

Пол Джоанидис Библия секса



«Библия секса»: Эксмо-Пресс; М., 2005
ISBN 5-04-008390-4

Аннотация

Книга адресована буквально всем – тем, кто ничего не знает о сексе, ничего не умеет и у кого ничего не получается, тем, кто знает и умеет всё, – ну и тем, кто серединка на половинку. Её с пользой для себя и с большим удовольствием прочтут и мужчины и женщины. Её постоянное место на тумбочке возле постели, и она там гораздо более уместна, чем знаменитая «Кама Сутра». Это книга не о технике секса, а скорее о его душе (хотя без техники, конечно же, нельзя обойтись).

Вы поймёте, что необходимо не стесняться разговаривать о сексе со своим партнёром, быть внимательным к его желаниям и не скрывать свои, почувствуете, что заниматься сексом – это так же естественно, как дышать. Эта книга, безусловно, поможет вам поддерживать ваши сексуальные отношения на высоте и продлить их на долгие и счастливые годы жизни вдвоём.

Библия секса

Предисловие переводчика к русскому изданию



Эта пронзительно откровенная книга написана незамысловатым языком вполне вменяемым профессионалом.

Автор книги размышляет о том, каким на самом деле должен быть секс, если очистить его от грязной паутины лжи и самообмана, в которой запутались мы все вместе и каждый в отдельности.

Здесь есть **всё о сексе + много такого**, что на самом деле заставляет пересмотреть отношение к сексу и видеть в нём не только виртуозное владение техническими приёмами, но и вообще рассматривать секс как часть культуры всего человеческого общества и как индикатор нравственного оздоровления этого общества.

Это, безусловно, новый подход к сексу, который может помочь каждому решить множество личных проблем и преодолеть бесчисленные комплексы. Что до предлагаемых книгой технических приёмов, то их оценка может быть выражена словами:

Технично и Доступно.

Книга так хороша, что её можно читать и перечитывать. А лучше учить наизусть. Совершенно очевидно, что результат может превзойти все ожидания, потому что это будет даже не культурная революция, а тотальный переворот в сфере человеческих взаимоотношений. *Праведники, которые так любят показывать пальцами на других, прочитав эту книгу, наверное, сочтут необходимым пройти курс лечения у сексопатолога или психоаналитика, а все, кто считал себя грешниками, поймут, что они – на самом деле нормальные люди.*

Обилие неординарных и действенных советов в этой книге зашкаливает по всем показателям, а объясняется это тем, что эта книга вместила в себя опыт большого количества самых разных людей: от проституток и гомосексуалистов до бизнесменов и учёных. Вполне можно сказать, что создавалась она всем миром.

В этой книге много говорится о том, что культура страны тесно связана с культурой секса. Так вот трудности перевода литературы такого плана на русский язык связаны с тем, что в русском языке практически отсутствует общепринятая терминология и разговорные

обороты, используя которые, можно было бы говорить о проблемах секса так, чтобы это не напоминало научно-практическую конференцию для специалистов в этой области (*когда не помешает иметь парочку словарей под рукой*), и в то же время не скатываться до пошлости. Вот именно такой золотой середины у нас (*в русском языке*) и нет, а вернее, не было, пока не появился перевод этой книги. Кстати, автор этой книги тоже говорит о том, что словарный запас английского языка также очень беден, когда люди говорят или хотят говорить о сексе. Но всё-таки английский язык в большинстве случаев позволяет выражать свои мысли о сексе без пошлых фраз и оборотов. Да и с культурой секса у них дела обстоят получше, и это видно по многочисленным читательским комментариям, которые вошли в эту книгу. Наверное, эти трудности со словарным запасом русского языка в этой области связаны не столько с особенностями самого языка, сколько с его культурой. Мы неустанно внушаем себе и нашим детям мысль о том, как богат русский язык. Но если это так (*а это, безусловно, так!*), то почему при таком богатстве мы так часто не можем подобрать нужные слова для выражения своих мыслей в тех случаях, когда разговор заходит о сексе? Ответ, мне кажется, нужно искать в зажатости нашей культуры, в том, что секс слишком долго оставался (*и остаётся?*) запретной темой (*во многом благодаря и нашей православной вере!*), в том, что до сих пор говорить о нём считается неприличным, а когда приходится заговорить, то оказывается, что, кроме матерных слов или научных терминов, на ум не приходит ничего другого. Мне кажется, что эта книга сделала определённый прорыв в этом плане и предлагает довольно широкий выбор терминов, с помощью которых можно выразить любые мысли о сексе. И в этом смысле – эта книга просто находка.

Предупреждение / Отказ от своих прав

Несмотря на то что мы старались, как могли, этот самоучитель не совершенен и не претендует на то, чтобы стать непререкаемым авторитетом в вопросах секса. Будут моменты, когда вам будет лучше проконсультироваться с вашим косметологом, барменом или лучшим другом. Вы также можете поговорить с врачом или лицензированным сексопатологом. В конце концов, это ведь ваше тело и ваша сексуальность – возьмите на себя смелость выйти за рамки здравого смысла на свой собственный страх и риск.

Никто из тех, кто принимал участие в создании этой книги, не является врачом или лицензированным сексопатологом, хотя с представителями этих профессий проводились консультации по наиболее противоречивым вопросам. Люди, которые внесли свой вклад в создание этой книги, в своём большинстве являются психологами, психоаналитиками, социальными работниками, юристами, учителями, писателями, парой сёрфингистов и даже проституткой и священником. Собственно написанием книги занимался вменяемый профессионал. И то, что некоторые из этих людей являются дипломированными специалистами, вовсе не означает, что они знают о сексе или сексуальных взаимоотношениях больше, чем вы. Всем им время от времени приходится встречаться с трудностями. Но всё-таки их точка зрения иногда может оказаться полезной и даже свежей.

Несмотря на то что методики, описанные в этой книге, для некоторых людей могут оказаться полезными, другим людям они могут не подойти. Посоветуйтесь с вашим врачом или лицензированным сексопатологом, прежде чем опробовать на себе какое-либо сексуальное действие, о котором вы раньше не имели понятия, или просто сделайте это на ваш собственный страх и риск с полным пониманием того, что плохие вещи просто могут иметь место. Проконсультируйтесь с врачом, если у вас есть проблемы со здоровьем, которые могут препятствовать напряжённым физическим нагрузкам или сильному сексуальному возбуждению.

Всем читателям, кроме тех, кто пытается забеременеть, рекомендуется использование средств по контролю за рождаемостью и использование наиболее проверенных медицинских средств для предотвращения заражения инфекциями, передающимися половым путём.

Однако ни одно из контрацептивных средств не является «средством для дураков», и такие болезни имеют способность преодолевать, «обходить» любые, даже самые замечательные преграды на своём пути. Это нормальные последствия занятий сексом, а не упущение этой книги.

Эта книга призвана расширить осведомлённость своих читателей. Ни **goofy foot press**, ни его любимчики не несут ответственности за потери, ущерб, увечья или заболевания, которые могли быть вызваны, прямо или косвенно, информацией или отсутствием информации, содержащейся в этой книге.

Когда сёрфингист управляет правой ногой вместо левой, то его ориентация изменяется по отношению к волне.

*Эта книга посвящается Сизифу.*¹

Глава Альфа Глава 1

*Иногда я думаю, что жизнь – это просто родео,
Фокус состоит в том, чтобы ехать верхом и делать это по
звонку,
Но есть такое место,
Где наслаждение, которое вы вряд ли знали,
В любви и музыке
И в тех вещах, о которых вы никогда не говорите.
(Rock and Roll Girls by J. C. Fogarty, Wenaha Music Co)*

О'кей, этот самоучитель не походит на другие книги по сексу. В ней нет картинок женских и мужских половых органов, которые выглядят так, как будто их вытащили из трупа, и они не прячутся за стеной забавных сексуальных терминов и не читаются на ней так, словно они были написаны мистером Роджерсом.

Этот самоучитель подстрекает вас обследован, такие объёмы сексуальности, о которых люди в нашей стране предпочитают не говорить вслух, – от той волнующей части раздевания вдвоём до той, где парень, который слишком серьёзно воспринимает свой пенис, не в состоянии ублажить свою пассивку. Он также затрагивает такие вопросы, как работа рук и учащённое сердцебиение, поцелуи выше и ниже линии талии, вибраторы, дружбу и даже секс на расстоянии.

Но наиболее важным из всего этого является доктрина GOOFY FOOT, которая говорит – неважно, что у тебя и штанах, если у тебя в мозгах не к чему это присоединить.

Делайте с этим что хотите

Поскольку эта книга о сексе, то неплохой идеей было бы включить в неё определение того, что есть секс. Однако попытки дать определение сексу часто очень похожи на попытку ввести во влагалище такое контрацептивное средство, как диафрагма².

Просто каждый раз, когда ты думаешь, что уже сделал это, эта штука выпрыгивает на тебя, как ниндзя. Например, существует только пять вопросов, на которые следует ответить, если ты пытаешься дать определение такому термину, как «секс»:

¹ Сизиф – герой древнегреческого мифа, чьё имя стало нарицательным и приобрело известность благодаря выражению «сизифов труд», которое обычно означает тяжёлую, но при этом бесполезную работу. (Прим. перев.)

² Диафрагмальный колпачок – это контрацептивное средство, для женщин. Отличается тем, что надо наловчиться им пользоваться. (Прим. перев.)

- Люди думают о совокуплении как о финальной фазе полового акта, реальной вещи – *ipsum fuctum*. Если совокупление является финальным действием, то как же так получается, что ощущения от простого держания за руки иногда более приятны и имеют куда большее значение?

- Почти все занятия сексом могут быть болезненными, противными или нудными, если только вы не занимаетесь им с человеком, который вас заводит. Не означает ли это, что ментальная (умственная) часть секса является более важной, чем его физическая часть?

- Почему одна пара находит какой-то один сексуальный акт высоко эротичным, а другая считает такой же акт откровенно гадким?

- Человек может заниматься сексом и испытывать оргазм, но при этом совершенно не ощущать сексуальности. На следующий день он или она ловит на себе мимолётный, но пристальный взгляд совершенно чужого человека и почти взрывается от переливающейся через край сексуальности. Как может какой-то мимолётный взгляд внушить больше сексуальности, чем оргазм?

- Как могут песня, автомобиль или одежда быть сексуально привлекательными?

- Бесплезно говорить, что мы, стараясь пришить большую обезьяну булавкой за хвост, ушли от темы определения понятия о сексе. Кажется, что любое определение секса нуждается в том, чтобы соответствовать тому, кто вы есть как личность, с поправкой также на вашу особую ситуацию. Прежде чем претендовать на знание того, что бы это могло значить, обдумайте следующее:

Познания в области секса и интимных отношений – это задача, которую надо решать всю жизнь. Даже имея за плечами многолетний опыт, мы ещё можем случайно что-то сделать не так. Самое большее, что мы можем сделать на страницах этой книги, которые последуют дальше, – это рассказать вам то, что мы сами хотели бы знать о сексе двадцать лет назад. Делайте с этим что хотите.

Мораль и то, что в штанах

В Америке мы по большей части хотим поставить знак равенства между моралью и тем, надеты на вас штаны или нет. Мы также хотим объединить мораль с религией. Но правда-то заключается в том, что существуют христиане, атеисты и евреи, которые являются высоконравственными, а есть христиане, атеисты и евреи, которые безнравственны. Есть люди сексуально активные и такие, кто является их полной противоположностью. Этот самоучитель в перспективе выдвигает моральные принципы, основанные на вашей способности уважать и заботиться о близких вам людях. Это мало увязывается с теми способами, с помощью которых вы получаете наслаждение от вашей сексуальности, если только то, что вы делаете, не разрушает особого доверия к вам или не нарушает прав других людей.

Контроль за рождаемостью и противные сексуальные «микробы»

Глава о контроле за рождаемостью и сексуальных микроорганизмах в этой книге рассказывает обо всём, начиная с покрытых чешуйками грызунов и заканчивая тем,³ что поможет вам чувствовать себя, как надо, в резиновых изделиях. К счастью, в том, что касается секса, это поможет вам избежать таких вещей, как нежелательная беременность или преждевременные похороны. Между тем всегда может оказаться полезным просто помнить о

³ Здесь имеются в виду заразные болезни, передающиеся половым путём и вызывающие чесотку (Прим. перев.).

том, что всё, стоящее того, чтобы это делать, в этом мире может убить вас. Занятия сексом могут быть куда менее рискованным мероприятием, чем езда в автомобиле по автострате или даже по городу. Это просто зависит от того, насколько вы находчивы в сексе, или от того, как плохо вы ездите на автомобиле.

Как это вписывается в...

Существует много разных причин тому, что люди занимаются сексом. Некоторые из них связаны с любовью, другие – нет. Например, многие из нас занимаются сексом, потому что находят это чрезвычайно забавным, особенно с тем, кто нам глубоко не безразличен. Это тот вид активности, которым занимаются пары, когда примитивное возбуждение реализуется физически или возникает при необходимости снять эротическое напряжение (как в случае с непровольной эрекцией). Некоторые особы предлагают секс, чтобы порадовать или успокоить партнёра, а некоторые используют его для того, чтобы упрочить своё положение. Вдобавок к сказанному, люди занимаются сексом, когда они хотят иметь ребёнка. Этот вид секса имеет дополнительный аспект, который может невероятно сблизить партнёров.

Важный аспект секса заключается в том, что каким-то образом он в разное время может иметь разную значимость. К примеру, вы можете обнаружить, что в одном случае в ваших отношениях с кем-либо секс помогает сделать вашу любовь более глубокой и более значимой. В других отношениях секс может заставлять вас чувствовать себя беспокойным и опустошённым. На ранней стадии длительных отношений секс возбуждает вас и заводит; с другой стороны, он может обеспечить вам расслабление и покой. В большинстве случаев, когда речь идёт о продолжительных взаимоотношениях, всегда будут периоды, когда секс начнёт надоедать. Вот тогда вам нужно работать, чтобы сделать его лучше.

Что касается тех из вас, кто помоложе, то люди иногда не воспринимают всерьёз дела юных сердец – первую любовь – и обращаются с ней без должного уважения. Это глупо. Наиболее сильным чувством в жизни как раз и является первая любовь. Относитесь к ней бережно. Что до секса с вашей первой любовью, то он имеет так мало общего с этим самоучителем, что тут трудно сказать «да» или «нет». Это может быть восхитительно, но опять-таки может быть и нет. Просто знайте, что здесь больше от чувственного опыта, чем от простой гидравлики заключающейся в том, чтобы засовывать твёрдое в мокрое. Для некоторых людей то, что отличает хорошие сексуальные воспоминания от плохих, заключается в таких едва уловимых понятиях, как веселье, дружба, любовь и внимание.

Может оказаться полезным помнить, что, по мере того как вы становитесь старше, ваши ожидания, связанные с сексом, могут перемениться. К примеру, если вам только что исполнилось семнадцать лет, то вступление в связи и выход из них сами по себе являются чем-то значимым. Но к тому времени, когда вам стукнет тридцать четыре, у вас будет больше опыта «под ремнём». И к тому времени вы можете захотеть, чтобы ваша сексуальная жизнь охватывала какие-то другие части тела, отличные от тех, что были в дни вашей молодости. Возможно, вы будете искать в партнёре новые качества, которые будут отличаться от тех, которые искали в семнадцать лет. К счастью, вы всегда будете хотеть, чтобы секс был чем-то особым, и при этом будет неважно, сколько вам лет.

Красный флаг – дела сердечные

На эмоциональном уровне секс может быть настолько мощной силой, что вы можете захотеть принудить кого-то к нему. И вам повезёт, если вы попытаетесь заниматься сексом без этого и при этом ощущать волнение.

Эмоции, которые сопровождают сексуальные взаимоотношения, могут быть волшебными, чарующими и восхитительными. Но опять-таки они могут быть на самом деле ужасными. К примеру, некогда возвышенные отношения могут потерпеть фиаско и «сесть на мель», оставляя вас опустошённым и несчастным. Или же они могут разбивать вам сердце и

сжигать его, причиняя вам так много боли, что вы можете пожелать себе смерти. И тогда слёзы могут изливаться из места, столь глубокого где-то внутри вас, что вам самому в конце концов станет интересно, кончится это когда-нибудь или нет.

Занятия любовью могут также стать священной землёй, на которой произрастают все виды страхов и кризисов, равно как и местом для развития, прощения, развлечений и дружбы.

Здесь никаких обязательств

Большинство из нас берёт на себя обязательства в отношении сексуальной жизни других людей. Например, возьмём Марка, спокойного, студенческого возраста компьютерного идиота, и Джейка, бесподобного 27-летнего защитника бейсбольной команды в своей компании. Марк вызывающе играет своими бицепсами, в то время как Джейк выглядит так, словно он выпрыгнул со страниц журнала GQ⁴.

Вместе с тем Марк занимается восхитительно изобретательным и полноценным сексом со своей подругой Эльвирой, пока Джейк живёт в постоянном страхе, что кто-нибудь узнает, что его самое близкое знакомство с сексом связано с мастурбированием под аккомпанемент фильмов для взрослых.

Эта книга предназначена как для Марка и Эльвиры, так и для Джейка и Розы. Неважно, что вы были на грани «зависания» столько раз, что этого не сможет сосчитать ни один суперкомпьютер, или что вы не отбили мяч с бейсбольной площадки. Этот самоучитель не берёт на себя никаких обязательств и предназначен для тех, кто интересуется сексом и может хотеть получать от него ещё больше удовольствия.

Другая вещь, о которой стоит помнить, заключается в том, что неважно сколько вам лет, потому что у вас всё равно ещё осталось время, чтобы сделать свою сексуальную жизнь полноценной. И даже если вы почти на грани старческого маразма, добудьте для себя лупу и удостоьте этот самоучитель хотя бы взглядом.

Таблицы, диаграммы и исследования по сексу

В этой книге нет таблиц и диаграмм. Если вы относитесь к тому типу людей, которых можно ввести в заблуждение такими вещами, то примите во внимание следующее: как вы отразите на диаграмме ценность влюблённого взгляда или откровенный поиск взаимности? Однако попробуйте наслаждаться сексом при длительных отношениях без таких вещей. Пока вы выбираете для себя подходящую кривую на диаграмме, этот самоучитель вмещает в себя полный спектр сексуальных вкусов и убеждений, будь они консервативные, смешанные или сексуально извращённые.

В дополнение к таблицам и диаграммам существуют также и исследования по сексу. Они публикуются каждую пару недель, и каждое заявляет, что оно является наиболее ёмким сексуальным опросом. Однако представьте себе команду из пяти или десяти исследователей, которые стараются задокументировать сексуальную жизнь 250 миллионов людей! Но даже если все будут мастурбировать, ваша сексуальная жизнь всё равно будет слишком сложной, чтобы свести её в таблицу, диаграмму или какое-то исследование.

⁴ GQ – это модный журнал для классных парней в США. Он рекламирует модную и высококачественную одежду, рассказывает, сколько надо пить и как ухаживать за женщинами, а также как модно стричь волосы и что делать, если волос недостаточно. Его название расшифровывается как GUY OF QUALITY, что в переводе означает «классный (в смысле высококачественный) парень». Буквы GQ в английском языке традиционно используются для сокращённого названия термина «Боевая тревога». В этом смысле название журнала иронично и подразумевает, что его читатели и по сигналу боевой тревоги будут выглядеть так же, как мальчики на его страницах. (Прим, перев.)

Комментарии читателей

Умоляя читателей прокомментировать эту книгу, мы разослали более 700 анкет тем мужчинам и женщинам, кто заказывал эту книгу прежде.

В ответ мы получили ещё более сложные вопросники от мужчин и женщин. Ответы женщин было смешно даже читать. Ответы мужчин по большей части были нудными и без фантазии. Неужели их писали те же самые, парни, кто хвастается своей сексуальной мощью? Даже женщины в офисе, которые помогали читать и разносить ответы по таблицам, едва не клевали носом, читая ответы мужчин, в то время как ответы представительниц их собственного пола доставили им немало удовольствия своей сексуальной изобретательностью.

Финальное замечание Альфы

Большинство людей, вероятно, согласится, что секс хорош, когда он честен, в нём чувствуется забота и есть веселье. То же самое должно быть справедливым и в отношении книг по сексу.

Краткая история секса Глава 2

Эта глава описывает краткую историю секса в со-временной Америке начиная с 1950-х до времени наступления миллениума. Не беспокойтесь, это совсем не похоже на историю о Джордже Вашингтоне, пересекающем холодный Датавэр, хотя люди, случалось, делали и более ужасные вещи, когда не занимались сексом в течение действительно продолжительного периода времени.

Некоторые писатели воссоздают такую картину, из которой следует, что в 1950-х секса не было, что секс даже не был изобретён до 1960-х, когда человечество предположительно начало заниматься любовью вместо того, чтобы воевать. Это неправда. В 1950-х было много секса. Верно, что пары часто ждали до того момента, как они поженятся, прежде чем совокупляться. Хотя обычно парам требовалось больше времени для обретения сексуальности. Поскольку женская девственность раньше была большим преимуществом, вполне возможно, что неженатые парочки часто прибегали к взаимной работе руками и оральному сексу, нежели к собственно половому акту.

Сильные сексуальные словечки иногда были вызовом для одиноких женщин 1950-х, так как от них ожидалось, что они выложатся достаточно для того, чтобы удержать интерес мужчины к себе, но не так много, чтобы испортить себе репутацию. Разве с тех пор так много изменилось? Одни женщины используют этот двойной стандарт не без выгоды для себя, в то время как другие находят это грубым.

Оргазм Роллинг Стоун, примерно 1966—1970

Для молодых людей конца 1960-х и начала 1970-х существовало по крайней мере три вида сексуального опыта.

Первый тип сексуального опыта заключался в том, чтобы возбудить себя руками. Это обеспечивало действительно интенсивный всплеск ощущений, который расслаблял и успокаивал. Это требовало опыта социальных контактов или усилий.

Второй вид сексуального опыта был получше. Много лучше. Для счастья вам было достаточно завести себе возлюбленную. Второй вид сексуального опыта имел место, когда ваши глаза встречались, когда вы держались за руки, когда ваши губы соприкасались и когда вы говорили по телефону. Этот вид сексуального опыта побуждал стайку бабочек кувыркаться в вашем желудке, делал вас счастливым и поистине живым. Он бился на краю

вашего сердца и почти валил с одеревеневших ног.

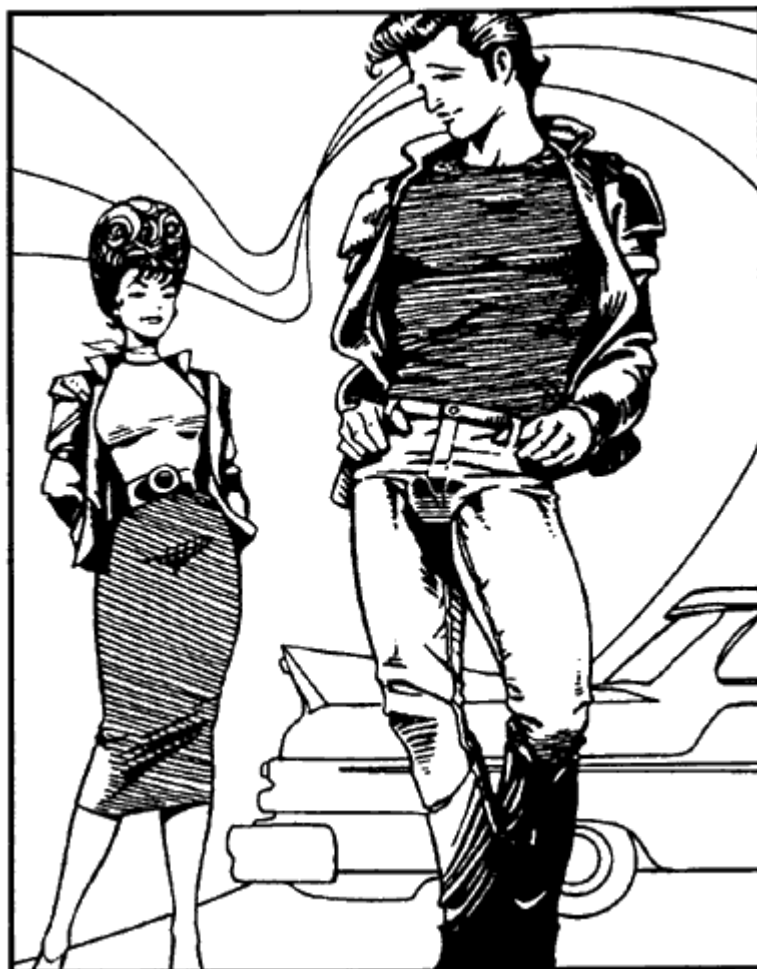
Третий тип сексуального опыта – это то, что случалось, когда второй тип начинал включать собственно половой акт. Это то, что случалось, когда вы разворачивались «на полную катушку».

