, не слишком ли «там» пахнет

«Пробовать на вкус» тело другого человека может оказаться одновременно и привлекательным возбуждающим и отталкивающим

Чтобы отдался наслаждениям половых отношений, надо преодолеть целый ряд воспитанных у нас предрассудков Влюбленные могут помочь в этом друг другу





**ВВЕРХУ** Вкус кожи и пота партнера может почувствовать, если возьмет в рот головку члена и сама станет определять ритм движения

Как приятно, когда партнер долго целует вас в затылок... Основание шеи на удивление чувствительно к покусыванию: это вызывает восхитительное и очень древнее ощущение повиновения, смирения.

Только любимый может доставить это особое удовольствие, лаская и целуя ваш затылок. Аромат исходит от корней волос, а вкус кожи определяют крошечные капельки пота, выделяющиеся из пор кожи в верхней части спины.



Вкусовые ощущения, наверное, не самые важные среди ощущений при сексуальном контакте — однако и они могут придать пикантность интимному свиданию

Вкус тесно связан с обонянием (вот отчего при сильной простуде мы почти перестаем ощущать вкус пищи). Рот и губы представляют собой весьма эротизированные области тела. Хотя надо отметить, что при надлежащем подходе любая область тела человека становится эротичной.

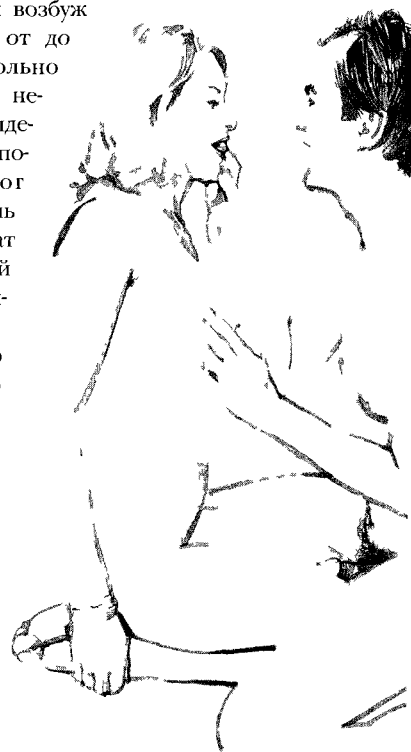
Ярко выраженный вкус присущ жидкостям, выделяемым организмом человека: семенной жидкости и выделениям из влагалища. Ни то, ни другое не является отбросами организма. Совсем наоборот: они связаны с возможностью зарождения новой жизни.

Привкус влагалищных выделений, которые возникают из веществ, создаваемых для смазки

ки влагалища при половом возбуждении, может изменяться от довольно соленого до довольно сладкого. По прошествии нескольких часов, если эти выделения остались на пальцах, побывавших во влагалище, этот привкус может стать несколько резким, так как аромат этих слизистых выделений уже утратил непосредственную свежесть. Вкус влагалища в конце дня значительно отличается от его нежного вкуса сразу после ванны.

Попробуйте эти выделения и решите для себя, нравятся ли они вам. Может оказаться, что вашей партнерше эта мысль не очень приятна и что нужно мягко убедить ее, чтобы она позволила вам исследовать ртом и языком ее половые органы. В наши дни реклама утвердила в сознании людей культ тела без запаха, но чрезмерно стерильный секс может вовсе утратить свою исконную прототипичность. Это та же разница, что между грибами, которые вы сами собрали сегодня утром в лесу, и упакованными в целлофан одинаковыми по размеру грибами, что продаются в любом гастрономе. Да, секс может быть более пряным или более безвкусным.

То же касается и жидкости, вытекающей из мужчины при эякуляции. Попробуйте свое собственное семя: оцените его немного щелочной привкус. Помните: в наших телах кроется немало источников для вкусовых ощущений, поэтому вы можете исследовать все, что пожелаете.



**ВВЕРХУ** Мужчина ласкает ее низ, потом дает ей попробовать какое-то на вкус клейкие слизистые выделения влагалища. Женщине нужно решить для себя: приемлем ли для нее контакт с ее собственными выделениями из половых органов

## Поцелуи

Как ни странно, но эротическое значение поцелуя очевидно далеко не повсюду. В некоторых культурах считается куда как более возбуждающим обменяться слюной или потереться носами, вкусить аромат другого при контакте лицами, щека к щеке.

Но в большинстве стран света все же признано, что поцелуй заряжен эротикой, и потому он доставляет такое огромное удовольствие. В губах расположено очень много чувствительных нервных окончаний, поэтому любое прикосновение губами к телу любимого дает столько ощущений.

Женщины выделяют свои губы, подкрашивая их, чтобы привлечь к ним внимание. Губы женщин также напоминают мужчинам и о других губах, которые окружают вход во влагалище. И те и другие губы есть не что иное, как преддверие к теплым, потайным, влажным частям тела женщины.

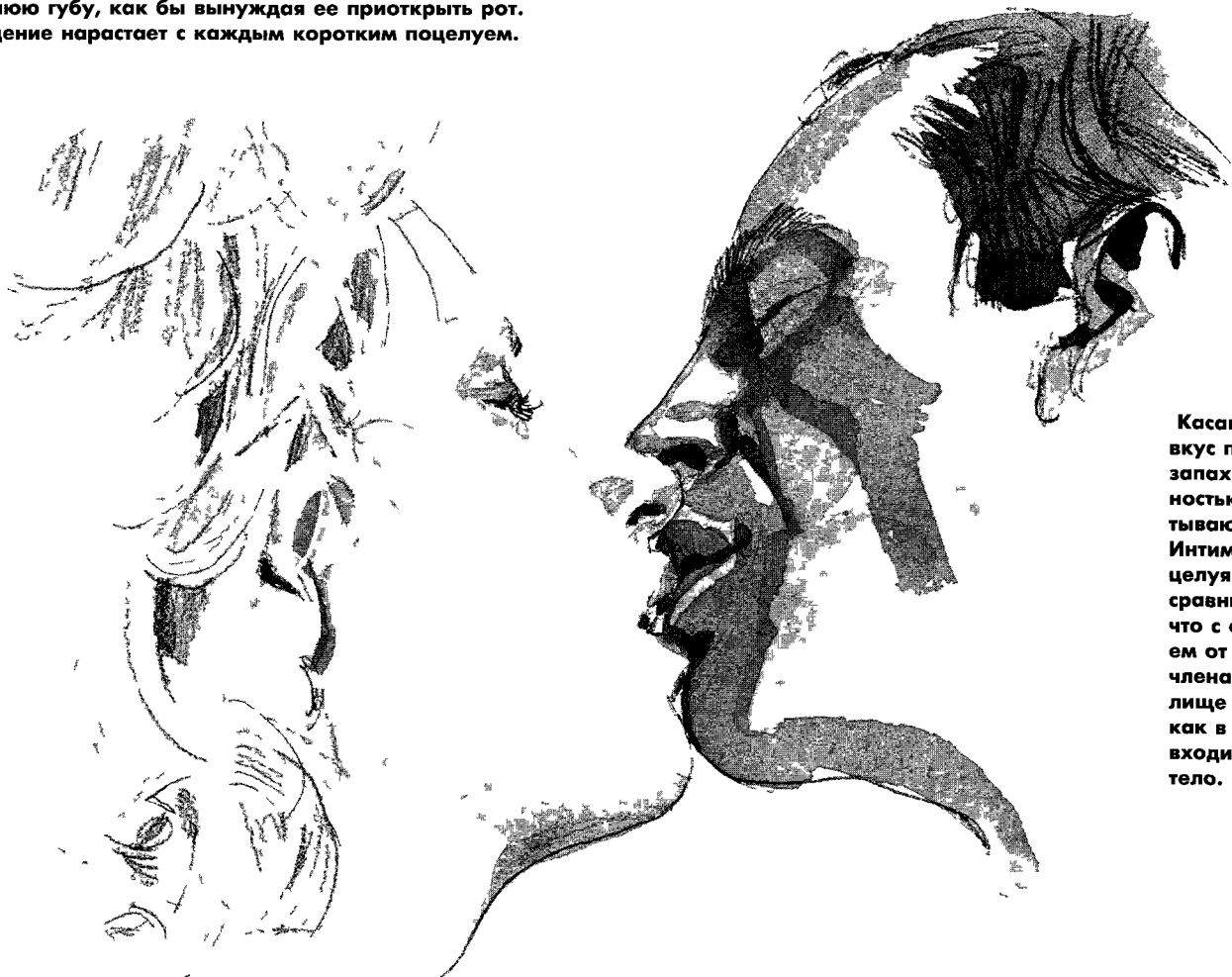
Поцелуй способен передать огромное количество самых разных сообщений. Губы женщины могут приветствовать и подбадривать мужчину или же уходить от поцелуя, не отвечая на него. С помощью губ нам удастся принимать и передавать бессловесные, но вполне ясные сигналы.

При поцелуе слух и зрение отходят на второй план, а главенствующее положение приобретает осязание. Считается, что голливудские фильмы научили кинозрителей во всем мире целоваться, закрывать глаза. Как вам больше нравится целоваться с открытыми глазами или с закрытыми? Разберитесь, в чем для вас состоит разница.

**Мягкие губы говорят о добром сердце. Он нежно целует ее верхнюю губу, как бы вынуждая ее приоткрыть рот. Возбуждение нарастает с каждым коротким поцелуем.**



СПРАВА. Если целуя женщину держать ее лицо в своих руках, она почувствует, что мужчину привлекают не только ее гениталии, но и ее лицо. В ответ она нежно удерживает его руку, касающуюся шеи.



Касание губ, вкус поцелуя и запах тел полностью захватывают обоих. Интимность поцелуя можно сравнить разве что с ощущением от введения члена во влагалище или с тем, как в твоё тело входит другое тело.

Женщины любят целоваться — до, после и во время секса. Мы, похоже, даже считаем себя большими специалистами в этом, чем мужчины. Известно, что мы куда больше времени уделяем этому, чем они. Нам порой куда больше нравится целовать его в губы, чем ласкать его член.

Женщина знает, что она любима, после того как ее поцеловали. После полового акта могут звучать нежные слова, но поцелуев не даст солгать. Губы либо жарки, либо прохладны, мягки или тверды, они отвечают на поцелуй или нет. Легче симулировать несуществующий оргазм, чем показать, что нам нравится ненужный поцелуй.

Любящие целуются всем ртом, а не только губами. Самая мягкая, самая чувствительная область рта находится на внутренней поверхности губ. При поцелуе из рта в рот спадает напряжение мышц лица. Тогда смешиваются горячее дыхание и слюна, тогда языки могут вести свою игру, исследуя друг друга. Однако можно испытать не приятные ощущения, если язык был введен в рот слишком быстро и к тому же насильно. Если же язык введен по взаимному желанию, это очень похоже на половой акт, а значит имеет глубоко эротический смысл.

При страстных поцелуях проникновение языка вглубь сменяется дразнящими движениями, язык начинает ласкать внутренность рта и вновь уходит вглубь. Нежными поцелуями можно покрыть лицо женщины, ее шею, глаза, при этом губы лишь на мгновение прикасаются к ее рту и слегка захватывают ее губы. Такие поцелуи женщина всегда встречает с любовью и благодарностью.



СЛЕВА Поцелуйте кожу лица любимого ресницами — это называют «поцелуи бабочки». Такой шутливый поцелуй почти всегда приятен и вызывает улыбку. А если целовать другого короткими поцелуями, избегая поцелуя в губы, это лишь увеличивает желание у обоих.

ВНИЗУ Поцелуи всегда доставят больше удовольствия, когда мужчина целует сверху вниз, а женщина снизу вверх. Это возможно даже если он ниже ее ростом. При этом он просто должен сесть повыше, а она немного отклониться назад.



СЛЕВА Целовать можно кого угодно — друзей, родственников, детей, даже домашних животных, но вот так могут целоваться только любящие. Как и при любом интимном акте, для того чтобы наслаждаться движениями языка любимого человека у себя во рту, надо испытывать достаточно сильное возбуждение. Некоторым такой поцелуй вообще не нравится. Инициатива такого поцелуя чаще всего принадлежит мужчине, однако женщина тоже может проявить активность. Движения рта могут имитировать движения половых органов при половом акте, язык ритмично двигается во рту партнера.



## Раздевание

Обнаженный человек максимально уязвим — но и максимально свободен

При раздевании в памяти возникают старые воспоминания детства. Для ребенка сам процесс раздевания предполагает ощущение близости со взрослым — он может стать поводом для веселой игры. Для большинства детей раздевание связано с чем-то приятным: либо с купанием, либо с отходом ко сну с вечерней сказкой. Когда мы сами научились одеваться, мы почувствовали себя самостоятельной личностью, и это было важным этапом в нашем развитии.

Со временем мы начинаем связывать раздевание с эротическим и сексуальным поведением. Но одновременно в нем отражаются все бессознательные детские впечатления. И не важно, кто кого раздевает, и мужчине и женщине хочется, чтобы их покачали на руках, согрели.

Чаще не женщины раздевают мужчин, а наоборот. Ведь при раздевании мужчина может почувствовать себя беспомощным и зависимым от женщины, а это как раз противоречит самому представлению о мужественности. Поэтому мужчина порою сопротивляется попытке раздеть его. Он исходит из того, что его роль — роль охотника, преследующего жертву.

Обнажение тела рождает всевозможные страхи и сомнения относительно его предполагаемой непривлекательности. Мужчины гораздо меньше обращают внимание на то, достаточно ли привлекательно их тело. Правда, существуют устойчивые страхи по поводу объема и крепости мышц, и конечно, размеров члена — здесь мужское самолюбие, самая глубина мужского «я» очень сильно могут пострадать.

Очень важно не прекращать целоваться в процессе раздевания. В противном случае женщина может подумать, что его настроение изменилось: ему нужно добиться только своей цели!..

Здесь она отзывается на поцелуй, призывно откидываясь на спину, притягивая его к себе рукой, положенной ему на затылок.



Положение тел этой пары говорит, что она желает притянуть его как можно ближе к себе. Он отвечает на это нежным движением свободной руки. Осторожно снимая с нее одежду, он хочет почувствовать соприкосновение кожи их тел.



СПРАВА. Когда тебе позволяют снимать одежду, это напоминает детство, но это смешивается теперь с восторгом взрослого желания обладать и быть обладателем. Одни женщины бреют волосы подмышками, но другим это не нужно — так они хотят казаться более эротичными.

СЛЕВА Женщина может точно так же не справиться с молнией на брюках мужчины как он с застежкой ее лифчика. Оба будут меньше нервничать, если не перестанут разговаривать друг с другом.

Когда мужчина раздевает женщину в первый раз, это очень трудный для нее момент. Электризующее чувство нового непривычного прикосновения, особенно там, где обычно никто не прикасался к женщине (например, ноги, затылок, плечи и спина), не может заслонить чувство застенчивости, смущения.

Поцелуями, нежностью мужчина должен помочь женщине не расслабиться. Если он долго будет ласкать ее грудь и половые органы через снятую одежду, это вызовет у нее возбуждение, и одновременно она почувствует, что только от нее зависит, как быстро будет происходить сближение.

Если мужчина запутался в застежке бюстгальтера или не может расстегнуть молнию на юбке, это снижает уровень чувственных ощущений, но с другой стороны, женщине может даже быть приятно, что он не слишком опытен в таких делах, и ей это дает возможность перехватить инициативу и помочь ему. Женщинам нравится, когда мужчина стягивает лямки лифчика с плеч, оставляя обнаженными шею и плечи, чтобы их можно было гладить и целовать. Надо чувствовать женщину, чтобы сохранить ее доверие в момент раздевания. Раздевать знакомого любимого человека — совсем другое дело. Это может носить как сексуальный, так и несексуальный характер. Большое место занимают эротические фантазии с использованием женского нижнего белья. Женщины вообще говоря не понимают, почему на мужчин так действуют, например, пояс с подвязками и чулки, но это не означает, что женщина не будет надевать именно то, что, как ей известно, вызывает у мужчины максимальную реакцию.

Когда женщины раздевают мужчин, это тоже не обходится без трудностей. Снять носки с мужчины без его помощи нелегко, но еще труднее сделать эту операцию достаточно эротично. Но снимая рубашку, она чувствует под ней его кожу, так что ей легко попросить его помочь, если она не справится с пуговицами.

ВВЕРХУ Наслаждение состоит даже в том, что, несмотря на почти полную обнаженность тел, еще есть небольшие пределы, которые пока не удалось перейти.

СЛЕВА Она выгибается, чувствуя, что его притягивает ее тело, и так предлагает ему поцеловать свою грудь. Он поддерживает ее за спину, словно говоря ей, как она нравится ему. Медленное эротическое раздевание — это постепенное снятие покровов. Не следует спешить, дайте себе прочувствовать каждый этап перехода к наготы.

## Время и место



ВВЕРХУ И ВНИЗУ Свечи, зеркала и хорошее вино — все это создает ощущение безмятежности при встрече. Так можно долго пробыть вместе. Свечи — самый подходящий источник освещения при свидании.

потому она заслуживает соответствующего внимания. Слишком часто люди занимаются любовью к концу трудного дня, когда оба устали, когда уже нет ощущения удивления, не осталось желания открыть для себя что-то новое.

Покупать шампанское всякий раз перед свиданием с любимой, может быть, неразумно с точки зрения расчетливости, но даже если вы способны потратиться на это только один раз в году, такая встреча запомнится надолго. Неплохо купить и свечи. Мягкое освещение в комнате от бра или торшера стоит не дороже, чем яркий свет от люстры. Стоит приложить некоторые усилия и минимум воображения, чтобы постель была застелена свежим бельем и, может быть, накрыта оригинальным покрывалом. Можно купить цветы и поставить их в вазу в спальне. Цветы в спальне — это очень хорошее средство для повышения чувственности вашей подруги. Одежда, разумеется, играет не меньшую роль в создании соответствующего настроения, чем цветы, зажженные свечи и уютная постель. Женщины, кстати, очень хорошо понимают это. Они

выбирают одежду не только ради мужчины, который их интересует, но и ради собственного удовольствия, ради чувственной радости, которую дарит одежда. Странно, что ни один из великих модельеров пока что не разработал коллекцию одежды для секса.

Сейчас мужчины почти не одеваются ради красоты. Их одежда в основном функциональна. А в XVIII веке и раньше мужская одежда, как брачный убор самцов животных или птиц, была очень пышной и отличалась яркими красками. Попробуйте и вы одеться для секса в неповседневную одежду.

К сожалению, книга не позволяет нам продемонстрировать запахи. Постарайтесь найти такие цветы, которые будут приятно, но не слишком сильно пахнуть. Проверьте, нет ли в помещении неприятных запахов, и подумайте, как будет пахнуть от вас. Женщинам нравится, когда от мужчины исходит чуть сладковатый аромат. Стоит дать им возможность насладиться этим.



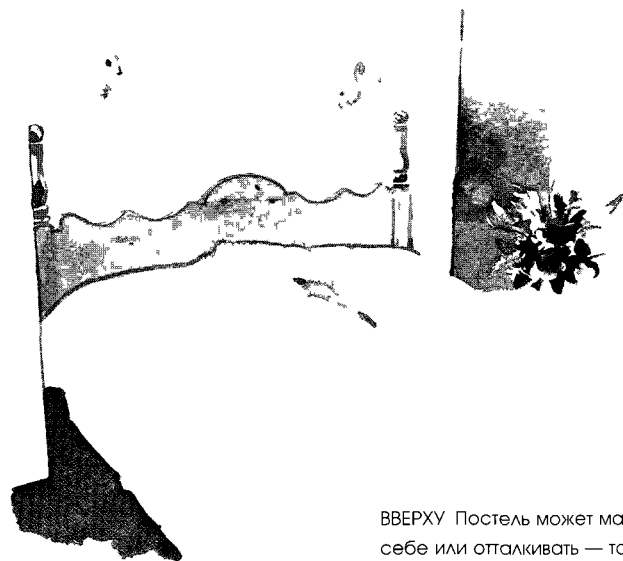
**Эта обстановка способствует созданию нужного настроения. Это лучшее время и место для того, чтобы почувствовать тело любимой.**



Для секса не существует идеальной обстановки. Если вас охватило желание, любовью можно заниматься где угодно. Но все же женщины предпочитают соответствующую настроению обстановку. Приятно, когда мужчина обо всем позаботился и все продумал. Если же он сам приготовил еду, то это подействует на женщину гораздо сильнее, чем приглашение в кафе или ресторан. Женщинам хочется, чтобы никто и ничто не помешало свиданию (ни работа, ни дети, ни звонок телефона), чтобы была чистая постель, чтобы автоответчик был включен, а телефон выключен. В комнате ни в коем случае не должны валяться грязные носки или громоздиться немые кофейные кружки. Да, и о презервативе тоже должен позаботиться мужчина!

Похоже, что мужчины нередко желают сначала заняться любовью, а потом уже разговорами. Женщины же устроены иначе. Прежде чем раздеться, мы хотим ощутить близость человека, к которому мы пришли на свидание. Гармония в

**Хорошо, если переход от разговора на диване к занятиям любовью в спальне совершается просто и естественно.**



ВВЕРХУ Постель может манить к себе или отталкивать — точно так же как люди. Мягкость постели и тепло в спальне помогают любящим перейти к сексу

эмоциональном настроении — это хорошо. Но ощущение честности в эмоциях нашего партнера — еще лучше. Неважно, первая это ночь или уже прошло десять лет постоянных интимных отношений — женщины все равно хотят, чтобы их выслушали, чтобы они были любимы, им нужно эмоциональное, личное отношение. Необязательно вкладывать все эмоции в очередное «Я люблю тебя!». Если сказать женщине «Терпеть тебя не могу!» со страстью, это может завести ее не меньше. А если мужчина не забудет спросить, как прошел ее день, что случилось, пока они не виделись, сказать, что он помнит ее день рождения, даже если он просто скажет: «Знаешь, я о тебе все это время думал», — она оценит это выше, чем походы по ресторанам, попытки льстить и говорить только приятное или букеты цветов.

Готовясь к свиданию, женщина обычно старается, чтобы все выглядело получше, чтобы музыка была подходящей, чтобы еда была вкусной. Мы покупаем цветы, зажигаем свечи, надеваем новое платье и готовим особое, порой дорогое угощение. А мужчина порой не замечает этих усилий. Неужели для него это ничего не значит? Он хотел бы чего другого?

В наше время женщина часто платит сама за себя, если только ее спутник жизни не зарабатывает гораздо больше, чем она. Но даже в этом случае она все равно хочет внести свою долю. Деньги могут соблазнить женщину, а могут и оттолкнуть ее от богатого мужчины: все зависит от того, как эти деньги используются. Конечно, щедрость способна привлечь к мужчине. Конечно, жадность или бездумное расточительство отворачивают женщину от него.

Пьянство и обжорство (как женщины, так и мужчины) не способствуют сексуальной привлекательности. А больше всего притягивает женщину и мужчину друг к другу все то, что они создают сами, что их как-то объединяет. воспоминания о прошлом, разговоры о желанном, совместные занятия чем-то; простое прикосновение, говорящее, что вам нравится ваш партнер; умение слушать, что он или она говорит. Это очень просто, очень непритязательно, однако — действительно!

## Что надевать на себя

В далекую пору моего отрочества я случайно прочитал в одной из воскресных газет заметку на тему о чулках, которая навсегда закрепила в моем уме сексуальное значение одежды. Она была написана в форме шутильной горестной элегии, в которой автор (кстати, это была женщина) сокрушался о том, сколь ограничивают возможности людей колготки, только что появившиеся тогда на рынке. У чулок было два свойства, которых, увы, нет у колготок, писала эта дама. Первое — шов у чулок, который всегда наводил на мысль о том, что он уходит куда-то «туда»... На мое буйное эротическое воображение подростка эта мысль произвела тогда сильнейшее впечатление: казалось, большей распушенности невозможно было себе позволить.

Второе же свойство чулок состояло в том, что у них был верхний край, и автор статьи считала, что его дизайн можно было усовершенствовать, нанеся некое послание шрифтом Брайля... И здесь моя подростковая фантазия разыгралась. Ведь в те времена думать о верхнем крае чулок означало вкушать запретный плод. И в самом деле: послания с помощью шрифта Брайля так многих заставили бы пройти практический курс языка для слепых.

Сегодня эти воспоминания звучат, пожалуй, странно, однако одежда действительно обладает качествами, которые лучше всего исследовать с помощью осязания. Вид одежды интригует наше воображение, однако прикосновение к ней повышает возбуждение.

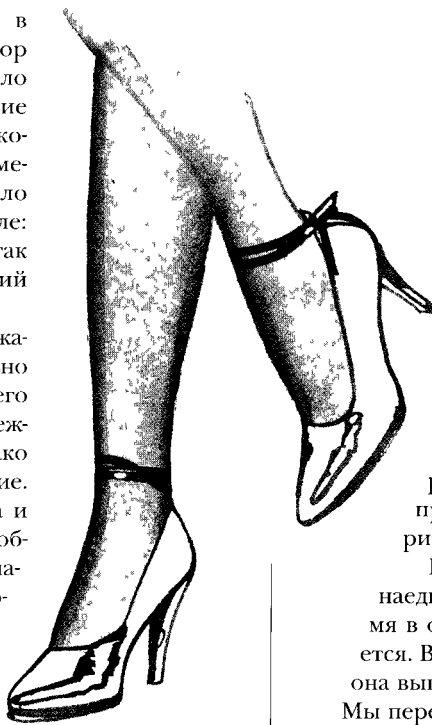
Одежда — это наша вторая кожа. Она и сама по себе является источником разнообразных ощущений. Однако одежда выступает главным образом в роли преграды, которую надо преодолевать. Это — рубеж, перейдя который почти нет пути назад. А перейти его, в зависимости от обстоятельств ваших отношений, можно либо совсем легко, либо же с некоторыми сложностями.

Мы все понимаем значение и важность подобных границ. Если женщина просунет руку под рубашку мужчины, чтобы нежно погладить его грудь, или если мужчина станет ласкать грудь женщины под одеждой — это совсем иное, чем ощущение руки, поглаживающей обнаженную грудь. У одежды есть защитная функция. Как ни приятно вам чувствовать прикосновение руки другого человека к своему телу, вы все равно знаете, что защитный покров пока что на месте и что вы еще в безопасности.

Попробуйте исследовать эти тонкие различия в ощущениях. Если вы научитесь замечать их, это лишь прибавит огромное дополнительное удовольствие при любовной игре. Не торопитесь пересекать эту, нередко такую красивую преграду. Не снимайте всю одежду сразу — пусть рубежей будет больше. Не относитесь к одежде, как просто к препятствию, которое важно поскорее преодолеть, чтобы достигнуть цели, — наобо-

рот, постарайтесь найти в ней источники удовольствия. И не теряйте этого потом, когда уже и эта одежда, и тело станут для вас знакомыми и привычными.

СЛЕВА Высокие каблуки подчеркивают подъем ступни и лодыжки. Пусть это придает ей невероятно элегантный или вызывающе привлекательный вид — видна и ее незащищенность, уязвимость



Как грустно, что женщинам приходится столько времени и средств тратить на покупку одежды. Ведь нас убедили, что наша жизнь волшебным образом изменится, только если мы будем хорошо выглядеть. Нас еще в раннем возрасте заманивают в эту ловушку, как наши матери, так и мужчины, и мы начинаем думать, будто мы представляем собой именно то, о чем может говорить наш внешний вид...

Интересно отметить, что, когда женщины остаются наедине с самими собой или когда они проводят свое время в обществе других женщин, характер их одежды меняется. Ведь в этом случае женщину не столько беспокоит, как она выглядит, сколько как она чувствует себя в этой одежде. Мы переходим к своему внутреннему состоянию и перестаем обращать внимание на необходимость быть привлекательной.

На женскую фигуру обращают совершенно определенное внимание. Поэтому женщины одеваются, подчеркивая то, что можно подчеркнуть, — грудь, ноги, талию, ягодицы, бедра. Если женщина гордится своей фигурой, она носит облегающую одежду. А если есть основания стыдиться вида каких-то частей тела, женщины стараются скрыть их с помощью одежды.

Но хотя женщин приучили к определенному стандарту фигуры, им известно, что их сексуальность нельзя «локализовать» в какой-то определенной части тела. Женщины ощущают себя максимально привлекательными, когда полностью осознают собственное тело как единое целое. Неважно, идет ли женщина по служебному коридору или бежит по пляжу, главное для нее ощущение, доставляющее радость, — это трепетная живость кожи и свободная раскованность в движениях. Любая женщина, большая или маленькая, в любой позе — сидящая, стоящая, идущая или разговаривающая — будет кра-

**Ночное белье для любви: оно не согреет вас, в нем не приляжешь на диван почитать.**

**Самая соблазнительная одежда сочетает известную строгость с выраженной возможностью интимной близости. Такое удовольствие предназначается обычно для человека особого, избранного.**

СПРАВА Джинсы рубашка и ремень подчеркивают крепкие ягодицы и бедра. Это одежда для мужчин, которым нравится обращать на себя внимание.

сива и привлекательна в сексуальном плане, если ей приятно собственное тело, собственная кожа.

Мужчина, который любит свою внешность, привлекает не только женщин, но и других мужчин. Женщинам нравится разглядывать мужчин, которые чувствуют себя красивыми. Надо сказать, что некоторые мужчины гетеросексуалы, к сожалению, порой как бы желают дистанцироваться от гомосексуалистов тем, что ходят в чем попало, не обращая на свою одежду никакого внимания. Странно, неужели красивая, яркая, модная одежда способна лишить их мужественности?

Женщины не слишком обращают внимание на фигуру мужчины. Им важно, какая у него походка, каким он предстает перед окружающими. Когда женщина останавливается, чтобы посмотреть на мужчину, это значит, что он прочно стоит на земле, что голову держит высоко, глядит прямо и весело, а тело его подтянуто и он уверенно владеет им. Только после этого женщина обращает внимание на его одежду.

# В чем быть, когда тебя раздевают



ВВЕРХУ Нижнее белье разделяет закрытые и обнаженные участки тела, оставляя скрытыми самые интимные его части. Застежки позволяют соблазнительно сдерживающе останавливаться в самые жаркие моменты

Но опять-таки, есть определенная разница в подходах: женщин не так уж интересует возможность раздеть мужчину, тогда как для мужчины это один из важных этапов отношений. Соответственно забота об «упаковке товара» у них разная. Мужское белье носит скорее утилитарный характер, внешний вид отходит на второй план. А в женском белье внешний вид порой важнее удобства.

Похоже, что внешность имеет большее значение для мужчин, чем для женщин. Женщины стараются усилить воздействие своей внешности. Мода то приоткрывает, какие-то части женского тела, то, наоборот, скрывает их, но в целом мода выполняет наши подсознательные желания: мужчины хотят, чтобы женские формы привлекали их, женщины хотят привлечь мужчин.

Нижнее белье — граница между состоянием одетости и обнаженности. Это — последняя возможность полного и совершенного порядка в одежде, который одновременно содержит намек на вот-вот наступающий беспорядок. Именно так действует на мужчин самое эротичное нижнее белье: оно и скрывает женские прелести, и обнажает их, и в то же самое время как бы подает некую надежду на скорое обладание...

Мужское нижнее белье, к сожалению, с точки зрения эротических деталей не удостоилось такого же пристального внимания модельеров, как белье женское (хотя, возможно, это и изменится: недавно, например, была предпринята попытка вновь ввести в обиход гульфик). Лишь в последнее время мужчины стали уделять больше внимания моде и парфюмерии: в этом они пошли следом за женщинами. Возможно, демонстрация новинок мужского нижнего белья станет уже в скором времени новым прорывом в моде.



ВВЕРХУ Наиболее сексуально на мужчине выглядят черные или темно-синие трусы. Ее нагота подчеркивает его кажущуюся сдержанность

Женщине трудно разобраться: что кажется эротичным ей и что может показаться эротичным мужчине. Ее собственное представление о женственности основано на эксплуатируемых рекламой образах мадонны и шлюхи. Разумеется, не образ милой простушки-соседки и уж тем более не образ будущей матери способен пробудить мысли о сексе, а скорее образ «девушки легкого поведения».

Мужчин возбуждает нижнее белье женщин, что женщины не вполне понимают, однако умело используют. Конечно, прекрасно, что мужчину, оказываясь, можно соблазнить уже тем, что на тебе надето, однако женщин все же смешит и приводит в недоумение мужская одержимость бельем, их реакция на бюстгалтеры, чулки, пояса. Мужчинам нравится, когда белье падает на пол, но женщинам при этом скорее придет на ум желание бросить его в корзину для грязного белья. Мужское же белье женщин не особенно интересует.

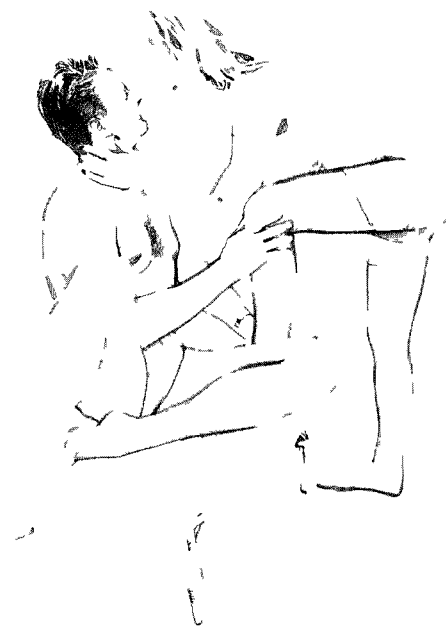
Эротическое белье должно выделить и подчеркнуть определенные части женского тела. Женщины покупают его, чтобы возбудить мужчину, однако носят только то, что нравится им самим. Как бы ни просил мужчина, она не купит подвязки, если считает, что они невыгодно подчеркивают ее бедра.

Желание принарядиться удовлетворяет эксгибиционистские наклонности в женщине, ее стремление «показать себя», но нижнее белье может стать особенно возбуждающим, если оно надето только на одном из партнеров, тогда как другой остается полностью одетым или, наоборот, совсем обнаженным.

Между одетым и обнаженным телами всегда нарастает некое сексуальное напряжение. Кроме того, прикосновение к некоторым материалам, таким как шелк или атлас, пробуждает чувственность, хотя в большинстве случаев нам приходится довольствоваться синтетикой. В то же время, втайне от всех, некоторые женщины по-прежнему покупают себе простое нижнее белье из хлопка.

СЛЕВА Любая одежда, которая ассоциируется с наготой, может приобрести эротический характер: даже просторная ночная рубашка. Обнаженное тело в уютном купальном халате — неплохая прелюдия к сексу.

СПРАВА Белый корсет и подвязки — смесь чистоты и опытности: ее утонченное нижнее белье бросается в глаза, а его трусы-плавки почти незаметны.



Эластичные лямки корсета позволяют снять лиф, обнажая и поддерживая грудь. Она без трусиков, и это на обоих действует возбуждающе.

Такое нижнее белье — лучший вариант, как быть в одно и то же время и одетой и раздетой: уже возможны любые эротические игры, однако все еще остается ненарушенным последний рубеж, который создает нижнее белье. Шов на чулках играет особую роль, намекая, что он ведет куда-то вверх...





## Грудь и соски

Грудь и соски могут стать источником невероятных ощущений или же они могут вовсе не быть чувствительными

Испытывая возбуждение, женщина порой выставляет грудь вперед и прогибает спину чтобы грудь казалась еще больше. Многие женщины не трогают свою грудь, чтобы получить эротические ощущения, поэтому им (а также мужчине который будет с такой женщиной) надо понять, что ее лучше всего возбуждает. Иначе пары нередко не обращают внимания на эту часть женского тела, а значит и не получают того удовольствия, которое она может принести.

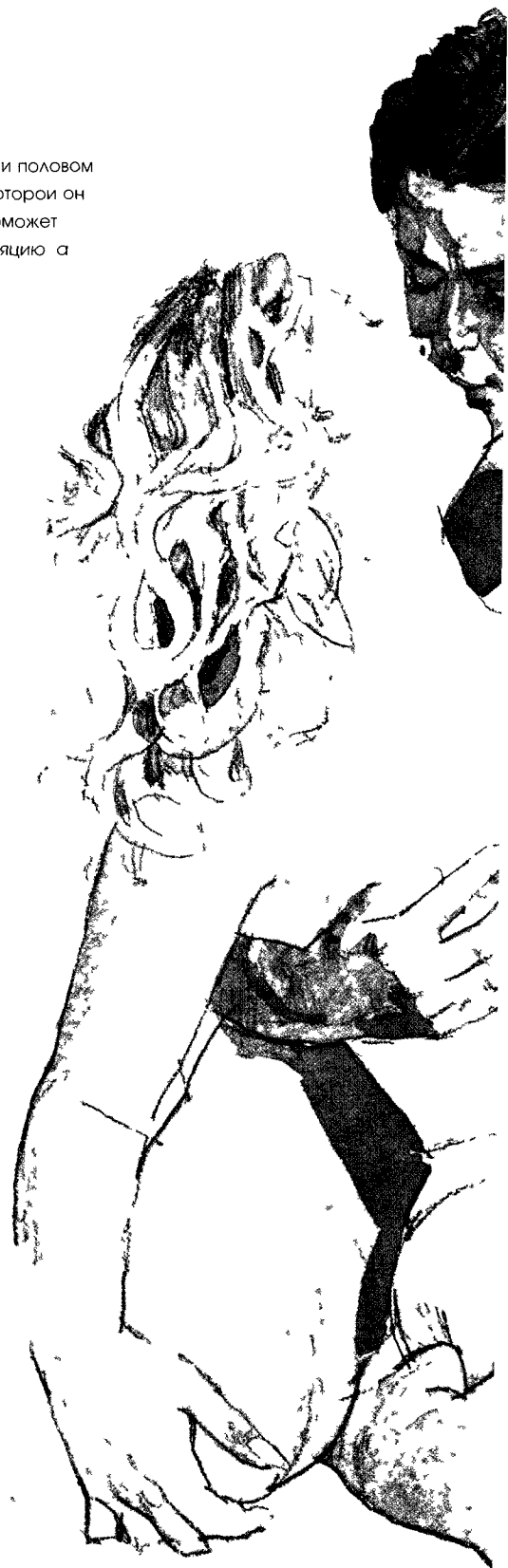
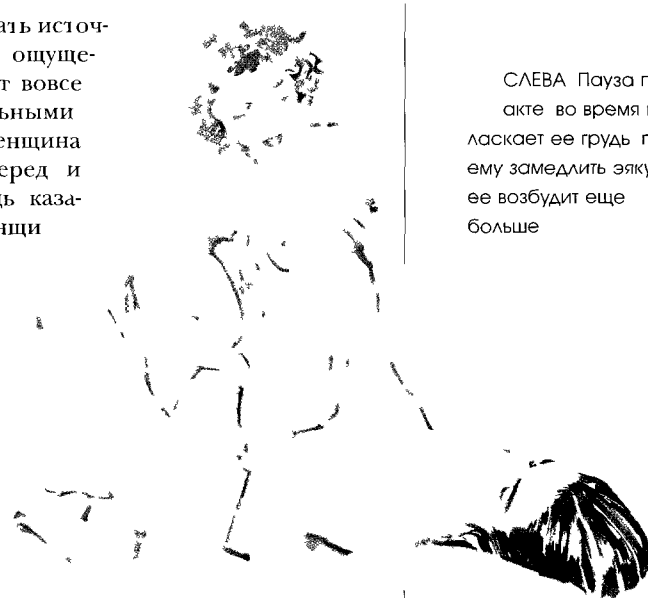
Грудь отзывается на разные прикосновения – нежные или жесткие, на легкое покусывание, посасывание и поглаживание. Соски же можно сжимать довольно сильно, потому они приносят удовольствие между возбуждением и болью. Мужчине непросто объяснить с какой силой он может сжимать соски женской груди. Женщина может помочь ему, показав руками, что именно для нее лучше всего, и если он поймет, как это делать, она может подать ему сигнал, издав стон наслаждения.

Женщина может тоже прикоснуться губами к его соскам, погладить его грудь. Некоторые мужчины находят это возбуждающим, а другие нет. Грудь может имитировать влагалище – еще один способ дать мужчине поиграть грудью. Здесь для женщины на первом месте скорее то, что она видит, чем то, что ощущает. Это также хороший способ вызвать у мужчины оргазм, если почему-либо нельзя заниматься обычным сексом с проникновением во влагалище, или же если просто захотелось разнообразия.

При стимуляции груди не следует спешить. Можно раздразнить женщину, водя языком или мокрым пальцем по всей груди, по кругу вокруг соска. Если ласкать и дразнить всю грудь, не дотрагиваясь до сосков, женщина скорее всего испытает очень сильное возбуждение.

СЛЕВА. Пауза при половом акте, во время которой он ласкает ее грудь, поможет ему замедлить эякуляцию, а ее возбудит еще больше.

ВНИЗУ. Здесь показано, как можно одновременно действовать и ртом и руками, так женщина получит контрастное ощущение крепости пальцев и нежности языка.



**Отклоняясь назад вот так, можно выгодно выставить грудь. Удобная поза, чтобы дать мужчине ласкать грудь. Некоторые женщины знают, что у них красивая грудь, другие уверены в обратном, однако главное — это ощущения, а не форма.**

ВНИЗУ Если женщина сожмет руками свои груди между ними образуется узкая ложбинка в которую можно вводить член. Женщина при этом контролирует ситуацию

**Мужчине порой бывает трудно понять, насколько чувствительны груди женщины, как суметь дать наслаждение и не причинить боль. Женщина может помочь ему, показав, что именно ей приятно.**

СПРАВА Женщина может и нежно и требовательно сосать и прикусывать его соски. Его поза говорит что ему это нравится что он доверяет ей и готов принимать наслаждение

Ничто так не выражает тайну женской сути, как грудь. С точки зрения мужчины, женская грудь — глубоко интимная часть ее тела, а в то же время она — источник питания, удовольствия, утешения и восхищения.

Нас привлекают эти красивые физические формы с самых первых дней жизни, они и кормят нас и утешают или защищают. Взрослый мужчина может научиться в полной мере наслаждаться ими и тем самым даст своей возлюбленной как же немало удовольствия.

Женщины не любят, когда мужчины классифицируют их по размерам и форме груди. Это взгляд на женщину как на сексуальный объект. Все же женская грудь невероятно привлекательна для мужчин. Удовольствие, которое мужчина получает от женской груди, может снять все комплексы, которые зачастую испытывает женщина относительно ее формы и размера.

Не следует относиться к женской груди, как к инструменту «предварительной игры», эротического стимулирования перед половым актом. Порой считается, что достаточно погладить женщину по груди и вот она уже «вся твоя», что грудь — всегда лишь этап на пути к основной цели. При таком подходе у женщины может пропасть желание заниматься сексом.

Постарайтесь понять, какова чувствительность груди вашей подруги. Прикосновение может перейти в легкое поглаживание. Поглаживание может становиться все энергичнее. Посмотрите, как сосок в какой-то момент станет напряженным, а потом вроде бы исчезнет в груди, которая сама вдруг несколько увеличится. Посмотрите, как будет изменять окраску и увеличиваться темная круговая область вокруг соска. Попробуйте научиться понимать язык женской груди.

