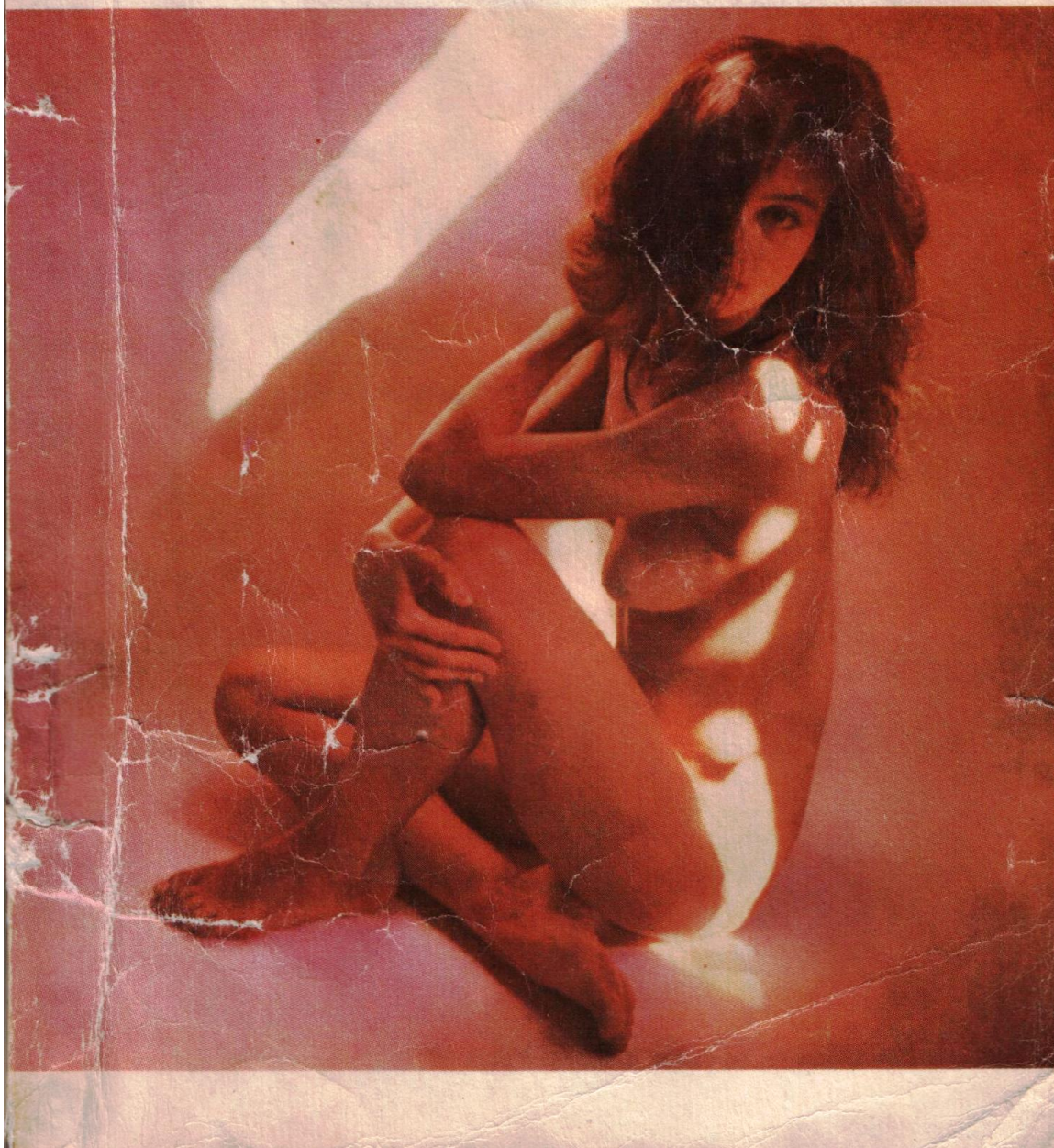


# РАДОСТЬ СЕКСА



# **РАДОСТЬ СЕКСА**

(Книга о сексуальной любви для подготовленного читателя)  
Составление и редакция «Митчел Бизли Паблишерз Лимитед»,  
1972 год,

**Переводчики: Панченко В. Г.**

**Панченко С. Г.**

❖ **Панченко В. Г., Панченко С. Г.**  
Перевод, 1990

❖ **Художественное оформление,**  
1990г.

## КОЕ-ЧТО ОБ ОБУЧЕНИИ

### В СЕКСУАЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

1. Если человек имеет слух — он может запеть, если он способен двигаться — может станцевать что-либо — по вдохновению, конечно. Сексуальная любовь, как и пение, это что-то, что возникает спонтанно, само собой, и чему не надо учиться. С другой стороны — разница между танцем Павловой и современными дискотеками, между оперным пением и модной песенкой, которую человек тихонько напевает сам себе, не столь разительна, как разница между восприятием секса поколением предыдущим и нынешним. Так что плоды познания здесь налицо.

Уже достаточно издано книг, в которых описано, что нормально, а что нет, рассказано о возможностях и различных видах сексуального поведения. Наша книга о другом. Она для людей, которые в принципе знакомы с «основами» и хотели бы получить другую информацию о сексуальной любви.

Фирменное блюдо не приготовить запросто по поваренной книге. Это можно сделать, только хорошо зная, как оно готовится, проделав одно и то же много раз. К тому же настоящий повар беспокоится еще и о том, как бы приготовить получше, читает другие рецепты, сравнивает со своими и находит новые и новые тонкости. Секс истинных знатоков сродни вкусу гурмана. Как и в случае выбора блюд для знатоков важно получать все больше информации, используя свое воображение, пробуя новые подходы, базируясь на приобретенном опыте.

Всегда печально, когда сексуальная любовь сталкивается с отсутствием взаимопонимания (боязнь быть непонятым в своих фантазиях, излишняя агрессивность

одного из партнеров, невозможность принять секс в качестве игры). Эти сбои, монотонность жизни составляют существенную часть конфликтов, возникающих через 5—7 лет совместной жизни. Но между любящими и терпеливыми людьми эти трудности преодолимы.

У этих строк будет несколько типов читателей. Тем, кому это не понравится, лучше отложить книгу, прочитав предисловие и продолжать жить, как прежде. Тому, кто имеет какие-то свои идеи, но им не понравился наш подбор «технических приемов» советуем помнить, что это не инструкция, по которой необходимо идти от пункта к пункту, а меню, из которого можно выбрать понравившееся блюдо. Можно долго спорить, о чем нужно писать, а о чем нет. Мы оставляем это право за читателем. Главная цель этой книги разбить убеждения многих о том, что сексуальные потребности что-то ненужное, хотя и неизбежное. В общем, сексуальные отношения между любящими людьми не имеют правил. Главное лишь бы это нравилось обоим партнерам — выбор возможностей практически безграничен. Именно так мы хотели бы, чтобы воспринимались и эти записи — как книга для двоих, из которой можно черпать идеи. Еще есть пары — «экспериментаторы», которые хотели бы попробовать абсолютно все. Им тоже было бы полезно почитать эту книгу, поскольку наши рецепты, хотя и не дают очень острых ощущений, зато позволяют избежать многих проблем. Секс должен быть самым безопасным видом человеческой деятельности. Вкусы могут быть самыми различными. Но все же людям необходимо иметь регулярные и спокойные интимные отношения. Тем приятней будут удачные всплески необычайной радости обладания друг другом.

Эта книга рассчитана на людей, которые не устали друг от друга, хотели бы новых ощущений, а также желают познать возможные пределы наслаждения сексом. Это значит, что мы считаем безусловными следующие положения — интеркорс<sup>1</sup> проводится в обнаженном виде; для этого есть достаточно времени; никто не мешает; имеется возможность удовлетворить все гигиенические требования (ванна и т. д.); партнеры не стесняются поцелуев в гениталии<sup>2</sup>, нет приверженности к какому-либо одному способу интеркорса; и

---

1 половой акт

2 половые органы

конечно же, обязательным условием успехов является взаимная любовь.

Эта книга и о любви, и о сексе, о чем говорится еще заглавии: настоящее сексуальное удовлетворение трудно получить без любви — либо вы «занимаетесь любовью» потому, что любите друг друга, либо мы полюбили друг друга благодаря этому. Нет смысла говорить с тем, что нельзя: приготовить блюдо без огня, **кик** нельзя «заниматься любовью» без главной основы того — самой любви (именно поэтому более правильно говорить «заниматься любовью», а не «заниматься сексом»).

Основа сексуальных отношений заключается в том, что партнеры знают, когда можно начать, а когда нужно остановиться, когда можно быть жестким, а когда нельзя. Это идет от взаимной симпатии и хорошего знания друг друга. Каждый, кто рассчитывает получить сексуальное наслаждение со случайно встреченным человеком — либо оптимист, либо невротик. Мели все же это удастся, то успех можно отнести скорее на счет любви с первого взгляда, чем «техники» или «умения». Нельзя также обучить и нежности.

Эта книга о нормальном сексуальном поведении, а также о его воздействии на обоих партнеров. Различные патологии и медицинско-биологические типы поведения и названия остались за рамками этой книги — об этом сказано довольно много в других изданиях.

Мы не начинаем с краткого повествования о биологических и психологических аспектах секса — мы говорим об этом понемногу в соответствующих разделах. Сейчас большинству людей известно, что «сексуальность» начинается с рождения ребенка. Большая часть сексуальных потребностей человека заложена еще в детском сексуальном поведении — в частности, очень близкие отношения между ребенком и матерью, но табу на половые отношения мать — ребенок и отец — ребенок. Не вдаваясь в подробности, мы пытаемся раскрыть в книге, как эти кирпичики складываются в здание сексуального поведения человека.

Немного теории! Это делает секс более интересным, более ценным и человеческим, и менее скучным. Слишком много теории — плохо, особенно, если вы входите во вкус и становитесь уже зрителем вами же поставленного спектакля. Если у вас есть какие-либо проблемы, лучше всего обратиться к специалисту. Чтение

книг только способствует навешиванию на себя ярлыков, которые могут быть ложными, и в конечном итоге, бесполезными. Все люди по природе и садисты, и «нарциссы», и мазохисты. Вопрос в том, насколько это поведение проявляется, чтобы его могли ощутить окружающие.

Начало любого сексуального действия — это соприкосновение двух тел. Медики говорили о любви как о гармонии двух душ и о контакте двух эпидерм. Наша культура после нескольких столетий очень сильных табу на интимные отношения между друзьями, между мужчинами (которые допускаются другими культурами) сформировала четкое разграничение для отношений между родителями и детьми с одной стороны и любовниками — с другой. Мы, конечно, признаем все эти положения, но отвергаем утверждение, что фантазии полезны только детям.

Секс нельзя представлять только как раздражение гениталий. Мы утверждаем, что в определенном смысле вся кожа человека является гениталией, поскольку вызывает сексуальные чувства. Мы против примитивного представления о сексе как о простом движении пениса во влагалище.

Наши мысли о сексе необходимо воспринимать с точки зрения европейской культуры, а не африканской, например. Для нас важна сексуальная игра, направленная на совершение интеркорса. В то же время мы представляем вещи таким образом, чтобы показать и все остальное — это и влияние прикосновения рук или губ, и агрессивность, и фантазия. К счастью, сексуальное поведение человека очень гибкое (должно быть, во всяком случае).

Совершенствование в сексе—то, что необходимо обязательно, но, по нашему мнению, оно должно делать нас больше, а не меньше людьми. Поэтому мы против чисто «механистического» подхода к вопросу совершенствования сексуальных отношений («вы должны подойти оттуда, стать так, а она должна сделать так»). Необходимо искать в человеке человека, искать возможности самовыражения. Конечно, есть кроме секса и другие области, где можно раскрыть себя, но их не так много, и они не для всех.

Таковы наши постулаты. Исходя из них, мы выделяем два вида занятий сексом: «дуэт» и «соло», а также попеременное чередование их в «концерте». Дуэт это совместное усилие для одновременного до-

стижения оргазма, а также незапланированный «технически», спонтанный интеркорс. Такой интеркорс требует хороших навыков и может получиться после «начального курса» планируемой «любовной игры», после которого все действия станут полностью автоматическими. «Соло», напротив — один партнер «исполнитель», другой — «инструмент». Цель «исполнителя» дать возможность партнеру почувствовать наслаждение за счет длительного, порой неожиданного и бурного (насколько позволяют его способности) сексуального поведения. «Исполнитель» не теряет контроля над собой, хотя порой он поражается тому, что происходит с его партнером. «Инструмент» может терять контроль над собой, особенно при хорошем «исполнителе» — это и есть «концерт». В этом представлении имеются все элементы музыки и танца ритм и динамизм, мучение и агрессивность: «Я будто палач,— говорит одна дама — персонаж персидских любовных стихов,— но если чувствую боль, то умираю от наслаждения». Элемент агрессивности присутствует в «сольном концерте», и, как правило, ни одна пара не обходится без сольных пассажей.

Античная идея о пассивности женщины и активности мужчины использовалась для доказательства того, что солировать должен обязательно мужчина. Некоторые семьи используют именно эту идею. В других случаях солирует женщина, направляя усилия мужчины и управляя ими. На самом же деле нельзя ограничиваться даже этими широкими рамками. «Немузыкальной» будет только ситуация, обратная «соло», т. е. когда один из партнеров получает удовлетворение при помощи другого, абсолютно, но заботясь о его ощущениях.

В прежние времена считалось, что солировать может только мужчина: соло для женщины считалось возможным только если она проститутка (хотя большинству проституток, как правило, не нравится, а то делать ввиду отсутствия влечения к партнеру). Сейчас такие действия называют «подготовкой», прелюдией. Оргазм, получаемый при «солировании» одного из партнеров, отличается от других — он не больше или меньше, а просто другой. Попытка описать это различие напоминает сравнение вин («Конечно, отличается, но все зависит от того, как их пить»).



Само «сольное исполнение» не обязательно отделено от интеркорса. Но кроме этого могут быть и другие способы достижения оргазма — например, взаимная мастурбация или поцелуи в гениталии. Это не имеет ничего общего с разницей между «клиторным» оргазмом и «вагинальным» (это только попытка анатомически разделять действительно различающиеся явления). Можно достичь, например, бурного соло — оргазма за счет прикосновений к соскам грудей, мочек ушей очень восприимчивой женщины. Интеркорс по утверждению некоторых людей хоть и является взаимным, но приносит ощущение «соло» при клиторном оргазме. Ответная реакция может быть непредсказуемо бурной даже у самых спокойных людей. В руках искусного мужчины, который не обращает внимания на угрозы женщины, обещающей убить его, но который знает, когда действительно нужно остановиться, женщина может испытывать оргазм за оргазмом, а сам мужчина как бы «зависнет» на пределе человеческих возможностей.

Высшая степень наслаждения не обязательно отличается у разных людей по способу достижения, но с другой стороны строгое следование только какой-то одной технике секса вызывает беспокойство. В этой книге мы не останавливаемся специально на позах, применяемых во время интеркорса. Большинство из них известно нашим читателям по разным книгам, картинкам, из личного опыта — как правило, большинство простых положений можно придумать самому. Мы остановимся (говоря опять языком поваренной книги) на соусах и приправах. В своих советах мы базируемся на многолетних наблюдениях и личном опыте.

В описательном разговоре о сексе трудно не быть святошей, каким бы безбожником не был в постели. По сути одна вещь пока что ускользнула от «новой сексуальной свободы» — это способность без стыдливости видеть в сексе игру — в данном случае психоаналитические идеи «взрослости» столь же вредны, сколько и старорежимные моралистские установки. Мы все еще развиваемся, у нас есть психологические проблемы и агрессивность. Интимные игры, как и сон — запрограммированный способ справиться с этим — как, например, дети выражают свои страхи и агрессивность в игре. Когда дети играют в индей-

цев устраивают пытки над родным братом или ребенком противоположного пола, мы не называем это садизмом. А вот взрослые боятся играть в игры, переодеваться, разыгрывать сценки. Они выглядят озабоченными — как бы чего плохого не вышло.

Постель — это как раз место для всех игр, в которые вы хотели играть — если взрослые перестанут раздумывать над такими «невзрослыми» потребностями, они станут менее изолированными друг от друга (ним известен случай, когда один водолаз заставлял, свою жену спать с ним в водолазных доспехах, и самому ему одеть пижаму в такой ситуации казалось нелепым). Если бы мы могли всегда перенести чувство Игры на настоящий здоровый секс, мы бы соединили «приправы» интеркорса и «соусы» игры.

Но все же основная часть сексуального действия — это интеркорс — длинный, частый, в общем разный и приносящий такое удовлетворение обеим сторонам, что течение нескольких часов после этого им не хотелось бы ничего другого. Взять, например, интеркорс лицом к лицу (традиционный), «старый, добрый», с одновременным оргазмом и нежностью, продолжающейся весь последующий день или ночь. Разные способы подходят для разных случаев, тембры могут существенно меняться — но все же ясно, что очень сложные ионы могут применяться лишь в отдельных случаях. А некоторые, может быть, только раз в год (как какое-то очень редкое, но очень вкусное блюдо).

Если вам не понравится наш подбор способов Осуществления интеркорса, не расстраивайтесь. Цель книги «Радость секса» — стимулировать ваше творческое соображение. Вы можете предлагать свои собственные идеи — «а мы это делаем так!», и играть по-своему. Если вы исчерпали всю свою сексуальную фантазию, простое следование книгам не поможет, поскольку книги только подталкивают вас к эксперименту.

В конце концов, для хорошего секса существует только два «правила», кроме того, что он не должен быть глупым, асоциальным или опасным. Первое правило, заключается в том, чтобы не делать никогда того, что по-настоящему не нравится, а второе — пытаться понять потребности партнера, а если сделать это не в состоянии, то не ограничивать их. Другими словами, взаимоотношения «давать — брать» должны быть компромиссными (если вам обоим что-то нра-

вится — великолепно, если нет, необходимо по очереди уступать друг другу, но ни в коем случае нельзя допустить диктата одного из партнеров). Сделать это, пожалуй, легче, чем сказать, поскольку любящий партнер испытывает удовлетворение не только физическое, но и моральное, когда видит, что удовлетворен другой партнер. Партнеры, которые не выполняют это требование, будут иметь проблемы не из-за того, что они попробовали что-либо и им не понравилось, а просто из-за игнорирования элементарных человеческих запросов, а также потому, что они боятся разнообразия — проявлений агрессивности, поцелуев в гениталии или игры в сексуальном поведении (в прошлом считалось, что поцелуи в гениталии вообще недопустимы).

В семейной паре партнеры должны искать совпадение своих потребностей (этого не сделать сразу). Вам не понять многих из наших рассуждений, пока вы не научитесь быть внимательными к своим партнерам. Ошибкой является постоянное изучение чего-то нового, поскольку больше успеха приносит лишь то, что привычно. Большинство семейных пар предпочитают самим быть изобретателями. Переосмысление своего опыта необходимо, когда партнеры привыкли друг к другу в психологическом плане (сексуальные потребности не являются единственной областью человеческих отношений, в которых требуется «притирание» друг к другу). Если вы считаете, что сексуальные отношения себя исчерпали — им необходима «полировка», поскольку вы не уделяли достаточно внимания использованию всего спектра сексуальных возможностей с учетом общих взаимоотношений. Традиционно американский подход к этой проблеме — попробовать то же самое с другим партнером. Однако это расточительно с эмоциональной точки зрения, причем очень велика вероятность повторения своих старых ошибок. Конечно, лучше всего определить наклонности каждого из партнеров еще до начала сексуальных отношений (если вы садите сад на долгие годы, необходимо хоть кое-что знать из биологии, не правда ли!?). Длительная активность в сексуальной сфере требует изучения природы человека. Не полагайтесь только на собственный психоанализ, вы рискуете повредить крышу над своей головой. Поиск того, что нужно вашему партнеру и того, как это можно выразить — это не только интерес-

но, но и познавательно. Эти старания обязательно вознаграждаются — в этом и заключается сексуальной любви.

Эту книгу можно читать вместе и в одиночку. Здесь описано все, что необходимо людям в их сексуальной жизни, но, в общем, чтение этой книги может быть просто развлечением. Не тратьте время ни на познание того, что вам не подходит. Любая идея из той книги срабатывает для отдельных людей, а не для всех. Следуйте тому, что нужно вам и вашему партнеру. Отмечайте все, о чем бы вы могли сказать «это хотелось бы попробовать». Если вы стесняетесь говорить друг с другом об этих вопросах, составьте перечни тех страниц, которые, по-вашему, необходимо прочесть партнеру и обменяйтесь ими. Вы узнаете, друг о друге то, о чем, может быть, и не подозревали, а это вознаградится потом.

## РАЗДЕЛ I

# НАЧАЛЬНЫЕ СВЕДЕНИЯ

## КРОВАТЬ

Кровать по-прежнему остается главным элементом «оборудования» для занятий сексом. Конечно, для этого может использоваться практически вся мебель, во, всяком случае, в качестве эксперимента, но кровать останется кроватью. Большинство диванов и кроватей, которые мы покупаем в магазине, создаются людьми, которые искренне убеждены, что на них будут только спать. Проблема состоит в том, что идеальная поверхность для любого способа интеркорса должна быть намного жестче, чем для спокойного ночного отдыха. Один из выходов — иметь две кровати — одну для секса, а другую — для сна. Но это для многих непозволительная роскошь, да и необходимость переходить для сна в другое место портит самую ценную и самую приятную часть сексуального наслаждения: полное расслабление после интеркорса.

Самое лучшее решение — иметь матрас на полу. Очень большие или круглые кровати (в стиле XIX века) смотрятся очень привлекательно, но не имеют действительных преимуществ перед обыкновенной двуспальной кроватью. Необходимо сделать еще два за-

мечания, прежде чем давать дальнейшие советы: первое — поскольку для занятий сексом используется не только непосредственно поверхность кровати, но и ее боковые поверхности, высота ее должна быть соответствующей. Верх матраца должен быть как раз на уровне таза мужчины, в этом случае, если женщина лежит на кровати, будет удобный доступ как спереди, так и сзади. Для некоторых способов интеркорса, особенно с использованием связывания, очень удобны столбики кровати, особенно высокие, такие, как те, что поддерживают полог над кроватью старого стиля. Старые массивные рамные кровати имеют то преимущество, что не создают шума и не ломаются. Матрац должен быть как можно более жестким, но в то же время обеспечивать комфортный сон. Если не найден этот компромисс, вы лишаете себя прелести и жить, и спать вместе (то есть вы не сможете обладать друг другом в любое время ночи и входить в глубокое расслабление сразу же после интеркорса). Если в квартире найдется место, поставьте еще и односпальную кровать — на случай, если один из партнеров плохо себя чувствует.

Кроме кровати вам необходимы также четыре подушки — две очень жесткие, для подкладывания под ягодицы, и две мягкие — для сна. В комнате должно быть тепло в любое время года — чтобы можно было, если захочется, комфортно спать обнаженными и без постельного белья. Если вас все же одолевает идея иметь специальную «секскомнату» — пожалуйста, но продумайте, какими будут там кресла и стулья, чтобы удовлетворить всем возможным желаниям. Также необходим мягкий ковер на полу (для интеркорса внизу), и обязательно — зеркала. В мебели необходимо предусмотреть достаточно выдвижных ящичков — для того, чтобы иметь под рукой все необходимое: контрацептивы, мази, вибраторы — и так далее. Хорошо оборудованная спальня может стать настоящей школой секса.

Кровати на водяной подушке — сравнительно недавнее нововведение (специальный резервуар, на котором монтируется непосредственно спальная часть кровати, во время сна создается ощущение легкости, невесомости. Прим. переводчика). Они могут создавать очень необычные ощущения, поскольку имеют естественный резонанс, свой ритм, который действует захватывающе.

## «УТРЕННИЕ ПЕСНИ ПТИЦ»

Все, что говорит ваш партнер во время оргазма, никогда нельзя рассматривать отдельно от самого оргазма. Для оценки этого необходима соответствующая ситуация, поскольку в момент оргазма человек полностью обнажает свою душу. Существуют большие различия в том, что произносят женщины разного возраста в разных странах: в Японии, Индии, Франции, Великобритании, все, как правило, говорят, что они умирают (они произносят «я умираю», но, наверное, в тот момент им очень хотелось бы «умереть» именно такой «смертью»); многие вспоминают маму (как всегда в критической ситуации), некоторые вспоминают о Боге, даже если они атеисты. И это естественно, поскольку оргазм является самым религиозным моментом в нашей жизни, с которым не идут в сравнение никакие мистические представления. Мужчины чисто рычат как медведи, или издают агрессивным односложные звуки типа «ин, ин, ин!». Почему, как правило, произносятся короткие возгласы, сказать трудно. В Индии их классифицировали путем сравнения с криком разных птиц. И очень важно различить, что на самом деле означают эти возгласы — когда воспринимать их как музыку и когда «остановись» означает действительно «остановись», а не «ради Бога, продолжай!». Это очень индивидуальный язык, и надо быть очень внимательным и чувствительным наблюдателем.

Некоторые «слова» являются общими для большинства — например, глубокий вздох, когда прикасаются к эрогенной зоне, задержка дыхания, когда по этому месту провести рукой. Женщины, а также некоторые мужчины разговаривают почти непрерывно по типу детского бормотания, повторяя несложные слова снова и снова, а некоторые хранят гробовое молчание или смеются, или непрерывно всхлипывают. Некоторые женщины хотят кричать беспрепятственно, другие предпочитают, чтобы им закрывали рот, или сами закусывают свои волосы. Мужчины также могут быть очень шумными, но «вокальные данные» их не так высоки.

Важное примечание: во время взаимного свободного интеркорса шумите, сколько вам захочется. Вообще-то смешно об этом вспоминать, но проектировщики гостиниц и жилых домов, похоже, имели жен,

которые ведут себя во время интеркурса абсолютно беззвучно, иначе как понять их дома, в которых можно услышать все, чем занимаются соседи. Полностью беззвучный интеркурс в принципе сможет принести радость, если даже партнеры делают так из-за боязни быть услышанными.

Еще одна возможность получить удовлетворение и в то же время не создавать шума — иметь два вида интеркурса одновременно. Во время прямого, мягкого совокупления каждый партнер представляет другого более стремительным и бурным — в своих фантазиях. Ваши фантазии могут быть любимы. В данном случае это то, чего вы в данный момент не можете делать (по каким-то объективным причинам), вы только пытаетесь воспринимать флюиды, исходящие от партнера. Эти фантазии могут быть гетеросексуальными, гомосексуальными, «мягкими, дикими и кровожадными» — не прерывайте и не бойтесь их — это просто состояние сна, в котором вы находитесь. Но нельзя запоминать ощущения таких «снов», потому что вне постели это может быть опасным для психики. Пусть такие фантазии уходят одновременно с наступлением оргазма.

Партнеры, которые хорошо знают друг друга, не будут пугаться, или извлекать какую-то пользу из таких ситуаций. Если все же такая двойная обнаженность беспокоит, установите правила, например — фантазии должны быть только осуществимые или только радостные. Но никогда не ввергайте себя в «разговор» с подушкой («я всегда считал тебя лесбиянкой»). Это очень глупо. Единственное, что не должно по-настоящему беспокоить в музыке любви — это бесконтрольный смех женщины. Она смеется не над вами.

## **ВОПРОСЫ КОНТРАЦЕПЦИИ**

Это изобретение, пожалуй, больше чем остальные, имеет значение для свободного сексуального поведения. Для получения удовлетворения от длительной сексуальной игры необходимо предохраниться от беременности, что сегодня доступно практически каждому, кто озабочен этой проблемой. Учитывая, что ни один из известных методов не дает стопроцентной, гарантии, женщины, испытавшие на себе действие и

надежность гормональных таблеток, навсегда отбросили способы предохранения. Таблетки считаются сейчас самым надежным и безвредным средством. Спирали и другие внутриматочные контрацептивы не всем подходят, хотя и очень эффективны для многих женщин. Если вы не можете использовать вышеуказанные средства, возвращайтесь к колпачкам и спермицидам (инициальные вагинальные суппозитории и мази, убивающие сперматозоиды). Некоторым женщинам не нравятся эти средства, поскольку, по их словам, теряется половина всех ощущений. Но если у вас нет выбора, не стоит устраивать обсуждение этого вопроса. Другие женщины, особенно при возможности помыться, ни беспокоятся на этот счет, хотя колпачки и спермициды порой изменяют запах гениталий.

Если женщина пользуется колпачком, перед началом интима мужчина должен пальцами нащупать его и убедиться, что он действительно одет на шейку матки. Недостаток таблеток: они изменяют кислотность вагинальной секреции, поэтому большая вероятность венерического или грибкового заболевания.

По-прежнему широко используются презервативы. Необходимо покупать соответствующий тип презервативов в зависимости от формы пениса. Цвет — такой, какой нравится партнеру. Многим не нравится это средство из-за отсутствия непосредственного контакта пениса и влагалища.

Никогда не рискуйте. Желанные, дети могут впоследствии ограничить сексуальные игры взрослых тем, что появятся на свет — это та небольшая плата, которую приходится платить за удовольствие. Нежеланные дети — это моральное и экологическое бедствие, которое сегодня допустить и оправдать никак нельзя. Если произошел срыв с применением, какого-то средства, необходимо немедленно помыться тщательно мыльной водой, ввести во влагалище спермицидную пасту — до соприкосновения с шейкой матки, а на следующий день обратиться к врачу — имплантация, таким образом, будет предотвращена.

Так называемый физиологический или «календарный» способ предохранения не выдерживает серьезной критики. Он не только абсолютно ненадежный, но даже повышает риск рождения неполноценного ребенка, поскольку может оплодотвориться недоразвитая яйцеклетка.



## ОДЕЖДА

Большинство людей сегодня занимаются любовью и спят в обнаженном виде. Одежду если одевают, то только для того, чтобы потом снять — начинать сексуальную игру можно с раздевания друг друга или с раздевания («стриптиза») одного партнера на глазах у другого. Женские журналы и наборы фотографий представляют различные варианты раздевания женщины перед мужчиной. Но все же каждый партнер должен иметь возможность снимать одежду с другого без труда, желательно одной рукой.

Какая одежда одевается для секса и как ее, потом снимать, зависит от того, насколько это позволяет осуществлять «освобождение» тела, то есть постепенное обнажение. Для мужчины освобождающими элементами одежды являются те, которые открывают грудь и ягодицы, или (как, например, хорошо облегающие трусики) подчеркивают женственность фигуры. Для женщины такие тонкости внешнего вида мужчины не столь важны. Если рядом с женщиной желанный мужчина — это главный элемент «освобождения» — и социально, и эмоционально, но многие имеют свои наклонности. Например, мужчина, обнаженный ниже пояса, может быть хорошей подготовленной сценкой.

Кроме того, некоторые люди очень сильно реагируют на отдельные ситуации с одеждой, мгновенно «включаясь» — как правило, мужчины, изредка женщины. Что конкретно воздействует на человека — это очень индивидуально. В общем, человек сам знает об этом и скорее всего, попросит сделать так, как ему хочется. Все это очень сложно. Каким образом человек программируется на то или иное воздействие — неизвестно, но хорошо известен набор составляющих, которые вызывают резкую реакцию. Один из таких воздействующих факторов — это, например, кожа — ее гладкость, блеск и плотность; также у женщины для мужчины — шире обычного поставленные бедра, значительный волосяной покров на лобке; слабая угроза (для женщины) — черный волосяной покров, плотно сбитая фигура; покорность — полное подчинение во взгляде; стремление найти проявление сексуальности во всем — яркие губы, постановка ног, они уже вызывают желание!; блеск и звон — серьги, цепочки; женственность — тон-

кая талия, большие груди и ягодицы, длинные волосы. И так далее. Люди любят дурманить себя видом тела.

Также важно проявление моды в одежде для секса материалы, которые применяются — мех, шерсть, резина, пластилин, кожа, синтетика. Большинство мужчин, реже женщин обращают внимание и на это. Некоторые реагируют так сильно, что не могут без наличия одежды из того или иного материала нормально исполнять, свои сексуальные обязанности. Выбор одежды глубоко индивидуален, еще более индивидуален, чем выбор блюд. Каждая такая приманка имеет, по крайней мере, одну из трех ниже указанных характеристик. Облегающая блестящая черная кожа — это суперкожа с женским запахом — она вызывает резкое возрастное влечение. Легкий маленький лифчик и трусики подчеркивают женственность, задерживают запах духов, женщину можно целовать сквозь них и воспринимать ее как сексуальную девицу, а не как сестру милосердия. Корсеты создают впечатление беспомощности. И так далее. Может этот пример не совсем удачен, но все же: кобылица, если смотреть на нее сзади, для мужчины — это то «освобождение», о котором говорили — она обнажена, у нее длинные волосы, большие ягодицы и грациозная поступь. Корова таковой не является.

Проститутки, которые знают эти элементарные истины, используют все указанные элементы одежды или одевают какой-то один из них, и ловят рыбку, которая клюет на это. Любящие женщины хотя и использовали кое-что из этого арсенала, долго относились к нему как к странностям мужчины («он любит перчатки, мое ажурное белье черного цвета, а не меня»). Это неправильное мнение. Если ваш мужчина физически здоров, все эти «приманки» ничего общего с любовью имеют, но он будет вас любить тем больше, чем более тонко вы чувствуете и используете их. Такие склонности не выбирают — либо они есть, либо их нет. Если мужчина «клюет» на эти приманки, вы можете ловить вашу рыбку у любого берега. Если ему нравятся длинные волосы — отрастите их, можете перекраситься в блондинку или похудеть, чтобы привлечь его. Конечно, вы не можете стать высокой или красивой, если не являетесь такой сейчас. Но если он отдает чему-либо предпочтение, процесс совершенствования непрерывен. Если у вас есть свои пожелания, скажите **ему** об этом и используйте их.

Такая же тактика применяется и для сексуальных фантазий вокруг одежды. Если партнеры плохо знают друг друга, они должны рассказать об этих фантазиях. Коммуникабельные партнеры ищут такие возможности и сразу включают их в свое «сексуальное меню». Как и для остальных случаев, влияние фантазий на партнеров неодинаковое. Детские, абстрактные, бурные фантазии — это часть любви, единственная проблема заключается в том, не занимает ли это слишком много времени, и не портит ли общее ощущение. Для большинства людей не портит, и очень многие позволяют себе фантазировать довольно долго. Независимо от того, что это за фантазии, они обязательно вознаграждаются. Но люди по-прежнему стесняются своих мыслей.

Если ваш партнер все время озабочен проблемами с одеждой для секса, попросите его дать ту вещь, которую он хотел бы видеть на вас во время занятий сексом, и одевайте ее все время. Если вы не можете понять этих «глупых детских игр» или боитесь, реакции своего партнера, вам вообще не стоит ложиться с ним в постель. Некоммуникабельность, отсутствие естественных человеческих фантазий приводит людей к разводу из-за несовместимости характеров; фантазий, которые влияют отрицательно, необходимо избегать. Как мужчина должен быть «запрограммирован» на определенные «сигналы», так и женщина должна быть запрограммирована на то, чтобы улавливать, какие именно сигналы воздействуют на ее мужчину. Хотя после нескольких случаев достижения длительного оргазма, как правило, все фантазии становятся совместными.

Так что, если мужчина хочет, чтобы вы были похожи на змею или на тюленя, одевайте то, что он вам дает. Если вам нравятся в нем какие-то характерные черты, удостоверьтесь, что и он знает об этом. Некоторые женщины очень обеспокоены тем, что мужчины просят иногда одеть их в женскую одежду, воспринимая это как патологию. Но в каждом из нас живет личность другого пола. Для некоторых культур это является одним из обрядов. Мы принимаем секс как радость, начинаем воспринимать его как игру. Теперь необходимо принять его и как обряд, плюс то, что все мы по природе бисексуальны. Постель — это место, в котором мы осуществляем все эти действия, секс нужен и для этого тоже.

Кроме наклонностей партнеров в выборе одежды, необходимо знать много и об обычной одежде для занятий сексом, поскольку многие пары используют описанное выше очень редко, как приятный сюрприз. Если что то не получается, повторять нет необходимости, а одежду можно очень легко снять.

Производители нижнего белья, которое выглядит сексуально, делают его для использования в медовый месяц, но не особенно заботятся, чтобы оно было действительно практичным. Это белье прикрывает волосы на лобке ничего более. А трусики должны иметь застёжки по бокам, чтобы можно было легко освободиться от них непосредственно перед интеркорсом, не беспокоя мужчину. Традиционный «фиговый» листок, который используют японские проститутки, сделан из шелка, а не из нейлона, поскольку шелк лучше сохраняет запах духов. Это одежда не для ежедневной носки, одевается только для секса — первый генитальный поцелуй через нее.

## **ПОВТОРНЫЙ ОРГАЗМ**

Не все способны это сделать, но мы считаем, что многие могли бы, особенно мужчины.

Большинство, а может и все женщины, способны испытать повторный оргазм, если они достаточно возбуждены и хотят продолжать. Это может произойти либо путем повторного интеркорса, либо путем любовной игры. Хорошо возбужденные женщины редко имеют лишь один оргазм, как это происходит у большинства мужчин. Некоторые женщины имеют серию из нескольких оргазмов без одного ярко выраженного пика. Возбудимость — это не поддающееся анализу сочетание физиологии, настроения, уровня культуры, воспитания и чувства обладания именно любимым мужчиной. Поэтому если вам удастся достичь одного оргазма, вы можете иметь больше, если будете продолжать. Эту возможность не будут использовать .очень быстро устают, или хотят насладиться периодом расслабления после каждого оргазма, а не прибегать к повторной стимуляции.

Для мужчин все обстоит более сложно. Некоторые могут иметь, шесть и более полноценных оргазмов в течение нескольких часов, если не спешить и если делать этого ежедневно. А некоторые мужчины

могут это делать и каждый день. Другие не имеют повторной эрекции в течение длительного времени. Необходимо заранее знать это время — оно может быть меньше, чем вы думаете. Может ли этот период измениться, никто не знает, также неизвестно, от каких факторов зависят различия. Хотя очень многие мужчины озабочены мыслями о том, каковы их сексуальные возможности.

Тренировка улучшает почти все показатели, и было бы странным, если бы не улучшался и этот. Большинство мужчин могут иметь второй оргазм путем медленной стимуляции пениса руками, а третий — после часа стимуляции путем полноценного интеркурса. Но не это главное. Гораздо важнее способность задерживать время наступления оргазма или продолжать полноценные фрикции, даже если второго оргазма не будет. Неспособность делать это не дает женщине возможности достичь оргазма. Многие партнеры идут к оргазму женщины вместе, чтобы достичь его, если не одновременно, то, во всяком случае, временной разрыв не должен быть большим.

Способность задерживать наступление оргазма и иметь повторный оргазм очень важно для мужчин, имеющих склонность к слишком быстрому семяизвержению. Не допускайте заикливания на этой мысли. Следующая эрекция обязательно наступает в течение получаса. В течение этого времени ожидания можно заниматься многим другим. Избегайте «предстартового» беспокойства: вместе этого методом проб заранее выясните, как быстро возникает повторная хорошая эрекция — как правило, она более длительная и не завершается полным семяизвержением, что позволит обеспечить женщине интеркурс в течение 10—20 минут и более.

Если у мужчины недостаточная или полностью отсутствует эрекция в течение длительного периода после первого оргазма, женщине нет смысла говорить ему что-либо об этом. Необходимо подождать. Все технические детали даны в соответствующем разделе. Если вы выразите озабоченность, то можете потерять его как полового партнера до конца этой ночи, а может быть и навсегда. Развлекитесь чем-нибудь, дайте ему отдохнуть полчаса, затем стимулируйте пенис при помощи мануальной или оральной стимуляции. Рассказывайте ему о том, что вы собираетесь делать — вы увидите, как быстро опять появится эрекция — в

противном случае он будет считать, что вы не удовлетворены, почувствует свою вину и «выключится» совсем. Делайте это умело, и вы добавите новое измерение в вшей интимной жизни. Два важных примечания: первое — сразу после полного оргазма некоторые мужчины не выносят никакой стимуляции пениса — они испытывают при этом сильную боль. Если ваш партнер именно такой, дайте ему отдохнуть полчаса или больше. Второе — если мужчина очень хочет, с не которыми женщинами можно осуществлять достаточно полноценный интеркорс и при неполной эрекции. Для этого мужчина должен быть сзади. После начала интеркорса таким способом через некоторое время возникает хорошая эрекция.

У некоторых мужчин семяизвержение может наступить и без эрекции, другие имеют эрекцию в течении очень длительного времени, но не могут дойти оргазма. Последних иногда называют половыми гигантами. Можно ли использовать это качество с почтительным эффектом, не ясно, но известно, что богатое сексуальное развлечение и определенное время мастурбации помогут достичь оргазма быстрее.

Возобновление эрекции: осуществляется при помощи искусной оральной и мануальной стимуляции, женщина может не только пенис стимулировать, но всю мошонку, нажимая пальцем на корень пениса. Далее, когда почувствуется появление эрекции, мужчина может включиться тоже, осуществляя движения. Сильная мастурбация всегда обеспечит вторичное семяизвержение, хотя достаточная эрекция может и не наступить. Некоторые пары, исчерпавшие всю страсть, но желающие достичь еще одного оргазма, любят лежать лицом друг к другу и смотреть, как каждый из них делает это при помощи самомастурбации. Здесь речь идет о дополнительных ощущениях, а не о невозможности достигнуть оргазма при помощи интеркорса.

## ДЕЗОДОРАНТЫ

Нельзя применять вообще, единственными дезодорантами являются мыло и вода — у тех, кто старается усладить себя запахами, могут возникнуть проблемы. Самое большое недоразумение в постели — это девушка, от которой пахнет потом, но не меньше — пол-

ностью дезодорированная женщина — как пахнувшие искусственные цветы. Другое дело чистота. Не надо с нами спорить, пока вы сами не поймете, что «интимный дезодорант» вам действительно нравится. Главное — всегда быть тщательно вымытыми. Женщины говорят «мужчина должен пользоваться дезодорантами, если не может научиться мыться».

## **КРАЙНЯЯ ПОЛОВАЯ ПЛОТЬ**

Обрезание крайней половой плоти — это, пожалуй, самый древний сексуальный ритуал человечества. До сих пор существует мнение, что при обрезании меньше опасность рака пениса и шейки матки (хотя нам кажется, что соблюдение гигиенических требований имеет больший эффект), а также, что задерживается наступление оргазма (хотя этому нет подтверждения). Мы против обрезания, хотя для некоторых уже поздно говорить об этом. Обрезание идет против природы. Суть в том, что при наличии крайней плоти имеется больший выбор в сексуальном поведении. Может быть, разница и не очень значительна (как для мастурбации, так и для интеркорса), но все же она есть, и никто не хочет терять этот чувствительный элемент. Как правило, во время интеркорса крайняя плоть все равно убирается, но если ее нет вообще — все-таки теряется некоторая часть ощущений. Женщины, которые испытали оба варианта, расходятся во мнениях об ощущениях, нет единого мнения и по поводу того, когда пенис выглядит более сексуально. Некоторые считают, что при обрезании головка пениса более гладкая, их даже отталкивает внешний вид пениса с крайней плотью, который, по их мнению, выглядит слишком «женственно». Другим нравится обнажение головки пениса при убирации крайней плоти.

Если крайнюю плоть отодвинуть далеко назад во время интеркорса, это приведет к более быстрому достижению оргазма.

## **ЧАСТОТА ИНТИМНЫХ СБЛИЖЕНИИ**

Периодичность сексуальных занятий должна быть такой, чтобы приносить радость обоим партнерам. Не может быть «слишком много» секса, хотя, если

иметь слишком много семяизвержений, падает способность оплодотворения. И, конечно, вы не захотите ввергать себя в необходимость ежедневного интеркурса. Два-три раза в неделю — это наиболее удобный режим. Многие делают это гораздо чаще.

Если вам кажется, например, что два раза в неделю — это слишком большая интенсивность, уменьшите частоту для достижения оптимума. Партнеры, которые привыкли к получению оргазма только за счет интеркурса, обычно меньше достигают его, чем кто сочетает интеркурс с оральными, мануальными другими сексуальными играми. Вам необходимо подумать над расширением спектра сексуальных действий, если один из партнеров не чувствует полного удовлетворения. Периодичность, как правило, падает с возрастом, но возраст не имеет значения, если вы по какому-то случаю хотите доставить себе удовольствие. Не комплекуйте по поводу периодичности секса (не расстраивайтесь, если кто-то из друзей скажет, что они делают это чаще). Соревнования здесь не может быть. Поймите, что иногда вам просто не до секса, и не заставляйте себя следовать «графику».