Был ли рейтинг третьего вида сексуального опыта лучшим во все времена? Не всегда. Иногда он завершался, едва начавшись, и в нём было не больше забавы, чем гонять мяч в грязи, нарушать местные порядки или боевое построение. Он никогда не приносил вам того простого успокоительного комфорта летней ночи, когда ваша голова покоится на коленях самого близкого друга и вы смотрите на её лицо в лунном свете, очертания которого видны на фоне миллиардов звёзд, сияющих с небес. Но секс прогрессировал, и это помогло нам проложить тропинки в нашей безграмотности – хотя это было не так быстро и не само по себе.

В 1960-х и 70-х секс до женитьбы стал приемлем. Для многих людей это были лучшие времена. С появлением противозачаточной таблетки они получили больше свободы, чтобы вступать в связи более естественно. Другие факторы, которые помогли изменить сексуальный климат, включали в себя группы рок-н-ролла из Британии, потребление ЛСД, марихуаны и других психоделических таблеток, средства массовой информации, мини-юбки, движение женщин и антивоенные выступления.

Клитор, 1966 после Р. Х.

Помимо приземления астронавтов на Луне в 1960-х, наука познакомила мужчин и женщин всего мира со словом «клитор». Хотя клитор ни в коем случае не был изобретён в 1960-х, некоторые люди не знали, как его называть, и многие мужчины, так же как и женщины, были не в курсе относительно того, как он функционирует.



Секс 1950-х

Неудачным аспектом этого открытия стало то, что люди стали описывать его как мини-пенис. А в результате мужчины, которые совершенно искренне пытались ублажить своих партнёрш, начинали тереть его с такой интенсивностью, с какой они хотели бы заставить женщин тереть их не такие уж маленькие мужские пенисы. Разумеется, что растирание клитора таким способом может стать большим дискомфортом для женщин. А кто знал?

Несмотря на великий панический исход, продолжающийся и по сей день, стоит обеспокоиться чрезмерным клиторальным раболепием. Куда более важным является умение заставить возлюбленную чувствовать себя желанной, защищённой глупышкой.

Мужчинам в 1960-х следовало бы выучить только один урок – вопрос о том, что для неё лучше. Вместо этого мы часто думали про себя: «Я должен добраться до её клитора» – и бросали на это свои силы, как вооружённый мусульманин на миссию «За Аллаха». Вместе с тем после открытия клитора пути назад были отрезаны, или мы так думали.

Секс в 1980-х и 1990-х – любовь отходит на задний план, уступая место потоку наличности

Многое может быть узнано о сексе в течение 1980-х и 1990-х, принимая во внимание обещания консервативного и популярного президента Соединённых Штатов, который занимал этот пост в то время. В течение 1980-х этот президент потратил миллионы денег налогоплательщиков для организации исполнительного офиса celibатов – правительственной организации, в чьи обязанности входило уговаривать американский народ хранить девственность. Вместе с тем в течение 1990-х кровь и плоть – дочь того же президента – можно было увидеть откровенно позирующей обнажённой с раздвинутыми ногами на страницах популярного мужского порножурнала. Поди подумай.

Неудивительно, что несколько раньше другой американский президент, пекущийся о своём моральном имидже, открыл огонь по армейскому врачу, выражая таким образом своё мнение относительно мастурбации. Тот же самый президент подписал билль, ассигнующий миллионы долларов на программу сокращения сексуального воспитания. Второй пункт этого билля и познакомил мир со словами «оральный секс», которые вошли в оборот почти у всех первоклашек буквально повсюду.

Так секс пребывал здесь, в Америке, в течение последних двух десятилетий, похожий на что-то вроде сиамского близнеца, у которого одна голова пуританская, а другая гедонистическая. А может быть, секс всегда был именно таким, но телевидение или другие средства массовой информации теперь подают это в такой форме, что её трудно игнорировать. Как бы там ни было, печальной правдой является то, что люди, которые слышат слово «секс», быстрее подумают о болезни, чем о развлечении или исцелении, и представления 1960-х о сексуальной свободе уступили место предупреждениям о сексуальном насилии и принуждении. И пока молодые тинейджеры, те, у кого на лобке ещё не выросли волосы, вступают в половые связи, студенты колледжей на некоторых студенческих выступлениях на Среднем Западе выказывают больше консерватизма, чем их деды в 1950-х. Кто знает, как суммировать то, что происходит в этой стране с сексом, разве что сказать, что есть много разных людей с различными точками зрения.

Время, когда нам пришлось бы смириться с сексуальными наклонностям других людей независимо от того, проповедуют ли они celibат или случайные уик-энды на троих, думается, уже пришло.

Учиться у прошлого

Учиться у истории часто очень важно, но такое редко случается, когда речь заходит о сексе. К примеру, можете ли вы вообразить бабушку, говорящую своей семилетней внучке

(или внуку): «Я не испытывала множественных оргазмов до сорока пяти лет, когда ваш дедушка принёс домой вибрирующий шведский массажёр для кожи головы...», или «Если ты мастурбируешь до того, как пойдёшь на свидание, то это притупит твои ощущения на целый вечер», или «В семнадцать лет было не так-то легко быть беременной. Я бы не рекомендовала это».

Если бы этот самоучитель был бы сокращён до одной страницы советов относительно секса, то он бы не затрагивал вопросов, сколько, каким образом или даже когда. По всей вероятности, он бы постарался отразить следующее:

В целой Вселенной нет чувства, которое вы и ваша возлюбленная не хранили бы где-то внутри ваших тел, чувства, которое ждёт, что к нему прикоснутся, им поделятся, и оно будет выпущено на свободу. Вместе с тем нормой широко распространённого понятия о том, как надо заниматься любовью, является засовывание языка друг другу в горло, ленивое, без счёта, пощипывание сосков, лизание гениталий друг другу, и всё это потому, что книги по сексу говорят, что сначала вы должны делать так, а затем резко отринуться от партнёра, и пока один выпускает свои «охи и ахи», другой выпускает, выпускает и выпускает свою струю. Для большого количества людей секс до сих пор остаётся чем-то вроде компьютерного сайта, который всем хорош до тех пор, пока ваши ожидания не превышают определённого уровня.

К счастью, существует много других параметров, применимых к сексу, кроме традиционных пыхтения и хрипения под скрип кроватных пружин. Секс с партнёром позволяет вам раскрыть те места на теле друг друга, где скрыты сильные эмоции, где спрятаны надежды и мечты, где обитают смех и боль и то, что позволяет высвободить веселье, страсть и тщательно скрываемые непристойные желания. Чтобы достичь этого уровня секса с другим человеком, вам нужно время, чтобы узнать его, чувствовать то, что чувствует он, видеть мир его глазами и позволить партнёру раскрыть то, что вы есть на самом деле, а это, в свою очередь, может заставить вас чувствовать себя уязвлённым. Это может быть жутко.

Если всё, что вы ждёте от секса, – это гарантированный быстрый всплеск эмоций, то вы, вероятно, что-то упускаете.

Следующие главы

Одна из проблем взрослой сексуальности заключается в том, что лишь немногие из нас начинали с некой доктрины или общих представлений о предмете. Пара последующих глав является попыткой заполнить эти пробелы. Но, пожалуйста, имейте в виду, что Goofy Foot Press так страстно любит разные доктрины, как оно могло бы любить гремучих змей или колу без газа. В результате мы много работали, чтобы сделать эти главы весёлыми, интересными и, надеемся, весомыми.

Глава о неприличных словах Глава 3

Вы можете заинтересоваться, почему глава о неприличных словах расположена в самом начале этой замечательной в остальном книги. Наверное, в этой главе есть нечто больше, чем просто неприличные слова. Эта глава, так же как и другие в этой книге, написана для того, чтобы побудить вас думать.

Ганс, Свен и жёлтый снег

Ни один поп столько раз на дню не говорит «аминь», сколько мы тут в своей редакции

используем слово «трахаться». Печально, но мы используем наши «траханья» для выражения ярости или неудовлетворённости. Иногда мы используем их смеха ради. Это довольно часто случается с сексуальным сленгом в Америке, где богохульные слова и слова, связанные с сексом, часто оказываются одними и теми же.

В Швеции, чья культура настроена к сексу более дружелюбно, чем наша собственная, сексуальный сленг никогда не употребляется для выражения ярости или неудовлетворённости. Если Свен или Ганс на самом деле вне себя, они скорее всего завопят что-нибудь о жёлтом снеге, чем о сексе.⁵

Даже у наших собственных американских индейцев нет обычая использовать сексуальный сленг для того, чтобы швыряться оскорблениями. Если американского индейца действительно довести до ручки, то он или она может намекнуть, что сторона, бросившая вызов, является неумытой деревенщиной или деревенщиной, которая вылезла из грязного вигвама. И повторю снова, американские индейцы (PUEBLOS) никогда не принижали роль секса, чего нельзя сказать о наших праотцах – первых колонизаторах.

Называть людей, используя названия женских половых органов

Если вернуться ко временам, когда автор был ещё ребёнком, то самое плохое, что можно было сделать в его понимании, было назвать другого человека «сукой» («дрянью»). Автор никогда не использовал это слово, но опять-таки ему приходится работать с людьми из индустрии развлечений.

Другое ругательное слово, которое дети обычно используют, – слово «киска». А поскольку слово «киска» является термином, относящимся к женским гениталиям, то оно используется мальчиками для того, чтобы высмеять других мальчиков, которых они считают скучными обывателями или трусами.

Почему наша культура ассоциирует трусость с принадлежностью к женскому полу или наличием женских гениталий? Почему мы так хотим дискредитировать сами женские гениталии, которые многие из нас просто жаждут потрогать или узнать о них побольше?

«Твою мать», «сосунок», «траханая... кто?»

Один исследователь по имени Уоррен Джонсон изучал, как нормальные восьмилетние дети используют ругательные слова (сленг). Согласно его исследованиям, любимые выражения детей, когда они «набираются» их от родителей, – это «твою мать», «сосунок», «сука траханая».⁶

Джонсон не ожидал обнаружить, что американские восьмилетние дети по бранным словам могут переплюнуть его бывших сослуживцев – морских пехотинцев.

Объектом особого внимания Джонсона стала восьмилетняя девочка, которая истошно вопила обидчику: «Пососи мой член!» Поскольку у неё была потребность использовать сексуальный сленг вместо обычной брани, то почему маленькая девочка не заверещала анатомически более верное «Подавись моей пиписькой!» вместо «Пососи мой член!»? Наверное, даже восьмилетние дети знают, что в нашем обществе самый верный способ оскорбить людей заключается в том, чтобы заставить их встать на место женщины во время полового акта, используя при этом такие выражения, как «Ну, ты, соска!», «Я тебе сейчас

⁵ Английское слово YELL означает «пронзительно вопить». Автор использует игру слов, когда говорит о «жёлтом снеге», потому что слово «жёлтый» в английском языке звучит (и пишется) как YELLOW, а произносится как YELL + OU. Действительно похоже на крик. (Прим, перев.)

⁶ Ругательное слово «сука» в английском языке происходит от названия женских половых органов и означает буквально «женские наружные половые органы». (Прим. перев.) PUSSY – английская версия слова. (Прим. перев.)

вкручу!» и «Давай трахайся!» – которые в грубой форме выражают следующее: «Ты сейчас занимаешься сексом, и ты просто кусок дерьма!»

Трудно понять, каким образом нечто такое сентиментальное и восхитительное, как секс, может быть связано с гневом или недовольством. Точно так же трудно понять, почему быть женщиной во время занятий сексом унизительно. Вместе с тем всё это составляет неотъемлемую часть секса, и мы, североамериканцы, выросли с этим.⁷

Когда восемь превращается в восемнадцать

Что же произойдёт, когда маленькая девочка, которую мы тут упоминали, захочет заняться сексом с мальчиком? Каким образом она будет справляться с теми оскорблениями, которые наше общество научило её швырять другим? Собирается ли она требовать от молодого человека клятв в вечной любви и обожании перед тем, как «пососёт его член»? Станет ли она искать отмщения, сделав из него обычного поставщика товаров и обещаний? Будет ли она использовать секс как предмет потребления, оружие или способ обезопасить себя? Научится ли она скрывать свою сексуальность или же станет вовсе равнодушна к ней? Превратит ли она людей в объекты секса? В равной степени, будучи в замешательстве, что получают мальчики при таком отношении? Сигнал говорит о том, что вы либо будете обманывать, либо обманут вас, создатель образа при этом ассоциируется с победителем, а остальные с побеждённым. Это превращает секс в представление или состязание.

«Шлюхи», «проститутки», девственность и «сточные трубы»

Западные религиозные учения никогда не могли справиться с такими понятиями, как женщины и сексуальность. К примеру, ранние христиане учили, что девственная дочь занимает на небесах место выше, чем её мать, так как её мать должна была вступить в сексуальные отношения для того, чтобы её дочь родилась. Примерно в IV веке после Р. Х. христианский проповедник святой Джером писал: «И хотя Богу всё под силу, он не может возвысить деву, если она пала» (Послание 22). И так, даже сам Бог не в силах помочь вам, если вы женщина и потеряли девственность. Это никогда не было проблемой для нас, мужчин, но опять-таки это представители нашего пола писали Священное Писание. (Не нужно быть набожным, чтобы знать то, что, когда мальчик в первый раз вступает в половые отношения, он становится мужчиной. В то время девочка, вступившая в половую связь, теряет свою девственность, и после этого она уже нечиста, как снег, по которому проехал автомобиль. Представьте себе, что всё было бы наоборот.)

Суровость, с которой святой Джером описывает женскую девственность, почти ставит его в один ряд с феминистами в сравнении с некоторыми его христианскими и еврейскими предшественниками. К примеру, один из ранних христианских отцов описывал женщину, как «храм, стоящий на водосточной трубе», имея в виду, что сточная труба – это половые органы. Мужчины, которые делали такие заявления, позднее были объявлены святыми.

Этот вид негативного образа требует от женщин отрицания своих собственных сексуальных желаний ради того, чтобы воспевание блюзов о загробной жизни не прекращалось. Не случайно многие взрослые женщины, которые неспособны к оргазму, восхвалялись в местных церковных общинах, где понятие «храм – сточная труба» всё ещё имеет большое значение.

До настоящего времени люди всё ещё ставят знак равенства между женской

⁷ Возможно, за такими оскорбительными терминами: «Я тебя трахну!» или «Пососи мой член!» – скрыто то, что адресат является гомосексуалом. Но не является ли правдой также и то, что брошенное оскорбление имеет отношение и к тому, кто его «бросил», – просто таким образом он приглашает к сексу? Если кто-то хочет показать, что приглашающая сторона – это гей (гомик), то есть очень много выражений, в которых это можно сделать, и некоторые люди смущаются использовать их. (Прим. автора.)

репутацией и её сексуальным аппетитом: если её сексуальные желания слишком слабы, то она считается холодной или фригидной; а если слишком высоки, то сточные воды заливают храм, и в этом случае её называют дешёвкой или шлюхой, проституткой и о-го! – нимфоманкой. В Британии в таких случаях употребляется термин «slag»⁸. И пока молодые мужчины всю похваляются своей сексуальностью, молодые женщины учатся управлять своими сексуальными желаниями. В противном случае они рискуют, что в отношении их будут употреблены непристойные слова.

Примечание:

Вопреки здравому смыслу, женщины первыми обвиняют других женщин в том, что они шлюхи или проститутки. Может быть, мужчины и были теми самыми типами, которые написали антиженскую теологию, но сами женщины стали её жестокими проводниками. Также хорошо известно, что Иисус Назарет относился к женщинам с любовью и уважением. Почему же у отцов церкви, которые последовали за ним, возникло так много проблем в этой области? И если человеческое тело было создано по образу и подобию самого Господа, как говорит Священное Писание, то почему люди, стоящие во главе церкви, с таким рвением отрицают женские половые органы и сексуальность? Что, Господь Бог был пьян, когда изваял клитор и влагалище?

«Члены», «хрены» и идиоты

Почему мы обращаемся к человеку, который является полным ничтожеством, и называем его словом «хрен» или «идиот»? «Член» или «хрен» должен означать человека, который дарит удовольствие, но на самом деле это совсем не то, чему нас учит наша культура.

К примеру, взрослые будут хвалить мальчика за то, что он показывает им свои последние рисунки, или за то, чтобы эти рисунки своевременно оказались в туалете, но если он гордо продемонстрирует им свой самый ничтожный промах, они тут же раскроют свои пасти. Мальчиков в нашем обществе побуждают к тому, чтобы тратить массу времени на то, чтобы научиться отбивать мяч с задней линии или брать а-минор бемоль девять на гитаре, и в то же время они учат его игнорировать свою собственную сексуальность в надежде, что, когда он вырастет, всё как-нибудь само по себе утрясётся. Может быть, поэтому многие из нас более восприимчивы к тому, что происходит в музыке, искусстве или спорте, чем к тому, что происходит в постели.

«Выблядки», «тошнотики» и называние вещей своими именами в дартмуте

Если наша культура поощряет порядочных мужчин похваляться своей сексуальностью, то это вовсе не значит, что мы так и делаем. Например, описанная ниже история расскажет о возникновении термина «сопляк», который используется одними порядочными парнями для того, чтобы высмеять других порядочных парней, когда они предпочитают женщин пиву. Это отрывок из замечательной книги Регины Барекки «Они называли меня Белоснежкой, и я сбилась с курса» (Нью-Йорк, Викинг/Пингвин, 1991):

«Когда я начала обучение на первом курсе Дартмутского колледжа, там было четыре мужчины на каждую женщину. И я думала, что добилась успеха. Дартмут тогда только недавно начал принимать женщин, и администрация думала, что новеньким лучше сразу привыкнуть к мысли о том, что на нас будет поступать по несколько доносов за раз. Несмотря на эти ужасающие странности, в социальном плане обстоятельства складывались в

⁸ Что означает «шлак», «отходы», «дрянь». (Прим. перев.)

мою пользу. Хотя я не была мисс Будвайзер⁹, я вычислила, что у меня не должно быть проблем со свиданиями в субботу вечером. Но я заметила одну особенность, которая почти лишила меня присутствия духа. На вечеринке я встретила привлекательного парня и немного поговорила с ним. Затем кто-то из его приятелей прервал нас и потащил его в другую комнату посмотреть, как блюёт их перепивший друг, которого они называли «тошнотиком» (это местное выражение здесь заменяло слово «выблядок»). Я поняла, что ситуация в колледже вовсе не такая, как я ожидала.

Потом кто-то объяснил мне, что в дартмутском студенческом городке считается, что если ты предпочитаешь женщин пиву, то ты сопляк. Это утверждение определяется самим словарным запасом и передовым смыслом того настроения, которое стоит за ним. Если парень, к примеру, говорил, что он хотел провести уик-энд со своей подружкой, то его язвительно высмеивали его же приятели, которые говорили охрипшими от большого количества выпитого пива голосами: «Шо с тобой случилось, Скип? Мы тут собрались напиться до чёртиков, а потом как следует проблеваться, а ты снова хочешь увидеть свою подружку? Ты чё, сопляк, что ли?»

Несмотря на то что многие мальчики, которые окончили колледжи, подобный Дартмутскому, вступали в половые связи к шестнадцати годам, значительная их часть оставалась недоразвитыми в их способности ценить дружбу с сексуальными партнёрами. И хотя они могли быть достаточно сообразительными, чтобы направить пенис во влагалище, на эмоциональном уровне некоторые из них всё ещё оставались «в руках» своих пьющих приятелей. В одинаковой мере озадачивают и те молодые женщины, которые соглашаются заниматься сексом с этими «трогательными» гигантами.

Сексуальность здесь, в Америке, остаётся предметом, который сбивает с толку. Выражение: «Просто скажи „нет“ – в умственном плане расцветает пышным цветом в культуре, которая использует секс для рекламы и продажи всего, от мыла до пива. В результате бывают времена, когда мы выставляем нашу сексуальность напоказ, а бывают и другие времена, когда мы полностью её отвергаем.

Происхождение «бабы» и «жеребца»

Сами по себе слова «баба» и «жеребец» не являются неприличными. Но они достигают статуса неприличного слова, когда вы обдумаете следующее наблюдение, сделанное коллегой-женщиной.

Отец стоял в нескольких футах от берега во время прибою с маленьким мальчиком по правую руку и маленькой девочкой слева. Дети были примерно одного возраста. Когда волна приблизилась, отец сильно напряг свою правую руку. Это помогло мальчику храбро встретить надвигающуюся волну. В то же время отец слегка отпустил левую руку, оставляя девочку висеть в воздухе таким образом, что ей пришлось уклоняться от волны всем телом. Маленького мальчика учили тому, как надо храбро смотреть «в лицо» надвигающейся волне; маленькую девочку учили ожидать того, что мужчина может бросить её на произвол судьбы.

Воспитание баб начинается в нашей стране рано. Слишком часто первым шагом в этом является то, что их учат верить, что они более хрупкие, чем мальчики. Затем рекламные объявления в женских журналах порождают в них веру, что есть нечто несексуальное в женском теле, которое не заткнуто ароматизированным тампоном и аксессуаром к которому не являются духи и высокие каблуки. Изредка наше общество побуждает мальчиков и девочек уважать друг друга. Гораздо чаще мальчиков учат защищать девочек, потому что последние слабы и хрупки, а многих девочек учат тому, что их достоинства определяются желаниями мальчика, с которым они встречаются.

⁹ Будвайзер – имя владельца крупнейшей фирмы по производству пива. (Прим. перев.)

Работа для рта и возвращённый чек

Обдумайте следующее заявление, сделанное одной современной американской женой с пятилетним стажем:

«Мой муж придёт в ярость, когда узнает о том, что чеки не были оплачены, так как на счету не осталось денег. Так что я, пожалуй, сегодня ночью поработаю ртом».

Как вы узнаете из последующих глав, в этой книге нет проблем с действительно стоящей работой ртом, но только не в тех случаях, когда она мотивирована страхом, недостатком власти или грубыми манипуляциями. Дерьмо. Такие вещи портят «имидж» оральной работы.

Контрапункт: читатели женского пола могли бы высказать свои претензии и возразить, что коммерческая сделка, в которой оральная работа делается за деньги, является одним из немногих способов, к которому женщины прибегали на протяжении столетий для того, чтобы получить экономическую компенсацию. Они могли бы спорить о том, что продажа секса за деньги приносит куда больше радости в этот мир, чем те пути, которыми многие мужчины зарабатывают свои платёжеспособные чеки. Они могли бы также озадачить данный самоучитель, упрекнув его в том, что он игнорирует возможность того, что вышеупомянутая жена находит ситуацию сексуально возбуждающей и могла бы полностью насладиться, расплачиваясь оральной работой.

Смена простыней на «Титанике». С новым словом «прелюдия»

Термин «прелюдия» был изобретён людьми, которые пишут книги о сексе. Прелюдия – это то, что вы должны проделать с женщиной с целью сделать её достаточно мокрой для того, чтобы приступить к половому акту. Может показаться странным, что эта книга считает прелюдию неприличным словом, в то время как любящие парни обычно склонны к тому, чтобы с воодушевлением приветствовать эту концепцию. Вместе с тем здесь не надо беспокоиться об идее, лежащей в основе прелюдии, которая заключается в том, что женщины слегка заторможены и их надо слегка разогреть для того, чтобы они стали сексуальными. И если можно запустить старый «Форд» в холодные дни, то почему то же самое нельзя сделать с женщиной, которую вы любите?

Большинство книг о сексе забывают упомянуть, что женщина, которая мастурбирует, может завестись так же быстро или медленно, как и мужчина. Вероятно, проблема не в том, что женщины медленно «разогреваются» в точно установленное время, как то утверждает идея, лежащая в основе прелюдии к сексу. Возможно, что настоящая проблема заключается в концепции сексуальности, которая насаждается нашей культурой. Согласно этой концепции быть женщиной (т. е. быть «траханой») является публичным оскорблением, «подсчёт очков» заставляет мальчиков чувствовать себя подобием мужчины, а уважение, дружба и ласка не являются необходимыми условиями для секса.

К несчастью, концепция прелюдии к сексу подразумевает, что нежность – это нечто большее, чем уплата пошлины на большой дороге, ведущей к половому акту. Чушь. Нежные поцелуи и забота не являются тропинкой, которую прокладывает половой акт с целью удостоверить их важность или необходимость. Они имеют такое большое значение, как и само совокупление, если только не большее.