# Массаж

Сексуальный массаж не надо путать с лечебным. Сексуальный массаж делается только ради удовольствия. Главное в нем — контакт с поверхностью кожи.

стью кожи

Ведите себя как профессиональный массажист. Налейте в пригоршню немного ароматического масла, чтобы ладонь могла легко скользить по коже. Проводите кончиками пальцев и всей ладонью по телу вашей любимой, делайте это ритмично, медленно, не торопясь, как можно скорее перейти к половому акту. Пусть ваша подруга понежится в ощущении, что ничего другого и не надо.

Прежде всего убедитесь, что в комнате тепло. Разденьтесь сами. Сексуальный массаж создает ощущение, что он возбуждает, однако при этом не предполагается, что все обязательно завершится половым актом. Если вы возбуждены и ваш член будет эрегирован, это совсем неплохо. Если ваша подруга хочет испытать оргазм при массаже, продвигайтесь к этому постепенно.

Начните массировать ее спину. Дайте ей почувствовать ритм движения ваших рук вверх и вниз по спине, вокруг ягодиц и бедер, между ног. Или начните массаж со ступней и пальцев ног. Постепенно двигайтесь все выше и выше по ногам, пройдите руками внутреннюю поверхность бедер, округлости ягодиц. Мягкими движениями пройдите по ее спине вверх к шее и плечам.

Переверните ее. Сядьте и положите ее голову к себе на колени. Легкими прикосновениями пальцев погладьте ее лицо. Возьмите в ладони ее груди и поласкайте их, чтобы доставить ей максимум наслаждения. Если она захочет, чтобы вы помассировали ее клитор, делайте это для нее, а не для себя. Постарайтесь при этом понять, какой ритм движений подходит ей. Позвольте ей взять ваши пальцы в свои и показать, как надо это делать.

Сексуальный массаж не требует особых физических усилий, но смесь полового возбуждения и расслабления вызывает усталость. Под конец такого массажа лучше всего полежать в объятиях друг друга.

СЛЕВА Массаж спины помогает снять напряжение и боли в мышцах, но это также и чувственный способ проявления заботы друг о друге.



Удивительно, но многим женщинам претит сама идея такого массажа. А это, между тем, одна из немногих вещей, которые лучше в реальной действительности, чем в воображении. Что может быть приятней, чем ласковые прикосновения его рук?

Конечно, массаж — это непростая процедура. Это полная обнаженность перед другим человеком, поэтому ему надо полностью доверять. Но это и обмен энергией между любящими, и релаксация, и чувственная нежность.

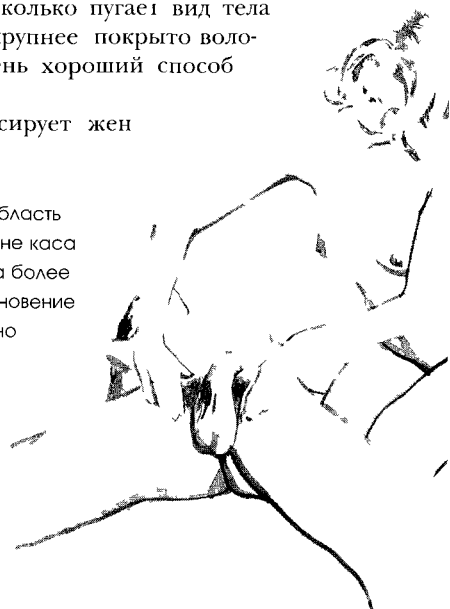
Необязательно быть профессиональным массажистом. Достаточно желания и элементарных знаний. Прежде чем прикасаться к обнаженному телу, надо убедиться, что руки у вас теплые. При массаже необходимо использовать масло. Не надо торопиться, движения должны быть медленными. Старайтесь не нажимать с силой около костей (и особенно около позвонков). Старайтесь по возможности не разговаривать.

Массаж может служить прелюдией к сексу, но может так же заменить собой секс. Ведь массаж сам по себе большое наслаждение. За этим занятием можно провести весь вечер — перед горящим камином или в постели, совершенно независимо от того, намерены вы заниматься сексом или нет.

Женщин иногда несколько пугает вид тела мужчины, оно тверже, крупнее, покрыто волосами. Но массаж — очень хороший способ ближе узнать его тело.

Когда мужчина массирует жену

СПРАВА Массировать область вокруг половых органов не касаясь их, может оказаться куда более возбуждающим, чем прикосновение к ним. Наше внимание обычно фокусируется на тех частях тела, до которых никто не дотронулся, так накапливается чувственное возбуждение.



ВВЕРХУ Не жалейте ароматические масла.

Важно только, чтобы они не попали на чувствительные места (например, кончик члена или на стени влагалища).



щину ей иногда кажется, что он делает это слишком жестко. Ей надо научиться принимать его прикосновения, отдаться им, позволить себе не только принимать, но и брать.

Большинство женщин не слишком хорошо знают, что нужно их телам. У них не было никакого опыта эротических прикосновений. Пусть после массажа немного поболят мышцы, о существовании которых мы и не подозревали. Но ваша кожа оживет. Если любящий вас будет бережно прикасаться к вам и отдавать всего себя, вы почувствуете к нему прилив нежности и благодарность. Массаж – не только способ расслабиться, он может еще больше сблизить вас.

В отличие от занятий сексом при массаже один человек активен, а другой совершенно пассивен. Он занял положение, при котором ему удобно массировать ее спину и ягодицы, а она может лишь впитывать ощущения от массажа. В обоих телах накапливаются невыраженные эмоции, поэтому массаж порой пробуждает в нас чувства, о которых мы и не подозревали: от нежности до гнева. Тело ведь ничего не забывает, поэтому в этом состоянии глубокого расслабления в нас могут неожиданно всплыть давние воспоминания. Высвободить эти чувства очень важно, и это нередко оставляет после массажа ощущение глубокого покоя.

Это классическая поза при массаже, который делает один любящий другому: он сверху, а она наслаждается ощущением его рук и тела. Он постепенно пройдет всю спину и спустится к ягодицам, дойдет и до икр и ступней ног, так все ее тело будет чувствовать эту тесную связь с его руками.



## Мужские руки и тело женщины

Его первое прикосновение к ее половым органам — это момент, который трудно забыть. Он может через белье погладить ее половые губы и вход во влагалище, он может прижать всей ладонью лобок, он может, просунув руку под белье погладить лобковые волосы, а потом дотронуться до клитора.

Когда она разденется, он увидит ее волосы на лобке, а под ними внешние половые губы — две темноватые складки. Разведя их, он увидит небольшую выпуклость клитора, под ним еле заметное отверстие мочеиспускательного канала, а еще ниже — треугольник плоти над входом во влагалище, не отверстие, как полагают некоторые, а лишь намек на вход. Он, возможно, видит гораздо больше, чем когда-либо видела она сама. Женщины не могут увидеть это, просто наклонившись, и лишь совсем недавно мы настолько осмелели, что решились поставить зеркальце у себя между ног и рассмотреть в нем все, как есть.

Даже легкое поглаживание клитора или воздействие легкой вибрации ладони на лобковую кость вызывает возбуждение. Чтобы найти точное место или подходящий ритм движений, может понадобиться какое-то время, и, возможно, она поможет вам в этом.

У входа во влагалище и еще сантиметра на два-три в глубину она может почувствовать при касании нечто иное, чем электризирующую реакцию клитора: что-то напоминающее скорее внутренний жар, с пульсациями и дрожью. По мере того как его пальцы кружат по краю влагалища, она ощущает, что раскрывается ему навстречу.

Эти ощущения в гениталиях быстро меняются. Мужчине непросто уследить за всеми переменами, поэтому женщине лучше самой говорить ему обо всем, перекладывать заботу о своем возбуждении целиком на его плечи.

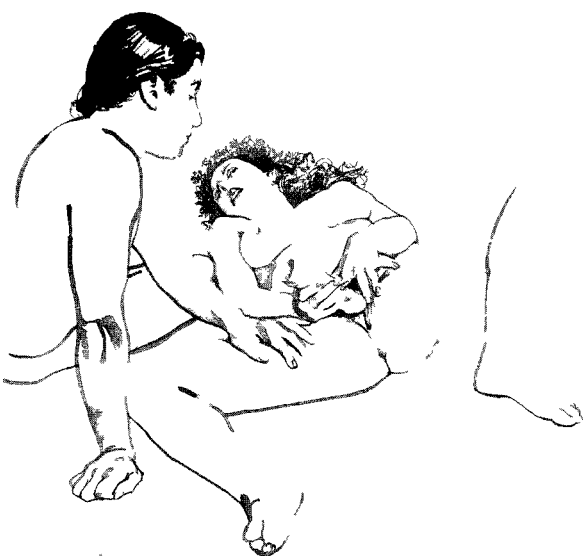


СЛЕВА Прикосновение к невозбужденному клитору может вызвать не приятные ощущения. Она показывает ему, что движения его влажных пальцев увеличивают ее желание, а чтобы увеличить давление на клитор, она начинает сама ритмично двигаться.

Он знает, что острый ноготь может поцарапать ее, и еще, что все ощущения в области половых органов усиливаются, если на палец нанести смазку. Разводя ей бедра, он осторожно поглаживает лобковую кость. Она показывает ему, какое именно движение или положение особенно нравится ей.

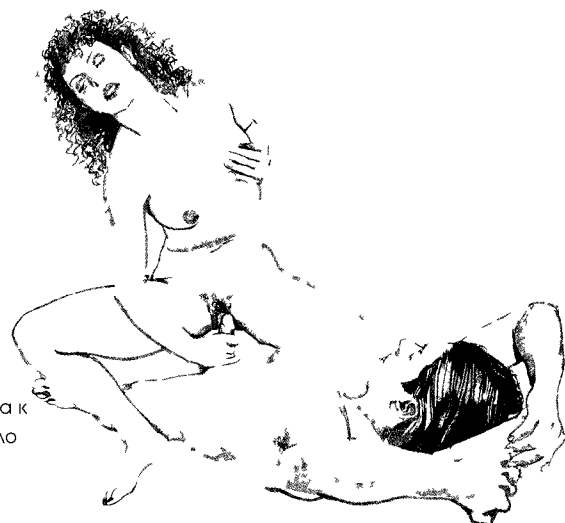


СЛЕВА Некоторых женщин порою тревожит, что им слишком долго не удается достичь состояния полового возбуждения. Тогда можно попробовать применить вибратор, водить им по области клитора. Он может наблюдать, трогать все, что хочет, и — учиться.



Самое сильное удовольствие исходит от клитора. Проникновение внутрь женщины (неважно, с помощью пальцев или члена) нередко приводит к тому, что женщина перестает чувствовать наслаждение в клиторе, и она как бы «теряет разгон». Мужчины обычно слишком слушаются всех приказаний своего члена, а женщины обычно слишком стараются не отказывать им в этом...

СПРАВА. Прикосновение члена к наружной поверхности ее половых органов действует возбуждающе



Сексуальные ощущения у женщины охватывают все ее тело, у мужчины они в основном сконцентрированы в области полового члена

Анатомия женских половых органов порой представляет собой для мужчин истинную загадку. Однако для того, чтобы узнать как можно больше о тех точках, которые заставляют вашу подругу испытывать столь сильные ощущения, вполне стоит потратить некоторое время.

Клитор у женщин — исключительно чувствительный орган, в котором находится огромное множество нервных окончаний, а потому ему легко причинить боль. Больше всего женщине нравятся ощущения при движении пальцем вокруг клитора, но при приближении оргазма она предпочитает более твердые, сильные и более ритмичные движения. Очень хорошо стимулировать клитор языком, но скорее на начальном этапе.

Клитор не очень просто нащупать до тех пор, пока он не станет возбужденным. Перед наступлением оргазма он обычно несколько уходит внутрь и его закрывает защищающая его плотная кожная складка. Если вы сможете усвоить, какой ритм лучше всего подходит для вашей подруги, это поможет ей расслабиться, так как она будет ощущать, что вы понимаете ее физические потребности. Пусть они так непохожи на ваши собственные, однако несколько не менее интенсивны.



СЛЕВА. Четыре руки порой лучше двух — они могут одновременно наводить, обучать и вызывать возбуждение



## Женские руки и тело мужчины

Эрекция члена очень заметна. Этот поршнеобразный орган предназначен для толкательных движений. Все ощущения при этом концентрируются в кончике члена. Таково, по крайней мере, общее представление.

Но попробуйте отнестись к члену как к гостю, попавшему в тесную оболочку жаркого влагалища. Притом гостю чувствительному, внимательному, осторожному, желающему все постичь.

А теперь пойдем с другой стороны: пусть инициатива перейдет к вашей подруге, чтобы вы вместе исследовали особенности мужского члена. Попробуйте найти все точки различных ощущений, установите, в чем разница между ними, какие нажимания и прикосновения нравятся вам больше всего на различных этапах. Не стоит забывать про ощущения в мошонке.

Ощущения в области головки стержня члена могут быть очень разными. Его нижняя сторона особенно чувствительна к поглаживанию. А вот основание головки (то есть та круглая область, где головка присоединяется к основной части члена, покрытой кожей) реагирует на касания пальцев или языка. В это время ощущения в основании головки члена по видимому, аналогичны ощущениям в клиторе. И головку члена и клитор лучше всего смазывать каким-то маслом, чтобы добиться максимального эффекта.

В невозбужденном состоянии мужской член не слишком чувствителен к прикосновениям. Но как только он станет наполняться кровью и увеличиваться, возникает обратная связь, и теперь член требует дополнительной стимуляции.

Несмотря на его немалые размеры и силу в эрегированном состоянии мужской половой член очень уязвим, если высказываются сомнения в его способности выполнять свою главную функцию. Неприятно

сти у близких или по работе, страхи и сомнения, чувство собственной неполноценности, неумение видеть в своей натуре лучшие стороны — все это способно ослабить эрекцию. В таких случаях попытки стимулировать возбуждение могут окончиться неудачей. Лучшее в такой ситуации — просто расслабиться и отложить все до следующего раза.

**Сев у него между ног, она сможет ласкать его яички и промежность. А может ввести палец в его анальное отверстие, продолжая другой рукой мягко поглаживать его член.**



**ВВЕРХУ** Наберите по больше крема в обе руки и проведите одной рукой вдоль стержня члена, а затем без перерыва проделайте то же другой рукой. Это непрекращающееся движение воспринимается как неслышимое входение внутрь.





ВВЕРХУ: При поглаживании стержня члена вверх-вниз в нем возникает такое же ощущение, как при введении его во влагалище. Но не надо делать это слишком сильно: это может быть больно. Да и женщины иногда жалуются на боль в запястье.

**Осторожное сжатие самого основания члена помогает почувствовать, как сильно он напряжен.**



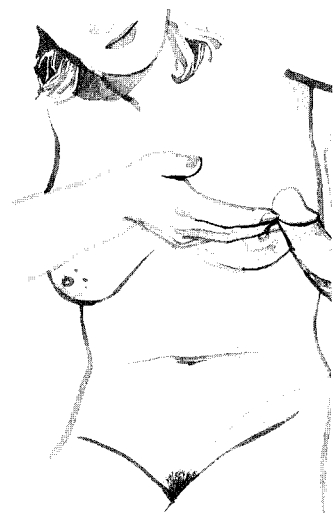
Многим женщинам нужно научиться любить член мужчины. Но если у женщины с сексом связаны неприятные воспоминания, ей трудно воспринимать член как подарок, а его эрекцию как великолепное явление. Правда, со временем это восприятие приходит.

Неприемлемо заставлять женщину делать то, что ей неприятно. Ей не доставит удовольствия предложение мужчины помастурбировать его, если она уже сказала, что не хочет сегодня заниматься любовью. И ей не следует чувствовать себя после этого виноватой.

Но когда женщина хочет взять его член в руки, это может стать для него наслаждением, игрой или обоюдным поиском новых ощущений. Женщину обычно удивляет, как быстро возбуждается член и насколько он чувствителен. Даже в возбужденном состоянии он еще достаточно гибок, мягок на ощупь и чутко реагирует на прикосновение. Что же делают женщины, знающие о свойствах члена?

Мы стараемся подразнить его. Для этого надо медленно касаться его хорошо смазанного стержня, отводить руки как раз тогда, когда он почти доходит до оргазма. Надо делать так, чтобы член извергал семя в руки женщины, когда он стремится проникнуть внутрь нее. Надо говорить ему (и, разумеется, его обладателю) о фантазиях, рожденных женским воображением.

Но мы также ощущаем к нему нежность. Держа член мужчины в своих руках, мы держим одновременно и его. Мы сразу же видим то действие, которое наши пальцы оказывают на его член, и это для нас большая награда. Приятно видеть, как он поддается вашим движениям, как он не способен больше удерживать в себе семя. После эякуляции член вновь возвращается в свое обычное состояние. Для нас это одновременно и дар и утрата. Тело мужчины и его возбуждение вновь перешли под его власть.



ВВЕРХУ: Она прикасается к головке члена с большой осторожностью, надавливая только на основание головки.



# Губы мужчины и женское тело

Для того чтобы решиться попробовать на вкус половые органы другого человека или позволить кому-то попробовать собственные половые органы нередко нужно что-то в себе преодолеть. Мы живем в слишком стерильных условиях, мы слишком хорошо воспитаны для подобного поведения, которое характерно для животных. Оно слишком принижает наше достоинство или того хуже его называют грязью, скотством. Поэтому женщинам приходится перебороть немало страхов и стыд, возникающие в связи с таким предложением. Мы ведь подмываемся для того, чтобы запах интимных уголков тела не воспринимался окружающими. Однако если женщина почувствует, что ее друг действительно хочет знать каждый сантиметр ее тела, потому что он любит все в ней, это придает ей уверенность в себе. Стоит женщине забыть про привычные запреты, как она сможет воспринимать невероятные, острые и

**Ее поза, возможно, не очень удобна, но зато оба смогут испытать еще большее возбуждение. Она встает на колени, чтобы ее половые органы оказались над его лицом.**

изысканные ощущения, которые вызывает прикосновение губ и рта мужчины к ее половым органам.

Для этого ей надо лечь на спину и развести ноги. Она почувствует влажность и мягкость его языка и начнет расслабляться. Такое состояние она никогда бы не смогла вызвать у себя самой. Он не торопясь водит языком всюду, следя за ее реакцией. Она еще больше расслабляется и чувствует, как в клиторе возникает возбуждение. Она кладет руку ему на голову и подтягивает ее как можно ближе к себе, ей хочется ощущений еще более сильных.

Можно встать на колени над его лицом (он лежит на спине) или лечь самой на пол. Ее будут возбуждать и легкие пощипывания наружных губ, и несильное нажатие закрытых губ, проводимых по клитору. Понравится, когда он начнет касаться языком влагалища и клитора. Если язык или другие части лица двигаются между клитором и влагалищем, окажется возможным возбудить их оба, а потом начать действовать языком только в одном месте, а пальцем в другом. Если женщина недавно мылась, а он не из брезгливых и хочет попробовать что-то необычное, он может коснуться языком и анального отверстия. У женщины нарастает возбуждение, которое приведет к клиторальному оргазму. Иногда женщина благодарно притягивает к себе его голову, чтобы поцеловать его — при этом она еще сможет ощутить вкус самой себя у него на губах.

Мужчины обычно испытывают желание войти в женщину сразу после того, как им удалось довести ее до оргазма с помощью рта или языка. А ей нужно немного

**Прямо перед ним — треугольник ее волос на лобке и половая щель между разведенными ногами. Отлично!**



времени, чтобы вновь ощутить его рядом с собой, чтобы вновь восстановился контакт между ними. Хотя мы способны испытать более одного оргазма, это не означает, что женщины не нужно дать немного отдохнуть. Удовольствие от орального секса столь велико, что ему, как и любому другому подарку, нужно радоваться хотя бы некоторое время.

Оральный секс позволяет проявить способность женщины ощущать наружное и внутреннее возбуждение в области половых органов, поскольку любая из частей влагалища воспринимается и раздельно и одновременно. Ощущения в клиторе и во влагалище различны. Они воспринимаются по-разному, и оба они нужны. Чувствительность к попытке вызвать возбуждение в каждой из этих областей тела изменяется с каждым новым сексуальным опытом такого рода и способна развиваться на протяжении всей жизни человека.



ВВЕРХУ Пробовать на вкус можно и влагалище и анальное отверстие. Они реагируют на прикосновение языком и на неглубокое проникновение внутрь

«Куннилингус» — угловатое слово для обозначения действий, которые в сексе можно отнести к самым интимным. Это латинское слово буквально означает «лизание влагалища», что вполне соответствует обозначаемым им действиям.

Мужчина может подарить женщине множество ощущений, но ни одно, пожалуй, не сравнится с влажностью, мягкостью и теплом рта и языка, трогаящих половые губы, клитор и преддверие влагалища. Член всегда торопится оказаться внутри влагалища. Палец бывает слишком твердым, слишком настойчивым. А язык влажен и мягок. Его прикосновение может быть даже щекотно, а это способно отвлечь женщину от главного.

Как и в случае фелляции, или минета, почти все органы чувств — зрение, вкус, обоняние и осязание — непосредственно воспринимают половые органы вашей партнерши по сексу. Вкус и запах чистого, разгоряченного тела женщины, губы влагалища и напряженный клитор — все это только для него, для его рта, языка, носа, губ и глаз.

Многие женщины сами не знают, как относиться к своему низу живота и влагалищной области. Тем более им не понятно, действительно ли их любимому мужчине нравится эта часть их тела. Нет ничего хуже, чем дать понять своей подруге, что самая интимная часть ее тела неприятна для вас. Ведь вы в то же самое время хотите иметь с ней сексуальную близость. Если вам не слишком нравятся какие-то части тела подруги, разберитесь в этом сами с собой. Если вы неспособны полюбить абсолютно все стороны ее тела и души, это значит, что вы не можете по-настоящему любить эту женщину. А если это так, значит огромное число тонких и глубоких наслаждений, которые дарит нам секс, будут вам всегда недоступны.

Ваши губы так близко от ее половых губ, что до них хочется дотронуться. Осторожно пососать можно и преддверие влагалища и клитор. Однако запомните: нельзя выдыхать внутрь влагалища.

Самое лучшее в куннилингусе — узнавание, что лучше всего для тела любимой. Если вы способны освоить все это ради нее, она будет знать, как сильно вы ее любите и желаете. А значит, сможет ответить вам тем же.

ВНИЗУ Оба прикасаются ртом к интимным частям тела партнера. Так можно самому исследовать партнера, в то время как он исследует вас. Это, пожалуй, самое мучительно-сладкое переживание, которое только существует при сексуальных играх



## Губы женщины и мужское тело

Предоставьте возможность вашей партнерше все делать самостоятельно, ни во что не вмешивайтесь. А сами полностью сосредоточьте внимание на тех ощущениях, которые ей удастся вызвать. Вы почувствуете, какой у нее рот? Своей мягкостью, жаркостью, упругостью и влажностью он несколько не уступает влагалищу.

Делать ничего не надо, только все больше расслабляйтесь. Не надо двигаться. Ее губы плотно охватывают ваш пенис. Обязательно держать ее голову руками, когда она берет пенис в рот: ведь вы можете захотеть ввести его куда дальше, чем ей это приятно и удобно. Лучше всего в такой позиции полностью передать ей бразды правления...

Передав подруге всю ответственность за происходящее, вы полностью отключаетесь от мыслей о том, что и как делать. Теперь она может сама стимулировать ваш пенис, контролировать его состояние.

Во время фелляции (минета) женщина знает, что делает, знает, что ее тело свободно и она

может двигаться как хочет. Слово «фелляция» означает «сосание». Давление губ способно создавать самые разнообразные ощущения, а язык, облизывая разные участки пениса, позволяет добиться еще большего эффекта.

Вашей подруге, по-видимому, нравятся и вкус и запах пениса, нравится и трогать и видеть его. Значит, при фелляции задействованы все ее органы чувств.

Лучше, если ее зубы не будут касаться чувствительной кожицы головки члена.

То, что представляется ей лишь легким покусыванием, может привести к небольшому повреждению кожного покрова.

А можно ли извергнуть семя ей в рот? Решать не вам: предоставьте это ей. Нет ничего лучше, если женщина доведет вас до оргазма и эякуляции — это доставит вам огромное наслаждение. Но нет ничего хуже, чем пытаться испытать оргазм во рту женщины, которая не желает этого. В такой ситуации на первом месте стоит то, что чувствует она. Если она будет вам доверять, ваши отношения обретут еще большую свободу.

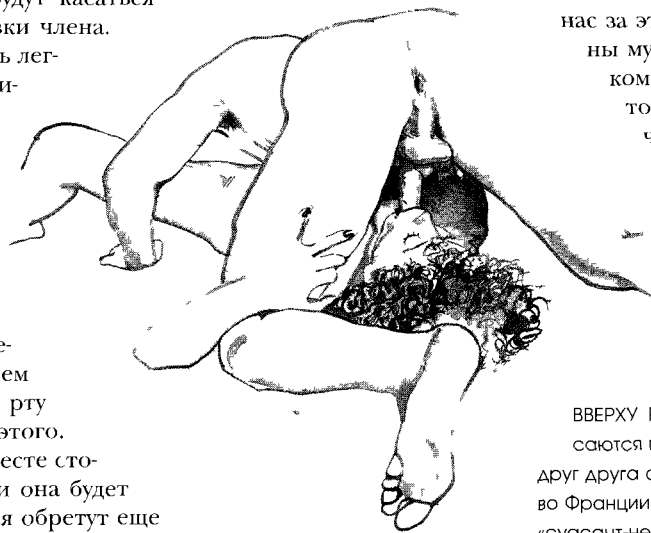


ВВЕРХУ Можно встать перед ним на колени, и, возможно, это выглядит возбуждающе. Но лучше нагнуться и начать действовать ртом

Многим женщинам поначалу претит сама мысль об оральном сексе. Если они и соглашаются на это, то только чтобы доставить приятное своему другу. Но потом они начинают разделять его радость и удовольствие и постепенно понимают, что им это вполне нравится — как эротическое наслаждение и как знак любви к нему. Как и в случае любых других сексуальных впечатлений, привычность к чему-то, доселе неизведанному, и приобретенные навыки изменяют наше отношение к этому. Это связано скорее с умением научиться любить другого человека.

Женщины знают, как мужчинам нравится оральный секс: они нам про это сами говорят. Они мечтают об этом, упрашивают нас доставить им это удовольствие и любят нас за это. Целовать, лизать и сосать половые органы мужчины — значит испытать смесь чувств: некомпетентность и власть. Некомпетентность от того, что мы не способны представить себе, что это такое — иметь пенис, а тем более что бы мы ощущали, если бы кто-то лизал этот член. А власть, потому что мужчина желает этого так сильно. Ощущение власти, могущества возникает и от того, что удается влить жизнь в изначально вялый пенис. Правда, когда полностью возбужденный член находится глубоко во рту у женщины, она может даже задохнуться.

Сосать что-то твердое, по-видимому, вызвано необходимостью удовлетво-



ВВЕРХУ Рты у обоих касаются половых органов друг друга одновременно. Во Франции это называют «суасант-неф», а по-русски — «б9»



Мужчина здесь полностью отдался своим ощущениям, порожденным тем наслаждением, которое испытывает его подруга от эрекции. Она губами вызывает у него самое изысканное удовольствие, самое чудесное ощущение, которое ему когда-либо доведется испытать.

На нижней стороне основания головки пениса находится одно особенно чувствительное место, которое она ласкает нижней губой. В такой позе она легко может сосать весь член, отведя рукой крайнюю плоть и стимулируя стержень члена, но уделяя больше всего внимания головке.

ВНИЗУ Он полностью растворился в собственных сексуальных фантазиях. В этой позе она может контролировать все свои действия, пока он грезит, отключившись от окружающего мира.

ритель очень давнюю — еще младенческую потребность — поскольку сосание вообще приносит утешение и облегчение. Может быть, именно поэтому мужчины так любят соски женской груди. Чтобы позволить члену проникнуть подалее, приходится широко раскрывать рот. Похоже, что удобнее всего и для мужчины и для нас, если удастся пройти ртом до основания члена, совершая спиралеобразное движение (важно, чтобы во рту было много слюны для смазки). Если рукой зафиксировать основание пениса, можно все внимание уделить головке.

Облизывать конечно гораздо проще. Можно целовать и лизать не жалея слюны — все что угодно — от головки члена до анального отверстия — не забывая и яички. На вкус пенис мужчины и его яички несколько солоноваты, однако семенная жидкость гораздо соленее — она также имеет своеобразный резкий привкус и несколько липкая — слизистая — поэтому ее бывает трудно проглотить. Но тут можно пойти на компромисс — подержать семя во рту, а потом дать ему стечь вниз — по пенису.



## Секс с самой собой

Женщинам которых общество склонно больше чем мужчинам обвинять в разного рода прегрешениях связанных с сексом мастурбировать не слишком уж приятное занятие. Девочки мастурбируют украдкой и в одиночку. Лишь действительно повзрослев мы начинаем понимать что для хорошего секса надо знать себя и свои потребности. Мастурбация помогает снять стресс уснуть облегчить менструальные спазмы и сексуальную перенапряженность а кроме того этим можно заниматься с партнером.

Женское тело анатомически прямо таки предназначено для мастурбации. Расслабленная рука покоится в промежности едва касаясь клитора. Если перед женщиной нет зеркала она мастурбирует на ощупь. Пальцы совершают легкие круговые или гладящие движения по половым органам а женщина предается своим фантазиям. Можно смочить половые органы слюной смазкой выделяющейся из влагалища или ароматическим маслом. Нащупав бугорок клитора легко и приглатывая к нему женщина вызывает у себя и сладкое и несколько болезненное ощущение. Она трогает свои увлажненные и набухающие половые губы и предверие влагалища в которое можно ввести свои пальцы. Там внутри можно почувствовать на ощупь ткань влагалища его жар и влажность. Приятные ощущения можно получить от трения лобком о край мат-

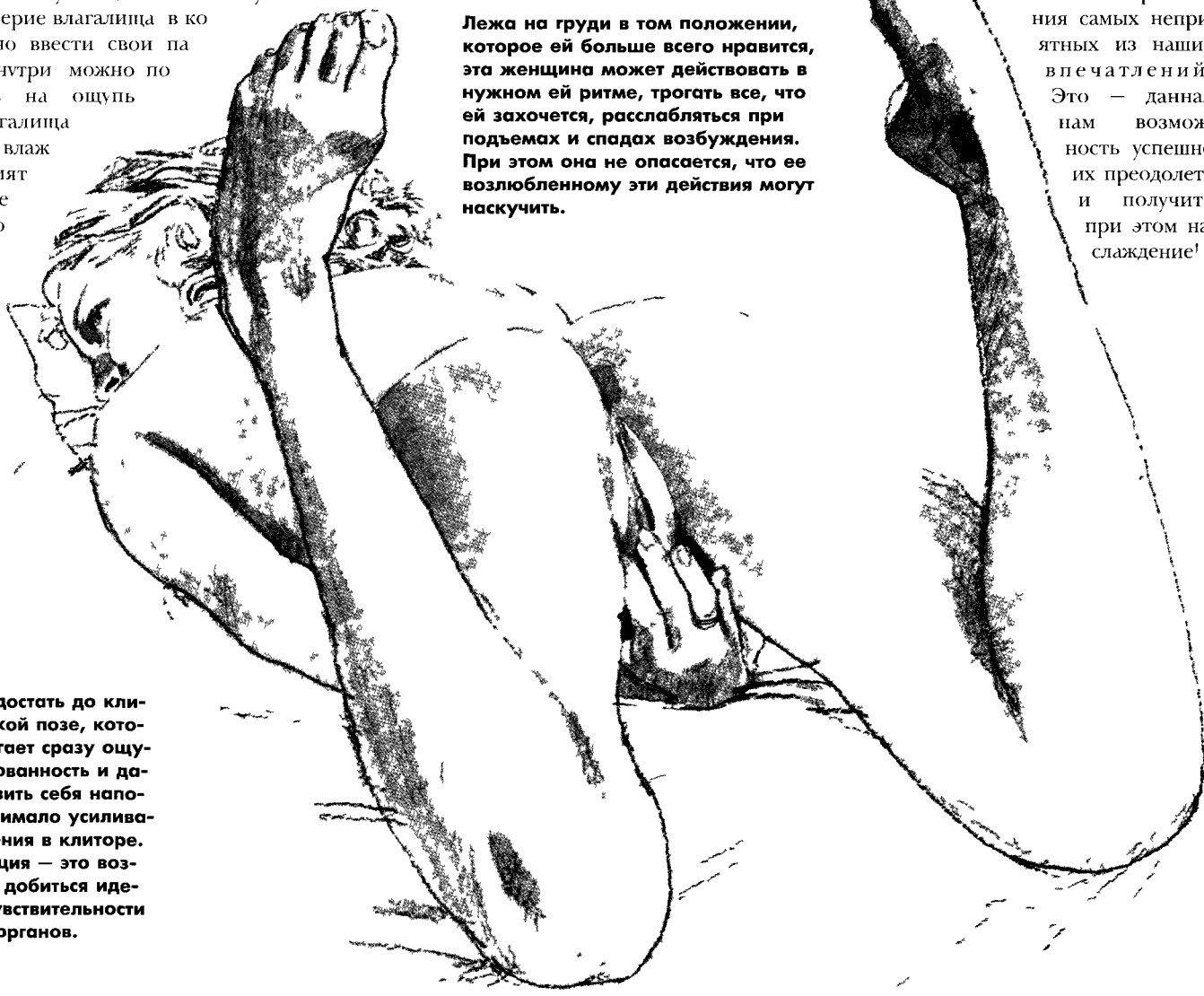
раса или подушки или при сильном сжимании бедер. Некоторые хотят ощутить в себя во влагалище что то похожее на половой член или стимулировать клитор чем то другим а не своими пальцами. Можно одновременно ласкать свою грудь лицо живот бедра ягодицы. Преимущество мастурбации в том и состоит что можно свободно выбрать именно то что лучше всего подходит в данный момент.

Для достижения оргазма требуется фантазия и умение уходить в себя. Женские фантазии могут быть связаны с реальными событиями или вымышленными происшествиями которые невозможно осуществить или которые ей вовсе не хотелось бы испытать на самом деле. Мир ее фантазий — это интимный мир глубоко внутреннего желания творить свои собственные истории и мир этот будет изменяться по мере развития и изменения ее души. Женщинам которых пугают собственные фантазии стоит напомнить

что это — один из способов которые даны нам для переживания и отбрасывания самых неприятных из наших впечатлений. Это — данная нам возможность успешно их преодолеть и получить при этом наслаждение!

**Лежа на груди в том положении, которое ей больше всего нравится, эта женщина может действовать в нужном ей ритме, трогать все, что ей захочется, расслабляться при подъемах и спадах возбуждения. При этом она не опасается, что ее возлюбленному эти действия могут наскучить.**

**Ей легко достать до клитора в такой позе, которая помогает сразу ощутить раскованность и даже выставить себя напоказ, что немаловажно усиливает ощущения в клиторе. Мастурбация — это возможность добиться идеальной чувствительности половых органов.**



К мастурбации с давних пор относились как к чему-то постыдному. Даже в медицинских учебниках 60-х годов нашего века ее рассматривали как проявление душевных заболеваний. К счастью, сегодня на это смотрят как на полную чушь. Это и всегда было полной чушью, однако подобное отношение к мастурбации принесло немало горя. А люди просто стремились подарить себе наслаждение, которое, как нам теперь точно известно, не только безопасно для здоровья, но и хорошо помогает им познать собственное тело.

По-настоящему положили конец заблуждению, будто «мастурбация доводит до сумасшествия», наблюдения американского исследователя доктора Альфреда Кинси. Он сообщал, что при опросах 90 процентов американских мужчин признали, что занимаются онанизмом. Между этими данными и тем неоспоримым фактом, что большинство американцев не были похожи на сумасшедших, наблюдалось некоторое несоответствие.

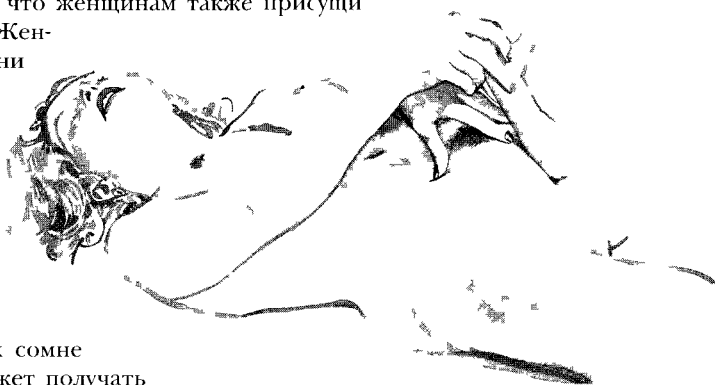
Позже работы Уильяма Мастерса и Вирджинии Джонсон привлекли внимание к тому, что женщинам также присущи сексуальные потребности. Женщины сексуальны, однако они зачастую почти ничего не знают о том, как функционируют их тела в сексуальном отношении. (Мужчины же понимают потребности женщин и того меньше.) Женщины могли бы многому научиться, доставляя себе удовольствие.

Сегодня уже нет никаких сомнений в том, что женщина может получать сексуальное наслаждение от собственного тела с помощью мастурбации. Мастурбация дает немало преимуществ: это и облегчение собственной сексуальной напряженности, и возможность познакомиться с потребностями своего тела. Это пригодится, если когда-нибудь она решит доверить свое тело мужчине. А среди мужчин редко попадаются специалисты по женскому телу. Этому может обучить только женщина.

Если ваша подруга позволит вам смотреть, как она мастурбирует, или будет мастурбировать с помощью ваших пальцев, вы очень многое узнаете про ритм движений, степень давления и скорость. Кроме того, вы убедитесь, что женщины в сексуальном отношении никак не зависят от мужчин. Вы поймете, что хороший секс — это результат взаимозависимости. Мужчина и женщина вместе могут добиться большего, чем в одиночестве, но они способны быть самостоятельными в интимной жизни.



**ВВЕРХУ** Давление пальцев левой руки стимулирует клитор, а палец правой руки в это время обследует преддверие влагалища. Ей нужны обе руки, чтобы одновременно возбуждать обе области.



**СЛЕВА** Этот вибратор сделан в форме пениса, но предназначен для наружного воздействия. Одной рукой она водит им по краю влагалища, а другая ее рука возбуждает клитор.

**ВНИЗУ** Можно использовать огурцы и другие овощи или фрукты. Их можно также вводить внутрь, разумеется, предварительно помыв.



## Секс с самим собой

Относитесь к мастурбации, к онанизму, почти так же, как к обеду в одиночку — лучше обедать вдвоем с подругой, но не голодать же, если ее нет.

Онанизм не заслуживает всех тех проклятий, которые издавна раздавались по его адресу. Мальчикам в подростковом возрасте важно понять, как у них происходит эякуляция. Во всяком случае, не стоит чувствовать себя виноватым за то удовольствие, которое дает это занятие.

Мастурбация нередко происходит в спешке, потому что она считается чем-то запретным и постыдным. Чувство вины порой сказывается на отношении к сексу, даже может стать сдерживающим фактором при сексуальном контакте с женщиной. Еще хуже то, что это чувство можно передать вашей подруге.

Поэтому, научившись испытывать удовольствие при мастурбации, мужчина скорее всего будет способен привнести свои позитивные ощущения и в сексуальную жизнь с подругой. Это можно считать только положительным явлением.

Если вы смотрите на себя в зеркало во время мастурбации, это поможет избавиться от чувства вины и недозволенности. Если при мастурбации ваши фантазии были связаны с вашей любимой, с тем, что было бы приятно делать вместе во время следующего свидания, об этом можно рассказать ей, чтобы она знала, что ваше воображение сконцентрировано на ней. Поделитесь с подругой сексуальными фантазиями, возникшими во время мастурбации, и это позволит легко и весело избавиться от чувства вины.

Какие фантазии возникают у вас при мастурбации? Следует ли пользоваться журналами «для мужчин»,



ВВЕРХУ Мужчин обычно возбуждают иллюстрации, а женщин — сюжет. Он разглядывает изображения в журнале, которые могут оскорбить его подругу, но могут и возбудить

чтобы помочь себе при этом? Когда начинают обсуждаться проблемы секса, люди слишком легко загоняют себя в моральный тупик, не разобравшись, могут они признаться себе в своей сексуальности или же обязаны жить с чувством вечной вины по этому поводу.

Эротические журналы являются свидетельством того, что эротическая стимуляция на протяжении многих лет была и остается нужной людям. Использовать людей как сексуальные объекты, не обращая внимание на их чувст-

ва, — это совершенно не то, что использовать предмет, например фотографию. Мастурбация без ощущения вины позволяет мужчине выяснить его эротический потенциал. Попробуйте сами.

Мы завидуем тому, как мужчины любят собственные тела и как они беспечно не обращают внимания на свою внешность. Естественное, простое умение мастурбировать — часть этой врожденной легкости, свойственной мужскому телу. Оргазм наступает у мужчины быстро и легко, и кроме того, он не так сложен, как у женщины, которой приходится иметь дело с двумя эротическими зонами, да еще с несколькими психологическими.

Мужчинам нравится смотреть на себя в зеркало, и им хотелось бы, чтобы и женщины восхищались ими. Мы так и делаем. Порой поведение мужчин кажется нам смешным, ужасным, чуждым, но нам все же нравится их уверенность в себе.

Женщине не нравится, если мужчина настаивает на сексе, когда она к этому не расположена. Если же вместо этого он возьмет свой пенис в собственные руки, она, возможно, захочет помочь ему, но она должна захотеть этого сама, без ощущения, что она обязана это делать.

Женщина может заметить, что когда мужчина мастурбирует, у него быстрее наступает оргазм, чем в том случае, когда она стимулирует его пенис. Может быть, женщины считают член слишком чувствительным и боятся слишком быстрых или резких движений?

Во время мастурбации мужчина находится во власти своих фантазий. Женщина может принять участие в развитии



ВВЕРХУ Мастурбируя перед зеркалом, он видит, что может нравиться его подруге



Полный вид в фас, атлетическое телосложение — у этого мужчины стимуляция осуществляется не только с помощью пальцев. Зрение также играет немаловажную роль.



Женщине так приятно видеть такую полную погруженность в себя и отрешенность. Вид его члена пробуждает в нем какие-то фантазии. Хочется прервать его, принять участие в том, что он считает сейчас только своим...



СЛЕВА Здесь явно все происходит в воображении. Расслабленной левой рукой он притрагивается к соскам — эту часть мужского тела кстати в сексуальном смысле сильно недооценивают.

его фантазии или добавить что-то от себя, что заведет его еще больше. Когда они расскажут друг другу в процессе мастурбации о своих фантазиях, связанных с другими людьми, это позволит обоим предаться вымышленной измене, не угрожая при этом никому изменой реальной.



## Мужчина в активной роли



СЛЕВА Если она будет лежать на спине не ощущая веса его тела то сможет пальцами дополнительно возбуждать и себя и его

Занятия любовью в классической позе. В этом положении почти все подвластно мужчине. Но именно в этом положении он менее всего способен контролировать момент эякуляции.