## ЛЮБОВЬ

Одно и то же слово обозначает отношения между матерью и ребенком, мужчиной и женщиной, а любовь человека к человечеству. Говоря об отношениях между полами, как кажется можно употреблять это слово в случае, если есть взаимное уважение, понимание и взаимная нежность. Любовью называют и такое чувство, когда смерть одного человека потрясает другого на многие годы... И отношения после отлично проведенной ночи.

У одних людей есть привязанность к одному типу характера, у других — к другому, а некоторым хочется, чтобы их партнер был разным, в зависимости от ситуации. То, что человек все время меняется действительно проблема сексуальной этики, а также взаимопонимания и понимания самого себя.

Вы не можете с уверенностью полагать, что ваши «условия любви» вполне приемлемы и принимаются вашим партнером сегодня, вы не можете быть уверены в том, что они не изменятся со временем



совершенно непредсказуемо, ведь вы не знаете хорошо даже себя самого. Если вы полюбите — эти проблемы обязательно возникнут перед вами, независимо от того, имеете ли вы интимные отношения, или нет. Иногда двое людей знают друг друга очень хорошо, или считают, что они выяснили все четко путем обсуждения, и они могут быть правы.

Хотя эти отношения облагорожены именем любви, все равно в них много непонятного. Традиционно пытались лишить человека развития в этой сфере путем наложения множества моральных рамок, но это никогда не срабатывало на сто процентов. А романтическая сентиментальность сделала целые поколения людей убежденными в том, что любовь — это какая-то необычная ценная вещь, которую один человек торжественно вручает другому.

Если признается, что любовь между людьми разного пола — это самое главное, что есть в жизни человека — а это так и есть, то надо признать, что в ней существует и риск. Она может приносить нам самые счастливые и самые несчастные минуты. В этом отношении она напоминает восхождение на вершину — слишком несмелые люди не смогут ни чего увидеть; а уравновешенные и уверенные в себе воспринимают преодоление опасности как награду, но понимают разницу между храбростью и безрассудностью. Кроме того, любовь предполагает где-то надежное плечо рядом. По крайней мере, необходимо принимать как должное, что никого не эксплуатируете и не травмируете. Нельзя бросить партнера в трудную минуту. Но нельзя также никого заставить написать обязательство быть надежным. Много также было сказано о том, что нельзя быть грубым.

Отношения между супругами, «играющими» в хорошие взаимоотношения — это не любовь. Отношения между проституткой и случайным клиентом могут быть любовью, если вдруг возникает по непонятным причинам нежность и уважение друг к другу.

### **МУЖЧИНЫ (ОН О СЕБЕ ДЛЯ НЕЕ)**

Мужчины хотят, чтобы женская сексуальность была такой же, как и мужская. Сексуальная возбудимость мужчины более быстрая и произвольная — она вызывается очень легко различными способами —

так начинает работать музыкальный автомат, как только в него бросили монету. Следовательно, отношение мужчины к девушке или частям ее тела является не совсем отношением человека к человеку. Ваша одежда, груди, запах не являются теми элементами, которые он любит вместо вас, но это ему необходимо для того, чтобы заниматься сексом, как способом выражения любви. Женщинам это, как правило, понять трудно.

Во-вторых, у большинства, если не у всех мужчин, самая сильная эротическая зона — головка пениса женщина может, если захочет, «воспитать» большую восприимчивость всей поверхности кожи мужчины по женскому типу). И в отличие от женщины, сексуальность мужчины зависит от его «показателей» должна быть хорошая эрекция, не должно быть подавляющих внутрипсихологических факторов. Мужчина не может, как женщина, находиться в «нейтральном состоянии». Это очень сильно влияет на мужчин биологическом и личностном уровне. Этим объясняется, почему мужчина, как правило, концентрирует внимание вокруг пениса и стремится начать сексуальную игру с генитальных поцелуев, в то время, когда женщина еще не готова и ей нужно время, чтобы достичь соответствующего состояния.

Женщине необходимо понимать, как мужчина реагирует на сексуальные раздражители, а он должен знать ее реакции. Беспокойство женщины в отношении того, что воспринимает мужчина ее «неправильно», безосновательно. Хочет она того или нет, но все равно является сексуальным объектом, а мужчина все равно воспринимает его по частям. Поэтому самое важное, что вы можете делать, это интуитивно чувствовать реакцию вашего мужчины и владеть инициативой — начинать игры, дарить генитальные поцелуи еще до того как вас об этом попросят, быть активной, полностью использовать все свои стимулирующие возможности. Нам трудно объяснить это проще, поскольку это искусство — чувствовать, чего лось бы партнеру, но делать так, чтобы вызвать реакцию, нужную вам! Для мужчин и женщин это проявляется совершенно по-разному, поскольку желания мужчины конкретны, а вот у женщины они во многом зависят от ситуации и ее состояния. В конечном итоге мужчине нужна не девственница или пассивно принимающий ласки «сексуальный инструмент», по-

сколько главная опасность для секса — это несовпадение ощущений. Он может изменять ее, а она его, и с определенного момента они «играют» так, как каждому из них нравится, но уже вместе. Конечно, женщина не в состоянии управлять своим состоянием так, как это может мужчина, но очень хорошо, если и у женщины есть объективные реакции по типу мужских — например, когда ей нравится вид пениса, или мужчина в бандаже, или волосистой покров на торсе, или какие-то виды игры, связанные с демонстрацией физической силы. Идеальной любовницей является женщина, которая понимает реакции мужчины, но следуя им, все же удовлетворяет свои желания.

### **КОЕ-ЧТО ИЗ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ ОБЕЗЬЯН**

В этой книге содержится много сведений по биологии, очень много внимания было уделено абстракциям в поведении человека, которые очень важны сами по себе с точки зрения психоанализа: но из этих рассуждений следует, как и из старомодного морализма, что существует единственный способ занятий любовью и единственный ее результат. Наблюдение за обезьянами показывают, что в отличие от них, длительный сексуальный акт для человека — это что-то особенное, это действие, позволяющее выражать все виды агрессии и беспокойства, а также других эмоций, для взаимного удовлетворения. Большинство людей имеют, по крайней мере, один вид сексуального поведения, которому отдается предпочтение: и которое посторонний наблюдатель может посчитать странным. Если мы видим подобные «странности» у рыб и птиц, мы не спрашиваем, насколько это нормально, а просто интересуемся, для чего это. Ни один исследователь, наблюдавший за обезьянами, не отмечал, что какие-либо насильственные движения во время интеркурса свидетельствуют о проявлении скрытого садизма — если же начинать утверждать это, то «скрытый садизм» означает использование секса для рассеивания в игре естественной агрессивности. Проблемы возникают, если более глубокие виды внутреннего беспокойства невозможно рассеять путем естественной игровой функции. Основное отличие людей от человекоподобных обезьян заключается в стремлении их к образованию пар, широкое использование секса в качестве социальной

связи и игры, смещение сексуального интереса с ярких ягодич на груди (хотя у обезьян-бабуинов такой интерес тоже отмечался), и наличие воображения. Хорошо известно еще одно свойство — это покраснение обезьян во время сексуального действия. Это наблюдается так же у многих женщин в виде красных пятен, проступающих во время оргазма.

## ОБНАЖЕННОСТЬ

Это обычное состояние для партнеров, которые относятся к сексу серьезно. Партнеры чаще всего начинают сексуальную игру без одежды, или добавляют те элементы, которые кажутся необходимыми. Обнаженность не означает отсутствия украшений. Женщина востока снимает с себя одежду, но одевает все свои ожерелья, единственное практическое назначение которых в данном случае, как у ручных часов не цепляться и не царапаться. Все это предназначено только для периода бодрствования, поскольку спать в таком наряде сложно. Большинство людей сейчас ложатся в постель обнаженными. Другое дело после нтеркорса — теплые тела зябнут и легкая одежда, которая наброшена в этот момент, добавит ощущения комфорта.

Нудисты не носят одежды вообще. Сегодня многие молодые люди приходят к нудизму, как к естественному состоянию, а не как к ритуалу, в том числе и в сексе, имея это хобби вместо аэробики и баскетбола, или вместе с ними.

Организованный нудизм в большинстве стран, как правило, культивируется в семье. Может быть, эта идея и неплоха, но во многих разделах этой книги отмечали, что нудизм родителей может быть вреден детям, поэтому необходимо знать меру. Беспокойные дети часто могут быть излишне подавленными, хотя обнаженность всех дома и выглядит более естественной. Также необходимо дополнительно сказать о возможности для детей видеть мужчин и женщин обнаженном состоянии, этим преодолевается часто имеющая место невротическая реакция на наступление взрослости — то есть ребенок не говорит «папа больше меня», а говорит «все мужчины больше меня, Я тоже скоро стану мужчиной». Что делает групповой нудизм особенно привлекательным, так это ско-

рее всего разрядка постоянного напряжения по поводу своего положения среди людей, а не возможности принимать солнечные ванны полностью обнаженным.

## **ЧТО НОРМАЛЬНО И ЧТО НЕНОРМАЛЬНО**

В XIX веке книга о сексе, несмотря на то, что она издавалась бы подпольно (тогда — только для богатых людей), начиналась бы, если не с описания, то, по крайней мере, с перечисления того, что греховно, а что нет. В последующем поколении медицинских книг, а также пособий всегда сообщалось, что нормально и ненормально в сексе.

Прицепите ярлык «ненормальности» к сексуальному вкусу, и он станет мучением для вас. «Нормальным» называют то, чем секс по идее должен быть. В том случае он должен быть звеном удовлетворения, связывающим двух любящих людей, из него они должны выходить успокоенными, удовлетворенными! и готовыми снова все повторить. Это определение не отрицает, что все люди очень сильно отличаются друг от друга в своих потребностях и в степени удовлетворяемости. Поскольку в сексе участвует двое, необходимо обоюдное стремление к постоянному установлению взаимосвязи. Добавим к этому, что в силу внутренних причин секс заботит нас больше любых других потребностей и вкусов, а также то, что наша культура уже прошла период паники в морали и подходит к пониманию того, что в этой области должны отсутствовать любые страхи. Но и сейчас очень многие люди воспринимают секс, как дети воспринимают запреты — это можно, это хорошо, а это «бьяка» — это нельзя.

Проблема еще и в том, что из-за цензуры очень многие методики секса были просто неизвестны. Всего лишь одно поколение назад Крафт-Эбинг создал: учебник, в котором описал все то, что ему самому не понравилось, назвав все это «болезнью», приправляя рассказ примерами из жизни людей действительно с расстройствами. Даже З. Фрейд, который утверждал что каждый из нас является аппаратом, состоящие из целого набора двигателей, приводимых в движение половым инстинктом — и это все по его мнению настолько существенно, что в любом действии просматривается некоторый «половой» оттенок — даже

Фрейд рассматривал секс в довольно узких и жестких рамках (по сравнению с нами).

Потому «ненормальное» поведение означает:

1) Не обычное время и место (хотя иметь интеркорс десять раз в день регулярно — очень необычно, но может быть. Если вы можете, пожалуйста! Леонардо да Винчи и Ньютон, говорят, обладали очень большими возможностями в этом).

2) То, что необычно, и не нравится (все зависит от обычаев — для папуасов ненормально хоронить их родственников, а для европейцев — есть их). Также для нашего общества характерно отрицательное отношение к любви людей одного пола. В древней Греции это было модно, каждый делал то, на что был способен. Для нашей культуры характерно отношение к людям, которые имеют половое влечение только типа, как к ненормальности.

3) Необычно и приносит страдание (какая-то навязчивая сексуальная идея относится к ненормальности, поскольку она портит жизнь, как имеющему ее, так и его партнеру).

Бывают очень странные случаи сексуального поведения, которые очень ограничивают диапазон наслаждения — например, один мужчина мог получать оргазм, только находясь в емкости с вареными макаронами. Странно, но ему это нравилось. Сегодня психологи не спрашивают, нормально то или это, они спрашивают, почему именно этому человеку необходимо именно такое воздействие. Также психологов интересует, насколько терпимо для общества это поведение, без которого человек не может быть полноценным. Некоторые случаи абсолютно нетерпимы и поэтому противозаконны — это изнасилования и половые отношения с детьми.

Короче говоря, не существует какого-то одного «нормального» сексуального поведения, а существует букет реакций, которые могут считаться нормальными — как пальцы руки. У большинства людей пальцы имеют примерно одинаковую длину. У некоторых пальцы длиннее, а у других — короче. Недостаток этого сравнения заключается в том, что разброс в сексуальном поведении гораздо больше, чем отличие в длине пальцев. Поэтому, если говорить о «нормальности» секса, то нормален любой тип сексуального поведения, который удовлетворяет четырем требованиям:

- 1) он нравится обоим партнерам,
- 2) никому не причиняет вреда,
- 3) не связан с психологическим расстройством!
- 4) не сковывает инициативу и не ограничивает возможностей.

Требование — осуществить интеркорс только в том месте, только в одном положении, с минимально возможным удовольствием, — «нормальные» отношение по требованию моралистов — это очень ограниченное и вызывающее тревогу сексуальное поведение. Хорошие раскованные партнеры используют «все двадцать пальцев всех четырех конечностей».

## **ПЕНИС**

Это самый важный орган мужчины. Хотя часто его называют «инструментом», он имеет из-за своего собственного «поведения» и «индивидуальность». Не было бы смысла писать об этом, если бы не знали и не испытывали это на собственном опыте, относясь к пенису, как к третьему члену семьи. В одно время это оружие и угроза; в другое — что-то общее для двоих, как ребенок. Не вдаваясь в психоанализ или биологические рассуждения, скажем, что не худший показатель взаимной любви — это то, что пенис, хотя и является главной принадлежностью мужчины, но женщина считает, что он принадлежит также и ей. По интересному определению З. Фрейда, «мужчина запрограммирован на постоянный страх, что женщина или ревнивые родители конфискуют его пенис, а женщина чувствует, что пенис — это то, чего ее незаконно лишили». Это вобщем правильно, но слишком упрощенно. Правильно здесь только то, что при хорошем сексуальном действии пенис для партнеров — «общий орган». В любом случае его строение, способность к эрекции и т. д. завораживает как мужчин, так и женщин, а его очевидная независимость даже поражает. Это предусмотрено природой — не зря ведь только у человеческих особей из всех млекопитающих этот половой орган такой непропорционально большой — он имеет не только функциональное, но и эстетическое назначение.

По вышеуказанным причинам, пенис всегда является центром обсуждения людей, их рассказов и беспокойства. Самооценка мужчины и его чувство соб-

собственного достоинства зависят от пениса, как энергия Самсона была сконцентрирована в его волосах. Если пенис не «функционирует», результат будет ужасным.

Этим объясняется такая озабоченность мужчины размером пениса.

Размер не имеет абсолютно ничего общего с физическими качествами для интеркорса, или точнее — поскольку оргазм женщины не зависит глубины проникновения пениса во влагалище — со способностью удовлетворять партнера. Однако многие женщины помешаны на идее больших размеров пениса, хотя очень немногие признают, что получают более сильные ощущения. Влагалище имеет длину всего около десяти сантиметров. Поэтому, если говорить о размерах, то гораздо большее значение толщина пениса. Размер невозбужденного пениса никоим образом не связан с его размером во время эрекции — то есть: имея большие размеры в невозбужденном состоянии, он просто меньше увеличивается во время эрекции. Не существует никаких способов «увеличить» пенис. Размеры несущественно отличаются у разных рас, а также не зависят от мускульной силы. Также, за редким исключением, пенис не может быть «слишком большим» для женщины — влагалище способно пропустить ребенка. Если пенис мужчины ударяет в шейку матки и вызывает беспокойство, не надо вводить его так глубоко. Форма пениса может быть разной, конической или овальной. Это влияет только на то, что презервативы одной формы не подходят для другой и наоборот. Женщину, которая получает удовольствие от секса, обычно очаровывает пенис ее партнера, в том числе размер (как мужчин привлекает грудь, фигура женщины, ее запах). Также женщины очень искусно играют с пенисом. Это целое представление стимулировать пенис, возбуждать до эрекции — все важная часть чувства взаимного обладания друг м. Такие эмоции очень важны для мужчины — не только для удовлетворения самолюбия, но и для гарантии того, что он будет хорошим партнером. Гигиена и уход: необходимо тщательно мыться, отодвигая крайнюю половую плоть (если вам производили обрезание, в этом нет необходимости). Если крайняя плоть не отодвигается, существует очень простая операция, которую необходимо выполнить, чтобы этим не было проблем. Это, пожалуй, и все, что можно сказать по поводу ухода за пенисом. Также будьте



осторожны, нельзя наклонять пенис в нехарактерную для него сторону в состоянии эрекции, а также не используйте поз, в которых вы можете случайно его согнуть. Это, как правило, происходит, когда женщина наверху, и во время оргазма она забывается и отклоняется назад. Также возможно, хотя, к счастью и очень сложно, повредить «гидравлику» пениса состоянию эрекции. Это очень болезненно и может привести к болям и изгибанию пениса. По этой же причине избегайте пользования трубками и другим принадлежностями. Здоровые половые органы способны вынести многое, но они не приспособлены для этих целей. Воспаления, а также половое бессилие — это болезни, которые надо серьезно лечить. Кроме венерических болезней, существует возможность заразиться еще и грибок при оральном контакте — как для пениса, так и для влагалища. Если крайняя половая плотность становится сухой, от мастурбации или других действий — лучшей смазкой будет слюна, если только вы увидели, что у вас нет грибка. Также продается специальная косметика — дезодоранты, а так же специальные мази для удлинения времени интеркурса, однако мы не рекомендуем их применять.

## **СЕКС — ЭТО ИГРА**

Мы уже говорили об этом раньше, но повторяем: секс — это самая важная игра взрослых. Если вы это - го не понимаете, будет труднее, не бойтесь психологических проблем. В постели все воспринимается прекрасно: можете изображать султана и его любимую наложницу, разбойника и невинную девушку, даже щенка, который играет соломинкой — все, что угодно. Единственное условие — снимите одежду и психологические оковы.

Некоторым людям очень нравится одевать в сексуальных играх древнейший театральный аксессуар — маску — это вызывает у них чувство перевоплощения в кого-то другого. Большинство из нас может научиться достигать этого и без маски, а когда это произойдет — вы насладитесь прекраснейшим нудизмом — психологическим. Продолжайте (вспомните, как вы опасались этого вначале!). Быть раскрепощенным — это, пожалуй, наиболее важно в сексе. Рюмка коньяка может вам помочь — две могут все испор-

тить. Вообще сексуальное удовлетворение — это-то состояние, в которое и хотят иногда войти при помощи алкоголя.

Поэтому пусть Он будет римлянином, маленьким щенком, женщиной или разбойником, а Она — девственницей, рабыней, султаншей, Лолитой или еще кем-то, кого может создать ее фантазия. Вы ведь не стеснялись игр в трехлетнем возрасте — возвращайтесь к этому теперь. Правила такие же, как и у детской игры,— все хорошо, пока это нравится. Если появляется недоброжелательность или стало неприятно, прекратите. Если игра продолжается бурно и весело, вы ее закончите так, как детские заканчиваться не могут. В этом преимущество взрослых игр.

### **ВОЛОСЫ НА ЛОБКЕ**

Можете их сбрить, если вам хочется: мы не советуем, но некоторые люди это делают. Но если однажды сбрили волосы, интервал до следующего раза будет небольшим. Некоторые предпочитают не иметь этих волос, желая получить «полную» обнаженность, или если им просто нравится обнаженный лобок — многие считают это привлекательным и ильным. Большинство людей считают эти волосы необходимыми. Попробуйте причесать и научитесь обращаться с ними. Эти волосы можно целовать, тереть, расчесывать, даже дергать за них. У женщины умелый мужчина может сделать весь лобок драгоценной зоной, прикасаясь к которой можно вызывать оргазм. Женщинам часто лучше не брить, а подрезать эти волосы, образуя треугольник с оголенными от волос полосками со сторон. Молодые девушки убирают волосы настолько, чтобы они не выглядывали из-под трусиков или купальников, а также достаточно для того, чтобы полностью видны были наружные половые органы. Не пытайтесь сделать так, чтобы по цвету, эти волосы совпадали с цветом волос на голове. Они, как правило, темнее — у шатенки цвет темный, даже синеватый. Мужчины могут сбрить волосы на лобке по желанию, своему или партнера, но мошонку брить очень трудно. Вокруг гениталий нельзя применять специальные средства для удаления волос — они могут вызвать ожоги. Если вы

часто пользуетесь презервативом, брить волосы придется, поскольку они попадают внутрь и препятствуют герметичному прилеганию.

## **ЧТО ТАКОЕ СЕКС**

Наша культура и соответствующая литература не признают, что не только интеркорс, мастурбация и генитальные поцелуи относятся к сексу, но и нечто другое, которое столь необходимо людям, но которое пока не принимается во внимание даже в наше бурное время. Мы можем назвать это «нечто»: быть вместе в радости или беде или вместе отдыхать (хотя признавая эти действия сексуальными, мы рискуем любые действия назвать такими, а это неприятно и и для нас, и для общества); прикосновения, например, такие старомодные, как держать руку в руке; совместный сон, даже без интеркорса, а особенно после него.

Большинству женщин об этом рассказывать не надо; но мы очень хотели бы, чтобы эти строки прочитали и мужчины, поскольку они, как правило, очень узконаправленны. И еще — не думайте, что только то, что указано в этой книжке, сексуально. Это обязательно нужно учитывать, если вы думаете о любви, а не о сексуальном олимпийском «пятиборье». Люди, которые озабочены чисто «спортивной» стороной секса, из нашей книжки почерпнут мало, за исключением того, что они поймут, что почерпнули мало.

## **РАССЛАБЛЕНИЕ**

Это, пожалуй, общеизвестно, что максимальное ощущение от оргазма получают при максимальном мускульном напряжении. Очень многие способы интеркорса (позы, привязывания и так далее) направлены на увеличение этого напряжения. С другой стороны, общеизвестным является и другое: гораздо труднее достичь оргазма с полным расслаблением (в основном из-за того, что расслабление нельзя увеличить специально). Такой оргазм отличается по ощущениям от обычного и если он наступает, то это ошеломляющее чувство. Также есть некоторые люди, в основном женщины, для которых напряжение означает активное вмешательство в интеркорс.

Встречаются работы некоторых авторов, в которых они утверждают, что оргазм при большом напряжении означает страх полного расслабления, а также и врожденный садизм и так далее. Один автор писал о том, что крики, гримасы и конвульсии свидетельствуют скорее о страхе и боли, чем о любви и наслаждении — скорее всего он никогда не видел себя в такой ситуации или, что более вероятно, не имел бурного оргазма. Единственным обобщением о сексе может то, что не всем и не все подходит. Насколько различия зависят от физиологии или от внутренней агрессивности, это, очевидно, не является практически важным вопросом — просто одним нужно одно, другим — другое. С нашей точки зрения люди могут расширить свой сексуальный репертуар, пытаясь достичь обоих оргазмов и с расслаблением, и с напряжением, чувствуя, что нужно в данный момент и варьируя эти чувства, удваивая таким образом диапазон физических ощущений и делая секс более впечатляющим. Конечно, иногда напряжение связано со страхом интеркорса, хотя некоторые люди, наоборот, предпочитают быть подвергнутыми «насилию» ощущений. Если вам понравилась какая-либо из ваших реакций, не упускайте возможности попробовать другую. Отличия в сексуальном поведении млекопитающих (то есть агрессивность или наоборот пассивность), как правило, являются отличительной особенностью вида, поэтому из зоологии можно почерпнуть мало полезного.

Например, существует интеркорс с расслаблением, как правило, в традиционной позе, лицом к лицу, или на боку. Для достижения оргазма с полным расслаблением необходимо, чтобы один из партнеров «солировал» другой был полностью пассивен либо чтобы оба совершали интеркорс без усилий. При этом движения становятся автоматическими. Попробуйте оба типа (помните, вначале более легко достичь путем совместных усилий).

Вероятно, наиболее простым способом достижения оргазма с расслаблением, является способ, когда при традиционном интеркорсе менее активный партнер (это правило, не обязательно тот, который находится внизу) пытается остановить движения, как начинает чувствовать приближение оргазма. Некоторых это получается вполне естественно: если когда-либо занимались аутогенной трени-

ровкой для расслабления «мои руки становятся очень тяжелыми...», попробуйте применить и это. При попытках достичь оргазма с расслаблением может быть вначале напряжение, но другого вида, а после нескольких попыток большинство достаточно легко возбудимых людей достигнет нужного состояния, при этом они обнаружат, что такой оргазм существенно отличается по ощущениям от того, который мы, как правило, испытываем при активном ведении интеркорса, с обеих сторон. Вы не должны «сдерживать» активность, а должны быть полностью пассивными. Далее попробуйте такое же расслабление, когда ваш партнер мастурбирует вас. Движения, которые он в данном случае осуществляет, будут мало отличаться от «медленной мастурбации», как мы ее чаще всего называем, но в данном случае осуществляющий эти движения стремится совсем к другому — в более «тяжелом» варианте вы преднамеренно приближаете либо подавляете наступающее состояние своими действиями, в более «мягком» — вы должны прерываться до наступления ожидаемого состояния, чтобы оно приходило без движений и борьбы. Различие трудно описать, легче почувствовать. На практике это означает более быстрый и ровный ритм стимуляции без сильных нажатий и внезапных ускорений.

Если вам удалось понять эти объяснения и достичь описанного состояния, как при интеркорсе, так и при помощи других видов стимуляции, вы можете продолжить свои «опыты» и осуществить интеркорс «без движения». Конечно, он не будет полностью без всякого движения — вначале, но попытайтесь после первых мягких фрикций почувствовать, что произойдет, если вы прекратите думать о чем-либо. Движения еще будут продолжаться, но со временем и с приобретением опыта вы будете становиться менее и менее активными, особенно если женщина хорошо владеет мышцами влагалища. В конце концов, некоторые люди научатся после совокупления не делать абсолютно ничего, достигая оргазма, в котором они полностью соединяются, ощущая себя единым существом — это опять же трудно описать: и столь же трудно достичь, но если это произойдет, ощущения просто фантастические! Необходимо отметить, что такое не происходит, если мужчина находится сзади женщины. Если вы чувствуете, что описанное выше не получается, возвращайтесь к обычным движениям, не при-

не принимая «неудачу» близко к сердцу — иногда вы покуете, что необходимо сменить позу для достижения больших ощущений. «Полное единение», о котором мы говорим, не всем дано, оно не совсем привычно, а вот обычный «атлетический» интеркорс приятен всегда. Но повторяем, если вдруг «единение» произойдет, будьте уверены, что вам обязательно захочется его повторить.

Надежное расслабление и почти пугающая потеря самоконтроля, которая сопутствует ему — это то, к чему стремятся те, кто, как правило, стараются избежать семяизвержения. Для некоторых из этих видов сексуальной мистической гимнастики рекомендуют специальные позы (например, мужчина на правом боку, женщина упирается в постель лопатками и прямыми ступнями, колени разведены, ногами сжимает его таз). Поможет ли это, может зависеть от конституции тела. Что более важно — даже люди, которые не в состоянии расслабиться, поэкспериментируют все способы, предложенные нами, стремясь к расслаблению, а не к напряжению. Тем самым партнеры расширят свой кругозор в этой области. Точно так же людям, как правило, не расслабляющимся во время интеркорса — например, женщинам, которые бурно себя ведут, понравится, если их насильно будут удерживать в спокойном состоянии, и наоборот. Такой вид «экспериментов» гораздо лучше для расширения сексуальных возможностей, чем просто «механический» перебор поз или специальных приспособлений. Конечно, хорошо, если занятия сексом удовлетворяют простую человеческую любознательность, но важно идти в развитии секса вперед, насколько позволяют физические и умственные способности.

## **СПЕРМА**

Как правило, хотя бы иногда она попадает на одежду или на мебель, удаляется простой щеткой после высыхания или разбавленным раствором натриевой соды. Если сперма попала на тело — мягко втирайте — запах ее сам по себе возбуждающий. Если мужчине нужно получить обильное семяизвержение он должен незадолго до интеркорса вызвать оргазм при помощи мастурбации — этим стимулируется секреция простаты.

## РАЗМЕРЫ

Озабоченность размерами своих гениталий биологически обусловлена у мужчин (для них это «главный признак вида», как для оленя рога). В среднем длина пениса составляет 15 см в состоянии эрекции, но размеры могут быть, конечно, самыми разными — большие размеры впечатляют, но их эффективность не больше, чем остальных, кроме, конечно, визуальной эффективности. Если пенис имеет небольшие размеры, в большинстве поз он так же эффективен, как и большой. Поэтому большая озабоченность размерами пениса беспочвенна, тем более что помочь здесь никто не сможет — его нельзя увеличить, как нельзя увеличить рост человека. Девушка должна говорить только хорошее о пенисе своего партнера, чтобы в последующем избежать его неврозов, мужчина должен стараться, чтобы у его женщины были основания так только, и говорить о нем. Реально существующие слабо - поддающиеся лечению патологии мужских гениталий связаны с патологиями желез внутренней секреции, а не с размерами пениса.

То же самое касается и размера влагалища. Слишком маленьким влагалище быть не может, ощущение, что оно «маленькое», идет либо от неумения расслабиться, либо из-за слишком плотной девственной плевы. Нормально развитое влагалище может растягиваться для прохода ребенка по родовым путям. «Плотное» влагалище приносит мужчине дополнительные ощущения. Также влагалище не может быть слишком большим. Если вам кажется, что это так, смените позу так, чтобы ее бедра были сжаты вместе. Анатомией гениталий определяется, какая именно поза будет самой лучшей для данной пары, но не более. За очень редкими исключениями, мужчины и женщины универсально адаптируются в этом отношении.

Размер пениса в невозбужденном состоянии не имеет значения для секса — у некоторых мужчин при отсутствии эрекции он полностью в «нерабочем» состоянии, при этом очень быстро приобретает максимальные размеры при возбуждении. То же самое касается и остальных органов — их размеры, как и размеры носа и рта, различаются у разных людей, но имеют мало общего с сексом. Уменьшение мужских гениталий, как правило, связано с активизацией работы мышц в подкожном слое (охлаждение в холодной во-

де — самый лучший способ привести все пропорции к стандарту известных греческих статуй). Единственным примером несоответствия размеров половых органов женщины и мужчины будет только тот случай, когда пенис слишком большой, а женщина слишком маленькая, когда она сверху, пенис может ударяться в шейку матки (мужчина будет ощущать это, как какое-то препятствие). Поэтому мужчина должен вести интеркорс мягче и осторожнее. Что касается размеров других органов — например, груди, то это очень индивидуально. Но каждому органу присущи свои характерные черты, поэтому надо обязательно их использовать.

## НЕЖНОСТЬ

Об этом, по сути, написана эта книга. Она не исключает игры с использованием насилия, хотя большинство людей и не хочет и не нуждается в этом. В основе нежности лежит понимание того, что чувствует партнер, а также знание того, как сделать, чтобы его ощущения стали еще более приятными — прикасаться мягко или жестко, быстро или медленно (все это идет от внутреннего состояния обоих). По-настоящему нежный партнер не может сразу после интеркорса отключиться и уснуть. Многие неопытные мужчины, а также некоторые женщины могут быть грубыми — из-за поспешности, неуверенности, а также из-за непонимания того, что чувствует партнер. Мужчины, как правило, более «толстокожие», чем женщины — поэтому им можно посоветовать не спешить хвататься за ее грудь», или сильно стимулировать гениталии, или относиться к женской коже, как к своей, а также (это касается обоих полов) делать резкие и сильные манипуляции с телом партнера. Большинство девушек гораздо лучше воспринимают очень легкую, а не интенсивную стимуляцию — например, простое поглаживание волос на коже или лобке может сделать больше, чем стискивание в страстных объятиях. В то же время бояться не нужно — в конце концов, вы же не стеклянные. Женщины в отличие от мужчин, как правило, используют недостаточное усилие (особенно при стимуляции руками), хотя даже и небольшие вариации могут давать очень не-



плохие результаты. Начинайте очень мягко, полностью используя ощущения, вызываемые поверхностью кожи и продолжайте, расширяя диапазон ласки. Порог восприятия стимулирующего воздействия в любом случае увеличивается при увеличении возбуждения. Иногда даже сильные удары могут восприниматься положительно (хотя не всеми и не всегда). Такая потеря болевых ощущений исчезает при наступлении оргазма, поэтому будьте внимательны, чтобы не продолжать очень интенсивную стимуляцию слишком долго, будьте нежны вдвойне, когда оргазм уже наступил.

Если бы мы могли учить нежности, большая часть этой книги была бы посвящена интуиции. Мужская сила имеет очень большое значение в сексе, но она не должна проявляться в грубости, медвежьей нерасторопности, жестокости, но крайней мере для начинающих. Если здесь у вас имеются проблемы, помните, что вы всегда можете их обсудить. Очень немногие могут проводить время с человеком, который не проявляет нежности, и, наоборот, большинство с удовольствием ложатся в постель с нежным партнером.

Самой лучшей «проверкой» на нежность является то, рады ли вы, пробуждаясь, тому, что именно этот человек находится рядом с вами. Если это действительно приятно, вы на правильном пути.

## **РАЗНООБРАЗИЕ**

Свое сексуальное «меню» необходимо планировать (никто не захочет иметь обед из семи блюд ежедневно). По меньшей мере, семьдесят пять процентов удовлетворения в сексе вы будете получать обычным способом, после сна или перед сном. Для более продолжительных действий вам необходимо свободное время — выходные, праздники или просто вдохновение. Если настроиться так, что со временем вы попробуете все и везде, количество случаев вдохновения возрастет. Если вы знаете, что такое время намечается, запланируйте, что вы будете делать по книге, например; но запланированному следовать не обязательно. Однако возвращаться к книге необходимо хотя бы иногда, чтобы ничего не упустить. Большинству пар, как правило, уже известна третья часть из написанного здесь, но обязательно найдется 3—4 варианта, которые захочется испытать.

Начинать необходимо, как правило, с мягкой стимуляции гениталий. Длительный интеркорс, «эксперименты» с новыми позами, необходимо осуществлять, отдохнув. То же самое касается поз, требующих очень хорошей эрекции. В отличие от мужчины, неуставшая, возбудимая женщина может достигать оргазма при любой стимуляции, любым способом, если только у нее нет излюбленного оргазма, а если это так, оставляйте его напоследок. Различие в выборе времени суток зависит от привычек, а также от того как часто партнеры могут остаться одни. Но старайтесь не откладывать занятие сексом на потом, если вам обоим этого хочется сейчас. Планы и мысли о предстоящем сексуальном действии — это часть любви, как и время, когда партнеры лежат после интеркорса.

## **ДЕВСТВЕННОСТЬ**

Необходимо относиться к этому хотя бы с минимальным уважением. Первая интимная близость оценивается как женщиной, так и мужчиной почти одинаково (по значимости для последующей жизни), но отношение к этому у разных полов совершенно различное.

Если мужчина собирается ложиться в постель с девственницей после мимолетного знакомства, то и он, и она в данном случае очень торопятся. Самое главное наверняка она не предохраняется от беременности. Поэтому желательно не начинать интеркорса до момента, пока вы все-таки не осознаете серьезность ситуации. Если мужчина более опытный, с его стороны абсолютно безответственно зачесть себе очередную победу. Необходимо делать все очень мягко и медленно, особенно если девушка напряжена и нервничает — даже если этого не видно с первого взгляда.

Женщина, которая является девственницей, обычно скажет об этом, а любящий мужчина обязательно спросит, хотя на мужчин это не всегда производит впечатление. Каким бы опытным ни казался, мужчина в глубине души женщина всегда предполагает, может быть для него впервые и ему может понадобиться помощь (в критической ситуации он сделать что-то не так). Если оба партнера вступают в интимную связь впервые — это будет «блин

комом», поэтому не надо торопиться. Как правило, физических проблем во время первого интеркорса не возникает, если быть осторожным и внимательным. Наиболее часто встречающаяся проблема — нервозность или слишком большое нетерпение мужчины. Если проблемы существуют, не стремитесь решить их сразу.

## **ЖЕНСКИЕ НАРУЖНЫЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ**

Это самое главное у женщины — так говорят мужчины. Половые органы женщины действуют так же притягивающе, как и пенис, но все-таки немного отпугивающе, потому что похожи на резаную рану, имеют регулярное кровотечение, «проглатывают», а потом «выталкивают» пенис. К счастью, все эти отталкивающие факторы, вызывающие психологические срывы у мужчин (вплоть до гомосексуализма), исчезают при более близком и длительном контакте. Грубые мужчины говорят, что наружные половые органы «обладают радиоактивностью», от них струится магия.

Эти органы чувствительны в любом месте — но мужчины, слишком заикленные на эрекции, как правило, сразу начинают стимулировать клитор.

С этой точки зрения некоторым людям необходимо привыкнуть видеть друг друга мастурбирующими, поскольку очень немногим женщинам нравится интенсивное воздействие на клитор в самом начале. Длина половых губ, размеры и напряженность вульвы мало влияют на ощущения. Большее влияние в этом смысле имеют позы — особенно позы сзади. Некоторые партнеры получают удовлетворение всего лишь в нескольких позах. Им обычно достаточно напряжения, возникающего при фрикциях, чтобы не менять поз. Гениталии женщины обычно всегда влажные, но, как правило, увлажняются еще больше при половом возбуждении. Любые неплановые выделения свидетельствуют об инфекции во влагалище и требуют лечения. Нормальный запах внешних половых органов сильно отличается у разных женщин и зависит от времени, но обязательно должен быть приятным и вызывающим половое возбуждение.

Независимо от того, изучил детально или нет ваш партнер женщину — вообще — пальцами, глазами, гу-

бами, удостоверьтесь, что он изучил и конкретно вас.

Игра с магическим «треугольником» на лобке женщины — самая древняя из человеческих игр. Не упускайте шанс заняться и этим. Не забывайте о прелести одевания хорошего белья.

## **ПРОБУЖДЕНИЕ**

Мнение женщины: «Мужчина просыпается с наступлением эрекции». Хотя женщине приятно — чтобы ее разбудили при помощи интеркорса, это не подходит, когда был тяжелый день до этого и не менее тяжелый грядет. Надо иметь немного здравого смысла. Так же совсем некстати все это, когда женщина спит, особенно когда ей необходимо выспаться. Некоторым женщинам нужны минуты, а то и целые часы чтобы окончательно проснуться. Хотя им может понравиться пробуждение с мягким спокойным интеркорсом, он подействует лучше, чем будильник — мужчина не должен ожидать особой активности. Проблема заключается в том, что большинство мужчин в такие минуты абсолютно готовы к сексуальной активности, они хотят «мчаться верхом», мастурбировать и так далее. Оставьте этот заряд на выходные и праздники и обязательно приготовьте кофе (для того, чтобы дать женщине проснуться). Некоторым партнерам повезло и они имеют одно и то же время сна и пробуждения, но если один «сова», а другой — «жаворонок» могут возникнуть настоящие проблемы. Если у вас именно такая ситуация — обсудите ее, ведь некоторые люди специально ложатся спать, чтобы избежать интеркорса. Но между любящими людьми всегда можно добиться взаимопонимания, даже если они имеют разные «биологические часы».

Если у вас есть дети, необходимо быть готовыми, что они разбудят вас, отсюда идут ограничения в сексе. Необходимо упорядочить свою интимную жизнь таким образом, чтобы иметь условия для нее в другое время. Если все ваши попытки в этом направлении окажутся тщетными — наймите няньку раз в месяц и съездите в мотель. Звуки и неистовство неординарного секса могут вызвать психологические проблемы у маленького ребенка, поэтому не стоит рисковать.

## ЖЕНЩИНА (ОНА О СЕБЕ ДЛЯ НЕГО)

Женщины, как и мужчины, имеют прямые физические отклики на воздействие, но они отличаются от мужских (сначала прикоснитесь к коже, груди, не спешите сразу к клитору). Не будьте одержимы какой-то одной идеей. Для женщины важно кто с ней — это намного более существенно, чем для большинства мужчин. То, что мы, женщины, в отличие от вас, мужчин, не подвержены так сильно визуальному воздействию, приводит к тому, что мужчина слишком спешит (из-за более быстрой реакции) и очень много теряет. Это неправда, что обнаженность, эротика не возбуждают женщину — скорее всего разница заключается в том, что женщина не «прокручивает» все это в своей фантазии. Вы, мужчины, можете добиться оргазма у незнакомки, в квартире, нанятой на полчаса. Но с этого нельзя делать вывод, что-то же самое можно осуществить и с женщиной, которая любит именно вас, если она знает, что через полчаса вы вручите ей букет роз, посадите в такси, а сами вернетесь к жене.

Мы, женщины, гораздо меньше запрограммированы на отдельные «отклики», но увидев, что то или иное действие влияет на любимого мужчину, мы сами превращаем это действие в собственный отклик. Поэтому мы можем благодаря этому свойству быть более гибкими, стремящимися к эксперименту. Часто женщина недостаточно активна, поскольку боится ей сделать что-то неправильно с данным конкретным мужчиной — так, например, она боится прикоснуться к пенису, когда мужчина стремится задержать семяизвержение. Скажите, если вы видите, что что-то не так. Пенис для женщины — это не «оружие», а совместная вещь — как ребенок, большее значение имеет не его размер, а «личность», непредсказуемое поведение, а также факторы, вызывающие те или иные реакции. Другое важное замечание — это баланс между нежностью и силой: очевидно, что сила является «включающим» воздействием, но неуклюжесть и грубость будут для женщины «выключающими». Невозможно обладать женщиной, будучи грубым: каким бы жестким не казалось сексуальное поведение, притягательным будет только искусное управление своей силой, а также способность быть нужным. Некоторые мужчины спрашивают, каким нужно быть в каждом

случае — нежным или жестким, но состояние женщины быстро меняется, поэтому необходимо не спрашивать, а чувствовать, что именно ей нужно. Это возможно, поскольку многим партнерам удастся достичь вышеуказанного баланса, ориентируясь на ощущения женщины. В течение длительного периода времени не нужно беспокоиться об отсутствии взаимности — женщине необходимо самой понять себя, поскольку одной понравится быть активной, а другой — полностью подчинить себя партнеру, а потом получить дополнительный психологический заряд, видя, как он реагирует на ее действия.

Женщины не проявляют большей степени «мазохизма», чем мужчины — если это и происходило в прошлом, то только из-за давления общественного мнения. Если у женщины имеется проявление садизма она не материализует это по типу мужчин в одевании каких-то специфических вещей, скорее всего это будет выражаться в молчании или ворчании, которые приведут к тому, что оргазма не достигнет никто. У мужчин здесь явное психологическое преимущество, заключающееся в конструктивном исполнении игры — это может помочь и женщине. Поскольку у всех нас есть некоторая агрессивность, хороший секс может быть абсолютно безудержным, но никогда не будет грубым. Хотя небольшая видимая «угроза» иногда помогает некоторым людям. В любом случае старое представление о мужчине как «насильнике» противоречит всему мировому опыту, который предполагает, что роли партнеров могут меняться.

Невозможно быть хорошим партнером, настоящим мужчиной, если не относиться к женщине как к человеку как к равному себе, поскольку от этого существенно зависит ее половое влечение.

Женщина более тонко чувствует запахи. Время полного объединения мужского и женского запаха наступает перед оргазмом. Наш собственный запах возбуждает так же, как мужской.

Разные мужчины отдают предпочтение разным способам стимуляции (мануальная, оральная), некоторым нравится ласкать очень грубо, другим очень мягко, а еще одним — со средней силой. Узнать о том, что нравится женщине, можно, только спросив об этом, другого способа нет. В противном случае мужчина может сделать прямо противоположное ее желаниям.

Некоторые мужчины очень пассивны, не имеют фантазии или подавлены. Когда это так, женщины не становятся более активными в противовес этому. Женщина может быть длительное время неудовлетворенной, но, как правило, не покажет этого. Поэтому женщина будет хорошим сексуальным партнером, только имея рядом такого же партнера, и что более важно, она будет обижаться на мужчину, который не удовлетворяет ее, и, наконец, женщины очень сильно отличаются друг от друга по уровню сексуальности — гораздо больше, чем мужчины — из-за более сложного сексуального устройства (грудь, кожа и остальное могут влиять как положительно, так и отрицательно). Никогда не считайте, что вы уже все знаете о женщинах, и поэтому изучайте именно ту, которая сейчас с вами. Для женщины с новым мужчиной это также справедливо, но не в такой степени.