Если вы находите идею прелюдии слишком сложной, то постарайтесь думать о том, что ваше занятие сексом – это и есть всё, что случилось с вами за последнее время. То, как вы относитесь друг к другу в то время, когда на вас надета одежда, оказывает куда более сильное влияние на то, что происходит в постели, чем заботливо рассыпаемые перед собственно половым актом поцелуи. Это в равной степени верно для того, как женщины обращаются с мужчинами, и для того, как мужчины относятся к женщинам.

Стоит ли брать это в голову?

Жеребцы, бабы, возвращённые чеки – зачем брать это в голову? Но как можно не думать об этом? То, что мы берём с собой в постель, – мифы друг о друге. А брать в дорогу надо другое.

Примечания к этой главе:

Что до комментариев относительно вигвама в начале этой главы, то хотелось бы увидеть, удержались ли вы на ногах. Американские индейцы живут или в посёлках, где дома либо глинобитные, либо построены из камня, или в карстовых пещерах. К несчастью, жизнь в резервации не слишком хороша для сексуальных пристрастий американских индейцев, и нам часто сообщают, что там имеют место изнасилования. В таких неестественных местах обитания, как тюрьмы или дорогие частные школы для мальчиков, гетеросексуальные особи мужского пола иногда силой заставляют других представителей мужского пола заниматься сексом ради того, чтобы продемонстрировать свою власть или превосходство. Или же иногда они занимаются этим, потому что в этом есть нечто личное, интимное и приятное. Как только мужчины возвращаются к нормальной общественной жизни, объектом их устремлений становятся женщины, а их отношение к сексу определяется выражением «заниматься любовью». Понимала ли маленькая девочка, упомянутая в этой главе, настоящее значение сленгового выражения «пососи мой член», или же она просто копировала взрослых, уловив корректное (правильное) употребление этой фразы в жизни? Имеет ли это значение? Какая разница для большого отрезка времени? Выражения, подобные термину «классно потрахаться», являются примерами того, как сексуальный сленг используется в положительном значении. Они играют нейтральную роль и имеют отношение только к собственно половому акту. Выдумка насчёт прелюдии на самом деле была усовершенствованием того, что уже было раньше, или же так говорят. Особая благодарность за письменные послания Ире Раис, Полю Евдокимову, Давиду Шнарху, Регине Барекке, Кэрол Таврис и недавно почившему Бобу Столлеру, а также многим другим за то, что они стали вдохновителями идей, использованных в этой главе. Также спасибо Полю Кроскрити, профессору Объединённой научной лаборатории по антропогенетике, за информацию об американских индейцах. И, наконец, спасибо известным исследователям в области секса, которые предположили, что люди думают о прелюдии к сексу так, будто всё самое значимое, что произошло с ними в последнее время, было то, что они занимались сексом.

За последними источниками по сексу и новостями еженедельной колонки Поля «Голая правда», пожалуйста, посетите наш сайт по адресу: www.Goofyfootpress.com

Романтика Глава 4

Дорогой Пол!

Эта романтика сводит меня с ума. Я встречаюсь с удивительной девушкой по имени Валери?, и вчера я пригласил её на романтический вечер в дорогой ресторан. Я потратил более 100 долларов на нас обоих. Кажется, ей было хорошо. Я рассчитывал, что до того, как этот вечер закончится, мой Маленький Вилли займётся чем-то серьёзным. Но когда я проводил её до дома, то всё, что я получил, было третьеразрядным поцелуем на прощанье. Если так пойдёт дальше, то мне придётся выложить не меньше 2000 долларов за уик-энд в Акапулько только для

того, чтобы добиться орального секса. Какие у тебя соображения на этот счёт?

Рэнди из Норфолка

Дорогой Рэнди!

Возможно, ты путаешь романтические отношения с проституцией. Это серьёзный промах, если только женщина, с которой ты миндальничаешь, не крутит шашни где-то на стороне. Если то, что ты ищешь, – это секс, то у тебя не должно быть проблем с тем, чтобы найти ту, которая даст тебе куда больше, чем оральный секс, за 100 долларов. Если же то, что ты ищешь, – это романтика, то секс не должен быть конечной целью. Это происходит потому, что у романтики есть свой особый мир, который располагается где-то между платонической любовью и чувственной страстью. Конечно, романтика может плавно перерасти в секс, но при этом всё равно может случиться так, что ты закончишь романтический вечер в своей постели, в полном одиночестве, натирая Маленького Вилли его любимым лосьоном для рук и развлекая его таким вот образом.

В случае, если ты решишь, что этот ответ смущает тебя, пожалуйста, продолжай читать. Ты уловишь главную мысль к концу этой главы.

Как свободный рынок дал романтике плохое имя

Дорогой Пол!

Романтика – это нечто такое слезливо-сентиментальное, что заполняет шутовские романы. Это сооружение чисто женское целиком и полностью. Мужчины становятся романтичными, когда явный чувственный секс гарантирован. Каждый раз, когда я вижу все эти сверкающие алмазным блеском коммерческие программы, я готов наброситься на мой телевизор. Я хочу знать, ощущал ли кто-нибудь из парней когда-либо себя романтическим героем, не имея в перспективе секса в качестве противовеса.

Ленни из Лидвилла

Дорогой Ленни!

Понимаешь ли ты, что в целом мире нет незамужней одинокой женщины, которая пошла бы к тебе на свидание, если она бы узнала, что ты задаёшь такой вопрос? Тебя что, били в детстве? Разве когда твой пенис видит, как твоя циничная рука тянется к нему, он не сжимается от страха? И вот ещё что: исследование, проведённое в Атланте, показывает, что женщины, читающие любовные романы, в два раза чаще занимаются сексом, чем те, кто суёт свой нос в душераздирающие жанры (*Архивы сексуального поведения: июнь 1984; 13(3):187-207*)¹⁰

В твою защиту я могу сказать только то, что многие мужчины и женщины совершают ту же ошибку, которую делаешь ты: ты ассоциируешь романтику с капиталовложениями – огранкой бриллиантов и т. п. И хотя ты, вероятно, считаешь себя свободным мыслителем и совершенно изумительным философом, когда дело доходит до романтики, ты

¹⁰ Автор шутит: манера указания глав и разделов из вышепоименованных Архивов сексуального поведения очень схожа с пометками, следующими за цитатами из Священного Писания; сравните – Первая Книга Царств, 6:15—21. (Прим. перев.)

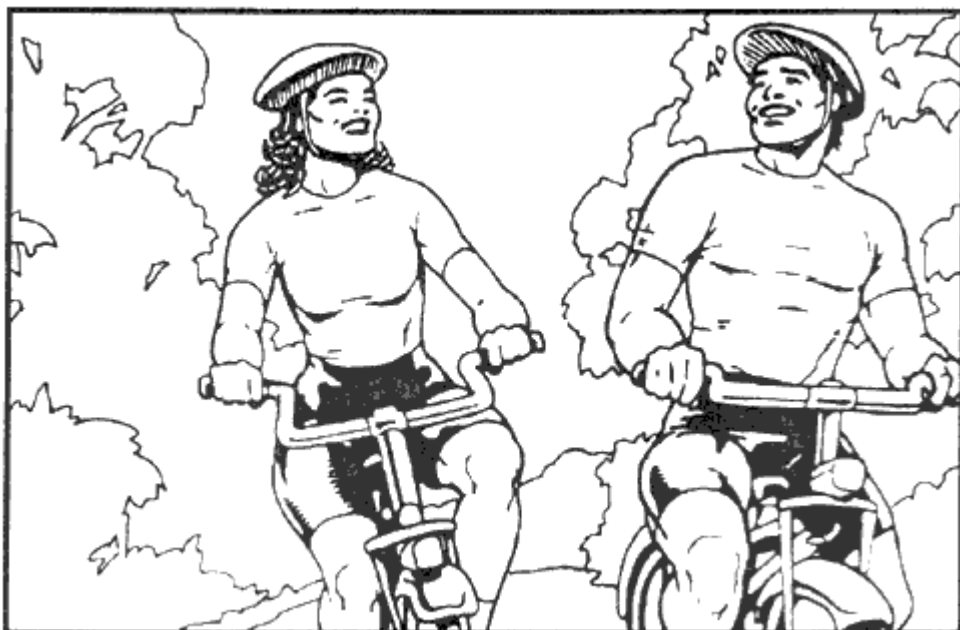
превращаешься в безмозглую игрушку средств массовой информации.

Телевизионные и журнальные рекламные объявления искажают понятие о романтике, которое преподносится нам без какой-либо кредитной карты, стимулирующей процесс. Но факты говорят о том, что ни одна огромная корпорация (или даже самая маленькая, когда речь идёт об этом) не заработает ни единого пенни, если ты сделаешь что-то совсем простое для твоего партнёра. Они не хотят, чтобы ты даже знал о том, что такие возможности существуют.

Вопреки тому, что говорит тебе твоё телевидение, романтика не нуждается в том, чтобы за неё платить. Романтика имеет гораздо большее отношение к чуткости, доброте и веселью, чем к тому, чтобы тратить на неё тонны денег. Это надо делать при помощи особых поступков, таких, например, как помочь твоему партнёру посчитать налоги, или помыть плитку в душе, который выглядит запущенным, или принести ему бутылку импортного пива, или потратить целый день на то, чтобы устранить проблемы в туалете или гараже. Может быть, надо помыть её машину или поменять в ней масло, или просто оставить на холодильнике или на сиденье автомобиля записку со словами: «Я люблю тебя!» Может быть, надо сказать ему, как ты ценишь его усердную работу.



*Романтика в действии.
Свидания в Goofy Foot Press*



*Романтика в действии.
На работу в Goofy Foot Press*

Конечно, это не повод для того, чтобы доверять Goofy Foot Press. Подумай вместо этого о том, что некоторые парни, наши читатели, говорят о таком предмете, как романтика:

«Романтика подразумевает, что надо быть добрым, мягким и чутким. Иногда испытываешь сильные чувства, особенно когда занимаешься любовью, иногда же у тебя включена только сигнальная лампочка, но она никогда не выключается».

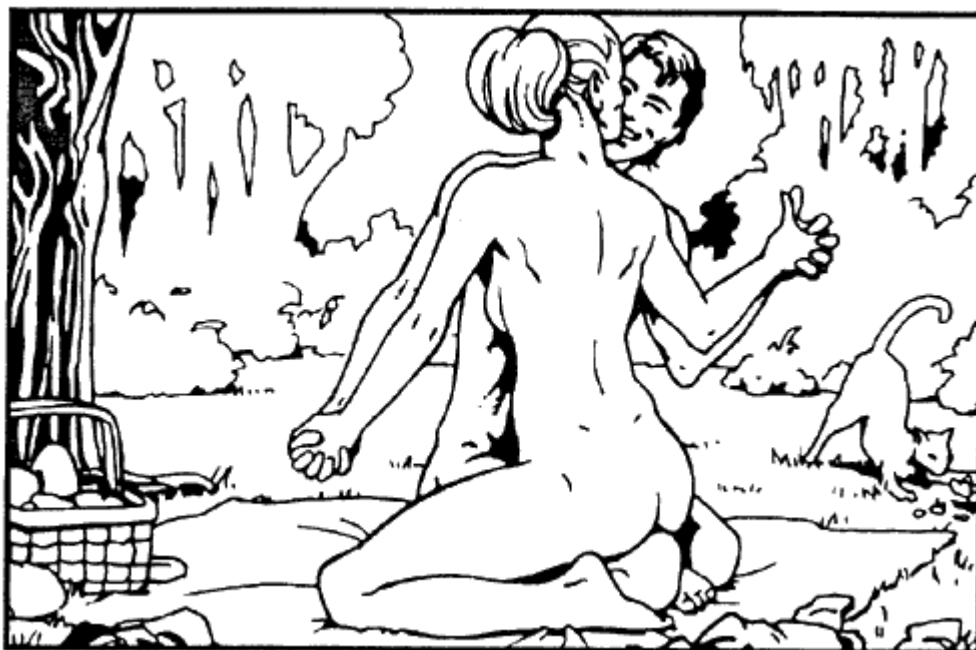
Мужчина, 70 лет

«Романтика – это когда мы катаемся вместе на роликовых коньках по пляжу».

Мужчина, 32 года

«Романтика – это значит целоваться на каждом красном сигнале светофора во время свидания или чувствовать, как внутри звенит колокольчик, если вы увидите друг друга снова только после расставания, которое продлится часы или дни».

Мужчина, 38 лет



*Романтика в действии.
Ланч в Goofy Foot Press*

«Романтика – это когда она и я можем абсолютно забыть о том, что весь остальной мир существует. Только сегодня мы оба должны были сделать миллион разных вещей, чтобы подготовиться к рабочей неделе, а вместо этого я включил CD-плеер и поставил испанскую песню о быке, который влюбился в Луну. Вскоре мы бросили свою работу и кружили друг друга по комнате, не имея ни малейшего понятия о том, как танцуют фламенко».¹¹

Мужчина, 35 лет

«Романтика в том, чтобы лежать обнажёнными под солнцем».

Мужчина, 42 года

Ни в одном из этих высказываний эти парни ни разу не упоминают о популярных записях, которые можно получить по кредитной карте, увеличивая собственный лимитный кредит. Конечно, может быть, все они вводят себя в заблуждение, полагая, что можно быть романтичным без значительного повышения национального долга.

Так что давайте проверим, что говорят о романтике наши читательницы.

Читательницы о романтике

«Что такое романтика? Это поглаживание моих волос, удерживание моей руки, помощь в хозяйстве, приготовлении еды, разговоре, дне, проведённом со мной».

Женщина, 43 года

¹¹ Фламенко – самый страстный и выразительный танец андалусских цыган. Андалусия – это южная часть Испании, где фламенко особенно чтут и каждая женщина умеет его танцевать. Кроме того, каждая женщина на юге Испании, в Андалусии, считает себя обязанной иметь особое платье для фламенко. Оно тоже называется фламенко и очень похоже на цыганский наряд. Танец фламенко не имеет ничего общего с вальсирующими движениями, о которых говорится в вышеприведённом отрывке. (Прим. перев.)

«Романтика означает, что можно проснуться в объятиях партнёра и услышать, что он любит тебя».

Женщина, 27 лет

«Романтика означает, что можно сидеть в гамаке рядом и читать книги».

Женщина, 26 лет

«Романтика означает, что можно говорить друг с другом, когда ты расстроен или огорчён, а затем заниматься любовью».

Женщина, 27 лет

«Это когда домой приносят одну-единственную розу или какую-нибудь мелочь, чтобы сказать: „Я думал сегодня о тебе“».

Женщина, 34 года

«Делать что-то ради того, чтобы показать, что он ценит меня как партнёра для жизни, а не только как партнёра в постели».

Женщина, 45 лет

«Быть друзьями и любовниками».

Женщина, 37 лет

«Романтично получать удовольствие от ванны, в которой полно пены, с вином и свечами, массой сильно пахнущих ароматов, неважно, парфюм это, курения или просто запах моего мужчины».

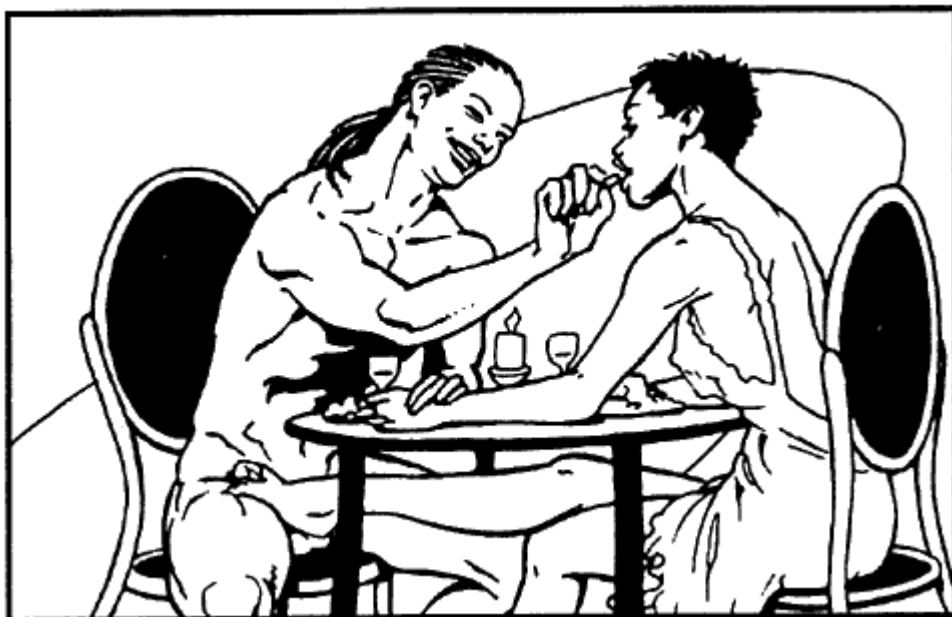
Женщина, 36 лет

«Если он приносит цветы и ювелирные украшения, но при этом его никогда нет рядом, то это не романтика».

Женщина, 45 лет

Романтика при длительных отношениях. Правильное понимание сексуальной связи

Когда дело доходит до продолжительных отношений, то все романтические порывы в мире утрачивают своё значение, если ты не заслуживаешь доверия и не помогаешь создавать общий дом. Приготовление какого-то особого ужина, посылка какой-то неожиданной открытки не сыграют большой роли, если вы не будете выполнять той пустяковой работы, которую ваш партнёр рассчитывал возложить на вас.



*Романтика в действии.
Ужин в Goofy Foot Press*

Для того чтобы в длительных отношениях романтика не кончалась, необходимо, чтобы она покоилась на фундаменте, который состоит из доверительности и возможности положиться на партнёра. Кроме того, проявления доброты и чуткости образуют основу, на которой сами же и базируются. Они помогают вам воспринимать ваши отношения таким образом, что их возвышенная сторона превалирует над функциональной.

С другой стороны, когда люди, находящиеся в длительных отношениях, говорят, что некая живая искра в их отношениях потухла, то, вероятнее всего то, что они так упорно работали над тем, чтобы иметь возможность положиться друг на друга, что совсем забыли о тех мелочах, которые делают их отношения забавными.

Дорогой Пол!

Мой муж, с которым я живу уже пятнадцать лет, самый трудолюбивый человек на всей земле и заслуживает всякого доверия. Он великолепный отец для наших детей, и я нежно люблю его, но романтики в наших отношениях уже нет. Я не могу вспомнить, когда последний раз он дарил мне цветы, если только это не День матери. Большие затруднения в настоящий момент заключаются в том, что я увлеклась рабочим, который чистит наш бассейн, более, чем мне следовало бы. Он делает мне комплименты по поводу моей одежды, спрашивает меня, над чем я сейчас работаю, и смешит меня. К тому времени, когда он уходит от меня каждую среду, я ощущаю себя более мокрой, чем дно бассейна! И дело вовсе не в том, что он привлекателен физически или у нас были сексуальные контакты, это просто его замечательное отношение ко мне и то, что он находит возможность уделить мне время. Как мне сделать так, чтобы мой муж делал то же самое?

Ожидаящая-на-Солнце



*Романтика в действии.
Уик-энд в Goofy Foot Press*

Дорогая Ожидаящая!

Я бы лично доставил вам ответ в следующую среду, когда ваш мистер Хлор уплывёт из поля вашего зрения... Тут есть некоторые вещи, которые надо обдумать: вполне возможно, что, по мнению вашего мужа, способ быть романтичным заключается в том, чтобы надрывать себе пупок ради вашего будущего и будущего ваших детей. Случались вещи и похуже. Можно поручиться, что пару раз в неделю вы выражаете ему своё восхищение по поводу его трудолюбия. Делайте это и впредь до скончания времён. Далее, вам необходимо вернуться на пятнадцать лет назад и вспомнить пару случаев, когда вы что-то делали вместе, и это доставляло вам обоим удовольствие, – без детей. К счастью, это не имеет ничего общего с вашей или его работой. Возможно, это было нечто вроде прибрежных шалостей, покупка антиквариата или посещение карнавала. Что бы это ни было, запланируйте это только для вас двоих. Не ожидайте много от первых пяти или десяти заходов – ржавым колёсам нужно много времени, чтобы раскрутиться. В конце каждой из ваших спецвылазок задайте ему такой оральный секс, какого он в жизни не видел. В этом случае может оказаться полезным представить себе вашего бассейн-бол на его месте. Когда вы закончите, скажите ему что-то вроде: «Я знаю, ты так много работаешь ради нас, и я очень сильно люблю тебя. А то, как ты проводишь со мной время сегодня, заставляет меня хотеть, чтобы ты меня трахнул. Мне бы хотелось сделать то же самое на следующей неделе». Проявите фантазию и найдите свои собственные выражения, чтобы отразить эту тему, делайте что угодно, что могло бы помочь оттаять леднику, который образовался в ваших отношениях. Конечно, если он и вы находитесь в каком-то бессознательном напряжении, где каждый исполняет отведённую ему в детстве роль, то вам лучше обратиться за консультациями для супругов или каждому консультироваться индивидуально.

Некоторые из вас могут сказать, что это пример того, как секс используется для возникновения романтических чувств. Быть может, но есть ли лучшее средство укрепления эмоционального воссоединения?

Поцелуй – это добродетельное смакование губ

Глава 5

Эта глава о том, как поцелуи в верхней части тела противопоставляются поцелуям в области гениталий, хотя одно часто переходит в другое, и многие пары смешивают одно и другое – небольшой чмок, слегка пососать, небольшой чмок, слегка пососать...

Иногда поцелуи используются как стартёр, чтобы взболтать разные жидкости внутри тела. Иногда поцелуй – это всё, что вообще имеет место. Но как бы там ни было, не имеет значения, опытни ли ваши губы настолько, что они могут проводить стыковки космических «шаттлов» для НАСА, или нет, следующие страницы могут оказаться полезным напоминанием.

Сила диалога в языках ¹²

Забавно, что поцелуй партнёра в губы обычно является более эмоциональным, чем целование его или её гениталий даже в том случае, если иногда последнее куда более приятней. Например, одна дама, которая зарабатывает себе на жизнь сексом с разными мужчинами, заявила, что она никому, кроме мужа, не позволяет целовать себя в губы. И когда отношения начинают прокисать, пары обычно перестают целовать друг друга в губы задолго до того, как они прекращают совокупляться.

Существуют определённые причины, объясняющие, почему смыкание губ иногда является чем-то более интимным, чем залезание партнёру в штаны. С того момента, как мы появляемся на свет, большинство из нас постоянно целовали мамы, папы, тётушки, дядюшки, бабушки, дедушки и кто-то ещё, от чьих приближающихся губ нам бы не удалось увильнуть. В то же самое время наши гениталии в сущности оставались нецелованными или несосанными, во всяком случае, в подавляющем большинстве семей, и это продолжалось до тех пор, пока мы не повзрослели настолько, чтобы уговорить партнёра сделать это.

¹² Тех языках, что во рту. (Прим. перев.)



Другим доводом, объясняющим «добавленную»¹³ силу поцелуя, является то, что основные органы чувств имеют нервные окончания на человеческом лице – зрение, обоняние, осязание, органы слуха, и потому губы и кожа лица чрезвычайно чувствительны к прикосновениям. Вблизи человеческого лица расположено так много сенсорных органов, что в результате у нас появились такие термины, как «ты у меня вот где...» или «убирайся с глаз моих...», которые мы используем для выражения дискомфорта при общении или раздражения.

Интересно, что способность ощущать оргазм не причисляется ни к одному из органов чувств, хотя он может всецело затмевать все остальные чувства, когда имеет место быть.

Когда поцелуй – это главное блюдо

Поцелуи – это часто лишь прелюдия, предваряющая нечто другое. Но много раз бывало и так, что поцелуи — это всё, что вы получаете на данный момент. Что-то вроде объятий в течение всей ночи, когда вам шестнадцать лет. Или когда вы стали старше, но при этом вы хотите чувствовать себя так, словно вам шестнадцать лет. Но ни в коем случае не стоит думать, что такие «поцелуйные» марафоны – это просто детские штучки. Некоторые люди

¹³ От выражения «добавленная стоимость». (Прим. перев.)

испытали на себе, что «отдача» от таких марафонов может быть куда более возбуждающей, чем имевший место половой акт.

Если всё, что вы планируете сделать, – это возбудиться, то не забудьте положить вашу жевательную резинку в безопасное место, где вы потом могли бы её найти. Это поможет вам продержаться до того момента, как вы доберётесь до дома и займётесь мастурбацией.

Советы читателей на тему «обниматься – целоваться»: основы

«Пожалуйста, не жуй мой рот. Хороший поцелуй может сделать меня мокрой от желания одним только самым нежным прикосновением».