Возможно между этими фактами существует некоторая связь. С точки зрения продолжения рода чем скорее мужчина кончит тем лучше. Наверное это сохранилось у нас еще с доисторической эпохи когда первобытный человек в постоянном страхе перед нападением хищных зверей не мог позволить себе беспечно предаваться удовольствиям новомодной позиции при половом акте и потому должен был достигнуть оргазма как можно скорее — от этого могла зависеть его жизнь.

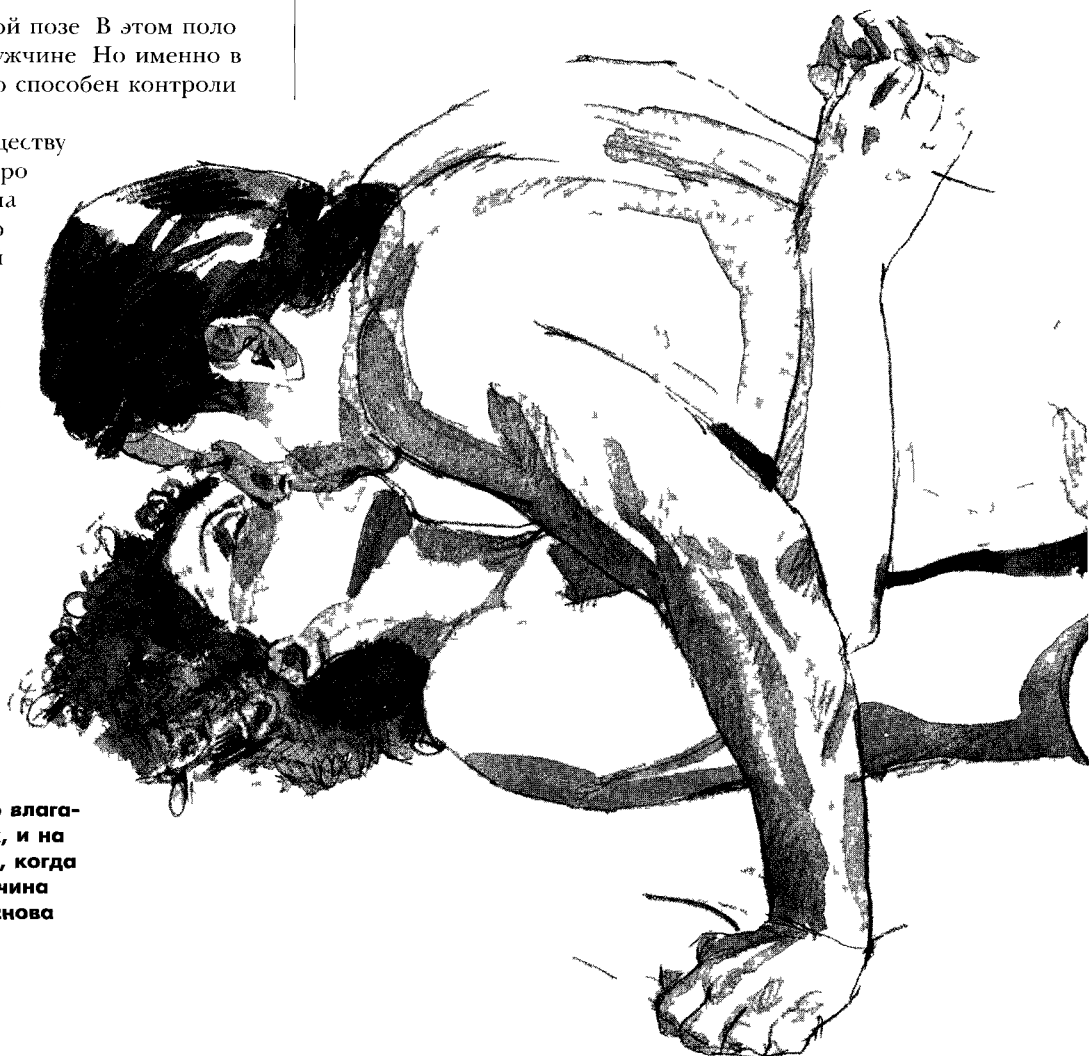
Но если отбросить опыт первобытного человека и относиться к сексу как к взаимному слиянию двух равноправных людей эта позиция сразу переидет на довольно низкое место в списке сексуальных наслаждений.

**Первый толчок при введении члена во влагалище действует как электрический ток, и на тело, и на душу. Для женщины лучше, когда он повторяется не один раз, если мужчина будет выводить член из влагалища и снова вводить его внутрь..**

У позы лицом к лицу есть свои недостатки. Но это не значит что ее не следует использовать время от времени. Ничто не может сравниться с ощущением обладания другим человеком. Как ничто не сравнится с ощущением что тобой обладает любимый. Ни в одной другой позиции нет такого полного контакта между телами любящих. И ни в одной другой позиции женщина не оказывается столь беззащитна, беспомощна.

Недостатки этой позиции в том что женщина почти не способна контролировать направление введения члена, не может никак повлиять на силу его движений, может совсем не быть прикосновений к клитору, она может даже ощущать себя раздавленной весом мужчины, если он не поддерживает себя на руках. Более того, в этой позиции оргазм наступает слишком быстро. Женщина в этом положении еще способна гладить его спину и ягодицы, а он почти совсем не может ласкать ее тело.

Однако пожалуй большинство из нас получили свой первый сексуальный опыт именно в этой позе. Кроме того так лучше всего смотреть друг другу в глаза. А взгляд в такие моменты очень важен и женщинам и мужчинам.

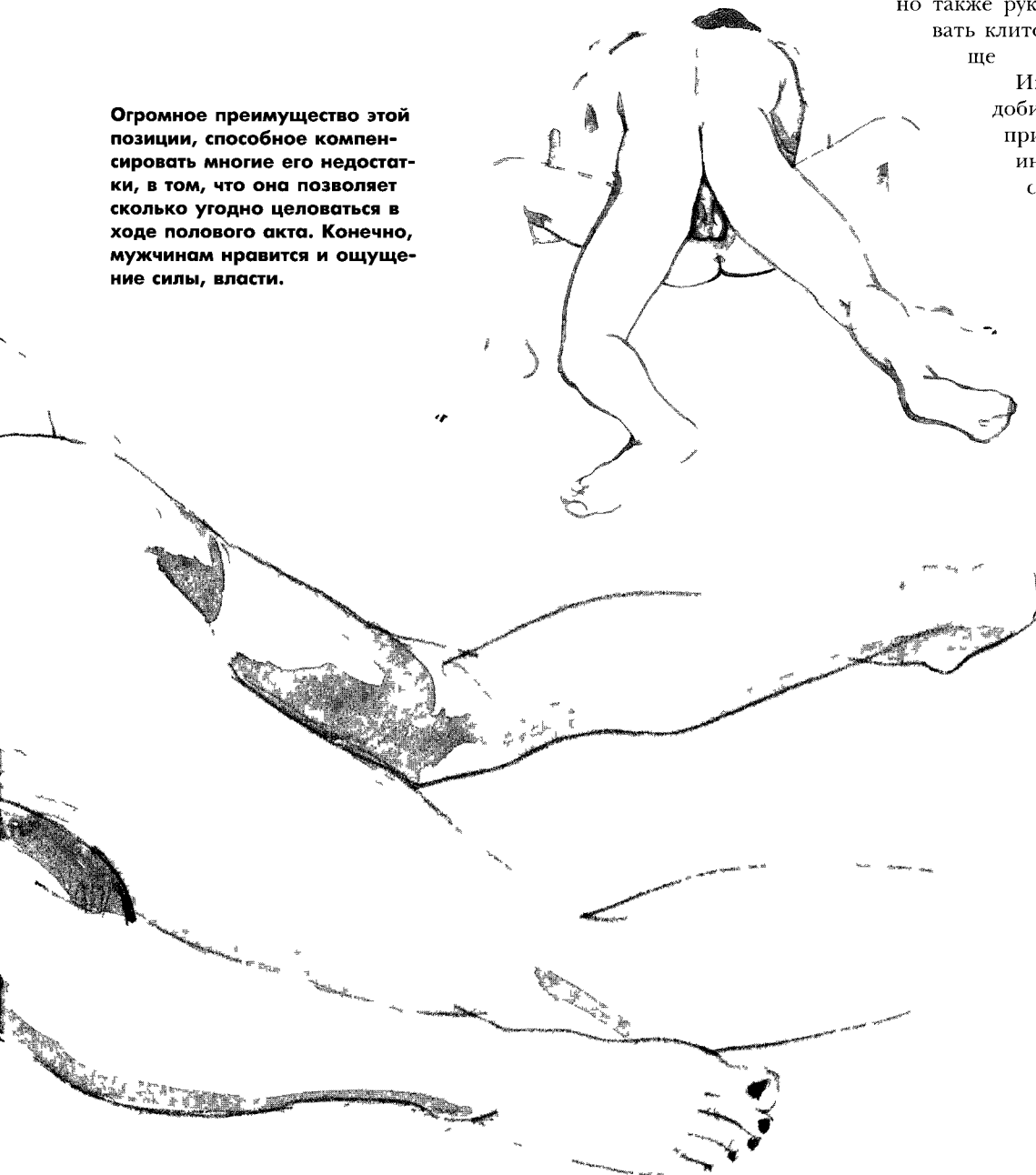




СЛЕВА Ни у одного животного половой акт не происходит в такой позиции. Людям очень важно смотреть при этом друг другу в глаза.

ВНИЗУ В таком ракурсе половой акт не знаком ни мужчинам, ни женщинам. При его движениях мешочек мошонки слегка ударяет по ее наружным половым органам.

Огромное преимущество этой позиции, способное компенсировать многие его недостатки, в том, что она позволяет сколько угодно целоваться в ходе полового акта. Конечно, мужчинам нравится и ощущение силы, власти.



Такой секс происходит без спешки, по-домашнему любовно, привычно. Для женщины это несложно. Он бывает обычно в конце дня, в постели, когда оба любящих устали от трудов.

Не так уж, конечно, несложно. Для женщины эта поза — поза подчинения, пассивности. Но женщине нравится, когда член входит в нее до конца, когда мужчина берет ее всю, когда она ощущает его желание. В то же время найти нужную точку для возбуждения женщины в этой позиции может быть непросто. Ее ощущения возникают и исчезают при фрикциях. Правда, женщина может изменить глубину и угол введения пениса, несколько изменив положение бедер. Можно также рукой (или рукой партнера) стимулировать клитор, пока пенис находится во влагалище.

Иногда женщины хотят в этой позиции добиться медленного нарастания оргазма при стимуляции клитора и влагалища, иногда же им нужно, чтобы член двигался энергично, входя глубоко внутрь, иногда нужны взаимные, согласованные встречные движения таза обоих партнеров. В сексе не бывает «как полагается» — «как лучше всего» — хорошо то, что нравится больше всего в данный момент.

Для женщин в сексе очень важно обрести эмоциональную связь, а не только физическое удовлетворение. Когда пенис внутри влагалища, тела прижаты друг к другу, рты слиты в поцелуях, когда говоришь с любимым человеком и видишь его в такой близости, когда ощущаешь полное слияние с ним — это праздник и души, и тела.

# Женщина тоже может быть активной

ВНИЗУ На согнутых коленях удобнее двигать тазом. Так лучше всего управлять фрикциями влагалища



Конечно, роли в такой позе меняются. Мышечная система мужчины не очень хорошо приспособлена к положению, когда но-

ги разведены и согнуты. Да и делать движения тазом женщине не так-то просто. Мужчина в этом положении может лишь делать движения тазом вверх, но лишь настолько, насколько ему это удастся: так что в целом эта позиция, пожалуй, самая неудачная из всех возможных при сексе.

В ней лишь одно интересно для мужчины: познать на собственном опыте, каково это — нести на себе полный вес другого человека да еще в положении лежа на спине, разведя ноги в стороны, в относительно беспомощной позе.

Но эта позиция хороша тем, что позволяет насладиться совершенно новым ракурсом, в котором перед вами предстает тело любимой женщины. Перед вашими глазами открывается весь ее торс. Можно наблюдать за движениями ее таза. Грудь легко достать — не только руками, но и ртом. Ее бедра и ягодицы ничто не скрывает, так что ваши ладони могут прекрасно следовать их изгибам.

Вы лежите на спине, ощущаете вес и тепло тела женщины и пытаетесь поудобнее расставить ноги. Попробуйте теперь мысленно сделать качествен-

ный переход: вообразите себя женщиной. Представьте себе, что ее груди — это ваши груди. Представьте давление на эти груди. Представьте себе, что у вас между ног находится влагалище и вы разводите их в стороны, чтобы принять в себя члена человека, которого вы любите.

Если вы это проделаете, вам удастся получить хотя бы не большое представление о том, что чувствует женщина во время полового акта.

**Эволюция создавала тело мужчины и женщины для продолжения рода, а не для развлечений. Однако люди занимаются сексом в большинстве случаев именно ради развлечения, а не ради продолжения рода. В любой из позиций «один на другом» кто-то остается в проигрыше.**

**Она лежит неподвижно, сжимая его пенис мышцами влагалища. Так они могут лучше всего оценить достоинства друг друга. Его руки массируют ее.**



СЛЕВА Она отдается ощущениям в нижней части тела, а он тем временем играет ее грудью. Она может положить его руки себе на ягодицы или дотянется сама до его мошонки.





СПРАВА Он взял на себя инициативу и начал руководить ее движениями. При этом неважно, напряжен его член или нет, и так это трение тел друг о друга великолепно.



Лежа на мужчине, выгнувшись в полный рост, женщина позволяет представить себе, какие впечатления возникают у мужчины, который нередко находится в этой позиции. Ощущает власть и мощь и одновременно нежность. И еще — собственную ответственность, будто тот, кто сверху, обязан проявлять большую инициативу и большую изощренность при половом акте. Чтобы женщина смогла пробыть в этой позе дольше минуты двух, у нее должна быть гибкая, сильная спина и достаточно сильные ноги.

Но в то же время для женщины эта поза не так уж плоха. Некоторые женщины получают больше удовольствия, если не разводят ноги внагалище: при этом делается несколько уже, оно лучше охватывает пенис. Когда женщина лежит в этой позе, она должна лишь обращать внимание на нарастающие эрогические ощущения от самых малозаметных движений. Это дает ей больше уверенности в себе, потому что обычно она и не подозревает, как много ощущений может подарить ей влагалище. Для сжатия пениса она может сокращать тазобедренные и копчиковые мышцы, а ему достаточно лишь немного двигать тазом. Его ладони естественно и легко лежат на ее ягодицах, и он может ими приподнимать и опускать ее тело или поглаживать ее спину и ягодицы. Он может прикасаться к анальному отверстию пальцем. Стоит немного поэкспериментировать.

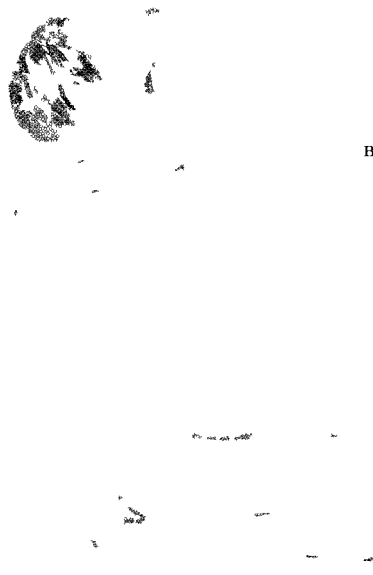
Когда женщина наверху, ее грудь, подбородок и живот открыты глазам мужчины. Будет лучше, если он, глядя вверх на нее, даст ей понять, что ему все нравится. Достаточно положить ее грудь и что-то сказать.

## Женщина сверху

В позе «сидя на мужчине» женщина может совершать достаточно активные действия. Она может сокращать влагалищную мускулатуру или привставать и снова присаживаться, ощущая в себе эрекцию его пениса. Она может как угодно изменить положение своего тела, или немного подразнить его, то давая ему трогать ее грудь, то отклоняясь. У многих женщин точка максимальной чувствительности во влагалище находится на передней верхней стенке, поэтому она может так наклониться вперед, чтобы фрикции происходили именно там.

Некоторые положения и движения требуют известной силы и даже физической подготовки. Но даже если женщина не спортивного склада, она все равно обычно получает удовольствие в этой позиции от свободы собственного тела. Наслаждение приходит и когда она энергично двигает тазом сверху вниз, и когда остается пассивной, лишь принимая в себя его член, движущийся вверх-вниз. Ей несложно дотронуться до клитора, а ему — до ее груди. В этом положении ей, наверное, потребуется время от времени передохнуть, чтобы не устали ноги. Или чтобы поцеловаться с ним.

Мужчина в такой позиции порой не может сохранить эрекцию, поэтому его пенис выходит из влагалища. Не надо огорчаться. Лучше подождать немного. Она может в это время легко водить наружными половыми органами по его яичкам, впитывая это ощущение трения мошонки по ее губам и клитору. Она может также взять его напряженный или полунпряженный пенис в руку и провести им по клитору и входу во влагалище.



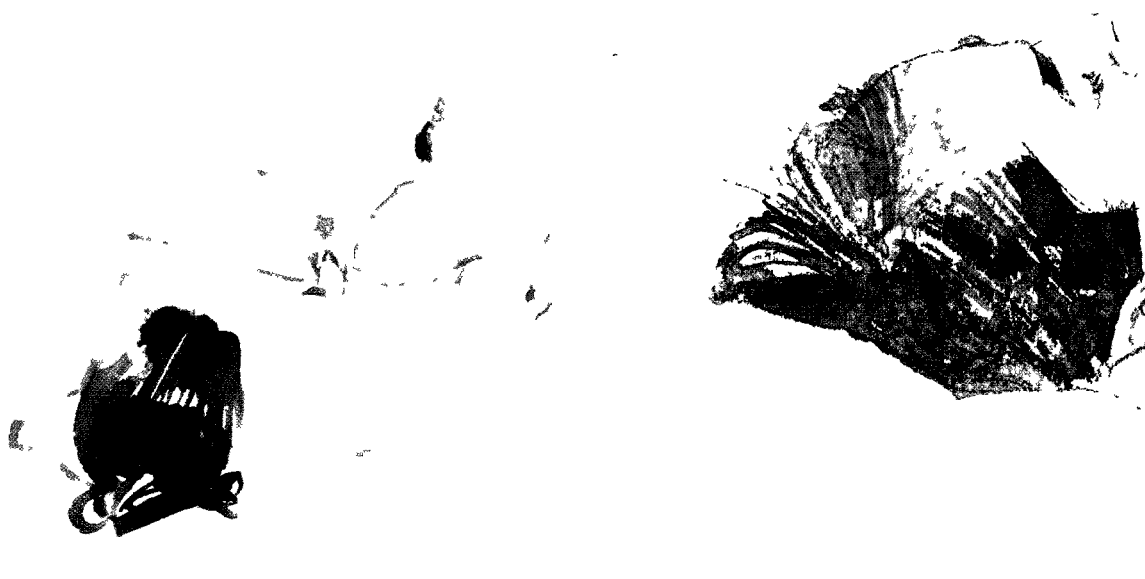
**ВВЕРХУ** Такую позу стоит попробовать, когда женщина одета и когда вы будете где-то под открытым небом. Это прекрасная поза для полного введения члена во влагалище. Причем и мужчине и женщине она дает наилучшие ощущения.

За счет своей массы, веса и размера, а также в результате воспитания мужчина обычно все еще считает, что при половом акте он должен находиться на женщине. Но как много можно выиграть, лишь улегшись на спину! Тут не только изменяется «нормальный» порядок вещей, относительное положение тел, но меняется и психологическая перспектива. Женщина при этом, так сказать, «на коне». Это так, но мужчина способен в некоторых положениях довольно сильно выдвигать и выдвигать пенис. Но настоящее откровение — это осознать, что больше не нужно обо всем думать, что кто-то другой направляет ритм и скорость фрикций и вообще все происходящее.

И не только это важно. Вашим глазам открывается довольно необычная картина: можно ласкать женскую грудь, можно гладить ее по внутренней поверхности бедер, а порой можно и наслаждаться видом ее спины.

Но особое ощущение, испытываемое мужчиной, состоит в том, что это влагалище женщины охватывает его пенис, а не он сам вводит его внутрь ее тела. Мужчина предоставляет свое тело в распоряжение своей подруги. Сейчас она выступает в активной роли. Это она сейчас берет мужчину. Он же лишь принимает удовольствие. Попробуйте опять-таки поставить себя на место женщины и почувствовать, что она переживает сейчас, когда она открыта со всех сторон, отвечает за происходящее, старается найти самое подходящее положение, дающее ей максимальное удовлетворение.

**СПРАВА** Это не самый простой способ заниматься сексом, но его тоже следует попробовать, так как в этой позе может стимулироваться G-точка. Но если женщина не очень спортивна, ей не удастся долго пробыть в такой позе.



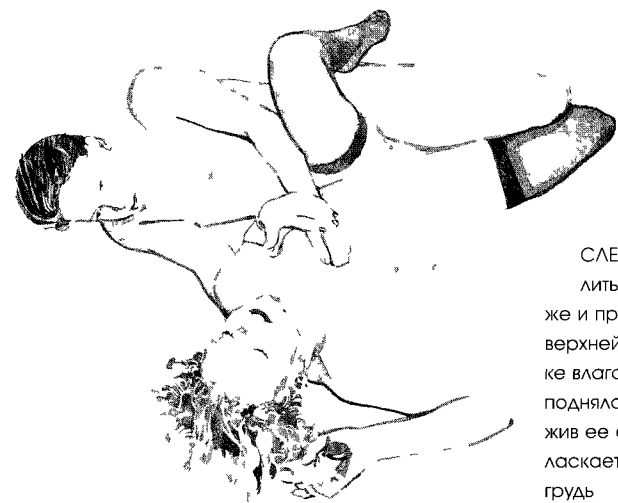
Здесь показано, как женщина может отклоняться назад, чтобы увеличилось давление на передний верхний край влагалища, а заодно и начать стимулировать клитор. Мужчина при этом только наблюдает за происходящим, отдаваясь ритму ее движений.

СЛЕВА Очаровательный вид открывается мужчине при этой позе. Округлая грудь и ягодицы женщины видны прямо перед ним. Мужчине удобнее принять ласку его плеч и ладоней. Для нее эта поза становится знакомым знаком.

В этой позиции мужчина может ласкать ее груди, соски и плечи: так он еще больше заставит ее возбудиться, вместо того чтобы думать только о собственной эрекции.

ВВЕРХУ Она руководит ритмом своих движений или же, если она уже близка к оргазму, просто лежит, отдыхая.

## Сбоку и сзади



СЛЕВА Чтобы позволить ему войти поглубже и прикоснуться к верхней передней стенке влагалища она подняла одну ногу положив ее ему на бедро. Он ласкает ее грудь

Это самая непринужденная поза. У женщины в ней большая свобода для телодвижений, поскольку мужчина не лежит на ней, а он может легко касаться всех самых эротических мест ее тела.

В этой позиции и у женщин и у мужчин одинаковые, равные права. Они дарят друг другу собственное тело, но ни один не доминирует. Каждый способен наслаждаться другим. В этой позиции женщине не придет на ум, будто она – лишь объект для удовлетворения мужской потребности. Ни одна другая поза не дает такого чувства общности.

В ней женщина может совершенно свободно двигаться, отстраняясь от мужчины, если ей захочется, или прижимаясь к нему всем телом. Стоит ей быстро повернуться набок, и она уже полностью освободится от половой близости с мужчиной.

Мужчина в этой позе вообще не испытывает ощущения власти и контроля. Пожалуй, это самая романтическая из всех сексуальных позиций, потому что она предполагает согласие, согласованность действий и полное доверие с обеих сторон.

Эта позиция отражает, пожалуй, центральную тему этой книги: здесь речь идет о том, что женщина желает принимать в сексе такое же участие, как мужчина. И делать это по своему свободному выбору, а не по принуждению.

Эта позиция, в которой член мужчины входит во влагалище сзади, очень эротичная и животная, хотя здесь есть и чувственность и нежность. В переплетении рук и ног, в близости голов любящих ощущается большая любовь, а не только секс.

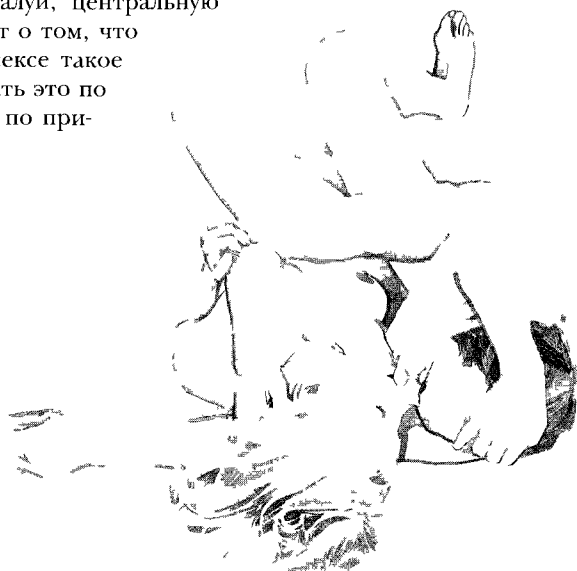
Каждое половое сношение – это новый обмен любовью и нежностью друг с другом. Это отнюдь не отдача долгов за прошлое и не обещание на будущее. Хорошо просыпаться после ночи любви, чувствуя, что тебя будит напряженный член. И как неприятно, если мужское требование новой близости застигает вас еще в полусне, когда вы к ней не готовы.

При позиции для секса сзади влагалищное отверстие, пожалуй, несколько сжато. Это приятно для обоих партнеров, но мужчина при введении пениса должен преодолевать большее сопротивление наружного края влагалища. Женщина может намеренно сузить вход во влагалище, держа ноги неразведенными. Иногда постепенное вхождение члена внутрь настолько эротично для женщины, что у нее сразу же выделяется необходимая смазка, но порой (например, после сна) ее надо сначала подготовить. Можно воспользоваться кремами или маслами, а можно поводить пенисом по ее половым губам.

В этой позиции и женщина и мужчина, лежащие на спине, полностью открыты и раскрыты друг перед другом. После такой открытости хочется тесно сплестись в объятиях. Такое объятие напоминает о раннем детстве, когда нас держали на руках родители. Вообще, кстати, секс обладает целым рядом свойств, характерных для детского возраста, – это и нетерпеливость, и мягкость, даже нежность, и увлеченность игрой.

Женщины в этой позиции, пожалуй, не могут проявлять достаточной активности, но она предлагает хорошие возможности для того, чтобы целоваться, разговаривать друг с другом, взаимно дарить ласки и смотреть друг на друга. Женщина при этом имеет полный доступ к клитору, так что она может возбуждать себя, возбуждая в то же время партнера.

Ощущения меняются от экстаза до простого удовольствия даже от чуть заметных перемен позы.

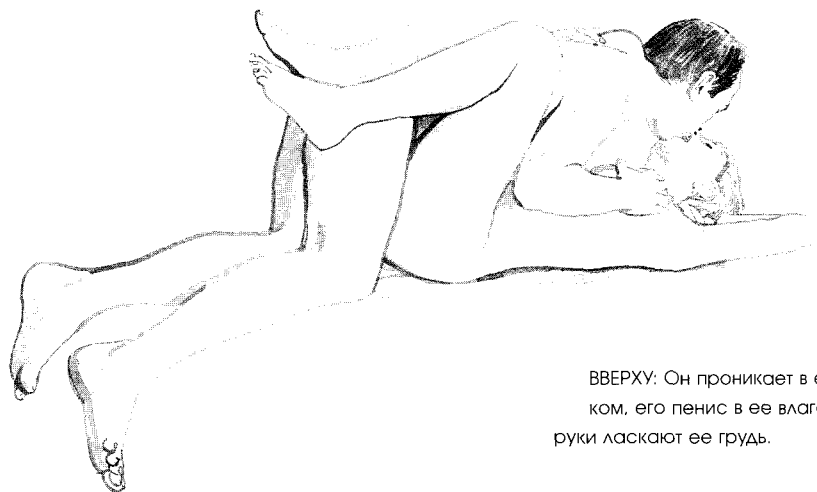


СЛЕВА Она разводит ноги чуть шире, чтобы член мог свободнее двигаться внутри нее. При этом он может свернуться вокруг нее. Их руки свободны и они могут обнимать или касаться друг друга



Нежные прикосновения к лицу и поцелуи гармонируют с полным слиянием половых органов. Она сжала колени, возможно, ради более сильных ощущений во влагалище, но в этой позе есть что-то уютное и детское.

Оба тела сплетены и в то же время полностью свободны относительно друг друга. Это сексуальная позиция максимального равенства между мужчиной и женщиной, максимальной нежности. Его руки могут свободно касаться всех, даже самых чувствительных мест на ее теле, но при этом его пенис остается источником наслаждения для них обоих.



ВВЕРХУ: Он проникает в ее рот языком, его пенис в ее влагалище, а руки ласкают ее грудь.



## Сзади

ВНИЗУ Экстаз для мужчины женщина полностью отдалась ему позволяя максимально наслаждаться влагалищем



В этой позе чувствуется влияние основных животных инстинктов. Здесь почти полностью отсутствует желание смотреть друг на друга, держать друг друга в объятиях. Он может любоваться ее бедрами, ягодицами, спиной. У нее лишь один выбор: подчиниться ему и принимать в себя упорные, сильные толчки его пениса.

Кстати, в этой позе надо проявлять некоторую осторожность. Держа женщину за бедра, мужчина может притягивать ее к себе и делать сильные движения тазом, глубоко вводя пенис во влагалище. Сначала надо убедиться, что это не причиняет вашей подруге боли и что ей не неприятна та власть, которую вы обрели в этой позиции.

Женщина здесь полностью подчиняется мужчине. Ее клитор при этом не испытывает никакого давления, но, поскольку пенис надавливает на заднюю стенку влагалища, которая у многих женщин является эрогенной зоной, женщина способна испытать оргазм в этой позе.

В позе «сзади» женщина чувствует себя особенно беззащитной, так как и ее влагалище и анус видны партнеру. Ему надо быть тактичным и осторожным, особенно на ранних этапах половой жизни. Женщине могут очень понравиться легкие прикосновения к анусу, но, возможно, интерес мужчины к этой части ее тела будет ее смущать.

Попробуйте вместе поэкспериментировать и узнать, нравится ли ей это. Не следует входить в ее анус без ее согласия. Кстати, это может привести к проникновению микроорганизмов разновидности E.coli, которые могут вызывать воспаление и болезненные ощущения во влагалищной области, если они туда попадут. Пользуйтесь презервативом. Он поможет также избежать разрывов тканей ануса.

Женщины почти инстинктивно умеют продемонстрировать свою внешность, используя одежду, прическу, косметику. Но для того чтобы предьявить взору мужчины свои бедра, ягодицы и половые органы, требуется уступить инстинкту совсем иного рода. Нам знаком вид совокупляющихся животных. Такой женский эгибиционизм сродни тому же, животному началу. И вот она становится на четвереньки, повернувшись ягодицами к нему.

В такой позе – если коитус длится долго – у женщины могут устать руки, если она опирается на них. Легче опереться на плечи. Женщина в этой позе приподнимает и опускает ягодицы, старается как можно сильнее сжать пенис внутренними мышцами и двигаться в унисон с ним вперед и назад. Это очень удобная позиция, позволяющая члену мужчины найти то место на средней части стенки влагалища, которое способно дать женщине мгновенное резкое и сладостное удовольствие.

В этой позе раздается, как правило, больше возгласов, стонов и криков, чем обычно. Иногда партнеры рассказывают друг другу о своих ощущениях – это своего рода звуковая стимуляция для наступления оргазма. Секс в этой позе совершенно несдержанный, неумеренный, отличается крайним сладострастием, и потому партнерам лучше использовать эту позу, только когда они уверены друг в друге.

Мысленные образы сильно действуют на эротическое состояние. Это именно та поза, в которой мужчина обычно любит воображать себя. Ему нужно зеркало, фотоаппарат или видеокамера, а если ничего этого под рукой не оказалось, он получит удовольствие уже от одного мысленного образа своего положения. Может, потому что женщина в этой позе не может видеть его и восхищаться им? Однако визуальные впечатления нужны не только мужчине. Женщинам тоже свойственны вуайеризм, эгибиционизм, нарциссизм. Но женщина обычно чувствует себя неуютно, если ее партнера больше интересует его отражение в зеркале, а не она.

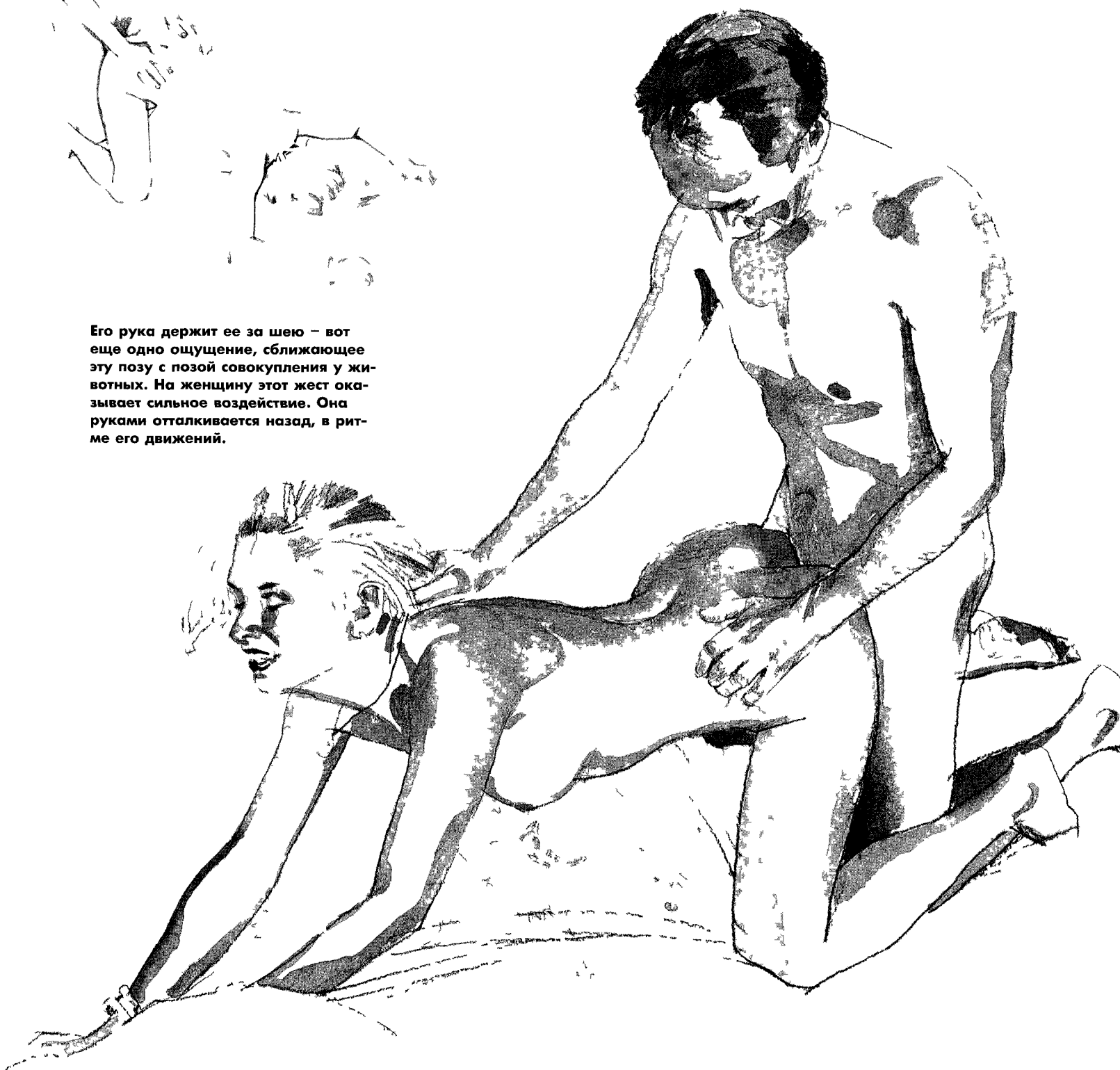
СПРАВА Наслаждаясь собственной «непристойностью» она немного повернулась, чтобы дотянуться руками до партнера. Он смотрит, как его член погружается во влагалище.



СЛЕВА Он стоит сзади, а она поднимает свои ягодицы – поза для максимально глубокого проникновения. Шеика матки испытывает при этом сильное давление, что может оказаться болезненным.

Поза, напоминающая о позе животных. Он даже взял ее рукой за шею. Многие самцы животных и птиц в самом деле пытаются при совокуплении ухватить шею самки зубами или клювом.

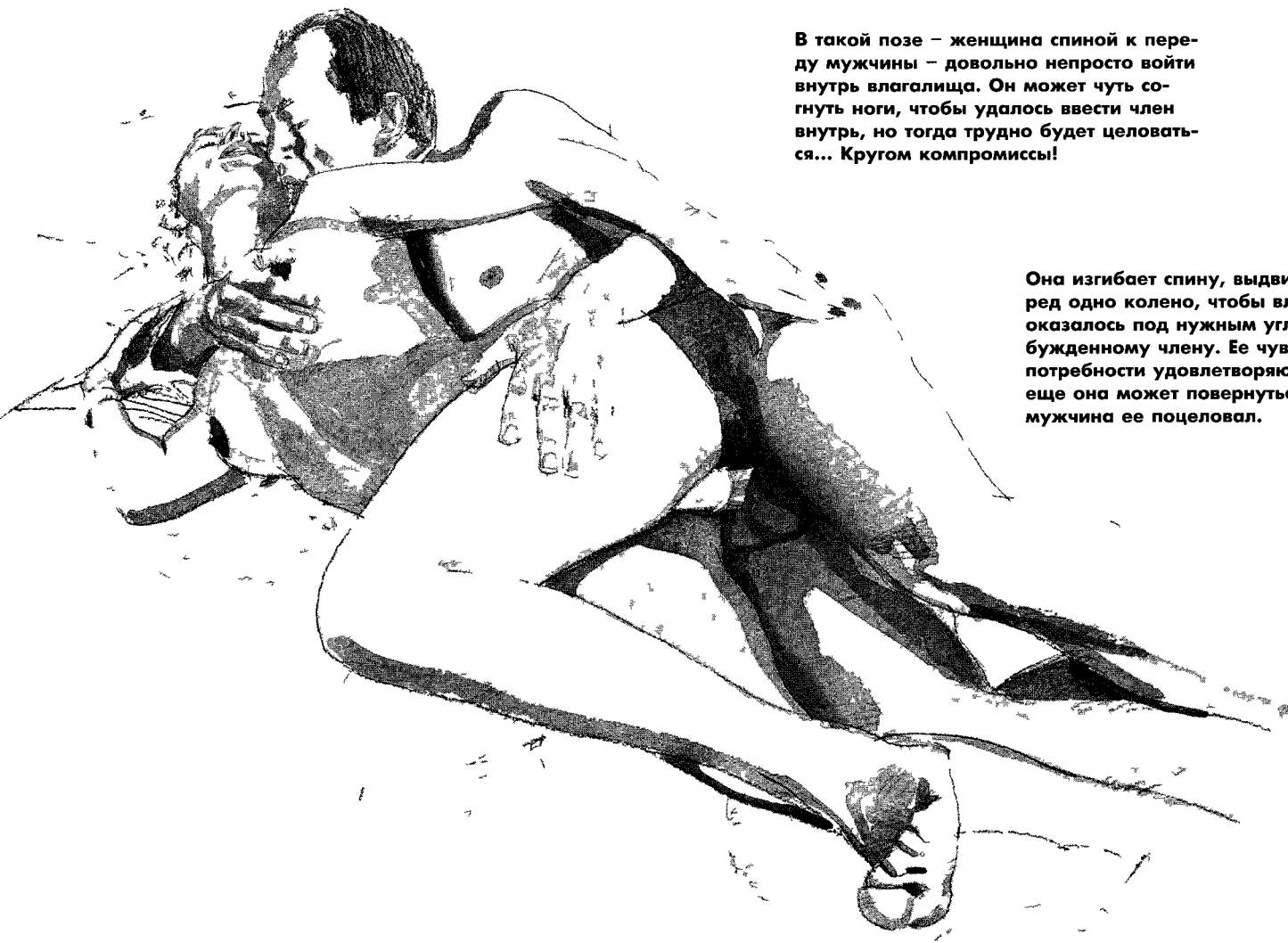
Его рука держит ее за шею – вот еще одно ощущение, сближающее эту позу с позой совокупления у животных. На женщину этот жест оказывает сильное воздействие. Она руками отталкивается назад, в ритме его движений.



## Как ложки

**В такой позе – женщина спиной к перед мужчине – довольно непросто войти внутрь влагалища. Он может чуть согнуть ноги, чтобы удалось ввести член внутрь, но тогда трудно будет целоваться... Кругом компромиссы!**

**Она изгибает спину, выдвигает вперед одно колено, чтобы влагалище оказалось под нужным углом к возбужденному члену. Ее чувственные потребности удовлетворяют ласки, и еще она может повернуться, чтобы мужчина ее поцеловал.**



Попробуйте какнибудь ввести пенис во влагалище женщины и в таком положении постепенно заснуть лежа как две большие ложки в столовом наборе. Это не просто, но совершенно восхитительно. Непросто потому что мужчина, вводя член во влагалище, старается поскорее кончить. Эта поза позволяет вам попытаться обуздать свои желания.

Мужчина ложится на бок так, что его колени входят в подколенные чашечки женщины, лежащей спиной к нему и тоже на боку. Она придвигается к нему так, чтобы ее влагалище оказалось как можно ближе к его эрегированному пенису. Тогда мужчина может попытаться войти в нее. После этого связанные такой самой естественной связью, оба могут попытаться уснуть.

В этой позе можно проявить себя и более энергично. Но все же поза сложенных ложек больше подходит для совместного отдыха, для того, чтобы просто чувствовать, как пенис соединяет вас. Это приятная возможность проявить свою лю-

бовь, когда оба на самом деле слишком устали и не могут тратить свою энергию, но все таки хотят ощутить близость.

В этом положении возможно также половое сношение в анальное отверстие. Сейчас целый ряд современных авторитетов довольно четко высказываются в пользу анального секса с женщиной. Действительно, эта область тела снабжена большим количеством чувствительных нервных окончаний. Опросы за последние пятьдесят лет показали, что в процентном отношении значительно возросли случаи анального секса между мужчинами и женщинами. Некоторые женщины говорят, что это в высшей степени приятно и что такой секс тоже вызывает оргазм. Известно также, что некоторые женщины любят, чтобы мужчина вводил в анальное отверстие палец для усиления обычного оргазма. Но для многих людей сексуальные действия с анальным отверстием – все еще аналогичны нарушению непреложного табу. И эти чувства следует уважать. Но также нужно знать, что для некоторых людей сношение через задний проход дает особое наслаждение.