## Раздел II

# ОСНОВНОЙ КУРС

(Секс на каждый день)

## ГРУДЬ

Дарвин писал, что в зрелом возрасте мы ощущаем сильное волнение, когда видим что-либо, напоминающее женскую грудь, у нас возникает сильное желание прижаться к ней губами, как мы это делали в далеком детстве. Грудь является вторым по значимости сексуальным объектом, но первым, которого мы касаемся. Чувственность груди очень сильно колеблется как для мужчин, так и для женщин — размеры влияют слабо, как и остальных органов. У некоторых груди вообще лишены сексуального отклика, хотя женщина не является фригидной. Некоторые реагируют только на очень мягкие и нежные прикосновения, а другие, наоборот, на очень интенсивную стимуляцию. Но в любом случае, грудь является чувствительной областью, поэтому имейте достаточно здравого смысла, чтобы не осуществлять свои атавистические действия. Ласкайте вокруг соска кончиком языка или го-

головкой пениса, мягко массируйте руками, можно покусывать и сосать сосок, как ребенок. Женщина может делать то же самое мужчине, а также мягко поглаживать кончиком пальца — но помните что, его соски более подвержены воспалению. Если груди женщины достаточно большие, можно осуществить великолепный «мамарный интеркос». Это быть особенно полезно, если женщина переживает «ежемесячные трудности». Женщина ложится грудью на мужчину, его ноги разведены, пенис между грудями, крайняя половая плоть отведена полностью назад. Либо он, либо она сводит груди вместе и как бы «обволакивает» их вокруг пениса. Головка пениса должна оставаться свободной. Из этого положения возможен оргазм почти такой же силы, как и при совокуплении, женщина чувствует его «внутри». Сперму во время семяизвержения необходимо направлять на грудь.

Оргазм при ласкании сосков может наблюдаться у немногих мужчин, но все же стоит попробовать. Некоторые легковозбудимые женщины, имеющие любящих мужчин, получают удовольствие даже в период кормления ребенка грудью.

Женщины говорят: «Мужчины до сих пор плохо понимают реакции груди, они слишком торопятся спустаться ниже». В отличие от сосков мужчины, женские напрямую связаны с клитором. Мужчина, по достоинству оценивает значение ласкания груди, потратив на это время и сделав все правильно дальше может делать с женщиной все, что захочет поглаживание ладонью, веком глаз, ласки с лизанием, а также шумное сосание (как это делают дети) могут принести удовлетворение. Оргазм от этого мимолетный, он не умаляет значения и не снимает необходимости последующего интеркоса.

Мамарный интеркос можно осуществить и в других позах — женщина сверху (особенно, если у нее маленькие груди), или если мужчина сидит, а женщина становится на колени — экспериментируйте.

## ЯГОДИЦЫ

Ягодицы следующее по значимости в сексуальном возбуждении после груди, но «соперничают» с ними по уровню визуального восприятия у различных лю-



дей и народов. Для приматов это основная визуально оцениваемая часть тела, для людей — одна из главных эротических зон у обоих полов (хотя и менее чувствительная, чем груди, поскольку содержит не только мышцы, но и жир). Поэтому требуется более интенсивная стимуляция (массирование, поглаживание, похлопывание или даже легкие удары). Интеркорс сзади очень приятен сам по себе, кроме того в этой позе осуществляется дополнительный массаж ягодиц, но необходимо быть осторожным, если у женщины слабая спина. В любой позе мышечные усилия, прикладываемые во время интеркорса, стимулируют ягодицы обоих полов в любой позе. Визуально красивые ягодицы действуют возбуждающе на партнеров обоих полов.

### **ЕЩЕ РАЗ О ЗАПАХЕ ТЕЛА**

Это естественная парфюмерия чистой женщины и ее наибольшее достоинство после красоты. Запах излучает вся женщина — волосы, кожа, груди, подмышки, гениталии, а также ее одежда. Каждая женщина имеет свой запах. Мужчины также обладают своим запахом, который, как правило, очень ценится женщинами. Но в отличие от мужчины, которого этот запах дурманит, женщина как бы оценивает, «правильный он или неправильный». «Неправильный» это не столько плохой запах, сколько не тот, к которому было стремление. Часто для осознания «мужского» запаха требуется еще и запах табака.

Поскольку это очень важно, женщина должна беречь свой индивидуальный запах так же, как она заботилась о своей индивидуальности в период ухаживания, и учиться использовать его так же искусно, как она использует свое тело для интеркорса. Курение женщины хорошей добавкой к ее индивидуальному запаху не считается.

Восприятие запаха чистого тела человека сильно отличается у разных людей и разных полов. Скорее всего это связано с врожденными особенностями (как, например, некоторые люди не чувствуют запах цианидов). Может быть, это связано с какими-то психологическими блокировками. Слепой человек по запаху определяет, кто к нему прикоснулся. Также некоторые женщины обладают такой способностью во время бе-

беременности. Мужчины могут не чувствовать запах некоторых химикатов на основе мускуса. Это свойство появляется, когда мужчине вводят женский половой гормон. Здесь, похоже, действует очень сложный биологический механизм, который мы только начинаем понимать. Большая часть любви и антипатии основами естественном запахе, а не на запахе дезодорантов или жидкости после бритья. Некоторые женщины говорят, что для них основным фактором, влияющим на решение иметь интимную близость с данным мужчиной, является запах.

Женщины имеют более острое ощущение запаха, мужчины воспринимают его как «приманку». Во время интимной близости, как правило, ощущение запаха начинается с кожи, затем идет запах гениталий, затем — с началом интеркурса — все остальные. И, наконец, появляется запах спермы, который нравится обоим.

В некоторых первобытных племенах до сих пор удаляют клитор. Матери настоятельно просят, чтобы это сделали их дочерям. Наша цивилизация такого варварства, конечно, не принимает, но у нас есть свое варварство — до настоящего времени женщины выбривают подмышки, пока, наконец, новое поколение не поняло, что это сексуально. Это могло быть простительно при жарком климате и отсутствии водопровода. Сейчас это уже вандализм. Некоторые очень симпатичные женщины до сих пор выбривают подмышки, не зная о новой моде. Этими волосами можно гладить губы мужчины, а он их может целовать. При этом запахи партнера остаются теперь у вас. При генитальном поцелуе сначала мужчина целует закрытые большие половые губы, затем открывает их и целует малые, а затем — вульву.

## **КРУПАДНАЯ ПОЗА**

Любое положение, при котором мужчина сзади, кроме тех, при которых нога женщины находится между ног мужчины.

## **КВИЗАДНАЯ ПОЗА**

Наполовину крупадная поза, когда нога женщины находится между ног мужчины, а другая распрямлена, насколько это возможно. В некоторых случаях женщина лежит наполовину на боку.

## **МОЧКА УХА**

Мочка уха и прилегающая кожа шеи — это эрогенная зона, которая, как правило, недооценивается. Эта часть имеет прямую связь с внутренними половыми органами.

У женщины гораздо более чувствительная, чем у мужчин.

Достижение полного оргазма можно вызвать только за счет манипуляций с мочкой уха. На некоторых женщин действует «выключающе» шумное дыхание партнера, поэтому будьте внимательны. Могут быть полезны большие серьги, особенно, если они достаточно длинны и касаются шеи. Такие серьги в форме канделябров использовались на Востоке и в Испании. Разное воздействие серег связано, видимо, с очень большим различием обычаев разных народов.

Различные висячие украшения очень часто крепятся на ушах. Если они легко снимаются, снимите и мягко ласкайте ими соски груди, даже клитор — но сначала обязательно спросите у женщины, можно ли это делать.

## **«СНАРЯЖЕНИЕ» ДЛЯ СЕКСА**

Австрийский профессор в области спортивных упражнений Век Эрлен написал книгу, в которой, кроме прекрасно представленных 500 сексуальных поз, рекомендовал иметь «сексвариум» (комнату, имеющую множество гимнастических матов и трапеций). Для его идеи секса такая комната действительно нужна. Идея «сексвариума», наполненного зеркалами, с красным светом и черной отделкой, многих людей возбуждает. В условиях городской квартиры можно сделать что-то подобное. Но мы отдаем предпочтение все-таки спальне.

Кровать мы уже описывали ранее. Идея с гимна-

стиचेким матом сама по себе неплоха, но мягкий ковер будет так же неплохо служить, особенно, если достаточно пространства, по которому можно перемещаться. Некоторые люди предпочитают иметь стул для наклонных поз — как спереди, так и сзади. Для разнообразия можно иметь также пару жестких подушек.

Если вам нравятся большие зеркала, их можно повесить на внутренней поверхности шкафов, или даже снаружи, если это будет подходить к интерьеру. Самым лучшим стулом для осуществления интеркорса будет стул, имеющий сплошную обивку без подлокотников. Если вы хотите каким-то образом закрепляться на стуле, его высота и размеры должны соответствующими. Зеркала на потолке — это здорово, но дорого, и надо подумать, действительно ли это нужно. Также необходимо иметь рядом ванну и душ. Обычный номер в мотеле удовлетворяет всем требованиям, за исключением того, что стулья там не предназначены для интеркорса.

Естественно, для осуществления фантазий нужно фантастическое место — со светомузыкой и т. д. Делайте его, если есть энергия и деньги. Чего мы не хотели бы, так это того, чтобы читающий эту книгу пришел к заключению, что все вышеописанное оборудование ему необходимо. Это не так, вы ведь не требуете от своей жены, чтобы она была поваром высшего класса. Вам необходим самый минимум — интимная обстановка, теплая комната, возможность помыться, кровать, один-два обычных элемента мебели, здоровые гениталии, взаимная любовь и воображение! Если вы хотите чего-то сверх — это будет зависеть что именно вы хотите. Может вам нужны акробатические позы, а может — короткий интеркорс. Некоторым нравится стул-качалка. Старые бордели имели любые виды мест для сиденья, но специфичные «стулья» были предназначены либо для людей с навязчивыми сексуальными идеями, либо случайных гостей. Если вы используете любые дополнительные устройства — магнитофоны, фотоаппарат, а также мази, канаты или дополнительную одежду — нужно, чтобы они были под рукой и их не пришлось искать. Необходимо иметь под рукой полотенце. Но вам может, не понадобится все это для хорошего секса, если рядом любимый человек, который знает, что нужно делать и как.

С нашей точки зрения, главное достоинство по-настоящему интимной секс-комнаты заключается в том, что вы можете наполнить ее эротическими фотографиями, картинками, без эротизации остальных комнат (которые предназначены для приема гостей, например).

## **СТУПНИ**

В принципе возможно достижение оргазма и при стимуляции ступней, но это очень редкое явление.

Щекотка возбуждает человека помимо его воли, хотя для многих это чувство неприятно. Но внутреннее сопротивление, которое возникает при щекотке, может действовать эротически. Мужчины гораздо менее чувствительны, чем женщины, но довольно легко приходят в тонус, если действовать достаточно умело.

## **ПОЗА «ФЛАНКЕТ»**

Группа сексуальных поз, когда женщина лежит к мужчине лицом вполоборота, одна ее нога находится между его ног, соответственно его нога — между ее. Обеспечивается дополнительное давление на клитор бедром мужчины.

## **ПИЦЦА**

Традиционно перед интимной близостью был обед. Во Франции и Австрии существовали специальные комнаты в ресторанах, которые можно было открывать только изнутри. Старая французская поговорка говорит, что любовь и сытость вместе идут в постель. Это не совсем правильно. Если начать сексуальное действие сразу после приема обильной пиццы, вполне можно доставить партнеру (особенно женщине) неприятные ощущения.

Правда, потребление пиццы для некоторых людей может быть само по себе эротическим зрелищем — например, если женщина ест куриную ножку в «людоедском» стиле, сидя «верхом» на мужчине. Обо всем этом есть прекрасный фильм Тома Джонса. Десертная пицца уже напрямую ведет к сексу — но не пере-

старайтесь с алкоголем, а также дайте друг другу немного отдохнуть после еды. Любовь и еда были вместе в Древней Греции и Древнем Риме, когда любовники вместе лежали на кушетке и кормили друг (гейши это делают и сейчас). Некоторым людям нравятся игры с едой (например, крем или мороженое на коже, виноград на груди и так далее). Все это прекрасно для какого-то особенного случая, но совсем ходит для обычных интимных отношений. Большинство людей, имеющих условия для интимной близости любят, есть обнаженными вместе, и выбирать из блюд что-то по своему вкусу.

История знает много «возбуждающих» блюд. Это и таинственные (спаржа). С «сексуальным запахом» (помидоры прямо на кусте). Или разнообразные яркие блюда. Невозможно опровергнуть мнение, что лук не относится к «сексуальным» блюдам, а корень женьшеня действует не на всякого. Проблема заключается в том, что любая «возбуждающая» пища будет такой, вы уверены, что она возбуждает, а чисто фармакологическое действие продуктов не замечается, поскольку «забывается» другими ощущениями. Бобы являются «возбуждающими». Некоторым они напоминают мужские гениталии, но суть в том, что они содержат допамин. Мы настолько сильно возбуждены другом, что это превалирует над любым другим действием. Например, большое количество растительного масла немного раздражает мочевого пузырь,— нравится некоторым женщинам. Острые приправы, вызывающие легкое жжение,— это еще одно физиологически обусловленное воздействие в области сексуальности. И все же описанное выше не идет ни в какое сравнение по воздействию с подходящим временем, подходящим местом и любимым человеком. Все равно экспериментируйте. Противопоказана только «тяжелая» пища и спиртное в большом количестве.

## **ФРОНТАЛЬНАЯ ПОЗА**

Это любая поза лицом друг к другу, когда ноги партнера находятся между ногами другого. Включает все разновидности традиционного (матримониального) интеркурса, усложненные позы, с более глубоким проникновением пениса. Всеми фронтальными

позами достигается более глубокое проникновение, чем для позы «фланкет», но давление на клитор при их использовании меньше. Если вас интересует более четкая классификация, попытайтесь мысленно представлять положение своего партнера. Если поза матримониальная (традиционная), и женщина не скрещивает ноги — это фронтальная поза. Если лицом друг к другу, и только одна нога между ногами другого — это «фланкет». Если просто поза сзади — «крупадная», то же самое, но одна нога между ног партнера — «квизадная». Это все очень просто.

Данная классификация нужна не для умственных упражнений. Позы используются обязательно в последовательностях, необходимо делать несколько их смен (например, скрещивание ног или перемещение партнера с нижней позы в верхнюю). Как и в танце, не обходимо учитывать разницу между порывами вдохновения и техническими действиями. Это важно при планировании последовательности смены поз. Хотя, если вы привыкли иметь пять, десять или двадцать поз в течение одного интеркорса, вы будете делать это автоматически. Вначале, какой бы партнер не лидировал, необходимо наметить стадии, чтобы избежать ошибок и срывов.

## ВОЛОСЫ

Волосы на голове имеют много свойств, которые придал им Фрейд, а в мифологии они были символом мужественности (вспомним Самсона и Геркулеса). В наше время мы привыкли ассоциировать длинные волосы с женственностью, а короткие — с мужским обликом. Но некоторые молодые парни давно разбили этот стереотип и носят прически в «индейском» стиле. Фрейд считал, что длинные волосы являются доказательством наличия сексуальной энергии у женщины. Если бы это было так, то длинные волосы у мужчины вызывали бы негативную реакцию женщины, которая настроена на то, что у него должны быть короткие волосы. Все это временно — в разные века длинные волосы тоже были модными. Скорее всего, длина волос не связана с «мужским» или «женским» обликом.

Сексуальная игра с длинным волосом — это великолепное развлечение. Можно завивать волосы,

прикасаться ими друг к другу. Некоторым женщинам нравится более густая растительность на теле — по их мнению, это выглядит более мужественно. Других наоборот — это отталкивает, поскольку смотрится как атавизм. Все зависит от привычек и воспитания. Мужская борода тоже является центром внимания. У одних культур она считается обязательной, а у других запрещается, у моряков и первопроходцев — это необходимость, у писателей и художников — стиль. Шопенгауэр считал, что борода скрывает участки лица, которые «выражают моральный облик человека», и был против ношения бороды, по его мнению, было также нечестно «носить знак принадлежности к данному полу на самом видном месте». Сегодня мужчина может носить или не носить бороду — как вам обоим понравится.

## **МАНУАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ**

Секс для всех мужчин и для многих женщин начинается с рук. Это касается и изучения собственного тела, и начала интимных отношений. Для обоих полов это очень важно: при взаимности в сексе хорошую мануальную стимуляцию трудно переоценить. Пара, в которой партнеры могут искусно мастурбировать друг друга, в остальном также достигнет многого. Мануальная стимуляция не может «заменять» интеркорс, она предназначена для другого. Ею вызывают оргазм другого типа. Точно так же оргазм, который достигается при самостимуляции, отличается оргазма, получаемого вдвоем с партнером. Для полноценного интеркорса мануальная стимуляция — только подготовка для того, чтобы мужчина был в тонусе, или чтобы женщина достигла одного или нескольких оргазмов перед введением пениса. После первого интеркорса — это естественное продолжение, партнеры стремятся к повторному оргазму. Более того, большинство мужчин могут получать второй при стимуляции руками быстрее, чем при фрикциях во влагалище, и третий оргазм, когда они мастурбируют сами.

Женщина, которая имеет «дар любовниц» и любит своего партнера, будет мастурбировать его очень хорошо. А женщина, которая еще и знает, как это делается — тонко, не спеша и нежно — почти всегда будет иметь прекрасного партнера. Ей необходимо



интуитивное понимание манипуляций с пенисом и восхищение им, она должна знать, в каком месте его нужно взять, знать какое ему нужно нажатие и движение. Женщина должна уметь соизмерять свои действия с ощущениями мужчины — знать, когда остановиться или замедлить, чтобы поддержать эрекцию, или ускорить, чтобы вызвать оргазм. Некоторым мужчинам мастурбация не нравится, если только их не связать (!).

Различия можно перечислять бесконечно. Если мужчина не привык к мастурбации, женщине, скорее всего, нужно избежать ее, за исключением отдельных случаев. Лучше всего брать пенис рукой в верхней части головки, крайняя плоть отводится как можно дальше назад. Использовать нужно обе руки — одной нажимая довольно сильно на корень пениса, удерживая его в одном положении, а другой образовать кольцо при помощи большого и указательного пальца, либо взять пенис всей рукой. Необходимо разнообразить эти действия, и при длительной мастурбации чаще менять руки. Для достижения полного оргазма женщина удобно садится мужчине на грудь. Во время удлиненного сексуального акта один, а может быть, и второй и третий оргазм приближаются именно таким образом. Стоит потратить время и на совершенствование этого способа. В нем можно выражать свою любовь, и этот способ стимуляции может стать привычным для любой пары. Можно также тереть пенис между ладонями, как правило, это используется для достижения эрекции. Еще с этой же целью можно нажимать пальцем между пенисом и анусом. В некоторых случаях женщина может попытаться копировать излюбленный метод самомастурбации, используемый мужчиной. Использование другого ритма (не того, который использует он) имеет иногда поразительное действие. Мужчине необходимо запомнить, как самомастурбирует женщина. Большинство мужчин пренебрегает ласками половых губ в пользу клитора. Хотя надо учитывать, что трение клитора рукой может быть для нее таким же неприятным, как для мужчины — медленная мастурбация, особенно, если это делается неумело, повторяется слишком часто или делается сразу после клиторного оргазма. Женщины считают, что главной загадкой для мужчины является то, что самое чувствительное место для стимуляции изменяет

свое положение с течением времени. Поэтому он должен позволить женщине «вести» его к нужному месту. Большинство мужчин считают, что они уже все знают, и начинают с той точки, которая им когда-то принесла успех,— они ошибаются.

Для «подготовки» женщины к интеркурсу, как правило, ладонь необходимо положить на лобок, верхней частью довольно сильно нажимая прямо над ним. При этом все пальцы ложатся на половые губы, а средний палец совершает поступательно-возвращательные движения во влагалище. Главное требование — иметь постоянный ритм, который обусловлен ощущениями женщины, сменяя его мягкими ласками половых губ. После этого внимание полностью переключается на клитор, ласки, как правило, указательным пальцем, большой палец проникает глубоко во влагалище (ногти должны быть сострижены, руки вымыты). Для более быстрой реакции можно раздвинуть одной рукой половые губы и далее мягко массажировать влагалище пальцами другой руки (иногда в таком случае женщине прикрепляют ноги к кровати). Не забывайте периодически смачивать ее гениталии языком, поскольку женщина сразу не почувствует если они уже не увлажняются.

Она поймет это, когда будет иметь неприятные ощущения от легкого воспаления.

Во взаимной мастурбации с целью достижения оргазма нет необходимости перемещать партнера. Лучшее положение считается такое, когда партнеры лежат рядом на спине.

Когда женщина мастурбирует мужчину, она может получить дополнительное удовольствие, наблюдая семяизвержение. Если вы не хотите запачкать постель, используйте специальный презерватив, называемый «Американским наконечником» (это, пожалуй, единственная возможность его безопасного использования, поскольку он может разорваться во время интеркурса).

Какой бы интенсивной ни была ваша сексуальная жизнь, иногда вам потребуется очень простая мастурбация (не только во время разлуки, но и если захотелось достичь еще одного оргазма, а партнер этого не желает). Большинство женщин чувствуют себя покинутыми, если они вдруг узнают, что их партнер тайно мастурбирует сам. Но если уж такое случилось (то есть вы услышали ночью, что он это

делает, думая, что вы спите), обнимите его и пусть он получит оргазм от вас, либо при помощи мастурбации, либо даже интеркорса. Или пусть видит, как мастурбируете вы. Ведите себя спокойно и с достоинством и дайте партнеру возможность выбраться из своего несчастья. Если мужчина психически здоров, это обязательно поможет. Еще одно — для мужчины невыносимо смотреть, как женщина достигает оргазма при помощи мастурбации, если он не в состоянии это сделать (болезнь, неподвижность). И, наконец, последнее — вы можете получить дополнительное удовольствие в завершение сексуального уик-энда, получив оргазм, находясь вместе, но при помощи мастурбации.

## ПОЦЕЛУИ

До определенного уровня поцелуям учить не нужно, но в случае слишком большой нацеленности на интеркорс поцелуи почему-то выпадают из внимания. Поцелуи в губы с движениями языка очень существенно дополняют интеркорс во всех позах лицом друг к другу. Поцелуи в груди очень важны, поскольку в противном случае женщина потеряет значительное количество ощущений. Генитальные поцелуи — это источник нежности. Поцелуи могут предназначаться любой части тела. Поцелуи могут осуществляться губами, языком, пенисом, внешними гениталиями женщины, ресницами.

Очень многие любят целоваться на протяжении всего интеркорса и поэтому предпочитают фронтальные позы. «Глубокий» поцелуй, когда язык одного партнера входит в полость рта другого, может имитировать по ритму то, что происходит в данный момент с гениталиями. Женщина может подсказать мужчине ритм при помощи движений языка. Некоторым людям нравится целоваться часами, при этом женщина может иметь несколько оргазмов. Это так называемый безгенитальный секс. Если вы один, можно ласкать и груди. Еще одна возможность — превратить женщину в «ковер с цветами» — усыпать все ее тело короткими нежными поцелуями. Затем женщина может сделать то же самое, но накрасив губы помадой — это получится более эффектно. Также можно создать «ковер с цветами» кончиком языка. Более того, в отличие от мужчины, женщина может «целовать»

также и половыми губами — некоторые женщины делают это восхитительно. Ресницами можно «целовать» и сосок груди, и губы, и головку пениса, и все тело.

Если вы перед интеркорсом не поцеловали ее губы, плечи, шею, груди, руки, ладони, пальцы, пупок, гениталии и мочки ушей — вы не целовали ее вообще. Но еще не поздно исправить ошибку.

Настоящий поцелуй в губы должен быть таким, чтобы перехватывало дыхание, но это не означает удушья. Так же, как правило, мало кто любит, когда вдавливаются нос. Перед тем, как начинать сексуальное развлечение, хорошо почистите зубы. Что касается запаха спиртного, чеснока, лука, то его устранить, возможно. Или он должен исходить от обоих партнеров, или его не должно быть вообще.

## **ПОТЕРЯ СОЗНАНИЯ**

Некоторые женщины иногда во время интеркорса теряют сознание. Мужчины также, но реже. Нельзя сказать, чтобы это было неприятно, но может сильно напугать неопытного партнера. Девушка, с которой впервые был, в интимной связи один наш друг потеряла сознание, а когда очнулась, извинившись, сказала, что с ней такое случается почти всегда. К этому времени он уже вызвал полицию и скорую помощь. Поэтому в таких случаях беспокоиться нужно не больше, чем о криках, конвульсиях, истерическом смехе, плаче или других совершенно непредсказуемых реакциях, которые сопутствуют полному оргазму у некоторых людей. Некоторые, наоборот, только закрывают глаза, хотя наслаждение получают не меньшее. Звуки сладострастия одного могут считаться показателем умения другого партнера, но все это очень относительно, поскольку звуки не зависят напрямую от переживаемых ощущений.

Мужчины не часто теряют сознание это привилегия женщин. В любом случае через некоторое время вы хорошо узнаете своего партнера.

## **СМАЗКА**

Самым хорошим «смазочным материалом» является слюна. Для всех видов интеркорса, кроме анального большинство смазочных материалов, которые можно

купить в аптеке, слишком жирные и создают не очень приятные ощущения. Обычно влагалище возбужденной женщины очень хорошо подходит для фрикций. Если влагалище слишком влажное, что может быть при применении таблеток, осушите его, вытирая мягким носовым платком. Для улучшения ощущений при фрикциях попробуйте применять мед — он легко вымывается водой и абсолютно безвреден (некоторым людям мед противопоказан из-за возможной аллергической реакции).

Изменение ощущений при фрикциях — это главный недостаток контрацептивов — кремов, мазей и так далее, из-за чего они очень непопулярны у многих пар.

## **ТРАДИЦИОННЫЙ (МАТРИМОНИАЛЬНЫЙ) ИНТЕРКОРС**

Каждая культура имеет свои представления о том, какие позы самые лучшие. Если обратиться к позе Адама и Евы — мужчина сверху, ноги женщины раздвинуты в стороны, партнеры лежат лицом друг к другу — то ее необычайная популярность связана с тем, что эта поза уникальна по возможности удовлетворения обоих партнеров. Также очень велика ее «приспосабливаемость» к состоянию людей. Она может быть очень страстной и бурной, а может быть нежной, интеркорс в этой позе может быть глубоким или поверхностным. Эта поза является исходной практически для любой последовательности поз (только боковые позы иногда могут быть раньше нее). Она наиболее надежная с точки зрения достижения взаимного оргазма. Если вы начинаете с этой позы, дальше можно получить более глубокое проникновение, если мужчина поднимет ноги женщине. Затем можно дать большую стимуляцию клитору, пропустив ногу женщины между своих ног. Можно поменяться местами (женщина будет сверху) или повернуться на бок.

Можно также отклониться назад и лечь на спину, когда каждый партнер обвивает тело другого своими ногами (поза «X»), затем перейти к позам стоя и опять вернуться к матримониальной позе. Для мужчины быстрее всего оргазм вызывается крупадной позой (сзади), а для женщины, если она сверху, и ее

ноги разведены в стороны. По сути, главным предназначением всех остальных шестисот поз является отсрочка оргазма мужчины когда у женщины целый цикл повторяющихся оргазмов. Экспериментируйте и вы узнаете, что подходит больше всего.

Традиционная поза, даже без усовершенствования, принесла людям больше успехов, чем все остальные. Не существует другой такой же сладострастной позы, как эта, которая подходила бы абсолютно всем. Но есть женщины, не отличающиеся фригидностью, которые или никогда, или очень редко используют ее. Это происходит или из-за каких-то подсознательных сил, или из-за специфического расположения внешних половых органов (когда проблематично осуществлять интеркорс в традиционной позе). Также это естественно, если мужчина имеет избыточный вес. Матримониальная и вообще любые позы с глубоким проникновением пениса или связанные с давлением на живот очень опасны во время беременности.

Также есть женщины, которым не подходит матримониальный интеркорс, поскольку они получают оргазм только в позе сидя, или сзади, или с одновременной стимуляцией клитора пальцем (и так далее). Если мужчина хочет достичь оргазма в традиционной позе, необходимо, чтобы женщина сначала получила оргазм в ее излюбленных позах, а потом можно делать так, как хочется мужчине. Но необходимо помнить, что слишком длинный интеркорс в не совсем подходящей для нее позе может испортить все предыдущее впечатление. Хотя настоящим джентльменом и считается тот, кто легко поднимает свой собственный вес, по нашему мнению гораздо приятнее завершить интеркорс без напряжения мышц (хотя мы уже говорили, что это не касается середины сексуального действия).

Для матримониального интеркорса, как правило, необходима достаточно жесткая кровать, использование подушек (если у женщины специфическое расположение гениталий). Кровать, подушки должны быть подходящими по размерам. Вносите разнообразие сами — будьте нежным или применяйте силу, прижимайтесь друг к другу или отодвигайтесь (например, заведите мягко ее руки за спину и возьмите их своими руками); ноги можно раздвигать или держать плотно вместе. Если недостаточно стимуляции клитора, введите свою ногу между ее ног и сопровождайте интеркорс

дополнительной стимуляцией пальцем. Женщина со своей стороны может отодвинуть рукой крайнюю плоть, как можно дальше (это делается путем отодвигания кожи у корня пениса).

## **МЕНСТРУАЦИЯ**

Первобытные люди избегают интеркурса в этот период, поскольку он не притягивает их, а большинство современных людей — из-за того, что это нечистоплотно. Также в этот период у женщины может быть психологическое раздражение. Если это так, то интеркурс будет вреден, даже если мужчина не будет потом иметь проблем с уретрой. Конечно, мужчина может игнорировать кровотечение и помыться после интеркурса, или женщина помывшись, оденет колпачок на шейку матки, и еще раз примет душ после (хотя это может привести к тому, что влагалище будет недостаточно влажным для интеркурса). Но, по нашему мнению, в дни менструации лучше всего сосредоточиться на изучении других, заменяющих интеркурс сексуальных приемов. Природа запрограммировала их для развития человека. Возможно также (при наличии гигиенического тампона во влагалище) неглубокое проникновение пениса, в котором принимают участие только половые губы. Также можно осуществить интеркурс под включенным душем, а не в кровати. В конце концов, что бы ни говорили наши бабушки, гигиенических проблем можно избежать. Но все же попытайтесь воспринимать эту ситуацию, как закрытую дверь перед вами. Если одна дверь закрыта, можно входить в соседние, то есть еще раз повторяем, лучше всего искать другие способы удовлетворения. В конце концов, несколько дней воздержания только прибавят огня в ваши отношения.

## **ПОЛИНЕЗИЙСКАЯ ПОЗА**

Ее очень любили полинезийцы, в противовес европейской традиционной позе. Отличается от нее тем, что мужчина наполовину стоит на коленях, а таз женщины приподнят.

## **ЕЩЕ РАЗ О ЛОБКЕ**

На лобковой кости имеется жировая подушка, которая служит буфером при фронтальном интеркорсе (что более важно) служит для передачи ощущений детальным органам. Многие мужчины поражаются, когда видят, что без непосредственной стимуляции клитора можно довести до оргазма женщину, просто мягко массируя область лобка еще до введения пальца во влагалище, а иногда одновременно с этим действием. Вы также можете взять эту «подушку» рукой (по размеру как раз совпадает с ладонью), или положить запястье на лобок, а пальцами прикасаться к половым губам. Можно горстью «захватить» и лобковую подушку, и внешние половые органы. Практика показывает, что ощущения необычайные, поскольку женщина может, достигая оргазма, полностью отключаться.

## **МУЗЫКА РТА**

Совсем немного лет прошло с тех пор, как генитальные поцелуи, или, более правильно сказать запреты на них, были главным поводом разводов по причине порочности. Мы уже стали отдаляться от того времени — сейчас издано много книг об этом генитальные поцелуи показывают в кино. Не говоря о личном мнении каждого по данному вопросу, можно отметить, что большинство людей сегодня, что эти поцелуи являются одним из самых приятных элементов секса.

Сегодняшняя проблема — это взаимность отношении к генитальным поцелуям, именно поэтому практические советы новобрачным заостряют именно на чередовании партнеров. Эта позиция прекрасна, но она обладает рядом недостатков. Главный из них заключается в том, что данный тип сексуального поведения иногда предполагает, что один из партнеров — «исполнитель», а другой — «инструмент» хотя и этот тип отношений может быть в полной мере взаимным. Это сексуальное действие требует внимательности и сосредоточенности, чтобы дать партнеру все, что возможно. Как это ни парадоксально звучит нельзя, чтобы было — «слишком хорошо», то есть так же, как при взаимном генитальном оргазме (с интеркорсом). Последующий за этим интеркорс не потребует



такого же умения, может не вызвать столь же бурных чувств, и мужчину могут просто не понять. Другой небольшой, но для многих мужчин действительно существующий недостаток — это неправильное представление о том, какое участие в сексе принимает язык женщины, особенно по отношению к самой чувствительной области мужчины — головке пениса (именно стремлением одновременно и к взаимности, и к более осязаемым ласкам женщины объясняются немислимые акробатические сексуальные позы статуй в индийских храмах). Наш собственный опыт показывает, что взаимные генитальные поцелуи — это прекрасно, но, если вы стремитесь к получению оргазма, необходимо делать это по очереди.

Кто первым начинает, зависит от желания партнеров. Но необходимо помнить, что женщине можно дать таким способом множество оргазмов — столько, сколько она может выдержать, а она захочет еще и еще (а мужчине нужно будет даже поберечь себя на будущее). Некоторые мужчины не выносят даже коротких генитальных поцелуев до первого оргазма — они допускают его только, когда требуется восстановить эрекцию для повторного интеркорса.

Некоторым девушкам нравится, а некоторые испытывают очень неприятные ощущения при семяизвержении во время оральной стимуляции (если девушка очень любит своего партнера, может быть, она и отнесется к этому положительно, но не всегда). Этого можно легко избежать, направив извержение на грудь, например. Можно также сильно сжать пенис руками, чтобы задержать оргазм, но это действует не всегда. Хотя таким образом можно оттянуть наступление оргазма на гораздо более длительный срок. Другие женщины, привыкшие к такому окончанию оральной стимуляции, считают ее незавершенной, если не происходит семяизвержение. Джон Хантар писал, что сперма приторна на вкус и запах, но, заполняя рот, она пробуждает огонь, как хорошие специи. Если существует только неловкость при семяизвержении в полость рта, а не неприятие этого вообще, ее можно преодолеть, продвинув пенис, как можно дальше.

У опытных женщин это может получиться, а может и не получиться. В любом случае можно спросить об этом, выяснив, наклонности друг у друга. Необходимо помнить о двух важных моментах. Если пенис вводится очень глубоко — рвота является рефлексорной

реакцией, если нажать чем-либо на глотку. Поэтому, если у женщины возникли позывы к рвоте,— это ни из-за того, что она не переносит сам процесс, а из-за вышеуказанной рефлекторной реакции. Также пенис больших размеров занимает много места во рту, и если женщина прикрыла зубы губами, чтобы не травмировать пенис, резкими движениями мужчина может травмировать ее. Надо быть осторожным.

Нормальный запах гениталий имеет большое значение при генитальных поцелуях для обоих партнеров. Поэтому они должны мыться часто, но не непосредственно перед интеркорсом. Несколько минут интенсивного интеркорса часто изменяют этот запах, контрацептивы могут его совсем испортить. Производители интимных дезодорантов и ароматизированных вагинальных мазей (с яблочным, апельсиновым и другим привкусом) показывают свою неосведомленность в сексуальных вопросах. Кому понравится креветки запивать персиковым соком! Больше подходят запахи морских водорослей или мускуса. Интимный запах женщины — это ее секретное оружие, которое в Америке до сих пор не умеют использовать, — во Франции его изучили лучше. Некоторые мужчины необычайно сильно реагируют на запах, даже не подозревая об этом. Женский запах великолепно «фиксируется» на теле. Один мазок возле мочки перед танцами, если применить его вместе с хорошими духами или даже без них, может быть сногшибательным! Запах мужчины нравится женщине тем больше, чем больше она любит своего партнера. Мыться мужчине необходимо хорошим мылом, к дезодорантам надо относиться, как к излишествам.

Для некоторых пар комплекс искусных поцелуев является вершиной ощущений. Из-за того, что женщина полностью теряет контроль, оральное семяизвержение они не останавливают. В большинстве книжек поза оральной стимуляции, когда женщина наверху, признается очень удачной, особенно если она делает также мануальную стимуляцию. Но при этом мужчина очень пассивен. Мы рекомендуем позу «без подушки», при которой губы каждого из партнеров, находятся напротив гениталий другою, партнеры лежат на боку, голова между ногами, то есть колено пользуется в качестве своеобразной «подушки» мужчина может «раскрыть» женщину, подняв ее колено вверх.

Взаимный поцелуй может длиться много времени, а может быть коротким. Короткий поцелуй — скользящий, а длинный может продолжаться минуты и даже часы, в зависимости от привязанностей партнеров. Оба эти вида поцелуев могут великолепно вписываться в перерывы между интеркорсами, а также могут применяться специально для восстановления эрекции при повторных интеркорсах.

Если разные виды поцелуев идут, сменяя друг друга, пусть начнет мужчина, в вышеописанной позе «без подушки», но активность должна быть полностью на стороне мужчины. Затем партнеры могут поменяться ролями или могут начать оральный интеркорс после первого оргазма (дав выдержку времени для возникновения новой эрекции). В данном случае женщина может отказаться на время от собственного удовольствия для хорошей оральной мастурбации мужчины. Но все зависит от его желания — например, не всем мужчинам нравятся прикосновения языка к головке пениса. Для некоторых это очень приятно, а другие предпочитают поступательно — возвращательные движения крайней плоти рукой при полном оральном контакте женщины с пенисом. Большинство способов оральной стимуляции, описываемых в учебниках по сексу, подходят почти всем. Полезно их изучить. Для более активного поведения мужчины и более быстрого оргазма женщина ложится на спину, а мужчина обеспечивает оральное совокупление насколько возможно глубоко, но чтобы женщине не было неприятно. Женщина широко раскрывает рот, обеспечивая своеобразное «влагалище» при помощи губ и языка. Мужчина должен быть осторожен и постоянно контролировать себя, чтобы случайно не травмировать и себя, и женщину.

Другой, противоположный случай — когда женщина становится на колени, ноги врозь, и «дает себя для мужских ласк», предварительно хорошо помывшись. Мужчина делает движения языком во влагалище, каждый раз касаясь клитора.

Если генитальные поцелуи начинаются по инициативе мужчины, он может сделать больше, особенно, если женщина «миниатюрная». Он может доставить удовольствие, вызвав еще один специфический оргазм. Чтобы осуществить это, мужчина поднимает ее и кладет поперек кровати лицом к себе, голова свешивается с другой стороны. Мужчина становится,

наклонившись, раздвинув ноги и достигнув орально-генитального контакта, обвивает ее ногами свою шею. Во время оргазма мужчины женщине лучше направить извержение на грудь и потом достичь оргазма самой.

Первый генитальный поцелуй для неопытной девушки — это почти такая же проблема, как и первое интимное сближение. Мужчина может стать перед ней на колени, но он не сможет ничего добиться, кроме поверхностных ласк. Вот наше предложение, как это сделать: когда женщина лежит вдоль кровати, сядьте возле ее ног вполборота к ней на краю. «Укройте ее покрывалом из поцелуев», после этого поцелуйте ее все ниже и ниже. Дальше быстро раздвиньте женщине ноги, «раскройте» ее и подарите очень нежный поцелуй закрытым половым губам, пока она не будит, готова для более глубоких ласк языком. Сейчас все меньше и меньше начинающих интимную жизнь женщин будут шокированы первыми генитальными ласками мужчины, но лишь немногие получают удовольствие при необходимости оральной стимуляции пениса. Учитывайте это. Впоследствии очень большое число женщин не смогут получать дальнейшее наслаждение без начальных длительных и нежных генитальных поцелуев — это признается во всех индийских книгах технике любви. Если женщина (или мужчина) очень стесняется — попробуйте делать это в полной темноте. Попробовать надо обязательно! Наиболее ценным сексуальным умением женщины признается оральная стимуляция. А спонтанный генитальный поцелуй, который женщина дарит мужчине свидетельствует о гармонии сексуальных отношений.

## **ПУПОК**

Прелестен у обоих партнеров, как и все остальные детали человеческого тела. Для секса имеет не только декоративное назначение, но и функциональное. В него может помещаться часть пальца, языка, пениса при этом вызываются приятные ощущения. Так же может осуществляться «интеркорс» при помощи этого органа (есть случаи, когда некоторые пары начинали свои сексуальные опыты именно с пупка, искренне считая, что именно так и осуществляется итеркорс. Дети в своих фантазиях так же ассоциируют

пупок с половым контактом). Если женщина достаточно «кругленькая», она может использовать кожу по краям пупка, образуя своеобразные «половые губы» для пениса.

### **«НЕГРИТЯНСКАЯ» ПОЗА**

Это поза сзади. Женщина становится на колени, руки кладет на шею, упираясь лицом и грудью в постель. Мужчина становится на колени сзади, при этом женщина обвивает его ногами и ногами же начинает притягивать к себе. Он кладет руки ей на лопатки и вводит пенис. В этой позе обеспечивается великолепное, очень глубокое проникновение, хотя при этом во влагалище заходит много воздуха, который потом выходит со специфичным, не очень «элегантным» звуком. В остальном — великолепная поза.

### **СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ (ОБЩЕЕ)**

Уже очень долгое время в основном «неиграющие тренеры» секса описывают и дают причудливые названия шестистам существующим позам. Для некоторых пар коллекционирование их стало своеобразным хобби. Подавляющее большинство людей знают самые основные позы, знают, в каких оргазм достигается быстрее и в каких медленнее. Также почти всем известно, каким образом нужно чередовать позы. Очень немногие предпочитают достижение оргазма только в одной или двух позах — по анатомическим или психологическим причинам.

В этой книге мы не рассматриваем этот вопрос очень детально. Большинство поз без особых выдумок возникают совершенно естественно, а некоторые из «причудливых» поз используются не более одного раза — только для удовлетворения любопытства.

Единственное, о чем мы жалеем, так это о том, что вместе с вышеуказанными позами из этой книги выпали очень интересные их названия — «арабская», «китайская», «санскритская». Наблюдения над собой покажут, какая поза лучше подходит, например, при беременности, избыточном весе мужчины и «хрупкости» женщины, при большом различии в росте и так далее. Только попробовав, можно узнать, какая поза

будет самой лучшей или, среди прочих, вызывающей оргазм быстрее всего. Как правило, вначале пары стремятся перепробовать очень много поз, но неизбежно приходят к одной-двум, возвращаясь к книге — учебнику секса только иногда. Некоторые по-настоящему бурные фантазии в восточных манускриптах имеют и такое — девушка во время интеркорса балансирует светящимися фонариками или стреляет из лука; или женщина, которая удерживает мужчину только при помощи вагинальных мышц.

Все это лишний раз доказывает, что эти позы либо мистические, либо чисто гимнастические. Все, что предлагаем мы, — практично (эти позы если и не вызовут оргазм, то во всяком случае удобны, а также более или менее приятны).

### **ПОСПЕШНОСТЬ В СЕКСЕ**

Короткий и резкий интеркорс имеет, конечно, свою прелесть, однако необходима определенная степень взаимности и хорошее физическое состояние женщины. Распознавать это партнеры научатся только после длительной совместной сексуальной практики. По-настоящему гармоничная пара может осуществить любой по длительности интеркорс в зависимости от своего желания — короткий и сладострастный, или удлиненный и не менее приятный. Другими словами, вы научитесь получать радость от короткого интеркорса, только досконально познав длительный.

Если вы усвоили вышесказанное, то теперь должны усвоить, что «поспешность» в сексе сродни вдохновению. Вы должны превратить это во внезапную вспышку страсти, которая может застигнуть вас и в кровати среди ночи, и на полпути в спальную комнату, если вы вдруг остались одни и чувства ваши взаимны. О таком интеркорсе, как правило, не бывает предварительной договоренности и вся предшествующая ему сцена абсолютно безмолвна (это касается постоянных партнеров). Необходимо придерживаться одного правила — никогда не сопротивляться этому чувству и отдаваться ему, если позволяют условия — быстро, безрассудно, но умело. Умение здесь будет заключаться в способности осуществлять интеркорс сидя, стоя и в других позах, а, также, не раздеваясь полностью. Идеальной позы — матримо-

ниальной, при полной обнаженности, как не будет. Это может быть на стуле, возле дерева, в ванной. Если вам необходимо подождать со своими чувствами и добраться домой, это займет не менее получаса. Дома уже будет по-другому. И еще одно — если вы у себя во дворе, постарайтесь не отказывать себе в этом, даже если вы заняты.