Женщина, 23 года

«Поцелуй – это не просто подготовка к траханью. Нежная разведка языком, лёгкое посасывание её губ и языка. Если она возбуждена, как и ты, то целуй её взасос, не ленись».

Женщина, 45 лет

«Когда целуешь, будь ласков; не старайся заглатывать всё лицо женщины целиком или впиваться зубами в её щёки».

Женщина, 36 лет

«Начни влёткую. Проведи своими губами по её губам, слегка касаясь их. Убедись, что она отвечает тебе. Когда она начинает искать твои губы, поднажми, но только совсем чуть-чуть. Через некоторое время приложи кончик языка к её губам. Если она откроет рот, ты можешь позволить своему языку самую малость продвинуться вперёд, но постарайся не принуждать её открыть рот».

Мужчина, 25 лет

(Наш действительно замечательный редактор-женщина оставила около этой цитаты записку, написанную красными чернилами: «Я хочу встретиться с этим парнем».)

Французский поцелуй

Французский поцелуй – это оральная версия занятий спелеологией.¹⁴

Причина, по которой он получил своё название, заключается в том, что такой поцелуй – это единственный способ заставить французов перестать трепаться. Французский поцелуй – это не регата по маршруту «язык —гланды». Постарайтесь сначала сглотнуть и не заталкивайте ваш язык в глотку вашему партнёру. Представьте себе, что ваш язык – это Барышников, а не Рэмбо¹⁵, и вы отлично справитесь. Позже у вас всегда будет время для того, чтобы пососать гланды.

Прибегая к французскому поцелую, помните, что рты, как и бесчисленные другие части тела, любят наслаждаться разнообразием. Не цепляйтесь за рот вашего партнёра так, будто это свободное место на парковке в центре Нью-Йорка. Перед тем как вновь отправиться на исследование глубин, высуньте язык наружу, чтобы глотнуть воздуха, и смените темп при

¹⁴ Спелеология – это наука, изучающая карстовые и любые другие пещеры. Чем они глубже, тем лучше для спелеологов. (Прим. перев.)

¹⁵ Барышников – русский балетный танцор очень высокого класса, Рэмбо – легендарный герой одного из первых боевиков – «Кобра» и пр. (Прим. перев.)

помощи лёгких движений губы – к губам или губы – к шее.

«Делайте это медленно и легко, однако не слишком легко».

Женщина, 26 лет

«Не вталкивайте ваш язык в чужой рот до тех пор, пока она не пригласит вас сделать это».

Женщина, 38 лет

«Если вам засунули язык в горло на целых пятнадцать минут, то это не смешно».

Женщина, 48 лет

Дышать или умереть

Когда ты ничего не смыслишь в поцелуях, то можешь обнаружить, что ты задерживаешь дыхание. Иногда для этого есть веские причины, но обычно это просто плохая идея. Когда целуешься, рот обычно бывает очень занят, а вот нос как раз может оказаться полезным. Дыхание через нос ставит перед ним ясную задачу, воспользуйтесь этим советом, и тогда ваш партнёр не будет чувствовать себя так, как будто вы делаете ему искусственное дыхание.

El niño ты не слюнявый¹⁶

Новички по части поцелуев часто спрашивают, что делать с носом во время поцелуя, или надо ли во время поцелуя закрывать глаза, или держать их открытыми. Мы не знаем. А что касается проблемы значительного слюноотделения, то примите к сердцу следующие комментарии:

«Заткни течь! Нет ничего хуже сильного слюнявого мокрого поцелуя».

Женщина, 27 лет

«Постарайся не пускать слюни!»

Женщина, 25 лет

«Слишком мокрый рот может всё испортить!»

Женщина, 32 года

«Девочки любят слюнявых. По крайней мере, так они мне говорят. Может быть, это потому, что я слюнявый, хотя... Эй, подождите секунду!»

Мужчина, 22 года

Губососальные принадлежности

¹⁶ El niño – слово испанское, оно означает «мальчик». Звонивший говорил с акцентом и был latinos, т. е. испаноговорящим американцем. (Прим. перев.)

Запомните, что веки, уши, носы и лбы иногда также являются великолепными местами для поцелуев. И, ради бога, не забудьте о шее. Мы не имеем в виду вампирические действия, хотя в этом есть нечто от грубого поцелуя — засоса, и это может вызвать желанный отзыв в других частях тела, которые заставят его двигаться дальше в южном направлении.

Как насчёт засоса?

Засосы – это то, что случается, когда любовник сосёт вашу шею или другие части тела с силой, которая становится причиной внутреннего кровоизлияния. Засос впоследствии перевоплощается в синяк. Одни люди гордятся своими следами от засосов так же, как байкеры своими татуировками. Другие же люди чувствуют себя оскорблёнными, когда обнаруживают на своём теле коричневатую или синеватую блямбу, которой вчера там не было. Они даже носят свитера с высоким воротом среди лета, чтобы скрыть их наличие. Большинство аптек и супермаркетов имеют в продаже различные тональные кремы, которые помогают скрыть следы засосов. Если вы будете покупать такое вариво, то убедитесь, что его тон соответствует натуральному оттенку вашей кожи. Иначе это будет выглядеть, как грязное пятно.

Помните, что люди с определённым типом кожи более восприимчивы к засосам, чем другие. Что же касается засосов между ног, то кого это заботит, если только вы не собираетесь на пляж или вы не замешаны во внебрачных связях.

Одна женщина позвонила на местное радио во время ток-шоу и сказала, что её парень поставил ей засос в сере-лине лба. Как бы вы объяснили такой случай, кроме, может быть, того, что это была среда на первой неделе Великого поста?

Великолепный совет целующимся

«Самое лучшее, что можно сделать во время непрерывных поцелуев, – это попросить вашего партнёра целовать вас, как нравится ему самому или ей самой. Это работает. Просто откиньтесь на сиденье и предоставьте ему или ей возможность действовать; и тогда вы узнаете много интересного».

Мужчина, 26 лет

Чистка зубов и чеснок

Это очень сексуально – целоваться с кусочками еды, зажатыми между зубами. Чистка зубов при помощи зубной нити или щётки может сделать вас более привлекательным для партнёра, чем использование дорогих одеколонов или сосание мятных конфет целыми пригоршнями. Если вас беспокоит дурной запах изо рта, то обратитесь к своему дантисту. Дантисты знают всё о плохих запахах, так как многие из них, кажется, сами имеют такую проблему. Спросите, не надо ли вам чистить спинку языка ребром ложки один раз в день.

Если вы едите что-то с луком или чесноком, то убедитесь, что особа, с которой вы намерены целоваться, пару раз тоже отхватит приличный кусок той же пищи. Чистка зубов нитями или щётками не поможет справиться с запахом чеснока. Ваше единственное средство защиты состоит в том, чтобы заставить партнёра разделить вашу участь.

Если вы носите зубные скобки...

Тем людям, которые носят зубные скобки с резиновыми креплениями, надо не забыть заблаговременно снять их. Один из наших читателей едва избежал трагедии с резиновыми креплениями скобок своей возлюбленной, когда они расстегнулись, то выстрелили ему в

глотку, задев альвеолы¹⁷. Прямой удар затормозил тот же самый рефлекс, который обычно вызывает рвотный позыв.

Также убедитесь в том, что язык, который двигается вам навстречу, как и ваш собственный, не будет поцарапан или не зацепится за металлические края скобок, которые не представляют проблемы для вас самого. Вы можете также сказать вашему партнёру, что наличие скобок беспокоит вас, и вы будете лучше себя чувствовать, если он или она тщательно обследуют ваш рот изнутри при помощи языка. О-го!

Поцелуи на краю города

Почти в каждом человеческом сообществе, где у людей есть губы, имеется тенденция к наличию особых мест, где местные обитатели могли бы заниматься сексом.

В том городе, где вырос ваш автор, было два таких излюбленных места, куда люди отправлялись целоваться или ощупывать друг друга, и они больше походили на дополнительную спальню. Одним из таких мест был берег реки в восточной части города. Другим местом была апельсиновая роща. Каждое из них таило свои опасности, которые только добавляли им очарования. Дорога к реке вилась через холмистую степь, и основная проблема здесь возникала либо с недостаточной мощностью двигателя, либо с большим количеством выпитого пива. Что же касается апельсиновой рощи, то здесь случайные канавы, наполненные водой вследствие недавней поливки, превращались в грязевые капканы. И тогда колёса вашего автомобиля беспомощно вращались до тех пор, пока отец вашего лучшего недруга не появлялся там, чтобы вытащить вас тросом.

Эскимо и эскимосские поцелуи: поцелуи в культуре других народов

Вы, возможно, слышали, что эскимосы никогда не целуются, как мы. Вместо целования губ они, предположительно, трутся носами друг о друга. Но ближе к правде, по-видимому, то, что они помещают свои носы в непосредственной близости от других носов, чтобы чувствовать дыхание любимого человека. Возможно, также, что они делают это потому, что их губы могут примёрзнуть друг к другу. Они, возможно, также избегают орально-генитальных контактов по той же самой причине.

Эскимосы находят ощущение дыхания любимого человека очень эротичным; те же из нас, кто живёт в более тёплом климате, предпочитают глотать чужие слюни. Люди, принадлежащие к разным культурам, не всегда сходятся во мнениях о том, что сексуально, а что – нет.

Частная собственность между шеей и коленями

Этот самоучитель делает особое ударение на очень «выгодных для вложений» зонах для поцелуев – губах, сосках и гениталиях. Любовники, которые получают истинное наслаждение от сексуальности друг друга, часто продвигаются от головы к ногам, открывая и переоткрывая заново те места на теле своего партнёра, где поцелуи ему особенно по душе.

• **Складки тела.** Это те места на теле, где кожа перегибается или сминается и имеет тенденцию к тому, чтобы быть особо чувствительной, и любит, чтобы её целовали. К ним относятся задняя часть коленей, наружная часть локтей, затылочная часть шеи, места под грудью, веки, подмышечные впадины, промежности, места между пальцами, мыски ног и места за ушами.

• **Животы и пупки.** Думайте о пупке не как о том месте, которое перевязывают, а как о маленьких мягких губах влагилица. Некоторые люди любят, когда им лижут или ласкают

¹⁷ Маленький язычок в глубине полости рта. (Прим. перев.)

пупок. Некоторых это раздражает. А также попробуйте поцеловать «посадочную» полоску между пупком и гениталиями и не забудьте тазобедренные кости.

- **Продолжительное облизывание.** Не медлите с тем, чтобы как следует смочить ваш язык слюной, и приступите к длительному облизыванию тела вашего партнёра от бёдер к подмышкам и от копчика к шее.

- **Нижняя часть спины и ягодицы.** Нижняя часть спины и ягодицы могут быть самыми изысканными местами для того, чтобы целовать их снова и снова.

- **Живой поднос.** Фрукты, десертные блюда и некоторые ликёры могут подаваться на разные части тела с потрясающим результатом.

- **Укусы любви.** Зубы на коже могут ощущаться действительно прекрасно или на самом деле отвратительно. Если это то, что вы хотели бы попробовать, то смажьте кожу вашей пассивности маслом или слюной для того, чтобы ваши зубы могли скользить по поверхности. Затем растяните ваши губы в стороны и вверх, как Дракула, и мягко пробегите зубами вверх и вниз. Вы можете также попробовать лёгкие покусывающие движения на больших группах мышц, таких, как плечи или ягодицы. Удостоверьтесь, что объект, подвергаемый укусам, отвечает вам взаимностью, и, ради бога, не преступайте границы федеральных законов.

Не забудьте спросить

Поцелуи – это очень действенный инструмент, но вместе с тем мы редко тратим время на то, чтобы спросить партнёра, какие поцелуи он любит. Может быть, он или она больше заводится от нежных поцелуев, подобных бабочкам, чем от чрезмерно эффектного (почти драматического) смыкания губ, которое вы видите в кино. Вы этого никогда так не узнаете, если только не спросите, да и стыдно не спросить.

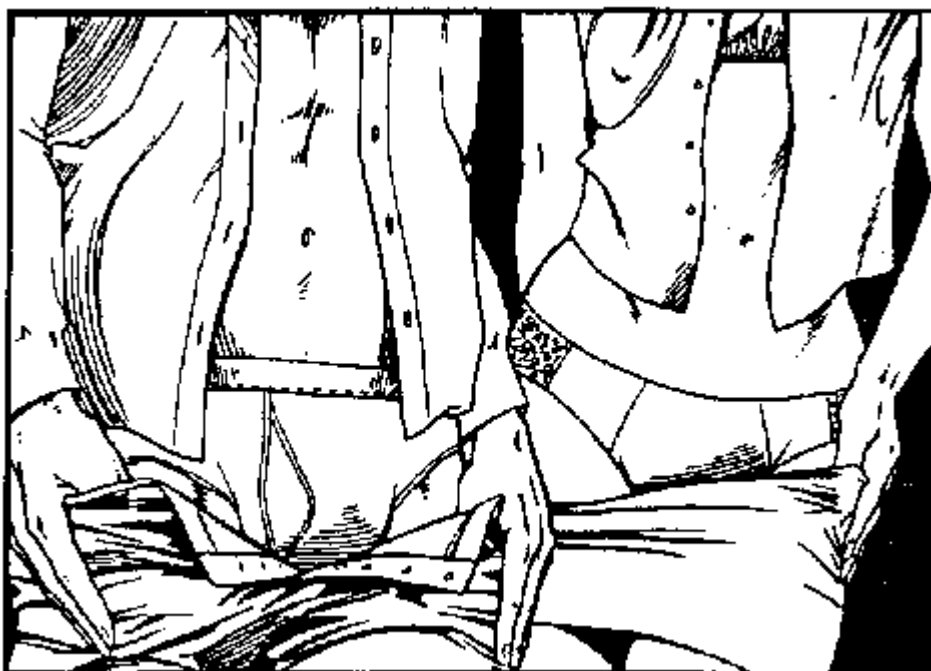
О важности разоблачения донага

Глава 6

В человеческих взаимоотношениях существует несколько видов обнажённости. Например, в одно-разовых встречах раздевание означает демонстрацию обнажённой кожи. Много обнажённой кожи. Несмотря на то что иногда этот вид секса может возбуждать, постоянная приверженность такой «диете» может заставить вас чувствовать себя несколько паршиво и желать более глубоких отношений. И вот тогда вы можете начать искать любовника, с которым вы можете обнажать не только тело, но и душу, если только такая задача не стояла перед вами изначально. В любом случае эта глава рассказывает о раздевании и предполагает вид обнажённости, которая имеет эмоциональные и физические плюсы.

Раздевание донага: обзор

Для некоторых людей раздеться донага перед любовником так же естественно, как выпить стакан воды, но другим людям собственная нагота может причинять страдание или смущать их. Есть даже такие люди, которые придумывают, как обходиться в сексе без снятия одежды в присутствии другого человека. Быть может, сказанное даёт представление о том, насколько действенным может быть раздевание донага, а как уязвимо мы чувствуем себя в Америке, когда речь идёт о наших телах.



Как представители своей культуры, мы так озабочены наготой, что у нас нет уличных фонтанов с пухленькими мраморными херувимами, писающими в большие бассейны с водой, или выставленных в общественных местах картин с обнажёнными красотками Боттичелли. Одно только упоминание о фронтальной обнажённой фигуре Нормана Рокуэлла заставляет большинство людей корчиться, а неприкрытая промежность на телевидении такое же привычное явление, как снежная буря в Сиаме¹⁸. В то же самое время мы явно интересуемся обнажённым телом, в огромных количествах представленном в рекламе и других образах в нашем обществе, из которых сочится неистовая похоть. Вероятно, мы научились мириться со смешанными идеями, больше возбуждаясь от почти раздетых образов, чем от полностью обнажённых. Например, ввиду надвигающейся на нас обнажённости, картинка на этой странице может заинтриговать больше, чем та, на которой пара была бы разнузданно обнажённой.

Раздевание донага – скрытые возможности

Если вы и ваш возлюбленный приближаетесь к моменту физической близости, то вы можете обдумать некоторые скрытые возможности, которые предполагает раздевание донага. Большое доверие и искренность могут быть генерированы в моменты, когда вы оба раздеты донага, это то, что редко возникает, когда единственной целью снятия одежды является совокупление. Это то, как вы можете научиться общаться физически с помощью чего-то большего, чем ваши промежности. Это тот момент, когда парень может научиться тому, чтобы его пенис отдыхал на мягкой тёплой коже женщины, и не ощущал при этом необходимости выполнять им некое действие.

Обнажённые резервы

Если вы чувствуете, что ваши отношения достигли нужной стадии, то вы можете решиться и запланировать, когда и в каком месте вы оба можете поработать над тем, чтобы раздеться донага. Некоторые пары получают удовольствие от того, что раздевают друг друга, а другие превращают раздевание в игру – от игры в покер на раздевание до весёлой возни.

¹⁸ Таиланде. (Прим. перев.)

Иногда раздевание донага происходит совершенно естественно, когда вы не собираетесь погружаться глубже кожного покрова или когда вы имеете дело с пуленепробиваемой и водонепроницаемой твердью; некоторые пары получают удовольствие от того, что танцуют во время раздевания – быстро или медленно. Если вы решитесь на последнее, то вам лучше сразу приготовить контрацептивные средства, на тот случай, если течение подхватит вас и вы внезапно обнаружите, что танцуете польку¹⁹. Бывают случаи, когда один из партнёров завязывает глаза другому перед тем, как раздеть его или её.

Подчас людям помогает то, что они говорят друг с другом о своём теле. Некоторые женщины обеспокоены тем, что у них слишком большие ягодицы, или тем, что их грудь слишком мала или слишком велика. Некоторые мужчины обеспокоены тем, что они не в форме, или тем, что они слишком в хорошей форме. Вытаскивание своих страхов наружу обычно помогает чувствовать себя более комфортно. Если этого не происходит, то, может быть, ваши отношения не такие уж и хорошие.

Тем парам, которые особенно застенчивы, писатель Джей Вайзман предлагает раздеваться в полной темноте.

Затем каждый из партнёров по очереди обследует тело другого партнёра с маленьким фонариком – размером с авторучку, который испускает ровно столько фотонов, что их хватает только на то, чтобы осветить пространство размером с ноготь большого пальца. Это может быть забавной игрой, которая не только порождает фантазии всякого рода, но и помогает снизить беспокойство по поводу того, что ты вдруг и сразу оказался совсем голым.

Другой путь для тех, кто робок в глубине души, предполагает начать взаимное обнажение, надев какую-нибудь забавную маечку или футболку, под которой ничего не будет. А может быть, вы хотите попробовать пару шёлковых трусов?

Мужчины обеспокоены: твёрдый – хорошо, твёрдый – плохо?

Когда дело доходит до раздевания, то мужчин обычно беспокоит, должен он быть твёрдым или нет. Это не имеет значения. Прекрасно, если это так, прекрасно, если это не так. Всё дело в том, обязан ли он быть таковым, и тут важно учиться тому, чтобы нагота ассоциировалась с чем-то большим, чем просто секс или принятие душа. Немного поднапрягшись, вы можете обнаружить, что пребывание обнажённым создаёт некое пространство, где вы и ваш партнёр могут говорить о важных вещах.

Некоторые люди без малейших колебаний раздеваются догола для того, чтобы заняться сексом, но если раздевание имеет место просто для того, чтобы говорить друг с другом или касаться друг друга, то в добрый путь. Иногда они немного нервничают и быстро выпаливают спасительные слова: «Мы ведь попробуем ещё когда-нибудь, да?» Вероятно, этот тип наготы ощущается на очень глубоком личном уровне.

Обнажённые и уходящие

В то время как пребывание в обнажённом виде не обязательно подразумевает оргазм, некоторые пары находят, что один или два оргазма между делом поднимают тонус. Поэтому, когда вы планируете ваше время пребывания в обнажённом виде, включите в него побольше объятий и прикосновений, попытку одного оргазма или двух, а затем ещё больше объятий и прикосновений. (Один из читателей комментирует: «Желаю удачи в этом. Я провёл много времени в одиночестве, пока моя партнёрша отсыпалась после оргазма».)

Собственно оргазм – это самое последнее, что пары делают, когда занимаются сексом. Но кроме этого, может быть приятным потратить ещё немного времени на то, чтобы поддержать друг друга в объятиях после оргазма, вместо того чтобы просто перевернуться на

¹⁹ Полька – живой, весёлый парный танец, исполняется на счёт раз-два, раз-два. (Прим. перев.)

другой бок и заснуть или убежать на работу. Это нужно потому, что финальная часть оргазма обостряет чувства до такой степени, что это позволяет нам поделиться друг с другом особой теплотой и нежностью.

Сексуальные тонкости с искривлённым марксистским лезвием

Иногда наполовину очищенный банан возбуждает больше, чем тот, с которого ободрали всю кожу, или же нас заставляют в это верить. Эта философия стала топливом, на котором процветает связанный с женским бельём бизнес, приносящий миллионы долларов. А теперь производители начали морочить головы мужчинам с той же самой целью. Они вышивают имя какой-нибудь популярной или спортивной фирмы или имя модного дизайнера одежды на резинке мужских трусов и просят за них от 10 до 20 долларов за пару, в то время когда вы можете купить их в магазинах «Кмарт»²⁰ за два с полтиной.

Но как бы там ни было, если вы считаете, что нижнее бельё эротично, то вы можете использовать следующие его возможности:

Женщины, которые носят нейлоновые чулки и подвязки, могли бы обдумать вариант с надеванием трусов поверх них, а не под них, с той целью, чтобы всегда можно было снять трусы, а подвязки и чулки оставить нетронутыми.



• Обычная ошибка при ношении подвязок заключается, по мнению магазина «неприличного» женского белья в Лос-Анджелесе, в том, что задняя подвязка находится сзади, вместо того чтобы быть сбоку. А должно быть так: на правой ноге передняя подвязка

²⁰ «Кмарт» – название сети дешёвых супермаркетов в США. (Прим. перев.)

должна быть ровно посередине (12:00)²¹, а правая задняя подвязка должна крепиться к нейлоновой основе на 3:00—4:00 (соответственно, напротив 6:00). На левой ноге передняя подвязка прикрепляется к 12 часам, а задняя к 7:30 или 8:00. Это помогает удерживать швы прямо. «Западная женщина» на рисунке в главе этой книги «Что есть мужское, женское и эротичное» надела их почти правильно, хотя её задняя подвязка ближе к 5:00, чем к 3:00 или 4:00.

- Ещё один пустячок, касающийся «неприличного» женского белья: если вы надеваете жёсткий поддерживающий бюстгальтер, то наденьте его, а затем дотянитесь правой рукой до левой груди. Выхватите вашу левую грудь из-под мышки и, приподняв её, опустите прямо в чашечку бюстгальтера. Теперь сделайте то же самое вашей левой рукой и правой грудью. Ещё одна непростительная ошибка, касающаяся бюстгальтера: неправильно скорректированные бретели приводят к тому, что бюстгальтер оказывается либо опущенным слишком низко, либо задран слишком высоко.

- Во время свидания женщина должна без стеснения дать мужчине знать, что на ней нет никакого нижнего белья, или же достать из своей крошечной сумочки пару трусиков со словами: «О-о-о, кажется, я забыла надеть их». Что же до мужчин, проделывающих такое, то я не встречал их в наших местах, но, может быть, они есть среди ваших соседей.

- Когда женщины садятся обедать или в самолёте во время долгого полёта, они высоко задирают свои платья и специально выставляют напоказ подвязку таким образом, чтобы из желез мужчин обильным потоком потекли слюни. Искусство проделывать такое, конечно, заключается в способности уметь замаскировать преднамеренность своих действий. Доставка чего-либо с верхних полок может иметь тот же результат, если на вас надето платье или юбка, которые достаточно коротки для этого.

- Один из вариантов орального секса заключается в том, чтобы опуститься перед партнёром на колени, когда на нём ещё есть нижнее бельё. Вы можете дотянуться языком под ткань и отодвинуть её в сторону, чтобы облегчить доступ, или сдвинуть её в сторону-при помощи пальцев, или оттянуть её в сторону зубами. Вероятно, вам всё-таки не обойтись без помощи кончиков пальцев, но дело того стоит – такой поступок вам зачтётся!

- Если вы занимаетесь сексом на скорую руку, то вы можете оставить нижнее бельё на месте и поводить рукой вокруг него. Некоторые пары также получают удовольствие от орального секса и полового акта, когда оба или один из партнёров надевает трусы без промежности.

- Спаривание «всухую», когда на вас надето нижнее бельё, может быть таким же забавным, как принятие ванны или душа в нижнем белье. Такой секс в большинстве случаев имеет место на пляже, когда люди надевают купальники вовсе не для того, чтобы заполучить вульгарный загар.