СПРАВА И мужчину и женщину возбуждает, когда она разводит бедра, открывая вход во влагалище



СЛЕВА Как приятно про-  
снуться в таком положении,  
прижавшись друг к другу, и ре-  
шить, хочется ли им обоим  
медленно, лениво еще раз со-  
единиться друг с дру-  
гом

Положение для коитуса сзади удобнее всего для беременной женщины. А еще это удобно и практично для уставшей женщины, для женщины, которая переела за званым ужином, ну и для женщины, которая в данный момент предпочитает отвернуться от своего партнера. Последнее я упоминаю не для того, чтобы простить секс поневоле, а просто потому, что и это в жизни бывает. К счастью, у большинства пар секс поневоле случается крайне редко.

Если женщина ляжет на бок, согнув или вытянув ноги, то мужчина не сможет сам легко войти в нее. Она может помочь ему, если захочет. Для этого ей надо немного отставить назад ягодицы, слегка выгибая спину, или же лечь в сторону от него, по диагонали, так, чтобы ее бедра были как раз напротив его пениса. Она может подвинуться к нему так, чтобы его член смог войти в нее снизу. Наконец, она может поднять ногу. Если она лежит вдоль тела мужчины, ее влагалище расположено горизонтально по отношению к нему и он не сможет ввести пенис дальше преддверия влагалища. Ему лучше лечь

чуть ниже, чтобы его эрегированный пенис мог войти в нее снизу. После этого он может притянуть ее за плечи и прижать к себе лаская.

Женщины вообще любят лежать свернувшись калачиком, поэтому она, наверное, с удовольствием примет эту позу в его объятии, дыша в едином ритме, ощущая биение его сердца и его дыхание на своей шее.

Если же оба захотят чего-то более серьезного, они вместе могут нащупать ее клитор или он может ласкать ее грудь. В такой позе, кстати, неплохо заниматься сексом, когда обстановка не слишком располагает к этому – например, когда ваши энергичные движения привлекут бы что-то внимание...

В этой позе сама собой приходит мысль о возможности прикоснуться членом к анальному отверстию или войти в него, но эта идея может и возбудить эротическое воображение женщины, и наоборот, отбить всякую охоту к дальнейшему сексу. Анальный сфинктер (круговая мышца) у женщины гораздо более гесный и плотный по сравнению с мышцей у входа во влагалище, поэтому нужно терпение и умение, чтобы пройти сквозь него, будь то пальцем или членом. В отличие от влагалища в заднем проходе нет смазки, поэтому надо и тут припять меры. Но анальное отверстие – это эрогенная зона, которую некоторые с удовольствием включают в свои эротические действия.

СПРАВА Это для тех,  
кто более спортивен  
и вынослив. Подтягивая  
вверх ее колено, ему  
удается остаться в ней,  
хотя, конечно, сильные  
движения торсом  
не получатся



## Стоя

Мужчины гораздо чаще мечтают о сексе в такой позе, чем им удастся в ней действительно оказаться. Женщины тоже о ней мечтают.

Мы вновь вернулись к основам. У мужчин есть потребность извергнуть семя во влагище, и эта потребность связана с продолжением рода. Мужчины и женщины – существа гораздо более сложные, чем только устройства для продолжения рода. Однако заложенная в них программа направлена на выживание особи и на передачу генов следующему поколению, а это требует от них определенных усилий. Та поза, о которой пойдет здесь речь, совершенно противоположна по своему настрою показанному на страницах 76–77.

Здесь мужчина говорит женщине: «Я хочу тебя, прямо сейчас!» а она отвечает: «Прямо сейчас и давай!» А может, это она сказала: «Я хочу тебя!», а он удивился: «Как, прямо сейчас? На кухне? А если кто-нибудь войдет?» А она ему на это: «Боисься!» и ему пришлось достойно ответить на ее вызов.

В идеале всякий раз, когда мужчина хотел бы извергнуть семя с ним рядом должна была бы оказаться женщина, которая хотела бы принять это семя. Увы, в жизни так бывает редко. Когда у мужчины возникает желание рядом с ним зачастую оказывается женщина, которая считает своей обязанностью уступить ему, даже вопреки собственному состоянию. Современная сексуальность трансформирует подобный дисбаланс. Сейчас признано, что представители обоего пола равны в тех потребностях и желаниях, которые у них возникают, сколь бы эти потребности ни отличались.

Эта поза больше, чем какая-либо другая, иллюстрирует полную взаимозависимость женщин и мужчин в половой жизни. Прежде считалось, что приличные женщины вообще не имеют каких-либо сексуальных запросов, но сегодня вполне очевидно, что и приличные женщины на самом деле «такие», хотя их взаимоотношения с мужчинами строятся на основе равенства и партнерства.

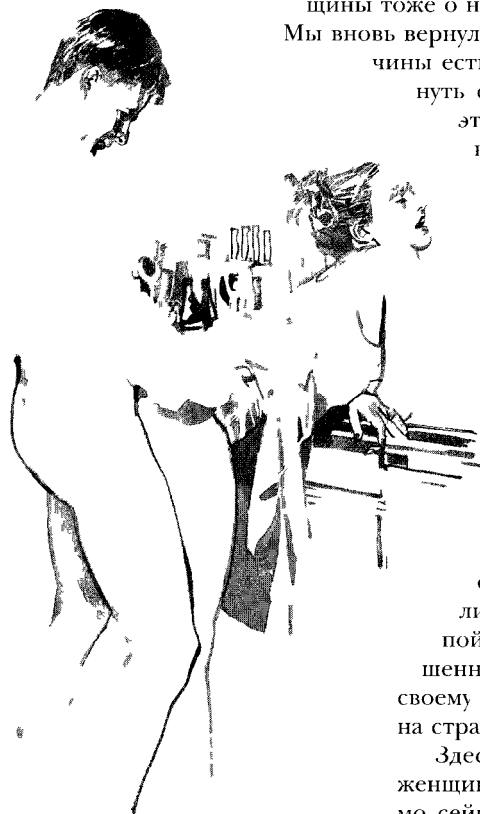
Половое сношение наспех, на ходу, между делом, конечно, не слишком удовлетворяет его участников, особенно женщин, которым для секса нужно время без мешающих факторов, эмоциональная привязанность к партнеру и неторопливая подготовка, чтобы почувствовать желание. С другой стороны, для многих женщин сама скоротечность этого события и условия, в которых происходит секс, сродни миру фантазий, в котором мгновенно возникает желание и легко приходит оргазм. Ведь женщины мечтают быть неотразимыми для мужчин, а уже одно желание женщин заняться сексом настолько гипнотизирует мужчин, что секс может произойти где угодно, в положении стоя, ни с того ни с сего, в самой невероятной обстановке, причем нет и речи о каких-то помехах.

В качестве компромисса между такой грезой и реальным миром возникает неожиданная возможность для «секса на ходу», то есть в положении стоя. Женщине достаточно снять трусики или колготки, ну и, конечно, прежде, чем опереться, скажем, о стол, запереть дверь в комнату, чтобы никто не вошел. Такое полупланированное полуспонтанное «неконтролируемое желание» можно разыграть и у раковины на кухне, и в спальне, и на письменном столе в офисе, и в саду.

Такой «секс на ходу» потому и происходит быстро, что женщине трудно его выдерживать достаточно долго. Немного лучше получается, когда он лишь немного выше ее роста – в противном случае ей придется либо еще чуть присесть, либо же, наоборот, стоять на цыпочках.

Она касается мужчины только в области половых органов, поэтому ощущает себя независимой, свободной, сильной, женственной. Секс в такой позе вызывает в уме картины совокупляющихся животных. Он также неперсонален, отделен от личности участвующих в нем. Женщинам, конечно, почти всегда нужно единение чувств, но они способны наслаждаться и чем-то совершенно плотским – и также почти анонимным. Нам нужна лишь уверенность в своих силах и уверенность в крепости наших отношений.

Секс такого рода таит в себе немалый потенциал для шуток и забавных ситуаций. И он и она могут упасть на стол или у них подогнутся колени. Можно запутаться в сдернутой с пояса, но висящей на ногах одежде. Их могут обнаружить другие люди. В конце концов, все скорее всего завершится веселой неразберихой прямо на полу.



ВВЕРХУ Для обоих мощным стимулятором для секса стало желание оторваться от повседневных дел и доставить друг другу мимолетное сексуальное наслаждение



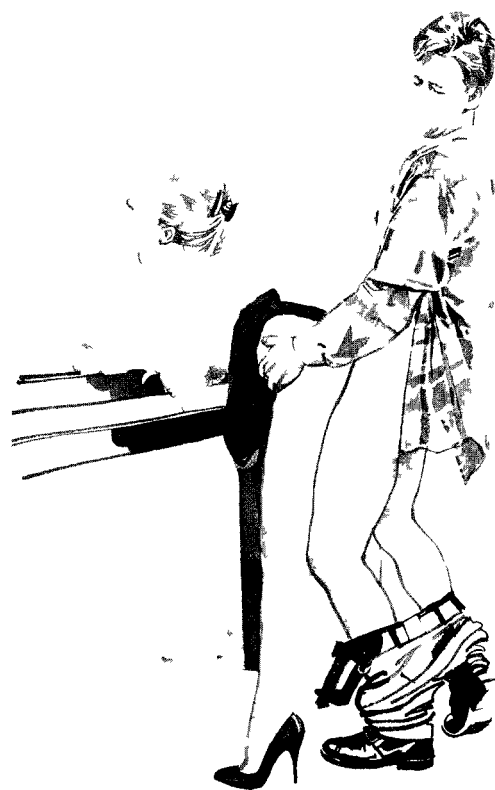


Она наклоняется вперед и сгибает ноги в коленях, чтобы дать ему возможность войти в ее влагалище. Он целует ее и ласкает ей грудь.



ВВЕРХУ Оба прочно стоят на ногах и каждый наслаждается этим простейшим из всех возможных видов полового сношения

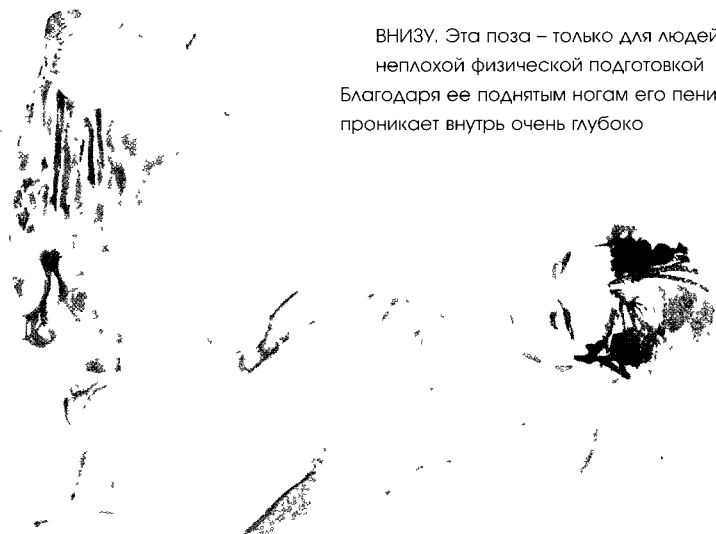
До чего гибко может быть тело человека, когда ему что-то очень нужно! Конечно, в конструкции тела есть отдельные недостатки, но они отходят на второй план, когда оба партнера вместе пытаются добиться сексуального слияния. Здесь она подтягивает его к себе за бедра, чтобы лучше почувствовать его пенис внутри себя.



ВВЕРХУ Привлекательность такого вида секса в том, что он может случиться в любой момент где угодно и даже при любых обстоятельствах. Вот она быстро разделась и отвернулась от него. Так ее не смущает вид его спущенных брюк

## В кресле и на стуле

ВНИЗУ. Эта поза – только для людей с неплохой физической подготовкой. Благодаря ее поднятым ногам его пенис проникает внутрь очень глубоко



Женщина на коленях у мужчины – одна из самых обычных мужских фантазий. Сразу видишь либо предприимчивую женщину, которой удалось отвлечь мужчину от его работы за столом в офисе, либо магнетического мужчину, который смог уговорить женщину подойти и устроиться у него на коленях.

В реальных условиях заниматься сексом, сидя верхом на коленях мужчины, не очень-то просто. Мешают ручки кресел. У маленьких женщин слишком короткие ноги, и им не хватает опоры, крупные женщины слишком тяжелы, чтобы долго держать их на коленях. Его пенис может выскользнуть из влагалища, потому что женщина села не под тем углом или же потому, что он съехал на стуле. В конце концов, стул может перевернуться.

Если ей надо держаться за что-то, чтобы не упасть, ее руки будут заняты и она не сможет стимулировать свой клитор. Правда, он сможет приподнимать и опускать ее, подложив руки под ее ягодицы, а прямо у его рта находятся соски ее груди. Он может также ввести свой палец ей в анальное отверстие. Она может двигаться в такт с ним. Если она села на колени лицом от него или если ей удалось закинуть ноги ему на плечи, ему удобно трогать и ласкать ее клитор. Тогда он может притянуть ее к себе, чтобы потрогать и даже полизать клитор. Она может встать перед ним на колени и взять в рот его пенис.

Оказавшись на коленях у мужчины, женщина может неожиданно вспомнить что-то из своих детских лет. В нашей взрослой жизни все равно продолжается игра в «родителей» и «детей», проявляющаяся в самых разных отношениях между людьми (в том числе и в рамках профессионального общения). Конечно же, мы легко берем на себя эти роли и в наших сексуальных взаимоотношениях.

Секс в положении сидя – это не так-то просто. Скорее, это просто один из вариантов приятного времяпрепровождения или попытка узнать, что еще возможно по части секса. Но секс сидя хорош, когда и женщина и мужчина настолько возбуждены, что даже неудобство делается приятным.

Ничто не остановит вас, если вы испытываете половое возбуждение. На иллюстрациях на этом развороте показаны некоторые варианты секса в положении сидя, хотя, пожалуй, не самые сложные. Если посадить женщину спиной к себе, это создаст дополнительные сложности, но почему бы не попробовать и так?

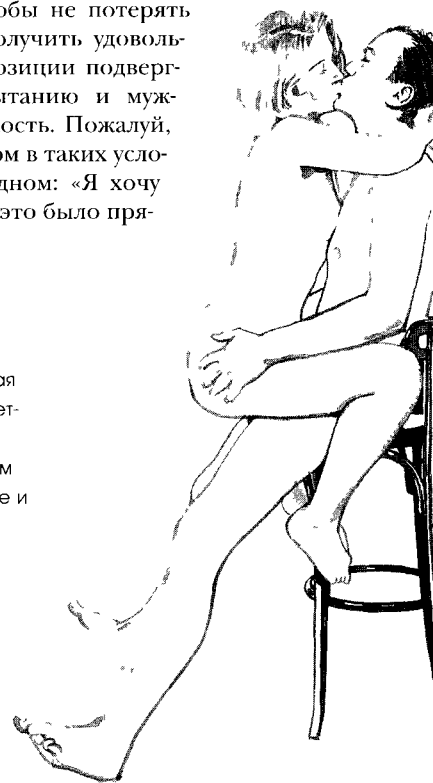
История, которая якобы случилась в аэропорту Шарля де Голля в Париже, довольно поучительна. Очаровательная женщина, выйдя с багажом в зал аэропорта, бросилась навстречу встречавшему ее мужчине, и они крепко обнялись.

Случайные свидетели произошедшего вскоре могли заметить, что у женщины под летним платьем ничего не было. Она потянулась к его джинсам, прямо тут же расстегнула молнию и села ему на колени, так что его член вошел в нее...

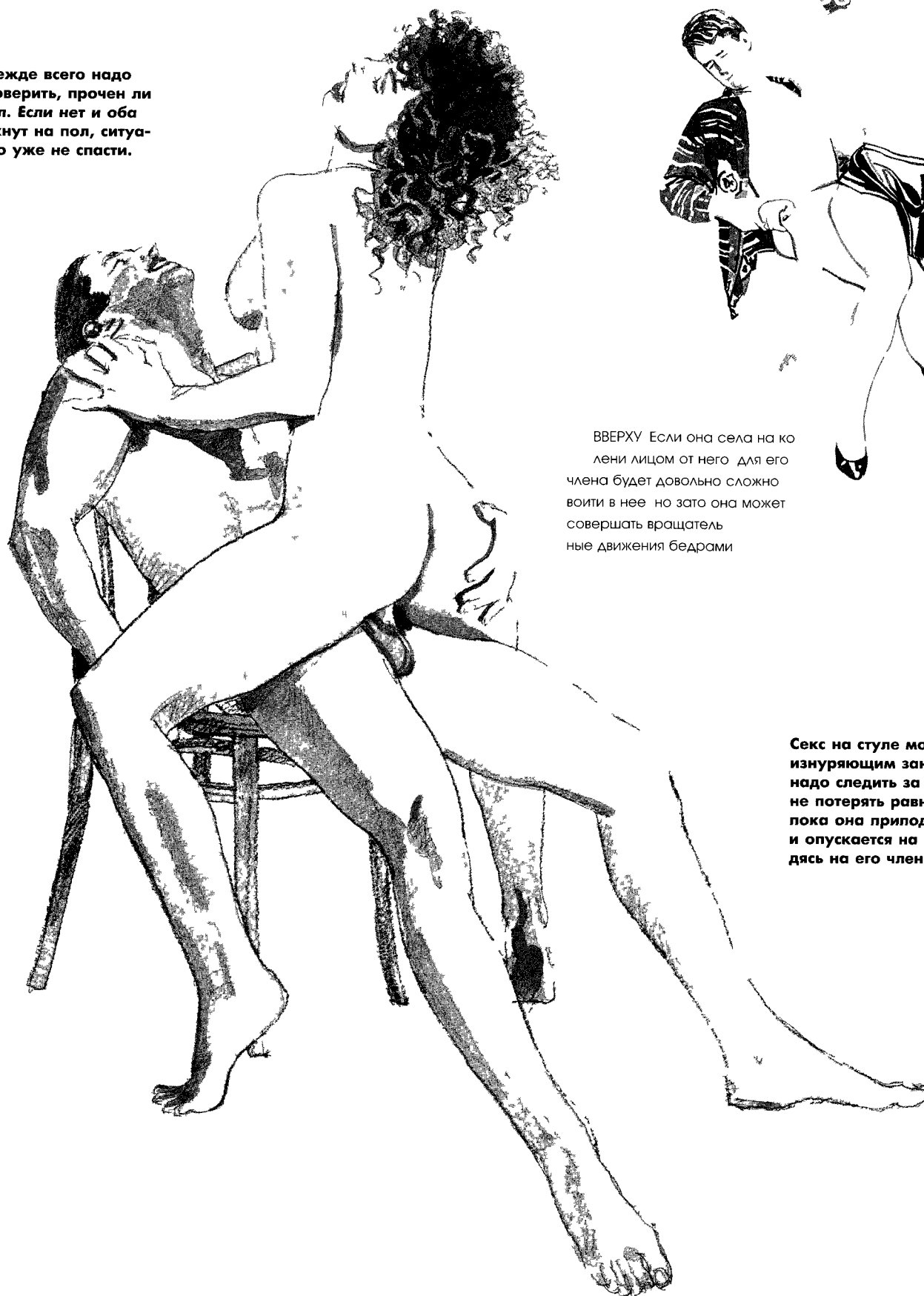
Появился жандарм, и они тут же ретировались из зала, ступив на длинную движущуюся дорожку, которая увозит пассажиров на выход. Они толкали перед собой тележку с багажом, и он сел прямо на ее чемодан, посадил ее лицом к себе, раздвинув ноги – так они и сидели на тележке до самого конца дорожки, слившись в тесном объятии, в полном единении друг с другом. В конце дорожки оба встали, поправили одежду и покинули аэропорт с лучезарными улыбками.

Неясно, насколько эта история правдива, но в любом случае самое, пожалуй, сложное в сексуальных забавах в положении сидя – это приложить все силы, чтобы не потерять равновесие и все-таки получить удовольствие от секса. В этой позиции подвергнется одинаковому испытанию и мужская сила и женская ловкость. Пожалуй, желание заниматься сексом в таких условиях говорит лишь об одном: «Я хочу тебя как угодно, лишь бы это было прямо сейчас!»

СПРАВА: Хотя у них немалая разница в росте, ему кажется, что она ему как раз под стать, так как их лица на одном уровне. Они слились в поцелуе и в нежном объятии.



**Прежде всего надо проверить, прочен ли стул. Если нет и оба рухнут на пол, ситуацию уже не спасти.**



**ВВЕРХУ** Если она села на колени лицом от него для его члена будет довольно сложно войти в нее но зато она может совершать вращательные движения бедрами



**Секс на стуле может быть изнуряющим занятием. Ему надо следить за тем, чтобы не потерять равновесие, пока она приподнимается и опускается на ногах, садясь на его член.**



## На весу

Все приведенные здесь позиции возможны, но они носят еще более акробатический характер, чем все, описанное на двух предыдущих разворотах.

Порой страсть так захватывает людей, что совсем нет времени на разного рода прелюдии. Секс в положении стоя свидетельствует о крайней безотлагательности желания. Нет никакой возможности хоть чуть-чуть подождать и что-то придумать, поэтому годится одно: незамедлительное действие.

Конечно, спущенные брюки являют собой весьма комичное зрелище. Но говорит это только о спешности, неотложности сексуального зова.

Секс в такой позиции практически исключает нежность. Мужская сила, власть, воля, потребность войти в женщину, обладать ею отодвигают тонкие чувства на задний план. Все-таки стоит проявить заботу и тактичность по отношению к партнеру по сексу. В противном случае секс в положении стоя будет неудобен и болезнен для вашей подруги. Она об этом, конечно, догадывается. Она поддается вашему

натиску, ей нравится ощущение откровенной силы и напора, но все же ей хочется доверять вам.

Для этой позы важны очень сильные руки. Если вы не в лучшей физической форме, такая поза не для вас, а если ваш пыл сойдет на нет где-то на полдороге, это будет большим разочарованием для обоих.

Но и ваша партнерша должна иметь неплохую физическую подготовку. Ей надо ведь крепко держаться за вас, а еще она должна будет действовать своими внутренними мышцами. Обхватив вас ногами, она не способна по-настоящему контролировать мышцы тазового дна. Поэтому она во всем рассчитывает на вас.

В этой позе стоит особенно четко сконцентрировать свое внимание на очень тонком, специфическом ощущении, рождающемся в головке пениса. Оно великолепно контрастирует с реакцией на физические усилия.

При сексе в положении стоя обычно очень быстро происходит эякуляция. Но все равно у вас осталось чувство удовольствия, хотя бы от того, как вам посчастливилось «сместить все на своем пути».

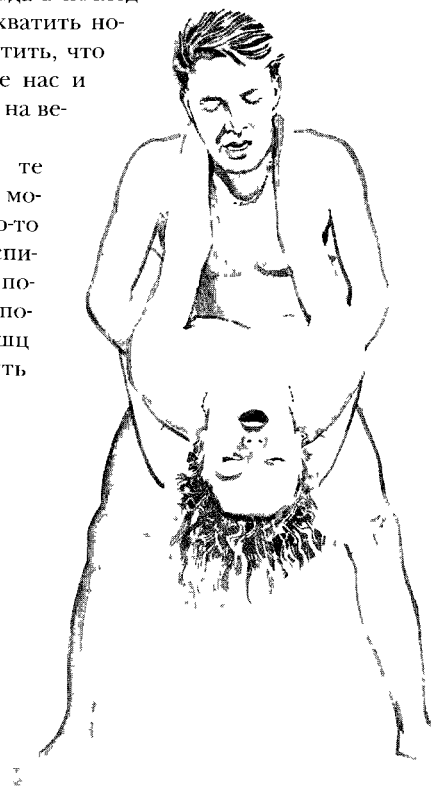
Сама мысль о том, чтобы тебя кто-то поднял, для женщины поначалу может быть привлекательной, однако физически такая эскапада не очень пригодна.

В таком положении нет контакта с клитором и минимален контакт с влагалищем. Пенис лишь время от времени несильно касается нижней стенки. Если мужчина не отличается особой атлетичностью и если он не намного крупнее женщины, он, всего после нескольких сильных толчков внутрь влагалища, будет вынужден отпустить ее.

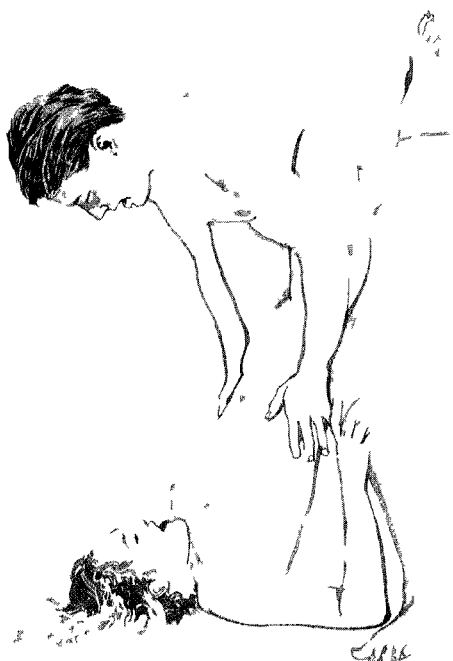
Странно, но мужчины при сексе стремятся выбрать особенно сложные позы. Они, разумеется, отдают дань своей сексуальной изобретательности, однако для женщин это едва ли самый легкий путь к сексуальному наслаждению. Видимо, такие позы призваны удовлетворить иные, не столь очевидные потребности, пока мы из всех сил стараемся, и в шутку и всерьез, справиться с неудобными положениями. Но когда в последний раз нам довелось охватить ногами чью-то талию? Ощутить, что кто-то больше и сильнее нас и может держать женщину на весу?

Исключением будут те случаи, когда женщина может одной ногой обо что-то опираться или когда ее спина прижата к твердой поверхности. Тогда она способна с помощью мышц ног или спины усилить

СПРАВА С такого ракурса может показаться, что она принимает участие в движениях, но такую позу очень трудно удержать



ВВЕРХУ Эротика скоротечного секса, когда женщина прижата к стене, может оказаться для нее восхитительной, но все же ей такая позиция неудобна



ВВЕРХУ В такой позе трудно быть обоим К чему она? Ради эксперимента ради игры ощущения собственной силы умения покорять

ощущение упругости, напряженности в тазе и также принять положение, при котором возрастает сила нажатия и трения в области клитора и во влагалище Тело женщины в этом случае способно свободнее двигаться

Если мужчина опустит женщину на пол, на плечи, ей не придется ни за что держаться, ее внимание сконцентрируется на ощущениях в половых органах, но все же она будет, пожалуй, чувствовать себя скованной Она ведь практически стоит головой вниз, она не может повлиять на его движения, так что все это делает такую позицию и очень эротичной и пугающей

Лучше всего попробовать эти позы в воде Чувственное ощущение обнаженного тела в контакте с водой и воздухом сделают такой сексуальный опыт еще более эротическим и насыщенным эмоциями, равно как и веселым

В наши дни немало женщин активно занимаются спортом, но многие этим пренебрегают Секс — один из способов для женщины поддержать форму, так как некоторые позы требуют определенной силы и гибкости Охватив мужчину ногами за талию и откинувшись назад, женщина почувствует силу собственных рук, ног и спины, сможет насладиться тренированным телом своего избранника Хороший секс отличается непринужденностью и легкостью он заряжает новой энергией, удовлетворяя потребность человека в физическом здоровье, какими бы ни были его возраст или возможности его организма

Женщины любят, когда их поднимают, носят, поддерживают — и физически и эмоционально. В такой позе ее эротическое возбуждение больше сконцентрировано в воображении, чем в теле.



Похоже, что он начинает терять контроль за происходящим: несмотря на усилия удержаться, она сползает все дальше вниз и вот-вот утратит контакт с пенисом. Да, нелегкое это дело!

## Ногами вверх

Одно из великих наслаждений секса – ощущать, в чем мужчины и женщины отличаются друг от друга, и получать от этого удовольствие. Позиции, описанные здесь, именно это и помогают испытать.

Для мужчины в сексе главное то, что его подруга отдает ему, дарит ему свое тело. Правда, женщина, наверное, имеет на это свою точку зрения. Она и в сексе осознает себя личностью. Но рассматриваемые здесь позы могут навести мужчину на мысль, что его подруга не что иное как просто тело, которое ему нужно для секса, и это может стать источником довольно сильного возбуждения для обоих партнеров.

Здесь самым главным из органов чувств для мужчины становится зрение, которое и стимулирует разгорающееся желание, поддерживая затем возбуждение на нужном уровне. Мужчина может все видеть с достаточно большого расстояния, хотя его член остается введенным во влагалище. Он может по достоинству оценить все изгибы и линии женского тела, его нежность и мягкость.

В этих позах партнеры смотрят прямо в глаза друг другу. А ведь первый контакт с тем, кто вызывает у вас сексуальный интерес, – это всегда зрительный контакт.

Верно и то, что в других позах тела партнеров ближе друг к другу. Позы, описываемые здесь, позволяют вновь обозревать все тело.

Самое главное, конечно, – это чудо порождения. Мужчина и женщина – две половины единого целого – соединены сексом, они одновременно и близки и отдалены друг от друга в позе, которая для мужчины означает «Хочу взять тебя так, как мне надо!», а для женщины «Возьми меня – как угодно!»

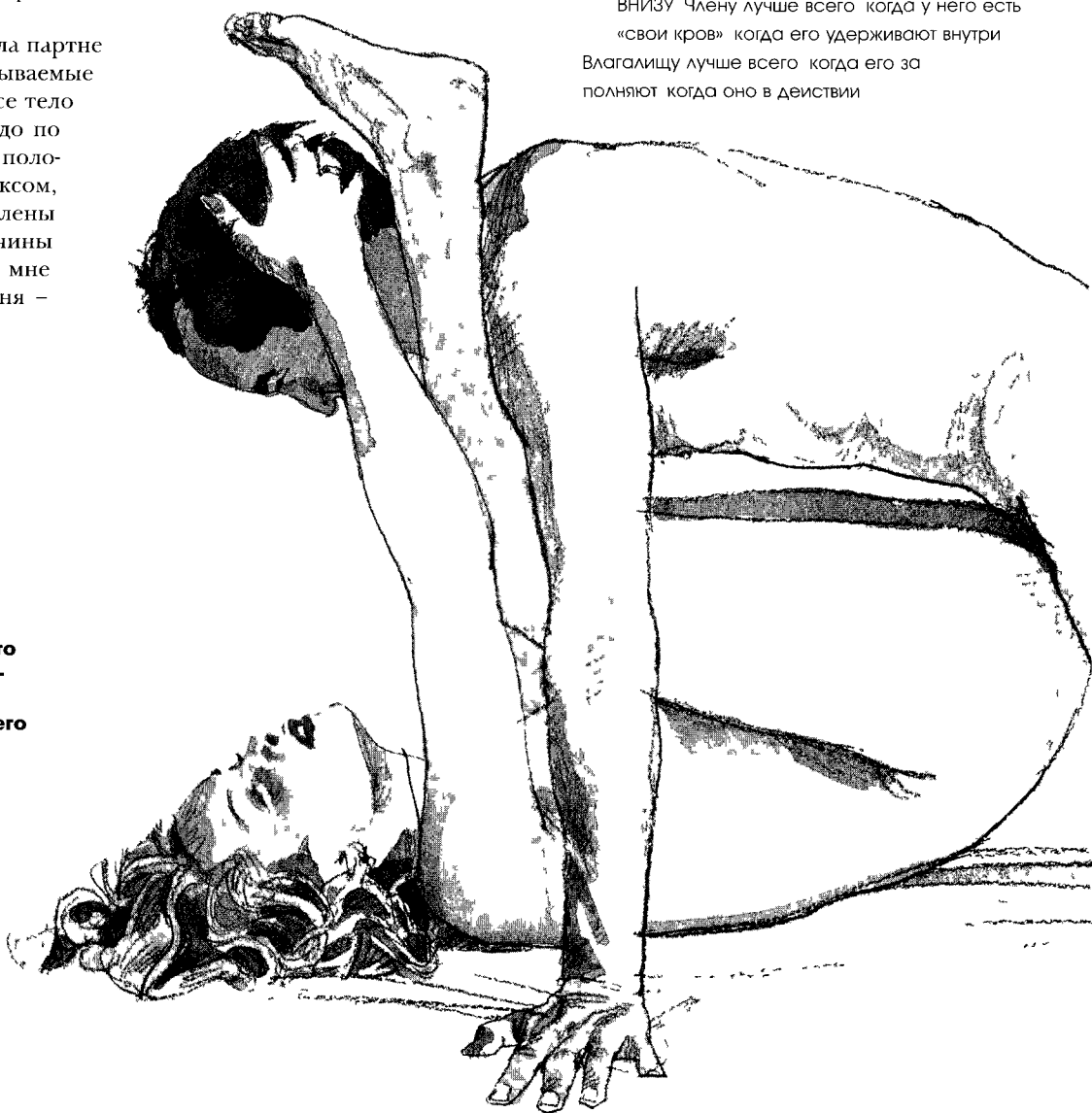
**Отдать себя всю, предложить любимому мужчине войти внутрь как можно глубже – это трогает не только сердце женщины, но сказывается и на ее влагалище. Она смотрит на него с нежностью, несмотря на неудобную для нее позу.**

Сексуальная уверенность ничем не отличается от уверенности в себе по другим поводам. Для уверенных в себе людей характерно открытое выражение интереса, тяги к другому человеку. Временами мужчине пужно, чтобы женщина полностью распоряжалась им: тогда он сможет понять, что значит подчиниться ее желаниям. Но иногда женщина хочет, чтобы мужчина занял место повелителя – а это может означать, что он захочет взять ее ноги, поднять их и развести, прежде чем войти в нее.

Женщина не утрачивает свою силу от того, что лежит на спине, ногами вверх. Такая поза может доставить ей удовольствие, хотя тело ее практически переломлено пополам. Но она видит его пенис, ощущает его движения в себе, доставляемое им удовлетворение. Видит выражение его лица. В этой полной сосредоточенности мужчин на ощущениях, испытываемых во время полового акта, есть что-то, что нам не понятно.

Не все женщины способны поднять ноги так высоко над головой. Если надо, этого можно добиться, подложив подуш

ВНИЗУ Члену лучше всего, когда у него есть «своя кровь» – когда его удерживают внутри. Влагалищу лучше всего, когда его заполняют, когда оно в действии.

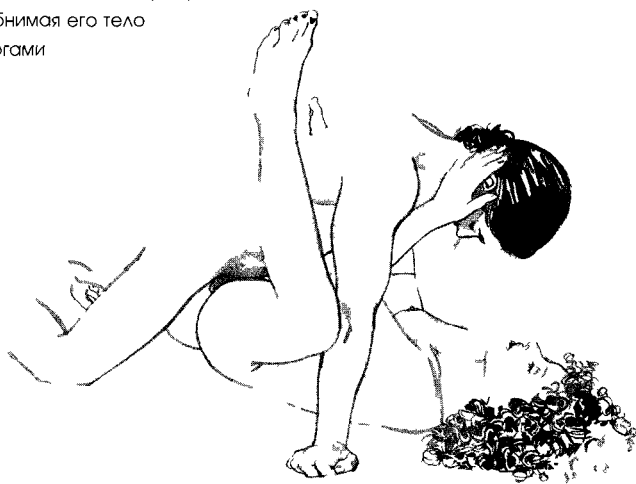


ки под спину и под ягодицы. Чем дальше назад закинута нога, тем больше скована верхняя часть тела женщины – так что даже становится трудно дышать. Когда ноги разведены или подняты над головой, мужчина может проникнуть внутрь женщины очень глубоко, поэтому крайне важно, чтобы именно женщина определяла, сколь долго она способна выдержать это положение и как глубоко может входить член. Иногда в ногах и тазобедренных суставах могут возникать судороги – может также болеть спина. Страсть способна затмить все – в том числе и боль в конечностях – но когда все закончится, вдруг осознаешь с некоторым удивлением, насколько тело было искривлено и сжато.

Если женщина любит сильные ощущения, такая поза доставит ей большое наслаждение. Если нет, у нее может произойти реакция возбуждения и ее слизистая станет сухой.

Она может увеличить собственное возбуждение, дотрагиваясь до груди и до клитора. Как и в других позах, при кото-

ВНИЗУ Она приподнимает таз навстречу, обнимая его тело ногами.



При хорошем сексе тела гармонично действуют в едином ритме, они сбалансированы, и, как показано здесь, два тела могут слиться в единое целое. Хотя их соединяет лишь стержень члена, введенный глубоко внутрь женщины, оба находятся в полном контакте.

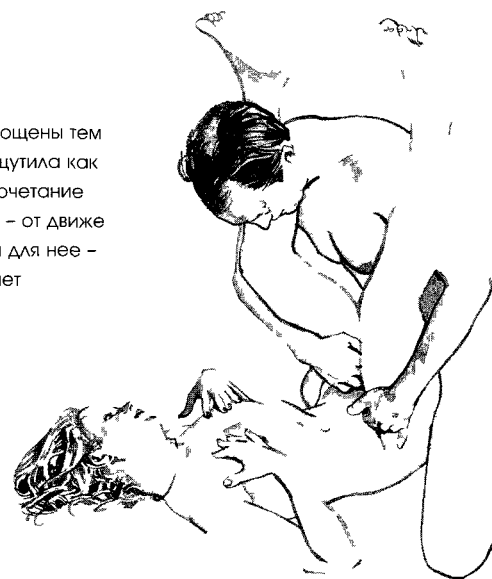
СПРАВА Поддерживая ее за ноги, он полностью владеет происходящим – но она нажатием руки дает ему понять, насколько глубоко он может войти.



рых она практически находится в положении вверх ногами, женщина обычно испытывает смесь чувств: это и некоторый страх, и восторг от того, что от нее ничего не зависит. Важно, чтобы он немедленно прекратил свои действия, если ей станет страшно.

Эти позы могут быть, на первый взгляд, нелепы, но польза от них тоже есть, особенно в маленьком помещении (например, на заднем сиденье автомобиля или в ванне). К счастью, сексуальная страсть лишает нас чувства юмора, и это помогает нам всем справляться с безрассудностью и абсурдностью ее проявлений.

СПРАВА Оба поглощены тем, чтобы женщина ощутила, как можно больше. Это сочетание удовольствия для него – от движения глубоко внутри – и для нее – поскольку она ощущает его желание.



## Секс под открытым небом



ВВЕРХУ Жаркое сплетение тел  
в безопасности уединенного сада

Книга не позволяет сейчас включить для вас какую-то музыку, поэтому просто представьте себе, что вы в саду и что вы слышите любимую мелодию. Представьте себе, что вы с подругой занимаетесь любовью в ритме любимой музыки. Или представьте лишь пение птиц.

В таком случае будут задействованы все органы чувств: вы ощутите аромат травы, будете наслаждаться видом друг друга, осязаете друг друга и даже пробовать на вкус. Попробуйте как-нибудь, каков вкус тела вашей любимой после того, как она лежала на траве.

Секс под открытым небом – ни стен, ни потолка, воздух, свобода, которую всегда ощущаешь на природе.

Конечно, происходящее между вами здесь, в саду, уже знакомо вам обоим – исключая, разумеется, лишь разницу во внешних обстоятельствах. Но хотя бы дважды заниматься любовью совершенно одинаковым способом невозможно. Нюансы настроения, различная обстановка – все это делает каждое свидание совершенно отличным от всех предыдущих.

Постарайтесь вообще заниматься любовью каждый раз по-иному, как никогда прежде. Ведь ваши тела всегда хранят в себе глубинную память о первом интимном свидании, поэтому к ней можно всегда обратиться. Помните: ухаживать за женщиной можно и нужно всегда.

В процессе ухаживания мы ближе узнаем другого человека. Но поскольку мужчины в среднем гораздо меньше уделяют внимания чувствам, чем женщины, и поскольку их сексуальные ощущения концентрируются в кончике их члена, они чаще всего заинтересованы лишь в том, чтобы удовлетворить свои желания, а женщины считают, что должны

СПРАВА Вечерние тени, прохладная трава и голубые глаза



помогать им в этом. Погасить мужскому эгоизму не всегда полезно, и уж во всяком случае это не стоит переваливать на плечи женщин. Правда, жесткая структура генотипа толкает мужчин на активные действия, а женщин – к роли сестер милосердия.

О сексе под открытым небом мечтают многие, однако не многим доводится это испытать. Мешает скованность, отсутствие подходящего случая, но главное – страх, что кто-то застигнет вас врасплох.

Не обращая внимания на страх и скованность, попробуйте это как-нибудь при случае. Узнайте себя, поймите, где пределы возможного для вас, стоит ли позволять этим внутренним запретам мешать вам наслаждаться радостями секса.

Хороший секс предполагает отсутствие сковывающих моментов по отношению к телу того, кого мы любим. В сексе под открытым небом есть непринужденность, риск, раскованность. Попробуйте это.

Как бы ни хотелось нам думать, что в четырех стенах секс уже превратился во вдохновенный праздник чувств, мы порой все еще способны понять, что движет, например, животными, которые способны совкупляться на глазах у всех, повинаясь неотложному зову природы. Секс настолько многогранен, что способен сочетать необходимость продолжения рода с игрой, духовностью, эстетизмом. Секс на природе помогает преодолеть привычные запреты и вообще не связывать секс исключительно со временем отхода ко сну.

Мест для этого на природе немало, все зависит лишь от вашего воображения, смелости и предприимчивости. Любить можно заниматься в поле, в лесу, в пустыне, в горах, на скирде сена, наконец, на крыше. Можно и в море, и на пляже, и в камышах у озера. Если не отправляться так далеко от дома, то это возможно в садике за домом, на балконе, на террасе или на крыльце. В городе на безлюдной парковке автомобилей, в вестибюлях зданий и в городских парках. Половой акт у кирпичной стены в закоулке несколько не хуже с точки зрения его сексуального заряда, чем купание голышом в озере при свете звезд.

Одних возбуждает сама возможность оказаться застигнутым врасплох, других это пугает. Большинство людей предпочитает заниматься любовью без свидетелей. Поэтому секс вне помещения отличается скрытностью, желанием полного уединения и известной запретно-



СЛЕВА Полураздетая на четвереньках она явно забавляется собственной выходящей походкой

**Совершенно обнаженная, она чувствует всей кожей ласку солнечных лучей и движение воздуха. В такой позе она может и контролировать окружающее пространство и наслаждаться тем, как он смотрит на нее.**

**Ну что же, награда вручена. Он расслаблен, она только-только ощутила удовольствие. В таком случае, не будем им мешать...**

стью. Но все это компенсируется особой чувственностью, которой отличается сама атмосфера природного окружения. Тепло солнца или прохлада от ветерка вливает жизнь в обнаженную кожу. Вас окружают запахи травы, моря, цветов и деревьев, слышится пение птиц, лай собак, шелест листьев.

Для женщины могут стать особенно сложными некоторые практические аспекты секса под открытым небом. Например, под рукой может не оказаться противозачаточных средств. На ней может быть спортивная одежда, предназначенная для дальних вылазок, или купальник или платье, которое легко мнется. Когда обстоятельства не позволяют снять с себя всю одежду, остается еще немало возможностей для прикосновений друг к другу, ласк под одеждой. Если она в брюках, подойдет поза «сзади». Прямо в юбке или в платье она может сидеть на нем, сверху или лежать под ним. Неважно, что оба могут оцарапаться о ветки или жесткую траву, испачкать одежду. Зато после всего вас ожидает чувство близости, смех и чудесные воспоминания.