## ПОЗЫ СЗАДИ

Это одна из многих возможных поз для человека — для всех млекопитающих она единственная. Прекрасно работает из положения, стоя, сидя, на коленях, лежа. Невозможность фронтального контакта искупается целиком большим проникновением пениса, возможностью доступа руками к грудям и клитору, а также великолепным видом женщины сзади положения, стоя женщине, как правило, необходима опора соответствующей высоты для поддержки. В положениях, когда женщина упирается головой матрац (партнеры стоят на коленях), необходимо быть осторожным, чтобы голову не вдавить очень сильно в постель. Вообще при глубоком проникновении избегайте слишком резких ударов по шейке матки, поскольку вы можете вызвать боль в яичнике, а это так же неприятно, как и удар в мошонку. Очень многие женщины не приемлют эту позу, считая, что она слишком «животная». Если это даже так, то физические ощущения (если женщина согласится) могут быть настолько сильными, что будут преобладать над морально-психологическими. Если в этом плане шествует вышеописанное непонимание со стороны женщины, можно попробовать более «человеческие» позы — мужчина лежит на спине, а женщина — на нем лицом вверх; или женщина лежит на животе ноги раздвинуты, мужчина на ней. Правда, эти позы не дают такого хорошего проникновения, как признанные позы сзади. Мужчина может прикасаться к груди или лобку, или, если женщина хочет, чтобы он полностью ею управлял, завести ее запястья за спину. Пара жестких подушек под животом поможет остаться в том же положении, если женщине не нравится когда ее держат, применяя усилие. Или женщина может стоять на коленях на полу, опираясь грудью на кровать или стул. Поза, когда голова находится ниже

таза, отличная для глубокого проникновения пениса — избегайте ее, если женщина испытывает не приятные ощущения при этом или имеет слабую спину. Также избегайте этого при беременности. Не которым женщинам нравится, когда во время интеркурса мужчина пальцем стимулирует клитор — это легче всего делать именно из поз сзади. Хотя многие практикуют это и в других позах, но ощущения будут отличаться. Если стимулировать рукой область лобка, то можно избежать резких ощущений, которые возникают при непосредственной стимуляции клитора. Также можно на непродолжительное время вынуть пенис и сделать несколько движений его головкой по клитору, направляя рукой.

Если считать заднюю «негритянскую» позу одной из самых «тугих», то задняя поза, лежа на боку, относится к самым мягким («парижанка» — или поза отдыха). Такой интеркурс можно осуществить даже в сонном состоянии — очень здорово, если в этом случае женщина слегка приподнимает верхнюю ногу. Это одна из поз, в которой можно осуществлять интеркурс со слабой эрекцией и даже при отсутствии ее. Может быть очень полезной для лечения не ярко выраженной импотенции или нервозности мужчины. Очень хорошо, если эта поза подойдет вам с медицинской точки зрения — то есть, если партнеры очень тучные или не совсем здоровые, и так далее.

Необходимо обязательно экспериментировать со всеми позами сзади, хотя бы так же, как и с фронтальными, поскольку вы обязательно найдете позу которую будете использовать регулярно, вместе с матримониальной и ее вариантами, и когда женщина «верхом» на мужчине.

## **МОШОНКА**

С биологической точки зрения мошонка предназначена для поддержания нужной температуры выработки сперматозоидов. Она поднимается вверх в состоянии холода и опускается, если тепло. Также имеет очень чувствительный кожный покров, но необходимо быть осторожным, поскольку излишнее давление очень болезненно для мужчины. Мошонки можно нежно касаться языком и пальцами или брать всю мошонку в руку. Также она вполне помещается во рту.



## **ВАННА С ДУШЕМ**

Очень подходящее место для сексуальных развлечений — здесь можно вместе мыться, заниматься любовью. Душ — единственное место в большинстве квартир и гостиниц, где можно закрепить руки одного из партнеров. Нельзя прикладывать нагрузку всего тела и висеть на креплении душа — оно не предназначено для этого и поэтому не выдержит.

## **КОЖА**

Кожа — это главный внегенитальный «половой орган» человека. Сильно недооценивается очень многими мужчинами, которые концентрируют свое внимание на пенисе и клиторе, женщины гораздо лучше понимают сексуальные свойства кожи.

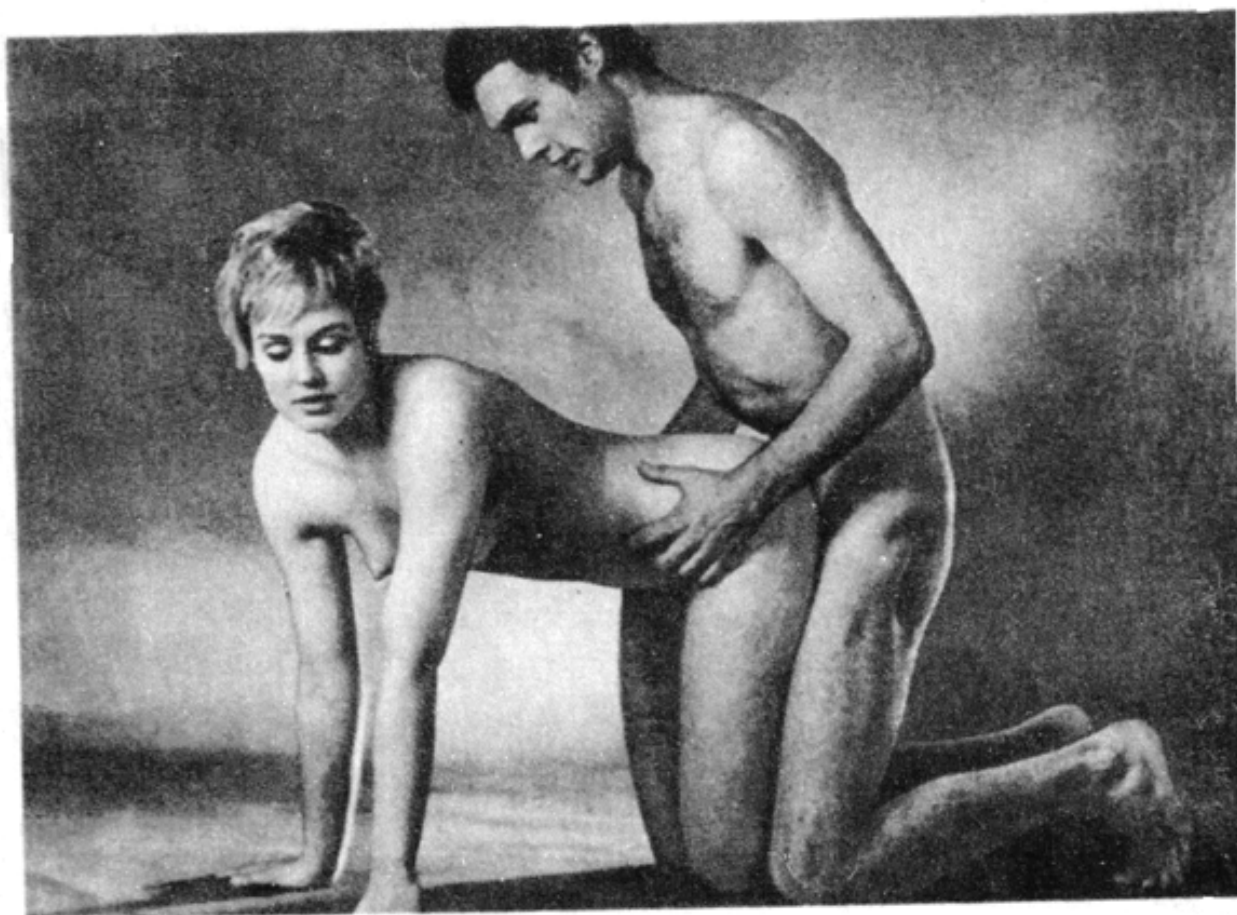
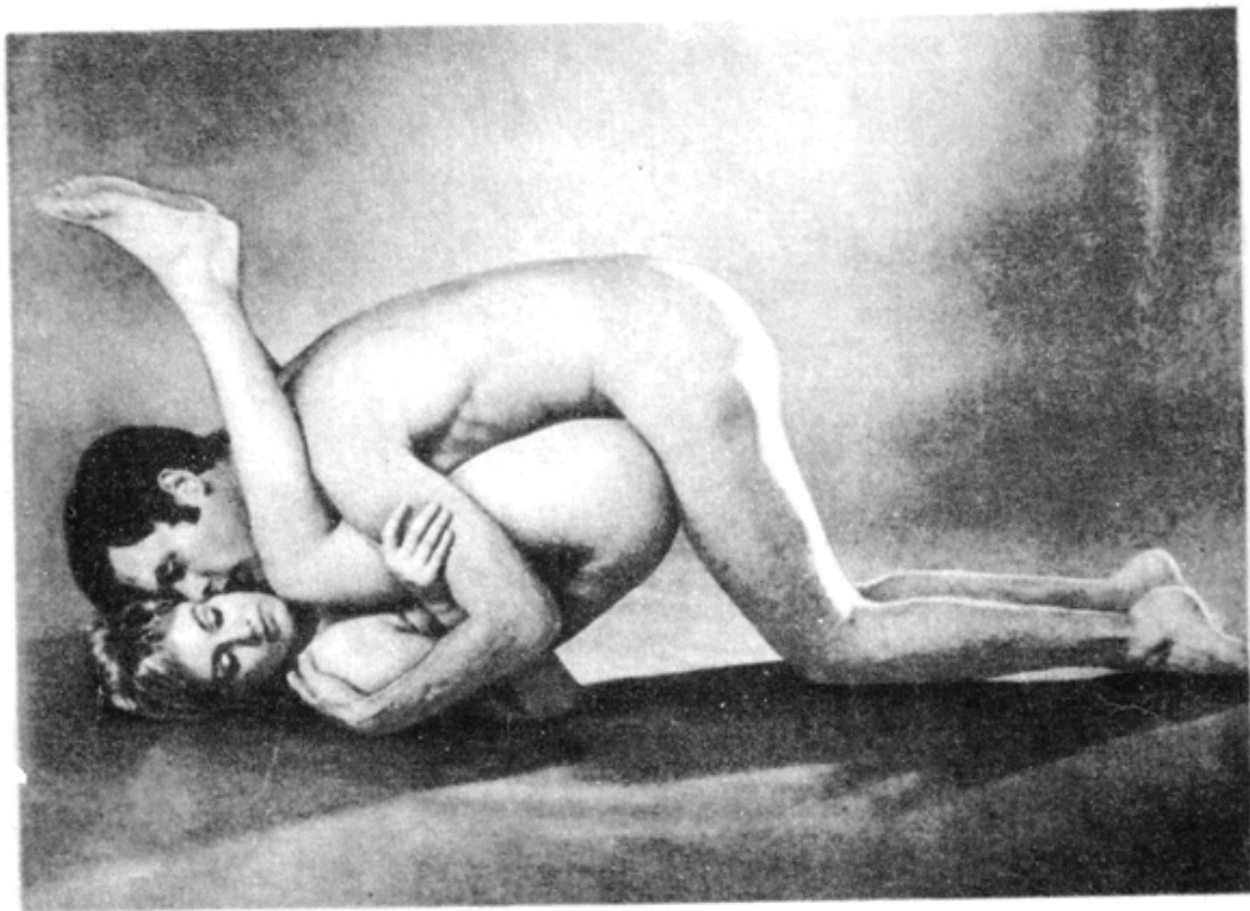
Для многих женщин запах, и прикосновение кожи мужчины могут иметь большее значение в половом влечении, чем любой орган тела, хотя они могут и не подозревать об этом.

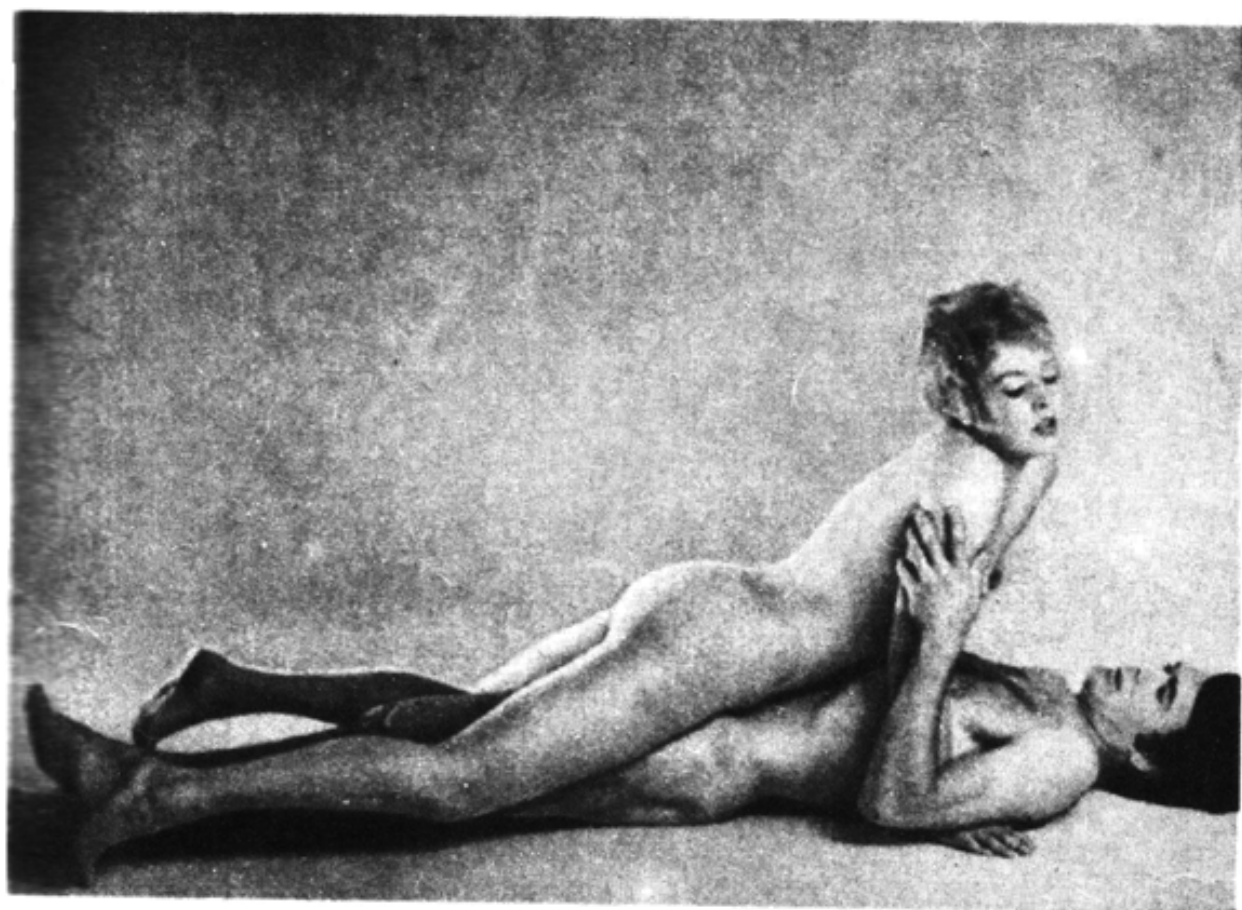
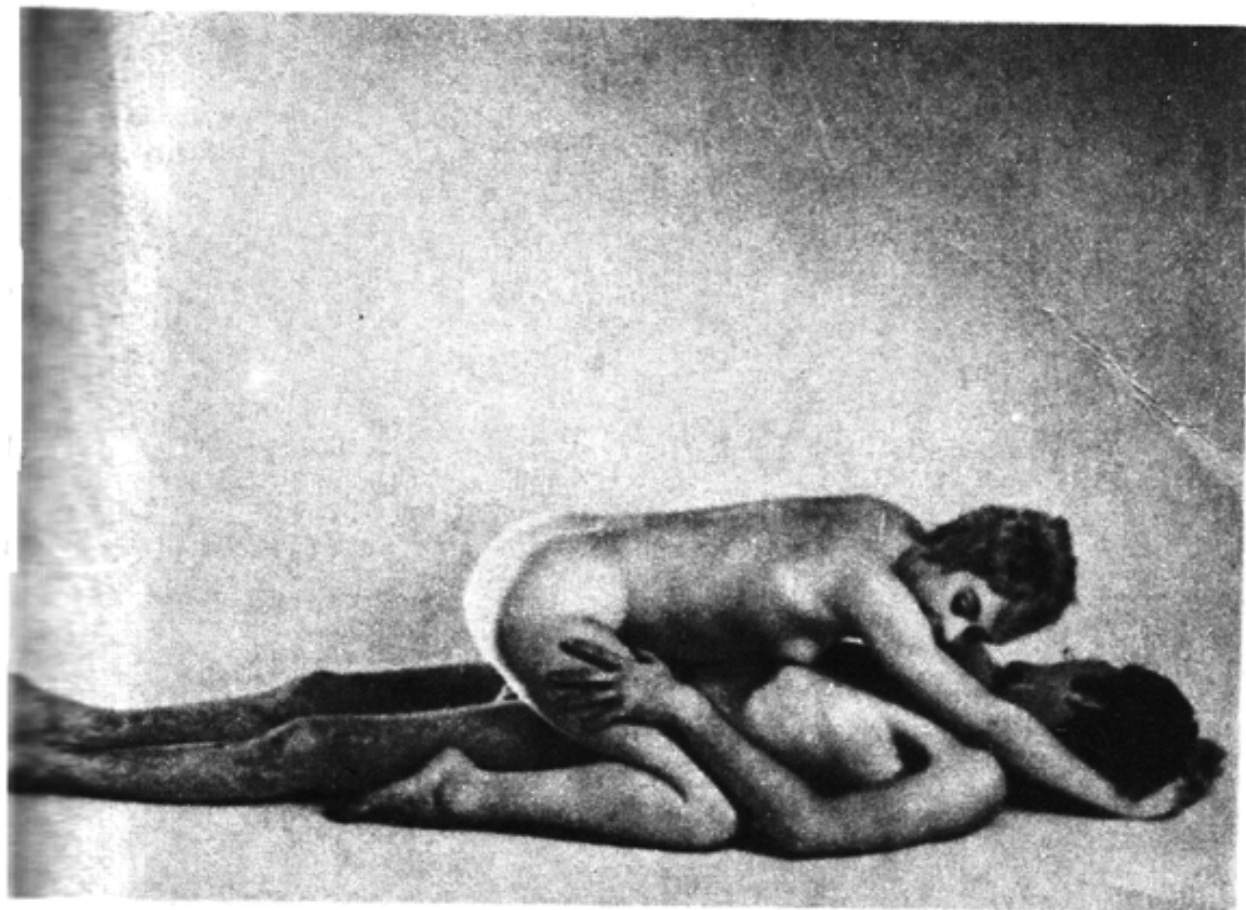
Стимулирующие манипуляции с кожей составляют основу возбуждающих действий. Не только прикосновение кожи вообще, но и температура, мягкость и гладкость имеют существенное значение во всем диапазоне сексуальных ощущений. Эти ощущения могут увеличиваться за счет общего возбуждения, а также за счет преднамеренного прикосновения предметами из разных материалов — шелка, резины, и кожаными изделиями.

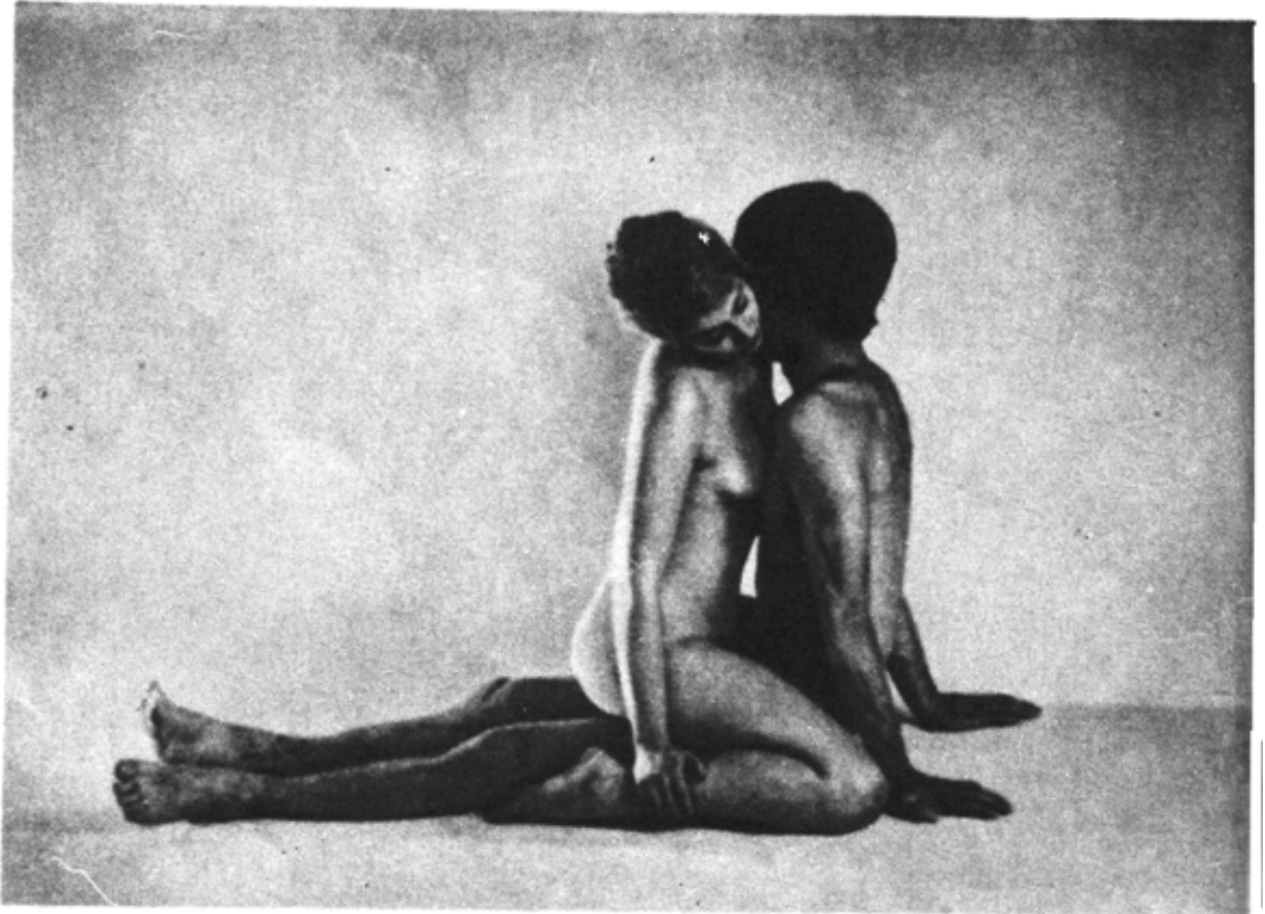
## **ИНТЕРКОРС СТОЯ**

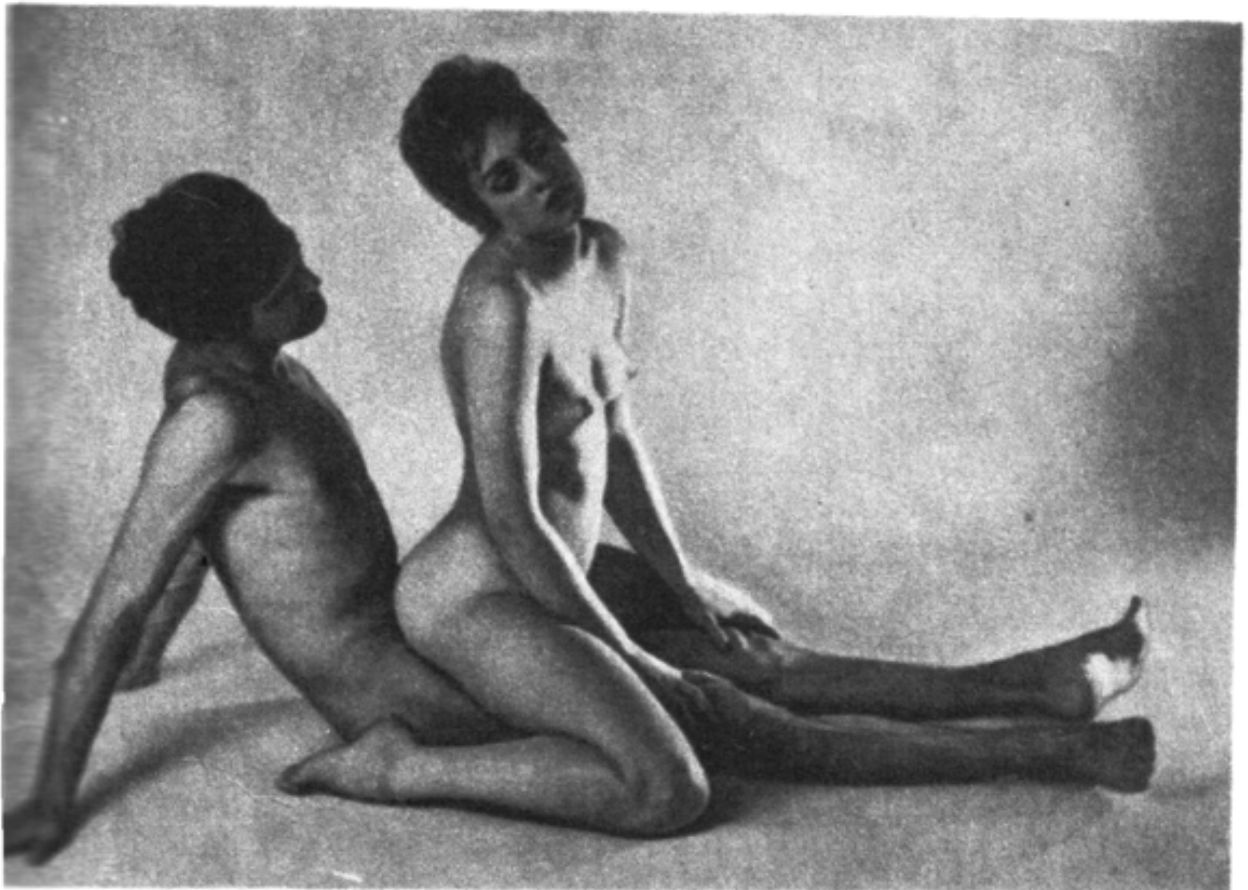
Традиционно используется при «поспешном» сексе, в этом случае мужчине потребуется достаточная мускульная сила, если женщина ниже его ростом. Многие женщины должны будут становиться на какое-то небольшое возвышение (например, толстую книжку) для удобства. Лучше всего интеркорс стоя осуществлять, упираясь в стену, дерево (ни в коем случае не в дверь, в какую бы сторону она ни открывалась). Кроме того, можно вообще просто стоять, ноги врозь лицом к лицу, обняв руками ягодицы, друг друга. Наблюдая за тем, как пенис входит во влагалище, можно получать дополнительное возбуждающее воздействие.

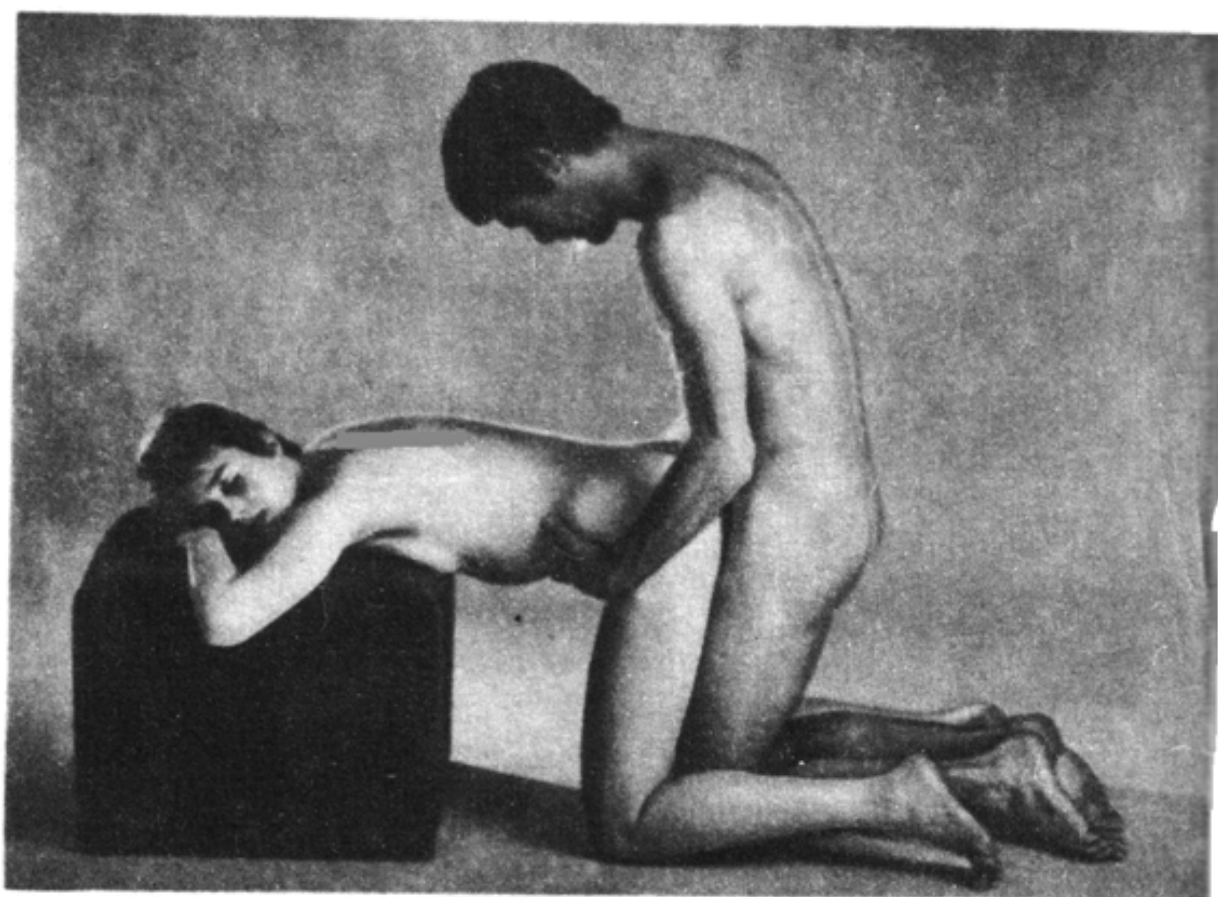
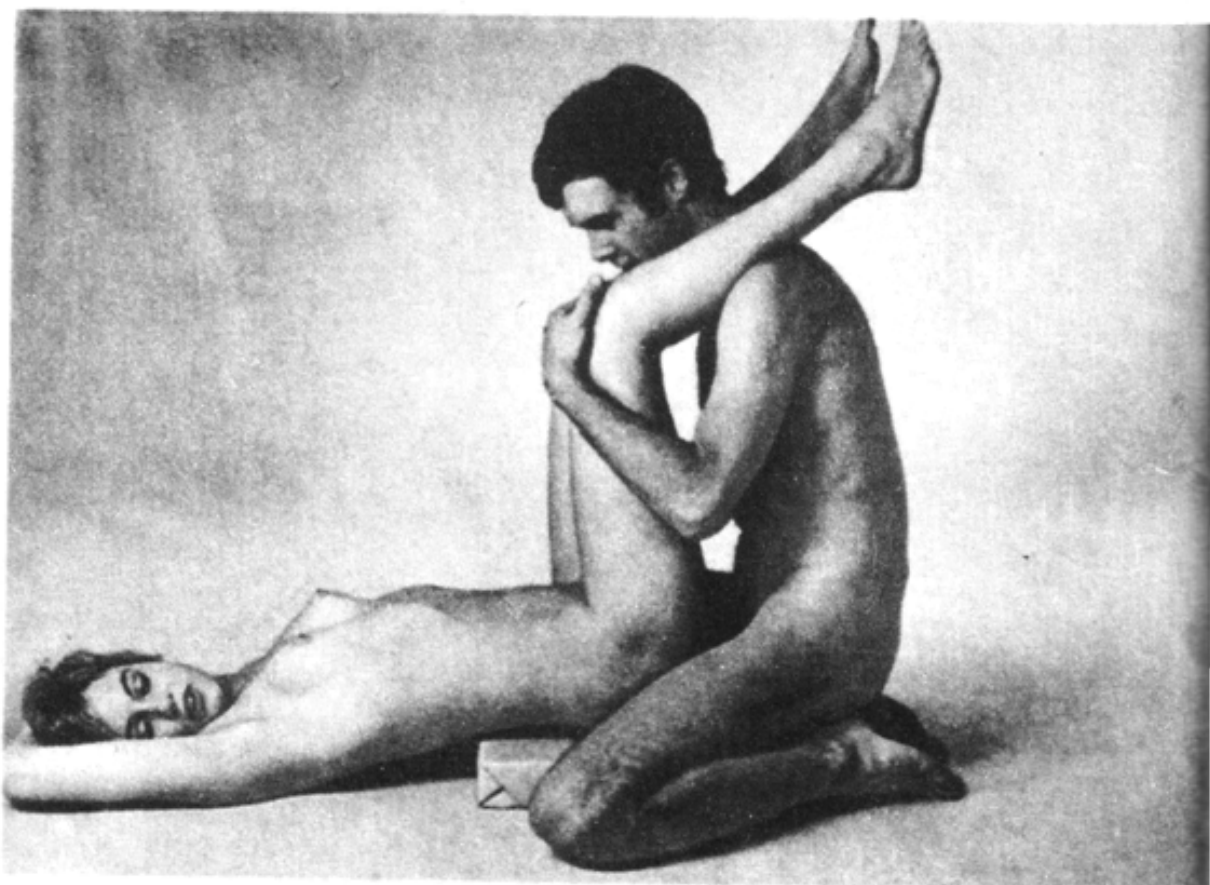


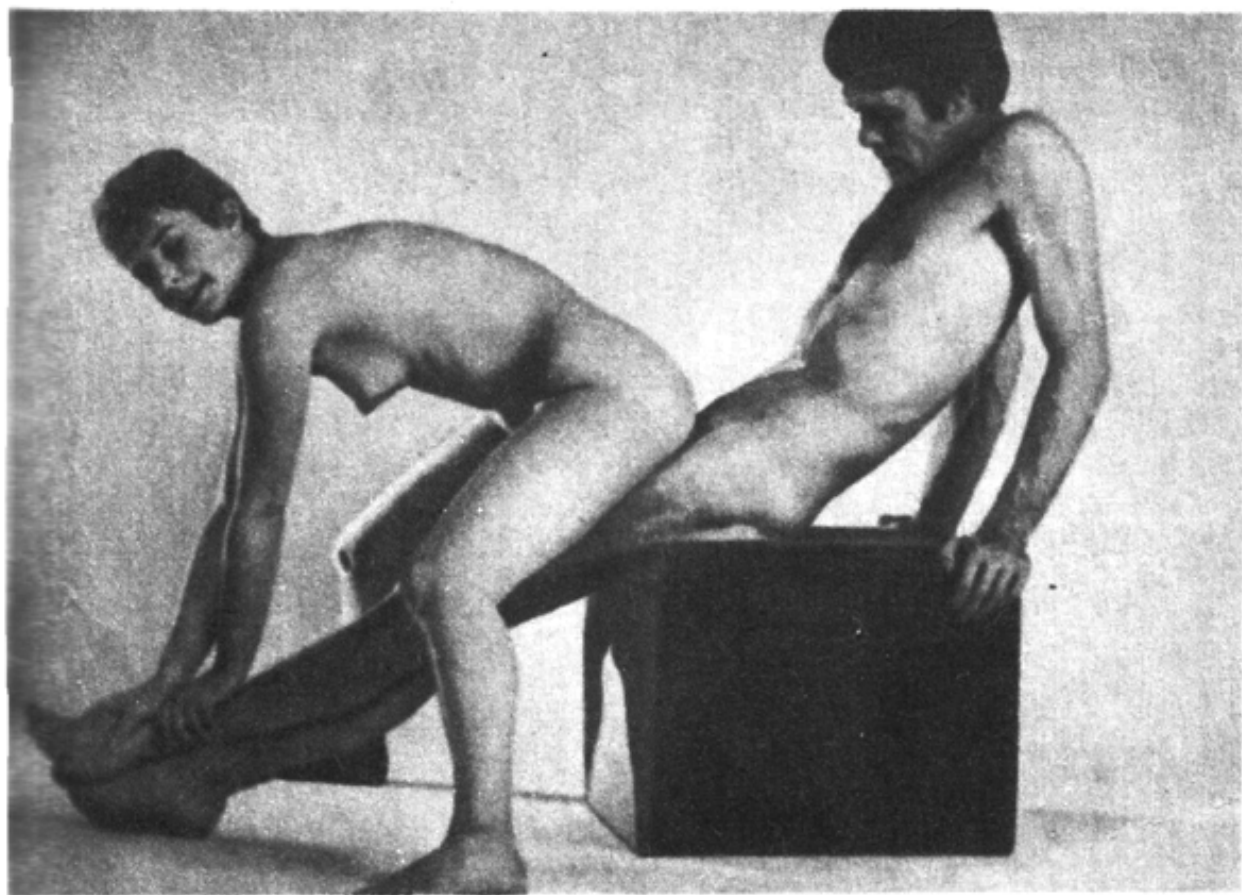
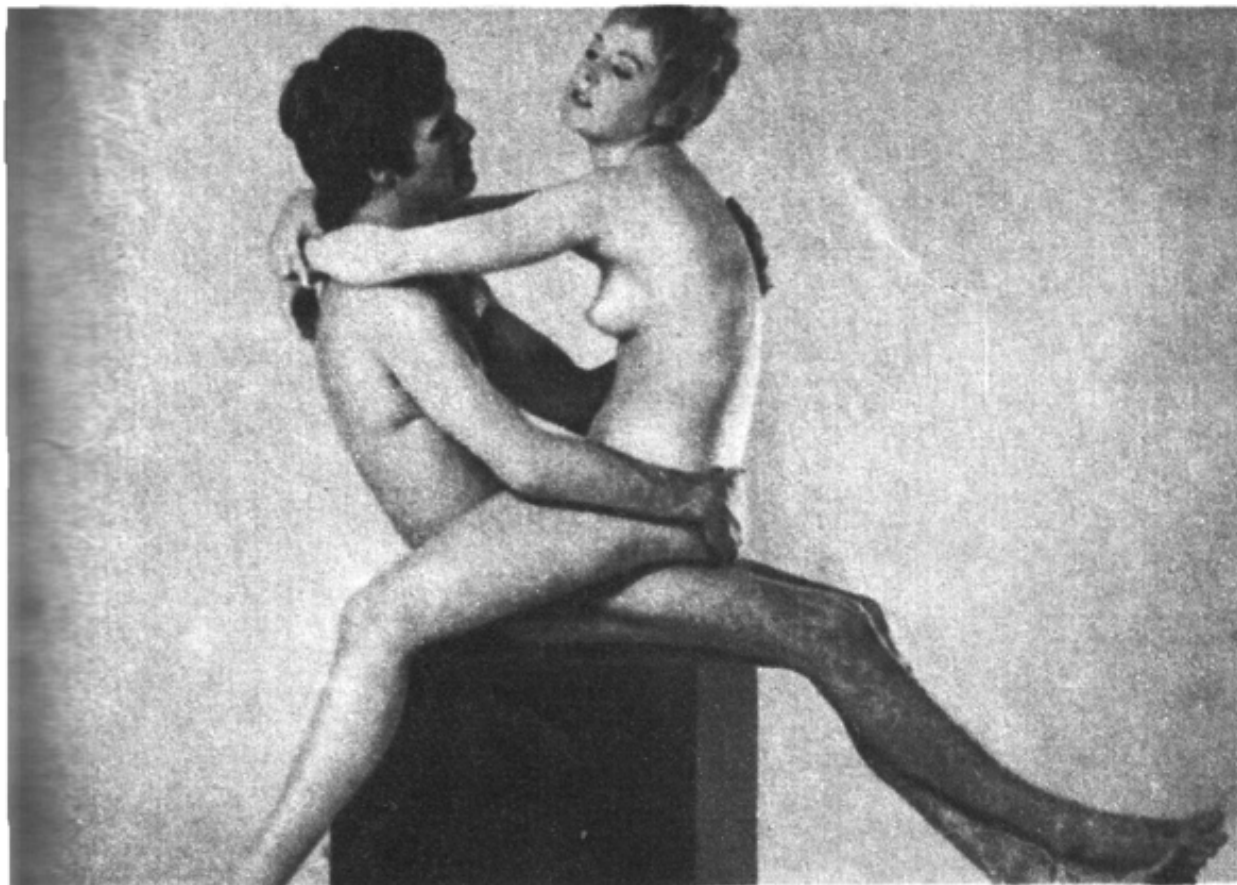




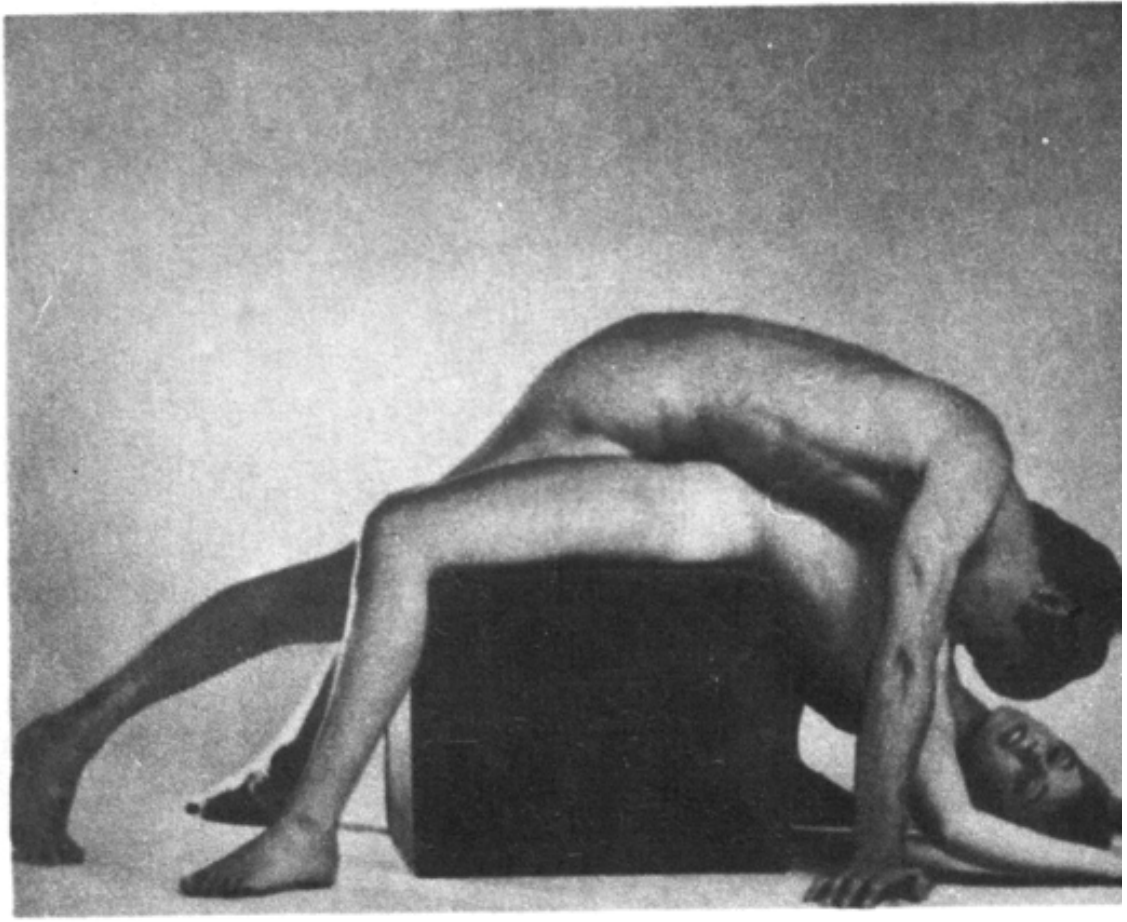












Существует две разновидности интеркорса стоя — первая, которая описана выше, и вторая — это множество разновидностей индийских поз, когда мужчина держит женщину на весу. Такая поза особенно эффективна, если девушка изящна, имеет маленький вес.

Все позы, стоя можно реализовать в воде, когда обеспечивается полуневесомость. Если женщина выше ростом, чем мужчина, она должна обнять мужчину за шею, одна нога остается на земле, а другую она закинет ему на локоть. После этой позы она может обвить ногами талию мужчины, а если у него достаточно сил — шею, откинувшись в позу «головой вниз». Поэкспериментировать первый раз можно, когда мужчина стоит на твердом полу, а женщина — над кроватью, чтобы в случае, если он не удержится, не травмировать ее. Если мужчина упирается спиной в стену, движения для фрикций в этой позе может осуществлять женщина, приподнимаясь на носках. Для достижения оргазма интеркорс стоя не очень благоприятен, скорее всего, он нужен для разнообразия. Позы, стоя, когда мужчина сзади, не требуют особых комментариев — женщина либо должна наклониться, либо взяться за что-то вверху, и слегка провиснуть на этой опоре. Если у вас не существует проблем с несоответствием роста, попробуйте использовать лестницу. Великолепно в данном случае будет генитальный поцелуй мужчины, если он достаточно силен, чтобы удержать женщину головой вниз.