- Женщинам следует без колебаний брать своих любовников с собой в магазин, чтобы купить нижнее бельё. Покупка новых лифчиков или мужского белья кажется женщинам чем-то очень современным, а для мужчин это может оказаться забавным развлечением. Такая прогулка может помочь вам подкинуть ему несколько идей, если он хочет подарить вам нечто особенное. Если будет возможность, попросите его пройти с вами в кабинку для примерки, но при этом не старайтесь перемерить все лифчики в магазине. Его терпимость к вещам такого рода может оказаться не так велика, как ваша.

- Парням: когда вы в следующий раз будете в большом универмаге с вашей возлюбленной, то увлеките её в отдел нижнего белья для мужчин и спросите её, какой цвет и фасон она находит самым подходящим для вас. Это в дальнейшем может доставить ей удовольствие, когда она протянет руку чтобы расстегнуть пуговицы на ваших джинсах.

²¹ В смысле 12 часов. (Прим. перев.)

Дорогой Пол!

*Я здорово завожусь, когда моя подруга надевает колготки. В этом есть что-то такое, от чего мистер Винки аж подпрыгивает в воздухе. Что ты посоветуешь?
Бесшовный из Сизтла.*

Дорогой Бесшовный!²²

Принимая во внимание, что большинство наших мам носило нейлоновые чулки или колготки, и учитывая, как часто мы, будучи детьми, обхватывали руками её ноги, удивительно, что гораздо большее количество парней не заводится от ощущений, которые они испытывают, узрев колготки, надетые на женщине. Предположив, что твоя подруга – человек чуткий и готовый пойти тебе навстречу, попроси её вырезать хлопковую промежность на одной паре колготок. Благодаря новой системе вентиляции, ты сможешь не только любоваться ею, но и вступать в половой акт, когда на ней будут надеты её модернизированные колготки. Убедись в том, чтобы она вырезала промежность по шву, чтобы колготки не разлезлись. Также обдумай, каким образом сначала помочь ей кончить при помощи орального секса, потому что ты, похоже, долго не выдержишь.

Постскрипtum: тебе, вероятно, понравится иллюстрация в главе «Каприз»!!! Мне также кажется, что это написала твоя подруга, которая, по всей вероятности, предполагает, что у тебя есть пунктик. Я ещё обсужу этот вопрос с тобой в конце этой главы.

Мужское нижнее бельё

У мужчин есть выбор – носить «бо?ксеры», плавки или ничего, или даже женское бельё, если оно того же типа. Большинство из нас обычно заканчивают тем, что²³ носят то же самое, что в детстве нам покупала мама, обычно это «бо?ксеры» или плавки. Каждые из них вызывают у нас разные ощущения, к которым мужчина привыкает, что и является жизненным фактором, относящим его либо к мужчинам в плавках, либо к мужчинам в «бо?ксерах», хотя, вероятно, есть и такие, которые могут переходить из одной категории в другую. И если «мужчины в плавках» могут экспериментировать с «бо?ксерами» в течение нескольких месяцев или даже лет, то, вероятно, сохраняется и тенденция возврата к тому, с чего он начал. То же самое относится и к «мужчинам в „бо?ксерах“.

Женщины не могут повлиять на это и изменить ситуацию в одну или другую сторону, если только мужчине это не безразлично или он сам относится к той категории мужчин, которые указывают женщине, какие бюстгальтеры ей носить.

Боевая тревога зажатого пениса

Пенис любого парня обычно свисает, когда он мягкий, но если он твердеет, то ему нужно больше места в передней части брюк, чтобы он мог разместиться там. Вместе с тем если мужчина носит джинсы, то увеличенный пенис обычно оказывается в западне, в положении, когда ему приходится находиться внизу (О-о-х!), или покоится в плачевном горизонтальном положении.

Поэтому, если вы дурачитесь в одежде, то вашему пенису может понадобиться быстрая помощь, чтобы поднять его вверх. И хотя это может быть и несколько бесцеремонно для

²² Слово «бесшовный» обычно относится к колготкам, которые не имеют швов. (Прим. перев.)

²³ Трусы спортивного покрова. (Прим. перев.)

женщины, ей всё-таки следует сразу протянуть руку помощи к ещё едва только наметившемуся бугорку, что может быть действительно прекрасным дружеским жестом в продолжительных отношениях. Когда выпуклость начинает увеличиваться в размере, то просто засуньте руку вовнутрь брюк и разместите его так, чтобы его головка была направлена вверх, к груди мужчины.

Спортивные плавки и увлечения

Некоторым мужчинам нравится носить спортивные (атлетические) плавки с целью выглядеть более эротичным. Пожалуй, одной из причин этого является то, что спортивные плавки, благодаря особому дизайну, подтягивают зад, оставляя его в то же время открытым, и хорошо поддерживают гениталии, плотно прикрывая их. И хотя это может иметь больше значения для мужчин, некоторые женщины без комплексов заводятся, когда видят своего любовника в спортивных плавках до тех пор, пока он не взмокнет после четырёхчасовой игры в регби.

Специальное приложение о нижнем белье – чему учат женщины-адвокаты

В 1970-х и 1980-х в этой стране внезапно появилось большое количество женщин-адвокатов, которые начали проникать в традиционно мужское логово. Немного озабоченная тем, чтобы их воспринимали всерьёз, большая часть этих женщин начала носить скучные шерстяные костюмы и блузы со свисающими бантами (это униформа женщины-адвоката). Намерение было таковым, чтобы выглядеть настолько бесполоыми и непривлекательными, насколько это вообще в человеческих силах, в то время как женственность считалась необходимым фактором при аргументировании правовых вопросов. Ограниченные необходимостью надевать в суд мешковатую одежду, женщины в своём большинстве умудрялись преуспевать. Интересно, что некоторые из этих леди-адвокатов решили для себя, что под их скучными костюмами должно быть тончайшее женское бельё. Это был способ сказать самим себе: «По крайней мере часть меня остаётся женственной».

В нашем обществе ношение белья было одним из способов для женщин ощущать свою женственность. В самом деле, некоторые женщины, когда они носят нижнее бельё, ощущают себя более сексуальными, чем пребывая в обнажённом виде. Некоторые женщины чувствуют себя лучше во время мастурбации, если на них надеты трусы или бельё.

Что же до ощущений мужчин, то они чувствуют себя более мужественными, когда носят «бо?ксеры», плавки или спортивные плавки, и никто вокруг не сходит с ума по этому поводу, хотя мужчины иногда ощущают себя сексуальными в своём белье. И самым лучшим из этих ощущений для него является то, когда любовница стягивает с него плавки или «бо?ксеры».

Пенис и мужчина, стоящий за ним

Глава 7

Эта глава была написана для читательниц, хотя мужчины, которые видели её, считают, что их (женщин) вводят в заблуждение. Тема: мальчики и их игрушки. К счастью, следующие страницы дают возможность проникнуть в любовные, а иногда и ненавистнические отношения между женщиной и его другом.

Игрушки, боль и удовольствие

Будучи женщиной, первое, что вы узнаете о пенисах и яичках, – это то, что большинство парней относятся к ним очень серьёзно. И на это есть свои причины.

Пенис – это единственная игрушка в жизни мужчины, начиная с раннего детства,

которая у него есть и с которой он играет до конца своих дней. Это единственная игрушка, которой он когда-либо обладал, которая чувствует себя хорошо, когда мужчина её оттягивает, игрушка, которая меняет свой размер и форму и приводится в движение через мир чувств. Попробуйте отыскать такую в TOY's «R» Us.²⁴

Одной из первых вещей, которую мужчина делает, когда просыпается утром, и последней вещью, которую он делает перед тем, как заснуть, – это прикосновение к пенису и яичкам. Это своеобразный мужской ритуал самоутверждения, который не имеет ничего общего с сексуальной стимуляцией. Дневное продолжение этой практики называется «карманным соглашением» – pocket pool.²⁵

В среднем мужчина мочится примерно 5—7 раз в день. Каждый раз, когда он писает, он выполняет специфический ритуал, начиная с того, как он вынимает пенис и держит его, и заканчивая тем, как он взмахивает им, когда он закончил (писать). Когда он мочится в одиночестве, то он обычно находит воображаемые мишени в туалете, в которые и целится. Лучше всего, когда в унитазе плавают сигаретный окурок (бычок). Такие плавающие бычки для мужской мочи являются эквивалентом глиняного голубя.²⁶ И хотя эта концепция может оказаться сложной для женского восприятия, она раскрывает то, какие близкие отношения, дружба и взаимные обязательства связывают мужчину и его пенис.

Вы не поверите, как часто человеческая особь мужского пола испытывает приступы боли в яичках. Это дискомфорт, который делает его отношения со своим репродуктивным органом ещё более интимными, подобными тем, что бывают у менструирующей женщины с её репродуктивным органом. Источником агонии может быть что угодно, начиная от случайного удара локтем во время игры в баскетбол до простого наклона или складок на брюках, которые выдавливают из вас саму жизнь. Одними из самых больших преступников, вызывающих «душевную» тоску у мужских яичек, являются горизонтальные балки велосипедной рамы. Почему так случилось, что рамы женских велосипедов имеют V-образную форму, в то время как это нам, парням, нужны V-образные рамы? Не только это смущает нас в производителях велосипедов, чьё рвение привело к тому, что в результате в наши детские годы мы не имели возможности заглянуть под платье девочек, когда они садились на свои велосипеды, но и то, что у многих из нас слово SCHWINN выгравировано на нижней части яичек оттого, что каждый раз нога соскальзывала с педали.²⁷

Это может быть трудно охватить умом, но иногда у мужчин бывают случаи нежелательной эрекции. Эта нежелательная эрекция наносит удар своей предсказуемой твёрдостью каждое утро. И это связано не только с тем, что мешает необходимости облегчить переполненный мочевой пузырь, но и создаёт проблемы с обеспечением тыла для тех парней, которым нужно добраться до туалетной комнаты через смежные с другими помещения. Нежелательная эрекция может быть особенно мучительной и даже болезненной для большинства своих жертв, которыми являются молодые мужчины или подростки. Нежелательная эрекция доставляет куда меньше проблем мужчинам после 30 лет, а к тому времени, когда ему исполнится 40, это становится событием, которое сопровождается вздохом облегчения и моментом благодарения.

Когда обнажённые мужчины собираются вместе, они обычно оценивают друг друга. Сравнивают ли женщины таким же образом свою грудь? Поскольку мы, мужчины, делаем

²⁴ Название крупной сети магазинов игрушек в США. (Прим. перев.)

²⁵ Название иронично. Слово POOL в английском языке имеет два значения – «тянуть» и «соглашение». (Прим. перев.)

²⁶ Род летающей мишени. (Прим. перев.)

²⁷ Название известной фирмы – производителя велосипедов в США. (Прим. перев.)

это в своей среде, то мы предполагаем, что и женщины оценивают нас таким же образом. Это всегда вызывает у нас обеспокоенность тем, что находится у нас между ног.

В то время как жизнь полна безысходности, единственной вещью, которая вызывает у парня приятные ощущения, является его пенис, если только его дела не совсем из рук вон плохи, потому что в этом случае ему нужно искать средство более сильное, чем текила или молитва.

Наше общество учит нас, что сексуальные удовольствия, которые доставляют друг другу мужчина и женщина, зависят от способности мужчины к эрекции и того, чтобы он с нею и оставался. Какой безумный взгляд на секс! Пребывание в роли самца оказывает на мужчин большое воздействие. Это делает нас всех более ориентированными на пенис, чем это необходимо, и за счёт нас всех.

Если откинуть в сторону эти пункты, то наиболее важным из того, что женщине надо знать о пенисе, это то, как он вписывается в мужскую концепцию его мужественности. Нелепо, но важно!

Мужественность – определение GOOFY

Мужественность и женственность являются изобретениями культуры, в основе которой немного от науки или природы. Но, несмотря на это, они остаются действенной силой в том, что определяет наши взгляды на нас самих и на друг друга. В нашем обществе каждый имеет своё представление о том, каким должен быть настоящий мужчина, но некоторые люди не знают, как это определяется. Этот самоучитель предполагает, что существует по крайней мере два основополагающих фактора, которые помогают мальчику стать настоящим мужчиной.

Образ родителя, который проявляет физическую и эмоциональную нежность без стремления быть слишком строгим, и некто, обладающий твёрдой системой ценностей и практической этикой, на которого мальчик может равняться и кому он верит.

О'кей, это те же самые составляющие, которые помогают девочке вырасти и стать настоящей женщиной. Эти составляющие заставляют сделать следующие заключения:

Настоящий мужчина в американской культуре – это довольно ответственный человек, который может оставаться на высоте, когда этого требуют обстоятельства, но такой, который также может быть отзывчивым, лёгким в общении и добрым; человеком, которому не требуется доказывать свою мужественность, пытаясь запугать или навести страх на других.

Конечно, есть много мужчин, которые не обладают этими качествами и представляют собой только жеребцов, и больше ничего. Это и есть такие мужчины, которые слишком серьёзно относятся к своему пенису. Это происходит потому, что для них единственный способ доказать себе, что ты настоящий мужчина, заключается в проявлении половой активности или потреблении огромного количества пива или наркотиков, чтобы затем воткнуться в любое влагалище, которое они обычно держат под рукой на этот случай.

И хотя большинство из нас от случая к случаю ведёт себя так же, для некоторых мужчин такое поведение становится образом жизни.

Пенис как камуфляж: почему бывает трудно получить удовольствие с женщиной, который воспринимает свой пенис слишком серьёзно?

Твёрдый пенис иногда используется как камуфляж для того, чтобы скрыть недостатки, а также и то, чего недостаёт в отношениях между женщиной и женщиной. Обдумайте следующую аналогию из мира сёрфинга.

Опытный сёрфингист держится на доске таким образом, что позволяет океану раскачивать его на волнах с неистовой яростью. Если же он всем телом повиснет на доске, то совместными усилиями сёрфингист и океан могут прийти к компромиссу.

Если парень серьёзно зациклен на своём пенисе и считает его символом своей мужественности или уделяет ему чрезмерно много внимания, то в результате он приравнивает себя к женщине. То же самое верно и в отношении парня, который всегда

стремится играть роль храбреца. Он иногда ощущает большую нежность к своему автомобилю или к компьютеру, чем к своей жене.

К несчастью, женщины выросли с мыслью, что сдержанный, самовлюблённый и заикливший на своём члене тип парня как раз и является воплощением тех качеств, которые должны быть присущи мужчинам. В результате они живут с типами, реальная близость с которыми просто невозможна, и проводят остаток своей жизни с навязчивой мыслью о том, какие мы, мужчины, никчёмные.

Нарциссоргазмы 28

Биологически большинство женщин может иметь пару оргазмов или же испытывать продолжительное волнообразное удовольствие, что совпадает со средними показателями у мужчин. Это замечательно для большинства мужчин, так как многие из нас хотели бы видеть, что их партнёрши получают столько удовольствия, сколько желает их сердце и плоть. Однако для мужчины, который слишком серьёзно относится к своему пенису, доведение партнёрши до оргазма становится задачей, которой придаётся слишком большое значение. Для него оргазм, испытываемый его партнёршей, является ещё одним подтверждением того, что он полноценный тип. Мы все иногда делаем то же самое в той или иной степени, но для некоторых мужчин это становится вопросом их нарцисстической жизни или смерти.

Если ваш мужчина относится к этому типу, то вы можете обнаружить, что ваша основная функция в этой жизни заключается в том, чтобы хорошо выглядеть и иметь способность к большому количеству оргазмов. А может быть, только хорошо выглядеть. Так что считайте себя подношением великому Богу Членов.

Члено-насосная регата

Некоторые мужчины теряют эмоциональную связь с женщиной, как только начинается половой акт. Женщина начинает ощущать себя предметом потребления, как если бы она стала для мужчины машиной для мастурбации. Секс превращается в настоящую члено-насосную регату с мужчиной, который использует половой акт, чтобы доказать свою мужскую состоятельность. Это может оказаться довольно скучным занятием для обоих партнёров.

Чтобы вы поняли, как опасно оказаться в такой ситуации, задумайтесь над словами двадцатидевятилетнего мужчины, который начинает задумываться над вопросом, почему он воспринимает свой пенис так серьёзно:

«Это всё равно что идти в атаку на секс. Я боюсь снизить темп. Если я собираюсь трахаться, то я трахаюсь, как сумасшедший; мне нужен огромный член и безумное траханье, чтобы не думать о том, что меня беспокоит. Женщины всегда говорили мне: „Боже, тебе всё мало“. Но я думаю, что причина того, что я никак не могу успокоиться, как раз в том и заключается, что я не могу сбавить темп, иначе меня начинают одолевать страхи. Действительно ли эта женщина хочет быть со мной? Не собирается ли она уйти? Достаточно ли хорош мой член? Мне трудно не использовать секс, как печать одобрения».

(Из книги Хэрри Морера «Секс: оральная история». – Нью Йорк: Викинг Пресс, 1994.)

Конечно, есть много женщин, одержимых такими же опасными идеями. Например,

²⁸ Название этой части происходит от соединения слов «нарцисс» (что означает «человек, влюблённый в самого себя») и «оргазм» (это слово в пояснении, вероятно, не нуждается). (Прим. перев.)

стремление увеличить свою грудь при помощи имплантатов мало отличает их от парней, которым нужен большой пенис.

Диагноз и лечение

Как вы отличите мужчину, который относится к своему пенису слишком серьёзно, от того, у кого нет такого комплекса?

Мужчина, который не относится к своему пенису слишком серьёзно, может быть добрым и внимательным, он не вымаливает прощения, когда дело доходит до мытья посуды. В его жизни могут быть разные увлечения: спорт, музыка, бизнес или желание что-то мастерить (иногда успешно), но эти увлечения обычно помогают ему оставаться в гуще событий, а не изолируют его от общества. Секс с таким мужчиной становится продолжением дружеских отношений, единственным, что имеет смысл в этом мире.

Что до «лечения» того типа мужчин, которые воспринимают свой пенис слишком серьёзно, то это просто невозможно. Как бы вы ни старались, ни одно человеческое существо ещё никогда не изменилось просто потому, что кто-то хотел, чтобы он или она сделали это. Это нечто такое, что должно идти изнутри. Друзья и любовницы могут иногда помочь, если они желают указать такому мужчине на бредовость его идей, но они не могут сделать это за него.

Сексуальная осведомлённость: украшение для автомобиля против мокрых треугольников

Когда дело доходит до сексуальной осведомлённости, пенис представляется чем-то вроде складного тента кабриолета²⁹. Трудно игнорировать то, что твоё «складное» украшение говорит тебе, когда оно застыло в воздухе в вертикальном положении. Иногда мы, мужчины, даже не в курсе того, что возбуждены, до тех пор пока не ощутим, что он начинает твердеть.

Женщины с самого детства не обучены тому, чтобы ассоциировать сексуальное возбуждение со специфическими позовами тела в такой мере, как это бывает у мужчин. И в то время, как их гениталии набухли и стали мокрыми, никакие флаги не выбрасываются. Многие изменения у женщин происходят внутри, а потому их куда легче игнорировать. Кроме того, «умненьких» девочек часто учат игнорировать сексуальные позы их тела.

И хотя пенис может быть надёжным индикатором сексуального возбуждения, ему бывают свойственны ложные (нежелательные, произвольные) эрекции, которые могут иметь как позитивное, так и негативное значение.

Нежелательная эрекция

«Почему-то вдруг из ничего ваш пенис начинает твердеть, и это чрезвычайно трудно остановить».

Мужчина, 25 лет

«Это, безусловно, стыдно. Только ты собрался встать и идти, как вдруг понимаешь, что не можешь сделать этого. Поэтому начинаешь тянуть рубашку или свитер вниз, чтобы прикрыть выпуклость. Ты становишься очень мнительным, потому что думаешь, что все смотрят на твою промежность».

Мужчина, 43 года

«Это похоже на то, когда находишься на эскалаторе с зонтиком в руках,

²⁹ Автомобиль с откидным верхом, если кто не знает этого. (Прим. перев.)

который никак не хочет закрываться».

Мужчина, 42 года

«Когда твой пенис внезапно зачинает твердеть без всякой на то причины и он зажат в джинсах и направлен вниз, то испытываешь физическую боль».

Мужчина, 26 лет

«Большинство моих воспоминаний о нежелательных эрекциях относятся к школьным годам, где обычно они возникали во время уроков, и я приходил в ужас при мысли, что кто-то заметит это».

Мужчина, 24 года

«Я часто езжу в деловые поездки, и иногда после полёта я встаю с эрекцией. Если мне не удаётся справиться с ней, то я прибегаю к хитрому манёвру, подбрасывая его вверх и зажимая ремнём так, что никто этого не замечает, а затем, пока стою, держу свой чемодан перед собой».