# Секс во время беременности



СЛЕВА Она подпирает голову рукой, а ее живот покоится на постели. Она поднимает ногу, чтобы он смог войти в нее сзади.

Когда женщина беременна и в ней уже развивается новая жизнь, мужчина должен понять, что это для него означает. Кому его подруга теперь принадлежит? Все останется по-прежнему или все изменится? А как же секс? Разве можно продолжать все как ни в чем не бывало?

Все современные данные свидетельствуют, что совершенно безопасно заниматься сексом во время беременности, при условии, что у женщины прежде не было выкидышей. Хотя женский оргазм приводит к сокращениям матки, это, по видимому, никак не сказывается на развитии эмбриона и не изменяет положение плода.

Однако женщины и мужчины по-разному относятся к сексу во время беременности, так что отношение к этому может сыграть большую роль, нежели физиология. У некоторых женщин половое влечение при беременности заметно возрастает, особенно в средние три месяца. Большинство женщин не в восторге от перспективы заниматься сексом, если их потащивает или если есть другие проявления дискомфорта. Это и неудивительно.

Все данные опросов говорят, что в первые семь недель беременности половая активность не снижается, а вот в последние два месяца она заметно идет на убыль.

Это разумеется, отчасти связано с тем, что физически неудобно заниматься сексом с женщиной, у которой уже большой живот. Несмотря на общие недостатки «миссионерской позы», для занятий любовью большинство пар чаще всего используют именно ее. Это сохраняется и в первые шесть месяцев беременности. После этого гораздо удобнее позы, когда женщина находится на мужчине и когда он входит в нее сзади.

Конечно, большой живот не мешает ни мануальному, ни оральному сексу. Будете ли вы пользоваться этими возможностями, зависит от того, были ли они уже частью вашего сексуального поведения до беременности. То же касается других поз. Беременность – не лучшее время для экспериментов в области секса. В это время для женщины важны спокойствие и безопасность.

Секс после беременности, к сожалению, тема, на которую обращают слишком мало внимания. А ведь это может принести больше проблем, чем секс до беременности.

Мужчины обычно считают, что в скором времени после рождения ребенка женщина вновь с радостью вернется к обычной половой жизни. А для женщин именно этот период

представляет собой очень противоречивую пору по отношению к сексу, но им трудно объяснить это своему партнеру. К тому же оба в этот период обычно тратят очень много сил, причем она, пожалуй, больше, чем он. Она ведь только что перенесла роды, поэтому у нее могло возникнуть иное отношение к собственному телу и к влагалищному каналу. Иногда при разрывах женщине к тому же накладывают швы.

Мужчина же, как это нередко сейчас, мог присутствовать во время родов и на него могли произвести сильное впечатление и трудности родов, и испытываемая при этом боль и присущая всему этому таина. Врачи, принимающие роды, возможно, воспринимались им как посторонние лица, вторгшиеся в тело его любимой. Интимные отношения между ними, которые прежде были их сугубо частным делом, теперь оказались как бы вынесенными на всеобщее обозрение.

Поэтому секс после рождения ребенка связан с рядом возможных проблем. От обоих любящих понадобится немалая доля терпения, взаимопонимания и чуткости к желаниям и потребностям партнера. Нужно также, чтобы прошло достаточно времени, чтобы жизнь потекла как обычно.

При беременности увеличивается ложбинка на спине, в области талии, особенно когда она становится на колени, чтобы он вошел в нее. В таком положении он может руками ласкать ее живот.



Когда живот сильно растянут за счет большого уже плода, для полового акта подходит эта поза (если, конечно, вы не первый раз пользуетесь ею и если вам нравится).

СПРАВА В этой позе активность должна проявлять она. Это не очень легко, если она уже сильно прибавила в весе.



У любого мужчины по отношению к беременной женщине возникают смешанные чувства. Она прямо на глазах превращается из подруги в мать. И конечно, если она была прежде стройна, то сейчас ее фигура сильно изменяется. Конечно, она не теряет своей привлекательности, ведь ее грудь по сравнению с прежним еще увеличилась, а живот делается просто царственным. Некоторые мужчины гордятся своим достижением, им импонирует также чувство причастности к ее состоянию. Но есть и такие, кто скажет: извините, но эта свисающая грудь и живот лишают женщину какой-либо сексуальной привлекательности, а все расспросы о ребенке просто скучны.

Перемены, происходящие в организме во время беременности, заставляют женщину все

больше уходить в себя. Поэтому женщина

падает

считая, что ее

близкие поймут

ее состояние. Ей

нужна поддержка и

нужно подтверждение

того, что чувства к ней

не изменились. Секс

в период беременности

как раз и помогает ей

ощутить, что все оста-

лось по-прежнему.

Для тех, кто недолюбливает

противозачаточные

средства, этот период

лишенный страха

забеременеть

позволяет сделать

секс более раскованным и радостным. Конечно, порой бывает дурно, а иногда болит спина, однако период беременности почти всегда позволяет женщинам почувствовать себя более женственными, красивыми и сексуальными.

Однако порой беременная женщина не хочет отказывать своему другу. Ведь он не понимает, что она испытывает. Или не обращает внимания на ее чувства, не помогает в достаточной мере. Женщина также может слишком плохо себя чувствовать, чтобы заниматься сексом. Иногда женщина боится, что пенис может нанести повреждения плоду или даже привести к выкидышу. Еще хуже, когда она стыдится своей полноватой фигуры.

Но когда ни физически, ни эмоционально один из партнеров не отталкивает другого, секс в процессе беременности еще больше сближает, еще сильнее разжигает любовь, чем когда-либо прежде. Только в последние три месяца беременности живот начинает мешать половому акту в позе лицом к лицу. Когда женщина ощущает ласковые руки любимого, обнимающего сзади ее округлившуюся талию и живот, ее наполняет гордость, и она становится еще более чувственной, чем прежде.



ВВЕРХУ Лежать в таком положении очень удобно на последних месяцах беременности. Она повернулась, чтобы видеть его лицо, а он ласкает ее уже набухшую грудь.



## Оргазм



**Она наклоняется вперед, чтобы ее клитор мог иметь максимальный контакт с его лбом или чтобы верхняя передняя стенка влагалища оказалась в контакте с его пенисом.**

Если мужчины должны научиться не торопиться при сексе и больше чувствовать, то женщины должны научиться достигать оргазма. Мужчины часто не понимают, почему у женщин не наступает оргазм, ведь сами они не испытывают особых трудностей в этом отношении.

Чтобы у женщины наступал оргазм, нужно выполнение трех условий: она должна уметь концентрироваться только на своих ощущениях, научиться вызывать в памяти нужный эротический образ и создавать адекватную стимуляцию. Не думайте, что это так легко. Во время полового акта женщина концентрирует свое внимание не на себе, а на своем партнере. Она не вызывает в памяти эротический образ, потому что у нее, как правило, такого образа просто нет. Нужной ей стимуляции она не получает, потому что ей надо об этом попросить, а не то еще и показать, как это делать, или сообщить партнеру, что она предпочитает возбуждение клитора или влагалища, или же, что она хочет, чтобы он кусал ее грудь, или выдать еще какое-нибудь свое тайное желание. Поэтому обычно женщины вообще ничего не говорят и только надеются, что все случится само собой, или же притворяются, будто ей все равно.

Оргазм кто-то сравнил с чиханием. В самом деле, и здесь сначала возникает легкое «щекотание» — ощущение нарастания неотвратимости того, что вот-вот произойдет, а затем резкое конвульсивное разрешение. «Щекотание» при возбуждении женщины скорее похоже на теплую внутреннюю дрожь, которая переходит в приливы интенсивного наслаждения — если женщина получила нужную ей стимуляцию. Ощущения в клиторе становятся похожи на легкое покалывание, как при слабом электрическом разряде, а ощущения во влагалище становятся более неконкретными, распределенными и пульсирующими.

Умение правильно стимулировать женщину в чувствительных для нее местах в немалой степени зависит от анатомических особенностей каждой женщины. Ощущения женщины усилятся, если в области клитора и всех наружных половых органов неслышно прикасаться или нажимать пальцами, членом или языком, а в области преддверия влагалища нажимать надо сильнее, причем достаточно настойчиво и ритмично, чтобы женщина могла как следует расслабиться. Одним женщинам нравятся легкие, как бы дразнящие прикосновения, другим — более основательные. Постепенно, если женщина позволит себе полностью отдаться своим ощущениям, она почувствует, как ее реакция изменяется, как от незначительного безразличия и не слишком сильного желания первых откликов ее тела на стимуляцию все сменится интенсивными внутренними пульсациями среднего этапа. Еще немного стимуляции — и она способна испытать оргазм, а затем облегчение.

При оргазме ощущение такое, будто в области половых органов и таза произошел взрыв. На протяжении нескольких секунд в это время человек переживает нечто называемое экстазом. Физически после оргазма можно чувствовать себя ослабленным, измученным, эмоционально это может быть время взлета и высвобождения всех чувств, как при катарсисе, а духовно это способно оказать на человека преобразующее воздействие.

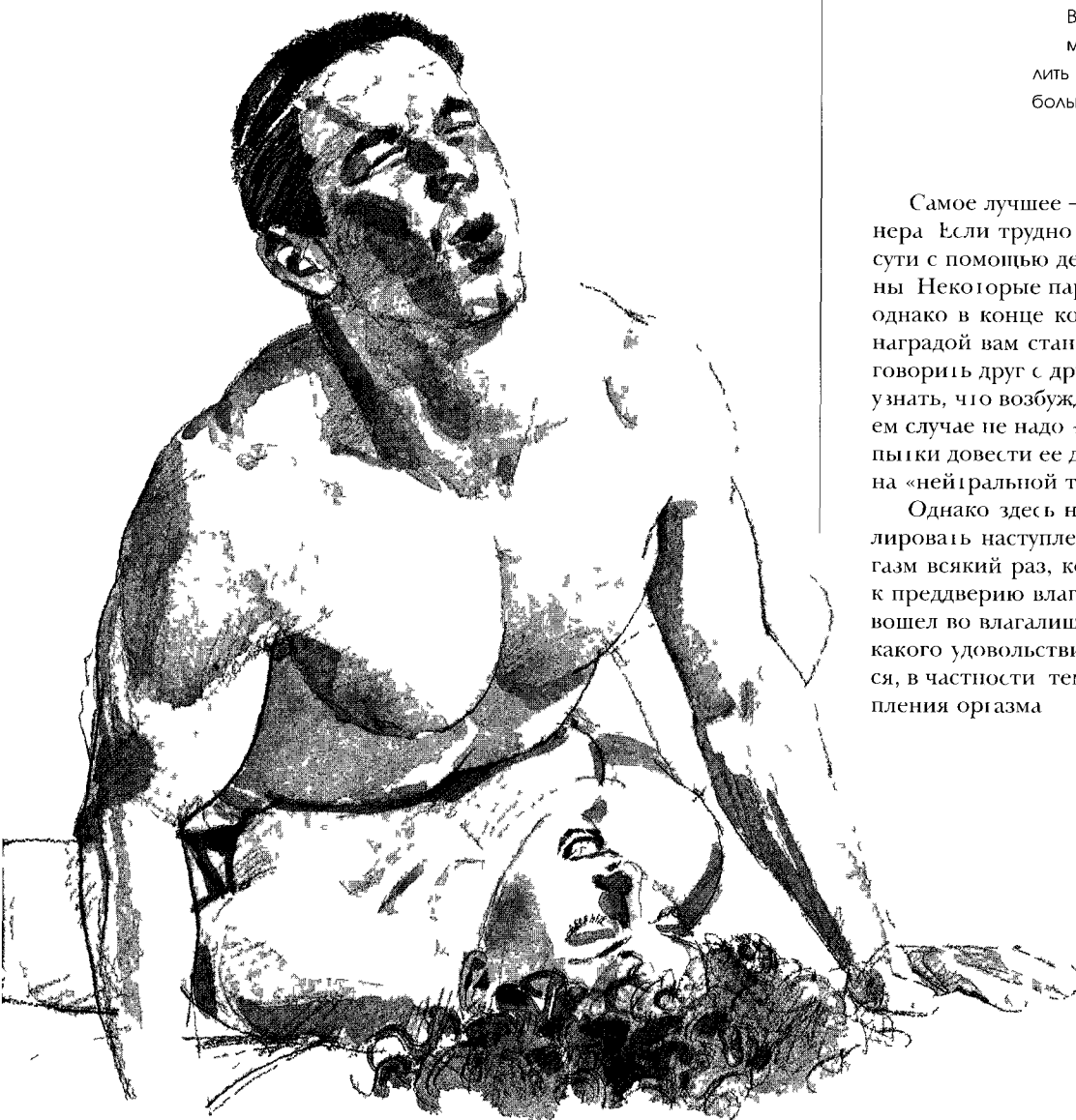


СПРАВА: Он довел ее до оргазма, стимулируя клитор.

Как мы указывали в самом начале этой книги, секс совершенно естествен, однако в сексе далеко не всегда можно добиться естественного совершенства. Это заключение следует несколько видоизменить для случая оргазма.

Мужчина должен испытывать оргазм для продолжения рода. С практической точки зрения оргазм и эякуляция – это одно и то же. А женщине для продолжения рода оргазм не обязателен. В момент зачатия природа не требует, чтобы ее сексуальные ощущения и восприятия были хоть как-то задействованы.

Таким образом, мужчину природа заставляет испытать оргазм, а женщине нужно самой постараться, чтобы он наступил. Опытный мужчина знает, что, помогая женщине добиться оргазма, он укрепляет отношения с ней. Однако он может не знать многого о женском теле. К сожалению, в этом вопросе разбираются немногие женщины.



ВВЕРХУ. Глядя на лица при оргазме, почти невозможно определить, в чем разница между болью и наслаждением.

Самое лучшее – прислушаться к своему телу и к телу партнера. Если трудно найти слова, можно постепенно дойти до сути с помощью действий, хотя слова также будут очень нужны. Некоторые пары считают обсуждение секса неуместным, однако в конце концов смущение и стыд будут позабыты, а наградой вам станет великолепный секс. Найдите время поговорить друг с другом, только без спешки, подробно, чтобы узнать, что возбуждает вашу партнершу лучше всего – но ни в каком случае не надо этого делать в спальне после неудачной попытки довести ее до оргазма. Такой разговор надо проводить на «нейтральной территории».

Однако здесь надо выяснить: может ли мужчина контролировать наступление эякуляции? Если у него наступает оргазм всякий раз, когда его эрегированный член прикасается к преддверию влагалища или почти сразу после того, как он вошел во влагалище, его партнерша не будет иметь от этого никакого удовольствия. Поэтому хороший любовник отличается тем, что способен управлять моментом наступления оргазма.

**Это – простое, но мощное ощущение, охватывающее всего человека: для него в этот момент ничего не существует, кроме его собственных ощущений.**

## После оргазма



**ВВЕРХУ** Его оргазм закончился, а она по-прежнему находится в состоянии возбуждения и хочет какого-то продолжения. Любящий мужчина знает, что сейчас самое время откликнуться на ее состояние, хотя до следующей эрекции еще придется подождать.

Нет сильнее релаксации, чем та, что следует за полновесным, хорошим оргазмом. Непосредственно после извержения семени вся та кровь, которая находилась в пещеристых гелах члена и обеспечивала эрекцию, быстро уходит из него. Половина объема крови, находившегося в эрегированном члене, возвращается в общую систему кровообращения в теле всего за девяносто секунд, а ос-

тальное медленно проходит в нее за несколько минут после того. Это сопровождается охватывающим все тело ощущением полной релаксации.

Непростительно, если мужчина в этот момент повернется к своей подруге спиной, обнимет подушку и, свернувшись калачиком, сладко заснет.

Нередко бывает, что после наступления оргазма у мужчины женщина еще достаточно долго пребывает в бодром, эмоционально остром состоянии, поэтому она хотела бы негромко поговорить с любимым, обнаружить новые знаки внимания и любви к ней. Некоторые мужчины считают это лишь капризом, доказательством наличия у нее необузданных требований. Однако опытный и чуткий мужчина знает, что сейчас настал момент духовной близости.

Не пожалейте времени на то, чтобы в этот момент уделить ей все внимание. Возможно, вы оба только что испытали оргазм, поэтому больше всего на свете хотите заснуть, обнимая друг друга. Прекрасно! Засыпайте – но вместе.

Итак, фаза релаксации не столько связана с завершением оргазма, сколько с возможностью сделать ваши отношения гораздо прочнее.



**ВВЕРХУ** Слова не нужны – ведь они держат друг друга достаточно близко, чтобы дышать одним воздухом и ощущать запах кожи.



**ВВЕРХУ** Один из очень приятных способов заснуть – не выходить из женщины, а остаться внутри влагалища.

В полном изнеможении мы приникаем друг к другу чтобы перевести дух. Лежим рядом с любимым человеком, положив голо-

ву ему на плечо или на грудь. Негромко обмениваемся нежными словами, лаская друг друга, стараясь не нарушить эту особенную близость.

Это странно звучит, но сексуальная связь продолжает существовать и после того, как все уже завершилось. Мы словно не думаем об этом эгоисте – отдохновении, релаксации – как о себе. Мы отделяем физическую суть от эмоциональной. Многие мужчины говорят, что способны совершенно откровенно и искренне разговаривать только после оргазма. Женщины же в основном способны на это, когда чувствуют, что добились самого для них желанного: лежать, обнявшись с любимым, и ощущать бесконечную близость к нему. Оргазм – катализатор эмоций, поэтому после оргазма женщины нередко испытывают сильное желание заплакать, или возникает страх, злость или радость. Теперь, когда оба так близки, им уже нечего стесняться и не нужно больше ничего скрывать.

Пока тела и души возвращаются в свое нормальное состояние, мы вновь обретаем способность к обычным мыслям и повседневной жизни. Мы так и лежим, говоря о друзьях и родственниках, о событиях прошедшего дня, о возможных планах и о нерешенных проблемах. Женщинам нравится такая дружеская, непритязательная обстановка. После накала сексуального возбуждения такое общение позволяет найти другие уровни для установления взаимоотношений. Так мы и засыпаем или же встаем, чтобы отправиться на работу, ощущая в себе эту заботу любимого и заботясь сами о нем.

Эту идиллию прерывают разные мелочи: надо снять презерватив, помыться, поесть что-нибудь, потому что у вас обоих разыгрался волчий аппетит. Или надо проверить, что творится в детской, срочно позвонить кому-то, доделать какую-то работу.

Бывает и по-другому. Женщина остро ощущает одиночество и разочарование, потому что не было оргазма. Тогда доминирует чувство физической усталости, но эмоционально вас все это почти не затронуло. Мужчина мог отстраниться от



**Ее тело размягчено и ослаблено, а лицо еще горит. Ей хочется и спать, и касаться любимого одновременно.**

**Она чувствует, что находится под защитой, но вместе с тем свободна. Он чувствует, что она не утрачивает контакта с ним. После плотской любви оба теперь ощущают полное слияние друг с другом.**

вас после секса, а мог и уйти по своим делам. Или тут же отвернулся и заснул. Или молчит. Так много можно сказать друг другу, но ни один из вас не отважился сказать хоть что-то. А может, сказать нечего? В таких случаях ваши тела остаются в напряжении и преграды на пути к полному взаимопониманию столь же велики, как и прежде.

## Фантазии

Фантазии – это образы, не имеющие непосредственных аналогов в реальном мире. Суть сексуальных фантазий такова, что в них обычно содержится гораздо больше, чем может случиться в реальной жизни. В уме легко превращать желаемое в уже совершившееся.

Удивительно, насколько в реальности трудно осуществить чьи-либо фантазии. Фантазия, похоже, – это такой способ исследования мыслей, желаний и действий, которые в реальности либо невозможны, либо даже слишком опасны, если их в самом деле осуществить.

Если попытаться ввести фантазию в нормальную жизнь, вы рискуете тем, что она станет вам безразлична, утратит свою власть над вами, не сможет больше вызывать у вас восторг и трепет. Но порой мы можем поиграть с нашими мысленными видениями, которые не так трудно воплотить на практике.

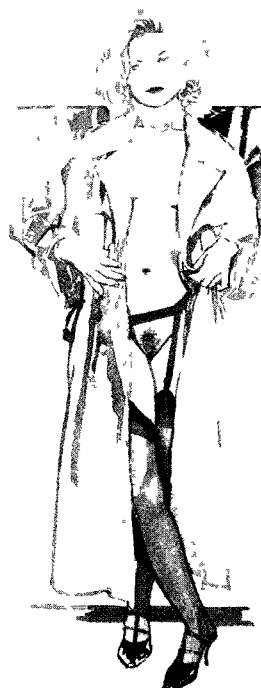
Представьте себе: ваша любимая пошла переодеться к обеду, а теперь вернулась и стоит в гостиной. Странно, что на ней надет легкий плащ, словно она собралась выйти на улицу. Но вот она медленно расстегивает пуговицы и становится видно, что под плащом на ней почти ничего не надето. Вот она медленно стряхивает с себя этот плащ, который падает на пол к ее ногам, а она стоит, закинув руки за голову, и у вас не остается сомнений, что главным блюдом на обед станет она сама.

Некогда считалось, что только у мужчин бывают сексуальные фантазии, а у женщин их, якобы, нет. Теперь доказано, что оба пола предаются фантазиям в равной мере и что у женщин фантазии более детальные, чем у мужчин, что женщины легче способны опущать свои фантазии в цвете (то же справедливо и в отношении женских снов). Женские эмоциональные фантазии особенно часто могут быть связаны с желанием поправиться, завоевать уважение мужчины или даже просто с желанием быть замеченной. Это возвращает нас вновь к вопросу о важности того, чтобы вы проявляли специальное внимание к женщине, с которой у вас возникли отношения, потому что истинно счастлив лишь тот мужчина, который знает, как поддерживать неподдельный интерес к своей подруге, и который умеет доставить ей удовлетворение. Так много женщин, в том числе и замужние, описывают свои страдания от чувства одиночества, но происходит это главным образом потому, что по прошествии начального этапа ухаживания, первых любовных свиданий, они вдруг понимают, что их не ценят. Вывод: идеальная основа для гармоничных отношений сложится в том случае, если вы всегда будете ценить свою подругу.

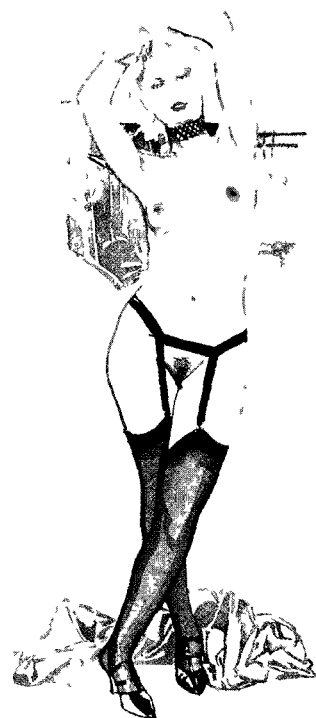
СПРАВА Она знает, что за фантазии в голове ее любимого, вот она и решила воплотить их в реальность



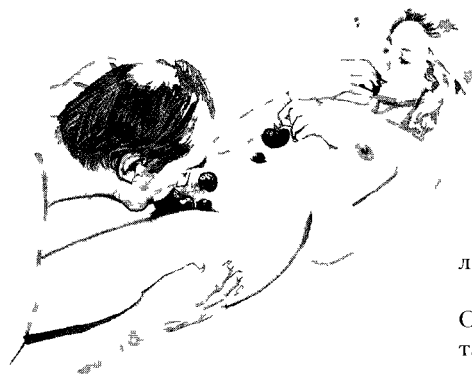
СЛЕВА Фантазия не сразу становится фактом реальности, так же как и плащ она не раскрывает сразу, так что ее замедленные движения возбуждают его



СПРАВА Ее поза говорит, что она дарит ему себя всю. Некоторым мужчинам нравится мастурбировать, наблюдая, как их подруга раздевается



СПРАВА Оригинальное приглашение заполнить ее. А что если предлагать ему поесть клубнику вставленную между наружными половыми губами



Человек средних лет может выглядеть, скажем, неадекватно, разыгрывая роли в пьеске о лесных нимфах и пастухе... Какая разница, это же просто фантазия!



Женщинам немало известно о сексуальных фантазиях мужчин: их уже давно сделали предметом всеобщего достояния разного рода кинокартины и рекламные ролики. Мужчины немало знают о романтических фантазиях женщин: их уже показали авторы женских романов и «мыльных опер». Однако женщины мало что знают о романтических фантазиях мужчин, а те мало что знают о сексуальных фантазиях женщин.

Женщины не говорят о своих сексуальных фантазиях. Они стесняются собственных мыслей. Многие женщины считают свои сексуальные фантазии пугающими – а ведь те имеют свое происхождение в подсознании, поэтому это образы, в которых встречаются варианты секса с принуждением и унижениями, секса при незнакомцах, которые просто смотрят на все происходящее, секса в общественном месте, секса с мужчинами, женщинами и животными. В этих фантастических видениях сама женщина может выступать как в женском, так и в мужском качестве, быть мучителем или жертвой. Разумеется, нам совсем не хотелось бы, чтобы такие фантазии воплотились в реальность. Подобные фантазии – попытка преодолеть свои страхи и отделаться от пережитых в прошлом неприятностей. Внедряя эрогический элемент именно в то, что мы больше всего ненавидим и чего очень боимся, можно нейтрализовать это и одержать над ним победу. Завершая что-то, недовершенное в прошлом, и получая при этом наслаждение, мы находим место для новых мыслей и чувств. Эти фантазии теряют свою власть, если им разрешено пребывать в нашем сознании. Тогда на первое место могут выйти другие фантазии, которые ближе к нашим реальным отношениям.

Такое впечатление, что мужчины гораздо больше желают разыгрывать свои сексуальные фантазии, а женщины – свои романтические фантазии. Когда наши отношения носят доверительный характер, мы делимся своими фантазиями друг с другом. Приличия и запреты, которые не дают нам возможности удовлетворить свои обычные сексуальные потребности, можно оставить за пределами спальни. Детские игры в «доктора и медсестер» превращаются в игры взрослых, которые могут разыгрывать роли врача и медсестры, клиента и официантки. Такие «инсценировки» могут не быть столь же интересными, как породившие их фантазии, однако они скорее всего заканчиваются приступами хохота.

Сексуальную фантазию такого рода, как эта (будто вас неожиданно начинает преследовать незнакомец, который и заставляет вас отдаться ему), лучше всего разыгрывать с хорошим знакомым и в безопасном месте.



ВВЕРХУ Немного фетишизма, немного парциализма и желания подчиняться — все одновременно. Его возбуждают женские туфли.

Во французский язык слово *fetiché* пришло из португальского: португальские путешественники называли словом *fetico* всякие изображения богов и различные предметы, которым поклонялись племена в Западной Африке, веря, что те обладают ритуальными магическими свойствами. Теперь это слово обозначает предметы, которые способны вызывать сексуальное притяжение и половое возбуждение.

Порою то же действие вызывает какая-то определенная часть тела. Это явление известно как парциализм.

Фетиши обычно довольно безобидны, и тот, у кого есть такая фиксация, получает от нее наслаждение в интимной обстановке. Бывает правда, что кто-то может под влиянием своей фиксации украсить предмет, представляющий для него особый интерес, например женское белье из магазина. Иногда парциализм приводит к весьма оскорбительному поведению в общественных местах, когда, например, мужчина может пытаться притронуться к какой-то части тела женщины. Однако по большей части фетиши редко привлекают к себе всеобщее внимание: это проявление сексуальности встречается не чаще, чем половой акт в общественном месте, на глазах у всех.

Фетишизм в основном встречается у мужчин. Женщины крайне редко страдают этим. Фетиши четко выявляют большую ориентированность мужчин на предметы, а не на абстрактные понятия. Эту отличительную черту мужчин стараются максимально эксплуатировать агентства по рекламе и изготовители всевозможных потребительских товаров. Изделия из кожи, резины и пластика, которые обладают гладкой

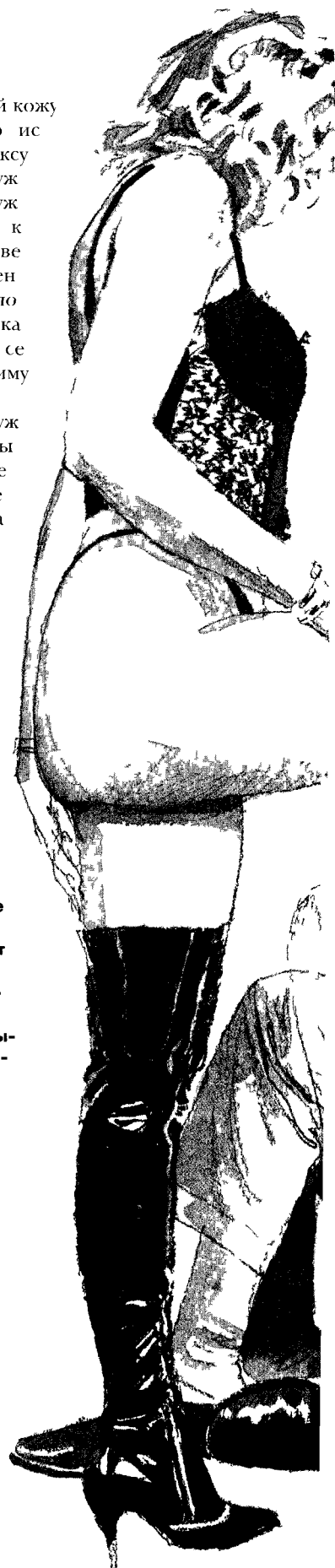
## Фетиши

поверхностью, напоминающей кожу человека, можно прекрасно использовать для усиления сексуальной привлекательности мужской одежды, даже для тех мужчин, у кого нет пристрастия к фетишам. Об этом свойстве мужской природы известно и женщинам, которые стремятся повысить собственную привлекательность, вызывая у мужчин сексуальную реакцию за счет стимуляции таких мужских свойств.

Предметы, обладающие нужными качествами, чтобы вызвать сексуальное возбуждение, почти всегда имеют отношение к сексуальным частям тела человека. Единственное исключение — это обувь.

**Женщины часто стараются удовлетворить сексуальные фантазии мужчин. Но если женщину саму возбуждают высокие черные сапоги и эротическое белье, она получит наслаждение от возможности подчеркнуть и выставить напоказ свои ягодицы и бедра.**

**Усиливать воздействие на мужчину определенных частей женского тела с помощью одежды из натуральных или искусственных материалов, которые по своей фактуре похожи на кожу человека — этим, наверное, занимались еще в доисторические времена.**



Фиксация на фетиши, по видимому, исключительно дело мужское. Женщины несколько недоумевают, отчего это некоторые мужчины так одержимы фетишами, почему их внимание фиксируется на ступнях ног, на обуви, предметах из резины или кожи. Женщина тогда ощущает собственную ненужность, ведь она желает, чтобы ее любили за ее собственные человеческие качества. Ее оскорбляет мысль о том, что ее туфли могут оказаться важнее, чем ее улыбка.

Конечно, женщину возбуждают предметы, принадлежащие любимому мужчине. Она может носить его джемпер, пользоваться его одеколоном или водить его машину. Она не будет расставаться с каким-то



СЛЕВА Этот мужчина полностью погружен в созерцание икр охваченных шелковыми чулками и ног в туфлях на высоких каблуках. Запах — очень важная составная часть фетиша, одна из больших ролей при этом играют и осязание и зрение.

предметом, напоминающим о нем. Если верить рекламным агентствам, то женщину больше всего интересуют хорошо скроенный костюм, джинсы и кожаный ремень, автомобиль и массивные золотые часы. Но она хочет также увидеть среди всего этого самого мужчину. А вот мужчину-фетишиста гораздо больше интересуют сами кожаные трусики, а не женщина, которая их надела.

Не так уж много женщин обладают предметной ориентацией, поэтому женщина, полюбившая фетишиста, обычно старается повлиять на него и изменить его натуру. Или же старается изменить сама, пытаясь получить удовольствие от подобной роли. Это может срабатывать некоторое время, потому что многим женщинам нравится носить обувь на высоких каблуках и одежду из кожи. Но в конечном счете им приходится отказаться от этого, потому что они не хотят конкурировать с неодушевленным предметом.

Фетиш обычно возникает в детстве и нередко ассоциируется с матерью и предметами, связанными с ней. Так что не удивительно, что возлюбленная фетишиста чувствует, что она конкурирует с кем-то, у кого она не в силах выиграть борьбу. Хотя женщины отличаются бесконечной способностью к адаптации, такое состояние приводит к снижению сексуального интереса или же к разрыву отношений.



ВВЕРХУ Мы все способны превратить свою эротическую фантазию в жизнь, однако мужчина испытывает половое возбуждение только в случае, если его подруга одета соответствующим образом.





## Средства для сексуальных забав



СЛЕВА Струя воды из душа несколько стимулирует область клитора. Можно это делать в одиночку, а можно и вместе с мужчиной.

Всякий предмет, усиливающий сексуальное удовольствие, и есть средство для сексуальных забав. Бывают механические средства, например вибраторы. Но бывают и такие вещи, как кремы или натуральные масла, которые помогают улучшить смазку кожи и создают дополнительные ароматы. А, например, фотографии в журналах – это визуальные средства. В соответствующих, подходящих обстоятельствах что угодно может стать таким средством, в том числе многие фрукты и некоторые овощи.

Если мы относимся к женщине скорее как к предмету, чем как к личности, и если ей это нравится, тогда лучшее средство для сексуальных забав – это сама женщина!



ВВЕРХУ Если у мужчины широкая натура, он способен наслаждаться тем, что может дать женщине с помощью вибратора: множество оргазмов и состояние полной самопогруженности.

Подумайте о такой ситуации, когда эрекция у вас происходит как отклик на ее действия. Это, на самом деле, делает вашу эрекцию игрушкой в ее руках, которую она будет использовать для собственного удовольствия. Когда она пользуется вами для удовлетворения собственных желаний, это и вам должно доставлять удовольствие.

Если вы когда-нибудь будете использовать для забав что-то, выполняющее функции члена, будьте осторожны, когда вы начнете вводить этот предмет к ней во влагалище. Мужчины считают, что влагалище предназначено исключительно для введения в него мужского члена или других предметов аналогичной формы. Но это не так. У этого органа очень сложное строение, и он способен сильно изменять свою форму в ответ на сексуальную стимуляцию. Влагалище удлиняется, становится более эластичным, приоткрываются его губы.



ВВЕРХУ Он наносит вокруг клитора специальный крем, и это доставляет удовольствие и ей, и ему. Только будьте осторожны, так как крем иногда вызывает жжение, если попадает на слизистую.

и выделяется вещество для его смазки. Если все эти изменения не происходят естественным путем, тогда любые манипуляции с сексуальными приспособлениями не будут представлять для нее интереса.

Совсем необязательно покупать средства для сексуальных забав в специальном магазине интимных принадлежностей или заказывать их по почте. Женщина всегда может просто направить на свои наружные половые органы душ. Для съемок друг друга в соблазнительных, сексуальных позах можно пользоваться видеокамерой или фотокамерой. Смотреть вместе эротический видеофильм – это тоже одно из средств сексуальной игры. Есть еще и всякие овощи и фрукты фаллического вида. Влагалище способно перенести введение различных предметов, за исключением того, что может вызвать инфекцию или привести к появлению порезов и ссадин.

Многим людям претит сама мысль о посещении магазинов интимных принадлежностей или об использовании дополнительных средств для сексуальных игр. Это представляется неестественным или смешным. Женщины тоже сторонятся этого, потому что хотят, чтобы секс был многогранным событием, а отнюдь не только физическим действием. Однако те, кто попробовал пользоваться вибраторами, находят, что это дает

состояние удивительной свободы и даже приводит к некоторой привязанности.

Вибраторы сделаны из пластмассы и обычно выполнены в форме мужского члена. При включении они негромко жужжат и создают на коже легкую вибрацию. Бывают и вибраторы с различными насадками, способные вибрировать с разной частотой. Если приложить вибратор к клитору, он способен создавать стимуляцию, которая невозможна ни языком, ни пальцами, ни членом. Единственное, что в них неприятно (и к тому же отвлекает от той цели, ради которой они были приобретены), – это их жужжание. Также надо помнить о том, чтобы хранить его в определенном, укромном месте, если в доме есть дети.

Женщины, способные сами вызывать у себя оргазм, не нуждаются в том, чтобы мужчина полностью брал на себя ответственность за это. Главное в отношениях между мужчиной и женщиной – желание приобщиться к самому лучшему, что есть у другого. В этом смысле вибратор вполне может найти себе применение в любовных играх.

У кремов и масел могут быть разнообразные применения. Член не получает никакой смазки до последней стадии возбуждения, но и тогда этого бывает недостаточно. При смазывании стержня члена он становится очень скользким.

Масла и кремы позволяют и члену, и вульве гораздо быстрее прийти в состояние возбуждения. Реклама некоторых специальных кремов утверждает, что они позволяют понизить чувствительность члена, если мужчина страдает преждевременной эякуляцией. Ласкать тела друг друга лежа под солнцем, с маслом или без него – это так заводит...



## Групповой секс

Половой акт в присутствии другой пары. Одним нравится обмениваться партнерами по сексу, другим же достаточно зрительного возбуждения, чтобы просто заниматься любовью со своим партнером.



Здесь пары делают то же, что делали бы обычным порядком друг с другом, однако сейчас все происходит в присутствии других. В таком случае нарушается очень важный запрет — обязательность уединения для интимных отношений. Это и придает групповому сексу характер особой смелости.

В 60-е годы нашего века, когда мир казался удивительно невинным и неиспорченным, когда дебатировались проблемы использования противозачаточных средств, секс с несколькими партнерами представлялся не таким уж сложным делом. Это было, конечно, смелое желание, однако абсолютно выполнимое. Практиковался тогда порой и так называемый «обмен женами», но больше среди тех, кто был, так сказать, в авангарде любых новшеств. При таких обменах были нередки случаи группового секса.

Но в результате появления инфекции ВИЧ и СПИДа групповой секс получил дурную славу. Кроме того, нельзя не отметить, что он оказался не таким неприязнительным развлечением, каким ему предназначалось быть.

Достаточно трудно понять сексуальные потребности другого человека, научиться доверять ему. Но гораздо труднее принять во внимание все личные устремления, которые пронизывают отношения между тремя или четырьмя участниками.

Если вы уверены в том, что справитесь с ситуацией сек-

са как развлечения и при этом никак не повредите основные отношения со своей подругой, если вы оба хотите попробовать, что такое групповой секс, если вы абсолютно уверены, что у остальных предполагаемых участников этого мероприятия нет венерических болезней, тогда вы, по видимому, в самом деле серьезно настроены и можете провести этот эксперимент. Однако никогда, ни под каким видом нельзя устраивать своей подруге эмоциональный шантаж, заставляя ее пойти на что-то, в чем она не желает принимать участие!

В последние два-три десятилетия, благодаря усилиям исследователей в области сексологии, удалось создать нужную терминологию для обозначения различных видов сексуального поведения. Прелюбодеяние (секс с партнером вне брака) уже не называют просто прелюбодеянием. Исследователи различают «обычное прелюбодеяние», то есть старомодную манеру изменять супругу тайком, обманывая его, и «консенсуальное прелюбодеяние», когда внебрачные отношения про-

исходят с согласия супруга или партнера по отношениям, а иногда и с его участием

Вот что сегодня называют «свингованием», или обменом партнерами. Если не говорить о гигиенических аспектах, если оставить в стороне возможность заразиться венерическими или другими заболеваниями, которые передаются половым путем, то здесь уместно напомнить читателю, что женщина главным образом рассчитывает на то, что у нее сложатся с мужчиной отношения качественные, прочные, в которых определенную роль будет играть секс, мужчина же, как правило, стремится установить отношения с женщиной ради сексуальных впечатлений, в связи с чем он согласен (впрочем, в зависимости от обстоятельств) иметь с нею длительные отношения, как приложение к сексу.

В этих условиях мужчины гораздо чаще склонны желать принять участие в гетеросексуальных групповых отношениях, чем женщины. Женщина может захотеть пойти на это ради возможного развития отношений с кем-то еще, но не просто ради секса, но может и согласиться на групповой секс только потому, что боится потерять своего партнера, если откажется от этого предложения.

ВНИЗУ. Фантазия многих женщин сводится к тому, чтобы быть объектом внимания нескольких мужчин одновременно. Гетеросексуальный мужчина поначалу чувствует себя странно в присутствии еще одного мужчины.



Мужчины, которым бы в голову не пришла мысль о гомосексуальных отношениях, и женщины, которые никогда не смели и думать о внебрачной связи, оказываются, способны так же реагировать на прикосновения анонимных рук и губ, как и при свидании с давно любимым партнером. Это очень неожиданный факт для всех тех, кто считает, что секс и любовь должны обязательно быть заодно. Групповой секс – это пример того, как наше тело способно функционировать вполне независимо от эмоций.

Это также пример того, как можно делить своего партнера по сексу с кем-то другим, но без разрушительного покрова секретности. Возможность быть неверной своему спутнику жизни с его полного согласия и при его участии может позволить свести воедино восторг вкушения запретного плода и безопасность полученного разрешения на это. Некоторым женщинам нравится возможность понаблюдать за своим партнером, когда он занимается любовью с другой женщиной. Другим приятно стать центром внимания нескольких людей сразу. Третьих воодушевляет возможность заниматься любовью на глазах у всех.

Физическое ощущение нескольких ртов и рук повсюду трогающих вас, в эмоциональном отношении сродни прыжку в плавательный бассейн. Все ваше тело мгновенно оживает, реагируя на прикосновения. Половые сношения при этом могут происходить только между устойчивыми парами или с несколькими участниками одновременно.

Занятиям групповым сексом препятствует ряд факторов. Это и отсутствие подходящих возможностей, и страх перед неизвестностью, и нежелание заразиться, и смешанные чувства по отношению к этому. Обычно женщины рассматривают желание заниматься групповым сексом как проявление недостаточной эмоциональной привязанности. Однако во многих парах однажды случается так, что на некоторое время к ним, так или иначе, присоединяется кто-то еще или еще одна пара. Одни просто приглашают к себе проститутку, другие договариваются с самыми близкими друзьями. Пары, которые участвуют в обмене партнерами без особого разбора, обычно распадаются, поскольку слишком мало внимания в них уделяется эмоциональным запросам друг друга.

СЛЕВА. Возбужденность при сексуальном свидании втроем. Руки и рты требовательны, чувственны, успокаивающи. Чувства спутаны, поскольку происходит постоянная смена фокуса в восприятии «другого» тела.