## **МУЗЫКА ЯЗЫКА**

Языком можно ласкать практически каждый сантиметр тела партнера, если это нравится обоим (продольные длинные, медленные облизывающие движения). Начинать нужно со спины, затем повернуть партнера на бок, чтобы фронтальная поза была последней, очень удобна для начала интеркорса, и последующий мануальной или оральной стимуляции. Если женщина захочет, она может медленно ласкать все доступные поверхности раскрытыми половыми губами. Можно делать «мини-варианты» таких движений (то есть ласкать небольшие участки тела).

## «ПОЛЕТ НАЯВУ»

Если признать матримониальный (традиционный) интеркорс королем интеркорсов, то королевой поз является такая, когда женщина «сверху» — «скачущий Георгий». Индийские эротические описания, пожалуй, единственные из древних, в которых нет глупого патриархального абсолюта о том, что женщина обязательно должна быть внизу. Также в них без ханжеской стыдливости принимается роль агрессивности женщины в сексе со взаимным удовлетворением. «Скачущий Георгий» будет фантастически приятным для мужчин, если женщина, достаточно хорошо владеет вагинальными мышцами. Для женщины это будет потрясюще, если предоставить ей полную свободу контроля своих движений, глубины проникновения пениса и всех действий партнера. Женщина может наклоняться вперед для поцелуев и прикосновения грудью, ложиться на спину, чтобы «показать себя» ему, стимулировать себе клитор, останавливаться по своему желанию. Она может «скакать» на «своем коне» лицом и спиной к нему, или, поворачиваясь — один раз или периодически. Для «скачущего Георгия» необходима хорошая эрекция (иначе женщина может травмировать или просто принести болезненные ощущения при слишком поспешном начале интеркорса). Это, пожалуй, единственная поза, в которой можно травмировать Друг друга из-за неловкого движения или смещения, поэтому необходимо все время следить за этим. После начала интеркорса женщина может быть лицом к мужчине, спиной, может стоять на коленях, сидеть; ноги может скрестить, может расположить их по бокам или обвить талию мужчины. Движения тазом можно осуществить в трех измерениях, а также по кругу. Также женщина может лечь на мужчину (перевернутый матримониальный интеркорс), ноги раздвинуты или плотно прижаты и вставлены между ног мужчины. Когда женщина достигла пикового оргазма, мужчина может повернуть ее к себе спиной, или она может лечь на спину, ноги врозь, положив голову между его ног, и, не выходя из контакта, перейти к позе «Х» или к матримониальной для того, чтобы оргазма достиг мужчина. Поскольку «скачущий Георгий» требует отличной эрекции, и большинство женщин любит начинать с «подготовительной» игры с нижних поз, данная поза очень хорошо вписывается в середину сексуального спектакля. Если женщина хочет,

чтобы мужчина достиг оргазма в этой позе, необходимо «испытать» ее сначала утром или просто, когда мужчина хорошо отдохнул. Вращательные движения бедрами (французы называют это «лионский дилижанс») приходят с приобретением опыта.

### **ПОЗА «Х»**

Самая лучшая поза при длительном неинтенсивном интеркорсе. Начинать необходимо, когда женщина сидит «верхом», пенис полностью введен. Затем она ложится на спину таким образом, чтобы ее тело было между ног партнера, его тело расположено аналогично. Затем партнеры берут друг друга за руки. Медленные движения путем изгибания поддерживают эрекцию у мужчины и состояние, близкое к оргазму у женщин в течение длительного времени. Для перехода в другие позы любой из партнеров может сесть, оставаясь в контакте.

### **РАЗДЕЛ III**

## **«СОУСЫ И ПРИПРАВЫ»**

**(Секс не на каждый день)**

### **АНАЛЬНЫЙ ИНТЕРКОРС**

По нашему мнению, этот способ довольно многие пары попробуют хотя бы раз в жизни. Но очень и очень немногие продолжают. Женщины, которые предпочли этот способ, считают, что это приносит им более сильные ощущения, чем все остальные способы, а мужчины испытывают большую плотность при фрикциях. Во многих странах является незаконным.

В отличие от остальных способов интеркорса имеет свои специфические недостатки. Как правило, первая попытка будет очень болезненной, а при геморрое это вообще противопоказано. Такой интеркорс может привести к травмированию ануса, поскольку анус не пред-

назначен для этой цели. Поэтому если уж вы решились на это, требуется предельная мягкость со стороны мужчины — изнасилование такого рода, хоть и добровольное — из ряда вон выходящее. Также нельзя сочетать анальный интеркорс с вагинальным — это приведет к инфицированию влагалища.

Несмотря на все это, некоторые партнеры довольно успешно используют этот способ в качестве одного из «острых ощущений». Техника этого интеркорса очень сильно отличается от техники обычного. Женщина стоит на коленях, голова внизу на постели, мужчина смазывает головку пениса вазелином (поскольку слюна не подходит для этого). После этого он подводит пенис к анусу и начинает вводить его мягко и ровно. Сначала анус сжимается, а затем начинает раскрываться. Пенис вводится только на размер головки, не больше, движения медленные, не на «введение», а на «вынимание». При этом мужчина стимулирует клитор и груди. Можно использовать небольшой вибратор или палец, смазанные вазелином, для анальной стимуляции во время традиционного интеркорса — как женщине, так и мужчине или обоим одновременно — об этом очень много пишут французские учебники по сексу. Анус является очень чувствительным у большинства людей, его чувствительность можно развивать. Если вы считаете, что анальный интеркорс будет очень приятным, и свободны от мыслей о его неэстетичности, можете попробовать, но вряд ли дело должно идти дальше удовлетворения любопытства.

## **ПОДМЫШКИ**

Классическое место для поцелуев. Может использоваться вместо ладони, чтобы «приглушить» партнера во время его оргазма. Подмышка может служить для интеркорса. Положение такое же, как и при нормальном интеркорсе, но пенис находится под правой рукой (под мышкой). При этом головка пениса не принимает участия во фрикциях (как и в любом другом месте, которое не увлажняется автоматически).левой рукой женщина обнимает мужчину за шею, он берет своей правой рукой ее правую руку и заводит ей за спину. Ощущения женщины возникают за счет давления на грудь, можно

добавить к этому стимуляцию клитора большим пальцем, если партнерша захочет. Нельзя сказать, чтобы это приносило очень большое удовольствие, но попробуйте, если вам понравится идея.

## КУПАНИЕ

Совместное купание — это естественный спутник секса и великолепная увертюра к последующему действию. Принимать ванну вместе прелестно само по себе, хотя, может, и тесновато. Намыливание друг друга, мытье и, конечно, вытирание — это все «игра», которая приведет, естественно, к более приятным ощущениям. После интеркорса принятие ванны является естественным переходом к обыденности жизни. Сейчас есть, конечно, специальные большие ванны и «ванны для бесед», но мы их можем увидеть только в дорогих гостиницах.

Интеркорс возможен и интересен под душем, если совпадает высота, но вряд ли найдется ванна в квартире или гостинице, которая была бы настолько большая, чтобы вы не поранили локти. Поэтому, кроме новизны, в этом способе вряд ли можно отметить еще что-то.

Секс во время купания — другое дело. Вообще вся идея интеркорса в воде заключается в его легкости и невесомости. Если мужчина не в состоянии поднять свою партнершу для «индийских» поз, скажем, в обычных условиях, то в воде он сможет вращать ее, как это не сможет сделать ни один акробат. Все здесь описанное мы наблюдали в Калифорнии, в плавательном бассейне. Существуют море, темнота, когда достаточно тепло, а на пустынном берегу можно остаться одним. Кроме того, можно быть частично одетыми — возможные наблюдатели не поймут вашу «гимнастику». В бассейне имеются ступеньки и перила, но вода, как правило, хлорирована. Вода не мешает фрикциям, но если она не очень теплая, то потребуются довольно длительная стимуляция пениса для восстановления эрекции даже у очень страстных мужчин. Неплохо было бы ввести пенис еще до того, как партнеры окажутся в воде. В противном случае женщина должна одеть диафрагму. Нам неизвестно ничего о возможности возникновения проблем у женщин, которым была «закачана» морская вода во время интеркорса, но хлориро-

ваная вода в бассейне вызовет раздражение слизистых (как глаз, так, естественно, и женских гениталий). Также возможен интересный интеркорс прямо на берегу. Но здесь проблема — песок, он будет мешать. Даже через несколько дней после этого. Надувной матрац является очень эффективной «кроватью» на водяной подушке, но на нем трудно удержаться, не сосредоточившись только на балансировании. Мы знаем, что некоторые партнеры сочетали интеркорс с плаванием, но они не сообщали никаких практических деталей. Для подводного интеркорса (возможность чисто теоретическая) нужен большой запас воздуха вследствие его дополнительного потребления во время оргазма.

### **БОЛЬШОЙ ПАЛЕЦ НОГИ**

Большой палец ноги, прикасающийся к клитору, или находящийся во влагалище,— это очаровательный эротический инструмент. Знаменитые эротические картины изображают джентльмена, который удовлетворяет одновременно шесть женщин, используя язык, пенис, две руки и два больших пальца ног. Большой палец можно использовать дополнительно в любом случае, когда мужчина сверху или сидит к женщине лицом, а она в это время также лежит или сидит. Удостоверьтесь, что вы не травмируете женщину ногтем. В ресторане, сидя за столом, мужчина может снять туфли и носок и дать женщине почти непрерывный оргазм без всякого видимого контакта — руки обоих будут лежать на столике. Этот трюк уже входит в разряд по-настоящему искусных. У женщины для мужчины гораздо меньше возможностей в этом плане, но она также может научиться мастурбировать его при помощи двух больших пальцев ног. Эти пальцы являются довольно чувствительными эрогенными зонами, их можно целовать, массажировать со стимулирующим эффектом.

### **УКУСЫ**

Индийская древняя эротическая литература дает развернутые большие классификации укусов в сексе. Можно мягко «грызть» (пенис, груди, кожу, пальцы, уши, половые губы, волосы подмышек). Это является частью всего возбуждающего «репертуара». Сильные укусы в момент оргазма нравятся некоторым лю-

дям, но большинством они воспринимаются, как и любое болевое ощущение, с неприязнью. Женщины, как правило, кусаются чаще, чем мужчины, очевидно, они бы тоже хотели, чтобы их больше кусали (помните о том, что партнер осуществляет с вами те действия, которые он хотел бы почувствовать от вас). Быть уверенным, что это именно так, — это значит познать великое таинство секса. «Любовные синяки» на шее и везде, которые многие партнеры, как правило, обнаруживают после сексуальных занятий и которые иногда отрицательно влияют на обоих, образуются не от укусов, а от сильного, продолжительного «сосательного» поцелуя. Резкие укусы кожи также не относятся к эротическим действиям.

Будьте осторожны с укусами при приближении и во время оргазма, поскольку иногда при этом челюсти сводит спазмом, и вы можете очень сильно укусить партнера. Поэтому избегайте продолжения оргазма, когда во рту находится сосок груди, палец или пенис. Желание укусить можно «разрядить» на что-нибудь нейтральное — скажем, волосы и одежду. Это окажется необходимым, когда человек имеет слишком много «животных» наклонностей в сексуальном поведении.

### **«ВЕТЕР»**

Это не красивое сравнение, а побуждение к действию. Можно обдувать кожу партнера (предварительно увлажненную) своим дыханием или феном с выключенным нагревателем. Лучше всего эрогенные зоны увлажнять языком при помощи слюны, хотя при большой площади можно использовать воду или лосьон. Обдув увлажненной поверхности может вызывать также и обратную, отталкивающую реакцию. Поэтому сначала попробуйте поэкспериментировать с небольшим участком кожи, используя только свои собственные возможности (смачивание слюной и обдувание своим дыханием). При такой стимуляции мочки уха необходимо вдыхать, а не выдыхать, иначе можно оглушить партнера. Обдувание производится постоянными выдохами, когда губы расположены в нескольких сантиметрах от кожи. Естественное продолжение — ласкание языком. Для большего воздействия необходимо пользоваться феном — результат гораздо более сильный, чем обычная стимуляция птичьим пе-



ром — за исключением подошв и ладоней. Попробуйте совместить оба эти способа, привязав на нитке пару перьев к оконечнику шланга фена. Нельзя использовать мощный источник обдува, а также дуть во влагалище и в другие каналы и полости тела (кроме рта — но это, по нашим наблюдениям, не является эротическим действием).

### **«ПЛЕННИКИ»**

Связывание необходимо для слабого ограничения подвижности партнера — не для того, чтобы вызвать неприязнь, а чтобы усилить оргазм. Это один из нетрадиционных способов секса, который многие считают очень эффективным, хотя и боятся попробовать. Этот способ увеличения сексуальных ощущений используется с давних времен частично из-за того, что он является безболезненным выражением агрессивности человека — то, что нам очень нужно, хотя наша европейская культура всегда открещивалась от этого. В настоящее время признается, что скованность движений при медленном оргазме — это очень хорошая психологическая подпорка этого состояния, если не бояться возникновения собственной агрессивности.

Любое ограничение мышечной и эмоциональной деятельности вообще приводит к возрастанию полового возбуждения (эти слова принадлежат Хейлоку Эллису). Женщин и мужчин всегда возбуждала идея обострения ощущений, и «эротическое привязывание» всегда было популярно: у всех героев и героинь фольклора всегда были связаны руки или ноги, когда их освобождали. Самым ярким примером является связывание невесты, чтобы она не сопротивлялась (а ее сопротивление предполагается обязательным). Фантазии такого же типа очень хорошо отражены в порнографической литературе (большинство поз абсолютно непрактичны и предназначены не для того, чтобы пробовать это на себе, а для того, чтобы созерцать). Такие представления как бы заменяют реальные действия у людей, которые имеют склонность к агрессии, а также создают иллюзию «изнасилования», когда человек может лежать на спине и получать наслаждение без действительного насилия. Большинство из нас имеет такие черты и хочет иногда «властвовать» друг над другом чисто символически. Или люди сами хотят быть «под властью» (но не может

быть никакого насилия над женским либидо — любые вышеуказанные действия должны быть основаны на взаимности). Секс с привязыванием используется очень многими партнерами. Он потребует некоторого умения (первые попытки, как правило, болезненны, либо при них не достигается эрекция). Но многие по-настоящему настойчивые люди используют этот способ в качестве редкого «сюрприза», хотя надо признать, что иногда настоящая мастурбация невозможна без связывания партнера.

Умелое привязывание действует, как разорвавшаяся бомба, на большинство мужчин, не страдающих особой застенчивостью — как для их собственного оргазма, так и для оргазма женщины (как и при любом способе, который включает реальную стимуляцию и воображение, сексуальный «пленник» имеет более сексуальный вид и более сексуальные ощущения). Очень большому количеству женщин нравится эта идея. Чувствительным партнерам обоих полов может потребоваться очень нежная «подготовка». Это будет естественно для бурной любовной игры, когда женщина «оказывает сопротивление»: мужчина кладет женщину борцовским приемом в постель, связывает ее и дальше делает все, что захочет — до того времени, когда «бьют часы», и наступает очередь женщины. Или можно играть в менее жестком ритме, уподобить это игре в фанты — в любом случае необходимо меняться ролями. Если идея «детской игры» не привлекает, такой интеркорс осуществляется по вдохновению. Если это делается не по внезапному импульсу, то один из партнеров должен сказать, что наступает его очередь или более активно начинает действовать сам, обязательно учитывая ощущения другого. Может случиться так, что мужчина проснулся от ощущения, что с ним что-то делают, и увидел, что женщина уже привязала его руки, протестовать при этом уже слишком поздно (некоторые женщины могут успеть еще больше, если мужчина спит слишком крепко). Или мужчина может «напасть» на женщину, когда она вышла расслабленная после душа.

Чтобы этот интеркорс оставался игрой, чтобы он не был болезненным и опасным — необходимо следить за этим. О приемах можно сказать всего несколько слов, поскольку это уже очень популярная сексуальная игра, хотя она и включена лишь в немногие книги по сексу. Все же необходимо кое-что уметь и быть

достаточно осторожным. В любой кровати с четырьмя стойками вам не составит труда «подавить» своего партнера с использованием одной или нескольких подушек. Это традиционный способ, применявшийся в борделях, поскольку он отнюдь не требует умения. Ощущения вроде этого очень нравятся некоторым женщинам — многие имеют более богатые ощущения, когда ноги свободно разведены, а руки заведены за спину и придавлены собственным телом, или привязаны к стулу либо кровати. Некоторые женщины чувствуют необходимость быть «сломленными» большей мужской силой. Другие любят имидж «властвующего» и им нравится быть агрессивными с самого начала. В этом случае партнеру связываются руки и ноги крепко, так, чтобы он мог «защищаться», насколько он способен, без неприятных ощущений, а потом он доводится до оргазма. Кроме того, что этот способ приносит бурные сексуальные ощущения, он позволяет многим людям, которые не могут этого сделать, достичь оргазма. Женщина может кричать в критический момент, что он убийца, но надо знать, что это ей нравится (в данном случае очень важно умение — различать возгласы действительного страдания — перетянутые запястья, судороги или еще что-то от нормального протеста в экстазе). В первом случае это будет означать «прекрати немедленно», а во втором — «ради Бога, продолжай и дай мне умереть такой смертью».

Игры такого типа являются дополнением для всех видов сексуальных спектаклей и интеркорса, поскольку связанного партнера можно целовать, мастурбировать, обнимать, доводить до оргазма всеми обычными способами. Но лучше всего для обоих полов этот способ действует при медленной умелой мануальной стимуляции — при этом возникают необычно сильные ощущения, которые могут быть просто невыносимо приятными («связанный» партнер в состоянии напрягать мышцы, но остается беспомощным в своем влиянии на ход событий, а также на ритм и скорость стимуляции). О. Райк назвал это «зависанием». Мужчина может в данном случае осуществлять невыносимо длительную мастурбацию (женщина в следующий раз, когда они поменяются ролями, «отплатит» ему тем же!).

Женщины испытывают дополнительные ощущения при давлении на запястья лодыжки, локти

(ни в коем случае не сводите руки сзади грубой силой). Также чувствительны к давлению подошвы ступней, большие пальцы рук и ног (знающие женщины связывают и эти пальцы при помощи кожаного шнура. Если вы сомневаетесь, будет ли это интересно, попробуйте). Мы показали различие вкусов в отношении связывания. А чем связывать? Кроме усмирительной рубашки или подвязок, многие пары используют кожаные или резиновые полосы, ленты, концы одежды, рукава пижамы или толстую мягкую веревку. Ленты наиболее удобны для женщины, которые не обладают большой физической силой, или если партнеры не умеют вязать морские узлы. В лентах должны быть отверстия через каждый сантиметр. Треугольные крепежные приспособления промышленного производства хорошо подходят для быстрого связывания ног, однако они имеют не очень сексуальный вид: а именно это, а также не совсем жесткое крепление, больше всего возбуждает партнера, который сейчас в роли более активного. Старые чулки чаще всего применяются для связывания партнера, но их очень большой недостаток — невозможность быстро распутать затянувшийся узел. Специальные аппараты для крепления, которые выпускаются для «взрослых» игр, годятся разве что для птиц (если вы действительно хотите заниматься сексом, а не позировать для фотографирования). Если они все-таки вам нравятся, сделайте такие же сами. Большинству пар подойдет веревка для сушки белья. Порежьте ее на 5—6 кусков длиной около двух метров и два куска длиной 3 метра и применяйте их совместно с подкладками, препятствующими перетягиванию и возникновению кровоподтеков.

Некоторые энергичные партнеры любят, чтобы им, кроме связывания, вставляли в рот кляп. Одна из женщин сказала, что интеркорс без этого, как шампанское без пены. Такое дополнение к интеркорсу положительно влияет также на многих мужчин, вызывая дополнительное половое возбуждение. Большинство женщин, как правило, не принимает такие «новшества» даже при просмотре эротических картинок. Кроме того, вид сексуально сделанного кляпа (если это может выглядеть сексуально) и чувство, что женщина может только хныкать, побуждает некоторых мужчин к изнасилованию собственных жен. Кроме этого символического «чувства беспомощности», данный

способ позволяет женщине кричать и кусаться во время оргазма, что приведет к полному отключению, если ваша комната достаточно звукоизолирована. При таком способе интеркорса невозможен непосредственный контакт, поэтому пожелания вашего партнера останутся без внимания. Большинство женщин, которым нравится быть полностью в «пассиве» при таком интеркорсе, хотят, чтобы их полностью лишили возможности кричать. У некоторых не очень стеснительных женщин такое желание может возникнуть после нескольких таких интеркорсов, если они кусаются во время оргазма или им нравится чувство беспомощности, большинство же — не принимает его и при таком интеркорсе теряют способность к оргазму. Некоторым также нравится, если им завязывают глаза.

На самом деле очень трудно закрыть кому-либо рот вышеуказанным способом со стопроцентной безопасностью, кроме, конечно, фильмов, где герой элегантно вставляет героине кляп из легкой шелковой материи и ее уже абсолютно не слышно. Ваш «пленник» при любых условиях должен иметь возможность сообщить вам, что что-то не в порядке. Длинный кусок одежды или небольшой резиновый мячик может подойти для «кляпа». Некоторые прибегают к клейкой ленте для крепления «кляпа» — это обеспечит тишину, но как вы ее потом уберете без боли? В любом случае, кляп должен быть достаточно жестким, не должен затруднять дыхание, чтобы его можно было легко вынуть, если партнер подает знаки о дискомфорте. Такой сигнал должен быть согласован заранее (это касается вообще всех способов с привязыванием), его ни в коем случае нельзя игнорировать. Наказанием за преждевременное использование условного знака могут быть два дополнительных интеркорса, например! Можно договориться, что сигнал будет подан азбукой Морзе — двумя постукиваниями или любым другим способом, который позволит воспринять и понять условный знак мгновенно. Мы предлагаем вам своеобразную «инструкцию по технике безопасности».

1) Никогда не применяйте петли, стягивающие шею, какой бы слабой не была затяжка, не делайте этого, даже если вас об этом попросит партнер.

2) Нельзя применять для «кляпа» мягкие материалы или любые другие, которые могут попасть в

горло и перекрыть дыхание, «кляп» должен очень легко выниматься, а затяжки крепления ног и рук — легко-развязываться.

3) Нельзя в таком «связанном» состоянии оставлять своего партнера одного, даже на очень непродолжительный срок, особенно лицом вниз и на такой мягкой поверхности, которой является кровать. Нельзя в таком положении оставлять партнера после достижения оргазма, а самому ложиться спать, особенно если вы принимали спиртное. Нельзя, даже находясь рядом, оставлять партнера связанным дольше, чем на полчаса.

4) В «пленников» можно играть только с тем, кого вы хорошо знаете не только по его положению в обществе, но и по сексуальным наклонностям. Нельзя этого делать со случайными знакомыми, а также нужно избегать группового секса такого типа. Это касается и семейных пар, и любовников — один человек будет осторожным и внимательным, другой может оказаться садистом.

Кроме всех этих требований, недопустима грубость и жестокость в любом проявлении, недопустимо, если партнер боится такого секса, или если слишком тесные крепления, если есть попытка заткнуть рот чем-либо, идиотские трюки с подвешиванием человека за любую часть тела. Вообще все садистские выдумки для нормальной сексуальной пары будут просто неприятны и болезненны, они относятся к области психопатологии, а не к сексу. Игра в «пленников» с привязыванием одного из партнеров, если она направлена на получение полового удовлетворения, никогда не будет опасной и не вызовет боли. Она, может, конечно, выражаться в чисто символической, а не действительной агрессивности, хотя, по крайней мере, половина удовлетворения является чисто физическим ощущением. Оно связано с борьбой против «оков», а также мышечными усилиями и ощущениями кожи плюс удовлетворение от «амнистии» и дарованной «свободы». Также это может помочь преодолевать наши моральные табу на интенсивные внегенитальные ощущения.

Следы от веревки могут появиться уже через несколько часов нахождения в связанном состоянии, какими бы нежными партнерами вы не были. Синяки и потертости могут возникнуть также при неумелом развязывании. Развязывать надо быстро, поскольку-

ку мужчине не прибавляется сил, если его оставить после оргазма в одиночестве, а женщине гораздо приятнее спускаться с неба на грешную землю в объятиях мужчины, а не связанной по рукам и ногам. Вы можете выражать свою страсть и неистовство и физически, и символически, вне зависимости от пола — без грубости, злобности и травм. Самый лучший компромисс здесь, как и во всех сексуальных играх — сочетание силы и нежности. Если вы не чувствуете, как партнер воспринимает ваши усилия, спросите его об этом, а потом делайте на 20 процентов слабее, учитывая различие представлений о своем усилии и их действительном приложении. Следуя всем этим правилам, любая пара может наслаждаться «насильственным» сексом, ей понравится иногда делать Друг друга беспомощными — мягко, быстро, с прекрасным результатом. Это не больно и не страшно — и это абсолютно по-человечески. Если вы хотите сопроводить «насильственный» секс медленной мастурбацией, просмотрите соответствующий раздел.

## **ОБУВЬ**

Довольно широко известно использование разных видов обуви для сексуального имиджа женщины (для сапожек женщины — чем выше голенище, тем лучше). Символическая связь между агрессивностью (ботфорты и т. д.) и сексуальностью очень сложна. Раньше сапоги считались основной принадлежностью проституток, сейчас очень многие используют их в своих сексуальных «спектаклях». Вместе с корсетами ботфорты из области повседневной жизни, похоже, навсегда перешли в область секса. Очень интересно проследить колебания моды на обувь для секса с течением времени. Можно очень много узнать о природе человека, изучая изменение вкусов в этой области.

Высокие сапоги вполне можно использовать в играх с раздеванием, если вам это нравится. Для серьезного секса они не очень практичны (особенно это касается горизонтальных поз в постели). Если мужчине нравится, когда женщина появляется в сапогах, наиболее подходящими будут длинные, плотно облегающие ногу черные блестящие сапоги.

## **«БУЛОЧКА С МАСЛОМ»**

Так мы называем женщину, которая только несколько минут или часов назад имела интимную связь с другим мужчиной — странно звучит, но это является возбуждающим для некоторых мужчин. Это очень напоминает поведение человекообразных обезьян, у которых принято делить самку с другими самцами. Психиатры давно отмечают, что психологический мотив такого стремления к обмену женами (а также групповых изнасилований и стремления к интимной связи с проституткой, которая тоже является «общей» женщиной) имеет гомосексуальную основу. Более правильно, по нашему мнению, сказать, что этот способ выражения бисексуальности приматов, которая нужна для снижения агрессивности самцов по отношению друг к другу. Если женщина, которую возникло «желание» уступить кому-то еще, является женой данного мужчины, психиатры квалифицируют это как мазохизм, а биологи, как опускание на ступеньку вниз в ряду видов. Печальный случай.

## **ЦЕПОЧКИ**

Очень модно сейчас иметь звеняще-блестящий вид, особенно при полностью обнаженном теле. Некоторым женщинам нравятся и прохлада, и имидж, создаваемый цепочками, а некоторые мужчины могут часами расстегивать и застегивать их. Мужчине может одеть на шею цепочку женщина, если она придется по размеру. Абсолютно не подходят цепочки для того, чтобы удерживать партнера. Блестящие штучки, оказывается, привлекают не только сорок, но и людей.

## **«ПОЯС ЦЕЛОМУДРИЯ»**

Для некоторых людей «пояс целомудрия» очень привлекателен. До недавнего времени продавались на полном серьезе для «предотвращения мастурбации». Как и у всех элементов одежды для секса, главное назначение такого пояса заключается в том, чтобы снимать его. Многие образцы промышленного производства даже не предотвращают интеркурс. Если модели со встроенными вибраторами и стимуляторами



более интересны, то и стоят они бешеные деньги.

Реально существовавший пояс целомудрия применялся женщинами в XIII веке. В отличие от распространенного мнения, эти пояса предназначались не для того, чтобы действительно хранить целомудрие девушки, а чтобы защитить любую женщину от изнасилования (ключ от этого пояса находился у нее). Многих даже хоронили в этом поясе, чтобы предотвратить посмертное насилие. Что есть действительно ценного в поясе целомудрия для нынешних людей, так это идея — когда у женщины наступают ежемесячные «сложности», можно одевать стягивающие трусики и получать оргазм тысячью способами без интеркурса. Есть возможность купить мужской вариант пояса целомудрия, он подходит довольно многим, особенно в качестве устройств, способствующих удлинению интеркурса. Эти «штучки» довольно дорого вам обойдутся, если вы захотите их приобрести.

## **КИТАЙСКАЯ ШКОЛА**

Самое лучшее, что можно взять из классической литературы, описывающей раскрепощенный европейский секс, это великолепные названия китайских поз: «Обезьяна, взбирающаяся на дерево», «Дикие гуси». Эти названия предназначаются для двух вполне заурядных поз (первая — сидя лицом к лицу, вторая — женщина, сидит «верхом», лицом от мужчины). Главная сложность состоит в различных сочетаниях большого и малого проникновения, особенно с «магическими» числами — 5 глубоких и 8 неглубоких и так далее. Интеркурс осуществляется в обнаженном виде в «китайской кровати» — на открытом воздухе или на полу. Женщина, в отличие от индийской эротологии, не признается равной мужчине. Мистические школы учат еще, и избегать семяизвержения.

## **ИНТЕРКОРС В ОДЕЖДЕ**

Очень популярный способ интеркурса: женщина опускает трусики, мужчина осуществляет все движения фронтального интеркурса, как только позволяет одежда. Знаменитый способ, в основном для добрых связей — в Турции называется «бадана». К сожа-

лению, мы не придумали собственного названия. Очень ненадежен с точки зрения контрацепции, за исключением тех случаев, когда весь интеркорс феморальный. Некоторые люди используют его в качестве первого интеркорса (это касается внебрачных связей) или во время менструации. Очень часто при этом не увлажняется влагалище, поэтому у мужчины может возникнуть легкое воспаление головки пениса. Женщина в большинстве случаев достигает оргазма.

## **КОРСЕТЫ**

Очень возбуждающе действуют на некоторых людей — сейчас, к счастью, широко применяются в сексуальных играх, уже становятся модными и чуть ли не обязательными элементами секса. Корсет делает женщину более женственной. Небольшое нажатие в нижней части живота действует на многих женщин возбуждающе. Некоторым мужчинам нравится пристегиваться к корсету. Влияние корсета, очевидно, обусловлено его стягивающим эффектом, а также давлением на кожу. Но очень большое значение имеет и его символическое назначение.

## **ТАНЕЦ**

Все танцы в парах направлены на совершение интеркорса. В этом смысле пуританская мораль была абсолютно права. Развитие неконтактных танцев в наше время стало возможным из-за того, что сегодня парню нет необходимости оправдывать перед обществом то, что он обнял девушку. Но для возбуждения нет необходимости в физическом прикосновении — в этом смысле вальс является менее эротическим, чем фламенко и твист, потому что в последних имеется достаточное расстояние, чтобы рассматривать друг друга. В самом эротическом случае танец такого типа является «интеркорсом с дистанционным управлением».

Большинство гармоничных сексуальных партнеров хорошо танцуют — как в обществе, так и сами, обнаженными или в одежде. Раздевание друг друга в танце создает сильные ощущения для обоих. Не спе-

шите начинать интеркорс, танцуйте до тех пор, пока эрекция у мужчины не станет невыносимо сильной, и женщина будет почти готова, наслаждаясь ритмом, а также созерцанием и вдыханием запаха друг друга. Даже дойдя до этого состояния, продолжайте танцевать. Большинство пар могут начать интеркорс, продолжая танцевать, либо в руках друг у друга (как правило, у мужчины либо «связанные только пенисом» если партнеры примерно одинаковой высоты). К сожалению, то, что женщина должна быть такой же высоты, как мужчина, не позволит осуществить такой прекрасный танец всем. Поскольку женщина обычно ниже мужчины, он должен немного подгибать колени — это довольно утомительно. Поэтому, если женщина меньше мужчины ростом, можно принять одну из индийских поз стоя (ноги женщины вокруг талии мужчины, руками она обвивает его шею) и продолжать танец дальше). Если женщина слишком тяжелая для мужчины, он может повернуть ее лицом от себя и продолжать «танец», когда женщина стоит, наклонившись.

Это очень интимная игра. Раздевание во время танца применяется также некоторыми при групповом сексе. Но и в этом случае это только начальная стадия, после нескольких танцев танцевальная площадка пустеет, а заполняются ложи.

Соблазнительность партнеров в танце очень естественна. Мягко прижимая к себе партнера, следуя ритму, наслаждаясь его созерцанием и запахом, а также зная законы кокетства, можно получить истинное наслаждение.

## «ДРАКА»

Существует устоявшееся мнение о том, что бить партнера в сексуальной игре — это самая острая эротическая «приправа». Поэтому ни один интеркорс не обходится без этого. Частично это пишется из-за того, что «специалисты», дающие такие советы, сами ни разу не были в подобной ситуации. Независимо от позы — прямая она или перевернутая (69) — драться нельзя.

Удар может достичь цели, а может и не достичь. Поскольку большинство партнеров не подвергалось такому воздействию, обсуждать эти проблемы они мо-

гут не на основе своего опыта. Также к «драке» относится насильственная стимуляция кожи (Фрейд полностью впадал в символизм рассуждений о том, какое наказание последует за этим, однако его рассуждения очень длинные и касаются только того, какая стимуляция будет нравиться, а какая — отталкивать). Болтуны же и фантазеры больше озабочены историей и перспективами на будущее, чем действительным положением вещей. Для партнеров, у которых действительно есть проблемы, первоначальным толчком могут стать наши рассуждения. Стимуляция кожи и внезапный легкий удар в нужный момент очень хорошо вписываются в сексуальный репертуар. Большинство людей считает, что любое более сильное воздействие недопустимо (хотя у многих до сих пор существует искреннее убеждение, что женщинам нравится, когда их бьют во время сексуального представления).

Но все же мы должны еще раз отметить, что состояние «избиваемого» несомненно, прибавляет ощущений некоторым людям, и если у вас есть такое чувство, можете попробовать. Если вы любите друг друга, а один из вас хочет быть «побитым», другому партнеру необходимо опасаться только психологических проблем — то есть в нем может «проснуться зверь» при повторении таких опытов. Если наоборот кто-то из вас хочет бить другого, а тому это не нравится, ситуация сложнее. Скорее всего, любящим людям можно договориться о том, что будут только намерения, а не действительное «избиение». Это как раз та ситуация, в которой, если вам не удастся фантазировать совместно, вряд ли вы останетесь партнерами. «Проиграйте» это несколько раз во время интеркорса — при помощи слов (смотри раздел «Утренние песни птиц»). Когда вы все же попробуете, это на практике и вам понравится, попробуйте и в следующий раз — не стесняйтесь попросить об этом. Вы можете представить игровую ситуацию «мать — непослушный ребенок» или «госпожа и раб», и если фантазии вашего партнера не подходят вам, попытайтесь играть, радуясь его удовольствию. Если у вас возникает желание бить партнера для того, чтобы усилить физические ощущения (своеобразный массаж), помните, что ритм и способ стимуляции влияют во стократ сильнее, чем сила. К этому можно прибавить элемент неожиданности и поддразнивания, используя внезапные остановки.

Начинайте мягко — не более одного удара в секунду, постепенно наращивайте силу удара — до того уровня, когда ваш партнер очень захочет, чтобы вы продолжали или наоборот — остановились. Если есть «обратная связь» и сопротивление — это будет смотреться более сексуально и не будет грубостью. Предельная сила удара по коже должна быть такой, как для массажа в сауне — большинству пар этого достаточно, но люди, которые одержимы такой идеей, хотят больших ощущений. Вы можете покрыть легкими ударами всю кожу — начиная с ягодиц, далее — спину, живот, груди, даже пенис (осторожно!), а также половые органы женщины (положите ее на спину, ступнями пусть держится за кровать около головы, ноги широко раздвинуты. Начните с ягодиц и потом дайте несколько шлепков по бедрам и наконец, по половым губам). Или привяжите «жертве» руки над головой к держателю душа и попробуйте то же самое в струе воды. Для раскрепощенных европейских ощущений вам понадобятся березовые веники (!!! Оказывается, у нас давно занимаются этим видом секса — прим. переводчика). Необходимо вырезать ровные ветки с листьями длиной до 1 метра, связать их в веник и смачивать перед применением. Если вы предпочитаете что-либо поэлегантнее, можете купить специальный устрашающий хлыст и подкладки, которые создают много шума, но не вызывают боли. Хотя люди, которые озабочены физическим воздействием ударов, предпочитают все-таки веник. Нельзя пользоваться бамбуком — он режет как нож. Нельзя играть в такие игры с незнакомыми людьми. У постоянных партнеров хватит здравого смысла не дать агрессивной игре перейти в жестокость. Никогда не смешивайте чисто эротическое «избиение» с вашим действительным раздражением или плохим настроением — это может быть опасно. Игра есть игра.

## **ТРЕНИРОВКИ**

Некоторые специалисты по сексологии пытались втиснуть секс в рамки физических упражнений. Конечно, общий тонус помогает, но справедливо также, что сексуальные «упражнения» стимулируют лучше, чем просто физзарядка. Юношеский онанизм у мужчин является одной из предварительных сексуальных тренировок. Мастурбация может использоваться

и в зрелом возрасте для того, чтобы научиться задерживать наступление своего оргазма для полного удовлетворения женщины. Она, в свою очередь, может научиться владеть вагинальными мышцами и мышцами таза. Эту очень важную способность можно обрести, поскольку в южной Индии этому специально обучают девушек. Каким именно образом они это узнают, к сожалению, еще нигде не описывалось, поэтому человек, который бы начал такого рода обучение, мог бы очень быстро нажать состояние. Помогут ли специалисты имитирующие пенис приспособления, мы сказать не можем (но мужчины подходят для тренировки гораздо лучше). Человек в состоянии научиться управлять любой группой мышц своего тела, и вагинальные — не исключение. Мужчина в данной ситуации будет в роли «индикатора», который скажет, когда женщина делает правильно, а когда нет.

Мы предостерегаем от поспешности в экспериментах с новыми позами. Соответствующими должны быть и время, и место. Самая главная причина наших предостережений заключается в том, что этот процесс может разочаровывать, несмотря на то, что опробуемая поза сама по себе великолепна. Необходимо начинать тренироваться, не будучи возбужденным, поскольку в новой ситуации вы можете запутаться, потерять главное направление и в результате придете к тому, что не возвратитесь к этой позе никогда. Это ваша вина, а не позы.

Хотя мы, конечно, не совсем правы в том, что нужно выделять «тренировку» из секса. Не должно быть поспешности — сначала пофантазируйте вместе, затем наметьте, как именно вы будете осуществлять те или иные действия. Лучше всего тренироваться в перерывах между двумя интеркорсами — то есть партнеры находятся в тонусе, но еще не наступила полная эрекция у мужчины. Хороший скрипач должен репетировать ежедневно, а вот для сексуальных репетиций характерно, что одна успешная попытка дает возможность помнить навык очень долго. Если у вас получилось — можете попробовать то же самое при хорошей эрекции, — теперь уже вам не нужен специальный контроль над собой. Вы можете пробовать что-то новое при каждом удобном случае, «репетируя» все движения. Нельзя начинать действительный интеркорс до назначенного времени. Ожидание увеличит ощущения.

## **ПТИЧЬЕ ПЕРО**

Некоторыми авторами рекомендуется для стимуляции кожи (груди, поверхности тела). Не очень подходит для гениталий, а также для ступней и ладоней. Используйте достаточно упругие перья, например, перо цапли. Также можно использовать пучок волос.

## **ФЕМОРАЛЬНЫЙ ИНТЕРКОРС**

Это еще один способ, кроме упоминавшегося в разделе «Интеркорс в одежде», предназначенный для того, чтобы не повредить девственную плеву или предохраниться от беременности — для стран, в которых существует особое отношение к девственности и нет контрацептивов. Этот способ может применяться для позы спереди и сзади, и в любой другой. Пенис проходит между ногами, головка входит непосредственно во влагалище, а ствол находится в соприкосновении с половыми губами. Ноги женщины плотно сжаты. Этот способ приносит женщине особенные ощущения — иногда даже более яркие, чем при полном введении пениса. Нам уже не нужно так четко владеть этим способом, как наши прадеды, которым нужно было избегать семяизвержения во влагалище любой ценой. При позе сзади можно, чтобы головка касалась непосредственно клитора. Это дает очень хороший результат. Этот способ неплохо подходит при менструации, также используя его можно осуществлять несколько фрикций перед тем, как начать обычный интеркорс.

## **ЕЩЕ КОЕ-ЧТО О СТИМУЛЯЦИИ**

Французы называют стимуляцию ануса и промежности партнеру любого пола «поцелуй розь». Этот поцелуй не будет неэстетическим, если хорошо помыться, он очень естественно вписывается в сексуальную игру. Если вам не нравится сама идея такого поцелуя или вы считаете, что будете иметь неприятные эмоции, делать это никто не заставляет.

## «ФЛОРЕНТИЙСКИЙ ИЙТЕРКОРС»

Так называется интеркорс, при котором женщина откатывает далеко назад крайнюю половую плоть пальцами, а большим пальцем надавливает на корень пениса, при этом удерживая пенис все время в растянутом состоянии. Очень хорошо действует для ускорения семяизвержения, сильно повышает интенсивность ощущения мужчины, если женщина делает все, как описано.

## «СЕРДЦА ЧЕТЫРЕХ»

Сегодня становится модным заниматься сексом несколькими парам вместе. Мы не являемся сторонниками такого секса, но, поскольку он получает широкое распространение, мы обсудим то, что знаем.

Социальные барьеры сейчас переступать все проще и исключая нашу антипатию, мы не видим другой причины возражать против того, чтобы несколько пар занимались сексом вместе. Поменяются ли они партнерами, будет зависеть от них самих. Участвующие в этом пары либо должны быть очень хорошими друзьями, либо абсолютно чужими людьми. Нам кажется, что это сексуальное развлечение гораздо эффективней в фантазиях, чем на самом деле — на первых порах очень велика вероятность импотенции, поскольку тормозящие факторы внутри нас гораздо сильнее, чем мы думаем. Некоторые опытные пары не стремятся к обмену, считая, что таким образом можно расстроить свои отношения или опасаясь возникновения сильных чувств к новому партнеру. Для друзей естественным будет демонстрировать свой секс друг перед другом, также есть чему поучиться, наблюдая за такой же парой, не говоря уже о возбуждении, возникающем, если смотреть на наслаждение других людей.

«Оргии» требуют очень много спиртного, которое действует сильно и без сексуального возбуждения. По поведению во время «оргий» люди делятся на два типа — одни стесняются, молчат и не могут заниматься сексом в полностью обнаженном виде, а другие — «интеллектуалы» — непрерывно разговаривают. Для «оргий» больше подходят люди праздные. Это, конечно, интересно — посмотреть, как другие занимаются сексом, но у нас есть такое подозрение, что после



нескольких таких «вечеров» появляется скука, или натянутая веселость, как и на обычной вечеринке, не обогащенной сексом. Кроме того, вы будете иметь больше приятных ощущений дома, поскольку достаточно хорошо знаете друг друга. Может быть, ваши партнеры — «специалисты» очень высокого класса, но мы в этом сомневаемся. Если бы существовало некое «общество секса высокого класса», или клуб такого направления, они все равно не были бы лишены недостатков, связанных с проявлением инстинктивных склонностей у случайных партнеров (в отличие от хорошо знающих друг друга) или приобрели бы «замкнутый» характер — то есть потеряли бы способность к расширению состава.

Такой секс может быть просто попыткой утвердиться в чем-то (очень часто активность в такого рода действиях проявляют те, кто имеет срывы в интимных отношениях). Самоутверждение — это очень хорошая штука, но оно не является поводом к организации группового секса. Если партнеры хотят иметь именно такую разновидность секса, то это оправдано и социально (как некоторым нравятся беспорядочные интимные связи). Оба партнера имеют на это право. Как правило, женщины не идут на это добровольно, их принуждают. Также, по наблюдениям специалистов, всегда будут возникать какие-то проблемы, даже если участвуют очень близко знакомые пары. Существует множество игровых ситуаций, которые могут использоваться при организации группового секса. Но как это ни странно, после нескольких попыток партнеры, как правило, возвращаются к парному сексу. Помните также, что даже ваши лучшие друзья могут иметь венерические заболевания, а применение контрацептирующих таблеток облегчает возможность заражения. Также вы можете быть инфицированы и другими, не венерическими заболеваниями.