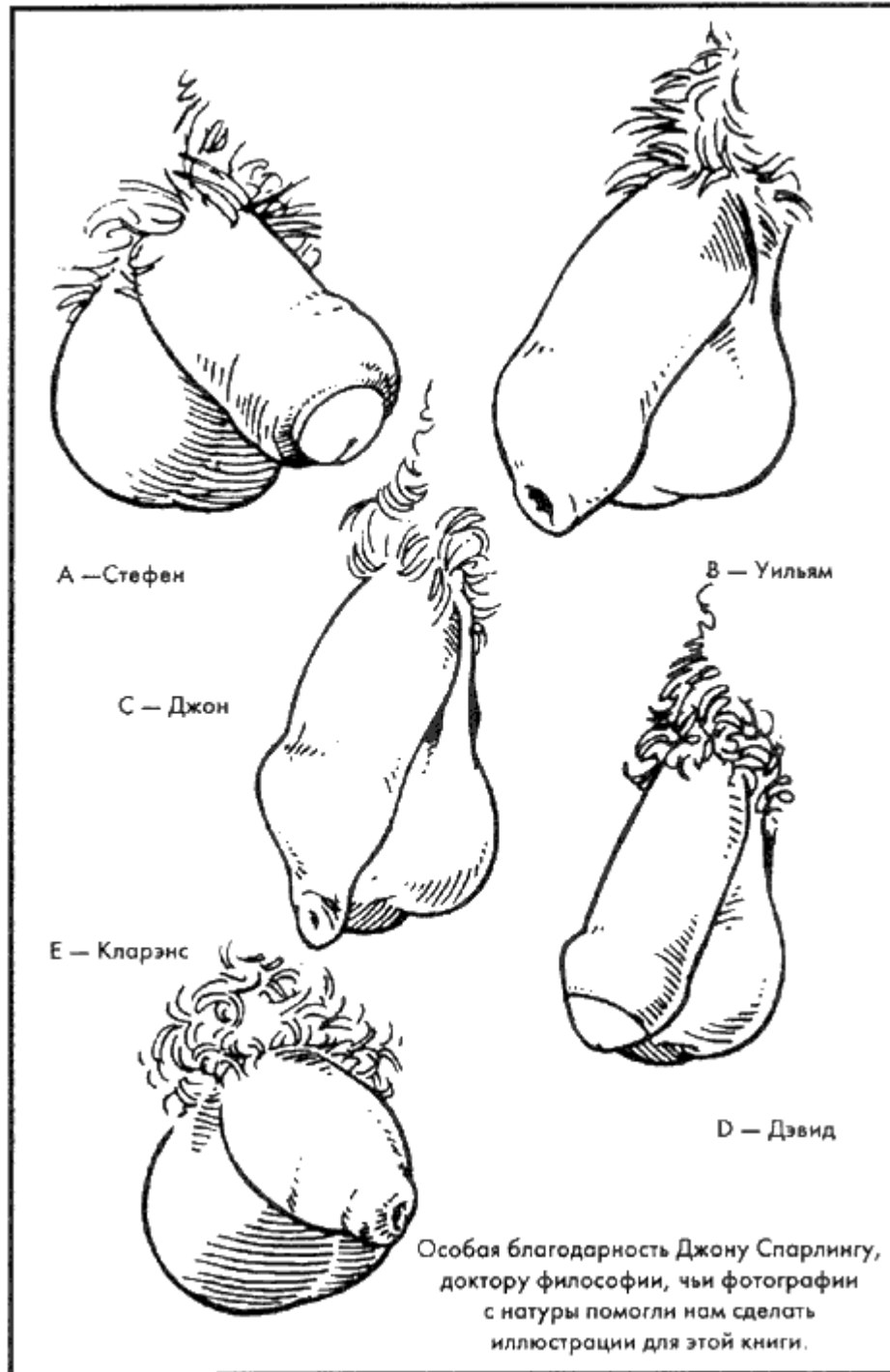
Мужчина, 25 лет

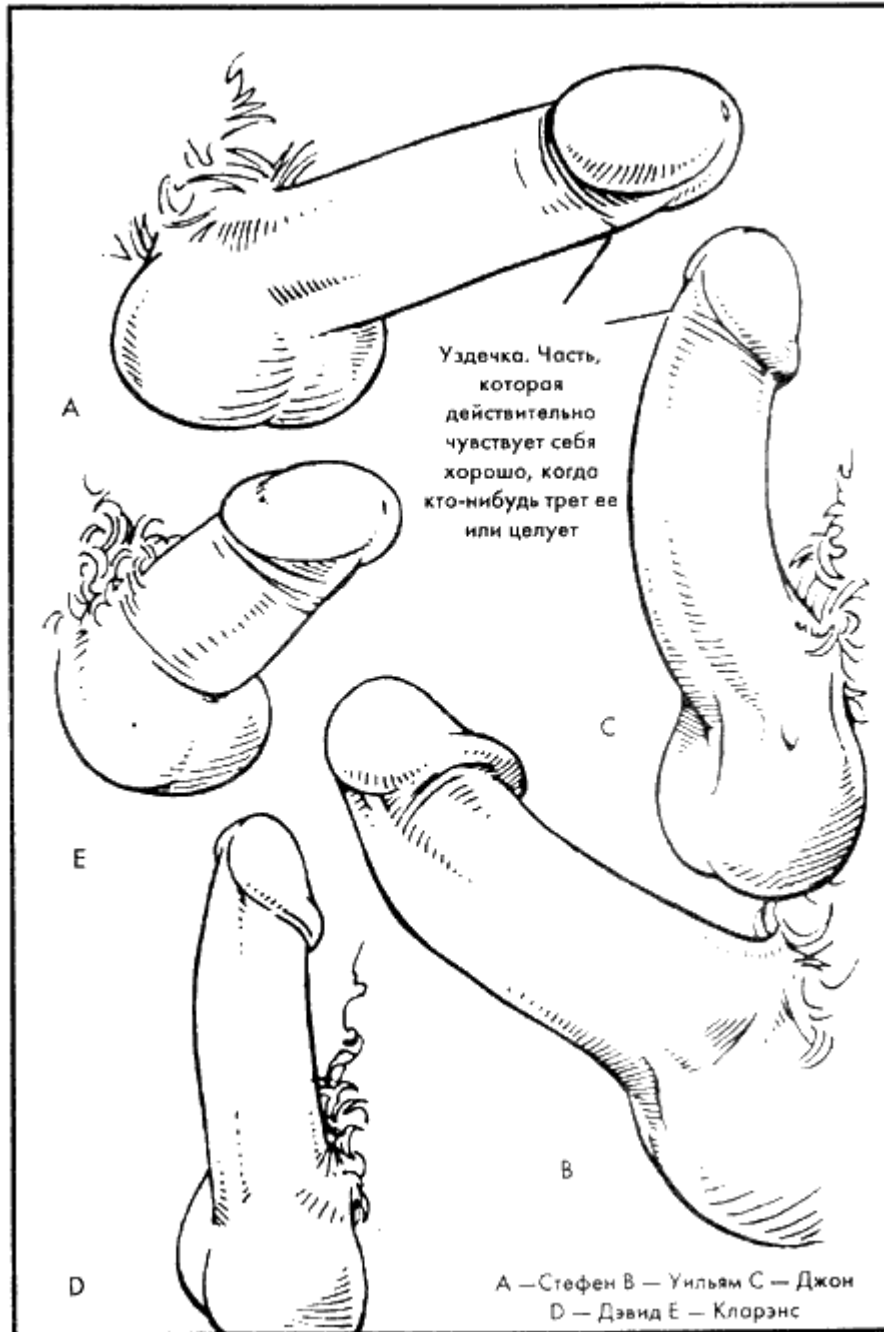
Женщины обычно считают, что наличие эрекции означает, что мужчина испытывает сексуальное возбуждение, а отсутствие вздутия на брюках говорит о том, что таковое отсутствует. Если бы это было так просто! Возьмите случай с нежелательной эрекцией. Среднестатистический тинэйджер (подросток) мужского пола может иметь абсолютно произвольную эрекцию в середине урока по алгебре безо всякой на то причины, если только он не принадлежит в той редкой породе, которая находит многочленные уравнения сексуально возбуждающими (см. далее сноски 1 и 2). Когда вы молодой человек и произвольные эрекции только начинают появляться, ни у кого так не кружится от восторга голова, как у его счастливого обладателя. Однако говорить, что все произвольные эрекции являются признаком сексуального возбуждения, означает здорово преувеличивать. Один из наших читателей получил плохую оценку на утреннем уроке в средней школе, потому что он не мог выйти к доске из-за своей нежелательной эрекции.

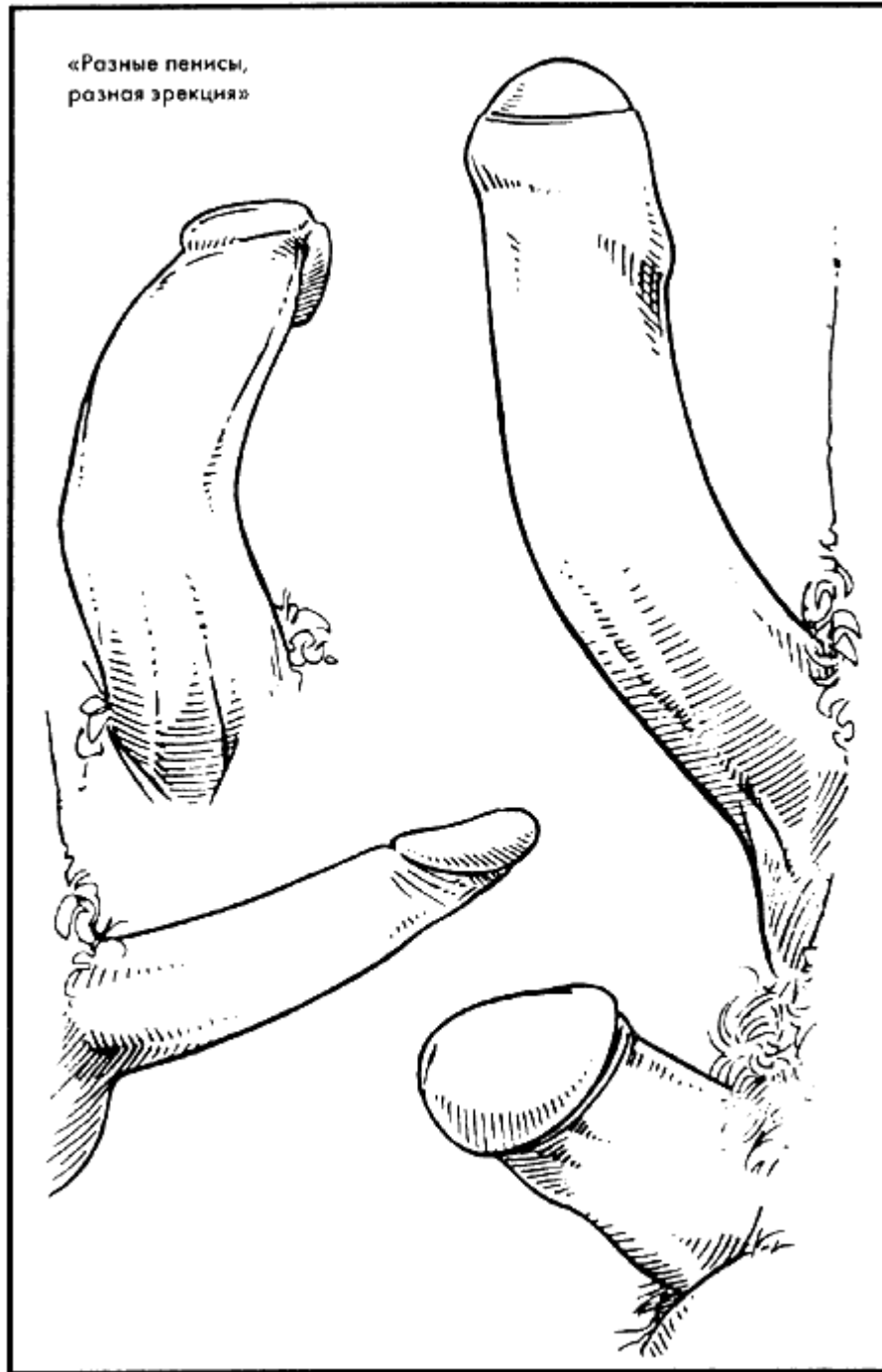
В дополнение к возникновению нежелательных эрекций: бывают случаи, когда мужчины могут чувствовать большое сексуальное возбуждение и вместе с тем они либо не имеют совсем никакой эрекции, либо она недостаточна именно в те моменты, когда в ней ощущается наибольшая потребность (floppus erectus – мягкая эрекция).

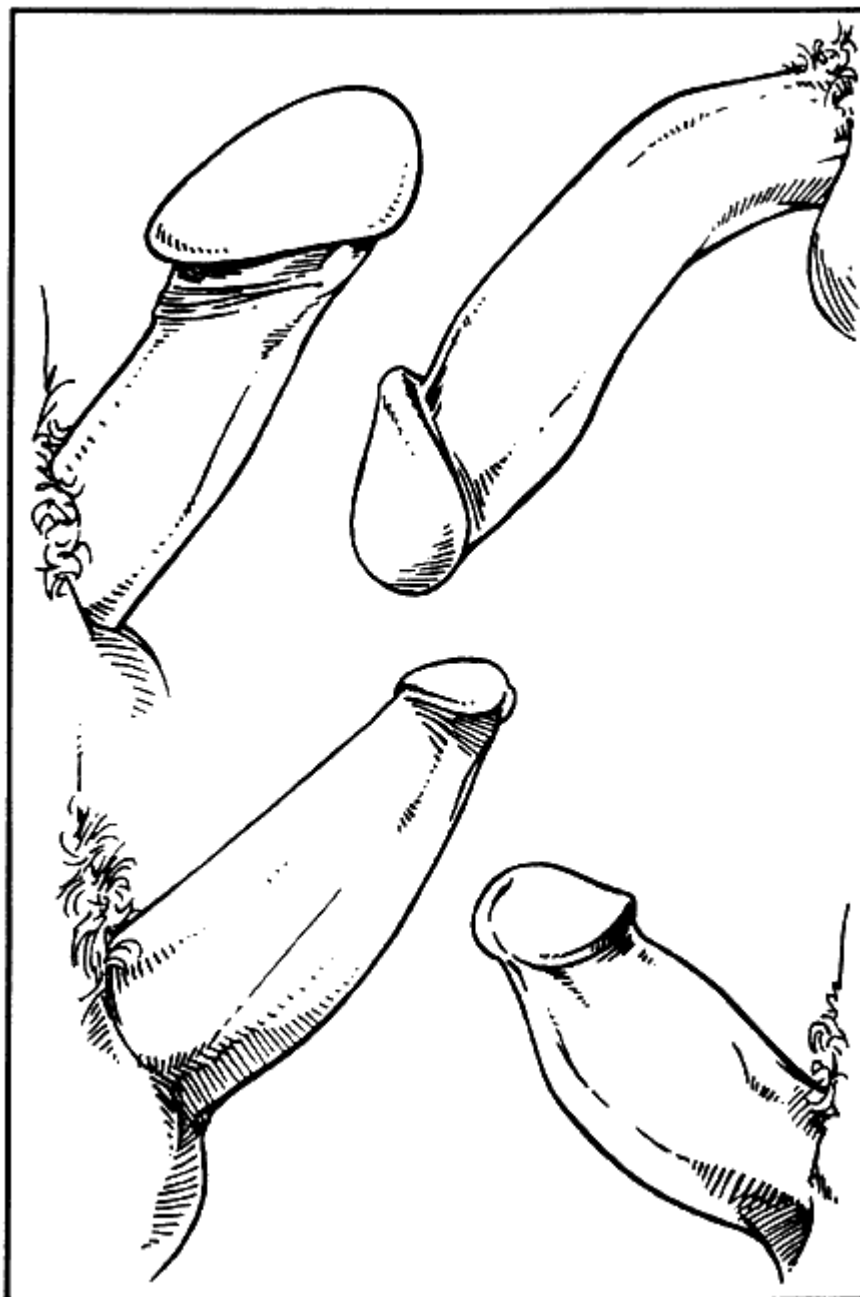
[Страх перед нежелательной эрекцией может оказаться причиной того, что мальчики-подростки инстинктивно носят рубашки навыпуск. Что же касается темы сексуального возбуждения от многочленных уравнений, то одна женщина недавно вспомнила, что её первый спонтанный оргазм имел место в средней школе во время контрольной по алгебре, когда она была подростком. Она думает, что это каким-то образом связано с тем, как она сидела во время занятий, а не с самим предметом изучения. Она была так ошарашена и переполнена всплеском эмоций, что опросный лист остался незаполненным, хотя она была хорошо подготовленной отличницей. Она подозревает, что учительница поняла, что произошло, потому что никогда ничего так и не сказала и оценку ей не снизила. Это рано пережитое ощущение переполнившего её оргазма со временем пополнилось новым опытом и знаниями, что и помогло ей в дальнейшем ощущать оргазм как нечто восхитительное и вызывающее изумление.]

Нежелательных эрекций нельзя избежать, если сидишь, потому что, когда ты сидишь, вены, по которым происходит отток крови от пениса, остаются частично или полностью перекрытыми.]









Ложные негативные моменты: когда слышны опасные звонки

Конфуций говорит: «Если мягкий член – это самое худшее, что случилось с вами в любовных отношениях, то ваша жизнь прекрасна».

К счастью, занятия любовью не зависят только от способности мужчины к эрекции. Если это имеет место, то ваши сексуальные отношения ограничены. Также не стоит вводить себя в заблуждение по поводу того, что вся ваша сексуальная жизнь может зависеть от прихоти среднестатистического пениса, твёрдого или мягкого.

Принимая во внимание биологические аспекты эрекции, считается совершенно нормальным, что твёрдый пенис становится несколько мягче каждые пятнадцать минут. А принимая во внимание философские аспекты эрекции, имейте в виду, что эрекции могут улетать на юг (*как птицы. – Прим. перев.*) на разные периоды времени, от одного дня до бесконечности.

Самое бесполезное, что может сделать женщина, когда у мужчины нет эрекции, это занять оборонительную позицию. Женщины часто считают, что проблемы с эрекцией

означают, что мужчина не находит их привлекательными или что он может оказаться геом (*гомосексуалистом*. – Прим. перев.). Всё это может иметь место. Но кроме этого существует ещё один миллиард и десять других причин для отсутствия эрекции, начиная от страха, что ты не будешь хорош в постели, до того, что недавно имело место на Уолл-стрит. Принимая во внимание стрессы, которые являются результатом потрясений в современном мире, вообще диву даёшься, каким образом мы, мужчины, ещё способны к эрекции так часто, как мы это делаем. А принимая во внимание недостаток ласки или эмоционального возбуждения в некоторых любовных отношениях, вялый пенис может сигнализировать о том, что мужчина и женщина должны стать эмоционально ближе друг другу до того, как случится что-нибудь ещё.

Поскольку большинство из нас выросло с мыслью о том, что мягкий пенис – это признак провала, то, наверное, будет лучше пересмотреть эту позицию и видеть в ней возможность сближения между мужчиной и женщиной. Подробнее об этом смотрите главу «Когда система рушится», где обсуждаются проблемы пениса, который «клюёт носом», и сбои в работе «гидравлических систем». При продолжительных периодах неудач с эрекцией следует прежде всего выявить физические причины, которые могут оказаться побочными эффектами от принятия таблеток, назначенных врачом, до блокировки артерий в пенисе, вызванных курением сигарет или болезнями кровеносной системы.

Бэтти о члене

Следующий отрывок из маленькой изящной книги Бэтти Додсон «Секс для одного» (Нью-Йорк: серия Гармония) касается темы непослушных пенисов, по поводу которых мисс Додсон высказывается с приятной горячностью:

«И хотя у меня было не более дюжины мужских групп, мой опыт помог мне освободиться от прежнего убеждения в том, что у мужчин всё получается, когда дело доходит до секса... Я думала, что они могут с лёгкостью достигать оргазма при случайных половых контактах, и завидовала, что им не надо беспокоиться о менструальных периодах или беременностях. Но правда заключается в том, что не все мужчины могут быть самоуверенными жеребцами, которые только и делают, что занимаются сексом... Наиболее распространённой сексуальной проблемой многих мужчин, как выяснилось во время семинаров, является то, что их пенис, кажется, руководствуется своими собственными желаниями. Этот непредсказуемый сексуальный орган становится твёрдым, когда никого нет поблизости, а затем отказывается подниматься в тот момент, когда мужчина держит в объятиях женщину своей мечты...»

Если эта ситуация вам знакома, то скажите вашему мужчине, что во всём свете не найдётся ни одной живой женщины, которая отказалась бы от длительного и медленного поглаживания спины или поцелуев в тех местах, где обычно имеет место половой акт. Другими словами, если у него нет эрекции, то дайте ему знать, что существует множество других способов ублажить вашу сексуальность; используйте для этого слова, которые прозвучат недвусмысленно. Доктрина этого самоучителя: *Никогда и на за что не допускайте того, чтобы ослабленный пенис разрушил вашу или его жизнь!*

Член в дауне

Мужчины по утрам часто просыпаются с эрекцией, которая обычно является результатом виденных ими снов. В противоположность тому, что вы могли бы подумать, первые ощущения мужчины после пробуждения с эрекцией часто не имеют никакого отношения к сексу. Они более склонны думать так: «Я бы хотел, чтобы эта глупая отвердевшая штука, опустилась и я мог пописать» или: «Чёрт, как я ненавижу так рано

вставать». И если некоторым мужчинам нравится начинать утро с занятий сексом, то это не означает, что все мужчины ассоциируют утреннюю эрекцию с твёрдостью пениса. В действительности же мужчина, который встаёт утром в плохом настроении, бывает раздражён, если женщина считает, что его утренняя эрекция предполагает секс. Ей необходимо убедить его заняться сексом, хотя его пенис твёрд, как скала.

Дорогой Пол!

Мой бойфренд, кажется, всегда просыпается по утрам с эрекцией. Но когда мы доходим до полового акта, его пенис опускается. У него не бывает таких проблем в другое время дня. Что происходит?

Гретта из Мариэтты

Дорогая Гретта!

Иногда кобель лает, когда он счастлив, а иногда когда он раздражён. Мудр тот владелец, который знает разницу.

Тот вид эрекции, который бывает у твоего друга при пробуждении, это не что иное, как мягкий пенис, зажатый внутри отвердевшего и испытывающий мучительные боли. Это происходит, потому что он просыпается в середине сновидения.

Эрекции, возникающие во время сна, имеют место независимо от того, что ему снится. Ему может сниться, что за ним гонится стая голодных волков, а его пенис будет твёрдым, как скала. В противоположность кажущемуся, это не является тем видом эрекции, которая возникает у твоего бойфренда, когда он думает о тебе целый день напролёт.

И хотя такие пенисы могут выглядеть и ощущаться как готовность к действию, обращайтесь с ними, как с мягким пенисом, которому нужно возбудиться. Попробуйте поцеловать его или поиграть с ним до того, как запрыгнете на кости вашего друга. Это поможет перевести эрекцию пениса в живое состояние и должно предотвратить его падение.

Так как его эрекция не вызвана сексуальным желанием, не думай, что твой бойфренд ощущает потребность в сексе. Он, возможно, больше нуждается в том, чтобы помочиться или почистить зубы. С другой стороны, он может себя чувствовать прекрасно и иметь желание заняться сексом с полным мочевым пузырьком и дыханием, как у дракона.

Мокрое предупреждение – ну разве не величественна любовь?

Иногда случается, что девушка может попросить парня позволить ей стоять позади него и держать его пенис, пока он будет мочиться. Это абсолютно нормальная просьба, вызванная нормальным любопытством. Но мы предупреждаем вас заранее, что иногда вы можете так расхохотаться, что вашей мишенью станет вся ванная комната. С другой стороны, у женщин иногда лучше получается целиться этой проклятой штукой, чем у нас, мужчин. Что касается каллиграфических способностей пениса, то одна почитательница нашего самоучителя любит ухватиться за пенис своего мужа и писать им имена на снегу янтарной струёй.

Мужчины проверяют друг друга

Мужчины часто с любопытством изучают друг друга. Вы можете предположить, что это любопытство наиболее сильно проявляется в детском возрасте, а потом постепенно угасает по мере взросления, но только не в соответствии с недавними исследованиями, проведёнными группой студентов философского факультета. Эти студенты околачивались в туалетных комнатах на игре San Diego Padres (*футбольный клуб*) и тайком изучали сотни

разных людей, которые заходили помочиться. Они утверждают, что почти каждый мужчина делал попытку проверить экипировку писающего рядом с ним. Более того, мужчины, которым было чем похвастаться, старались продемонстрировать как можно больше своей плоти тем мужчинам, которые стояли рядом с ними. Конечно, такие тенденции более характерны для болельщиков San Diego Padres, чем для болельщиков White Sox (*тоже футбольный клуб*), которые обычно слишком заняты рыданиями в туалетных комнатах, и им не до того, чтобы заглядываться на чужие пенисы.

Короче говоря, если вы относитесь к числу тех мужчин, кто бросал взгляды на пенисы других мужчин в туалетной комнате, то вы, вероятно, будете чувствовать себя спокойнее, если узнаете, что это, наверное, нормально.

Первая эякуляция 30

До достижения половой зрелости парень может щёлкать по своему маленькому члену до тех пор, пока тот едва ли не падает, и его оргазмы по большей части являются сухими, за исключением, может быть, нескольких капель прозрачной, маслянистой и липкой жидкости. Значительные изменения наступают во время полового созревания, когда количество семенной жидкости, извергающейся при оргазме, увеличивается и начинает соответствовать норме взрослого мужчины. И тогда она уже не жидкая и прозрачная, а белая и густая, и, вместо одной-двух капель, полная чайная ложка, а то и все две вырываются наружу и растекаются повсюду.

Этот процесс может быть совершенно восхитительным, если знать, что от него ожидать, и знать, что это нормально. Но это может взволновать молодого человека, который не посвящён в тайны мастурбации и не знает о ней ничего, кроме того, как это делать. Он также может встревожиться, если он не посвящён в тайны эякуляции и мастурбирует впервые после наступления половой зрелости, т. е. того времени, когда он уже созрел и может эякулировать.

«Я на самом деле не знал, что я делаю. Мне было около одиннадцати лет, и я открыл для себя новое ощущение, когда потёр шёлковый край одеяла о свой пенис, а потом продолжил делать это. Внезапно я почувствовал сильные толчки в области крестца, а затем всё взорвалось. Я пришёл в сильное возбуждение и был совсем отупевшим. Я подумал, что я повредил себе что-то, и боялся сказать об этом родителям».

Мужчина, 24 года

«Я был уверен в греховности всего, что дают такие ощущения, и что моя эякуляция свидетельствует о каком-то внутреннем повреждении. Каждый раз, когда я мастурбировал (почти ежедневно), я чувствовал себя жутко виноватым и затем клялся богу, что я никогда не сделаю этого снова».

Мужчина, 44 года

«Я услышал о мастурбации на заднем сиденье школьного автобуса. Когда попробовал сделать так, как мне сказали, я ощутил то, что было больше похоже на боль. В течение нескольких недель я немного не дотягивал до наступления настоящего оргазма из страха, что поврежу себе что-нибудь внутри. Наконец, однажды я продолжил растирание и прошёл сквозь этот страх, и обнаружил, что я получил удовольствие от этой потрясающей боли».

30 Эякуляция – это медицинский термин для такого понятия, как «семяизвержение», которое случается у мужчин на пике оргазма. (Прим. перев.)

Мужчина, 25 лет

Пенис-домосед

По мере старения многие вещи начинают окаменевать или затвердевать. Это относится к брёвнам, окаменелостям и человеческому мозгу. К несчастью, это не относится к человеческому пенису. В действительности, по мере приближения пениса к пятому десятку, он отвердевает меньше, чем раньше. Он также извергает меньше жидкости во время эякуляции. Одни женщины ухватятся за эту информацию, как за луч отдалённой надежды, в то время как другие будут несколько разочарованы. Как бы там ни было, большой разницы тут нет. Это происходит потому, что обладатель пениса становится старше и мудрее в вопросах любви. К тому времени он может удачно компенсировать своим умом и сообразительностью то, что теряет в твёрдости и объёме.

Кроме того, мужчины постарше редко стараются поддерживать хорошую форму. Поэтому снижение полового влечения и ленивый пенис (домосед) скорее являются следствием того, что они не в форме, а не тем, что они стареют. Как бы там ни было, только возраст влияет на изменения в эякуляции, и мужчина среднего возраста иногда с ностальгией вспоминает свои подростковые гениталии, которые иногда могли выдавать струю длиной до трёх футов.