## Садомазохизм

Садомазохизм, или, как это обозначают в англоязычных странах, S&M – это такое сексуальное поведение двух совершеннолетних взрослых людей, при котором боль и унижение являются источниками, притом обычно единственными, сексуального возбуждения и удовлетворения

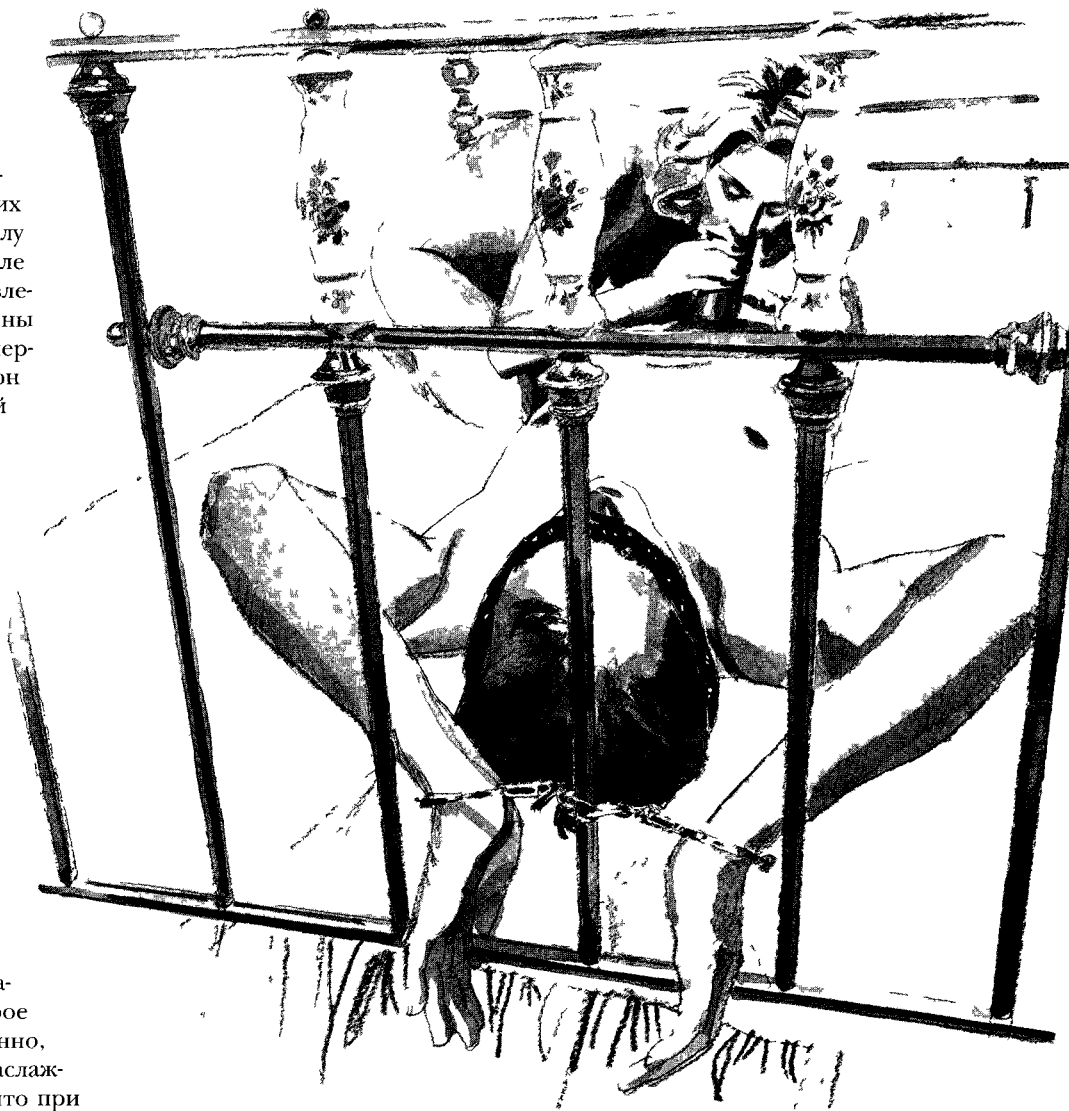
Элементы садомазохизма присутствуют и в сексуальных отношениях многих обычных людей, однако никто из них не сказал бы, что их главная цель получить наслаждение только за счет этих элементов. Нормальными, обыденными явлениями можно назвать желание мужчины физически подчинить себе свою партнершу и ее восторг по поводу того, что он смог справиться с ней, подчинить своей воле и желаниям. Однако когда подобные ощущения начинают становиться первичными источниками наслаждения, это значит, что вы любите, когда вас сковывают цепью, связывают по рукам и ногам, когда вас хлещут хлыстом (или вы сами любите хлестать свою партнершу хлыстом), то это поведение называется садомазохистским.

Боль (притом неважно, психологическая или физическая) и сексуальное наслаждение – это, по-видимому, два странных союзника. Однако немало людей испытывают наслаждение, если во время любовных утех их партнер приносит им болевые ощущения, правда, несильные. Например, это желание кусаться и царапаться, которое встречается очень часто при сексуальной близости, но которое едва было бы воспринято благосклонно, скажем, при обычной прогулке. Это наслаждение может возникать в связи с тем, что при болевых ощущениях в организме происходит резкое выделение особых болеподавляющих веществ, называемых эндорфины. Благодаря им люди способны справляться с болью при травмах или, например, при родах, насколько это возможно. Это один из встроенных защитных механизмов нашего организма. Эндорфины напоминают натуральные производные опиума, особенно они похожи на морфин.

Так, судя по всему, в нашем организме существует тесная связь между любовью, сексом, наслаждением и болью.

Одна из особых форм садомазохизма называется инфибуляция. При этом в некоторых местах тела протыкают кожу, чтобы продеть различного рода украшения.

Например, протыкание мочек ушей – это очень частый и



Он скован и недвижим, а она вольна делать с ним, что хочет. Полное подчинение приносит собственные, необычные наслаждения. Беспомощность предполагает возможность спасения.

Сделав мужчину своим пленником, женщина может ощутить невероятное чувство свободы... Она наслаждается его беспомощным положением.



ВВЕРХУ Когда руки у нее так растут, грудь особенно уязвима, а когда связаны ноги, добиться своего ему будет восхитительно трудно. Когда «жертва» связана, это позволяет ей больше расслабиться.

одобряемый обществом вид инфибуляции, однако существуют и множество других, и эти виды инфибуляции связаны с прокалыванием мягких тканей в тех местах, которые имеют сексуальное или эротическое значение. Известны случаи, когда и мужчины и женщины прокалывают себе соски на груди. Мужчинам прокалывают иногда кончик члена, а женщинам мягкие ткани губ в преддверии влагалища.

Судя по всему, около 15% мужчин считают садомазохистские отношения приносящими наслаждение. Примерно в три раза больше и мужчин и женщин любят принимать участие в садомазохистском поведении, причем порой это поставлено на коммерческую ногу и женщины, работающие в этом бизнесе, обслуживают немало клиентов. При садомазохизме, кстати, редки половые сношения. В этом случае сексуальное наслаждение возникает не в результате полового акта, а за счет того, что человек испытывает боль и унижения.

Кроме боли, наносимой одному из участников этих действий, садомазохистское поведение обычно не приводит к нанесению настоящих ран или вреда здоровью. А вот сексуальные садисты могут это делать. Но они находятся за пределами межличностной модели поведения, соблюдать которую требует садомазохистское поведение.



СЛЕВА Когда глаза завязаны, другие органы чувств реагируют острее. Слух, осязание, вкус и обоняние способны создать целый мир, полный сюрпризов.

Женщины и мужчины дарят друг другу разные символы длительности их отношений. Одни дарят кольца, другие одинаковые татуировки. Молодые женщины сегодня порой заявляют о собственной независимости от условностей и о своей свободе, вставляя колечко в нос или несколько сережек в ухо или делая себе оригинальную татуировку. Кое-кто прокалывает себе соски, пупок или на ружные половые губы, вставляя туда кольца. Это своего рода свидетельство особого вида физической смелости и позволяет в жизни реализовать ряд сексуальных фантазий.

S + M (или slave + master, то есть «раб + хозяин») — это такой вариант садомазохистских взаимоотношений, при которых одного человека беспрестанно третирует его партнер, подвергает первого унижениям, причиняет ему боль. Игра «S + M» происходит с участием двух взрослых людей, которые будут испытывать половое возбуждение, разыгрывая сюжеты, в которых один выступает в доминирующей роли, а второй подчиняется первому. Для усиления сексуального возбуждения можно хлестать свою «жертву» хлыстом. Нередко «раба» связывают крепкой толстой веревкой по рукам и ногам, чтобы он (или она) не мог воспротивиться сексуальной стимуляции. Все эти виды поведения возможны только по взаимному согласию обоих партнеров, пределы возможного поведения обсуждаются заранее, и боль можно прекратить в любой момент.

Если вам ни разу не связывали руки и ноги, ни разу не хлестали хлыстом, вы можете составить себе приблизительное представление о том, что испытывают садомазохисты, если представите себе секс с любимым человеком после шуточной потасовки с ним. Вы помните, как вам хотелось кусаться и царапаться до и во время любовных утех, вы помните то глубокое удовлетворение, которое вы испытали от того, что ваш любимый оказался сильнее вас? Женщина способна быть в восторге, когда ее берут силой при условии, что она сама, без насилия, предлагает сделать это. Женщина способна также прийти в экстатическое состояние, она заставит мужчину подчиниться себе при условии, что он охотно согласился на эту роль. Та ролевая игра, которую предлагает нам садомазохизм, может дать большое облегчение для его участников, позволяя выйти за пределы силового амплуа, в котором мы постоянно находимся в других областях нашей жизни, и разыграть противоположное ему (своего рода смирение личности) в безопасном сексуальном контексте.



ВВЕРХУ И ВНИЗУ Удовольствие можно испытывать даже тогда, когда сам причиняешь себе физическую боль.



## В радости и в горе

**К**аждому из нас, несомненно, придется самостоятельно искать пути к тайнам любви и секса. Ведь на наши отношения с другим человеком оказывает влияние определенный эмоциональный багаж нашего прошлого, и, кроме опыта прошлого, у нас больше ничего нет. Правда, есть, наверное, какое-то врожденное представление о том, какой могла быть, как могла бы сложиться наша жизнь, если бы .

Прошлый опыт и эти представления делают жизнь такой, какая она есть. Кроме того, конечно, срабатывает и огромный набор биохимических составляющих, встроенных в процессе эволюции в структуру человеческого организма. Мы все, конечно, принадлежим к роду людскому, но поведение человека определяет его принадлежность к тому или иному полу. Играет роль также и социальный контекст, в котором мы живем. В последние десятилетия XX века произошло постепенное изменение общественного климата: общественные ценности отошли на второй план, уступив место личным. В результате личный опыт ценится теперь так высоко, как никогда прежде.

Поскольку сердцевинкой человеческого опыта являются отношения с другими людьми, сейчас именно они и находятся в фокусе всеобщего внимания. Нетрудно обнаружить, что наибольшим тиражом расходятся именно те газеты, которые уделяют большое внимание подробному описанию жизни людей богатых и знаменитых, также опирающихся, как это ни удивительно, в своих отношениях с окружающими на свой личный эмоциональный багаж.

Когда в конце XVI века брак стал общественным институтом, в котором были заинтересованы и государство, и церковь, появилась процедура бракосочетания и была сформулирована клятва супругов перед алтарем об их верности друг другу до конца своих дней, что и стало общепринятой нормой поведения. Но в те времена смерть разделяла супругов чаще и гораздо раньше, чем это случается теперь в результате развода!

Существенный прогресс в области здравоохранения и гигиены в XIX веке привел к значительному росту продолжительности жизни в нашем столетии. Этот показатель за последние сто лет почти удвоился. в начале века он составлял 47 лет, а к его концу в целом ряде стран достиг 80.

Добиваясь увеличения продолжительности жизни людей, медики — что неудивительно — не особенно задумывались над последствиями этого, однако со временем встала проблема, как



людям строить свою жизнь. Одним из таких последствий, на которое мало кто обратил внимание, стало то, что человек, решивший связать себя брачными узами в двадцатилетнем возрасте, может состоять в браке – удачном или неудачном – лет пятьдесят-шестьдесят.

Здесь неуместно подробно останавливаться на тех глубоких социальных сдвигах, которые произошли в постиндустриальном обществе и отразились на распределении ролей между женщинами и мужчинами в наши дни. Нет нужды и подробно останавливаться на проблемах, вызванных тем чрезмерным давлением, которому подвергаются сейчас, в период быстрых и резких социальных сдвигов, личные отношения между людьми. Дебаты относительно противозачаточных средств и абортотв свидетельствуют о том, что радикальные социальные процессы существенно повлияли на образ жизни людей сегодня, на то, как складывается судьба каждого отдельного человека, а также служат напоминанием о том, как быстро эти процессы и явления стали общепринятой составной частью современной цивилизации. Все это очень усложняет сегодня выполнение старинной заповеди хранить брак «и в радости, и в горе». Всем нам свойственна вера в перемены к лучшему, и сегодня наблюдается весьма отчетливая тенденция стремиться только к лучшему и всячески избегать худшего.

Решение этой проблемы целиком и полностью зависит от конкретного человека и основывается на том, что каждый индивидум обладает огромным и практически не использованным потенциалом. Его можно с наибольшей пользой осознать, изучить и использовать лишь в рамках личных отношений (хотя это одновременно и самое сложное место приложения сил для выполнения такой задачи). Мы понимаем также, что специалисты в области человеческих отношений – сексологи и психотерапевты – порой с гораздо большим успехом помогают другим оптимизировать свои отношения с окружающими, нежели строят свои собственные. Тем не менее, если человек заканчивает свой жизненный путь, так и не вступив в такого рода отношения, это для него в определенном смысле болезненный результат, и никакое богатство не может восполнить этот пробел. Если же, с другой стороны, личные отношения выдержали тяжелые испытания и окрепли в силу того, что люди поняли, как помогают в жизни любовь и осознание того, что ты любим, тогда и трудные времена могут показаться не столь уж безрадостными.

Говоря об отношениях между людьми, мы вовсе не собираемся игнорировать связанные с ними проблемы и трудности. Дальше вы прочтете о некоторых из них. Эта книга как раз о том, как использовать ваш потенциал и как выбрать наилучшую стратегию поведения, чтобы вы смогли не только справиться с жизненными трудностями, но и наслаждаться жизнью. И эта глава как бы до полняет то, о чем идет речь во второй главе.





## Ревность, гнев, обида, скука

**Ч**увства – это самый надежный индикатор того, что же действительно происходит в нашем мире. Ведь именно чувства лежат в основе наших представлений о добре и зле, радости, счастье, уважении и, конечно же, любви.

Чувства, в конечном счете, мотивируют все наши действия. Несмотря на то что в результате эволюции человеческий мозг обрел способность мыслить логически, именно чувства скорее подскажут, как лучше поступать, и помогут лучше понять другого.

Однако существует три источника проблем, которые непосредственно связаны с чувствами. Наши эмоции могут быть очень мощными, очень неприятными, а также противоречить тому, чего бы нам хотелось. В результате мы тратим массу энергии, пытаясь скрыть свои чувства или отрицая, что мы их испытываем, – особенно когда мы не желаем верить тому, что они нам подсказывают, или же когда мы боимся излить свои чувства другому человеку из страха перед его реакцией на это.

Если наши чувства неприятны для другого – например, когда мы сердимся и наш гнев справедлив, – тот другой может попытаться отрицать важность или значимость этих чувств. Когда жена пытается выяснить у мужа, не завел ли он интрижку на стороне, то какой из неверных мужей не станет осуждать чувства жены, заявляя, что она, наверное, сошла с ума, раз заподозрила такое. Заверения мужа (а также зачастую и ее собственное желание, чтобы ее подозрения оказались беспочвенными) заставляют женщину внутренне мучиться – она пытается не обращать на свои чувства никакого внимания, хотя ее подсознание знает, что они верны.

У наших эмоций есть еще одно качество, из-за которого с ними порой бывает трудно справиться. Речь идет об их постоянной готовности вырваться на поверхность, когда этого требуют обстоятельства, а все остальное время храниться в законсервированном виде в толще нашего жизненного опыта. Это особенно верно применительно к тяжелым жизненным обстоятельствам, когда задето ваше чувство собственного достоинства. Тяжелые эмоциональные потрясения в детстве и юности могут вновь дать о себе знать позже.

Ревность – самое сильное из такого рода чувств. Она может с поразительной легкостью сформироваться в детстве. Самый простой пример – появление еще одного ребенка в семье, которое лишает первенца его статуса единственного и исключительного и заставляет родителей бороться с его

**Женщины зачастую считают, что они более ревнивы, чем мужчины, особенно когда они занимают подчиненное положение по отношению к мужчине. Однако это неверно: в аналогичной ситуации мужчины не менее ревнивы.**



чувством негодования. Не менее часто встречаются и другие ситуации: например, когда отец относится к одному из своих детей лучше, чем к другим, или когда со школьником не хотят дружить его товарищи. Если такого рода переживание хранится в подсознании и связано с чувствами утраты и ярости, оно может вновь проявиться в качестве подспудной причины ревности как у мужчин, так и у женщин.

Ревность – одно из самых разрушительных чувств, потому что она связана с ощущением беспомощности, ничтожности и ненужности. Оно столь сильно, что может довести до убийства – человек идет на него в попытке избавиться от такого рода ощущений и взять реванш за то, что, возможно, произошло в прошлом.

Ревность не выносит дневного света. Франсуаза Саган как-то заметила, что нет ничего более ужасного на свете, чем смех по поводу ревности, потому что, когда кто-либо смеется над ревностью, вновь возрождаются все глубинные чувства, связанные с нежеланием любить и быть любимым.

В самом мягком своем проявлении ревность заставляет одного из любящих весьма подозрительно относиться к простейшим действиям другого. Достаточно взгляда на кого-то еще, чтобы ревнивец с быстротой молнии расценил это как доказательство неверности. Ревнивый человек нуждается в постоянных заверениях в любви, однако они не оказывают на него особого действия.

Гнев гораздо более прямолинейное чувство. Он может быть вполне уместным и здоровым проявлением чувств, но в соответствующих обстоятельствах. Такого рода эмоции свидетельствуют о том, что человек испытывает большое психологическое давление и поэтому вынужден защищаться.

Очень полезно научиться управлять собой в гневе. Многие считают, что самый лучший способ – полностью подавить его, что совершенно неверно. Это хороший способ спровоцировать инфаркт... Однако, как и для всех других проявлений чувств в обществе, для гнева существуют более или менее эффективные способы его выражения. Самое глав-

ное – это время и стиль проявления гнева, а также содержание высказанного.

Обида – это монстр с тысячей лиц. По мере того как наш характер закаляется, мы все более успешно справляемся с уколами судьбы. Чем слабее наше внутреннее «я», тем лучше нам удастся справиться с незначительными проявлениями невнимания. Кое-кто настолько боится оказаться в положении, когда его могут обидеть, что почти полностью замыкается в себе и всю жизнь проводит как бы на осадном положении, не осмеливаясь проявлять свое внутреннее «я». В конечном счете такой человек может рассчитывать лишь на собственное неизведанное, никому не известное «я».

Если обидеть кого-то, это дает ощущение временного превосходства. Многие мужчины в отношениях с женщинами часто используют мелкие саркастические уколы – просто чтобы напомнить, у кого в руках хлыст... Это не самая лучшая модель отношений, но она, к сожалению, представляется многим женщинам и мужчинам наилучшим способом добиться любви к себе.

Эмоционально защищенному человеку нет нужды кого бы то ни было обижать. Тот, кто не опасается быть обиженным, не боится любить другого. Настоящая любовь вообще не признает обид.

Скука подобна воде, которая размывает фундамент здания. В конце концов становится ясно, сколь сильно она повредила отношениям, однако каждая капля в отдельности вроде бы и не может служить причиной столь существенного ущерба.

Древние греки различали конечную стадию скуки, которую они называли «пресыщением». Такое состояние ведет к цинизму и отчаянию, а также к появлению желания что-то делать не ради движения к некой общей цели, а ради кратковременной стимуляции.

В современном мире предпринимаются, причем в грандиозных масштабах, попытки бороться со скукой путем невиданного развития развлекательной индустрии. Правда, чем больше у человека возможностей для развлечений, тем меньше он склонен опираться в жизни на свое воображение, умение выражать свои мысли и способность любить.

Попробуйте провести простой опыт. Договоритесь со своими близкими, что всю неделю не будете включать телевизор. Если вы очень смелый человек, не включайте его на протяжении месяца и используйте свободное время по своему усмотрению: например, разговаривайте друг с другом или читайте, или же уделяйте больше времени интимным отношениям, стараясь вести себя как влюбленный юноша; вообще, делайте все, что вам заблагорассудится.

Этот период времени, без телевизора, покажется вам удивительным, потому что вы сможете понять, есть ли у вас внутренние ресурсы для того, чтобы изгнать скуку из своей жизни самостоятельно, не перепоручая эту задачу развлекательной индустрии. Если вы не смогли справиться со скукой, значит, какие-то жизненно важные качества, присущие вам, постепенно начинают пропадать. Поэтому совет: сохраняйте свое душевное здоровье, не давайте средствам массовой информации бороться за вас со скукой.

**Чувство ревности подобно червяю, подтачивающему что-либо изнутри. Оно может быть очень сильным, даже смертельно опасным. Порой очень трудно справиться с такими чувствами, как чувство собственности и желание быть независимым.**

## Измена

**Н**еверность возникает лишь вследствие того, что обе стороны рассчитывают на проявление верности. В современном обществе по-прежнему считается неприложным, что супруги обязаны быть верными друг другу, хотя по оценочным данным по меньшей мере треть мужчин и четверть женщин в браке имеют внебрачные отношения. Некоторые такие отношения кратковременны, другие же длятся довольно долго. Как и в случае развода, происходящее на самом деле обычно противоречит тому, что должно было бы происходить.

Современная эволюционная биология дала возможность получить представление о том, почему брак вообще возможен и также почему он может распасться. Модели поведения, сформулированные в прошлом, обычно приводили в пример факты верности пар у некоторых животных и птиц и выводили из этого следствие о естественности сохранения верности партнеру по браку на протяжении всей жизни (причем подобные факты можно встретить даже среди животных низших подотрядов). Однако сейчас доказано, что эти модели поведения базировались на представлениях романтизма о возникновении крепкой связи, которая будет существовать всю жизнь. Современные экспериментальные исследования говорят, что большинство животных находят для себя различных самок, то есть ведут полигамный образ жизни, даже если у них уже есть «подруга жизни» на текущий сезон.


Как ни странно, но для женщин и мужчин наибольшие шансы на сохранение верности друг другу и на моногамный образ жизни существуют, когда они примерно одинаковы по размерам. При разнице в размерах между мужчиной и женщиной, составляющей около пятнадцати процентов, они попадают в разряд таких видов животных, которые скорее всего будут проявлять стремление к полигамности. Возможно, поэтому неверность — это естественное состояние и мужчины и женщины.

Антропологи смогли на сегодня установить данные в отношении 1154 человеческих сообществ. Почти 1000 из них считают нормальным, что у мужчины может быть не одна жена. Существует также несколько примеров полиандрии (когда женщина берет себе нескольких мужей), однако они относительно редки. Более того, исследования показали, что чем более развитым является данное общество, тем меньше вероятность того, что в нем принята полигамия. Таким образом, с точки зрения эволюции человек, по видимому, находится на последней стадии перехода от общественных организмов с естественной полигамией и изредка встречающейся полиандрией к обществу, которое в социальном плане отличается моногамией. Но возможно, общественная эволюция на данном этапе сильно опередила эволюцию физическую.

Противозачаточные средства позволяют сегодня гораздо легче, чем прежде, пойти на поводу у своих биологиче-

**Женщина, как правило, винит одну себя, когда неверность раскрывается, причем независимо от того, изменила она сама или ей изменил муж. Мужчина обычно также винит во всем женщину, а не берет ответственность на себя.**





ских побуждений. Самая анонимность современного существования в больших городах и возможность передвигаться на дальние расстояния и путешествовать благоприятны для возникновения возможной измены. В современном обществе существует также постоянное, подспудное и явное, стимулирование человеческой сексуальности – от рекламных объявлений и кино до «мужских» журналов. Это все помогает мужчинам – а именно они являются самыми большими потребителями «мягкой» порнографии – быть в состоянии повышенной, чрезмерной сексуальности. Но возможно, как утверждают некоторые, это, наоборот, позволяет им осознать свои

интерес к сексу и контролировать его.

Все вышесказанное оставляет в стороне моральный аспект того, что женщины и мужчины в какой-то мере принимают на себя обязательства по отношению друг к другу и начинают делить жизнь. Поскольку развестись сегодня стало проще, пожалуй, стоит сделать более трудным заключение брака, чтобы этот проверенный временем общественный институт стал прибежищем лишь тех, кто вступает в него с истинным пониманием необходимости этого, а не в силу романтической фантазии.

Ясно только одно: неверность любимого человека наносит, пожалуй, самую сильную обиду, какую только способен нанести один человек другому. Хотя бы по этой причине стоит немало подумать, прежде чем предпринимать решающие шаги к заключению брака – иначе человек просто ослеплен обрушившимся на него чувством.

Реакция того, кому изменили, бывает самая разная. Некоторые пребывают в состоянии шока. У них ушла вся почва из-под ног, у них начинается сильная депрессия, возникают приступы страха, паники. Другие же немедленно принимают активные действия. Так, неверный изгоняется из дома, и немедленно начинаются действия по оформлению развода через суд. Но кое для кого узнать о неверности партнера бывает даже небесполезным: это позволяет супругам ввести некоторые, небольшие изменения в характер их отношений, что, очевидно, давно уже стоило сделать. Так что им измена приносит одновременно и боль и облегчение.

Каковы бы ни были чувства в первый момент после того, как неверность была обнаружена, отношения между супругами уже никогда не будут прежними.

Кое-кто утверждает, что новые веяния лучше прежнего, заведенного порядка, что, если отношения между двумя людьми стали привычными и скучными, им лучше, якобы, пройти через измену, чтобы с помощью такой «шоковой терапии» выйти на новый, более качественный этап.

Существуют, разумеется, куда лучшие и не столь радикальные способы спасения отношений, утративших свою свежесть и первозданность. Большинство все еще придерживается мысли, что царапина, оставленная изменой, слишком легко вновь превращается в настоящую рану.

Измена поражает чувство доверия в самое сердце, а доверие – самое главное основание животворных личных отношений, точно так же, как и в отношениях между родителями и детьми. Важно трижды подумать, прежде чем подвергать это доверие риску.

**Для некоторых людей возможность оказаться застигнутыми врасплох делает измену особенно привлекательной и опасной. Однако когда это в самом деле происходит, страх и взаимные обвинения обычно берут верх над всеми другими чувствами.**

## Сексуальные проблемы у женщин

Сексуальная реакция человека состоит из трех этапов: желания, возбуждения и оргазма.

Обычно эти этапы следуют один за другим, то есть сначала появляется желание, потом возникает половое возбуждение, а затем приходит оргазм. Однако в нашем организме за разные этапы отвечают различные системы. Поэтому, хотя обычно желание предшествует возбуждению, это не всегда так. Человек может испытывать половое возбуждение и вовсе не ощущать желания, более того, может даже испытывать отвращение к происходящему и быть недовольным собой за проявление каких-то внешних реакций. Точно так же обычно возбуждение предшествует оргазму. Однако в ряде случаев оргазм может наступить и без внешних признаков полового возбуждения. Например, у мужчины эякуляция может произойти спонтанно, в отсутствие эрекции.

Различные расстройства могут возникнуть на любом этапе цикла сексуального ответа. Они называются первичными, если наблюдаются еще до наступления половой зрелости, или вторичными, если возникают на фоне нормального состояния.

Причина расстройства может быть либо физиологической (часто связанной с гормональным статусом), либо психологической, либо смешанной. Поэтому при решении своих сексуальных проблем важно обращаться к специалисту, который разбирается не только в физиологических, но и в психологических причинах и понимает, насколько тесно они связаны.

Расстройства полового влечения у женщины включают в себя отсутствие полового влечения, его снижение, либо патологическое повышение. Психологические причины часто лежат в подсознании. Например, если женщина не дает выход гневу или недовольству партнером. Такие чувства могут быть конкретными либо ненаправленными — например, женщину не привлекают мужчины вообще или она их боится. Подсознательные переживания выплескиваются на партнера, который вовсе не является их изначальной причиной. Кор-

ни проблемы могут уходить в переживания и впечатления детства и юности. Существуют психологические механизмы, приводящие к «выключению» полового влечения у женщины. Различные события и перемены (например, чувство покинутости и ненужности, когда дети вырастают и начинают собственную жизнь) у некоторых женщин могут возродить прежние переживания, которые брак отодвинул на задний план.

Если не существует психологических, межличностных причин отсутствия влечения, тогда, скорее всего, оно обусловлено гормональными нарушениями.

Разумеется, все люди разные, и существует естественная разница сексуального влечения и потребности в сексе. Так же, как обстоит дело, например, с чувством голода. Зачастую истинная проблема связана со значением проблемы для каждого конкретного случая. Если у партнеров сексуаль-

ные отношения в среднем всегда не слишком интенсивны, то недостаточное сексуальное влечение вряд ли станет поводом для беспокойства. А вот утрата сексуального влечения при привычно высокой сексуальной активности будет иметь совершенно иные последствия.

Чрезмерное сексуальное влечение, вынуждающее к поискам удовлетворения, очень неприятное состояние, встречающееся, к счастью, довольно редко. По классификации сексуальных расстройств, предложенной еще в Викторианскую эпоху, когда предполагалось, что женщины вообще не вправе быть сексуально активной, состояние, при котором женщина проявляет повышенную сексуальность, было названо нимфоманией. Это слово перешло в обычную речь, и любую женщину, которая проявляет чрезмерный сексуальный интерес к мужчинам, стали называть нимфоманкой. Однако, по ви-

димому, дело в том, что существует естественная разница в уровнях сексуальности, так что от-



ВВЕРХУ Стремление к близости — предвестник желания. Быть рядом друг с другом и наслаждаться желанием приносит порою больше удовольствия, чем его удовлетворение.



СЛЕВА Желание вызывает стремление прикасаться к особенно чувствительным зонам, которые бурно реагируют на это, рождая возбуждение. Оно усиливает кровоток, еще и еще подстегивая желание.

дельные женщины всегда будут гораздо более активны в сексе, чем основное большинство.

Высокий уровень сексуального влечения может стать серьезной проблемой, если мужчина ощущает в этом для себя некоторую угрозу. Замечено, что сексуальное влечение женщины усиливается в 35-40 лет, когда у большинства мужчин активность начинает несколько снижаться. Это может привести к нарушению равновесия между партнерами, что потребует новой тонкой регулировки.

Расстройства возбуждения проявляются, в частности, в недостаточной lubricации (выделении смазки). У женщины lubricация эквивалентна эрекции у мужчины. Это не что иное, как сигнал, что за счет стимуляции в начале сексуального возбуждения циркуляция крови усилилась, вызывая приток крови к сосудам половых органов. Если у женщины не выделяется секрет, она не возбуждена. Поэтому использование специальных смазывающих кремов, призванных заменить естественное увлажнение, является ошибкой – это не решение, а уход от проблемы отсутствия желания. Однако это вовсе не значит, что не следует пользоваться такими кремами как дополнительным средством для достижения желанного уровня увлажненности, или в менопаузе, когда по естественным причинам смазки выделяется меньше даже при нормальном уровне влечения. Эту проблему климакса женщине также поможет решить заместительная гормонотерапия.

Расстройство оргазма – это, прежде всего, его отсутствие. Многие женщины испытывают оргазм при мастурбации, однако не достигают его с партнером – например, в слу-

чаях, когда женщина стесняется и может сконцентрироваться на собственных ощущениях только в одиночестве. Некоторым не удастся испытать оргазм вообще.

Достижение оргазма с партнером в значительной степени зависит от его опыта и умения, а также от способности женщины так построить интимные отношения с мужчиной, чтобы получить именно то, что нужно ей.

Для большинства мужчин вершиной сексуальных отношений является физическое проникновение в женщину. Женщина, особенно в «позе миссионера», не получает достаточной стимуляции, поскольку в этой позе практически нет контакта ни с наиболее чувствительной передней стенкой влагалища, ни с клитором. Гораздо удачнее для достижения оргазма было бы выбрать положение «женщина сверху», либо «мужчина сзади».

Столь же важна способность мужчины поддерживать хорошую эрекцию и контролировать эякуляцию. Если этого нет, женщине, скорее всего, будет сложно ощутить все радости секса сполна. В следующей главе мы еще вернемся к этим вопросам.

Несмотря на то, что существуют и гормональные расстройства, препятствующие достижению оргазма, это чаще всего проблема психологического характера. Нельзя, конечно, забывать о нетерпеливости, невежестве и эгоизме некоторых мужчин. И уж особенно трудно приходится женщине, если она никогда не испытывала оргазм, и не знает, на что это похоже. Вот некоторые советы.

- Выберите время, когда вам не смогут помешать, закройте двери.

СЛЕВА Оргазм у мужчины легко может наступить уже при введении полового члена. Полноценен же секс лишь тогда, когда он приносит удовольствие обоим любовникам.



- Найдите какой нибудь эротический стимул (книгу кино фильм картину фотографию воспоминание одежду) и сконцентрируйтесь на нем
- Прикасайтесь к своему телу там где получаете максимальные ощущения уделяя особое внимание области половых органов
- Старайтесь касаться клитора легкими круговыми вибрирующими движениями усиливая давление по мере возрастания возбуждения
- Поэкспериментируйте с влагалищем дотрагиваясь до него в разных местах меняя характер касания и вызывая в памяти любимые образы и фантазии
- Если вызванные ощущения пропали остановитесь не много подождите и начните все сначала
- Даже если это займет у вас несколько часов не останавливайтесь

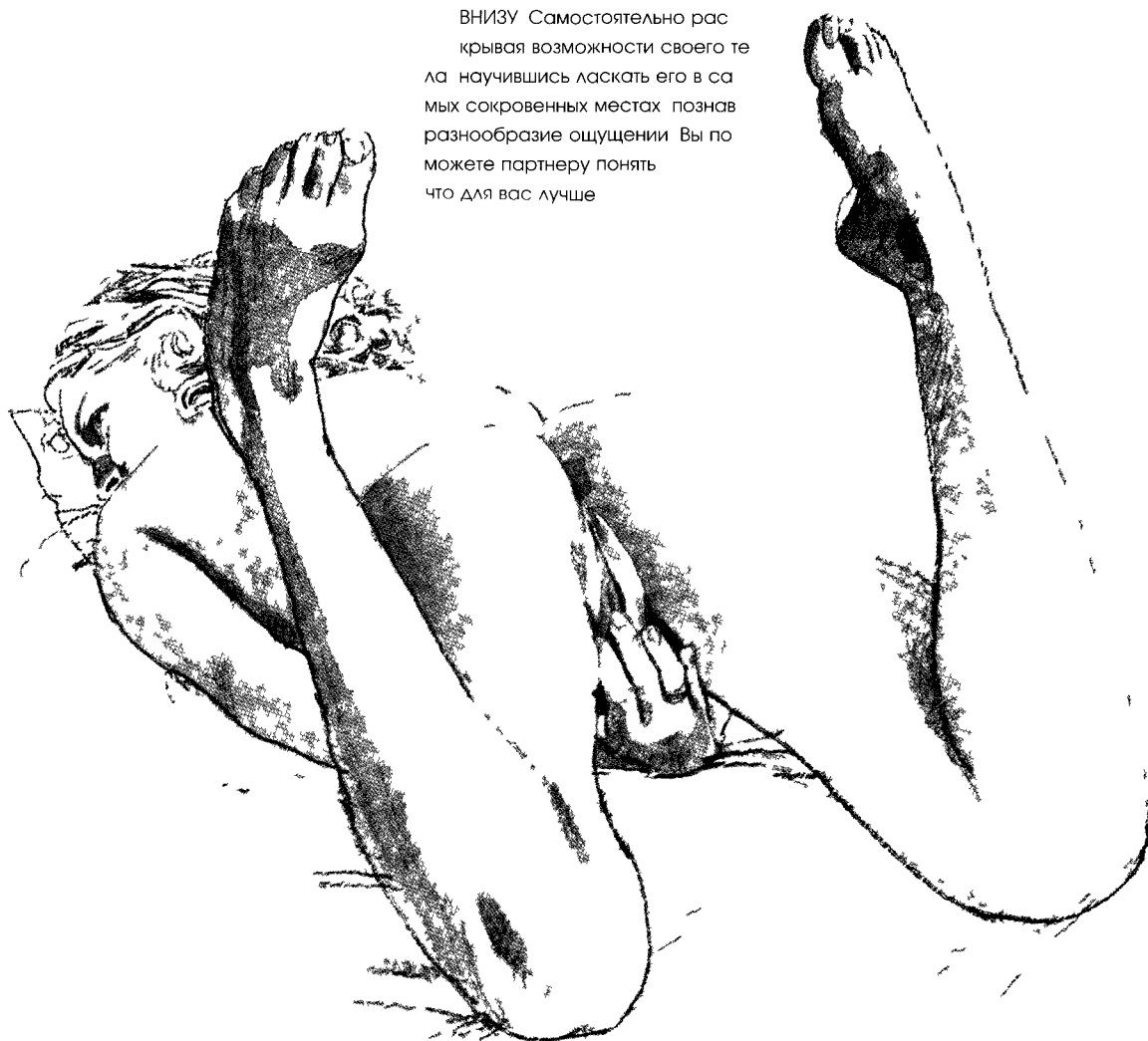
Стимуляция клитора это самый простой путь к оргазму далее можно попробовать добиться влагалищного оргазма. Обычно мужчины гораздо сильнее воспринимают влагалищный оргазм создающий у них иллюзию подарка женщине.

На самом деле оргазм в том числе их собственный сам рождается в теле человека и мы лишь используем друг друга в качестве эротических стимулов.

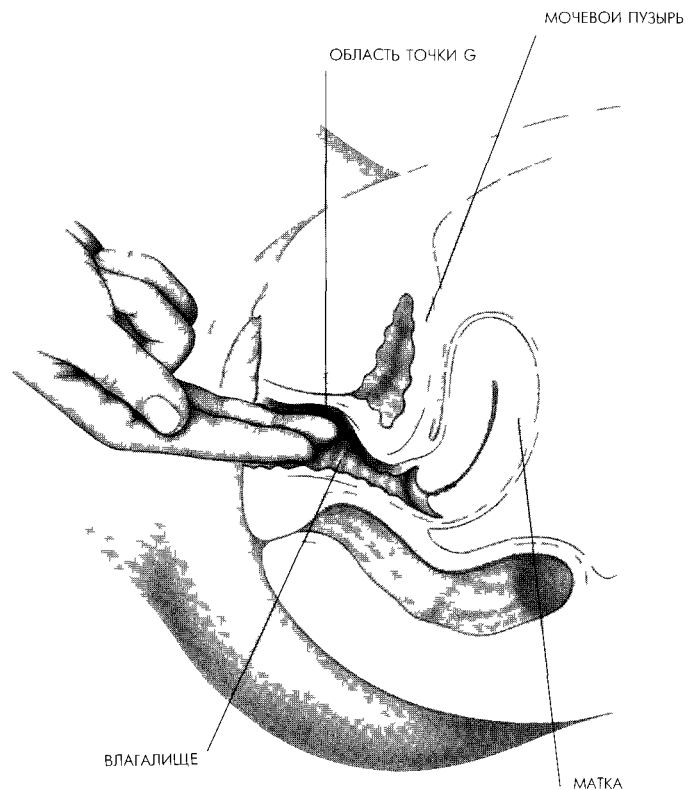
В стремлении к влагалищному оргазму надо перемещать возбуждение с клитора внутрь влагалища. Не прекращая стимулировать клитор время от времени вводите палец во влагалище обращая внимание на то в каком именно месте вы чувствуете наибольшее удовольствие. Не удивляйтесь если поначалу вы ничего особенного не достигнете. Чем чаще стимуляция половых органов и чем больше уверенность в себе тем больше возрастает чувствительность половых органов. Попробуйте держать пальцы одной руки внутри влагалища пока вы не достигнете оргазма другой рукой.

Когда это ощущение станет привычным уменьшите воздействие на клитор и больше стимулируйте влагалище. Вибрирующее кожное возбуждение постепенно мысленно перенесите ниже к преддверию влагалища. Пусть пальцы действуют внутри влагалища так же как действовал бы член мужчины. При стимуляции старайтесь удерживать выбранный эротический образ. Эротический образ связан

ВНИЗУ Самостоятельно раскрывая возможности своего тела научившись ласкать его в самых сокровенных местах познав разнообразие ощущений. Вы можете партнеру понять что для вас лучше.



СПРАВА Точка G на передней стенке влагалища находится от входа на расстоянии, равном примерно половине пальца. У некоторых женщин ее стимуляция вызывает особо сильные ощущения.



ный с проникновением внутрь влагалища возможно облегчит задачу. По мере усиления чувствительности влагалища к вашим прикосновениям увеличьте давление. Вероятно, вы обнаружите наибольшую чувствительность у наружного края влагалища либо в середине верхней стенки в точке G либо в дальней точке влагалища, доступной только при глубоких толчках. Влагалищный оргазм обычно отличается большей пульсацией, чем клиторальный, и не связан с ощущением пощипывания, как при слабом электрическом разряде.

Когда вы будете уверены в своем теле, вы можете использовать полученные знания, занимаясь любовью с Вашим партнером. Очень важно получить такие же ласки, какие дарили себе вы сами. Для этого мужской член можно использовать вместо пальцев. Уверенность, что ваше тело откликнется на стимуляцию, откроет дорогу к более смелым экспериментам.

Огромная разница между мужчиной и женщиной состоит в том, что женщина может испытывать оргазм многократно, причем если стимуляция непрерывна, предыдущий оргазм запускает следующий. У мужчины оргазм обычно совпадает с семяизвержением, эрекция падает, и для ее восстановления требуется некоторое время — рефрактерный период, зависящий чаще всего от возраста и степени возбужденности мужчины. У молодых мужчин двадцатилетнего возраста испытывающих очень сильное сексуальное возбуждение, этот период может быть всего три-четыре минуты. У мужчины шестидесяти лет он дос-

тигает нескольких часов. Удлинение рефрактерного периода является одним из следствий старения мужского организма.

Существует еще одно сексуальное расстройство, которое связано как с физическим, так и с психическим состоянием — вагинизм. При этом наблюдается спазм тазовых мышц преддверия влагалища, что делает половой акт невозможным.

Обычно вагинизм развивается в случае, если с попыткой введения во влагалище у женщины связаны неприятные воспоминания. Подчас это результат неумелого медицинского обследования в детстве, насилия или ассоциации с болью. Все это может сформировать защитный рефлекс неприятия, который носит непроизвольный характер. Вагинизм также может быть следствием боязни нежеланной беременности, страха перед болью, либо следствием действительных болезненных ощущений. Это создает партнерам немало проблем и требует квалифицированной помощи. Процент излечения при вагинизме к счастью очень высок.





# Сексуальные проблемы у мужчин

Природа, не терпящая излишеств, использует для создания сексуального возбуждения у мужчин такие же механизмы, как у женщин, хотя действуют они иначе.

Проблемы могут возникать и по физиологическим причинам, и за счет психологической травмы, и по обоим причинам сразу. Совсем недавно считалось, что большинство сексуальных проблем имели под собой психологические причины. Сегодня, когда изучены функции половых гормонов в организме при половой реакции на возбуждение, это нельзя признать верным. Сейчас верооятность между физиологическими и психологическими причинами рассматривается примерно пятьдесят на пятьдесят.