## **НАТИРАНИЕ**

Сядьте на что-то, чего не боитесь запачкать, и натирайте друг друга лосьоном (или чем-то другим, например, подсолнечным маслом или шампунем). Это очень хорошо действует на многих. Заканчивается, как правило, стимуляцией гениталий, интеркорсом, а затем совместным купанием. Конечно, идеальным «лосьоном» была бы сперма, но ее слишком мало и

она появляется слишком поздно. Женщине особенно нужно натирать грудь, ягодицы, поясницу и спину,— мужчине мышцы. В некоторых доходных домах предлагают такие услуги, но они, как правило, ориентированы только на мужчину, не взаимны и для одного мужчины требуется несколько женщин. Мы — за взаимность и в этом.

### **«НАБЕДРЕННАЯ ПОВЯЗКА»**

### **ИЛИ «ФИГОВЫЙ ЛИСТОК»**

Для секса очень полезный предмет.

Лучше всего сделать эту повязку самим. Размер примерно 20 на 8 см — в зависимости от фигуры. Для ее изготовления лучше всего подойдет черный или белый шелк. Необходимо обеспечить хорошее прилегание и гибкость, повязка должна закрывать только внешние половые органы и лобок. В качестве материала также можно использовать хлопок — нейлон не подходит. Для более сексуального внешнего вида могут использоваться и другие материалы, но сквозь них нельзя поцеловать партнера. Если вы хотите выглядеть более сексуально, используйте, например, кожу поверх шелкового «фигового листка». Открытые трусики типа бикини — не то же самое, что этот «листок».

### **ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ СЕКСА**

Сейчас бум на приспособления для секса необычайный. Большая часть сексуального «оборудования» была японского происхождения. Для того, чтобы что-то приобрести, необходимо знать, что может предлагать торговля.

Как правило, все приспособления для секса используются мужчинами для женщин. История знает их очень много. Это и специальные шарики, которые зашиваются под кожу пениса, и кольца вокруг головки пениса и птичьего перья. Большой недостаток всех этих приспособлений заключается в том, что они приносят положительные эмоции только во время интеркурса, а в остальное время способствуют загрязнению пениса или доставляют беспокойство.

Европейские варианты сексуального оборудования — презервативы с пупырышками, эректоры и другое, а также «дилдо» — имитатор пениса.

Специальные презервативы, независимо от размера и формы, имеют назначение усиливать плотность фрикций. Некоторые презервативы имеют специальные утолщения и «пальцы» на конце для соприкосновения с шейкой матки. Нам трудно объяснить это явление, поскольку данное приспособление якобы должно усиливать сексуальные ощущения женщины, но мы не знаем случаев, когда бы это действительно имело место. Также они ненадежны с точки зрения контрацепции. Некоторые люди, которым нравится сама идея, а не ощущения, покупают целый набор, включающий всевозможные варианты размеров. Такие наборы имеют также специальную сушильную рамку, на которой растягивается презерватив. В таком виде он моется, а затем выворачивается и посыпается присыпкой.

Если хотите, можете сделать некоторые приспособления сами, приклепывая «пупырышки» любым резиновым клеем к обычному презервативу, который потом можно вымыть. «Щетки» и другие стимулирующие добавки вырезаются из пористой резины, и все «устройство» затем тщательно моется, чтобы избежать загрязнения влагалища любым химическим веществом. По опыту известно, что презерватив с толстым кольцом на конце действует очень болезненно. Кроме того, такие приспособления препятствуют непосредственному физическому контакту, который для секса со взаимностью много значит. С другой стороны, они помогают совмещать желание помастерить что-то и сексуальное желание — по крайней мере, это внесет новизну, если вам нравится сама идея. Но по нашему глубокому убеждению, эти презервативы будут скорее способствовать развитию фригидности, чем ее лечению, если новизна для вас не является единственным «включающим» фактором. Покупка приспособления для секса вместе с каталогом помогает многим людям фантазировать.

### **«УВЕЛИЧЕНИЕ» ПЕНИСА**

Кроме того, что размер пениса нельзя увеличить, он имеет мало общего с сексуальными ощущениями, хотя большие размеры могут иметь визуальное стимулирующее влияние. Приспособление, «увеличивающее» пенис, если оно очень большое и твердое, может привести просто к повреждению половых органов.

Самое главное назначение таких приспособлений — повышать мужское достоинство, но, как и специально одеваемые на грудь приспособления с буйными волосами,— используются очень редко.

Другое дело кольца — эректоры. Как следует из названия, они способствуют поддержанию эрекции. Использовать их нужно для того, чтобы усилить частичную эрекцию для последующего интеркурса после полного оргазма. Это достигается за счет слабого пережимания вены пениса возле корня — при этом «гидравлика» его начинает работать. Кроме того, все время, касаясь лобка, кольцо также способствует созданию дополнительного давления на клитор. Самый лучший эректор, который мы видели,— китайский. Он из слоновой кости. Два дракона держат жемчужину, которая сделана как раз, чтобы упираться в клитор, крылья драконов открывают и стимулируют половые губы, а сам эректор удерживается на пенисе при помощи длинного шнура, который продевается сквозь отверстие, проходит между ногами, обвиваясь вокруг мошонки, дальше — между ягодицами, и потом — вокруг пояса. «Китайский» и «японский» секс также предполагают обвязывание тонкой кожей всего пениса или большей его части, а у японцев есть даже специальные трубки — в любом случае создается дополнительное давление на пенис и увеличение его «прочности». Также существуют приспособления по типу пояса, они удерживают крайнюю плоть в отодвинутом положении за счет того, что тянут кожу пениса у его корня. Сегодня уже существует несколько современных видов колец-эректоров из резины и пластика, которые одеваются на ствол пениса, имеют специальный выступ для стимуляции клитора. Один из наилучших эректоров — полый, воздушнонаполненный: при надавливании на него воздух переходит из самого кольца в выступ стимуляции клитора — это по идее должно было дать какие-то особые ощущения. Никто из нас на себе их не испытал.

Удовлетворительно действуют лишь очень немногие стимуляторы клитора, поскольку они создают неприятные ощущения из-за своей твердости, а резиновые кольца могут защемлять какие-то части половых органов. Мы пока не знаем такого приспособления — как для женщин, так и для мужчин, которое давало бы приписываемый ему эффект. Ни одно из этих устройств не гарантирует эрекцию на

сто процентов, и большинство приводится в действие только при отсутствии расстройств потенции. Кольцо Блеко стягивает и пенис, и мошонку одновременно (принцип действия заключается в том, что кольцо растягивается и затем, после одевания, защелкивается). Считается, что за счет образования такой пары возникает статическое электричество, но скорее всего это кольцо действует по такому же принципу, как и остальные, — перетягивая вену. Нельзя сказать, чтобы это было очень эффективно, но некоторые партнеры используют его для получения хороших эротических ощущений — в конце концов, это возбуждает психику, особенно днем или при ярком освещении. Для того, чтобы усилить эрекцию, кольцо должно стягивать корень пениса и мошонку — некоторые партнеры используют обыкновенный шнур. Нельзя стягивать слишком сильно и на очень длительное время.

## «ДИЛДО»

Это «искусственный пенис», который может быть разной степени сложности — некоторые обладают «теплотой» и способностью «семяизвержения», как у реального пениса. Еще один тип — со встроенными вибраторами. Использование такого рода аппаратов уходит корнями в глубокую древность, но и сегодня имеет массу поклонников (вернее, поклонниц) — правда, современные устройства имеют гораздо лучшую поверхность. Большинство женщин при мастурбации с помощью дилдо не вводят его во влагалище. Но поскольку наложницы из гарема турецкого султана «не упускали случая пополнить свою сексуальную диету при помощи редиски или огурца, перед тем, как первый раз укусить их», некоторые опытные в сексуальном отношении женщины делают это, иногда такое действие возбуждает и мужчину. Пенис мужчины может участвовать в таком сексуальном «представлении» наравне со своим искусственным собратом. Если в сексе участвуют только две женщины, то они используют дилдо с упряжью, либо двусторонний дилдо.

## «МЕРКИНА» — ЭТО «ЗАМЕНИТЕЛЬ»

Влагалища — как правило, представляет собой резервуар с теплой водой с закрепленным на нем резиновым или пластмассовым «влагалищем». Может быть прикреплена к надувной кукле в виде женщины. Мы сомневаемся в полезности такой игрушки — нельзя заменить то, что заменить невозможно. Ее, как и применяющийся с древних времен «заменитель влагалища» — арбуз с отверстием, можно простить партнерам только в том случае, если вид меркины возбуждает кого-либо из них. Заменители влагалища с насосом, применяющиеся для того, чтобы «увеличить пенис», кроме удовлетворения бытующих представлений о нужных размерах, не имеют других отличительных особенностей, кроме того, они могут повредить «естественную гидравлику» пениса и поэтому их применять нельзя.

«Китайские колокольчики» (сейчас их обычно называют на японский манер — «ринотама»). Это полые сферы из пластмассы и слоновой кости — одна с ртутью, другая — пустая, а также большой стальной шарик с маленькими выступами. Эти шарики могут располагаться во влагалище или между половыми губами. Известно также применение одного яйцеобразного шарика. При движении (в том числе при ходьбе) вызываются очень необычные ощущения, даже более острые, чем при стимуляции вибратором. «Китайские колокольчики» можно применять для стимуляции непосредственно перед интеркорсом, а можно для постоянной стимуляции — в течение всего дня — если вы сможете это выдержать. Следуйте инструкции производителя.

Перчатка и наперстки для стимуляции кожи только появляются на рынке, лучшие образцы, наверное, еще не созданы. Все предыдущие приспособления, по нашему мнению, довольно бесполезны, а некоторые даже вредны, а вот перчатки такого рода — совсем другое дело. Они представляют собой или целую перчатку, или набор чехлов на пальцы, имеющих разную текстуру — от мягкой поверхности до жесткого нейлонового ворса. Эти чехлы имеют увеличенный ворс, там, где находится ноготь. Если правильно подобрать типы этих наперстков и обладать определенными навыками, можно сделать эротический массаж кожи любому из партнеров с очень приятными, а иногда му-

чительно приятными ощущениями. Такой набор может быть прекрасным подарком хорошему знакомому.

И последнее замечание по всему разделу о приспособлениях для секса — они, может, помогают людям, у которых есть какие-то проблемы в сексе (в чем мы глубоко сомневаемся), но для людей здоровых это напрасная трата денег. Другое дело, перчатки и другие приспособления для стимуляции кожи. Хотя, может быть, наш взгляд и нетипичен для современного общества.

### **«ЗОЛОТАЯ РЫБКА»**

Так называют двух обнаженных людей, совершающих интеркорс связанными «а ля рыба», то есть без рук. Это была традиционная шутка в борделях XIX века. Принципиально интеркорс в таком случае возможен (если вы — жертва такой шутки, попробуйте сделать это, лежа на боку — в позе сзади). Как правило, на сексуальных вечерах это очень забавная игра, но нельзя в нее играть со случайными людьми или даже на короткое время оставлять партнеров одних. Многие женщины могут получать таким образом «соло» — оргазм просто за счет сопротивления, особенно если это совершается около зеркала. Если партнеры только вдвоем, нельзя связывать друг друга, даже если им это удастся, поскольку они могут не суметь быстро освободиться от веревок.

### **«ТАЙНЫЕ ЛАСКИ»**

Дьявольски остроумное приспособление — «купальник» для секса, который только появился в продаже в скандинавских странах. В отличие от многих других, очень эффективен, по крайней мере, для женщин, которые не стесняются искусственного происхождения таких сексуальных ощущений. Состоит из бюстгалтера и очень плотно сжимающей резиновой «набедренной повязки» (или бандажа). Бандаж имеет большой выступ с внутренней стороны, который плотно входит во влагалище, также выступ, упирающийся в клитор. Бюстгалтер имеет выступы, которые зацепляются за сосок, а также множество мелких выступов. После одевания этого «купальника» при каждом движении стимулируется чувствительная об-

ласть — результаты могут быть потрясающими. Этот костюм можно носить под обычной одеждой, если женщина в состоянии это выдержать. Если «сексуальный купальник» начал действовать на женщину, это может возбуждать и мужчину. Восхитительный, но дорогой, эффективный, но может подавить обычную чувственность, если пользоваться им слишком часто. Особая привлекательность его состоит в новизне ощущений, он может быть отличным подарком на годовщину свадьбы. Мужского эквивалента нет.

Существует и менее вызывающая одежда для тех же целей, которая давно применяется людьми для получения длительного полового возбуждения. Большинство предметов предназначено для женщины — не из-за мужского шовинизма, а просто из-за различий в физиологии. Постоянное возбуждение улучшает реакцию женщины на интеркорс, который будет совершаться в конце дня, но может слишком перенапрячь мужчину, что приведет к временному половому бессилию. Традиционно применялись разные элементы одежды для того, чтобы чувствовать себя и выглядеть для партнера более сексуально. Некоторые из них могут быть полезны для изучения сексуального назначения кожи. Диапазон применяющихся элементов одежды широк — от стягивающих трусиков, корсетов и поясов до жестких текстур (рубашки с волосами изнутри или состоящие из бамбуковых колец), а также цепочек, стягивающих лодыжку, или обуви, которая воздействует на походку за счет того, что давит на подъем ноги.

Большинство из вышеперечисленных приспособлений возбуждают женщину за счет воздействия на кожу и мышцы, а мужчину — за счет зрительного эффекта и воображения. Порой сексуальным партнерам нравится, если женщина надевает что-то, очень ее возбуждающее, когда известно, что интеркорс в ближайшие часы не предстоит. Некоторые возбуждающие приспособления промышленного производства имеют замок, ключ от которого можно оставить дома. Для мужчин можно применять что-то аналогичное женским приспособлениям, но только по взаимному согласию обоих партнеров. Непрерывное половое возбуждение, которое невозможно устранить, сделает секс более интересным — этим обеспечится более высокий его уровень, когда вы, наконец, доберетесь домой.



## **«УПРЯЖЬ»**

Так называются приспособления для людей, которые не умеют вязать узлы, затягивать петли, или которые любят внешний вид «сбруи». «Упряжь» может быть любой разновидности и подходит для любых поз — если вам это нужно, ищите в магазине все дорогое, красивое и непрактичное. Большая часть всех этих товаров продается в датских секс-магазинах. Пример таких приспособлений — муфта, удерживающая руки сзади без их связывания.

Дает хорошее натяжение и давление на кожу, которое некоторым нравится. Иногда партнеры изображают поведение лошадей или используют «пояс целомудрия», или корсеты. Наиболее полезный из такого рода «упряжи» — «упор для ног» — трубка необходимой длины с кожаными ремешками на концах для того, чтобы закреплять ступни, когда ноги раздвинуты, если кровать не имеет стоек.

## **«ЛОШАДКИ»**

«Игра в лошадки» является эротической игрой, «катание» очень многих возбуждает. Первым, в истории зафиксированным фактом такой игры были отношения Аристотеля с подругой, его часто изображали «скачущим» на ней. Средневековые моралисты видели в этом ужасное распутство и потому, как правило, о таком факте из биографии великого философа не упоминали. Мужчинам также нравятся наряды в виде сбруи, одетые на женщину, хотя в таком виде на них нельзя «кататься». Это действие ничуть не хуже, чем переодевание женщины в зайчика. Зайцы здесь упоминаются для более полного представления о самой игре, но не мы придумали это, мы взяли сведения из литературы. Партнер любого пола может быть «конем» и «наездником». В этом детские и взрослые игры совпадают. Некоторые покупают всю сбрую — поводья, седло и другое.

## **ИНТЕРКОРС НА ЛОШАДИ**

Интеркорс такого типа культивируется татарами, индейцами и другими кочевыми народами. Мы сами не опробовали этот способ ввиду отсутствия лошади и удобного случая, Мужчина управляет лошадью,

женщина сидит лицом к нему, ноги по бокам лошади. Если вам очень хочется осуществить такой интеркорс, в городе вы можете для этой цели использовать большого коня — качалку, но будет ли такой интеркорс связан с какими-либо неудобствами, мы не знаем. Оргазм на скаку — особенно без седла, а также просто, когда все время подбрасывает, могут получить лишь очень немногие женщины.

## **ЛЕД**

Этот материал мы упоминаем последним среди «сексуальных» материалов — но лишь по той причине, что он очень доступен, и поэтому мы знаем, что некоторые используют его шоковое влияние на кожу. В одной книге по сексу рассказывается о паре, в которой женщина непосредственно перед интеркорсом бросала горсть дробленого льда на спину своему мужу. Другие партнеры используют кубик льда для того, чтобы водить им по коже, включая пятки, кладут кусочки льда в углубление пупка и так далее. Мы слышали, что некоторые женщины даже используют лед для мастурбации, (даже заменитель пениса в виде резинового чехла с замерзшей водой). В этом, в общем-то нет ничего странного — холод является великолепным стимулятором кожи. Мы не видим никаких препятствий, если вам нравится эта идея, против того, чтобы попробовать поэкспериментировать также со льдом. Вряд ли вы простудитесь от одного кусочка льда. Нельзя использовать слишком холодный лед, а также сухой лед — он очень быстро затекает во влажные места и обжигает, как раскаленное железо. Осторожно проверьте температуру любого куска льда, который вы собираетесь использовать для секса, языком — иначе вы будете подвергнуты неприятной шоковой терапии.

## **ИНДИЙСКАЯ ШКОЛА**

Эта школа секса сейчас хорошо известна по изданиям Кама Сутры, Кока Шастры и другим. Предполагает интеркорс в обнаженном виде, но женщина одевает все свои украшения. Много очень сложных поз, включая некоторые заимствованные из йоги, препятствующие семяизвержению. Все позы, включая

позу, когда женщина садится «верхом» (пурушанта), имеют очень сильную духовную основу; поскольку индуизм считает, что женщина — это энергия, а мужчина — творец этой энергии. Все в сексе по индийской школе, если вы хотите постичь его духовную природу, а не просто пробуете позы для разнообразия, очень тесно связано с образом жизни индусов на всех уровнях — не только в сексе, но и в способах медитации. При медитации человек стремится быть то мужчиной, то женщиной — для удовлетворения мистических запросов. Также существует танец, в котором, кроме того, что человек занимается любовью, он еще и играет сцены из жизни Рамы. В классическом трактате о духовном танце есть раздел сексуального танца — танцовщицы (верующие) отдаются сексуальному наслаждению, которое составляет часть религиозного обряда. Для человека европейской культуры очень сложно все это понять, а тем более повторить, несмотря на растущее понимание правоты многих положений индуизма с точки зрения психоанализа. Специалисты относят к индийской школе также и любовные крики (смотри «Утренние песни птиц»), любовные удары (постукивание пальцами по груди, спине, ягодицам и гениталиям), любовные укусы — как знаки любви, эротическое царапание — стимуляция кожи длинными ногтями — от мягкого поглаживания — до страстного (как правило, последнее относится к подмышкам и к области между пупком и гениталиями — эти места никогда не оголяются в присутственных местах при ношении традиционной индийской одежды и поэтому возможные травмы не будут видны). Из всей индийской школы наиболее полезными и возможными являются позы, стоя, если женщина достаточно легкая. Судите сами — очень немногие женщины (если они не обучаются этому с рождения) могут наклониться назад, затем обнять руками ноги, а голову вставить между ними — чтобы дать возможность мужчине совершать фрикции поочередно то во влагалище, то во рту. Трудно представить, чтобы без специальных длительных тренировок женщина смогла совершать интеркорс, стоя на одной ноге, или одной ногой обвить себя вокруг пояса — это распространенные позы, которые использовали женщины индуистской веры. Нельзя научиться по книге тому, чему девушки учились от своих матерей.

## **«перевернутый» секс**

Интеркорс, когда мужчина стоит и держит женщину вниз головой. Он может также сидеть на стуле или табуретке и вводить пенис, когда женщина сидит лицом к нему ноги врозь. Затем она ложится на спину, головой касаясь ковра на полу, или может лечь, подняв бедра, мужчина становится между ног и берет ее спереди или сзади, женщина в это время повисает у него на плечах или упирается в пол руками (поза «точка»). Также мужчина может лечь на краю кровати лицом вверх, а женщина становится, вводя пенис, ноги врозь или садится на него «верхом». При всех вышеописанных позах по достижению оргазма кровь приливает к лицу и шее и может произойти кровоизлияние. Если мужчина не хочет плохого женщине, не надо применять такие позы, если у нее гипертония или тенденции к ней. Для молодых партнером этот способ абсолютно безопасен. Также это хороший способ для интеркорса с женщинами, имеющими стремление к тому, чтобы партнеры их «душили» во время наступления оргазма. Если вам попадет именно такая женщина, научите ее этому интеркорсу. Вы спасете две жизни — ее от удушья, и ее следующего партнера — от тюрьмы за совершение убийства.

Перевернутая поза «69» уже описывалась в разделе «Музыка рта». Она дает хорошие ощущения, особенно если мужчина в состоянии поднять женщину. Далеко не всем она нравится.

## **ЯПОНСКАЯ ШКОЛА**

По этой школе интеркорс осуществляется на полу или на диванных подушках, как и по большинству восточных школ: частичная обнаженность, многочисленные позы, сидя и в полусидячем положении, множество поз со связыванием, большое место занимают всякие дополнительные устройства и приспособления. В данном случае мы ведем речь о сексуальных обычаях XVIII и начала XIX века, а не о современных, которые в большей части интернациональны. Что будет по-настоящему тяжело скопировать, так это характерное японское смешение насилия и приверженности традициям. Другие характерные признаки японской школы — тщательная искусная стимуляция жен-

щины пальцами, введение большого пальца руки в анус, стимуляция влагалища пальцем. Также применяется очень большой набор механических аппаратов — колпачок на головку пениса из твердого материала (кабу тогата), трубки, одеваемые на ствол пениса (до-гата), в некоторых случаях трубки рифленые (форойгата), то же самое, но с колпачком на головку (ясогата). Ясогата включает в себя также дилдо (энги) и меркины, которые можно держать в руке (ацала-гата). Позы могут быть самые разнообразные, но многим любownikам очень нравится стимулирующее влияние «изнасилования» — когда есть артистическое вдохновение при отсутствии вагинальной секреции. Вообще секс по японской школе очень сложно реализовать.

### **ШУТКИ И ДУРАЧЕСТВА**

В отличие от мнения консерваторов, мы считаем, что секс вполне подходит для шуток. С этой точки зрения лучшие шутки касаются насмешек над старыми консервативными взглядами. Более высокая степень сексуального развития отдельных людей должна быть выше, чем у всего общества — это такое же напряженное психологическое условие для хорошего секса, как и взаимная нежность. Именно это, а не только легкий страх, делает секс в местах не совсем предназначенных для этого или секс чуть ли не под носом у своих консервативных сограждан таким привлекательным. Конечно, это детство, но если вы не научились еще становиться детьми — идите и учитесь, поскольку это очень важно.

Нельзя, чтобы шутки были злыми или глупыми — если вы можете совершить интеркорс в ресторане, и вам понравится, потом вы будете вспоминать это и весело смеяться (опасность заключается в том, что если вы не будете удовлетворены, вряд ли потом даже заговорите друг с другом). В большинстве пар, как правило, один из партнеров — «рискующий любовник», а другой — сдерживающий его порывы, поэтому вместе им удастся достичь разумного баланса. В конце концов, с нашей стороны было бы глупо рекомендовать вам такой секс, но мы не хотели обойти его, поскольку он реально существует. Радостью и смехом во время интеркорса, кроме шуток, измеряется степень владения искусством любви. Это свидетельство взаим-

ности. Если ваши чувства действительно взаимны, смех всегда будет с вами, потому что секс — очень веселое занятие. Если взаимности нет, вы закончите интеркорс со слезами на глазах или, не достигнув оргазма из-за какого-то нелепого замечания «разрушившего атмосферу чувств». Если вы понимаете значение смеха и веселости — они вообще становятся частью этой «атмосферы» — даже насмешки не будут действовать отрицательно. Не существует более веселого занятия, чем сексуальное действие, проходящее со взаимностью в подходящем для этого месте.

Придя на вечер к друзьям, одев под пальто только какую-то вызывающую сексуальную одежду (это обычно делает женщина), вы почувствуете психологическое «жжение» от «опасности» и от шокирующего эффекта на публику. Некоторым парам это нравится. Но если мужчина собрался что-то подобное делать, он должен удостовериться, что такое действие понравится женщине.

## **КАРЕЦЦА**

Карецца — это длительный интеркорс без наступления оргазма у мужчин.

Это, скорее всего специальное упражнение, направленное на преодоление преждевременного семяизвержения, а не способ совершений интеркорса, предназначенный для широкого использования. Длительный интеркорс — это великолепно, но главной целью должно быть не отсутствие семяизвержения вообще, а наступление его в нужный момент. Очень сильно воздействует на женщину. Старый испытанный способ удлинения интеркорса заключается в том, что мужчина останавливает фрикции, когда пенис находится во влагалище для того, чтобы эрекция немного уменьшилась, не имеет особых преимуществ перед тем, способом, когда мужчина не сдерживает семяизвержения. Вам известны многие другие способы задержки семяизвержения, если вы читали о сексе йогов и вообще знакомы с восточными школами секса. Согласно старой системе тантриктао сперма являлась священной жидкостью — мужчина должен был бережно хранить ее, в то же время, набираясь силы от женщины. Одно семяизвержение лишает мужчину только что приобретенной силы. Поэтому множество сексуальных поз йогов, в которых затруднено движение, было направле-

но именно на это — женщина получает несколько оргазмов, при этом мужчина сохраняет сперму, то есть у мужчины происходит, по сути, сексуальная медитация. Опытные йоги также учились направлять семяизвержение «внутрь» — по нашему мнению совершенно неблагодарные усилия, поскольку сперма переходит в мочевой пузырь и затем все равно выходит при мочеиспускании. Иногда такое происходит самопроизвольно и свидетельствует о половой слабости — разучиться это делать еще труднее, чем научиться. Этим примером объясняется, почему мужчине трудно достичь удовлетворения во множестве сложных индийских поз. Если вы намереваетесь использовать интеркорс в качестве одного из способов медитации, можете смело обращаться к восточным школам. Но для предотвращения несвоевременного семяизвержения они вам вряд ли помогут.

Карецца как способ базируется почти на тех же идеях. В этих концепциях также прослеживается стремление к тому, чтобы сперма вытекала без извержения. Методика состоит в полном контроле за движениями мужчиной, когда дозволены только внутренние движения женщины и редкие сильные фрикции мужчины для поддержания эрекции. Движения прекращаются, как только начинает приближаться семяизвержение. Наш совет — использовать данную методику только в качестве тренировки для удлинения интеркорса, а затем переключаться на полноценные движения.

## **КОЖАНАЯ ОДЕЖДА ДЛЯ СЕКСА**

Наверное, это самый популярный возбудитель: черная кожа смотрится агрессивно и устрашающе и сохраняет все обычные сексуальные запахи. В отличие от резиновых изделий, кожа не приводит к заземлению, в этом еще одна причина выбора, сделанного в пользу кожаной одежды. Некоторые мужчины, как и женщины, очень заикливаются на каком-то определенном внешнем виде — те, кому нравятся агрессивные «упряжки», не принимают вида влажной мягкой кожи и наоборот. Если вашему партнеру нравится что-то из этих нарядов, дайте ему возможность самому выбрать покупку. Это один из объектных сексуальных раздражителей, на которые женщины откликаются так же, как и мужчины, особенно если к нему прибавля-

ется нравящийся запах и текстура. Например, кожаные бандажи нравятся партнерам обоих полов. Однако не стоит слишком гоняться за дорогими «сексуальными» вещами — большинство из них вы можете имитировать из принадлежностей своего гардероба. Если не удастся найти кожаные вещи, а вам очень хочется симитировать их, воспользуйтесь специальными духами с запахом кожи — он, между прочим, очень близок к такому привлекательному женскому запаху.

## **МАСКИ**

Маски очень возбуждают некоторых людей. Если это вам кажется странным, вспомните, что маски являются одним из старейших придуманных человеком мистических и сексуальных аксессуаров. Они предназначены для того, чтобы почувствовать мифическую «угрозу» от партнера, а также для того, чтобы изменить ощущения от его тела за счет частичного устранения контакта. Также торговля располагает специальными надувными «чудищами», которые предназначены для того, чтобы усиливать психологический эффект. Но нас больше привлекает секс без какой-либо «коробки» на голове. Другое дело — когда мужчина одевает на голову женские трусики — это старый профессиональный трюк. Но он базируется на другой идее. Маски, как и корсеты, когда-то были всеобщей модой, Сейчас — увы. Советуем не баловаться с различными пластмассовыми штучками — они опасны, поскольку могут перекрывать дыхание.

## **ЗЕРКАЛА**

Зеркала всегда были очень важной частью обстановки в любой комнате, которая предназначается не только для сна. Зеркала превращают сексуальные занятия в зрелище без потери интимной обстановки, обеспечивают дополнительное возбуждение за счет того, что партнеры наблюдают за собой. Например, мужчина может смотреть на фрикции пениса, не останавливая их. Женщина также может возбуждаться от вида собственного тела, наблюдая свою мастурбацию, или если она связана — перед зеркалом возможны любые фракции, которые могут быть и зрителями и участниками собственного представления. Те, кому наличие зеркал во время занятий сексом не нра-



вятся, действуют выключаяще, должны понять, что постель не утроба с близнецами, а ярко освещенная сцена, где зрителями являетесь вы сами. Если вам никогда не приходилось заниматься любовью напротив большого зеркала, обязательно попробуйте! Но вообще-то нужно иметь не одно зеркало (в идеальном случае — целую зеркальную комнату), чтобы не вертеться, разглядывая себя. Секс перед зеркалом нужен не только для удовлетворения вуайера в себе<sup>3</sup>, но и для того, чтобы показать, друг другу, что именно ваша пара выглядит в сексе очень интересно. Описание сексуального представления казенными словами (а какие еще придумаешь — мы тоже стояли перед этой проблемой) — это довольно пошло. А вот разглядывать самого себя участвующим в таком представлении — это эксперимент, сбрасывающий моральные оковы, красив, если даже ваши тела не совершенны. Время, когда надо только ощущать, а не смотреть, придет после сорока.

Какая мебель и обстановка у вас в квартире — ваше личное дело, но если вы не хотите, чтобы гости знали о ваших слабостях, повесьте зеркала с внутренней стороны дверей шкафа.

В борделях прошлого века делали иногда «комнаты ста зеркал» и «ста пар». Кроме того, что это очень дорого, также может действовать на вас как положительно, так и отрицательно, а сто пар, двигающихся в унисон, для некоторых, наверное может быть возбуждающим фактором, но скорее всего будет напоминать демонстрацию или римскую вакханалию, а не занятие здоровым сексом.

## **АВТОМОБИЛИ**

Автомобили — лучшее средство передвижения, а с точки же зрения секса — «двуспальная кровать со встроенным двигателем». Только большие американские автомобили подходят под это определение (в них достаточно места, чтобы лечь даже на заднем сиденье) в «Фольксвагене» можно разве что ласкать груди. Классические позы (женщина на заднем сиденье, мужчина стоит на коленях между ее ног, или оба партнера сидят, женщина обнимает мужчину ногами

---

<sup>3</sup> вуайер — человек, чье болезненное любопытство удовлетворяется созерцанием эротических сцен.

за талию) начали культивироваться Эммой Бовари в двухместном экипаже. Все автомобили, можно ли в них совершать полноценный интеркорс, или только ласкания, обладают тепличным эффектом — то есть окна запотевают. Если вы для достижения интимной обстановки полагаетесь только на это, неплохо иметь также яркий свет для ослепления вдруг появившихся наблюдателей, пока вы сможете одеться.

Если вам хочется большего — купите небольшой фургон — один из тех, которые называют «вагон адюльтера» и которые действительно являются домом на колесах. Он дает возможность иметь интимную обстановку. Для обеспечения безопасности лучше всего, конечно, ездить вчетвером, когда одна пара занимается сексом, а другая управляет автомобилем. Взаимная мастурбация во время езды вдвоем, а также попытки «иметь один оргазм на каждый литр бензина» — это очень популярно с точки зрения фантазий, но против интересов безопасности движения.

## **МОТОЦИКЛ**

Это атрибут секса с увеличивающейся популярностью, который похож на коня и имеет кожаное седло: а также создает ощущения опасности и скорости, как при скачках. Имеет серьезные недостатки с точки зрения безопасности, требуется одевание шлема при движении. Вы не можете положиться на мотоцикл, бросив управление, как могли бы сделать с лошадью, но если вы едете по пустынной дороге — риск будет только для вашей жизни. Другое ограничение для секса состоит в том, что женщина, как правило, сидит сзади, и мужчина не может и не должен управлять только одной рукой. Мотоцикл — скорее всего прелюдия сексуальной любви, чем ее атрибут. Нельзя позволять себе под влиянием девушки превышать скорость. С переломанной шеей вы не выглядите сексуально.

## **СЕКС НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ**

Страны с теплым летом имеют преимущество для секса, которое трудно переоценить. В Англии, чтобы регулярно заниматься любовью на открытом воздухе, необходимо быть очень холодостойким. А также иметь свой собственный парк. То же самое касается Испа-

нии и Ирландии, хотя там и теплее. Большинство штатов США могут гордиться своим теплым летом, но у них еще много не сделано с точки зрения парковой культуры. Огражденные стенами и кустарниками парки в Европе в отличие от США — очень практичны, особенно ночью.

Секс на открытом воздухе в безлюдном месте, как правило, сопряжен с неприятностями, приносимыми всевозможной живностью — от муравьев и комаров до гадюк. Лучшее место для секса — песчаные дюны, которые сохраняют дневное тепло и дают укрытие. Кроме того там нет насекомых. Стриженная травка тоже неплохо, если вы достаточно обследовали это место. Лучшее место, если вам хочется заниматься любовью на открытом воздухе, — небольшие заросли естественного происхождения, откуда вы можете видеть приближающихся людей, а они вас — нет. Европейцы, живущие на перенаселенных территориях поднаторели в быстром одевании и использовании для секса любых подходящих мест. В Америке есть из чего выбрать, проблем не будет. Если вы чем-то рискуете, будьте бдительны все время. Некоторых людей опасность быть увиденными «подхлестывает» и возбуждает, других — полностью «выключает». Чудачества вроде того, что один из партнеров потерялся, или привязывание партнера к дереву, уместны в очень отдаленных от людей местах или в огражденном парке.

То, что вы можете сделать в лондонском Гайд-парке, будет расценено как попытка к изнасилованию в нью-йоркском Централ-парке. Путешественникам необходимо знать, что католические страны более лояльны к публичному сексу, чем протестантские и марксистские — вы ведь не собираетесь, приехав в чужую страну, оскорблять чувства хозяев. Плоская крыша ночью — это традиционный атрибут секса на востоке — вы можете заниматься любовью и любоваться ночным городом.

### **«ЛАПКИ ПАУКА»**

Это разновидность ласки пальцами, когда стремятся к самому легкому прикосновению, какое только возможно, чтобы оказывать воздействие не столько на кожу, сколько на невидимый очень нежный волосяной покров, не на гениталии, а наиболее чувствительные после них органы — соски грудей, а также на шею,

грудную клетку, живот, внутренние поверхности рук и ног, впадину на спине, ступни и ладони, мошонку, а также кожу между мошонкой и анусом. Делайте это обеими руками, одной рукой осуществляя постоянные мягкие движения, а другой — внезапные «атаки». Вся эффективность этих ласк заключается в легкости и воздушности прикосновения. Перо, специальные перчатки и вибраторы дают другие ощущения. Не забывайте, что на руке пять пальцев, и все они могут участвовать в ласках. Также для усиления ощущений у вас есть ресницы. Конечно использовать разные по текстуре материалы — это проще, но менее эффективно, а вот стимулировать их, применяя только собственные пальцы — это очень трудно, но забываемо для обоих партнеров. «Лапки паука» — ласки, которые относятся к общим стимулирующим способам, в них нет ничего особенного, но они могут воздействовать даже на самых «толстокожих» мужчин.

### **ДЕВОЧКА, КОТОРАЯ ДОИТ КОРОВУ**

Так называется наиболее желанная сексуальная реакция женщины! «Она должна сузить и затем сжать йони: пока йони не обхватит Лингама как будто палец, а затем Йони будет раскрываться, и закрываться к взаимному удовольствию, как сжимается и разжимается рука девушки из Гопалы, которая доит корову. Этому можно научиться только путем длительных упражнений, бросив всю свою волю для достижения эффекта.... После этого муж будет ценить свою жену выше всех женщин на свете, и не променяет никогда даже на самую прекрасную принцессу из самого прекрасного королевства... У некоторых народов женщины обладают очень развитыми вагинальными мышцами. В Абиссинии, например, женщина может так сильно сжать их, что причинит боль мужчине, и, сидя, она может достичь оргазма, осуществляя движения только этими мышцами своего тела. Такую искусницу арабы называют Коббаца, что в переводе означает «держущая», и кет ничего удивительного в том, что работорговцы платили в свое время очень большие деньги за них». Это из книги Ричарда Буртона. Мы думаем, такое умение не связано с расовой принадлежностью. Все достигается только длительными упражнениями (смотри раздел «Упражнения»).

## ПОРНОГРАФИЯ

Так называется любая литература, связанная с сексом, если ее пытаются запретить. Большинству нормальных людей нравится смотреть книги с сексуальными картинками и читать сексуальные фантазии — именно поэтому ненормальные люди тратят так много времени и денег на то, чтобы запретить эту литературу. Единственный недостаток всей коммерческой порнолитературы заключается в том, что она основана на воображении, а не на реальных действиях и поэтому очень мало может пригодиться, если пытаться применять что-либо на практике. Мы иллюстрируем свои рассказы для того, чтобы люди могли представить их: порно-истории с иллюстрациями, как правило, монотонные, повторяющиеся и рассчитаны на легковверных и неопытных в сексуальном отношении людей. Откровенно антисоциальные фантазии о пытках и других ужасных вещах беспокоят служителей закона и других людей из-за опасения, что они могут толкнуть психически ненормальных на повторение изображаемых действий. Вполне возможно, что визуализация фантазий этих сумасшедших (когда они воочию увидят возможный результат планируемых действий) заставит их понять неприемлемость или невозможность их осуществления, и после этого они откажутся от своих намерений. Ни первому, ни второму предположению нет подтверждения.

Семейные пары могут использовать «порнографию» для двух целей. Первое: они будут отмечать все, по их мнению, полезное, приятное и приемлемое, а с другой стороны черпать фантазии, которые хоть и не подходят этой паре, но возбуждают обоих партнеров. Именно для этого, в общем, и нужна подобная литература. Многие люди, как мужчины, так и женщины, считают, что секс-книги действительно помогают повысить уровень ощущений. Необходимо пользоваться такими книгами, как страстные футбольные болельщики читают книги о футболе — даже если игроки обладают сверхчеловеческими способностями, это не вызывает разочарования и скепсиса. Не только на мужчин действует сексуальная литература — женщины тоже возбуждаются под воздействием написанного, если в произведении чувства описываются не только с позиции мужчины, но и с позиции женщины.

Если вы обладаете литературным даром или даром художника, попытайтесь писать свою книгу или картину для семейного пользования. Большинство «домашних» авторов и художников делали это, даже не надеясь когда-либо опубликоваться. Это один из способов справиться с психологическими проблемами, а также разновидность мечтаний и игры.

Многих людей ужасает мысль о том, что порнография попадет в руки детям. Если речь идет о нормальном сексе — опасения напрасны. Скорее всего, дети до подросткового возраста заскучают (о подростках разговор особый). Главная опасность идет от нелегальной продукции, которая иногда содержит такой материал, что может помешаться и взрослый. Некоторые из фантазий, придуманных взрослыми, могут содержать сцены жестокости и насилия и для ребенка могут быть пугающими или возбуждающими аналогичные чувства, но не более чем любой другой материал, не содержащий секса — будь-то периодические издания, или книги с религиозной тематикой. Если вы застали своего ребенка за чтением порно-литературы, помните, что любые крики и угрозы принесут больше вреда, чем само чтение. Для детей чтение порно-литературы будет абсолютно безвредно, если они еще не озабочены проблемами секса.

### **ЕЩЕ РАЗ ОБ АНУСЕ**

Во французских эротических книгах очень популярно описание способа получения дополнительных ощущений за счет давления пальцем на анус или введения его в анальный проход. Положительно влияет на некоторых людей. Большинство предпочитает непосредственное давление на анус — у мужчин это само по себе вызывает эрекцию, пользуйтесь небольшим вибратором, если вам это понравится, но нельзя после ануса вводить вибратор во влагалище. В некоторых позах неплохо работает сильное надавливание пяткой около мошонки или между анусом и влагалищем,

### **ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА**

Железная дорога давно считается хорошим местом секса «для разнообразия», но сейчас эта традиция уходит, поскольку гораздо меньше применяется теперь спальных вагонов. Непонятно по какой причине — из-

за постоянного движения или ускорения, или из-за ассоциативного стремления заниматься любовью в пути, но в классических парижских и венских борделях содержались специальные комнаты со всеми шумовыми эффектами движущегося поезда, даже с вибрацией и покачиванием. По нашему мнению больше всего на человека воздействует ускорение и поперечные движения — поэтому выбирайте жесткий вагон на магистрали с большим количеством стрелок и пересечений, если вас одолевает идея «секса на колесах».

### **«ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ»**

Существует старая, часто рассказываемая история о том, что можно соблазнить абсолютно неопытного в сексуальных вопросах человека, вставив палец в плотно сжатый кулак или между губ и двигая его туда, то обратно. Мы глубоко сомневаемся в этом. Те, на кого это действовало (а это довольно редкий случай), знали, что именно имеется в виду.

Это один из вариантов «дистанционного управления». Ощупывайте страстным взглядом своего партнера, например, сидя за столом. Он может даже ощутить прикосновение губ. Привыкнув к такого рода телепатическому управлению, большинство девушек и некоторые мужчины могут возбудиться даже по телефону — может возникать эрекция и даже оргазм. Партнер очень явно ощущает легкое «поглаживание» мочки уха, а расстояние между партнерами может быть от двух мест за одним столиком до противоположных лож в театре. В самом интересном случае, который наблюдали мы, женщина танцевала с мужем, ощущая оргазм. Муж считал, что все это из-за него и очень удивлялся. На самом деле сигналы шли от ее любовника, который сидел в дальнем углу.

### **КРЕСЛО-КАЧАЛКА**

Многие пользуются качающимся креслом, не зная, что оно заменяет более древний классический атрибут секса — качели. Конечно, существенно отличается по ощущениям от качели, поскольку нет внезапного «провала» тела за счет ускорения, который так сильно воздействует на женщин, более схож по ощущениям с сексом в поезде (смотри раздел «Железная дорога»).

Лучше всего заниматься сексом на жестком качающемся стуле на очень твердом полу — «эротический стул» с множеством поперечных полос на каждом полозе, твердым сиденьем и без подлокотников. Описанный нами стул должен стоять преимущественно на каменном полу. Он издает много шума — представьте, если под вами еще кто-то живет! Обычно женщина сидит лицом к мужчине, его ноги между ее ног — но возможны и другие позы. Мы видели табуретку со встроенным вибратором — это как бы имитирует стул-качалку, но ощущения будут, наверное, другими.

## **РЕЗИНА**

Резиновые изделия возбуждают некоторых людей, для других — это обязательная принадлежность секса. Эффективность, скорее всего, зависит от внешнего вида, напоминающего очень гладкую кожу, а также способности резины сохранять запахи. Запах сырой резины привлекает многих людей, как правило, тех, у кого он ассоциируется с использованием презервативов и колпачков. Также иногда это похоже на естественный женский запах. Вымойте резиновую вещь в мыльной воде, высушите и затем посыпьте присыпкой — это касается колпачков, тиклеров<sup>5</sup>, а также бандажей и других принадлежностей больших размеров. Черный цвет наиболее предпочтителен для секса. Презервативы телесного цвета, как правило, смотрятся хуже, чем прозрачные.

Одежда на основе резины — один из немногих видов одежды, который хоть и является сексуально привлекательным, но не получил широкого распространения (исключая прыжки в воду и водные лыжи) — ввиду своей непрактичности.

## **ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ СЕМЯИЗВЕРЖЕНИЯ**

Сильно нажимая на уретру около корня пениса, можно предотвратить семяизвержение и (может быть) оплодотворение. «Может быть», потому что сперма выделяется задолго до основного извержения. Все же не-

---

<sup>5</sup> тиклер — резиновая щеточка для щекотания.