Бибоп и струя – мужчины и множественные оргазмы

Многие мужчины испытывают оргазм как накладывающиеся друг на друга две части одного процесса – восторг и эякуляцию. Некоторые из них научились разделять эти два события, пробуя серию оргазмов, похожих на восторг, до того как наступит момент семяизвержения. В соответствии с данными, полученными доктором Мариан Данн, которая опросила некоторое количество мужчин, способных к таким оргазмам, и выяснила, что красная нить тянется к их партнёршам, которые оставались в состоянии высокого сексуального возбуждения после того, как мужчина первый раз испытывал оргазм. Это оказалось именно тем, что обеспечивало необходимую связь с откликами тела партнёрши, которую ощущал его пенис, поскольку он после оргазма оставался внутри влагалища. Кроме того, некоторые мужчины имели небольшие эякуляции во время каждого из оргазмов, а некоторые придерживали семяизвержение «под занавес»; некоторые всегда умели делать это, а другие научились этому недавно. Те, кто всегда умел делать это, считали, что это может делать каждый, и удивлялись, когда их партнёрша указывала им на эту разницу.

И хотя эта способность может легко даваться некоторым мужчинам, она всё-таки требует некоторой практики. Иногда такой практикой может стать умение растягивать половой акт, и о ней упоминается в главе «Когда пенис не может читать...».

О мужских гормонах

Исследования показывают, что перепады настроений у мужчин по каждому пустяку бывают такими же сильными, как и у женщин, если не сильнее. Это делает миф о том, что мужчины эмоционально более стабильны, чем женщины, полной чужью. Исследователи также считают, что сексуальные гормоны по-разному влияют на настроение разных мужчин. Некоторые мужчины становятся раздражительными или приходят в подавленное состояние духа, когда у них поднимается уровень тестостерона. Повышение уровня тестостерона по-разному влияет на каждого человека, что, вероятно, больше обусловлено социальными условиями, нежели биологическими.

Что касается зависимости сексуального желания от гормонов, то для сексуального возбуждения, хотя и небольшого, вполне достаточен и невысокий уровень мужских

гормонов. Превышение этого уровня мужского гормона не добавит пенису твёрдости. Единственным случаем, когда дополнительный приём гормонов делает пенис более твёрдым, является минимальный уровень тестостерона. *Не принимайте тестостерон или другие гормональные препараты без проведения анализа крови и без наблюдения опытного врача в случае, если лабораторные исследования покажут дефицит тестостерона.*

Мужская твердыня

Принято считать, что среднестатистический мужчина хочет заниматься сексом каждый час на дню, если только ему представляется такая возможность. Но есть мужчины, к которым эта аксиома неприменима, по крайней мере в той или иной части. Возможно, что проблема скрыта в чисто мужских качествах, или же, может быть, мы являемся латентными (скрытыми) гомосексуалами. Возможно также, что наша нервная система настолько чувствительна, что на неё оказывают раздражающее действие всё, что происходит вокруг нас в этом мире. Или, возможно, что мы на самом деле устали и нам нужно просто выспаться ночью. Какой бы ни была причина, на самом деле трудно забросить всё и заниматься сексом. Чаще или реже куда приятнее прижаться к своей возлюбленной и просто получать удовольствие от того, что спишь в объятиях любимого человека.

Превратности снисходительности в сексе – как заставить мужчину скорее кончить

Давайте предположим, что вы занимаетесь сексом с женщиной из жалости, а не для собственного удовольствия, **или** вам нужно действительно выспаться ночью, а сделать это невозможно до тех пор, пока не заставите его дружка «прочихаться». Мы приводим здесь несколько советов, которые помогут вам заставить мужчину быстрее кончить:

- **Натянуть крайнюю плоть.** Во время стимуляции пениса оттягивание крайней плоти пениса по всей его окружности может вызвать у мужчины больше восторженных эмоций.

- **Сфокусируйтесь на уздечке.** Уздечка является наиболее чувствительной частью пениса. Она расположена в нижней части головки пениса, там, где рубец тянется вдоль стержня пениса. Во время орального секса вы можете сосредоточиться на этом месте. Если вы работаете руками, то убедитесь в том, что ваши пальцы прорабатывают это место со значительным нажимом во время каждого движения вверх и вниз. С другой стороны, слишком быстрые движения могут вызвать онемение пениса, и ваш труд пойдёт насмарку. Использование хорошо обработанной смазки руки вместо сухой во время сексуальной стимуляции ускоряет эякуляцию у мужчин, если именно это входит в ваши планы.

- **Активно используйте нажим или поворотные движения.** Во время мастурбации хорошо смазанными руками попробуйте охватить весь пенис целиком и, используя поворотные движения, осуществляйте движение вверх и вниз, подобные тем, которые осуществляет парикмахер, когда бреет опасной бритвой. Во время орального секса попробуйте помогать себе головой, слегка поворачивая шею. Даже лёгкого поворота шеи будет вполне достаточно, чтобы вас не выпороли. В то же время не забудьте проработать рукой пространство между яичками.

- **Визуальные образы.** Если мужчина заводится при виде вашего обнажённого тела, то включайте фары и паркуйте нужные части вашего тела так, чтобы он мог хорошо видеть их.

- **Поиграйте с самой собой.** Никогда не стесняйтесь играть со своими сосками или мягкими губами влагилица. Некоторые мужчины могут так возбудиться, когда будут смотреть на вас, что могут начать мастурбировать и кончат самостоятельно при помощи своей собственной руки.

- **«Кнопки» удовольствия.** У некоторых мужчин есть точка на пенисе, которая скрывается под яичками или с задней стороны от входа в анус, которая значительно усиливает степень ощущения, если на неё нажать. Зная анатомическое строение тела вашего мужчины и держа палец на этой точке, можно помочь приблизить время обеда. Женщины,

особо искусные в оральной стимуляции пениса, часто обрабатывают эти места рукой, в то время как другая их рука помогает им ласкать кончик пениса губами или языком.

- **Соски.** Соски одних мужчин очень чувствительны, а соски других – нет. Если ваш мужчина относится к первому типу, то вы можете слегка пощипывать их кончиками пальцев или ласкать их губами или языком, что может ускорить приближение конца.

- **На анусе или чуть повыше.** Мокрый палец на анусе или чуть повыше его может значительно «подстегнуть» эякуляцию у мужчин.

И т. п. Если он заводится от неприличных слов, то говорите их, если есть настроение. Если он любит порнофильмы, то вставьте один из них в видеомагнитофон. Во время полового акта старайтесь замедлить темп, а не ускорять его или сменить его темп другими способами. Если он не входит в вас глубоко, то заставьте его делать это.

Если его дружок взорвался

Итак, давайте предположим, что вы скачете на своём ковбое самым сексуальным образом и внезапно вы падаете с него. Или приподнимаетесь «в седле» слишком высоко, нанося сокрушительный удар по его пенису, от которого последний резко опускается и ломается (не смешной вид поломки). То же самое может случиться, когда вы пробуете одну из тех позиций, которые можно увидеть на колоннах индийских храмов или гробницах фараона.

Возможно также, что у вас была страшная неделя на работе, у ваших детей грипп, и пенис вашего партнёра, который стремится воткнуться в вас, – это самая последняя штука, которая вам нужна, а у него хватает терпения, чтобы настаивать на своём. Какой бы ни была причина бедствия, если так случится, что возбуждённый пенис внезапно изогнётся в направлении, не предусмотренном природой, и вы услышите хруст или хлопок, то немедленно везите вашего партнёра в больницу. Хотя и редко, но такое может произойти от защемления связки внутри пениса, которая работает, как система подвесных канатов на мосту Золотых Ворот. Если она порвётся, то может открыться внутреннее кровотечение, которое станет причиной непоправимых повреждений пениса. Урологи обычно могут спасти раненого солдата в течение нескольких часов после такого разрыва, но если ждать более одного дня, то ваш парень может отправиться в могилу с пенисом, форма которого будет напоминать лопнувший воздушный шарик, или, что ещё хуже, – вывих Аллена³¹.

Возбуждённый пенис также может получить повреждения, если он будет то и дело сгибаться в средней части стержня. Это иногда происходит во время полового акта с обильной смазкой и может случайно стать причиной болезни Пейрони, которая может причинять мучительную боль, и/или сгибания пениса во время эрекции. Некоторые врачи уверены, что болезнь Пейрони является результатом скопления кальция в поворотных точках пениса. Кальций или чума снижают эластичность пениса при увеличении его объёма, и тогда весь процесс имеет сходство с воздушным шариком, стенки которого слиплись и который вы пытаетесь надуть. Это состояние можно улучшить при употреблении витамина Е примерно в 30% случаев. Некоторые урологи говорят, что вакуумная прокачка также может помочь выпрямить пенис, который потерял форму.

Предупреждение.

Половой акт может стать потенциальным источником повреждения пениса, если женщина сидит на нём сверху. Следите за тем, чтобы смазки было достаточно, и не забывайте, что это может повредить вашего маленького друга, если женщина будет слишком высоко подниматься и затем опускаться на него, а ему просто некуда будет деться. Любой вид генитальной боли, который длится более десяти минут,

³¹ Связанный с перегибом артерии, в результате чего прекращается доступ крови. (Прим. перев.)

вызванный либо перегибом пениса, либо повреждением яичек, должен быть сразу осмотрен врачом.

Дорогой Пол!

Почему мужчины всегда трогают свои гениталии и хватаются за них?

Ева из Еванграда

Дорогая Ева!

Когда кожа на яичках застревает между ногами, а кожа на пенисе прилипает к яичкам, то вы испытываете чувство, сходное с клаустрофобией. Это всё равно, что оказаться в течение долгого времени в положении, когда ваши руки прижаты к бокам. Попробуйте побыть в таком положении только пять минут без того, чтобы не поднять их. Стоит вам только попробовать, и вы сразу же откажетесь от этой затеи. Иногда может спасти тальк. Нижнее бельё, которое не подходит или плохо сидит, может вызвать ещё больше проблем.

Дорогой Пол!

Когда парни мочатся, то почему они не могут направить струю прямо? Они ведь не умрут, если будут мочиться точно в писсуар?

Нэнси из Ниагара-Фолз³²

Дорогая Нэнси!

Проблема не в том, чтобы направить струю, а в её непредсказуемом характере. Она прерывается так же часто, как сигнал сотового телефона. Иногда восставший подданный появляется и выстреливает в сторону, иногда живительная струя внезапно превращается в спрей, а иногда она отправляется именно туда, куда вы её направляете, но тогда вода в туалете обычно расплещивается и пачкает края.

Конечно, непонятно, почему парень не может взять туалетную бумагу и почистить за собой (писсуар, пол, стены, ботинки, потолок...). Я также не знаю, знакомы ли вы с первым законом динамики жидкостей, но мужчина никогда не обмочит свои брюки, если только у него не осталась одна минута до важной встречи или интервью.

Дорогой Пол!

Кожа на пенисе моего мужа намного темнее, чем кожа на остальной части тела. Это нормально?

Цвет Янтаря из-под низу

Дорогая Цвет Янтаря!

³² Боязнь замкнутого пространства. (Прим. перев.) Агата Кристи думала, что Ниагарский водопад находится где-то в Африке. То же самое думал и Сидни Шелдон. Не странно ли это? (Прим. перев.)

Это совершенно нормально. Пенисы разнятся в цвете кожи точно так же, как в размере и объёме. У одного мужчины пенис может быть темнее, чем кожа в других местах, а у другого он может быть светлее, а у третьих на нём могут быть веснушки. Этого нельзя предугадать, пока не сняты брюки.

Дорогой Пол!

Когда у моего мужа эрекция, то он направлен вниз, вместо того, чтобы указывать вверх. Это нормально?

Диана Покорённая

Дорогая Диана!

У многих типов эта штука указывает вверх под углом примерно в 30 градусов относительно их живота, принимая во внимание, что у них нет живота, наполненного пивом. У многих парней они выпирают прямо вперёд, а у третьих – вниз. Во время занятий сексом ты могла бы попробовать позицию, где ты будешь сверху, но при этом обращена лицом к его ногам. При таком положении у него будет возможность щекотать такие части твоего тела, которые парень с «верхним» пенисом просто пропустит. Самым важным тут является попробовать свои силы в таких позициях, при которых ты и он будете хорошо себя чувствовать.

Дорогой Пол!

Когда дело доходит до того, чтобы ублажать парней, то они почему-то зацикливаются на своём пенисе. Есть так много других частей тела, которым хорошо, когда их целуют и прикасаются к ним, но они, кажется, сосредоточены только на своём пенисе.

Изумлённая из Форта-Фрэнка

Дорогая Изумлённая!

Позволь мне начать с нескольких вопросов. Давай предположим, что ты только что приготовила для своего возлюбленного романтический ужин при свечах. Ты сделала гимнастику, тебе действительно нравится, как выглядит твоё тело, ты надела убийственное платье и самое что ни есть сексуальное бельё. Ты хочешь, чтобы он хотел тебя больше, чем он хочет свой автомобиль, новый компьютер или футбол в понедельник вечером. Но когда, наконец, огни гаснут, то, к своему удивлению, ты вдруг обнаруживаешь, что его Вилли – полный ноль. И что бы ты ни пыталась сделать, он не в состоянии иметь эрекцию. Так что, скажи мне, какие мысли проносятся в твоей голове? Ты думаешь, что он не интересуется тобой? Что он не находит тебя привлекательной? Давай предположим, что ты обозвала его болтуном, но согласилась попробовать ещё раз. И если у него опять нет эрекции, ты думаешь, что он монах? Гей? А если вы женаты, то ты думаешь, что у него роман на стороне?

Печальной правдой является то, что если мужчина не может поднять его, то нет конца и края неприятностям, которые за этим следуют. А поскольку ты совсем ничего об этом не знаешь, то ты сама зацикливаешься на пенисе, таком, каковым он и является, – предельно точным индикатором того, что ты привлекательна для него, а он в восторге от тебя. Поэтому,

когда пенис твёрд, пальцы мужчины начинают работать как можно скорее. А если эта штука внезапно опустится, особенно в тот момент, когда твои ноги обвилились вокруг его талии и ты только выкрикнула: «Трахай меня сильнее!» – бог в помощь этому бедняге. Это будет большое разочарование для тебя и ещё большее разочарование для него. Все твои тяжкие труды – весь день, прекрасный ужин, романтический вечер, – всё будет разрушено потому, что ты, и мы, и все остальные сосредоточены на пенисе. И хотя это ты задала этот вопрос, а я его осветил, всё равно здесь осталось ещё много такого, что привлекает внимание.

Тем не менее я всё слишком упрощаю. Существует множество других тем, подобных той, каким образом мы научились сосредотачиваться на наших пенисах, потому что считаем, что иначе это было бы не по-мужски. Честно, если вы услышите, что женщина, принимающая расслабляющую ванну, в течение получаса играет со своими сосками, то, вероятно, назвали бы её беззастенчивой. Точно так же поступили бы и мужчины. Но что вы скажете о мужчине, который, принимая ванну, полчаса играет со своими сосками? Я догадываюсь, что вы подумали бы. Несмотря на то что соски мужчины устроены таким же образом, как и ваши собственные, и они являются источником тех же сильных ощущений, мы наверняка не думаем о них так.

И, наконец, то ли из-за наших биологических особенностей, то ли просто по привычке, когда речь идёт о сексе, мы считаем, что мужчина должен обязательно кончить, раз уж он возбудился. Эта потребность отчётливей просматривается, когда он подросток или когда ему около двадцати, чем позднее в его жизни. Этот взгляд на мужчину заставляет нас делать что-нибудь с этим проклятым пенисом, вместо того чтобы уметь наслаждаться тем, что происходит вокруг нас.

Что у девчонки внутри? Глава 8

Большинство книг о сексе представляют женские гениталии так, будто они являются некой недвижимой собственностью, которая не нуждается в особом понимании. Они представляют вам несколько аккуратно выполненных диаграмм и начинают говорить о женских гениталиях, как другой говорил бы о карбюраторе. Это большая ошибка.

Конечно, некоторые люди могут сказать, что такое отношение унижает женщин, поскольку это предполагает, что их гениталии более сложно устроены и в них больше загадочного, чем у мужчин. Чушь. Наши глупые и недалёкие мозги не всегда страдают только потому, что мы оцениваем «сложное», как «простое». Дело в том, что если мужчина рассматривает женские гениталии так же, как и свои собственные, то он и его партнёрша могут многое упустить.

Настоящая «киска»

То, что последует дальше, является личным опытом автора этой книги, который был приобретён им в прошлом, когда ему было одиннадцать лет и он был очень, очень любопытен.

Его отослали в большой город к родственникам, и приближалось время возвращения домой. А поскольку автобус на север отходил не раньше полудня, то ему пришлось провести утро в центре города неподалёку от морского порта. Затем он просочился в какой-то городской туалет, который намного отличался от тех одноместных туалетов, среди которых он вырос. К примеру, справа от ³³ устройства, выдающего полотенца, было три торговых автомата.

В одном из автоматов был мужской одеколон, и можно было сбрызнуть себя «Олд

³³ Подробнее о значении слова «киска» смотрите главу о неприличных словах. (Прим. автора.)

Спайсом» или «Брутом» за 10 центов. Рядом стоял другой автомат, который содержал некий продукт, представлявший собой нечто совершенно непостижимое. Следующий автомат, который стоял рядом с загадочной машиной, выдавал то, что называлось «Настоящая „киска“ за две четверти» (*т. е. за две монеты по 25 центов*). Имея в виду, что одна шоколадка стоила не больше 5 центов, то две четверти превращались почти что в целое состояние. Но опять-таки надпись на автомате обещала, что предлагаемая копия настолько близка к оригиналу, что её трудно от него отличить.

Около часа подросток обдумывал жизненно важный вопрос: десять шоколадок или одна «настоящая „киска“, десять шоколадок или одна „настоящая „киска“, десять шоколадок или одна «настоящая „киска“. И тут прилив мужских гормонов, очевидно, ударил ему в голову, и он вернулся в хрупкий призрачный мир, зажав в руке две блестящие монеты по 25 центов.

Оставшаяся часть дня прошла в спокойном предвкушении «настоящей „киски“, затмившей собой все зрелища и звуки, которые мог предложить большой город. И, наконец, когда мальчик приехал домой, покормил собаку и сделал другую рутинную работу, он взволнованно открыл маленькую коробочку и прочитал инструкцию: „Поместите капсулу в большой стакан с тёплой водой“. Он провёл следующие полчаса, решая вопрос о том, насколько тёплой должна быть вода. Он даже вытащил термометр и пытался сделать так, чтобы температура воды соответствовала температуре тела – 98,6 (по Фаренгейту. – *Прим. перев.*). Затем наступил великий момент. Он перекрестился и прищипорил свою храбрость. С замиранием сердца он дрожащими пальцами опустил капсулу в стакан. Затем он ждал. И ждал. И ждал.

Короче говоря, через сорок минут желатиновая капсула наконец растворилась. «Настоящая „киска“ оказалась не чем иным, как тонким куском поролона, имеющим форму кошки.

Что у женщины внутри?

Прекрасным способом выяснить, что внутри женщины, – это держать её в руках. Вашу кожу рядом с её кожей, вес её тела и эмоций, прижатые к вашему телу. А если вы действительно хотите узнать женщину, то решитесь завести с ней детей и растить их вместе. Если вам повезёт, то вам понравится то, что вы откроете для себя, хотя здесь нет гарантий для каждого из вас. Что же до понимания женской сексуальности, то некоторые женщины позволят вам узнать об этом больше, а некоторые будут заниматься с вами только сексом. В этом смысле они не отличаются от мужчин. Сам по себе секс не имеет ничего общего с полнотой ощущений, даже если вы женаты и занимаетесь сексом, как предписано, 2—3 раза в неделю.

Миф 1. Мужчины сильнее, чем женщины, и мужчины на пике их сексуальности к тридцати, в то время как у женщины пик сексуальности наступает к сорока годам

В нашем обществе существует мнение, что молодые мужчины сильнее, чем молодые женщины, и на это есть биологические причины (гормоны, хромосомы и воля господ бога). Говорят также, что женщины достигают пика сексуальности только к сорока годам.

Интересно, что эти мифы не существуют в культуре тех народов, которая более благожелательно относится к женской сексуальности, чем наша собственная культура. Но когда возраст американских женщин приближается к сорока годам, они начинают понимать, как много ханжеского бреда о них самих и их сексуальности они проглатывали в течение всей их жизни. С этого момента они начинают освобождаться от своих глупых иллюзий о том, что мужчины сильнее, и начинают поиски принадлежащей им по праву доли удовольствия. К несчастью, к тому времени большая часть их сверстников уже толстеет и теряет форму, что делает их менее чувствительными ко всему, что требует физических

усилий и выносливости.

Миф 2. Тампоновое безумие: ПМС у Рваной Розы?

Другой «биологический» миф, который получит большое распространение и на котором доктора и фармацевтические фирмы могут заработать много денег, утверждает, что женщины становятся более слабыми физически и эмоционально нестабильными «в это время месяца». Вы знаете, это ПМС. До настоящего времени ПМС остаётся настолько свободно интерпретируемой концепцией, что многие мужчины подошли бы под такое определение. Возможно, что концепция ПМС стала настолько раздутой, что она больше не соответствует реальности.

В течение Второй мировой войны, когда большая часть американских мужчин пошла на войну, миллионы американских женщин укомплектовали собственной рабочей силой военную промышленность, и эта сила произвела армады самолётов, танков, кораблей и оружия. Это был прецедент, которого история ещё не знала. И это продолжалось до тех пор, пока мужчины не вернулись с войны и им снова не понадобились их рабочие места. И вот тогда миф о женской так называемой гормональной нестабильности вновь начал поднимать голову. Этот миф хорошо отвечает нуждам нашего общества, когда надо выдворить женщин с рабочих мест и отправить назад в дом.

Одним из поводов считать концепцию ПМС вредной является то, что она подпитывает идею о том, что женщины более психованные, чем мужчины. Психованные – да! Но более психованные – нет! Конечно, менструация не всегда может ощущаться прекрасно, но она не делает женщину эмоционально нестабильной, если только она не пребывает в состоянии депрессии или не переживает из-за временных задержек, которые в основном таковыми не являются. (Примерно 3 процента женщин являются эмоционально неустойчивыми точно так же, как и 3 процента мужчин.) И хотя у большинства мужчин не бывает менструации,³⁴ во всяком случае официально, у нас бывает также много перепадов в настроении в течение месяца, как и у женщин.

Следующая цитата Гэрриэт Голддор Лернер помогает увидеть проблему гормонов в должном свете. Эта цитата была взята ею из прекрасной книги Кэрол Таврис *«Ложная мерка для женщин»*: *«Не лучше ли женщинам заняться сексом, а не выступать в нём на вторых ролях, или вообще не занять себя чем-то совершенно противоположным сексу»* (New York, Simon & Sinister, 1992).

Давайте рассмотрим это. Вы остаётесь дома ночью и не выходите на улицу, потому что вы боитесь нападения потерявшей над собой контроль или обезумевшей женщины, которая испытывает сильные боли во время ПМС? Вероятно, нет. Мы остаёмся ночью дома, потому что мы боимся нападения мужчин.

Миф 3. Борьба с концепцией понятия «слабый пол».

Люди строят множество самых разных предположений относительно «слабого пола», но в то же время многие из этих предположений призваны поддерживать интерес к этому мифу. Например, консервативное женское определение понятия «слабый пол» может не иметь почти ничего общего с радикальными лесбийскими феминистами, которые, в свою очередь, имеют мало общего с гетеросексуальными феминистами. И это мнение только женщин; большинство же мужчин отказалось от попыток дать определение понятию «женский пол» примерно в 1970-х. Вместе с тем обсуждение некоторых противоречий относительного понятия «слабый пол» может оказаться поучительным:

³⁴ Сокращение ПМС (PMS) в английском языке используется для обозначения такого сложного медицинского термина, как «относящийся к периоду, предшествующему менструации», т. е. предменструальный синдром. (Прим. перев.)

- Говорят, что интуиция является определяющим элементом понятия «слабый пол». Вместе с тем не существует ни одного достойного уважения исследования по интуиции, которое бы доказало, что женщины в целом обладают интуицией в большей степени, чем мужчины. Кроме того, вам не нужно знать слишком много женщин, которые ходят на свидания или выходят замуж за ничтожных мужчин, чтобы у вас зародились серьёзные сомнения относительно предположения о том, что женщины обладают большей интуицией, чем мужчины.