Расстройства полового влечения у мужчин похожи на аналогичные расстройства у женщин. Возможно отсутствие влечения, ослабленное влечение или слишком сильное влечение.

Отсутствие влечения или пониженное влечение чаще всего является причиной неудачных браков. У мужчины с относительно низким уровнем влечения сексуальная энергия, а также и само влечение могут резко повыситься в начальный период отношений, когда он только что влюбился и ухаживает за своей любимой. Однако впоследствии, уже на первом периоде его женитьбы, все вернется к прежнему, более низкому уровню. Это рождает у его партнерши чувство разочарования и неудовлетворенности.

Некоторые экспериментальные данные говорят, что сексуальная реакция мужчины частично зависит от уровня эстрогена у партнерши — это открытие, конечно же, вводит дополнительный элемент в бесконечно ведущиеся дебаты о том, кто и за что несет ответственность в сексуальных отношениях полов.

Расстройства возбуждения очень заметны у мужчин. При таком состоянии он вовсе не способен к эрекции или эрекция лишь частична.

Любое сексуальное возбуждение, и у женщин и у мужчин, зависит от наличия эффективной физической или психологической стимуляции (при этом стимулировать



**ВВЕРХУ** Ощущение неуверенности в себе и отсутствие встречного отклика могут привести к серьезным затруднениям при эрекции. С обеих сторон требуется известная смелость и любящее отношение друг к другу, чтобы вырваться из порочного круга сексуальной неопределенности.

надо то, что происходит в его организме или в его сознании). К сожалению, у нас есть возможности воспрепятствовать отклику на сексуальную стимуляцию и/или заблокировать ее.

В таком случае эрекция не будет происходить тогда, когда мы того желаем, и как нам это нужно. Страх, депрессия, стресс и неведение также являются эффективными факторами, снижающими или останавливающими сексуальный отклик. Это, кстати, верно и для женщин. Однако способность мужчины к воспроизводству связана с его эрекцией. С точки зрения получения потомства женщинам не нужно находиться в возбуждении, чтобы забеременеть, тогда как мужчинам это необходимо, иначе у них не будет эрекции. Наличие эрекции очень важно для личности мужчины, так как воплощает его мужское начало. Без этого он ощущает свое бессилие, отсюда и слово «импотент», обозначающее мужчину, который не в состоянии добиться эрекции. Сегодня употребляется термин «недостаточность эрекции», более щадящий, чем «импотенция», однако сама проблема от этого не исчезла.

Ученые и исследователи предпринимают попытки найти химическое, лекарственное решение для устранения подобных проблем. Уже созданы лекарства, которые при впрыскивании непосредственно в стержень члена дают в некоторых случаях весьма длительную эрекцию. Однако если начать их применять слишком много, они могут дать обратный эффект. Такие препараты более пригодны для восстановления у мужчины уверенности в себе до того, как вновь придут в действие естественные механизмы эрекции. Немало интереса в последние годы было проявлено и к возможностям хирургического имплантирования. Однако имплантат, постоянно находящийся в члене, создает впечатление постоянной эрекции у мужчины, причем она либо похожа на неполную эрекцию, либо же на слишком сильную эрекцию, но оба варианта не подходят для партнерши и с сексуальной и с эстетической точки зрения.

Имеются все основания полагать, что в ближайшем десятилетии будут открыты такие химические вещества, которые смогут оказывать на эрекцию благотворное действие.

Но пока, чтобы решить свои проблемы, необходимо обратиться к опытному специалисту и выяснить, в чем состоит причина расстройств при эрекции, является ли она психологической или физиологической или же их комбинацией.

Расстройства оргазма бывают двух видов: эякуляция наступает слишком быстро или же слишком медленно, а то и вовсе не наступает. Первое называется преждевременной эякуляцией, а второе задержанной эякуляцией.

Когда семя извергается слишком быстро (преждевременная эякуляция), это разочаровывает обоих партнеров. Эякуляцией управляют рефлективные реакции, которые начинают действовать в ответ на сексуальное возбуждение. Эти рефлексы можно подчинить волевому контролю, точно так же, как у детей удается добиться контроля при мочеиспускании.

Тревога является одним из механизмов, который способствует наступлению преждевременной эякуляции. Мужчина, который испытывает беспокойство по поводу собственной способности контролировать семяизвержение, оказывается в заколдованном круге: чем больше он пытается добиться успеха, тем меньше это ему удастся. Это очень сильно влияет на моральное состояние мужчины и может помешать взаимному удовлетворению партнеров.

Метод достижения контроля над эякуляцией в идеале требует участия партнерши и при достаточно частом применении позволяет устранить проблему всего через несколько недель последовательно предпринимаемых уси-

лий. Называется он методом Симена (Seaman), по имени врача, который первым широко стал его использовать.

Оба партнера раздеваются и мужчина ложится на спину. Его партнерша стимулирует эрекцию рукой. Ее задача состоит в том, чтобы довести его до состояния, когда он начнет ощущать, что вот-вот произойдет эякуляция. Именно в этот момент, однако до того, как эякуляция станет неизбежной, женщина должна приложить большой палец к нижней стороне пениса (как показано на рисунке на следующей странице), а остальными пальцами обхватить его, так чтобы указательный и средний пальцы оказались по обе стороны коронарного края, и в таком положении сильно надавить на головку члена у основания.

Это надавливание позволяет не допустить эякуляции. Эрекция может также несколько уменьшиться. Когда пройдет ощущение, что эякуляция может произойти, женщина повторяет цикл стимуляции и давления, и так четыре-пять раз.

Цель этого состоит в том, чтобы у мужчины возникли повторяющиеся ощущения, связанные с приостановкой нарастающей потребности извергнуть семя.

По прошествии нескольких подобных сеансов мужчина будет способен переносить все большие стимуляции. (Помощью этого метода ему удастся взять под контроль рефлекс эякуляции. Он также научится распознавать ощущение начинающейся эякуляции (эякуляторная потребность) и чувство, что ничто не способно остановить ее (неизбежность эякуляции).

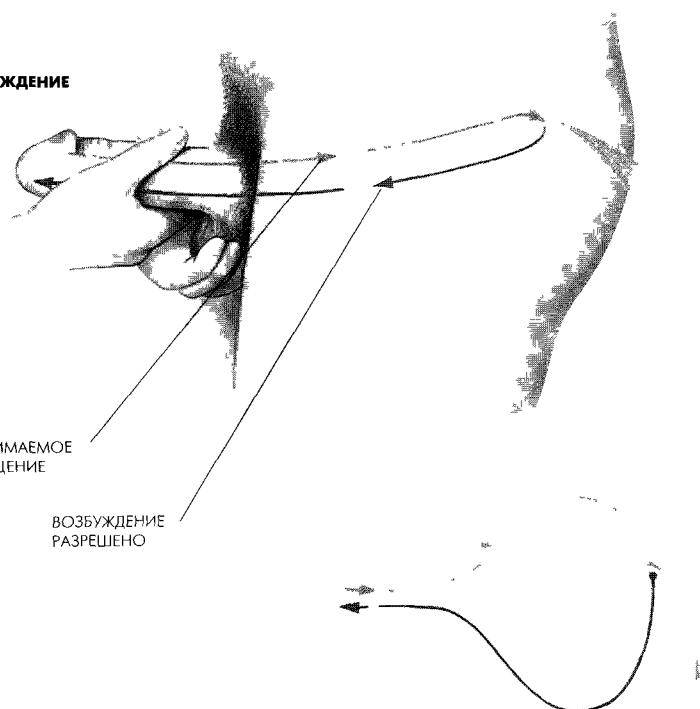
ПОЛОВОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ

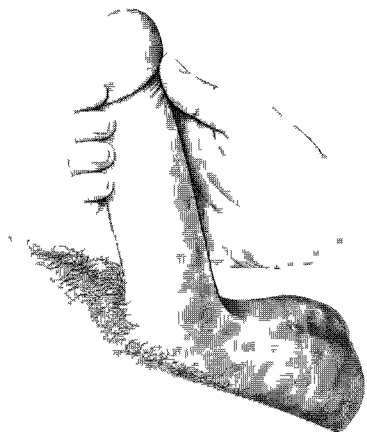
ПРИНИМАЕМОЕ  
ОЩУЩЕНИЕ

ВОЗБУЖДЕНИЕ  
РАЗРЕШЕНО

СЛЕВА Эрекция обычно запускается через нервные пути, которые идут в нижний отдел позвоночника. Психологические состояния (боязнь, страх), а также физиологические причины могут вносить помехи в эту цепь. Состояние покоя, расслабленности усиливает эту связь.

РАЗРЕЗ  
СПИННОГО МОЗГА





**ВВЕРХУ** Сильное нажатие пальцами партнера (как показано на рисунке) остановит его желание извергнуть семя. С помощью такого приема можно добиться лучшего контроля над рефлексом семяизвержения.

После того, как мужчина приобретет уверенность в своих силах, можно попытаться ввести член во влагалище. Женщина должна быть в верхней позиции сидя, партнер вводит пенис и удерживает его во влагалище, не совершая почти никаких движений. Надо постараться удлинить время полового акта. Если вновь начнет нарастать ощущение, что эякуляция вот-вот произойдет, мужчина должен дать знать об этом своей партнерше, и она должна быстро подняться, чтобы пенис вышел из влагалища, взять его, как было описано выше, и нажать на основание головки.

Постепенно можно будет производить все большие стимуляции влагалищем, со все большим возбуждением, до тех пор, пока оргазм не произойдет скорее по желанию, нежели по случайности.

Вся эта процедура может, конечно, оказаться достаточно неприятной для обоих ее участников. Если вы оба пожелаете испытать оргазм на каком-то этапе проведения этой процедуры (а так скорее всего и будет), наблюдайте за оргазмом друг у друга в результате мастурбации.

Существуют лекарства, которые способствуют задержке эякуляции, и ряд врачей рекомендуют пользоваться ими как способом излечения этого расстройства. Однако побочные явления могут порой помешать процессу излечения. Метод Симена приводит эякуляторные рефлексы организма мужчины в действующее состояние без применения лекарственных средств.

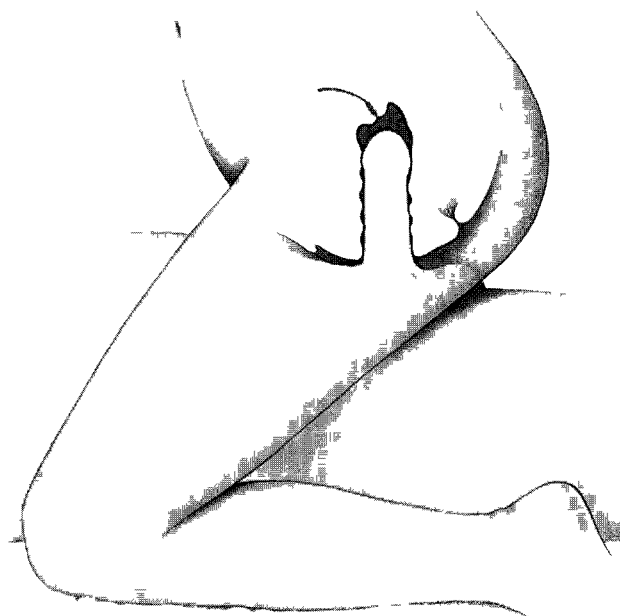
Задержка эякуляции может быть вызвана явлением, о котором лучше всего говорит его название — **возвратная эякуляция**. При этом процессе семенная жидкость извергается вверх, внутрь мочевого пузыря, а не наружу. Это легко обнаружить при исследовании мочи вскоре после оргазма. Моча при этом выглядит мутной. В этом случае требуется операционное вмешательство.

В остальном, то есть для случаев, когда эякуляция отсутствует или когда эякуляция не наступает так долго, что партнера по сексу не слишком стремится к половому сношению, требуется лечение психотерапевтическими или химическими способами. Ряд лекарственных средств влияет на настроение, и к их побочным явлениям относится уменьшение интервала эякуляции, так же как есть просто лекарства, которые удлиняют этот интервал при преждевременной эякуляции. Не совсем ясно, окажет ли какое-либо из этих лекарств долгосрочное положительное воздействие в отсутствие эффективной лечебной тренировки эякуляторного рефлекса, хотя они могут быть полезными в избавлении от страха и отчаяния, которые возникают из-за этого расстройства.

Еще одно расстройство, на которое надо обратить внимание, аналогично вагинизму у женщин. В этом случае у мужчины наблюдается резкое пропадание эрекции непосредственно перед введением пениса во влагалище. Подобно вагинизму, который предотвращает возможность введения члена во влагалище, это расстройство также становится серьезным препятствием для полового акта.

Одна из причин этого заключается в наличии так называемого синдрома тазового воздействия. Мужчина испытывает эрекцию в ответ на сексуальную стимуляцию, но при движениях, предшествующих началу полового сношения (особенно в «миссионерской позиции»), кровь, которая находилась в

**ВНИЗУ** Когда женщина находится сверху, она может удерживать эрегированный член в себе, совершать движения вверх-вниз или сжимать свои тазобедренные мышцы, пока партнер не даст ей знать, что вот-вот наступит эякуляция. Тогда женщина может сразу же сойти с члена и нажать пальцами на основание головки члена.



стержне члена, выводится обратно, в ткани мышц тела. Это точно такое же явление, как если бы в тот самый момент, когда он собирался ввести пенис во влагалище партнерши, раздался бы громкий треск, говорящий, что кто-то взломал наружную дверь... Сигнал опасности мобилизует организм для предстоящего столкновения с нарушителем спокойствия.

Примерно то же происходит и в случае синдрома тазового воздействия. Когда мужчина обращается за помощью к врачу, у него, как правило, уже возник вторичный страх, связанный с непрекращающимися сбоями при половом акте, и это сильно осложняет лечение. Очень важно подробнейшим образом выяснить всю историю его сексуальных отношений, потому что только тогда возможно поставить диагноз о том, что является причиной, а что следствием. Проблему эту мож-

но устранить, если мужчина просто ляжет на спину при половом акте, чтобы было задействовано меньше мышц. После того, как к нему вернется уверенность в своих возможностях, он может попытаться попробовать и другие позиции

Если синдром тазового воздействия не является причиной подобной потери эрекции, тогда проблема скорее носит психологический, чем физиологический характер. Возможно, у мужчины существует подсудный страх, что он способен нанести повреждение партнерше. Или что она может забеременеть. А может быть, он просто не чувствует, что у нее есть к нему влечение. Понятно, что в этом случае потребуются умелая, квалифицированная помощь, чтобы внимательно разобраться во всех этих проблемах.



ВНИЗУ Вот лучший совет для ленивого мужчины как сделать секс максимально хорошим! Одновременно это лучший совет для свободной женщины как сделать секс максимально хорошим! Эта позиция также помогает в случае если мужчина страдает непроизвольным оттоком крови из эрегированного члена при начале фрикций

## Старение

**К**ак и весь человеческий организм, половая система имеет свои, особые признаки старения. Еще в конце 60-х годов считалось, что половая активность должна прекращаться у женщин после завершения климакса, а у мужчин где-то в районе шестидесяти лет. Сегодня ясно, что это далеко от реальности и что половая активность может сохраняться до восьмидесятилетнего и даже до девяностолетнего возраста!

Еще лучше та новость, что теперь сексуальная активность признается очень оздоравливающим занятием. И чем более активен был человек в этом отношении на протяжении своей жизни, тем продолжительней будет его половая жизнь. Изменения в человеческом организме, которые происходят в нем в процессе старения, не играют в сексе большой роли.

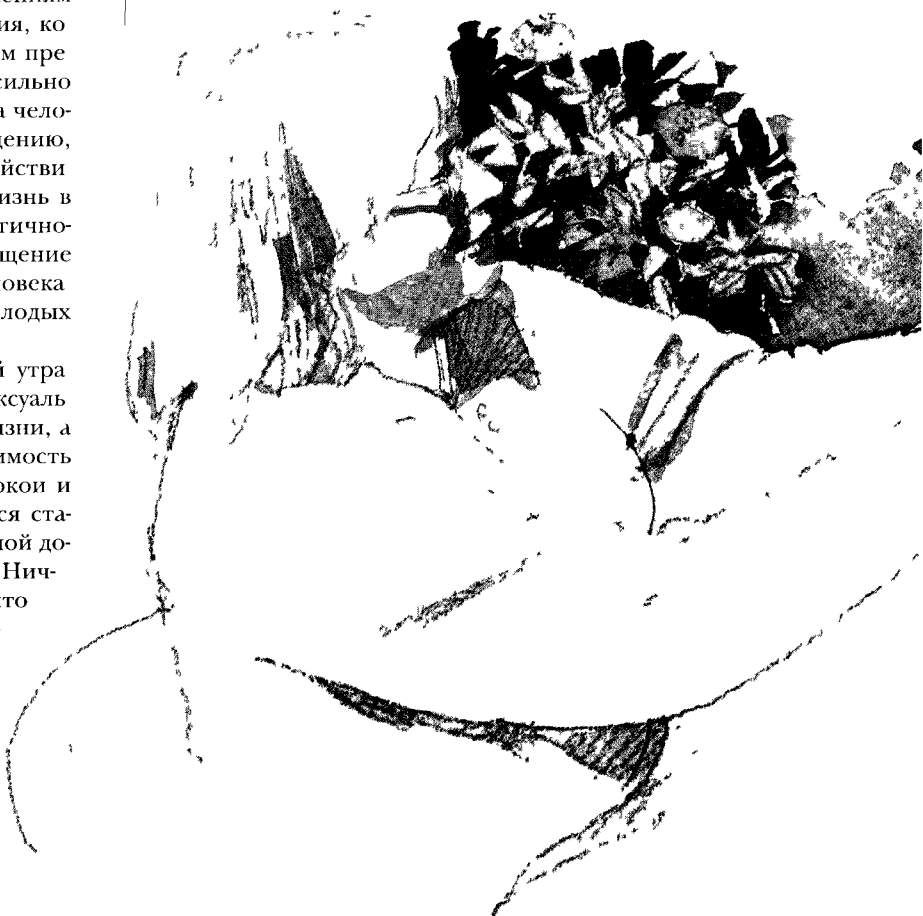
У мужчины в возрасте эрекция происходит дольше и больше времени нужно для наступления оргазма. Как эрекция, так и возбуждение, доводящее до оргазма, требуют дольшей физической стимуляции, чем в более молодом возрасте. Пожилые мужчины не склонны так откликаться на сексуальные фантазии, как это было прежде. Не столь сильны и сокращения, заставляющие семя выходить наружу при эякуляции. И время до следующей эрекции значительно увеличивается — оно бывает и более суток.

Общий тонус мышц убывает с возрастом, а движениям может мешать артрит и разные сопутствующие явления, которые делают суставы гораздо менее подвижными, чем прежде. Все эти ослабляющие и хронические состояния сильно сказываются и на самочувствии пожилых людей. Когда человек чувствует, что стареет, он поддается этому ощущению, начинает жить в более медленном темпе и тогда действительно превращается в старика. Активная половая жизнь в человеческом сознании связана с молодостью, энергичностью и физической привлекательностью, поэтому ощущение старости оказывает отрицательное воздействие на человека: он перестает делать то, что считается привилегией молодых людей.

Это может стать для пожилого человека большой утратой. Достаточно активные и непрекращающиеся сексуальные отношения продолжают утверждать торжество жизни, а с возрастом возникает, пожалуй, еще большая необходимость в том, чтобы, лежа в объятиях женщины, ощутить покой и безопасность и знать, что несмотря на надвигающуюся старость, ты по-прежнему любим. Нужно обладать известной долей смелости, чтобы оказаться наедине со старостью. Ничто так сильно не создает уверенность в будущем, ничто так не позволяет побороть уныние, как чувство, что тебя все еще любят. И ничто не подкрепляет эту уверенность так хорошо, как физический контакт.

Многообразие средств и способов ведения половой жизни с возрастом очень пригодится. Если эрекция у мужчины семидесяти лет ослабевает и он не научился за все годы жизни, как довести партнера до оргазма, стимулируя клитор языком или пальцами, тогда ее половая жизнь тоже, но поневоле, должна будет прекратиться.

**Женщина «с огоньком» будет всегда сексуально привлекательной женщиной, несмотря на ее возраст, однако безразличие общества к проблемам пожилых препятствует тем, кто все еще любит секс, встречать новых партнеров.**





**Нежность—это качество, которое стоит культивировать на протяжении всей жизни. Умение согреть другого—одно из самых нужных чувств, которое вы только можете подарить другому человеку.**

Хороший секс возникает за счет наработки навыков, которые появились потому, что человек немало времени отдавал сексу и наслаждался им, в точности то же самое касается умения готовить пищу или навыков по уборке дома

У женщин, разумеется, происходят те же самые процессы старения. Тоже снижается тонус мышц, а это влияет на ощущения при оргазме. После климакса, в результате изменений в балансе эстрогена, влагалище будет получать меньше смазки. Здесь способна оказать помощь гормонзамещающая терапия. Стенки влагалища также могут оказаться менее эластичными.

В XX веке кино и реклама сделали все возможное, чтобы женщины стали обращать особое внимание на свою фигуру, особенно на форму груди, бедер и живота. Популярность аэробики подняла на рекордную высоту все социально-сексуальные тревоги, связанные с внешним видом. Многие женщины очень обеспокоены тем, что после тридцати они начинают утрачивать прежнюю крепость тела. Ощущая себя все менее соблазнительными, они опасаются, что их супруг может найти себе удовольствие на стороне. На этом этапе может возникнуть злосчастный, порочный круг сомнения в себе. Когда усилия средств массовой информации заставляют мужчину видеть в женщине не столько человека, сколько объект, тревоги стареющих женщин становятся сильным источником стресса.

В нашем, потребительском обществе не так то легко изменить подобное отношение к женщине. Нам не хватает умения видеть в ней личность, а не стереотип. Поэтому долгосрочные отношения гораздо лучше способствуют тому, чтобы по-настоящему узнать и полюбить человека, личность того, с кем вас связала судьба. Это продолжается всю жизнь, переходя в старость.

Мы сейчас вступаем в период, когда для пожилого человека будет предоставлено гораздо больше возможностей самого разного рода, чем когда-либо прежде. Все больше людей старшего поколения имеют в наши дни высокую культурную способность, а благодаря существованию относительных экономических гарантий для старых людей сейчас, как никогда прежде, открываются перспективы для того, чтобы участвовать во всех сторонах жизни, в том числе и сексуального характера.

Возможность развивать личные качества—еще одно преимущество уравнивания прав пожилых с остальными гражданами общества. Человек, уходящий на пенсию еще до шести десяти лет жизни. В это время можно расширить свои познания о мире, которые помогут ощутить большую радость и полноту жизни. Сейчас немало пожилых людей на своем опыте понимают, что, выйдя на пенсию, они, оказывается, могут быть заняты важными для них делами и с большим удовольствием проводят свое время, чем когда работали полный день.

## Безбрачие

**Б**езбрачие, или целибат, в отличие от многих других вариантов сексуального поведения, можно практиковать где угодно, с кем угодно, в любое время и даже в смешанной компании

Возвела безбрачие на высокую ступень в своем кодексе ценностей христианская религия. Ислам рассматривает семью и брак как основу общества, поэтому относится к безбрачию отрицательно. Даосизм в принципе одобряет сексуальность во всех ее проявлениях, а потому вообще не рассматривает возможность безбрачия. Индийская цивилизация создала «Кама Сутру» — величайшую книгу о сексе на свете (хотя некоторые из ее рецептов явно входят в противоречие с современными идеями, например, там рекомендуется лить горячую смолу на член, чтобы усилить эрекцию)

В своем строгом выражении целибат означает отказ от любой сексуальной активности, в том числе от мастурбации и от сексуальных фантазий. Предполагается, что сексуальная жизнь — это грех, что если все же нужно участвовать в ней (в связи с тем, что не удастся остаться в наивысшем состоянии целибата), то это возможно лишь в браке, при котором ее, по крайней мере, можно направить на продолжение рода. Быть безгрешным (то есть не принимать участия в сексуальной жизни) также означает, что в загробном мире вас ожидает вознаграждение

Такая картина мира была впервые нарисована Святым Августином в IV веке нашей эры. Однако это не помешало крестоносцам, возвратившимся в Европу после неудачных попыток завладеть Святым Городом Иерусалимом, принести с собой сифилис.

В современном обществе люди придерживаются безбрачия по ряду причин. Для одних это связано с религиозным призванием, и потому целибат имеет для них особую ценность. Некоторые находят, что безбрачие позволяет им найти свой островок безопасности в этой жизни, давая возможность не вступать ни с кем в сексуальную связь. Другие счи-



**Желание не иметь дела с физическим выражением сексуальности может невероятно обогатить жизнь и, одновременно, создать источники особых стрессовых состояний.**

**Для женщины целибат может стать выражением ее независимости, будь то в рамках монашеского ордена или в обычной жизни.**

тают половую жизнь вне брака греховной, а потому не живут ни с кем до тех пор, пока не женятся. Кто-то настолько поглощен работой, что безбрачие возникает само по себе.

Однако некоторые люди, живущие в celibate, все-таки желают иметь детей. Соображения такого сорта, что для секса не хватает времени, или что он вносит в жизнь один беспорядок, или что предпочтительнее жить в celibate, в последние годы создали рациональное обоснование для искусственного оплодотворения.

Хотя искусственное оплодотворение принесло неисчислимые радости тем супружеским парам, которые иначе остались бы бездетными, надо понимать, каковы последствия разделения секса и продолжения рода. В чем-то это даже логично. Ведь если мы хотим заниматься сексом, но не хотим детей, мы пользуемся противозачаточными средствами. Значит тот, кто не хочет секса, но хочет ребенка, должен иметь возможность воспользоваться несексуальными способами продолжения рода.

Однако подобная логика полностью игнорирует тот факт, что реализовать свой

человеческий потенциал можно, только находясь в отношениях с другими людьми. Новорожденный, младенец способен выжить, только если о нем будут заботиться и кормить, то есть у него возникнут отношения с родителями. Начинать жизнь, не имея в принципе подобных отношений, представляется в корне противоречивым.

Раньше жить в безбрачии означало также не иметь детей (за исключением приемных). Однако безбрачие в конце XX века не мешает мужчинам или женщинам жить в надежде создать еще одну жизнь с помощью искусственного оплодотворения. Никто не знает, как это скажется на будущем человеческих отношений, хотя понятно одно, это невероятно далеко от идеалов, когорые представлял себе Святой Августин.

Если мы признаем, что наш организм снабжен, в силу эволюции, возможностями для эротических ощущений, что наше сознание позволяет нам воображать, исследовать окружа-

ющую жизнь и анализировать наши восприятия тогда состояние безбрачия придется признать способом ограничения жизненных впечатлений. Целибат целесообразен, только если он выполняет свою задачу.

В христианской традиции такая задача — отрицание телесных удовольствий, поскольку это позволит человеку добиться более высокого духовного состояния. С этой точки зрения безбрачие не столько имеет отношение к сексу, сколько к его отрицанию как к способу умерщвления плоти и укрепления духа.

В других обстоятельствах кто-то может избрать безбрачие после неудачного опыта отношений с другим человеком или чтобы избежать психологического слома в интимных отношениях.

Порой безбрачие наступает после смерти супруга или спутника жизни. Или, для целого ряда людей, это связано с характером их работы или с насильственной разлукой. В этих условиях тело может подчинить свои ритмы психологическому состоянию человека. Способность к изменению, даже в условиях стресса, это также свойство, неотъемлемо присущее системам нашего организма.

И глубокая дружба и полное уважение физических границ, существующих вокруг другого человека, позволяют найти способ выражать свою любовь без секса.

Многие люди, долго прожившие вместе, время от времени оставались одни и фактически жили в безбрачии. Чувство товарищества может быть иногда важнее секса.





## По поводу секса

**К** сожалению, не так легко получить надежные сведения о сексе, если не считать специальные книги и журналы для женщин. А ведь по всем другим темам, которые столь же глубоко и серьезно интересуют взрослых людей, существуют бесчисленные вечерние учебные группы, специальные телевизионные программы и видеокассеты, которые можно легко купить или взять напрокат в обычном видеосалоне.

Правда, уже начали появляться видеокассеты, рассказывающие о сексуальной жизни человека, и в частности о целом ряде особых аспектов сексуального поведения взрослых людей, хотя в них – нередко в причудливых сочетаниях – содержатся элементы развлекательных программ, «мягкой порнографии», познавательных передач о достижениях науки, в том числе медицины. Телепрограммы обычно имеют тенденцию к развлекательности и потому содержат мало фактического материала.

Как жаль, думают некоторые из нас, что, по иронии судьбы, только благодаря угрозе СПИДа секс смог стать общепризнанной темой, «выйти из подполья». Насколько было бы лучше, если бы в долгосрочной перспективе секс стал бы главным элементом регулирования человеческих отношений, если бы секс по любви рассматривался нами всеми как великое достижение человеческой цивилизации.

Существует, разумеется, весьма зыбкая граница между изначально интимным характером сексуальной жизни и широким распространением знаний о нем. Кое-кто считает, что правительство не должно никак вмешиваться в вопросы секса. Однако соображения охраны здоровья населения уже давно размыли эту границу. Попытки залучить носителей венерических заболеваний в кожно-венерологические больницы, которые в Англии стыдливо называют «спецклиниками», в течение долгого времени сводились к развешиванию весьма и весьма казенного вида плакатов в общественных туалетах.

На наш взгляд, не должно быть каких бы то ни было ограничений для опубликования более подробной информации о сексе, за исключением изображения конкретных людей, используемых в качестве объектов. С нашей точки зрения, это уже порнография. Сейчас достаточно хорошо известно, что можно называть здоровыми, а что нездоровыми отношениями, а также каковы их последствия для всей последующей жизни человека. Авторы этой книги, для которых лечение сексуальных недугов своих пациентов – повседневная работа, считают, что это дает им право обратиться к обществу с призывом сделать все возможное для того, чтобы любой мог ознакомиться с компетентной и лишенной предрассудков точкой зрения о сексе, основанной на самых последних данных науки, ясно и основательно представленной, – ведь это станет залогом здоровья всех людей и сегодня, и в будущем.

Поэтому в конце книги помещен справочный раздел, содержащий сведения о функционировании организма человека с сексуальной точки зрения. Там вы найдете соответствующие иллюстрации. Мы начнем с тех, которые дают представление о строении тела человека, напомним о том, сколь сложно строение человеческого тела и как мало места занимают в нем половые



органы. А ведь от них так много зависит! Если использовать их со знанием дела и для получения удовольствия, они станут источником секса, пронизанного любовью, и позволят полюбить секс. В противном же случае они могут стать для человека причиной травм и даже весьма эффективно разрушить его жизнь.

Для того чтобы сексуальная сторона жизни человека улучшилась, нужны знания, соответствующий опыт, а иногда и квалифицированная помощь.

Пожалуй, единственный ориентир в сексуальной сфере – это ваши собственные чувства. Пусть они и определяют ваши действия.

Конечно, сказать куда проще, чем сделать, однако это крайне важный момент. Ведь ваши собственные эмоции могут вас напугать, или же у вас может вызывать беспокойство, как к ним отнесется ваш любимый человек, или же ваши чувства могут оказаться достаточно неопределенными, а поэтому и неспособными служить для вас надежным ориентиром.

Если вас что-то беспокоит, постарайтесь понять природу своих тревог: есть ли в охвативших вас чувствах элемент страха, вызванный тем, что вы делаете то, что на самом деле, может быть, делать и не следует, иными словами, беспокоит ли вас некое ощущение вины или же вас страшит накал охвативших вас чувств.

Если это второе, тогда стоит еще раз проанализировать свои ощущения, особенно в тех случаях, когда такие чувства вам прежде не были знакомы. Но обычно при этом страх и восторг смешаны в единое целое, так что можно с пользой для себя уйти от страха в сторону восторга.

Если, с другой стороны, вы понимаете, что страх стал у вас доминирующим ощущением, то стоит поверить ему и как то выйти из положения, в котором вы оказались. После этого можно не торопясь поразмыслить о том, что же на самом деле случилось: соответствовало ли ваше ощущение реальности (то есть что вы действительно были в опасности и что в результате сработал защитный механизм) или же этот страх был лишь проявлением неразвившейся еще у вас способности справляться с очень сильными чувствами. В последнем случае вы, возможно, захотите испытать их еще раз.

Сексуальные чувства очень сильны и могут заставить даже вполне зрелых мужчин совершать глупые поступки, а мудрых женщин сожалеть потом о содеянном. Однако это лишь обратная сторона медали. А в целом сексуальные чувства именно благодаря своей силе приносят нам добро и счастье. Сильнее их в сфере человеческих эмоций нет ничего. Неудивительно, что они способны давать как мощный отрицательный, так и мощный положительный эффект.

Этот раздел содержит сведения по анатомии и физиологии, здесь показано все, что лежит в основе этих чувств. Мы, люди, можем разобраться с собственными чувственными ощущениями именно благодаря знанию анатомии и физиологии.



# Анатомия и физиология мужских половых органов

**А**натомия описывает строение тела. Физиология объясняет, как это тело функционирует. Анатомия половых органов изучает внутренние и внешние половые органы. На иллюстрациях показан внешний вид и разрезы половых органов, а также их положение в организме человека. Также важны и функции мозга, который способствует выделению в кровь половых гормонов, и это приводит нас к физиологии.

С точки зрения физиологии все выглядит следующим образом.

Нечто вызывает интерес или влечение. Это «нечто» может появиться либо извне (например, когда мы видим того, кого любим, или же совершенно незнакомого человека, который привлек наше внимание, или кинофильм с соответствующими эпизодами, стимулирующими сексуальный интерес), либо может быть плодом нашего воображения.

Такого рода импульс, вызывающий половое влечение, усиливает кровообращение в организме. Кровь начинает поступать в пещеристые тела члена, вызывая эрекцию, которая свидетельствует о переходе от влечения к возбуждению. Возбуждение само по себе становится одним из элементов физической обратной связи, которая еще больше усиливает это ощущение.

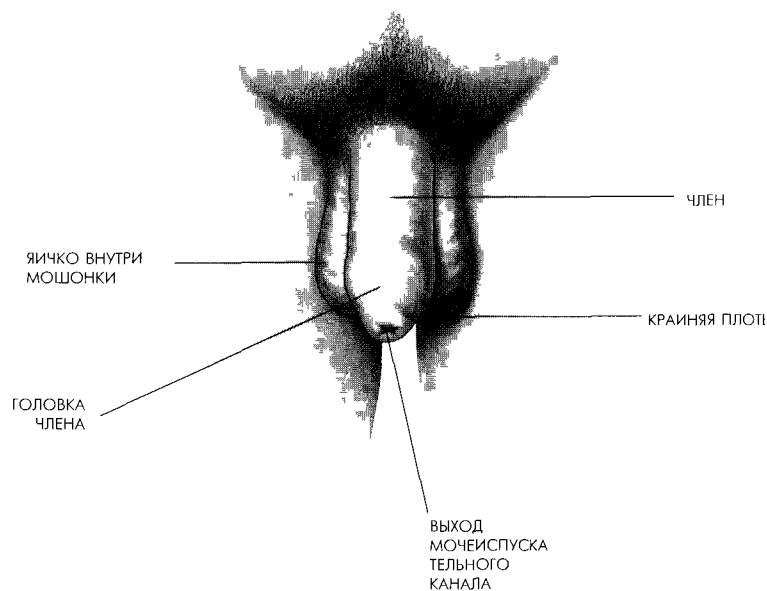
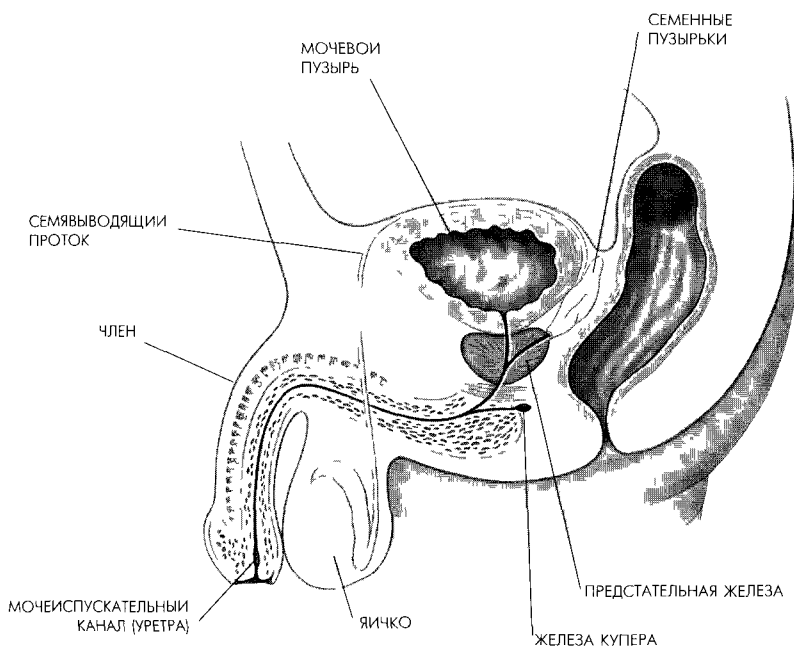
Если возбуждение продолжает нарастать, появляется все более острое желание испытать оргазм – либо за счет полового сношения, либо с помощью мастурбации, а если стиму-

ляция исключительно сильна, имеет место даже самопроизвольный оргазм.

Затем – после наступления оргазма – организм возвращается в спокойное состояние. У молодого мужчины, испытывавшего сильное возбуждение, следующая эрекция обычно наступает лишь через несколько минут. У мужчины средних лет этот промежуток куда дольше, до нескольких часов. А для мужчин старше шестидесяти более суток. Эта задержка перед следующим оргазмом называется рефрактерным периодом. У женщин его нет. Они способны испытывать оргазм несколько раз подряд, если получают необходимую стимуляцию.

Эрик Берн, автор замечательных книг о сексе, сравнивал женские половые органы с потайным хранилищем, куда можно проникнуть лишь по хорошо охраняемой тропе, а мужские половые органы, особенно в состоянии возбуждения, с киоском по продаже гамбургеров, залитым неоновыми огнями рекламы. У мужчины напоказ все, что у него есть, хотя многие из них мало что знают о своих половых органах. В женщине необходимо распознать все ее сексуальные возможности, причем это должен делать не только мужчина, но и сама женщина.

За фасадом мужской анатомии и физиологии происходят процессы, необходимые для образования спермы и семенной жидкости, которые выделяются при оргазме. Таким образом, мужской половой аппарат можно представить себе как систему изготовления, хранения и доставки продукта.



**ВВЕРХУ** Член состоит из пещеристых тел, покрытых кожной оболочкой. В спокойном состоянии он предназначен для выведения мочи из организма. При возбуждении и эрекции он превращается в высокоэффективную систему доставки оплодотворяющего материала или просто в источник эротического удовольствия.

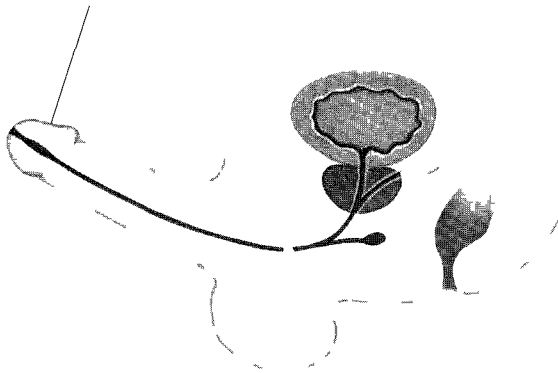
У подвешенных в мошонке яичек имеется множество прямых и извилистых семенных канальцев, еще называемых эпидидимисом, которые жгутиком свернуты вокруг них. Здесь хранятся сотни миллионов сперматозоидов, которые и «изготовлены» в яичке. При возбуждении сперма из канальцев яичка направляется вверх, через семявыводящий проток. Предстательная железа, семявыводящий проток и семенные пузырьки сокращаются и концентрируют семенную жидкость для потенциальной эякуляции в небольшой ампуле семявыводящего протока, у основания члена. Эякуляция происходит, когда начинают ритмично сокращаться соответствующие мышцы, несколькими порциями выталкивая семенную жидкость по мочеиспускательному каналу через кончик члена.

При одном оргазме обычно выделяется жидкость, содержащая сотни миллионов сперматозоидов, объемом около чайной ложки. Мочеиспускательный канал еще до наступления оргазма смазывается выделениями из железы Купера. Эта бесцветная жидкость часто выделяется из кончика члена на последних стадиях возбуждения. По-видимому, она также служит питательной средой для сперматозоидов, когда они движутся во влагалище в поисках яйцеклетки.

Вот что происходит во время оргазма с точки зрения физиологии. Однако ощущения совершенно иные. Физиология каждого мужчины практически одинакова. А вот ощущения, которые они испытывают, у каждого свои, личные.

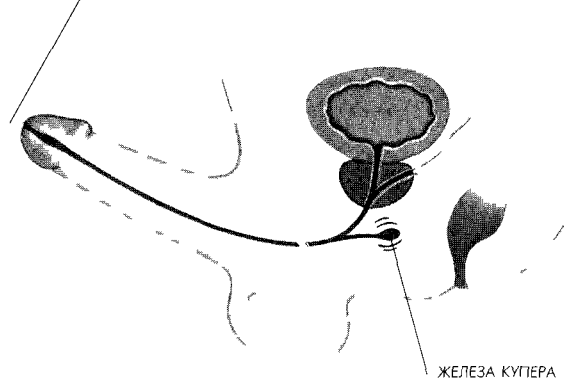
#### ЦИКЛ СЕКСУАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ У МУЖЧИНЫ

ЧЛЕН ЭРЕГИРОВАН И ГОТОВ К ЭЯКУЛЯЦИИ



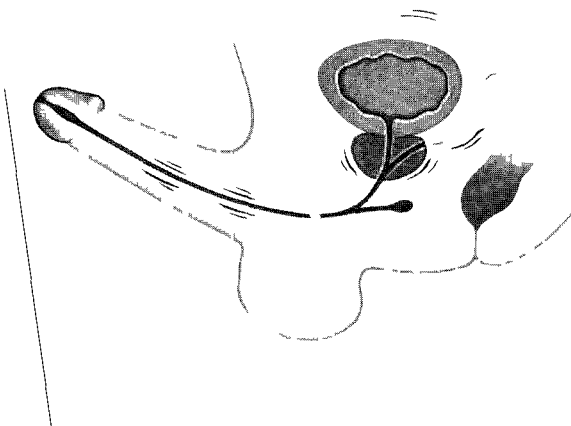
ВВЕРХУ Член полностью эрегирован, однако никакие жидкости пока еще не могут быть выделены. Член может находиться в этом состоянии очень долго, и это зависит от величины получаемой стимуляции, физической или психологической.

СМАЗКА ЖИДКОСТЬЮ ИЗ ЖЕЛЕЗЫ КУПЕРА НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ЭЯКУЛЯЦИЕЙ



ЖЕЛЕЗА КУПЕРА

ВВЕРХУ Точно не известно, каково назначение железы Купера и той бесцветной жидкости, которая выделяется ею и выходит через мочеиспускательный канал и через кончик члена. Эта жидкость, смазывая кончик члена, облегчает его введение во влагалище и, возможно, является питательной средой для спермы в процессе ее движения во влагалище.