которые женщины применяют этот способ, особенно когда мастурбируют мужчину для остановки или оттягивания семяизвержения, чтобы взвинтить уровень ощущений мужчины. Лучше всего это делать, нажимая на ствол пениса около его корня двумя или тремя пальцами, но нажимать необходимо жестко (не травмируйте своего партнера!). Некоторые нажимают между мошонкой и анусом. Цель этого действия заключается в том, чтобы семяизвержение происходило постепенно. Если вам удастся остановить семяизвержение, оно может самопроизвольно направиться в мочевой пузырь. У нас нет свидетельств, что это вредно или опасно, но все же лучше избегать таких эффектов. Прерывание семяизвержения, кроме того, что оно вредно по многим сведениям, труднодостижимо, причем возможно не у всех. Женщины, которые умеют задерживать семяизвержение, говорят, что мужчины ценят такое умение, но это зависит от партнера. Также можно непосредственно перед семяизвержением прервать фрикции, а затем продолжить через несколько минут (это самый распространенный способ прерывания).

## ТУФЛИ

О повышении привлекательности партнера за счет обуви мы уже упоминали. Кроме символизма, вызываемого отдельными видами обуви необходимо отметить, что обувная кожа выделяет за счет сахара те же самые жирные кислоты, которые имеются во влагалище и вызывают сексуальные чувства у обезьян. Хотя запах этих жиров скорее горьковатый, чем сексуальный, он может оказывать возбуждающее влияние и на мужчину. Некоторых мужчин привлекает обувь на высоком каблуке в основном из-за того, что высокие каблуки подчеркивают женственность. Также к этому эффекту может примешиваться элемент «припрятывания» женских достоинств (например, китайские женщины обязаны были прятать ступни, но могли держать открытыми гениталии). Но даже для нас символом обнаженности являются голые ступни — именно поэтому некоторые поп-певицы выступают босиком.

Для большинства способов сексуальных занятий ноги должны быть босыми.

## МЕДЛЕННАЯ МАСТУРБАЦИЯ

Проститутки не всегда более искусны обычных женщин в вопросах секса. Медленная мастурбация — это, пожалуй, единственное действие из практики борделей, которое стоит попробовать. Для того чтобы испытать этот способ, необходимо знать, как связывать партнера (смотри «Связывание»), а также партнеру должно нравиться бороться и оказывать сопротивление, это действует возбуждающе на многих людей. Как правило, медленную мастурбацию осуществляет женщина — мужчине, но это может действовать и в обратном направлении. Для успешного осуществления такой стимуляции партнер должен быть абсолютно беспомощным, хотя можно попробовать осуществлять это и без связывания (если связывание подавляет), но результат будет другим и невозможно получить такие же ощущения. Суть этого способа стимуляции в том, что один партнер «играет» на другом, как на музыкальном инструменте, попеременно доводя до высшей степени возбуждения, а потом «отпуская».

Женщина начинает связывать мужчину по своему усмотрению — или, привязывая его как к столбу, или руки за спину, колени раздвинуты, лицом вверх. Затем женщина «оставляет свой вензель». Для этого она становится на колени, сидя верхом на мужчине лицом к нему и осуществляет насколько возможно привлекательный стриптиз — до трусиков. Затем взяв его рукой за волосы проводит его ртом по подмышкам и груди, чтобы он вдохнул ее естественный запах. Затем женщина аккуратно и нежно обнимает ногами мужчину за шею и прижимается трусиками к его губам. Потом она раздевается полностью и дарит ему прямой генитальный поцелуй (сначала половые губы закрыты, затем она открывает их, ритм и порядок обусловлены ее желаниями). После этого женщина отводит назад крайнюю плоть и останавливается **на** несколько мгновений, дожидаясь, пока наступит достаточное возбуждение. Если женщина хорошо знает этот способ, мужчина не сможет удостовериться, что она желанна. Затем женщина повторяет все снова и снова, делает мануальную и оральную стимуляцию пениса.

У женщины есть две основные точки приложения — рот мужчины и его пенис, и пик ощущений состоит в непрерывной стимуляции обоих органов,

без пауз и без семяизвержения. Это возможно — рунами, или одна рука — гениталии — рот или наоборот. Разнообразие можно вносить прикосновением груди, подмышек и волос. Кроме этих самых возбудимых полюсов женщина должна стимулировать также и находящиеся между ними чувствительные области при помощи легких прикосновений пальцами, языком или гениталиями — в этом случае одна рука стимулирует пенис, а ладонь другой руки предоставлена его поцелуям, ритм не должен ни в коем случае сбиваться. Если эрекция начинает ослабляться, женщина останавливается, сильнее затягивает веревки, а затем продолжает стимулировать опять. Потом возвращается к медленной мастурбации.

Этот способ — наиболее сильный по ощущениям для мужчины. Если вам непонятно, почему мы не включаем в раздел игр со связыванием, попробуйте несколько мгновений мастурбировать, таким образом, несвязанного партнера. Сядьте ему на грудь, а ноги поставьте внутрь своих изогнутых ног. Возьмитесь за корень пениса одной рукой, а другой оттяните крайнюю плоть насколько можно далеко назад. Затем начинайте быстрые, резкие, нервные фрикции. Потом перейдите к медленному ритму. И так далее. Если вы чувствуете, что сейчас начнется семяизвержение, уменьшите скорость (этому вы научитесь со временем). Мастурбируйте как можно более долго и сколько выдержит мужчина. Все ощущения, конечно, вызываются у мужчины, но не совсем. Возбуждение мужчины передается женщине, она может стимулировать свои гениталии, осуществляя фрикции по грудной клетке, но нельзя отвлекать и сбиваться с ритма главных в этот момент движений. Больше десяти минут мужчины, как правило, не выдерживают. Если ваш мужчина имеет тенденцию к половой слабости, помогите ему избавиться от моральных страданий быстрой мастурбацией до оргазма рукой, или ртом, или перевернув его на живот и «оседлав». Когда наступил оргазм, развяжите его насколько возможно быстро — отдых после первого оргазма прибавит ему сил для последующего.

Всеобщее распространение этого способа мастурбации началось после вьетнамской войны, а ветераны называли этот способ японским. Единственное препятствие его использованию — слишком большая масса женщины. Японки могут умело садиться на грудь

мужчине, потому что они — искусницы и потому что они — маленькие. Если ваша комплекция отличается от японской, садиться всей массой на грудь мужчине не стоит, распределите ее, став на колени по бокам его корпуса. Если мужчина захочет — пусть делает то же самое с вами.

Если медленную мастурбацию осуществляет мужчина — у него есть три точки, к которым приковано его внимание — рот, груди и клитор. Очень эффективны довольно сильные движения вокруг груди (но все же осторожно). Мужчина может начинать аналогично женщине с собственного запаха (подмышка и головка пениса), а затем «взять» немного «ее» запаха и дать ей почувствовать этот запах — то есть поиграться с этой семейной парфюмерией. Мужчина должен прислушиваться к реакции женщины, чтобы определять, насколько сильное прикосновение к клитору она может выдержать. Мужчина может копировать действия женщины, изменяя ритм, замедляя и задерживая его, но, как правило, мужчина достигнет больших результатов в замедленной мастурбации, чем женщина. Если женщина хорошо возбуждена и не опасается своей реакции — весь процесс будет контролироваться только мужчиной. Он должен стать на колени, ноги по бокам ее тела, но не сидеть на ней и не поднимать ее — женщина должна абсолютно беспомощно лежать. И в конце (для опытных знающих друг друга партнеров женщина будет находиться в полубессознательном состоянии) мужчина переключается на несколько мгновений на смазывание гениталий языком, затем совершает бурный интеркорс, еще более углубляя ее наслаждение (женщина должна достичь оргазма раньше мужчины). Он должен знать и чувствовать, когда необходимо остановиться — это не имеет в данной ситуации никакого отношения к борьбе, крикам и сопротивлению, которые бывают еще до приближения оргазма. Мужчина должен быстро, умело и безболезненно развязать женщину, чтобы она возвращалась с неба на землю, спокойно лежа в его объятиях.

Один неожиданный трюк, который может себе позволить женщина, это сказать партнеру, что она сейчас подарит ему самые счастливые минуты, связать его, а затем удостоверившись, что он абсолютно беспомощен, самомастурбировать у него на глазах до оргазма. Для многих мужчин это зрелище восхититель-

но. Мужчина, который ожидал другого и уже возбужден, будет неистовым, а его бесполезная борьба только поможет возбуждаться женщине. После своего оргазма женщина может сделать то, что обещала — медленно мастурбировать мужчину.

## **ЮЖНОСЛАВЯНСКАЯ ШКОЛА**

Имеет хорошую литературную базу, поскольку существует очень давняя богатая традиция эротических народных песен, сложившаяся на территории нынешней Югославии. Интеркорс осуществляется в обнаженном виде, большое влияние уделяется генитальным запахам, которые являются стимулирующими. Существует несколько «народных» поз. Сербский интеркорс — по нашим представлениям — это чистое изнасилование — мужчина бросает женщину на спину, хватает ее лодыжки руками и поднимает их до ее головы, а затем вводит пенис, наваливается всем телом (делать это нужно на чем-то мягком — твердая земля, на которой это делали наши предки, вряд ли подойдет). Хорватский интеркорс — это развлечение для женщины — изощренные ласки языком (мужчина может быть связан или нет) после «отдыхающей» стимуляции мужчин (повторяется местными знатоками секса «до истощения»). Для мастурбации мужчины применяется поза льва — сидя на корточках, пятки подтянуты к мошонке, пенис между лодыжками, после чего ноги свести. Поза страстная и эффективная, как и те кто придумал ее — выкрадывание невесты рыцарем. Их женщины были, да и сейчас фанатично преданы им, страстны и нежны.

## **ЧУЛКИ**

Чулки могут вносить свой вклад в сексуальное представление — как правило, нравятся не современные модные модели, а старомодные черные чулки, которые смотрятся, как на проститутке. Колготки не подходят для секса, если в них нет спереди разреза, для мужчины являются эротическими, если одевать их без трусиков. Быстрое раздевание может привести к повреждению современных нейлоновых чулок, но если мягко снимать их одновременно лаская пальцами и

ногтями ногу — это хорошее начало любовной игры. Длинные перчатки очень нравятся некоторым партнерам — они создают образ леди XIX века. Если вы не считаете туфли сексуальной одеждой, лучше всего заниматься сексом босиком.

### **«ЗАМЕНИТЕЛИ» ИНТЕРКОРСА**

Оральная и мануальная стимуляция не заменяют вагинального интеркурса, а являются отдельными способами получения удовлетворения. Мы перечислили «заменители», которые европейцы раньше использовали в качестве способов предотвращения оплодотворения. При этом мужчина имеет семяизвержение без мастурбации, кроме того, на эти способы не распространялись запреты, распространявшиеся на оральные упражнения. Старые «заменители» все имеют свое место — некоторые, такие как манерный интеркурс, могут быть полностью взаимными, и часто очень приятными. Это необходимо, например, в период беременностей супруги. Французская книга о сексе, изданная в 1903 году, говорит об этом. Существует восемь мест, куда можно вводить пенис для совершения «интеркурса» без влагалища: 1. Руки женщина соединяет сплетением пальцев, смазав предварительно ладони слюной — старый способ завершения вагинального интеркурса без риска беременности, хотя этот способ не является полностью безопасным; 2. рот; 3. между бедер (смотри «Феморальный интеркурс»); 4. груди («Маннарный интеркурс»); 5. подмышки; 6. изгиб руки или колена.

Еще два места — это волосы (длинные для имитации влагалища могут быть свернуты в кольцо) и анус.

### **КАЧЕЛИ**

Качели являются одним из эротических дополнений, которое действует очень хорошо. Катание на качели принесло первый оргазм многим девушкам, поскольку ускорение создает такое давление на таз, как ничто другое. Качели бывают двух типов — все упоминаемые в литературе Востока — это просто подвешенные садовые скамейки, которые не могут дать вышеописанного ускорения, но зато создают легкое ощущение неустойчивости. У мужчины качели соз-

дают ощущение легкости женщины, для нее же — это ощущение невесомости — как в воде, но без недостатков слишком легкой постели, применяющейся для этих же целей.

Второй вид качелей, — которые двигаются с большей скоростью и амплитудой. Такое движение вызывает возбуждение, если женщина хорошо переносит такие перегрузки (может возникнуть тошнота и головные боли). Воздействие такого катания основано на возникновении отрицательного (обратного силе тяжести) ускорения при «проваливании» качели от верхней точки к нижней. Катание на качели при совокуплении — это тот способ интеркорса, который женщина должна испытать хотя бы раз в жизни. Также некоторые используют японский «ринотама» (смотри «Приспособления для секса») для получения другого типа внутренних движений. Применение вместо «ринотамы» предметов обихода (например, солонки по форме напоминающей пенис) нежелательно, поскольку приводит к ущемлениям и другим травмам гениталий. Для совершения интеркорса на качели мужчина садится на сиденье, женщина садится верхом на его колени (его ноги между ее ног, лицом друг к другу). Движение качели осуществляется мужчиной (в богатых семьях когда-то это делал слуга). Для данного интеркорса мужчине необходимо избегать контакта с женщиной, которая может терять сознание во время оргазма, поскольку если он ее не удержит, будет нанесена тяжелая травма. Приступать к такому интеркорсу нужно, хорошо отдохнув. Сам способ предполагает первоначальное глубокое проникновение пениса, поэтому женщина должна быть достаточно подготовлена. Используйте для совершения фрикций естественное движение качели.

## **ТУРЕЦКАЯ ШКОЛА**

Султан турецкой империи, кроме того, что обладал огромными владениями, находился в вершине пирамиды, состоявшей из чиновников и евнухов, которые жили в постоянном страхе и были вынуждены писать исторические трактаты по каждому его половому контакту. Часто султаны проводили свою юность в обществе наложниц, подвергнутых стерилизации, которые жили в ожидании своей судьбы (будут ли они в султанском гареме или их задушат, если придет дру-

гой султан). В бесчисленных гаремах учили искусству любви, но записей о том, как это делалось, не сохранилось. Выбранная на определенный день девушка должна была входить в покои султана обнаженной и в темноте укрыться покрывалами у подножия постели, ожидая его милости. Нежелающих идти в гарем связывали и били по пяткам, пока они не становились покорными. Затем такую наложницу относили в покои султана в мешке (если женщина была мусульманской веры, мешок — из шелка). Из всего вышеизложенного следует, что эротические игры в турецком стиле — это по большей части фантазии христиан-европейцев, бытовавшие в XIX веке (в реальной жизни это почти ничему не соответствует). Вся «турецкая» школа целиком посвящается ощущениям мужчины — но необходимо меняться ролями.

## **ВИБРАТОРЫ**

Это новшество доказало свою целесообразность для обучения неопытных в сексуальном отношении женщин самостимуляции. Существует два основных вида вибраторов — в форме пениса, которые могут использоваться для стимуляции кожи, груди, клитора или вводиться глубоко во влагалище (маленькие могут использоваться при стимуляции, ануса). Большие вибраторы (с приводом от двигателя), используются для массажа. Они одеваются на руку как перчатка и могут вызывать сильные ощущения практически любой части тела. Вибраторы не являются заменителями пениса — некоторые женщины предпочитают их пальцам при мастурбации. Также они могут вводить вибратор во влагалище, одновременно стимулируя клитор рукой. Хорошие партнеры, как правило, используют вибраторы для дополнительной стимуляции кожи. Вибрационные кровати в гостиницах, имеющие начало вибрации, задаваемое встроенным таймером, — широко известны по рассказам, но могут не сработать болезненные ощущения. Достоинство вибраторов вообще заключается в том, что они позволяют переключить внимание с пениса и клитора на всю поверхность тела, но чтобы осуществить это, требуется умение. Насадки различной формы на обычные вибраторы не вносят сколько-нибудь заметной новизны по сравнению с описанным, чтобы их стоило комментировать.



## **«ВЕНСКАЯ УСТРИЦА»**

Так называется способ интеркорса, когда женщина может заложить ногу за голову, лежа на спине. Если она сделала это, мужчина обнимает ее за шею и вводит пенис, ложась всем своим весом (только ненормальный будет пытаться заставить женщину, не имеющую специальной тренированности, сделать такую позу). Те же самые ощущения (неординарные резкие движения таза) можно получить, если женщина переkreшивает лодыжки на животе, колени к плечам, а мужчина «наваливается» на нее всем своим весом. Почему эта «устрица» называется «венской», мы не знаем. Может использоваться только в течение очень короткого времени, но дает значительное давление на гениталии для обоих партнеров.

## **«ВУ АЙЕРЫ»**

Так мы называем людей, которые воспринимают секс как спортивные состязания по телевизору, то есть любят смотреть, сами в него не играя. Любому «играющему» спортсмену понравится смотреть, как в его игру играют другие, если, конечно, там есть что смотреть. На настоящие игры смотреть приятно — а вот многие секс-фильмы с голыми полувозбужденными действующими лицами не заслуживают внимания. Партнеры могут позволить себе смотреть чей-то секс, если при этом не исчезает чувство исключительности собственных занятой и не нарушается интимная обстановка. Вообще-то в цивилизованном обществе по сравнению с первобытным утеряна традиция совершения интеркорса группами пар. (Если бы это было, может быть не понадобилась бы наша и множество других книг!?).

## **«ВЛАЖНАЯ КОЖА»**

Еще одна из возможностей сделать кожу гладкой, блестящей и натянутой — визуально конечно. Некоторым людям нравится делать это именно водой (постойте под душем в легкой хлопчатобумажной кофточке нейтрального цвета — она станет мокрой и прозрачной — это и выглядит сексуально и приносит

сексуальные ощущения. Прозрачный синтетический плащ, одетый на обнаженное тело, наверное, оказывает какое-то влияние на женщину, но в основном является возбуждающим для мужчины.

#### Раздел IV

## ПРОБЛЕМЫ СЕКСА И КАК ИХ РЕШАТЬ

### СЕКС И ВОЗРАСТ

Единственная связь между возрастом и сексом заключается в том, что чем дольше люди живут интимной жизнью, тем больше узнают о ней. Большинство молодых людей, да и некоторые люди старшего возраста совершенно убеждены, что после пятидесяти лет сексом уже не занимается никто, да и вообще это неприлично — думать о таких вещах в этом возрасте. Наше поколение — не первое, которое знает, что дело обстоит далеко не так, но оно, наверное, первым начало это без стыдливости признавать.

Поскольку, скорее всего нашей книгой заинтересуются пары в возрасте около тридцати, поэтому — им вроде бы и необязательно получать какие-либо сведения из области секса стариков. Но молодость быстро проходит, а предрассудки остаются, поэтому кое-какая информация не повредит.

Ни мужчины, ни женщины с возрастом не утрачивают ни полового влечения, ни половых функций, хотя ослабление их конечно происходит. У мужчин после шестидесяти лет реже возникает спонтанная эрекция (поэтому от женщины требуется больше усилий по предварительной стимуляции пениса), удлиняется время до семяизвержения — что является достоинством, частота фрикции снижается. Но если партнеры еще не потеряли привлекательности друг для друга, если тонус остался общий и не задавили болезни, если партнеры не стремятся проявить такую же бурную страсть как в молодости, сексуальная активность может длиться всю жизнь. В пожилом возрасте способность к семяизвержению понижается. Поэтому лучше всего не стремиться достигать семяизвержения при каждом половом сближении — на это

уйдет много физических сил, а в результате партнеры не получают желаемых приятных ощущений. Женщины после климакса теряют детородную функцию, но для секса это скорее достоинство, чем недостаток. По сути, до семидесяти пяти лет для интимной близости нет никаких противопоказаний, кроме излишней частоты сближений и общего состояния здоровья. 25—50% всех супружеских пар живут половой жизнью до этого возраста, причем в это число попадают и те пары, которые в молодости не отличались особой активностью в сексуальной сфере. Поскольку регулярная интимная жизнь способствует сохранению половых функций — 75% активных в сексуальном отношении пар продолжают совершать сближения до глубокой старости. Оставшиеся 25% прекращают сексуальную активность из-за артрита, сердечных и других заболеваний, присущих старости, а не вследствие импотенции или фригидности. По меткому народному выражению люди прекращают заниматься сексом в пожилом возрасте по той же причине, по которой прекращают кататься на велосипеде. Виноваты плохое здоровье и отношение к сексу самого человека, который считает, что это выглядит глупо и неуклюже. После 50 лет главное требование для поддержания половых функций — никогда не приостанавливать сексуальные занятия на длительный период. Для этой цели даже мастурбация не является постыдной, если у вас долго нет партнера. Если половое влечение и половые фрикции очень сильно снизятся из-за воздержания, восстановить их будет проблематично (смотри раздел «Здоровье»).

Некоторые женщины могут отодвинуть климактерический период на длительное время за счет применения специальных препаратов. Чисто физиологически для секса это почти не имеет значения, разве что будет стимулировать морально.

И еще одно: для секса, как и для всего остального в жизни, старость — не время экспериментов. Предпочтение отдается тому, что привычно и испытано годами.

## **БИСЕСУАЛЬНОСТЬ**

Все люди по природе бисексуальны — то есть могут в определенной степени иметь сексуальное поведение, свойственное противоположному полу. Гомо-

Сексуализм — это другое понятие. Реакции бисексуальности, доведенные до абсолюта и ставшие доминирующими в поведении человека, можно отнести к гомосексуальным реакциям.

Повышенная бисексуальность может быть проблемой и для общества, и для партнера противоположного пола, если поведение относится полностью к гомосексуальному типу, то есть уже трагедия, поскольку только от взаимодействия партнеров зависит благополучие и радость в интимной жизни. Мы включили этот раздел в свою книгу, описывающую сексуальные отношения только между мужчиной и женщиной, лишь из-за того, что современное общественное мнение все более терпимо относится к групповому сексу, в котором проявления бисексуальности неизбежно возникает. Многие, побывав в такой ситуации, проявляют беспокойство: одни из-за того, что они не могут понять и принять этот тип поведения, а другие — из-за опасения, что при повторении таких ситуаций может развиться склонность к гомосексуализму (как мужскому так и женскому). С медицинской точки зрения последнее опасение лишено основания (большинство людей рано обнаруживают такие психологические сбои и могут избавиться от них усилием воли, если испытывают удовлетворение в сексуальных отношениях с противоположным полом). Мужчины, как правило, больше обеспокоены проблемами, связанными с бисексуальностью — из-за внутреннего настроя и традиций. Женщины гораздо легче мужчин склоняются к сексуальным развлечениям с лицами своего пола в групповом сексе, тем более, что мужчину возбуждает наблюдение за двумя взаимно мастурбирующими женщинами. Между мужчинами сексуальные игры возможны у народов, у которых нет культурных табу на это (у человекообразных обезьян также имеются подобные проявления). Если бы не было бисексуальности, люди никогда не смогли бы образовать общество, поскольку групповые сексуальные игры позволяли снимать напряжение в отношениях между самцами (чего не происходит у других видов млекопитающих). Еще Фрейд и ученые, занимающиеся приматами, доказали, что сексуальная игра между партнерами разного пола, характеризуемая сексуальным поведением, присущим лишь одному полу, не является неестественной для человека. Другое дело, это может не нравиться, но надо знать, что

оно не вредно для психики. Кроме того, в групповом сексе невозможно понять кто кому принадлежит, а это чувство очень важно для хорошего сексуального тонуса большинства людей. Если вам не нравится наличие бисексуального поведения или вообще сама идея группового секса — откажитесь — никто не заставляет это делать. Большинство людей предпочитают обычные интимные отношения для двоих, даже испытав прелести группового секса. Некоторые ищут новые ощущения, но они должны помнить, что, следуя такому изменению сексуального поведения, они сужают, а не расширяют диапазон своих ощущений.

## ДЕТИ

Дети являются естественным, хотя не обязательным следствием интимной жизни. Их появление налагает ответственность — не только в плане забот и ухода, но и в том, что на несколько лет исключается возможность спонтанного интеркурса. Большинству людей такие ограничения не страшны, но если партнеры не готовы к ним, лучше повременить с ребенком.

Полноценный секс может быть не только у бездетных партнеров, но он невозможен без создания интимной уединенной обстановки. Нельзя вовлекать детей в свои взрослые сексуальные игры (слишком активные либералы, склонные к саморекламе, иногда совершают такие действия, приносят своим детям и обществу еще больше вреда, чем консерваторы, провозглашавшие половую жизнь грязной и запрещавшие все и вся). Дети должны знать, что любовь и секс — это хорошо из спокойных, ровных и добрых отношений родителей вне постели. Если родители демонстративно будут показывать детям, что никакой интимной жизни не существует, у ребенка может возникнуть нездоровый интерес и психологические проблемы. Например, некоторые африканские народы и их культуры образцом для подражания служить не могут, поскольку наше общество не обладает защитными и обучающими механизмами этих обществ.

Большинство маленьких детей биологически запрограммировано на то, чтобы воспринимать звуки и внешний вид взрослых, совершающих половой акт, как насилие и грубость (они начинают воспринимать

это гораздо раньше, чем вы думаете, поэтому нельзя заниматься сексом в одной комнате со спящим ребенком). Увиденный половой акт, совершаемый мамой и папой, как никакое другое действие, вызывает желание повторить. Нормальное половое развитие ребенка, мастурбация, проявление интереса к противоположному полу — другое дело. Нельзя даже неумышленно форсировать этот процесс ни в детстве, ни в юности. Хорошее половое воспитание начинается с того, что взрослые не должны быть беспечными, и они должны уважать честность и искренность ребенка, отвечать на вопросы, а также должны давать детям почувствовать, что их законный интерес в этой области понятен. Интимные отношения должны быть представлены как единственные глубоко личные, но не засекреченные. Уединяться для интимной близости необходимо с учетом того, что ребенок воспринимает одного из взрослых (чаще папу), как своего соперника в любви. Поэтому нельзя просто замкнуть дверь на ключ — из этого ничего хорошего не выйдет.

Большинство современных квартир сделаны таким образом, что партнерам придется в какой-то степени внимать нашим советам (богатые люди могут позволить себе роскошь игнорировать их). Но если вы морально не готовы к ограничениям в своей сексуальной активности не заводите детей!

Еще одно, чем воинствующие либералы могут привести своих детей в замешательство. Это нудизм. Существует целый спектр врожденных реакций ребенка на внешний вид половых органов родителей. Мы бы поведение взрослых охарактеризовали коротко, как «не выставляйся». В принципе детям нужно было бы видеть друг друга и других взрослых обнаженными, если это естественно и постоянно. Но любые специальные обучающие демонстрации, скорее всего, навредят. Положительным для подростков является постоянное посещение нудистского клуба всей семьей — при этом снижаются проблемы психологического замешательства, возникающие у ребенка, если он видит обнаженными только своих родителей: но повторяем, любое специальное позирование вредно. Также не надо искать виноватых, если у детей будут проявляться реакции на нудизм, которых взрослые не ожидали и не хотели. Не забывайте, что половой член отца для нормального 3—7-летнего мальчика — это просто признак того, что он папа, что он старше,

а вот гениталии матери — это толчок для возникновения психологических проблем. Поэтому ни в коем случае нельзя перестараться в намеренном представлении своих гениталий.

Детям, вступающим в подростковый возраст, необходимо рассказывать о нормальных проявлениях полового созревания (менструация и онанизм) до того, как это у них начинается, а также до того, как у них появятся более беспокойные советчики (учителя, священники, другие дети) лучше всего даже упредить вопросы детей — представить все, как оно есть на самом деле. Как часть общего процесса взросления. Все, что касается непосредственно половой жизни, включая вопросы о том, откуда берутся дети, а также — что такое половой акт, лучше всего рассказывать до того, как дети начнут это понимать. Таким образом, ребенок будет расти, понимая, что к чему, это оградит его от панических проявлений, когда он будет узнавать из жизни о том, о чем уже осведомлен теоретически.

Приобщение несовершеннолетних детей к половым сношениям является патологией и наказывается по закону.

В подростковом возрасте тестом на доверие между детьми и родителями является то, будут ли они советоваться с вами в вопросах половой жизни. Если да, то они еще верят в вашу искренность и способность что-то объяснить. Но не надо переживать, если у них уже имеются советчики. Если вас беспокоит состояние ребенка; говорите об этом честно и прямо, но ни в коем случае не грубо. Если родителям удалось правильно все объяснить и если у ребенка порядочные друзья, ему всегда хватит здравого смысла, чтобы не иметь проблем.

Один наш знакомый однажды обнаружил у своей 13-летней дочери презервативы. Он позвонил родителям ее подружки, чтобы предупредить их. Когда подружку начал расспрашивать об этом ее отец, она сказала, что все знает. Это она купила презервативы и дала их той девочке, потому что та уже начала жить половой жизнью с мальчиком, не предохраняясь от беременности. «Мне бы не хотелось, чтобы у моей подружки были проблемы!» — заключила девочка.

Партнеры, у которых нет психологических проблем в сексе, могут быть хорошими родителями в отно-

шении полового воспитания, но это не обязательно. Спрятать свои сексуальные чувства и действия можно (это врожденное у человека), можно также вести двуличную игру с детьми, но с точки зрения полового воспитания — это неправильно. Дети все видят насквозь (с психологической точки зрения), поэтому если чувствуют с вашей стороны отсутствие фальши — это благотворно на них сказывается.

И, наконец, люди, желающие совершить зачатие для того, чтобы кому-то доказать, или сохранить брак, или поддержать свое собственное «я», должны очень серьезно подумать. Конечно, дети способствуют самоутверждению человека — это помогает становлению личности. Но ребенок — это человек, а не способ психотерапии.

## КЛИМАКС

Это период жизни, когда у женщины прекращаются менструации. Еще в восемнадцатом веке была признана пагубность многих абсурдных мнений о климаксе, отравлявших жизнь многим женщинам. Но эти представления, заключающиеся, в частности, в требовании прекращения половых сношений, живучи, поэтому необходимость их опровержения актуальна и сегодня.

Климактерические изменения сложны. Конец овуляции означает исчезновение детородной функции, и поэтому многим женщинам это приносит не только физические страдания — из-за изменения гормонального баланса, но и нравственные. Для других это становится отправной точкой полного освобождения в сексе, поскольку исчезает необходимость применения противозачаточных средств. Кроме чисто физических проявлений гормональных изменений (нерегулярные кровотечения или повышения температуры), происходят также изменения личности, такие как появление раздражительности и депрессивных состояний, поскольку теперь женщине становится понятно, что большая часть жизни прожита, а молодость ушла безвозвратно. Мужчины, у которых нет явно выраженных внезапных гормональных изменений, переживают «мужской климакс», который заключается в переоценке своих физических возможностей. Они пытаются перед окончательным ослаблением половых функций восполнить и то, что не было реали-



зовано в молодости. Эти фантазии могут перерасти в настоящую болезнь.

Сексуальная жизнь для женщины не заканчивается с наступлением менопаузы, если ей не удалось внушить себе, что она «больше не женщина». Для некоторых настоящий секс начинается только теперь — особенно у тех, у кого были проблемы с предохранением. Независимо от того, какие проявления больше тревожат — физиологические или психологические (например, изменение тонуса), для облегчения своего состояния женщины часто пользуются различными медицинскими препаратами. При этом может создаться видимость наступления полной менопаузы, женщина перестает предохраняться и может забеременеть.

## **ДЕФЛОРАЦИЯ <sup>6</sup>**

Даже странно, как быстро и незаметно улетучилась главная проблема сексуальных отношений прошлых времен — дефлорация. А ведь еще несколько десятилетий назад мыслями о девственности невесты были озабочены почти все мужчины, а для девушек это вообще составляло основу всех основ. Разительная перемена заключается не только в резком сокращении девственниц среди выходящих замуж девушек (хотя это, конечно, самый заметный показатель). Главное изменение произошло в собственном мнении. Большинство девушек сегодня лишаются целомудрия при помощи заботливого друга задолго до супружества, а остальные хоть и сохраняют целомудрие, но уже не живут в ужасном предчувствии первой брачной ночи, с ее кровью, слезами и отвращением, о которых когда-то рассказывали бабушки своим повзрослевшим внукам. Большинство современных молодоженов предпочитают вообще избегать кровотечения, растягивая и разрывая девственную плеву постепенно, применяя смягчающие и смазывающие препараты. В восемнадцатом веке девушку выставляли как позор всего рода человеческого, если во время дефлорации в первую брачную ночь не было сильного кровотечения. Современная невеста может, конечно, ради интереса попросить жениха сделать, как это он делал «в старину». Но и в этом случае ощущения ее будут

---

<sup>6</sup>Разрыв девственной плевы.

мало отличаться от ощущений при первом прокалывании ушей для сережек.

Первая брачная ночь — это отдельная ситуация, описывать которую мы не собираемся. Наша задача — напомнить, что если действительная дефлорация уже позади, можно теперь сыграть ту забытую традицию расставания с девственностью, в которой скрыто столько романтизма. Женщина может стать девственницей опять — для своего мужчины, если себе это вообразить. В такой игре можно отлично отпраздновать годовщину свадьбы. Настоящие энтузиасты этого дела умудряются устраивать себе целый «медовый месяц», начав его с той же комнаты в гостинице, что и тогда. «Медовый» месяц или «первую брачную ночь» можно устраивать и чаще — у себя дома. Для этого жена должна только сказать: «Я такая же, как и тогда, давай, как в первый раз...», а муж должен понять, что это значит для нее.

## **УДАЛЕНИЕ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОГО ОВОЛОСЕНИЯ**

Для этого подходят разные способы. Японские женщины выщипывают волосы в нежелательных местах специальными наперстками. Также это можно делать при помощи специальных паст, для выпадения волос (нельзя пользоваться пастами около половых органов — обязательно будут ожоги), также в амбулаторных условиях возможно удаление волос электрическим способом. Правда, это безумно дорого, и к данному способу обращаются лишь девушки с излишним оволосением лица.

## **ВРАЧИ**

Вообще-то нет какой-то особой необходимости в том, чтобы врачи советовали здоровым людям, как им заниматься сексом, но традиционно это делается. Еще Авиценна писал, что такие советы составляли самую высокоцедимую часть его врачебной практики, поскольку радость секса — это обязательное стремление человека.

Что касается различных половых расстройств, то консультация врача здесь обязательна, конечно, если он достаточно компетентен. Мы упоминаем о компе-

тентности, поскольку еще с времен средневековья среди врачей было слишком много конформистов со всеми моралистскими комплексами стариков. Такие специалисты до сих пор лечат сексуальные расстройства, пугая абортами и гормональными противозачаточными таблетками. Это одна из причин того, что не только люди с проблемами, но и просто интересующиеся обращаются не к своему врачу, а в различные периодические издания, а то и к совсем случайным людям.

Проблема заключается в том, что сексу по-настоящему не учат, до сих пор, а до появления таких исследователей, как Кинзи, и не могли учить. Учит только «народный опыт». Еще сорок лет назад в медицинском институте изучались противозачаточные средства. В программе было и многое другое. Но большая часть информации, касавшейся сексуальной жизни, представляла собой тенденциозную чепуху. Достойной внимания была книга Джона Хантера, вобравшая в себя народный опыт и мысли передовых врачей восемнадцатого века. Пользуясь самым благородным порывом — помогать людям, доктор, прежде чем советовать, должен изучать всю имеющуюся информацию о сексе, а также испытать кое-что на собственном опыте. То есть быть «играющим тренером» (некоторые считают основой советов свои впечатления). Но собственного опыта при всей его привлекательности и достоверности абсолютно недостаточно, поскольку он может быть ограниченным или односторонним.

Сегодня, врачи изменились к лучшему, особенно, что касается молодого поколения. Это связано главным образом с изменением культурных традиций и общественного мнения. Но все еще встречаются мало практикующие врачи, сексологи, которые вообще отправляют по всяким пустякам к психиатру, а тот, в свою очередь, может быть еще менее квалифицированным в этой области.

Однако в любом случае при возникновении проблем в сексе — ухудшение половых функций, психологические проблемы — надо обращаться к врачу. Если есть возможность выбирать, то лучше всего пойти к молодому доктору, который оперирует современными терминами, либо к мужчине или женщине постарше, они с большим опытом собственной половой жизни (если, конечно, вы сможете это оценить). Если проблемы велики, будьте настойчивы в их преодолении,

если врач консультирует вас сухо или нерешительно, пойдите к другому. Избегайте клерикалов — у них зацикленность на грехе, хотя в области советов другим они очень щедры и умны. Ищите разные способы лечения — вы придете к нужному варианту, нельзя становиться жертвой одной ошибки.

Непорядочно по отношению к вашему доктору принимать какие-либо лекарства, не посоветовавшись с ним, глупо стесняться сказать, например, что возникли проблемы с потенцией после приема назначенного им лекарства. Глупо также придавать сексу слишком большое значение (во всяком случае, нормальное пищеварение не менее важно). Если вы вообще не доверяете врачу, обратитесь к кому-либо другому.

### **ЭКСЦЕССЫ (ПОЛОВЫЕ ИЗЛИШЕСТВА)**

По нашему мнению, «слишком много» секса быть не может — природа предусмотрела это: либо у женщины будут легкое воспаление и неприятные ощущения во влагалище, либо мужчина не сможет продолжать. Старые девы от морали и от медицины потратили столетия на поиски доказательств того, что «половые излишества» ведут к слабоумию. Они очень редко писали об излишествах в еде, которым предавались сами. Эти излишества действительно вредны для здоровья.

Секс является самым легким видом активного отдыха по затратам энергии. Если вы после полового сближения не можете уснуть, причина кроется в большинстве случаев в так называемой «вторичной» бессоннице. Она обусловлена физическими и нервными перегрузками, которым люди подвержены днем. Мужчины забывают о том, что работающая женщина, вынужденная также вести домашнее хозяйство, вечером в постели не может быть так же свежа, как наложница султана — даже если у нее есть сильное желание. А девушки в свою очередь забывают о том, что хотя секс и является отличным средством мобилизации сил, слишком большая озабоченность тем, чтобы быть «в форме», может привести мужчину к временной импотенции. Различные привычки в отношении сна, если они неизвестны партнерам, также могут вызвать проблемы. Необходимо говорить о них обязательно. Тогда отказ одного из партнеров от совер-

шения интеркурса, вызванный его усталостью, не будет казаться трагедией для другого. После наступления оргазма большинство женщин непроизвольно расслабляется и успокаивается. Мужчины могут иметь такую же реакцию, но могут и повторно возбуждаться. В этом случае можно совершить повторный интеркурс, а затем уснуть вместе со взаимными ласками и успокоением. Для того, чтобы крепко уснуть, лучшее снотворное — это быстрый сильный взаимный оргазм.

Если вы имели слишком много сближений и истожились — это временно и проходит после отдыха в течение нескольких дней. В отличие от широкораспространенного мнения, интенсивная половая жизнь увеличивает, а не уменьшает сексуальное наслаждение партнеров. Оргазм при этом может становиться более коротким, но без снижения пиковых ощущений. Сторонникам воздержания, как стимулирующего фактора: необходимо помнить, что радость секса после долгого перерыва приносит воссоединение, а не воздержание. Также частые интимные сближения поддерживают половые функции в тонусе долгие годы. Это происходит не только из-за ускорения привычки, но и благодаря поддержке выработки гормонов.

### **ЭКЗИБИЦИОНИЗМ (ПАТОЛОГИЧЕСКИЙ ОНАНИЗМ)**

Многие дети показывают друг другу свои гениталии (когда отсутствуют взрослые). В конце концов, это самые важные органы человека, почему бы и не показать их? Но бывают случаи, когда такое происходит со взрослыми (обычно мужчиной). Он не может реализовать свои сексуальные устремления никаким другим способом, а только показывая пенис прохожим и тут же мастурбируя. Это, конечно, может испугать, но, как правило, такие психические больные не относятся к насильникам. Они не в состоянии сделать больше, чем уже сделали. В условиях нашего несовершенного пространства эти бедняги подвергаются всеобщему презрению, а то и тюремному заключению. Женщине не надо пугаться, если она встретит эксгибициониста. Рассказывают историю об одной знаменитой французенке, которая, увидев, как

мужчина обнажил и показывает свой пенис, спокойно спросила: «Извините, мосье, Вам не холодно?». Экзобиционисты, как правило, не трогают детей, и ребенок даже не испугается, если он имеет нормальное половое воспитание. Кроме того, если вы вместе с ребенком встретили такого человека, это может помочь в сексуальном воспитании — в частности, чтобы мальчик прекратил онанировать. Можно сказать так: «Видишь, этот дядя в детстве занимался тем, зачем я тебя как-то застала, вот теперь мучается всю жизнь!». Дети хорошо внушаемы, это должно подействовать.

## ФЕТИШИЗМ

Фетишизм — это сексуальное расстройство, при котором человеку для достижения полового удовлетворения вместо партнера (или вместе с партнером) необходима какая-то вещь. У женщин встречается гораздо реже, чем у мужчин, если это касается конкретных предметов. Для женщины более характерно создание абстрактного фетиша — им может стать обеспечение безопасности, страх быть обманутой. Непатологический фетишизм заложен в каждом здоровом человеке, и удовлетворение этого чувства составляет часть сексуальной любви. Мужчина может являться гораздо лучшим партнером для женщины с определенной длиной или цветом волос, например, или для женщины, имеющей большие груди, или которая выглядит как подросток. Также может быть большее возбуждение по отношению к одной и той же женщине, если она одевает какой-то наиболее привлекающий наряд — например, нтеркорс в чулках, или с сережками, или в туфлях. Используйте любые «включающие» вещи, если это действительно влияет на вас (смотри раздел «Одежда»).

К патологическому фетишизму относятся случаи, когда какая-либо вещь (или условие) обязательна для получения сексуального удовлетворения. Фетишизм становится настоящей болезнью, если заслоняет собой любые сексуальные действия с партнером (например, нужна даже не женщина в туфлях, а только туфли), или если у одного партнера возникают фантазии, приятные для него, но «тормозящие» другого партнера. Также к болезненным состояниям относит-

далее действие усложняется, принося неприятные ощущения, в конце концов, такую «игру» приходится останавливать. В супружеских играх здоровых партнеров можно реализовать любые фантазии, и они не создадут проблем, если между партнерами есть хорошее взаимопонимание.

Главным признаком начала болезненного состояния, связанного с фетишизмом, является утрата человеком интереса ко всему, кроме своей навязчивой идеи. К врачу необходимо обращаться обязательно. Как правило, это состояние приходит вместе с другими психологическими проблемами. Среди них — потеря интереса в любви является лишь одним из симптомов болезни (в определенные моменты нам не хочется ни с кем общаться). Но это не относится к ненормальности. Почувствовав срыв такого рода, человек не может ни с кем обсуждать свою проблему, поэтому чувствует себя удрученным, виноватым и этим лишь усугубляет свое состояние. Если удалось ваш фетишизм разрядить в сексуальной игре, не стоит излишне волноваться о том, что происходило, но если состояние осталось и повторяется — кричите о помощи. Повторяем, еще раз, что мы говорим не о разнообразных проявлениях сексуального поведения, а о навязчивой неотпускающей идее. Консервативная приверженность матриомонимальной позе при выключенном свете, по-нашему, именно такой же фетишизм, как и описанные выше расстройства.

Может быть, это звучит жестоко, но, ради Бога, не вступайте с целью «вылечить своей любовью» в длительную связь с партнером, у которого наблюдаются гомосексуалистические или патологические фетишистские наклонности. Вы не сможете этого сделать, за исключением того, что если он действительно ценит вас и согласился лечиться у хорошего врача, то для этого будет создан благоприятный моральный климат. Если вдруг возникла такая проблема с вашим постоянным партнером (то есть такая же по масштабам заболевания), попытайтесь обсудить ее без ложной стыдливости и затем обязательно обратитесь к специалисту. Это такая же медицинская проблема, мешающая нормальной половой жизни, как и смещение дисков позвоночника, например. Если это мешает вам жить интимной жизнью, отсрочка лечения только ухудшит положение.

## СУПРУЖЕСКАЯ НЕВЕРНОСТЬ

Верность, неверность, ревность... Не собираемся описывать этическую сторону супружеских взаимоотношений. Доказанным является тот факт, что многие мужчины и лишь не на много меньшее количество женщин изменяют своему супругу хотя бы один раз в жизни. В каждой семье это происходит по-разному. Подобное зависит от взаимоотношений, ситуации и так далее. Потребность изменить — довольно деликатная проблема: если в вашей семье все в порядке, есть взаимные уважение и полное взаимопонимание — вам можно только позавидовать. Постоянные измены (хоть и не будут вскрыты) в конце концов, обязательно разобьют семью. Полная «честность», когда партнер признается однажды во всех своих грехах, будет иметь такой же эффект. С супружескими изменами более или менее понятно. А вот всевозможные варианты гражданского брака таят в себе больше проблем, поскольку здесь сексуальные отношения могут измениться от простого времяпровождения до полного единения души и тела. Особенно это будет иметь место тогда, когда партнеры воспринимают свои взаимоотношения по-разному.