МОМЕНТ ЭЯКУЛЯЦИИ, ВЫЗЫВАЕМОЙ СИЛЬНЫМИ СОКРАЩЕНИЯМИ МЫШЦ, НАХОДЯЩИХСЯ ВОКРУГ ОСНОВАНИЯ ЧЛЕНА

СЛЕВА Эякуляция начинается при достаточном уровне стимуляции. Мышцы вокруг основания члена, у входа в тазовую полость, спазматически сокращаются, выталкивая семенную жидкость наружу.

# Анатомия и физиология женских половых органов

На приводимых здесь рисунках показано строение и функционирование половых органов женщины. Они устроены гораздо сложнее, чем мужские. Эволюция создавала их прежде всего для вынашивания плода и для родов, а не для сексуальных удовольствий, поэтому существует определенное разделение органов по их назначению.

Клитор представляет собой единственный в своем роде орган, поскольку он предназначен только для получения сексуальной стимуляции. Все прочие половые органы и у женщин, и у мужчин выполняют по меньшей мере две функции. Обладая сексуальной чувствительностью, они также выполняют функцию воспроизводства, или удаления отходов организма, или же обе эти функции. А вот клитор, слегка прикрытый верхними складками губ, окружающих влагалище, предназначен только для получения удовольствия.

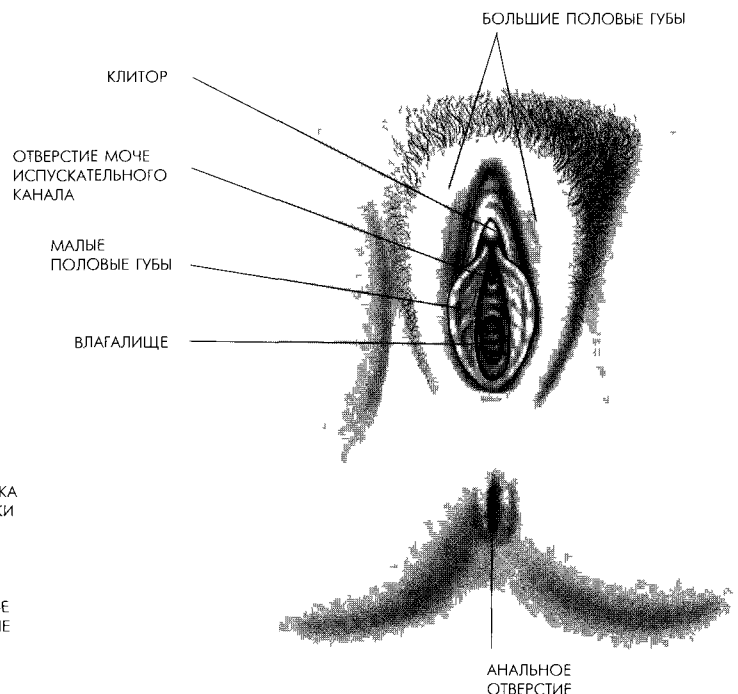
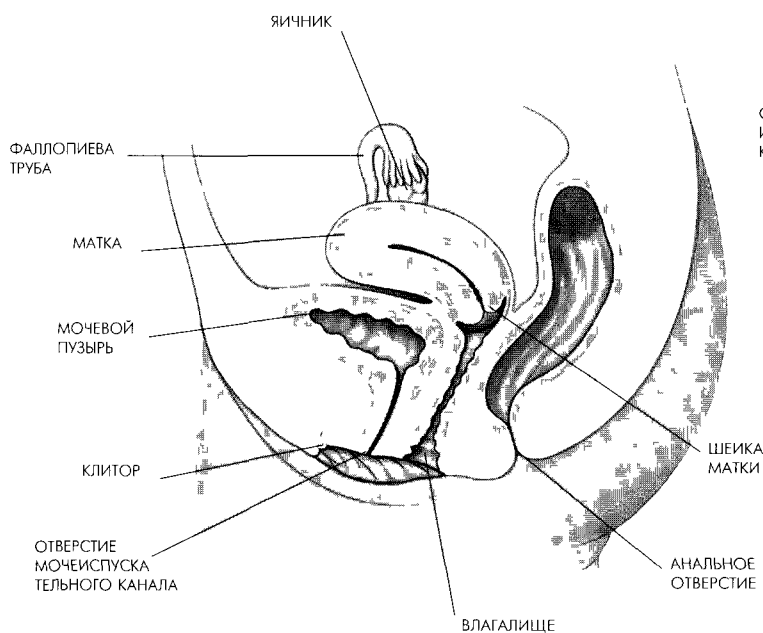
Внешний вид наружных половых органов у разных женщин весьма различен. Возникающее сексуальное влечение — усиливает кровообращение, причем кровь задерживается в тканях, имеющих важное значение для секса. Однако вместо эрекции первым признаком полового возбуждения у женщины является появление смазывающих выделений. Ткани стенок влагалища наполняются кровью, а давление в кровеносных сосудах вызывает определенную реакцию в стенках влагалища, как бы служащую сигналом к выделению смазки. У мужчин аналогичного процесса просто нет.

Вскоре после начала смазки начинают заполняться кровью и другие ткани. Внутренние и внешние губы влагалища

начинают приоткрываться под действием усиливающегося давления в тканях, причем их цвет может измениться со светло-розового до красно-розового. Влагалище увеличивается в диаметре и в длину, клитор становится твердым, и его стержень удлиняется. Кровь по-прежнему интенсивно циркулирует по телу, и грудь становится тверже, при усилении желания резко выступают соски.

Как и у мужчины, все эти реакции спадают после оргазма, который у женщин представляет собой интенсивные ритмичные сокращения тазобедренных мышц. После первого оргазма у женщины может быть еще целая серия оргазмов, если она продолжает получать нужную для этого стимуляцию. После наивысшей точки оргазма организм постепенно возвращается в состояние покоя.

Женское половое влечение зависит от настроения, состояния ее отношений с мужчиной, принимаемых лекарств, стрессов, окружающей ее обстановки в целом. Это далеко не все факторы, которые могут вызвать у нее как сильнейшее желание, так и полное его отсутствие. Чтобы лучше понять физиологию полового процесса у женщины, были проведены исследования с целью выяснить наличие связи между подъемом и спадом уровня гормонов во время менструального цикла и уровнем ее сексуального возбуждения. Предполагалось, что возбуждение будет максимальным при максимальном уровне эстрогена в крови во время овуляции и минимальным во время менструации, так как большая вероятность оплодотворения и более интенсивное половое влечение, казалось бы,



**ВВЕРХУ** Все половые органы женщины скрыты внутри тела. Они защищены, как мюлькой, костной структурой таза, которая предохраняет их (а также плод) от возможной травмы. Они имеют гораздо более сложное строение, чем половые органы мужчины.

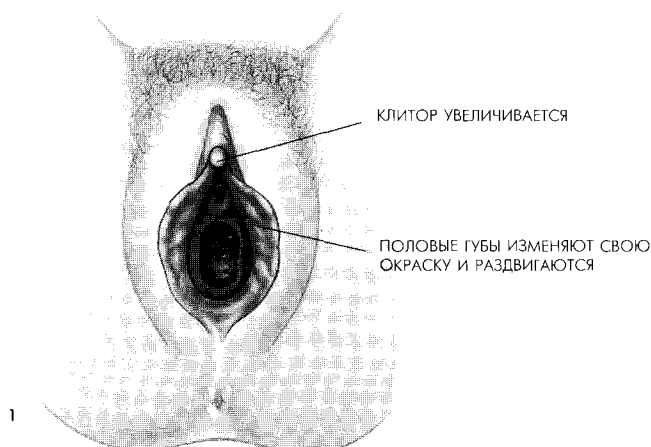
должны по времени совпадать. Однако результаты исследований оказались недостаточно убедительными.

Хотя ряд других исследований подкрепляют высказанное выше мнение, есть данные, что женщины-респонденты сообщали о максимуме полового влечения у них непосредственно перед менструацией, а также во время и после нее. Последние исследования сексуальности с позиции эволюционного развития подтвердили, что женщины во время овуляции ведут себя в сексуальном плане более откровенно.

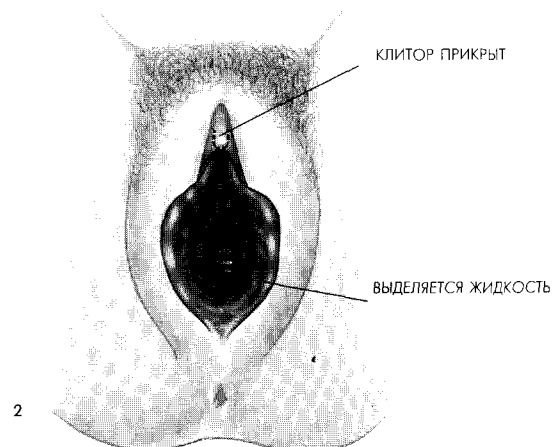
У большинства женщин перед менструацией возникают различные симптомы, из которых, пожалуй, самые явные – депрессивное состояние, раздражительность, доходящая до

слез. Кое у кого возникают также физические симптомы: например, соски становятся чрезмерно чувствительными, а брюшная полость несколько опухает. Однако женщины по-разному реагируют на все эти изменения в своем организме. Одни вообще отказываются от любых физических контактов с мужчиной, а другие, наоборот, стремятся получить успокоение в сексе. Пожалуй, лишь одно будет справедливо по отношению к женской сексуальности в целом: женщина реагирует на такое огромное число различных, очень тонких воздействий, что любое из них может сыграть решающую роль!

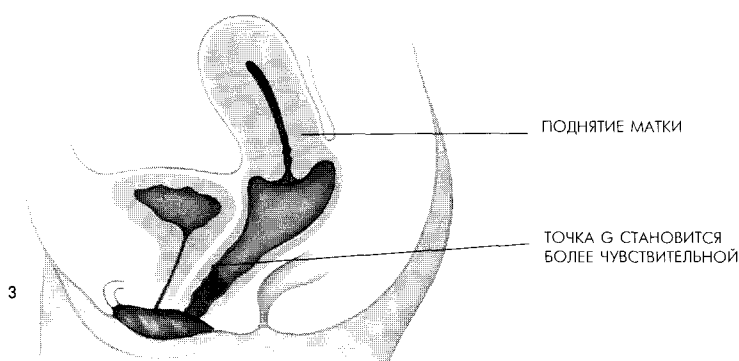
#### ЦИКЛ СЕКСУАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ У ЖЕНЩИНЫ



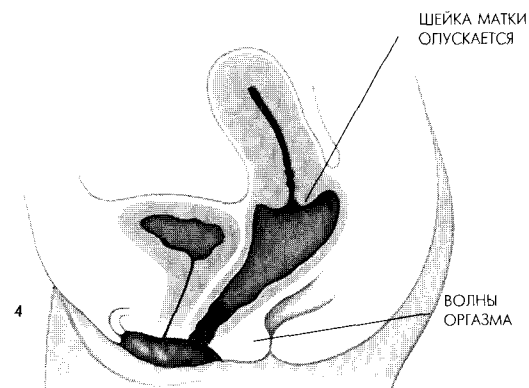
**ВВЕРХУ:** Кровь начинает наполнять мягкие ткани наружных половых губ, они твердеют и изменяют свой цвет с розового до темно-розового, а затем приоткрываются. Становится видно преддверие влагалища, происходит выделение смазки внутри влагалища, что служит первым признаком полового возбуждения. Клитор также увеличивается и твердеет.



**ВВЕРХУ:** При дальнейшем возбуждении клитор прикрывается, а нижняя часть влагалища, ближе к его преддверию, набухает столь сильно, что становится способной очень крепко охватить член. Само влагалище растягивается в длину и расширяется в верхней части. Жидкость, подобная слизи, выделяется железами, которые находятся прямо под внутренними половыми губами.



**ВВЕРХУ:** На последней стадии возбуждения особенно чувствительной становится область точки G. Все ткани влагалища и все его губы насыщены интенсивно циркулирующей кровью. Матка поднимается вверх, а ее шейка расширяется.



**ВВЕРХУ:** Здесь показано, что происходит на последних стадиях оргазма. Матка резко сокращается, и эту пульсацию воспринимает влагалище. Матка поднята на максимальную высоту, а шейка матки опускается вниз, чтобы помочь сперматозоидам, дошедшим до верхней части влагалищного канала, проникнуть в фаллопиевы трубы.

## Контрацепция

История противозачаточных средств (контрацептивов) так же стара, как история человечества, хотя действительно надежные противозачаточные средства появились лишь в недавнее время.

Существует три основных способа предотвращения беременности: барьерный, гормональный и химический (спермициды).

Первый сводится к предотвращению попадания спермы в половые пути женщины. Это достигается с помощью презерватива (кондома) либо диафрагмы. Долгое время для изготовления презервативов применяли различные натуральные и искусственные материалы. Древние римляне, например, использовали в качестве презерватива овечью кишку. Ее применяли до начала XIX века, когда презервативы начали производить из каучука, а затем из резины. Презервативы так и называли «резинками», но позже, когда их стали делать из очень тонкого латекса, слово «резинка» почти вышло из употребления. Уже создан и презерватив для женщин, который вводится во влагалище и создает непроницаемую оболочку.

В 30-е годы XX века Графенберг изобрел серебряное кольцо, которое надевалось на шейку матки и препятствовало проникновению спермы. В наши дни распространенным барьерным средством является диафрагма, которая обычно представляет собой небольшой резиновый диск с пружинящим стальным кольцом по краю. Если диафрагма соответствует размеру шейки матки и введена правильно, она эффективно преграждает доступ в полость матки. К недостаткам метода можно отнести то, что ее непросто надеть, и еще труднее вынуть, а также то, что снимать диафрагму следует лишь после того, как сперма во влагалище утратит свою активность.

Второй способ направлен на инактивацию спермы. Для этого применяются различные вещества (спермициды), которые механически впиваются сперму или делают ее неактивной (от помета крокодилов в Древнем Египте до губки, смоченной в масле или уксусе, – с древнегреческих времен по наши дни).

В последние тридцать лет широко применяют внутриматочные спирали (ВМС). Это небольшая спираль из меди или пластмассы, которая вводится в полость матки. Правильно установленная ВМС вызывает изменение слизистой оболочки матки и делает невозможным прикрепление оплодотворенной яйцеклетки.

Третий, самый надежный метод – гормональная контрацепция. Прием оральных контрацептивов создает искусственный менструальный цикл, при котором не происходит овуляции, т.е. нет яйцеклетки. Надежность метода составляет почти 99%. Обязательна консультация специалиста, который поможет выбрать подходящий препарат и индивидуальную схему приема. Другой способ носит скорее экстренный характер и чреват осложнениями. При нем принимают таблетку после полового сношения – «таблетка наутро». В ней содержится смесь гормонов в довольно высокой дозе, вызывающая гормональный «сдвиг» и преждевременную менструацию, невзирая на день цикла: так удается не допустить прикрепления яйцеклетки и начала беременности. Ведутся исследования по созданию противозачаточных препаратов для

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРЕЗЕРВАТИВА



**ВВЕРХУ** Надевание презерватива может оказаться веселой игрой или неприятной помехой. В любом случае надо обязательно оставить свободным его кончик, чтобы осталось место для спермы. Надо также проверить, чтобы презерватив был плотно надет на член, причем лучше всего отворачивать закатанную часть в сторону основания члена.

мужчин, которые позволили бы сделать сперму неактивной. Вполне возможно, что такая таблетка появится уже в ближайшем будущем.

Существуют и другие, менее надежные способы контрацепции. Широко используется способ прерванного полового сношения. Это весьма ненадежный способ, так как при половом акте небольшое количество спермы попадает во влагалище.

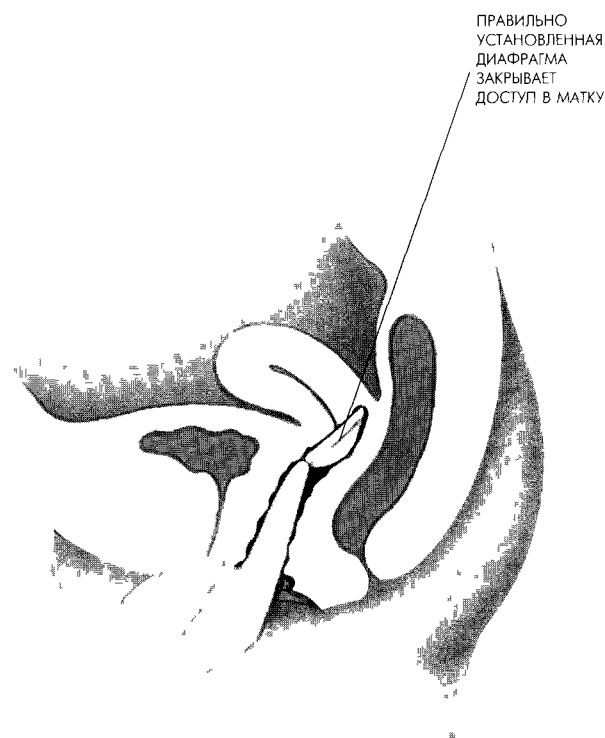
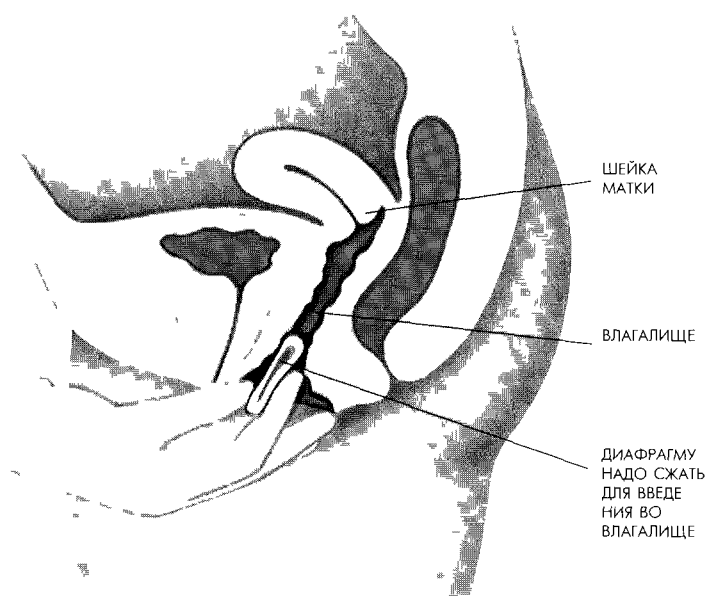
ще до эякуляции, и это может привести к беременности. Также ненадежным является биологический способ (вычисления «безопасных» дней менструального цикла). Овуляцию не всегда можно предсказать точно, а сперма способна выжить во влагалище гораздо дольше, чем мы предполагаем. Кроме того, не все мы идеально точно считаем.

В ряде стран для прекращения беременности широко применяются аборты. Аборт, разумеется, отнюдь не метод

контрацепции. Это прерывание уже наступившей беременности.

Таковы основные виды средств для предохранения от беременности. После появления в широкой продаже противозачаточных таблеток в начале 60-х годов понятия «секс» и «продолжение рода» перестали быть одним целым. Сегодня секс возможен без боязни нежеланной беременности. Это – огромное достижение.

#### КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВИТЬ ДИАФРАГМУ



ВВЕРХУ Диафрагма, или колпачок, сделана так чтобы не дать сперматозоидам пройти сквозь шейку матки в полость матки. Этот способ эффективен, особенно при одновременном применении спермицидной мази, однако некоторым он не нравится, так как требует проделать все заранее, до начала сексуального свидания.



## Безопасный секс



**ВВЕРХУ** Какое наслаждение быть вместе, ощущать физический контакт, зная, что это отнюдь не прелюдия к сексуальной близости!

**М**ы не обсудили в предыдущей главе один, самый надежный способ предохранения от беременности — полное воздержание от половых сношений. Правда, немногие способны вообще отказаться от интимной близости из-за сильных ощущений, которые испытывают, занимаясь сексом.

Однако воздержание встречается все чаще из-за всемирной эпидемии СПИДа (Синдром Приобретенного Иммунодефицита), который развивается через различные периоды времени после заражения вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ).

ВИЧ легко передается при половом сношении, когда сперма, влагалищный секрет или кровь, содержащие ВИЧ, оказываются в контакте с кровью здорового человека. Это может случиться при наличии незначительных царапин на коже или слизистых здорового человека, особенно при анальных контактах.

Хотя вначале ВИЧ-инфекция была распространена в основном среди гомосексуалистов, сегодня это затрагивает все общество. Особенно широко она распространена там, где в силу, например, традиций до-

пускается секс более чем с одним партнером, а также среди наркозависимых (особенно при внутривенном введении наркотиков).

СПИД — это трагедия современности, разрушительную силу и значение для цивилизации которой мы пока не способны полностью оценить. До того, как станет окончательно ясен механизм этого заболевания и будет возможно более успешно бороться с ним, единственный разумный и ответственный шаг — это обратиться к безопасному сексу.

Лучше всего для этого сохранять верность любимому человеку, у которого, как вам известно, нет инфекции. Так как ВИЧ не передается неполовым путем (так считает сегодня медицина), то риск заражения практически сводится к нулю.

Если же имеют место случайные половые связи и нет уверенности в партнере, следует защитить себя (и, кстати, своего постоянного партнера). Незащищенный секс с малознакомым человеком недопустим! Самое простое и действенное средство — презерватив, особенно содержащий дополнительную защиту типа ноноксинола 9.

Презерватив также является хорошим средством защиты от заболеваний, передающихся половым путем.

Безопасный секс может приносить наслаждение и без полового сношения посредством наружных ласк. Это иногда называют внешними половыми сношениями, или петтингом.

К сожалению, чаще всего альтернативные способы половых сношений не приносят такого глубокого удовлетворения, как половой акт. Это, возможно, говорит о недостатках в работе общественных программ по ликвидации половой неграмотности среди населения, которые не смогли пока что способствовать изменению сексуального поведения людей. Ведь даже когда риск заражения ВИЧ или другими болезнями велик, люди все равно выбирают риск, но не воздержание. Это яркий пример того, что, несмотря на высокое развитие человека, находится во власти сексуальных инстинктов, которые движут всеми нами.

Поэтому мы завершаем свою книгу серьезным предупреждением. Никто из людей не появился бы на свет, если бы не было секса. Любить секс — означает всесторонне и полно любить и уважать партнера, получать наслаждение, даря его и получая взамен еще больше. Любить секс — также значит заботиться и думать о партнере. И — быть объектом такой же заботы.

**ВНИЗУ** Для любящих тела друг друга приобретают новое значение. Интимное поведение — это особый вид взаимоотношений, который может дать счастье обоим. Сексуальный контакт без проникновения внутрь является более безопасной формой секса.



# Предметный указатель

## А

аборт 109, 133, см. также контрацепция  
анальный секс см. анус  
анальный сфинктер 81  
анатомия и физиология женской половой системы 130–131  
анатомия и физиология мужской половой системы 128–129  
анатомия и физиология половой системы 126, 127  
анатомия и физиология см. анатомия и физиология половых органов  
андрогены 22  
анус/анальный секс 19, 24, 25, 42, 58, 60, 62, 63, 65, 68, 73, 78, 80, 81, 84, 130, 134  
ареола см. сосок  
Ассоциация планирования семьи 11

## Б

безопасные дни, см. контрацепция  
безопасный секс 134  
белладонна 30  
беременность 22, 117, 121, 132  
беременность, выбор сексуальных поз 81, 92–93  
Берн, Эрик 128  
боди-пирсинг см. инфибуляция  
болезни, передающиеся половым путем:  
• венерические болезни 126, 134  
• ВИЧ 12, 104, 134  
• сифилис 124  
• СПИД 12, 29, 104, 126, 134

боль во время полового сношения см. диспареуния  
боль, приносящая сексуальное удовольствие см. садомазохизм  
боль, причинение см. сексуальные проблемы  
большие половые губы см. половые губы большие  
брак 21, 108, 109, 112, 113, 124, см. также сексуальные отношения  
Браун. Пол 10, 13  
«быстрый» секс 82, 86, см. также позы стоя

## В

вагина/влагалище 13–17, 20, 24–26, 42, 55, 58, 60, 62–64, 66, 67, 72–78, 80–83, 86–88, 94, 96, 99, 102, 107, 115–117, 120, 123, 130–134  
вагинальная жидкость/лубрикация 25, 40, 42, 43, 58, 60, 66, 76, 78, 102, 115, 123, 130, 131  
вагинальный оргазм см. оргазм женский  
венерические болезни 126 см. также болезни, передающиеся половым путем  
взаимная мастурбация см. мастурбация  
вибраторы 58, 67, 80, 102, видеокamеры 78, 103  
видеопрограммы образовательные 126  
ВИЧ 12, 104, 134, см. также болезни, передающиеся половым путем  
вкус 42–44, 62–65, см. также оральный секс  
влагалищные мышцы 74  
влагалищный/вагинальный запах 40

влюбленность 28, 106  
ВМС см. внутриматочная спираль  
внебрачные отношения/сексуальные связи см. групповой секс, неверность  
внутриматочная спираль (ВМС) 132  
вода, секс в воде 87  
возбуждение 114, 115, 118, 119, см. также сексуальные проблемы, цикл сексуального ответа  
возраст и секс 117, 122–123, см. также сексуальные проблемы  
волосы 41, 43, см. также лобковые волосы, подмышечные волосы  
волосы на лице 21, 23  
время для занятий любовью 48–49  
вуайеризм 105, см. также групповой секс  
вульва 13, 43, 58, 59, 62, 63, 66, 71, 74, 93, 94, 100, 103, 130

## Г

генетический код 14, 16, 17, 18, 24  
гипоталамус 22  
Голливуд, влияние фильмов 21, 113, 123  
головка полового члена см. пенис  
гомосексуализм 10, 11, 105, 134  
гомосексуализм женский (лесбийская любовь) 13  
гомосексуализм мужской 13  
гомосексуальные отношения, реформа законодательства 11

гормонотерапия заместительная 115, 123  
гормоны/гормональные расстройства 17, 18, 22–23, 30, 114, 115, 118, 123, 128, 131, 132, 133  
гортань 21  
Графенберг, Эрнест 26, 132  
Графенберга кольцо 132  
Грир, Герман 11  
грудь и соски 20, 21, 36–37, 42, 47, 54–55, 56, 65–66, 68–70, 72–77, 81, 83, 84, 89, 93, 94, 97, 107, 123, 130, 131  
грудь как подобие вагины 54, 55  
грудью кормление 18  
групповой секс 104–105  
губная помада 44  
губчатое тело 27, 128, см. также пенис  
губчатые ткани см. губчатое тело  
губы 44  
губы половые см. половые губы

## Д

Даосизм 124  
деньги 49  
деодоранты 40  
детская сексуальность 18–19  
Джонсон, Вирджиния см. Мастерс, Уильям  
диафрагма (колпачок) 132, 133  
диспареуния 26  
душ 102, 103

## Ж

желание (либидо) 114, 115, 118

женский цикл сексуального  
ответа 130–131

Женское движение 11, 12

женщина сверху, позы  
72–73, 92, 93, 120

женщина сидя сверху, позы  
74–75, 92, 93, 120

жидкости тела см. сперма,  
вагинальная жидкость

## З

задний проход см. анус,  
прямая кишка

замедленная эякуляция см.  
эякуляция, оргазм,  
мужские сексуальные  
проблемы

запах изо рта см.  
факторы, препятствующие  
сексу

запахи см парфюмерия

запахи тела см. обоняние

зачатие 16–17, 20, 26, 27,  
70, 82, 124, 132, 133

зеркала 48, 66, 68, 69, 78

зигота 16

зрелость 28

зрелость, эмоциональная и  
сексуальная 28

## И

измена/адольтер 104,  
105, 110, 112–113, см.  
также сексуальные  
проблемы

Иммунодефицита Человека  
Вирус см. ВИЧ

Индуизм 124

инфибуляция (боди-  
пирсинг) 106, 107, см.  
также садомазохизм

искусственное  
оплодотворение 124

Ислам 124

## К

Кама Сутра 124

камеры/фотоаппараты 78,  
103

Каплан, Хелен Зингер 131

Келл, Крис 11

Кинси, Альфред 11, 67

кишечная палочка, микроб  
78

клитор 13, 15, 17, 24, 25, 42,  
56, 58, 59, 60, 62, 63, 66,  
67, 70, 71, 73–76, 78, 81,  
84, 87, 89, 94, 102, 103,  
116, 130, 131

клиторальный оргазм см.  
клитор, женский оргазм

кнут, применение 106, 107,  
см. также садомазохизм

кожа и сексуальное  
возбуждение 34, 40, см.  
также массаж

кожаная одежда 100, 101

колпачок см. диафрагма

кондом 132, см. также  
контрацепция

контрацептивы оральные  
см. контрацепция

контрацепция 12, 21, 49, 78,  
91, 93, 97, 104, 109, 113,  
124, 132–134

контроль рождаемости см.  
контрацепция

крайняя плоть см. пенис

кремы см. сексуальные  
кремы

Крестовые походы 124

куннилингус 62, 63, см.  
также оральный секс

Куперова железа 27, 129

## Л

ладони, ласки 34

лобковая кость 20, 24, 25,  
58, 94

лобково-копчиковые  
мышцы см. тазовые  
мышцы

лобковые волосы 20, 21, 24,  
58, 62, 63

лобок 20, 24

«ложки», поза 80–81, 93

любрикация (увлажнение)  
60, 61, 65, 66, 68, 76, 78, 81,  
102, 103, 115, 129, 130, 131

## М

малые половые губы см.  
половые губы малые

масла см. любрикация,  
массаж

массаж 56–57, 103

Мастерс, Уильям и  
Вирджиния, Джонсон 10,  
12, 67

мастурбация 19, 61, 66–69,  
98, 102, 103, 115, 116, 117,  
120, 124, 128

. взаимная 67, 120, 124

. женщина в одиночестве  
66–67, 115, 116, 117

. мужчина в одиночестве  
68–69

. наблюдение 68, 69

. секс-магазины 68, 102

. фантазирование 66, 68, 69,  
98

матка 16, 20, 22, 23, 25, 26,  
92, 117, 131, 132, 133, см.  
также шейка матки,  
эндометрий

маточная труба 15–16,  
25–26, 129, 131–133

меметическая  
индивидуальность 14

менопауза 115, 122, 123

менструация 16, 20, 22, 23,  
66, 131, 132, 133, см. также  
предменструальный  
синдром

миндалины 21

миссионера поза 70–71, 76,  
92, 115, 121

моногамия 112

моча/мочеиспускание 26,  
27, 128

мочевой пузырь 25, 27, 78,  
117, 120

мошонка 17, 21, 27, 60, 71,  
72, 128, 129

мужские половые гормоны  
см. андрогены

мужской цикл сексуального  
ответа 128–129

мужчина сверху, поза см.  
миссионера поза

## Н

нагота см. раздевание

надпочечники 22

наркотическая зависимость  
134

неверность 112–113, см.  
также адольтер (измена),  
сексуальные проблемы

недостаточность эрекции  
118, см. также пенис,  
сексуальные проблемы

нимфомания 114, 115

«ногами вверх», позы 88–89

ноноксинол-9 134

ночное белье 51, 53

## О

облизывание 42, 65, см.  
также оральный секс

обмен женами см.  
групповой секс

обмен мужьями см.  
групповой секс

обмен партнерами см.  
групповой секс

обоняние 40–41

объятия/прижимания 38–39, 81, 92, 96, 97

овуляция см. яйцеклетка

огурец, использование при мастурбации 67

одежда 48, 49

одиночество 124–125

оплодотворение см. зачатие

оральный секс 40, 42, 43, 59, 62–65, 84, 92, 94, 122, 134, см. также обоняние, вкус

оргазм 14, 18, 19, 25, 26, 27, 45, 59, 61–63, 66, 68, 75, 78, 80, 82, 92, 94–97, 102, 103, 114–121, 128–131

оргазм женский 14, 18, 19, 25–27, 45, 59, 62, 63, 66, 78, 82, 92, 94–97, 102, 103, 115–117, 123, 130–131

оргазм мужской 27, 61, 68, 75, 80, 82, 94–97, 114–117, 119–121, 122, 128–129

оргазма женского расстройства 115–117 см. также сексуальные проблемы

оргазма мужского расстройства 119–121 см. также сексуальные проблемы

освещение 48

отверстие уретры 19, 24, 25, 58, 130

ответ см. цикл сексуального ответа

отношения см. сексуальные отношения

## П

пальцы женские, мужское тело (ласки руками, женщина–мужчину) 60–61, 134

пальцы мужские, женское тело 58–59, 94, 122, 134

пальцы ног 42

Паркер, Дороти 112

парфюмерия 40, 41, 28, 56

парциализм см. фетиши

пенис 13, 14, 17–21, 24–27, 42, 43, 45, 54, 55, 56, 59–61, 64, 65, 68–71, 73, 74, 76, 77, 78, 80, 81, 84–90, 94, 96, 102, 103, 107, 114–121, 124, 128–129, 130, 131–133, см. также эякуляция, мастурбация

- венечное кольцо 27, 60, 61, 65
- головка 17, 27, 42, 43, 60, 64, 65, 84, 86, 128
- крайняя плоть 27, 65, 128
- массаж 56
- недостаточность эрекции 118
- отверстие мочеиспускательного канала 128
- пирсинг 107, см. также инфибуляция
- размер 20, 61
- рефрактерный период 117, 128
- ствол 17, 60, 61, 65, 118, 121
- уретра 27, 129
- хирургические имплантанты 118
- эрекция 18, 20, 24, 25, 27, 60, 61, 63, 64, 65, 74, 75, 78, 80, 86, 96, 102, 114, 115, 117–122, 124, 128–129

пещеристое/кавернозное тело 27, см. также пенис

пилюли см. контрацепция

пирсинг носа 107, см. также инфибуляция

пирсинг половых губ 107, см. также инфибуляция

пирсинг сосков 107, см.

также инфибуляция

пирсинг ушей 107, см. также инфибуляция

питуитриновая железа 22

пища 42, 49, 99

плод см. эмбрион

поджелудочная железа 22

подмышечные волосы 20, 21, 46

подмышечные впадины 40, 41

подушки, использование 89

поза «сзади» 78–79

поза по-собачьи 79, см. также поза «сзади»

позы «сидя» 84–85

позы см. сексуальные позы

покусывание 43

полиандрия 112

полигамия 112

половые гормоны женские см. эстрогены, прогестерон

половые губы 17, 20, 24, 42, 58, 63, 66, 76, 102, 130, 131

половые губы большие 24, 25, 130

половые губы малые 24, 25, 130

половые органы взрослого человека 24–27

половые органы плода 17

порнография 68, 102, 103, 113, 116, 126

постель 48, 49

посторгастическая релаксация (расслабление) см. оргазм

потение 42, 43

поцелуй 40, 42, 44–45, 46, 47, 70, 71, 76, 80, 124

поцелуй бабочки 45

почки 22

предменструальный синдром 22, 23

предстательная железа 27, 129

преждевременная эякуляция см. эякуляция, оргазм, мужские сексуальные проблемы

презерватив женский 132, см. также контрацепция

прерванное половое сношение см. контрацепция

придаток яичка 27, 129

прижимание см. объятия

прикосновения 34–39, 50, см. также объятия, рукопожатия

прогестерон 22, 23

продолжительность жизни ожидаемая 108, 109

промежность 25, 42, 60

проституция 105, 107

прямая кишка 27

психогенная диспареуния 26

психотерапия 109

пубертатный период 18, 20–21, 22

## Р

рабство/игра в раба и хозяина/106, 107, см. также садомазохизм

развод 112, 113

разговор 32–33, 94

раздевание 46–47, 52–53

раздражение см. сексуальные проблемы

размножение см. зачатие

расстройства сексуального желания (либидо) 114, 115

ревность 28, 110–111 см.  
также сексуальные  
проблемы

резина 100, 101

«резинки» см.  
контрацепция

рефрактерный период 117

рождение ребенка 26, 106,  
130, см. также  
беременность

рот 42, 44, 45, см. также  
оральный секс

рот женский, для мужского  
тела 64–65, см. также  
оральный секс

рот мужской, для женского  
тела 62–63, см. также  
оральный секс

## С

Саган, Франсуаза 111

садизм см. садомазохизм

садомазохизм 106–107

Св. Августин 124

сверху и снизу, поза 76–77

секс в ванне 89

секс в кресле, на стуле  
84–85

секс в машине 89

секс втроем 105, см. также  
групповой секс

секс под открытым небом  
74, 90–91

секс после рождения  
ребенка 92

сексуальное возбуждение  
(женское) 25, 26

сексуальное возбуждение  
(мужское) 25, 26, 27

сексуальные отношения 108–  
125, см. также сексуальные  
проблемы

сексуальное поведение:

• вкус 42–43

• время и место 48–49

• выбор одежды 52–53

• грудь и соски 54–55

• держась за руки 34–35

• женские пальцы, мужское  
тело 60–61

• женский рот, мужское  
тело 64–65

• женщина – секс в  
одиночестве 66–67

• контакт взглядов 30–31

• массаж 56–57

• мужские пальцы, женское  
тело 58–59

• мужской рот, женское тело  
62–63

• мужчина – секс в  
одиночестве

• обоняние 40–41

• объятия 38–39

• одиночество 124–125

• поцелуи 44–45

• прикосновения 36–37

• разговор 32–33, 49

сексуальные игрушки  
102–103

сексуальные кремы 102, 103

сексуальные позы:

• введение сзади 76, 78–83,  
84, 85

• во время беременности  
92–93

• женщина лежа сверху  
72–73

• женщина у мужчины на  
коленях 84–85

• женщина сидя сверху 74–75

• ложки

• на весу 8–87

• на природе 90–91

• ногами вверх 88–89

• сверху и снизу 76–77

• сзади 78–79

• стоя 82–83, 86–87

сексуальные проблемы:

• вагинизм 117

• гормональные  
расстройства 114, 118

• групповой секс и  
сексуальные проблемы  
104, 105

• женские проблемы  
114–117

• замедленная эякуляция  
119, 120

• заниженная самооценка  
118

• импотенция 118

• мужские проблемы  
118–121

• неверность 110, 112–113

• нимфомания 114, 115

• одиночество,  
нежеланность 124

• отказ 69, 93

• преждевременная  
эякуляция 70, 94, 103, 115,  
119, 120

• причинение боли 110–111

• раздражение 110–111, 114

• расстройства оргазма  
115–117

• расстройства полового  
влечения у женщины 114,  
115

• расстройства полового  
влечения у мужчин 118

• расстройства полового  
возбуждения у женщины  
115

• расстройства полового  
возбуждения у мужчины  
118, 119

• расстройства эрекции 63,  
118, 119, 120, 121

• ревность 28, 110–111

• синдром «тазовой стали»  
121

• скука 110–111

• старение 117, 122–123

• фетишизм 100, 101

• физиологические  
проблемы 60, 114, 118, 121

• фрустрация 97

• чувство  
вины/страха/стыда 29,  
66, 67, 68, 90, 114, 127

сексуальные проблемы у  
женщин 114–117 см.  
сексуальные проблемы

сексуальные проблемы у  
мужчин 118–121

сексуальные сигналы :

• вкус 42–43

• контакт взглядом 30–31

• обоняние 40–41

• объятия 38–39

• пожатие руки 34–35

• поза 32

• поцелуи 44–45

• прикосновения 36–37

• разговор 32–33

• рот 30

секс-шоп 103

семенная жидкость см.  
сперма

семенной канатик 27, 129

семенные пузырьки 27

сзади, позы 76, 78–83, 84,  
85, 91, 92, 93, 115

сидя, сексуальные позы см.  
сексуальные позы сидя

Симана техника 119, 120

синдром «тазовой стали» 121

синдром приобретенного иммунодефицита см. СПИД

сифилис 124, см. также болезни. передающиеся половым путем

скука см. сексуальные проблемы

сляна 42, 44, 45, 62, 64, 65, 66, 68

сожительство 21

сосание 42, 54, 55, 64, см. также оральный секс

соски см. грудь

сперма 26, 27, 40, 42, 43, 65, 97, 120, 122, 128, 129, 132 см. также эякуляция

спермициды 133, 134, см. также контрацепция

СПИД 12, 29, 104, 126, 134, см. заболевания, передающиеся половым путем

спинной мозг 119

спираль см. внутриматочная спираль

ствол см. пенис

стимуляция гениталий 119

стоя, сексуальные позы 82–83, 86–87

страх перед сексуальным контактом см. сексуальные проблемы

стресса преодоление 66

сфинктер мочевого пузыря 27

## Т

тазовые мышцы 26, 59, 73, 86, 120, 130

татуировка 107

телевизионные программы 126

тестостерон 22, 24

тошнота утренняя 92, 93

транссексуализм 20

## У

уретра см. пенис

«утренняя таблетка» (посткоитальная контрацепция) см. контрацепция

уши 41, 42, 107

## Ф

факторы, мешающие сексуальному настроению:

. алкогольное опьянение 49

. жадность 49

. запах изо рта 40, 42, 49

. переедание 49

. финансовые неудачи 49

фантазии и фантазирование 66, 68–69, 81, 82, 90, 98–101, 105, 116, 122, 124, см. также фетиши

фелляция 63, 64, см. также оральный секс

феминизм см. женское движение

феромоны 40

фетишизм 100–101

физическая нагрузка и секс 86, 87

фимбрии 26

Фолдер, Каролин 10

фрукты и овощи, использование в сексе 67, 99, 102, 103

## Х

Хаккет, Фиона 10

Христианство 124, 125

хромосомы 16, 17

## Ц

цветы 48–49

цикл сексуального ответа 114

. у женщины 130–131

. у мужчины 128–129

## Ш

шейка матки 16, 25, 26, 74, 79, 131, 132, 133

шестьдесят девять 64, см. также оральный секс

шея 40, 42–43, 47

шишковидная железа 22

## Щ

щитовидная железа 22

## Э

эксгибиционизм 52, 78

Элиот, Джордж 111

эмбрион (плод) 16–18, 23–25, 92, 132

эндокринные железы 22

эндометрий 16, 22, 23, 26

эндорфины 106

эрекция см. пенис

эрогенные зоны 34, 81

эротические стимулы см. порнография

эстроген/эстрогены 22–23, 40, 118, 123, 131

эякуляция/эякулят 14, 15, 18, 21, 26, 27, 42, 61, 65, 68, 70, 82, 86, 94, 114–115, 117, 119–120, 122, 128–129, 132, 133, см. также оргазм, мужчина, сперма

• замедленная 119, 120

• контроль за 70, 119–120

• преждевременная 70, 94, 103, 115, 119, 120

• спонтанная 128

## Ю

юношество 50, 111, 114, см. также пубертатный период

## Я

ягодицы 72, 73, 78, 81, 82, 84, 100

язык 42, 45, 59, 62, 63, 64, 65, 76, 94, см. также оральный секс

язык тела 36, 37

яички 13, 21, 22, 27, 60, 65, 74, 128, 129

яичники 16, 22, 25, 26

яйцеклетка 16, 22, 23, 27, 129, 132, 133

G-точка, G-зона 25, 26, 71, 117, 131

X-хромосомы см. хромосомы

Y-хромосомы см. хромосомы