Настоящие интимные отношения немислимы без ответственности — любое преднамеренное действие, направленное на проявление самостоятельности, может болезненно восприниматься другим партнером. Хотя слишком сильное единение тоже вредно — всегда должно быть свое «эго»: «Я это я, а ты это ты, мы живем на этой Земле для того, чтобы жить, а не для того, чтобы соответствовать чьим-то требованиям». Люди, живущие интимной жизнью, должны стремиться к верности, во всяком случае, нужно быть достаточно откровенным друг перед другом, чтобы знать, кто есть кто.

## ДРАКА

Драка между двумя супругами или физическое насилие одного над другим, как правило, ничего общего с сексом, не имеют. Исключение составляют случаи, когда это нравится партнерам, даже если они **этого** не осознают. То, что рядом с ненавистью живет



любовь, неправильно. Во всяком случае, эротического эффекта ненависть и злость не имеют. Но не зря у французов есть одна интересная песенка:

*Эй, послушайте, месье  
Жан к жене лезет драться  
Ой, не трогайте, месье  
Скоро будут целоваться.*

Одна наша знакомая говорила: «Нам с мужем надоедает постоянная нежность, иногда ему нравится совершать насилие, а мне нравится противостоять ему. Мне даже приятно ощущение боли, хотя если в другой ситуации он вдруг начнет давить мне руки, я удивлюсь, насколько это действительно больно». Проблема заключается в том, что партнеры часто смешивают раскрепощающее действие эротического насилия, которое относится к сексуальной стимуляции, с действительной злобой и жестокостью. Во всех приводимых нами примерах мы говорим о психически нормальных людях, а не о садистах. Существуют женщины, которые подсознательно хотят испытать насилие (это, как правило, те, у которых нерешительные и робкие партнеры). Эти женщины толкают мужчину к применению силы, сами не зная причины этого. Такая пара очень нестойкая, вряд ли она достигнет сексуальной гармонии. Потребность небольшого насилия в сексе имеется у многих пар и является более нормальным явлением, чем, например, платоническая любовь, яростно пропагандируемая консерваторами. Провоцировать мужчину на такие действия при помощи ссоры нельзя. Необходимо учиться «сыграть» насилие. Очень мягкий партнер может испугаться агрессивности, а партнеру, не имеющему комплексов, достаточно просто сказать: «А сейчас изнасилуй меня». Обычно мужчина научен тому, что так с девушками поступать нельзя, но ему придется научиться и таким действиям. Если отношения партнеров допускают обсуждение таких проблем, такой сексуальной игре партнера может научить женщина.

Именно поэтому мы включили в соответствующие разделы некоторые прелестные игры. Но, повторяем, не надо смешивать их с ежедневно возникающей озлобленностью и жестокостью, это может пойти слишком далеко, особенно если ваш партнер недостаточно чувствителен. Если партнер излишне мягок, силу в нем вызвать можно, научив его играть и не разозлив.

Другими словами, не стыдитесь настоящей сексуальной «драки» (большинство людей стесняются этого), но не считайте эту драку проявлением злости. Также нельзя использовать ее для противопоставления агрессивности партнера. Используйте элемент игры, удерживайте агрессивность только в рамках сексуального поведения. Помните также, что отношение людей к одинаковым проблемам разное. А сексуальные проблемы волнуют людей (особенно женщин) меньше, чем ссоры и жестокости обычной жизни. Для одних партнеров синяк под глазом может стать поводом для примирения, для других — причиной развода. Всегда обсуждайте свои действия. Непосредственно перед наступлением оргазма спросите партнера, чего бы он хотел в данный момент (смотрите также «Утренние песни птиц»).

Но все же больше на людей воздействует создаваемая противоборством обстановка, ее символизм, а не болевые ощущения. Особенно это касается мужчин. Но некоторые пары культивируют «любовную борьбу» в «старом венском» стиле. Это приносит им массу наслаждения. Энтузиасты устраивают даже «гонки с препятствиями» (например, достижение оргазма за минимально возможное время). Большинство людей считает достаточными усилия обычных страстных объятий, другие разыгрывают целую сцену поиска виновного и наказания его (помните, что нельзя сюда примешивать какую-то реальную виновность). Женщины, получающие дополнительные ощущения от «насилия» и беспомощности, различаются по способу достижения оргазма. Одних нужно связывать во время интеркорса, другим достаточно внести в сексуальную игру элементы превосходства в силе. Когда мужчина понял это, он не сможет уже испортить интимное сближение настоящим насилием или жестокостью.

Все, что мы написали в этом разделе, ни в коем случае не исключает проявлений нежности. Если вы не считаете возможным «нежное насилие» или «насильственную нежность», то если для вас невозможно соединить эти два понятия — вы еще не стали настоящими любовниками. Правда, есть люди, для которых по физиологическим причинам к проявлениям нежности нельзя примешивать никакие другие действия: им нет смысла беспокоиться о проблемах, о которых мы только что рассказали.

## ФРИГИДНОСТЬ

К фригидности не относятся случаи невозможности достижения оргазма. Когда женщина все время устает, когда мешают дети, когда выбирается неподходящее место или время для интимного сближения. Также фригидностью не считается, если женщина живет интимной жизнью не с тем мужчиной, с которым ей хотелось бы или попросту не любит его. Мужчины с типом поведения, «музыкальный автомат» то есть которые «включаются» и сразу стремятся совершить интеркорс, а после него мгновенно засыпают, чаще других сталкиваются с фригидностью. Также к фригидности не относится холодность женщины, если мужчина стремится достичь своего оргазма при любом удобном для него случае. Если бы все выше перечисленные случаи можно было отнести к фригидности, тогда фригидны все женщины на свете. У женщины не должно быть ответной реакции, если мужчина неуклюжий и грубый. Мы думаем, что вы давно все это знаете.

Настоящей фригидностью будет такой случай, когда женщина, которая любит своего мужа и не «заторможена» никакими элементами сексуального представления, но тем не менее не может получить никаких приятных ощущений. Это при том, что к взаимному удовлетворению стремятся оба партнера. Фригидность женщины, в отличие от импотенции мужчины, не может быть устранена простым убеждением, что человек - potentен (хотя на мужчин это действует далеко не всегда). Книгами тут также не поможешь. Женская сексуальность намного менее прямолинейна, чем мужская, и корни ее отсутствия могут быть в чем-то абсолютно отвлеченном. В любом случае все это решается на индивидуальной основе.

Есть некоторые довольно простые случаи фригидности : например, применение каких-либо медицинских препаратов, которые снижают половое влечение. Также может изменяться состав выделений во влагалище (изменения эти циклические, и, естественно, могут проходить какие-то неблагоприятные пики). Если имеются болезненные ощущения во время интеркорса, необходимо обратиться к гинекологу. Беременность и уход за ребенком также могут изменять сексуальное поведение женщины. Если нет ни одного из вышеуказанных «выключающих» факторов, и

если с мужем можно обсуждать и осуществлять любые фантазии, если устранены все отрицательно влияющие факторы (например, партнер с избыточным весом будет внизу), но все же нет никаких приятных ощущений во время интеркорса, необходимо обращаться к специалисту. Фригидность — слишком сложное сочетание физических и физиологических факторов неудовлетворенности, чтобы их можно было осветить в нашей книге.

Единственное, что мы в состоянии посоветовать путем спокойного постепенного исследования самой себя в уединенной обстановке. Мастурбация женщин, в отличие от мастурбации мужчин, является частью процесса изучения своих сексуальных реакций. Многие женщины прибегают к этому способу самообучения, и небезуспешно. В этом также может очень помочь вибратор — вызывает сексуальные ощущения почти у всех женщин. Если удалось обнаружить хоть малейшее стимулирующее действие то ли в процессе мастурбации, то ли при половом сближении, необходимо все время включать его в свои действия и использовать в полной мере. Если на вас воздействует мануальная стимуляция клитора или генитальные поцелуи, — обязательно продолжайте, поскольку укоренившееся мнение о необходимости только «вагинального» оргазма — это только мнение. Старое представление о том, что, если оргазм достигается каким-либо другим способом, кроме полного введения пениса, вы неполноценная женщина, — вредит всем. А вам особенно. Все люди разные, одни женщины достигают множества оргазмов, другие только один, как мужчины. Некоторым нравятся ласки груди, а на других действует только стимуляция гениталий. Ищите то, что подходит вам. Если до настоящего момента вы не экспериментировали с разными позами — попробуйте (конечно, с выдумкой и элементами игры). Если же ни одно из описанных нами действий не приносит удовлетворения, вам нужно индивидуальное лечение (вернее вашей семье).

Для того, чтобы начать «тренировку», устройтесь поудобнее — в обнаженном виде или в одежде, перед зеркалом, или без него. Думайте, мечтайте о чем-нибудь, что хоть немного возбуждает, а затем начинайте изучать свое тело — ведите рукой туда, где более приятные ощущения — это могут быть груди, или какой-то участок кожи, половые губы, клитор —

что угодно. То же самое нужно делать и вибратором — не пытайтесь достигнуть оргазма, а только ищите положительные реакции, попытайтесь обнаружить, что вам нравится, или узнайте, что вам могло бы понравиться, на это может уйти довольно много времени (если вы уже пробовали изучать, то убедитесь в этом). Иногда, если это не действует на вас отталкивающе, больше, чем мужчина, может помочь другая женщина, это не приведет вас к лесбиянству. Также не считайте, что если не получается с одним, «включит» другой мужчина. Конечно, это возможно, но риск неудачного исхода не оправдан. Если вы настораживаетесь, представляя какую-то ситуацию, подключайте к ней своего партнера, фантазируйте вместе.

## **ПОЛОВАЯ СЛАБОСТЬ**

Так называется состояние, когда семяизвержение наступает слишком быстро. Это традиционное мнение. Но мужчины склонны относить к половой слабости наступление семяизвержения раньше того момента, который им необходим для достижения женского оргазма.

Основных причин половой слабости две: слишком страстное стремление к половому сближению и психологическое расстройство. В отдельных случаях слишком большая нацеленность на совершение интеркорса может нравиться. Но в общем случае это означает, что человек просто не имеет достаточной сексуальной практики и поэтому не может пока достигать оптимальных показателей. Некоторые для поддержания половых функций используют мастурбацию, но оказавшись в нормальной ситуации — перед сближением, могут слишком возбудиться и опять будут «не на уровне» (хотя постоянная мастурбация и позволяет добиваться более позднего семяизвержения без женщины). Если проявление половой слабости проявляется регулярно, это может перерасти в психологическое расстройство, которое, в свою очередь, воздействует на физиологические функции. Последние усугубляют психологическое состояние — так образуется замкнутый круг, из которого трудно вырваться.

Мы предлагаем ряд небольших советов для того,

чтобы попытаться справиться со взрывом, если он случился.

Предпринимайте усилия к устранению отрицательных реакций как можно раньше.

1) Установите вместе со своим партнером, насколько быстро наступает повторная эрекция после первого семяизвержения. Сделать это путем стимуляции пениса можно самому, либо пусть попробует женщина! Достигнув эрекции, не допускайте наступления оргазма, при этом поддерживая достаточное напряжение пениса. Делать это необходимо как можно чаще.

Если время наступления второго семяизвержения также небольшое или эрекция быстро падает, необходимы специальные упражнения. Выделите для них отдельное время. Пусть женщина займется стимуляцией пениса, а затем начнет медленную мастурбацию сидя, расставив ноги врозь. Задача женщины в этом случае — поддерживать эрекцию, даже если ей придется сделать одно движение в три секунды. *КАк* только вы командуете «стоп» — женщина прекращает стимуляцию. В ее задачу не входит управление вашим состоянием — вы должны намеренно держать очень спокойный ритм. Не надо расстраиваться, если первое семяизвержение наступит сразу — повторите то же самое через полчаса. Делайте такую процедуру как можно чаще, но обязательно перемежайте такие занятия с интеркорсом, хоть он и не принесет удовлетворения женщине, для того; чтобы не впасть в другую крайность: онанизм.

2) Как для совершения интеркорса, так и для описываемых нами упражнений многим людям помогают специальные мази. Через три недели регулярных занятий эрекция без семяизвержения будет держаться, по крайней мере, в течение нескольких секунд (а у некоторых и пять минут), но в последующем при продолжении занятий это время будет постепенно удлиняться. Кроме того, попытайтесь удлинять время непосредственного коитуса<sup>7</sup>. Используйте все дополнительные средства, которые в состоянии найти, для того, чтобы женщина смогла достичь полноценного оргазма тогда, когда она этого захочет. Но понятно, что все действия необходимо осуществлять до кратковременного коитуса. Если можно, совершите фрикции и после семяизвержения в течение фиксиро-

---

<sup>7</sup>Совокупление, половой акт.

ванного времени — для воспитания у себя условного рефлекса.

3) Если наши советы не помогают, обратитесь к специалисту. А лечение, как правило, бывает эффективным. Самое важное в данном случае — достичь соглашения с партнером о продолжительных сексуальных спектаклях до начала непосредственного интеркурса. Это обязательно необходимо для тренировки. Выигрывают оба партнера, причем женщина не останется неудовлетворенной — учитесь «давать» оргазм руками и языком, не забывайте, что вся кожа женщины может быть эрогенной зоной. Имея такие стимулирующие акты, направленные на достижение женского оргазма, вам легче будет заниматься описанными нами упражнениями, а также есть надежда на сохранение супружеской верности. Если половая слабость проявилась, обращайтесь к специалисту еще до того, как это выросло в психологическое расстройство. Большинство мужчин с небольшим сексуальным опытом спешат побыстрее приступить к интеркурсу, поэтому им будут полезны многие действия, которые мы описываем в этой книге.

При первом сближении с очень желанной женщиной у половины мужчин либо будет досрочное семяизвержение, либо не будет эрекции. Можно, конечно, промучиться всю ночь, напоследок что-то получится, но не перестарайтесь. Учтите, что проснувшись, вы наверняка почувствуете сильную эрекцию.

## **ОПАСНОСТИ**

Вопреки бытующему мнению, что очень немногие сексуальные приемы могут быть по-настоящему опасны. Неловкое введение пениса, когда женщина садится «верхом», может травмировать половые органы одного из партнеров. Насильственный анальный интеркурс травмирует женщину, кроме того, любой способ анального интеркурса чреват возможностью воспаления уретры, а также инфицирования влагалища, если мужчина пытается совершить еще и обычный интеркурс. Женщины, не предрасположенные к выкидышам, должны быть осторожны в период беременности, а предрасположенные должны в этот период вообще воздержаться от получения оргазма. Кроме указанного выше, существует еще несколько видов сексуаль-

ной деятельности, которые опасны сами по себе. Большинство из них не имеет широкого распространения, но поскольку все же имеются случаи травм и другие проблемы, мы их опишем.

1. Нельзя душить партнера, особенно во время оргазма. Многие убийства такого рода — несчастные случаи, когда женщина воспринимает частичное удушье, как дополнительный стимулятор ощущений. Если женщине так хочется, совершите интеркорс, когда она повиснет вниз головой — ощущения у нее будут те же. Смотрите «Перевернутый секс». Никогда не перекрывайте дыхательные пути, будьте особенно осторожны в играх со связыванием.

2. Нельзя дуть во влагалище, это может привести к закупорке кровеносного сосуда и внезапной смерти.

3. Несмотря на большое количество советов, использовать в сексе предметы домашнего обихода надо осторожно — особенно пылесосы. Повреждение пениса, вызванное таким образом, очень трудно поддается лечению. Вода под давлением тоже может воздействовать стимулирующе, но направлять ее можно только на клитор, но не во влагалище, поскольку при этом могут быть повреждены фаллопиевы трубы.

4. Любые сильнодействующие транквилизаторы небезопасны для здоровья. Слишком большая доза может вызвать смерть или во всяком случае сильное отравление.

Учитывая, что нормальному сексуальному опыту присущ тот же здравый смысл, что и другим видам человеческой деятельности, мы можем заключить, что только сексуальные патологии могут быть опасны. Облагороженная нежностью сексуальная игра является безопасным «видом спорта».

## **ЗДОРОВЬЕ**

Если у человека имеется какое-то серьезное заболевание, вряд ли ему необходимо стремиться к интимному сближению. Существует очень небольшое количество состояний, в которых занятия сексом запрещены: это только что перенесенный сердечный приступ или операция по поводу грыжи, а также если человек болен любым инфекционным заболеванием, венерическим в том числе. Беременность или опас-



ность выкидыша также являются, противопоказаниями к занятиям сексом. Большинство врачей знает об этом, но, как правило, своих пациентов не предупреждает (особенно, если собственная интимная жизнь протекает очень вяло).

Если врач советует женщине отказаться от половой жизни на время, она должна обязательно понять — почему? Доктор мог просто иметь в виду, что существует опасность забеременеть, что в данной ситуации нежелательно. Наступление беременности может быть нежелательным, если существует какой-то генетически обусловленный риск. В этом случае муж, может быть подвергнут очень простой операции стерилизации (смотри соответствующий раздел). Гарантия кастрации — 100 процентов. Во всех остальных случаях учитывать необходимо лишь те предостережения, о которых говорили мы. Если половой жизнью нельзя жить из-за физических проблем у мужчины, попытайтесь обсудить это вместе. Даже больное сердце и почки, или гипертония, не обязательно исключают интимную жизнь (хотя врач и советует — он может иногда перестраховаться). В этих случаях просто нужно избегать слишком напряженных ситуаций. Риск для людей с такими заболеваниями увеличивается при внебрачных связях. (Публичные дома видели гораздо больше фатальных исходов, чем супружеские постели). Также существует реальная угроза для мужчины при раковом заболевании простаты и высоком давлении, поскольку большинство принимаемых лекарств снижают потенциал или приводят к полной импотенции. В этом случае приходится выбирать по принципу «или — или». Важно не говорить себе «нет», «доктор не прав», если вы не получили подробного объяснения, почему необходимо приостановить сексуальную жизнь. Если вы знаете, что доктору известно, насколько много значит для вас интимная жизнь (многие врачи по-прежнему считают, что после пятидесяти лет сексом уже не занимаются (смотрите «Секс и возраст»). Хорошему врачу известно, что прекращение половых сношений на любой период времени болезненно действует на человека, а для пожилых людей вынужденное воздержание может впоследствии сделать невозможной реализацию половых функций. Хороший и информированный врач может посоветовать лишь то, что поможет вам избежать дополнительных заболеваний. Необходимо работать с ним в

тесном контакте. Некоторые люди действуют по принципу «хуже не будет», считая, что запрет на интимную жизнь будет воздействовать на них гораздо более отрицательно как физиологически, так и психологически, чем возможные опасности, связанные с заболеванием, ради предостережения обострений которого и вводятся ограничения. (Смотрите раздел «Врачи»). Есть очень много доказательств тому, что гармоничная интимная жизнь может снизить повышенное давление, если оно обусловлено общими стрессами.

## ИМПОТЕНЦИЯ

Прежде чем волноваться и комплектовать по этому поводу, прочтите некоторые замечания:

1) Большинство мужчин могут проявить импотенцию — обычно это касается первого интимного сближения или если мужчина стремится быстрее начать сближение с очень желанной женщиной, которую он хочет впечатлить своими сексуальными возможностями. Риск импотенции в этом случае пропорционален величине возбуждения. Также это может происходить и между супругами, как правило, совершенно неожиданно — причиной является какой-то тормозящий фактор, который партнеры не учитывают. Самое важное в этих случаях — не дать случайности победить себя, то есть не допускать психологического срыва, если произошел физиологический. Традиционная настроенность мужчин на то, чтобы быть потенциальным всегда, непрактична и чревата невротами.

Только абсолютно нечувствительные мужчины — «сексуальные машины» могут проявлять такую безотказность, безотказность быка-производителя. Но у таких людей есть дни отдыха. После проявления импотентности не стремитесь к половому сближению сразу же, отдохните. К утру, вы будете «на коне».

2) Импотенцию могут вызывать очень многие физиологические факторы. Самые основные — это диабет, ожирение, алкоголизм, а также некоторые лекарства, прописываемые для устранения депрессивных состояний и при гипертонии.

3) Единственным психологическим фактором является переоценка важности ситуации и излишнее желание быть патентным. Тут имеется прямая аналогия

со склеротическим стариком, силящимся вспомнить, с бородой он спит или без нее. Он не вспомнит. Или с пианистом, который во время игры думает о пальцах (обязательно собьется).

4) Если у вас бывает эрекция хоть иногда (при мастурбации, во сне, при пробуждении) — с гидравликой пениса все в порядке.

5) Старение не приводит к импотенции — к ней приводят болезни. Также импотенцию вызывает убеждение, что вы уже стары и вам пора на свалку как сексуальному партнеру. Обычно потенция у мужчины есть на протяжении всей жизни. Изменяется только ее характер — то есть нужна большая стимуляция, исчезает спонтанная эрекция, а оргазм достигается за более продолжительный период времени. Импотенция в пожилом возрасте возникает по следующим причинам: при прогрессирующей болезни, при сближении с очень привлекательным партнером, из-за попыток совершить сближение слишком часто. Также импотенция может развиваться при попытке удовлетворять требованиям, которые может выполнить молодой любовник. Вообще-то эти тормозящие факторы могут «выключать» в любом возрасте.

6) Соответственно высказанному прогрессирующая потенция означает, что вы пытаетесь преодолеть какие-то тормозящие влияния. К ним могут относиться неподходящее место сближения, неподходящий партнер, попытка превзойти свои возможности. Тормозящее действие может оказывать ситуация, в которой вы воспринимаете себя не как участником действия, а как зрителем. При этом все время пытаетесь оценивать свои возможности. Импотенция может развиваться, если вы неправильно воспринимаете ситуацию, описанную в пункте I этого раздела. Справиться с импотенцией можно так же, как и с половым бессилием (смотрите соответствующий раздел). Разница заключается в том, что в этом случае вы с партнером стараетесь использовать максимум возбуждающих факторов, но с твердым намерением — не совершать интеркорса. Полное описание этого дается у Джонсона, и вы легко можете приспособить эти советы для себя. Когда это не поможет, обращайтесь к специалисту. Если бы большинству людей были известны перечисленные здесь причины возникновения импотенции, работы у сексологов заметно поубавилось бы,

У некоторых мужчин слабая эрекция обусловлена недостаточной выработкой мужских гормонов, но это результат, а не причина. Если принимать препараты, содержащие такие гормоны, этим подавляется функция желез, вырабатывающих их, и положение может только ухудшиться (поскольку евнухи не теряют потенцию, функция яичников не имеет решающего влияния, если половая зрелость наступила без нарушений). Некоторые искусственные препараты не имеют подавляющего влияния на органы, вырабатывающие гормоны. Например, тестостерон очень хорошо помогает в случае необъяснимых сильных колебаний полового влечения, особенно после пятидесяти лет. Но его применение необходимо проводить под постоянным наблюдением специалиста, чтобы избежать проблем.

Существует много более современных восстановителей эрекции, которые можно с успехом использовать: их влияние в основном психотропное — вы принимаете таблетку, знаете, что эрекция должна улучшиться, внушаете себе это, и проблема уходит.

Сообщают, что японцы создали электроэректор, который на сто процентов восстанавливает эрекцию любого пениса. Мы на себе его не испытывали. Но в любом случае используйте все, что может помочь, не теряя при этом здравого смысла.

И последнее замечание, касающееся потенции: любое действие своих органов можно вызвать по желанию. Все произвольные действия организма можно сделать контролируемыми. Например, в принципе можно научиться замедлять биение сердца или изменять импульсы мозга. Естественно, что это возможно и с эрекцией — йоги вызывают эрекцию мгновенно. Но для этого необходимо подыскать подходящую методику обучения самовнушения.

## **БЕСПЛОДИЕ**

Бесплодие — благодать, если вы хотите этого. И проклятие — если вы хотите иметь детей. Оно вызывается непроходимостью труб у женщин, а также различными заболеваниями женских половых органов. У мужчин в семенной жидкости может быть не достаточное количество сперматозоидов или они отсутствуют вообще. Добиться наступления беремен-

ности можно путем интенсификации половой жизни в периоды, благоприятные для оплодотворения, или при помощи устранения бесплодия путем хирургического вмешательства. В любом случае требуется консультация со специалистами (к врачу идут оба супруга, поскольку если в семенной жидкости мужа недостаточно сперматозоидов, то нет необходимости подвергать тщательному обследованию женщину). Вызвать бесплодие могут и психологические сбои. Слишком частое семяизвержение также снижает количество вырабатываемых сперматозоидов, поэтому если вы хотите оплодотворения, вернитесь к умеренной половой жизни. При ношении слишком теплой одежды, согревающей мошонку, сперматозоиды погибают, поскольку температура мошонки должна быть ниже температуры тела. Достижение женщиной оргазма не повышает ее способности к оплодотворению. Бесплодие может с течением времени исчезать — свое влияние может оказать либо лечение, либо просто благоприятная ситуация. Устойчивая недостаточность сперматозоидов в семенной жидкости трудно поддается лечению, хотя можно сделать более концентрированный раствор и оплодотворить яйцеклетку искусственно. Способность к оплодотворению не связана с сексуальной зрелостью (не путать с половой зрелостью). Никогда не считайте себя бесплодными до тех пор, пока это не будет наверняка доказано. Будьте осторожны с прекращением предохранения при наступлении менопаузы. О намеренном бесплодии читайте в разделе «Дети», «Вопросы контрацепции», «Стерилизация».

## **ОЖИРЕНИЕ**

Тучность и секс, о котором мы здесь пишем, трудносовместимы.

У одного нашего знакомого дочь, которая имеет избыточный вес. Но этой причине выбирает партнеров только среди парней с Ближнего Востока. Тучность — понятие относительное: ренуаровские женщины, которые в обнаженном виде кажутся идеальными для секса, если, бы были одеты, выглядели бы довольно пышнотелыми.

Мужчины не учитывают того, что для них тучность — это путь к импотенции. Если вас не беспо-

кояк ни потенция, ни эстетичность вашего внешнего вида, можете продолжать в том же духе. Примером секса при ожирении может быть король Британии Эдуард VII, который имел экипаж со специальным «гинекологическим креслом». Только таким образом он мог осуществить свои сексуальные желания. Большинство мужчин могут совершить коитус с тучной женщиной, раздвинувшей ноги, когда она повернута лицом к нему или спиной. Слишком тучный мужчина — проблема посложнее. Клеопатра вряд ли сказала бы «счастлива та кобылица, которая везет такого наездника». Этот «наездник» будет весить далеко не 80 килограммов. Если вы обладаете избыточным весом, прежде всего необходимо стремиться любым способом сбросить его. Если вы цените свою сексуальную жизнь и жизнь вообще. Это относится к партнерам обоих полов. Современные девушки по сексуальным стандартам совсем недавнего прошлого имеют недостаточный вес, особенно для поз сзади или для совершения интеркорса на твердой поверхности.

## **БОЛЬ**

Боль не является фактором сексуальной возбудимости, несмотря на бытующее мнение. На самом деле происходит следующее: когда нарастает половое возбуждение, повышается порог болевых ощущений, поэтому даже боль, которая в нормальном состоянии будет очень сильной, в данном случае действует как дополнительное возбуждение. Это справедливо не только для секса — например, во время игры в футбол человеку могут выбить зуб, а он заметит это только после окончания матча. Что касается полового возбуждения, увеличение боли может трансформироваться в приятное ощущение, если эта боль не очень сильная. Однако может наступить момент, когда очень сильная стимуляция может начать действовать «выключающе», а не возбуждающе. Переступить этот порог нельзя, поскольку в данном случае возбуждение исчезает вообще. Чувствительность к боли начинает возвращаться и еще больше возрастает по мере приближения к оргазму. Поэтому после наступления оргазма женщины нельзя продолжать в неудобной позе или прикладывать излишние усилия для стимуляции. У некоторых людей порог

болевой чувствительности не меняется вообще. Если то, что вы делаете, воспринимается просто как боль, а не как сильная стимуляция, значит либо усилие слишком сильное, либо вы начали усиливать стимуляцию слишком рано, или уже наступил оргазм. Применение только усилий, необходимых для нарастания возбуждения,— искусство.

Если во время нормального полового сближения наблюдаются неприятные ощущения — жжение во влагалище или ударение половых органов во время фрикций, обратитесь к врачу. Самое первое сближение, связанное с дефлорацией, будет болезненным для обоих партнеров. Если же возбуждение до интеркорса было достаточным, девушка почувствует менее сильную боль (за счет повышения порога болевой чувствительности).

Если наблюдалось кровотечение, необходимо дать женщине отдохнуть несколько дней до следующего сближения, чтобы зажила образовавшаяся рана. Если у вас возникают вопросы, обратитесь за советом или к разделу «Дефлорация», или к кому-либо, кого считаете компетентным. Если дефлорация проводится мягко, с предварительным растягиванием девственной плевы, процесс этот может быть довольно безболезненным у большинства женщин.

Страстное желание ощутить боль как физически, так и психологически в качестве возбуждающего фактора, очень редкое явление. Обычно эта идея является возбуждающей в фантазиях, но, как правило, будет тормозящей в реальной жизни. Кроме случаев, когда партнер достаточно искусен для того, чтобы удержаться на максимальном пороге болевых ощущений, и сами фантазии не слишком насильственные.

Большинство мужчин, которые однажды попытались последовать не очень интеллигентному призыву бить женщину во время сближения, второй раз этого уже не делали. Если у партнера имеются подобные фантазии, подчинитесь им, но усилия воздействия должны составлять 20 процентов от предполагаемого. Кроме того, необходимо постоянно следить за возможными отрицательными проявлениями такого сексуального поведения. Для психически нормальных людей в ограничении фантазии нет необходимости, поскольку для хорошего секса им достаточно использовать игры здравого смысла и способности повышения порога болевых ощущений.

## ПОЛОВЫЕ ИЗВРАЩЕНИЯ

В книгах, которые писались раньше, к половым извращениям относилось любое сексуальное поведение, которое не нравилось автору. Более правильно отнести к этому понятию любые антисоциальные действия, которые психически ненормальные люди используют для замещения непосредственного полового акта. Самые распространенные половые извращения, характерные для европейской культуры,— насильственное привлечение других людей к своим действиям, обращение с человеком, как с вещью (как в сексуальном смысле, так и в других), а также вмешательство в интимную жизнь других людей. Такие классические случаи, как изнасилование трупов и убийство возделенного человека — хотя и более серьезные, но менее распространенные, чем неожиданные проявления половых извращений у считавшихся интеллигентными и нормальными людей.

Такие случаи крайне редко поддаются лечению. Как бы ни жалко иногда было таких больных, необходимо помнить, что они социально опасны, их надо избегать и как партнеров, и как друзей.

## ПРИАПИЗМ

Термин «приапизм» происходит от имени римской статуэтки Приапуса, отличительная особенность которой — большой возбужденный пенис. Приапизм означает наличие эрекции, которой мужчина не желает иметь в данный момент, не сопровождающейся никакими сексуальными чувствами или возбуждением.

Болезненная эрекция, от которой невозможно избавиться,— это редкость. Как правило, она означает, что что-то не в порядке и нужно обязательно обратиться к врачу. Более общим, но не распространенным является случай, когда мужчина просыпается ночью от болезненной сильной эрекции, причем до этого могло быть полное семяизвержение во время оргазма. Боль может быть настолько сильной, что мужчине приходится вставать и ходить, принять холодный душ. Интеркорс или мастурбация не помогают. В результате может произойти полная потеря сна. Здесь мы упоминаем такой случай, поскольку те, кого постиг приступ приапизма, изводят себя мыслями



о какой-то страшной болезни. Причина этого явления неизвестна, она может иметь психологическую основу (часто прекращается во время разлуки с половым партнером). Все нормальные мужчины обычно имеют ночью несколько повторяющихся эрекций, но они не просыпаются и имеют приятные сексуальные ощущения, а не боль. Пока безотказного средства избавления от этого состояния не существует. Лекарства, устраняющие это явление, могут приводить к ухудшению потенции. К счастью, в большинстве случаев это состояние проходит само собой, поэтому лучшее лекарство — время. Сексу приапизм не мешает.

## ПРОСТИТУЦИЯ

Проститутки, как правило, не практикуют описываемый нами усовершенствованный секс, кроме того, они не любят его. Это наблюдается не у всех народов, но, в частности, для нашей культуры характерно то, что уличными девками становятся больше всего как раз те, кто мужчин не любит или не счастлив с ними. Влечение к интимной связи с проституткой обусловлено, прежде всего, мифологией и традицией, а также идет от непредвзятого понимания законности незапланированных сексуальных потребностей. Мужчину привлекает еще и то, что он может быть уверен: его примут в любой момент, и общество не осудит этот шаг (общество осудит лишь женатого мужчину), также здесь примешано атавистическое чувство необходимости делить одну самку между несколькими самцами. По идее профессионалы в любом деле должны быть искуснее дилетантов. Проституция может помочь избавиться от психологических проблем как клиентам с какими-то психическими расстройствами, так и некоторым проституткам. Но сексуальную свободу лучше было бы направить в сторону, противоположную использованию секса в корыстных целях (исключая тех, у кого это стремление возникает на подсознательном уровне).

Мы говорим, что профессионал — это тот, кто оказывает услугу за деньги, но профессионалом является и тот, кто лучше других делает какое-то дело. Женщина, знающая законы секса и умеющая доставлять радость партнеру, может себя считать профессионалом любви. Она, в сущности, могла бы с успехом удовлетворить любого, нанявшего ее любовника.

Учиться искусству любви ей лучше на примере времен и культур, у которых куртизанки еще были единственными хранительницами сексуального умения. По нашему мнению, то, что обычно называют «уловками развратниц и проституток», правильнее назвать уловками любовницы. Женщине, которая умеет любить и заниматься любовью, профессиональные любовницы конкуренцию не составят.

Ваш муж может пойти к проститутке по нескольким причинам: или он вас не любит, или у него есть такие сексуальные потребности, о которых вы не знаете и поэтому их не удовлетворяете. Также это может быть стремление к безответственности и независимости (которые порой очень сильно проявляются и у любящих мужчин), или просто импульсивным действием, которого он и сам не понимает. Попробуйте выяснить причину этого поступка, хоть он вас и шокировал. Это поможет выйти из кризиса.

## **ИЗНАСИЛОВАНИЕ**

Мы рассказывали о том, как партнеры играют сцены изнасилования без окончания, но действительный смысл этого слова, как вы знаете, в другом. Самое неприятное в изнасиловании — это «полное» «выключение» женщины от испытываемого страха. Может быть, это не совсем приятно читать, но известно, что у некоторых женщин, подвергнувшихся реальному изнасилованию, может наступить внезапное опорожнение кишечника. Очень немногие насильники продолжают после этого свои действия. Но такое действие вряд ли может быть использовано как провоцирующее средство.

Не подвергайтесь изнасилованию по своей вине — то есть не возбуждайте мужчину, которого плохо знаете, если не собираетесь вступать с ним в интимную связь.

## **КУРЕНИЕ**

Интенсивное курение существенно сокращает продолжительность жизни. Также курение может отрицательно сказываться на потенции и может вызывать неприятные, или, во всяком случае, невозбуждающие ощущения при поцелуях. С другой стороны, запах трубки или сигареты воспринимается многими

женщинами как признак мужественности. Приятные ощущения при курении пока не нашли достаточно обоснованного объяснения с точки зрения биологии, но известно что никотин обладает наркотическим действием, и что некоторые млекопитающие и птицы «растормаживаются» при вдыхании никотинного дыма. Процесс сосания сам по себе является приятным чувством для всех мужчин. Существуют целые исследования, показывающие зависимость ролевого распределения в сексе от того, кто курит.

К счастью, нам нет необходимости описывать все разновидности проблем, связанных с курением, поскольку мы считаем, что партнерам лучше избегать его с точки зрения опасности для здоровья, так и из-за плохого запаха изо рта и загрязнения перед интеркорсом. Если вы решили бросить курить, сделать это нужно очень решительно, но приняв решение, вы можете назначить секс в качестве дополнения к действиям, заменяющим курение. Это действует, причем более эффективно, чем прием обильной пищи, который иногда рекомендуется. Курение марихуаны имеет сложное фармакологическое воздействие, но большое влияние оказывает и как социальный раздражитель. Единственное, что не подлежит сомнению — это то, что курение марихуаны не приносит таких сладострастных ощущений, которые этому приписываются. Большинство сексуальных партнеров, которые по-настоящему ценят свои отношения, не используют никаких дополнительных толчков для достижения сладостных чувств. Ощущения от секса сами по себе имеют такое влияние, которое пытаются вызвать алкоголем или наркотиками.

## **ИСКУССТВЕННОЕ ПРЕРЫВАНИЕ БЕРЕМЕННОСТИ**

В случае правильного поведения в интимной жизни искусственное прерывание беременности не понадобится. Отбросив все традиционные мнения, мы можем с уверенностью сказать, что ни доктор, ни семья не могут предсказать, какое в точности психологическое воздействие будет иметь на женщину аборт, как не может этого знать и она сама. Нынешнее резкое возрастание применения противозачаточных средств произошло скорее всего не вследствие ослабления законодательных запретов\* (существующих в некоторых

странах до сих пор), а из-за того, что женщины перестали бояться гормональных таблеток и других безопасных для здоровья средств контрацепции, и больше не желают возвращаться к древним технологиям прерывания беременности и хотят иметь только желанных детей.

Если говорить откровенно, то ранний аборт (до трех месяцев), который делается квалифицированным специалистом в хороших больничных условиях, довольно безопасная и безболезненная операция. Но если это делается недостаточно квалифицированно, подпольным методом или самостоятельно, вообще без специалиста, это очень опасно и приносит неизмеримые моральные страдания. Если аборт делается слишком поздно (а некоторые врачи, протестующие против абортов в принципе, нередко стараются оттянуть срок, а затем сообщают вам об этом с глубокой грустью на лице), это означает уже убийство ребенка.

Если правильно планировать свою сексуальную жизнь, а также иметь достаточную информацию о действии тех или иных контрацептивов, у вас не будет причины прерывать беременность, кроме исключительных случаев. Помните также, хотя об этом, может, и не стоит вспоминать, что все хранители моральных устоев, протестующие против абортов вообще, в свое время сделали очень много, чтобы заблокировать исследовательские работы по разработке контрацептивов, лишая их финансовой и общественной поддержки.

### **СТЕРИЛИЗАЦИЯ (ВАСЕКТОМИЯ)**

Это очень надежный метод контрацепции, который подходит всем мужчинам. Операция очень легкая и заключается в перекрытии выводов, по которым сперматозоиды выходят из яичника. Это хирургическое вмешательство делается под местной анестезией. Операция абсолютно безболезненна, и мужчина в тот же день возвращается домой. Результаты этой операции будет потеря способности оплодотворения при сохранении потенции. Повторяем, что грамотно проведенная васектомия не таит никакого риска, не имеет неблагоприятного влияния на эрекцию, семяизвержение, сексуальные ощущения. (Под названием «операция Штейнаха» используется также для стиму-

ляции полового созревания). Если вас уже удовлетворяет количество имеющихся детей (а их должно быть, как правило, не более двух, если вы имеете чувство ответственности), серьезно проанализируйте эту возможность.

Кроме вышеуказанной информации есть еще несколько замечаний.

1) Васектомия не действует сразу. Сперматозоиды еще могут вырабатываться в течение нескольких месяцев, поэтому необходимо продолжать применять все средства предохранения в течение этого периода. После этого вы можете забыть о контрацептивах.

2) Решение о стерилизации принимается раз и навсегда. Иногда возможность оплодотворения можно восстановить, но нельзя на это рассчитывать. Конечно, вы рискуете, ведь вы не можете знать, захочется ли вам стать отцом потом. Ни одно решение не может быть верным на сто процентов, особенно в ретроспективе, но помните, если вам потом захочется иметь ребенка, можете взять приемного.

3) С другой стороны, удостоверьтесь в том, что вы этого хотите. Чувства, связанные с половыми и воспроизводительными функциями, невозможно рассматривать только с рациональной точки зрения. Если хирург отказывается оперировать, только раз взглянув на предмет операции, это означает только то, что он — хороший специалист. Если он в принципе отрицает возможность такой операции для вас, поскольку ему не нравится ваш подход к этому, обратитесь к другому хирургу.

## **ВЕНЕРИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ**

В течение многих веков венерические заболевания считались божьей карой за грех. Но грех грехом, а существует реальная опасность заражения при половом контакте с незнакомым человеком. Существуют два самых распространенных заболевания — сифилис и гонорея. Сифилис при отсутствии правильного лечения — смертельное заболевание (во время написания этой книги человечество еще не знало ужаса СПИДА.— прим. переводчиков). Первым признаком является болезненная язвочка в месте инфицирования (половые органы, губы), далее появляются высыпания, а через некоторое время еще более серьез

ные проявления этой болезни) существует множество изданий, специально посвященных этим вопросам, поэтому мы не останавливаемся на этом конкретно). Может передаваться от матери ребенку во время беременности. Гонорея (триппер), как правило, проявляется у мужчин в течение недели после заражения в виде очень болезненных выделений из пениса. У женщин это может проявляться в виде неплановых выделений из влагалища, а также увеличения желез, но симптомы начавшейся болезни могут быть малозаметными, и поэтому женщина пропустит момент инфицирования. Оба заболевания не составляют проблемы вылечить, если лечение начать сразу. Не пытайтесь заниматься самолечением, принимая антибиотики. Не скрывайте свою болезнь. Сообщите сразу же всем своим партнерам, которых могли заразить. Существует такое заболевание, как трихомоноз — оно более легкое, чем два вышеописанных, но лечить его все равно нужно.

Если вы решились на риск случайной интимной связи — обязательно помойтесь с мылом после интеркорса. Также обязательно применение презерватива, но помните, что сифилис передается и через поцелуи. Не вступайте в интимную связь с человеком, у которого есть язвы на теле или какие-либо выделения из половых органов. Введение пенициллина в течение 1-2 часов после полового контакта устраняет риск заболевания почти стопроцентно. Если вы знаете, что идете на риск, введите пенициллин до начала активной близости. Моралисты абсолютно правы в том, что избегать слишком доступных интимных связей будет лучшей профилактикой венерических заболеваний, но и это не действует стопроцентно.

Венерические заболевания можно было бы уничтожить уже в этом веке, если бы перестали выделять их в отдельную группу, относились бы к ним, как к остальным болезням, и если бы не было стремления многих людей использовать их как устрашающий элемент, предотвращающий поголовную распущенность.

Проститутки — профессионалы секса — не являются главным источником заболевания — основная опасность исходит от невежественных дилетантов. Гомосексуалисты, как правило, заражаются чаще, чем люди с нормальным сексуальным поведением. Постоянное применение противозачаточных таблеток резко увеличивает риск заражения для женщин

не из-за психологического воздействия, распушенности, приводящих ко вседозволенности, а из-за ухудшения естественных антисептических свойств влагалища.

Помните, что некоторые из ваших очень хороших друзей могут иметь венерическое заболевание.

## **МОЧЕВОЙ ПУЗЫРЬ**

Детям нравится смотреть на процесс мочеиспускания друг друга. То же самое касается некоторых взрослых.

У некоторых женщин при достаточно интенсивном интеркурсе происходит самопроизвольное мочеиспускание. Это наблюдается и у некоторых животных. Чтобы избежать этого, необходимо обязательно опорожнить мочевой пузырь перед половым сношением. Очень интенсивная половая жизнь может приводить к болям мочевого пузыря, которые проходят, если давать себе передышку в несколько дней. Страдающие от цистита испытывают боли при мочеиспускании сразу после интеркурса. Большинство мужчин имеют улучшенную эрекцию и более богатые сексуальные ощущения с неопорожненным мочевым пузырем, но некоторые позы могут быть очень болезненными. У нас нет сведений о том, что мочевой пузырь разрывался во время интеркурса, но в более пожилом возрасте лучше отказаться от такой практики, особенно мужчинам, имеющим заболевания простаты. У мужчины не может быть одновременного семяизвержения и мочеиспускания — клапан, который перекрывает один канал, открывает другой, и наоборот. Выход уретры у женщин почти такой же чувствительный, как и клитор. Но стимулировать его нежелательно, поскольку при этом в мочевой пузырь могут попадать инородные предметы.

**РАДОСТЬ СЕКСА**

**Книга о сексуальной любви**

**для подготовленного читателя**

**перевод с англ. — В. и С. Панченко.**

**Днепропетровск, ИМА — пресс (украинское отделение).**

**Редакторы В. Бурлака, М. Белый Фотокорреспонденты О. Литвинов, А. Коломойский**

**Ответственный за выпуск М. Белый**

**Сдано в набор 16.07.90. Подписано в печать 10.08.90. Формат 81X 1087\*2. Бумага тип. Гарнитура школьная. Печать высокая. Объем 5,26 п. л. Тираж 250 000 экз. Зак. М 177. Цена 7 р.**

**ИМА — пресс (украинское отделение),  
320800, Днепропетровск, Журналистов, 7/815.**

**Областная книжная типография,  
320091, Днепропетровск, Горького, 20,**