- В прошлом материнство считалось необходимым элементом, имеющим отношение к «слабому полу». И вместе с тем мы знаем много женщин, которые не имеют детей и которые далеки от того, чтобы чувствовать себя неполноценными, когда речь заходит о понятии «слабый пол», что бы оно ни означало.

- Часто также предполагается, что женщины – это менее агрессивный пол, а агрессивность мужчин делает их пугливыми и более сдержанными. Но как быть с женщинами, которые управляют своими курятниками при помощи железного кулака, что заставляет пересмотреть определение самого слова «управлять»?

- Или как насчёт готовой к самопожертвованию женщины – главы города, которая манипулирует окружающими, виртуозно разыгрывая из себя мученицу? А что сказать о тех женщинах, которые ворчат, хнычут или критикуют кого-то настолько интенсивно, что это можно считать психическим эквивалентом физического насилия?

- И хотя женщины не всегда делают это с помощью ножа или пули, всё равно агрессивных, стремящихся к власти и неприятных женщин так же много, как и мужчин. И если подсчитать количество миль, наезженных каждым полом, то выяснится, что среди агрессивных водителей есть как мужчины, так и женщины. Агрессивность или её отсутствие, таким образом, не могут быть определяющим элементом понятия «слабый пол».

- Одна из женщин-профессоров недавно написала бестселлер, который провозгласил, что существуют стилистические различия в том, как самовыражаются мужчины и женщины. Возможно, это и является определяющим³⁵ элементом понятия «слабый пол». Но когда интервьюер заметил, что её собственный стиль более соответствует стилю мужчины, описываемого ею в книге, она полностью с этим согласилась и добавила, что стиль её мужа более походит на женский. Хорошо ещё, что она не включила в свои исследования себя и своего мужа. Есть женщины, которые приравнивают понятие о «слабом поле» к желанию, которое горит в глазах мужчины. Другими словами, если он её хочет, то она ощущает себя женщиной. Если это не так, то она начинает чувствовать себя бесполой. Итак, что же мужчины думают о «слабом поле»? Один вполне нормальный гетеросексуал задался вопросом: а какво это иметь женскую грудь с чувствительными сосками, чем и подписался под другим мифом, который считает, что соски женщин – это детонаторы атомных бомб. Другой прямодушный мужчина задался вопросом: а какво это иметь женские гениталии и чувствовать пенис внутри себя во время полового акта. Третий мужчина, чья жена недавно родила, интересовался, как, мол, чувствуешь себя во время беременности и какво это – нянчить ребёнка, который вырос внутри тебя из одной-единственной клеточки.

Почему эти мужчины приравнивают понятие о «слабом поле» с тем, чтобы иметь женское тело, не принимая при этом во внимание социальные и политические особенности, которые профессор, изучающий женщин, мог бы включить в свои исследования? Может быть, они представляют собой просто лишённую чувствительности разменную монету, а может быть, они знали и встречались с достаточным количеством женщин, чтобы восхищаться тем огромным диапазоном черт их характера, способностей и многообразием точек зрения, которые присущи многим женщинам. Пожалуй, единственным унифицированным атрибутом, который они могут приписать понятию «слабый пол»,

³⁵ Статистика показывает, что женщины являются инициаторами многих преступлений, связанных с домашним насилием. (Прим. автора.)

является наличие женского тела.

Может быть, некоторые современные женщины сами³⁶ озадачены попытками определить для себя, что такое «слабый пол». К счастью, вы и ваши сексуальные партнёры чувствуете себя вполне уверенно для того, чтобы быть тем, кем вы должны быть, независимо от социальных стереотипов, описывающих, какие черты присущи мужчинам, женщинам, мальчикам, девочкам, активным, пассивным, а также их отдельным частичкам или частям.

Женская анатомия секса – нерв этого всего

В конце 1950-х учёный по имени Кермит Крантц исследовал нервные окончания женских гениталий. Трудно найти хотя бы один отчёт о женской сексуальности, который был бы более ценным, чем открытия, сделанные Крантцем. Доктор Крантц сделал вот что: он скрупулёзно анатомировал генитальные области восьми мёртвых женщин. (Простите, нет способа выразиться иначе.) Крантц обнаружил огромное количество вариантов того, каким образом нервные окончания распределяются среди женских половых органов. Несмотря на то что он отметил наличие определённой тенденции к высокой концентрации нервных окончаний в области клитора, их количество значительно разнилось у разных женщин; и это проявлялось в том, что некоторые из них имели больше нервных окончаний в области labia minora (внутренних губ), чем на клиторе; а у некоторых женщин наблюдалась концентрация нервных окончаний в какой-то другой области, в то время как у других они были рассредоточены на довольно обширной области. Цитируя Кермита Крантца:

«Степень иннервации у разных особ женского пола чрезвычайно различна».

Сказанное предполагает, что нет двух женщин, которые одинаково испытывают сексуальное возбуждение. Каждой женщине нужно исследовать свою собственную сексуальную вселенную, начиная с тех мест, прикосновение к которым включает воображение и которое заводит её. Не имеет значения, как искусен может быть её партнёр с другими женщинами, он не знает точно, что ей нравится, пока она ему этого не скажет. Это не тот вид осведомлённости, который можно усвоить за одну ночь, проведённую вместе. Одна из читательниц комментирует: *«Ответственность за то, чтобы говорить об этом, в большой степени лежит как на ней, так и на нём».* Читатель мужского пола комментирует её высказывание: *«Секс становится в сто раз лучше, если женщина может показать или сказать, что она хочет».*

Примечание

Для мужчины весь его прежний опыт может обернуться как помехой, так и пользой. К примеру, стимулировать половые органы своей партнёрши таким же образом, как он делал это со своей прежней любовницей, может оказаться так же эффективно, как называть её именем прежней возлюбленной.

Покажи и скажи

Большинство мужчин знают, как выглядят пенисы других мужчин. Это происходит потому, что гениталии мужчин находятся снаружи. Вы не можете не увидеть их, если моетесь в одном душе или мочитесь в одной туалетной комнате. С другой стороны, женщины не имеют ни малейшей возможности рассматривать гениталии друг друга, даже

³⁶ Человек, отдающий романтическое или сексуальное предпочтение лицам противоположного пола. (Прим. перев.)

если они совсем обнажённые. Вдобавок к этому, женщины традиционно лишены мужества смотреть на то, что у других женщин между ног. Это неприлично для женщин. Одна из женщин так высказывается по этому поводу: «Хотя женщины и говорят друг с другом о таких вещах, как менструация, оральный секс и о соотношении размера мужского пениса и его собственного „Я“ в самых красочных выражениях, тем не менее мы обычно не разговариваем о том, как выглядят наши промежности, во всяком случае, не так, как бы мы хотели об этом говорить».

Вместе с тем женщины обнаружили, что взгляд на гениталии других женщин может придать им уверенности в себе. Они часто удивляются, когда узнают, что гениталии у всех женщин разнятся. Если вы относитесь к числу тех женщин, которым интересно знать, как выглядят гениталии других женщин, то в мужских порнографических журналах вы можете увидеть их на многочисленных цветных фото. Есть также несколько книг о женских половых органах, которые издаются феминистами.

Интересно, что неумело сделанные снимки в некоторых довольно грамотно написанных книгах о сексе выглядят как клинически стерильный срез женских гениталий, который не особенно возбуждает. В самом деле детальные снимки женских промежностей в каждой своей детали настолько неэротичны, как и «официальные» фото мужских промежностей. Удивительно, что мы испытываем сексуальное возбуждение от картинок и эротических ситуаций на них больше, чем от наших собственных гениталий.

Пожалуй, недостающим элементом в некоторых из этих феминистских книг является сам подход, который озвучивается так: «То, что у нас между ногами, – это здорово. Это забавно, это сексуально, нам это нравится». Возможно, есть разница между картинкой, которая является анатомически точной, и той, которая эротична. Конечно, некоторые женщины возразят, что мужчины не только высоко оценят кислые на вкус женские гениталии во всех их деталях, но и будут счастливы этим. Но некоторые из нас будут удовлетворены, если узнают, что женщины находят свои гениталии сексуально привлекательными. Может быть, многие из нас почти кончают на месте, если наша партнёрша мастурбирует и позволяет нам при этом держать её или наблюдать за ней.

Примечание

В нашей культуре женские гениталии обычно завернуты во всё, что угодно, от шёлка до трико или от кожи до кружев. Эта обёртка известна под названием женского белья. Принято думать, что бельё вызывает чувство зачарованности, подобное обёрточной бумаге, в которую завернут драгоценный подарок. Но, возможно, что очарование заключается в знании того, что женщина находит свои гениталии достаточно сексуально привлекательными для того, чтобы прикрыть их как-нибудь эротичнее.

Дорогой Пол!

Моя подруга думает, что её гениталии отвратительны. Есть ли что-то такое, что я мог бы сделать для того, чтобы она переменила своё мнение?

Бобби из Водопада Женских Гениталий

Дорогой Бобби!

Самое странное, что даже наиболее политически либерально настроенная женщина может испытывать отрицательные эмоции по поводу того, как выглядят её гениталии.

Даже Бетти Додсон, чемпион по женской мастурбации в течение последних трёх

десятков лет, случалось, думала, что её гениталии деформированы. Она предположила, что это произошло из-за того, что она мастурбировала в детстве. В конце концов один из её любовников убедил её, что это не так. Он принёс ей порножурналы для того, чтобы она посмотрела, как выглядят гениталии других женщин и каким разнообразием отличаются друг от друга формы наружных губ влагалища. Из этого следует простой вывод – женские гениталии подобны человеческим лицам, каждое из которых состоит из одних и тех же частей, но среди них нет двух одинаковых.

Мы, мужчины, иногда полагаем, что когда женщины раздеваются в присутствии друг друга во время физических занятий или в раздевалке гимнастического зала, то они могут видеть гениталии друг друга. Но это неверно. Всё, что они могут видеть, – это волосы на лобке, которые расположены поверх их гениталий. Женщине пришлось бы сесть и растопыривать ноги для того, чтобы другая женщина могла увидеть её гениталии, а это не то, что обычно имеет место в раздевалках гимнастических залов, во всяком случае, у нас.

Таким образом, если для нас, мужчин, совершенно нормально знать, как выглядят разные пенисы, то для женщины совершенно ненормально видеть гениталии другой женщины. Для женщин также нетипично заниматься оральным сексом с другими женщинами или смотреть порножурналы. В конце концов получается, что мужчины знают о женских гениталиях больше, чем сами женщины.

Может показаться странным, что большинство девочек никогда не разглядывало свои собственные гениталии до десяти, а то и до двадцати лет. И единственной возможностью для парня не видеть своих гениталий – это родиться слепым или быть парализованным в нижней части тела, чтобы даже и не подозревать о их существовании.

Надо также принимать во внимание, что наше общество не хочет, чтобы девочки особенно интересовались своими гениталиями. И в то время, как для ребёнка нормально засыпать с руками, спрятанными между ног, родители часто предполагают, что этот вид самоуспокоения превратит невинную девочку в развратную шлюху. Небеса да помогут той девочке, которую поймают на том, что поднесла ко рту пальцы, которыми прикасалась к себе «там, внизу». Как тут не заговорить о том, что она находится в дюйме от смертельной опасности – и всё это только потому, что она хотела узнать, какова она на вкус и как она пахнет.

Я недавно получил видеофильм, один из тех учебных фильмов Бетти Додсон, где женщины изучают дизайн своих гениталий и помогают друг другу развивать позитивное отношение к себе. Одна из женщин, работающих в нашем издательстве, которая гордится своей свободой и независимостью, почувствовала себя не в своей тарелке, когда просмотрела эту кассету. Она знала, что чувствует себя совершенно спокойно, когда мужчины показывают свои пенисы, и поэтому попыталась расслабиться и просто посмотреть кассету. Преодолев дискомфорт, она сказала, что кассета произвела на неё положительное впечатление, при том, что она всегда довольно резко критикует все видеофильмы, которые мы получаем.

Я бы поощрил вас к тому, чтобы вы достали кассету Бетти и посмотрели её вместе с вашей подружкой. Собравшись вместе, вы можете увидеть, как уверенно женщины обращаются со своими гениталиями. Это не порнозвезды, а просто нормальные женщины, которые открывают для себя те диковинки, которые находятся у них между ног. Кассета называется «*Viva La Vulva*» – *Women's Sex Organs*» Бетти Додсон.

Большие губы и влагалища, наружные женские половые органы и мягкая игрушка

Хотя многие из нас могут правильно назвать мужские гениталии, мы обычно не в состоянии различить допустимые отклонения от нормы, когда речь заходит о женских половых органах. К примеру, люди считают, что всё, что находится у женщины между ног, – это её влагалище. А между тем, это далеко не так. То, что размещается у женщины между ног, называется наружными женскими половыми органами.

Вы могли бы спросить: «Какая разница, как это называть – влагалище или наружные женские половые органы?» Один из преподавателей в женском колледже ответил на этот вопрос другим вопросом: «А что, если бы родители учили их детей тому, что у них нет глаз, ушей, носа или рта, а вместо этого научили бы их только одному слову, означающему „лицо“, и таким бы словом было слово „язык“?» Это сбивало бы с толку и ограничивало бы их. Можно даже предположить, что родители боятся лиц и тех прекрасных вещей, которые лица могут делать.

Запомните, что наружные женские половые органы состоят из:



- наружных губ;
- внутренних губ и клиторального капюшона;
- кончика, или головки клитора, если это тот тип строения, при котором он выглядывает из клиторального капюшона;
- мочевого отверстия (дырочка для мочеиспускания). Вам повезёт, если вы найдёте его!
- влагалищного отверстия (раздвиньте ноги, чтобы увидеть его);
- лобка, мягкого бугорка, возвышающегося над лобной костью, который обычно покрыт волосами, если только женщина не пыталась грациозно носить бикини на верёвочках или просто любит, чтобы лобок был аккуратно острижен, очень коротко или начисто выбрит. Лобок —это восхитительный союзник для занятий любовью, который мужчины иногда игнорируют.

Губы, губы, губы

Только не говорите, что вы не знали, что даже в Древнем Риме это понимали неправильно. Они называются наружные губы «labia minora» (большие губы) и внутренние губы «labia majora» (малые губы). Но в большинстве случаев в наружных женских половых органах большие губы не играют значительной роли, в то время как внутренние губы могут развлекаться любыми способами и в любой форме.

Наружные губы часто покрыты волосами, в то время как внутренние губы настолько голы, насколько это вообще возможно. У большинства женщин их внутренние губы более чувствительны, чем наружные губы. В самом деле, многие женщины играют со своими внутренними губами или легко похлопывают их во время мастурбации. Пожалуй, одной из причин этого является то, что внутренние губы соединяются с клиторальным капюшоном. Лёгкие похлопывания по мягким губам могут обеспечить несильное и более приятное воздействие на сверхчувствительный клитор во время сексуальной стимуляции женских гениталий. И эти губы так благодарны за внимание, проявленное к ним, что они распухают и отрываются, когда приходят в состояние сильного сексуального возбуждения. Их цвет по мере распухания усиливается, и это означает, что природа говорит: «Я готова открыться тому, кто может уделить мне внимание».

Для некоторых женщин внутренние губы могут быть лучшими игроками в их команде во время полового акта. Кажется, что внутренние губы принимают на себя все удары и толчки во время каждого движения пениса, и, возможно, что это делает их чем-то вроде медиума, который передаёт послания клитору.

Клитор – бдительный страж женских гениталий

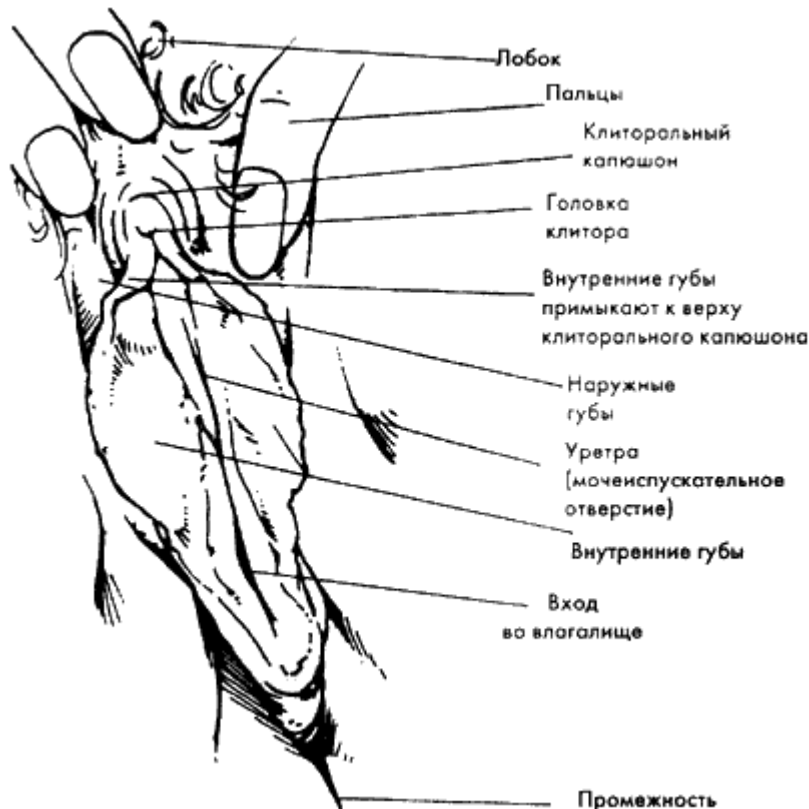
Если вы не отличаете клитор от подушечки большого пальца, то попросите вашу пассию показать вам его. Если у вас нет пассии, то попросите вашу подругу, а затем – ныряйте. Далее мы поместили определение понятия «клитор» из словаря Goofy. Клитор:

1) Латинское слово для понятия «эта проклятая штука секунду назад была здесь». Это единственный орган мужского или женского тела, основная функция которого заключается в получении удовольствия. С биологической точки зрения это свидетельствует о том, что женские гениталии гораздо более развиты, чем мужские.

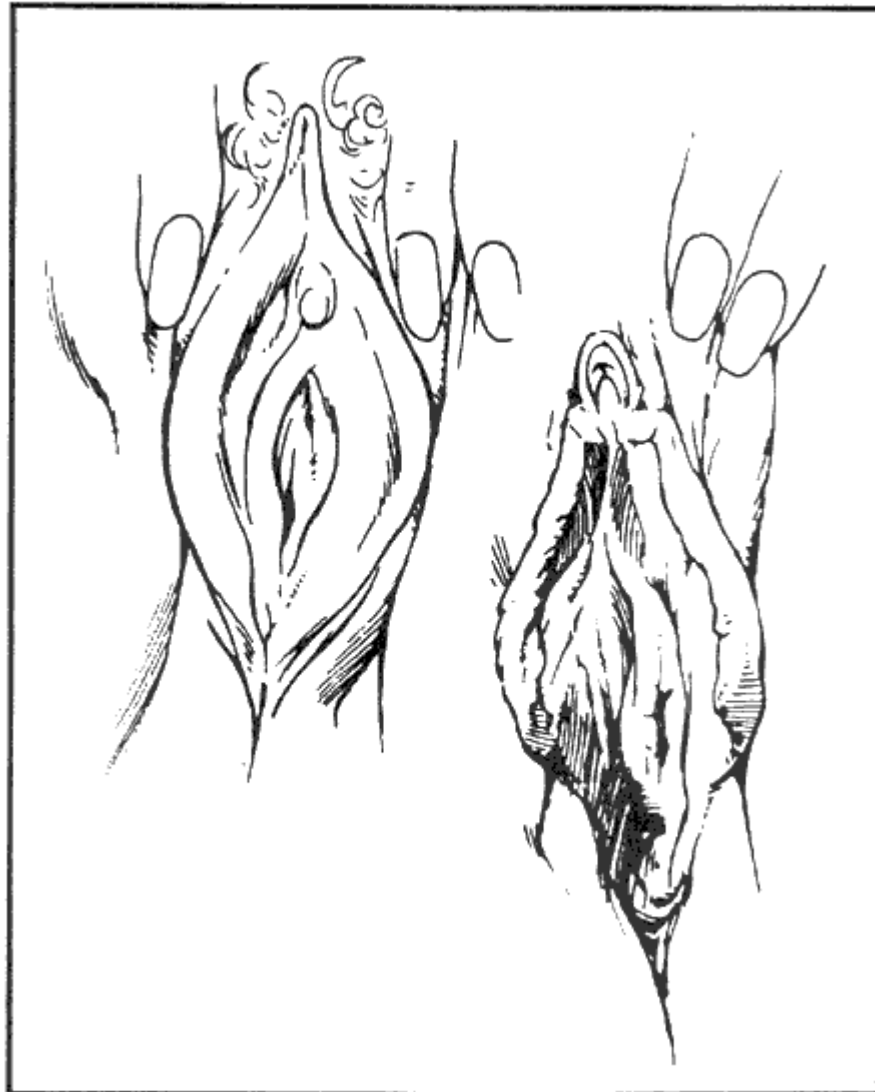
2) Иногда его рассматривают как Изумрудный Город женского оргазмического отклика.

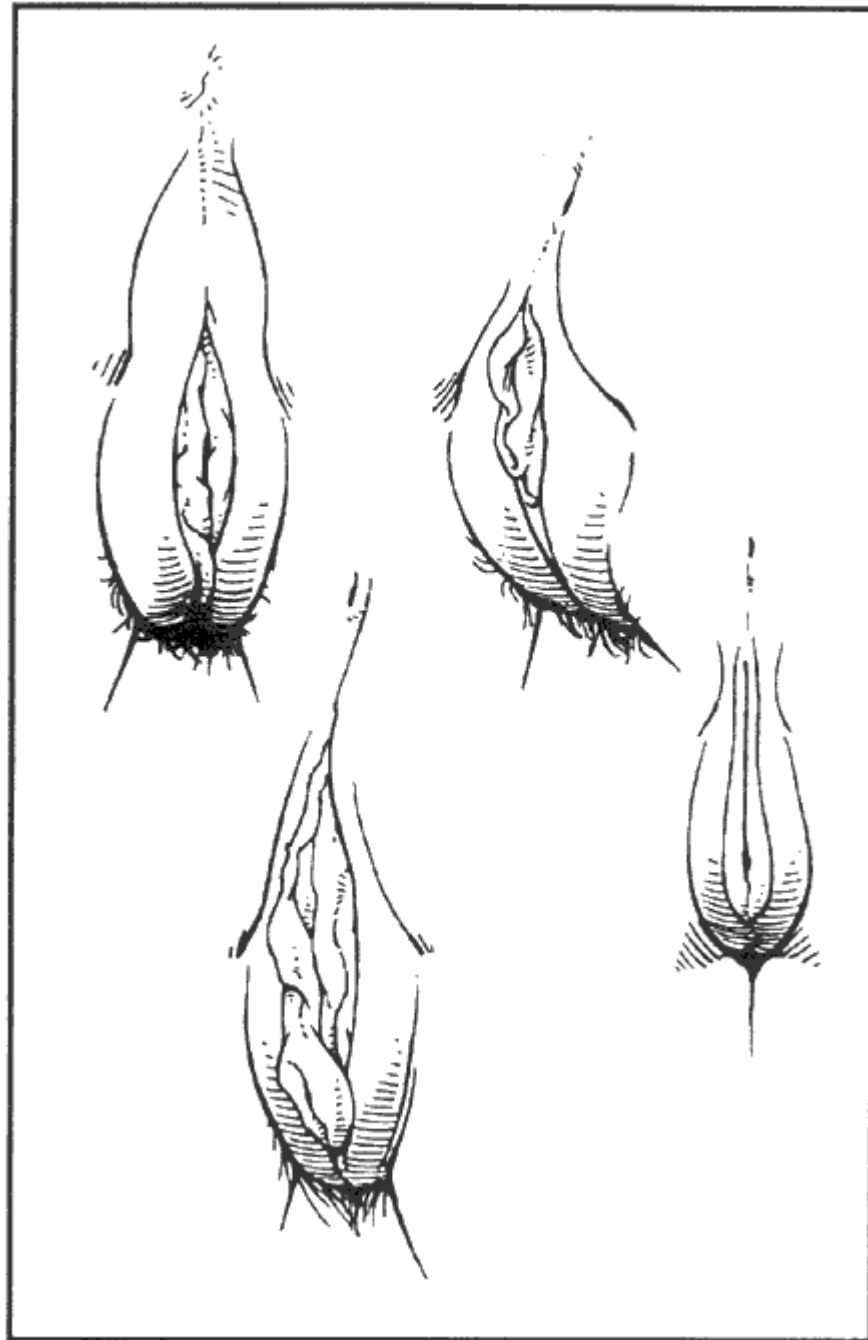
3) Не допускает приближения в спешке.

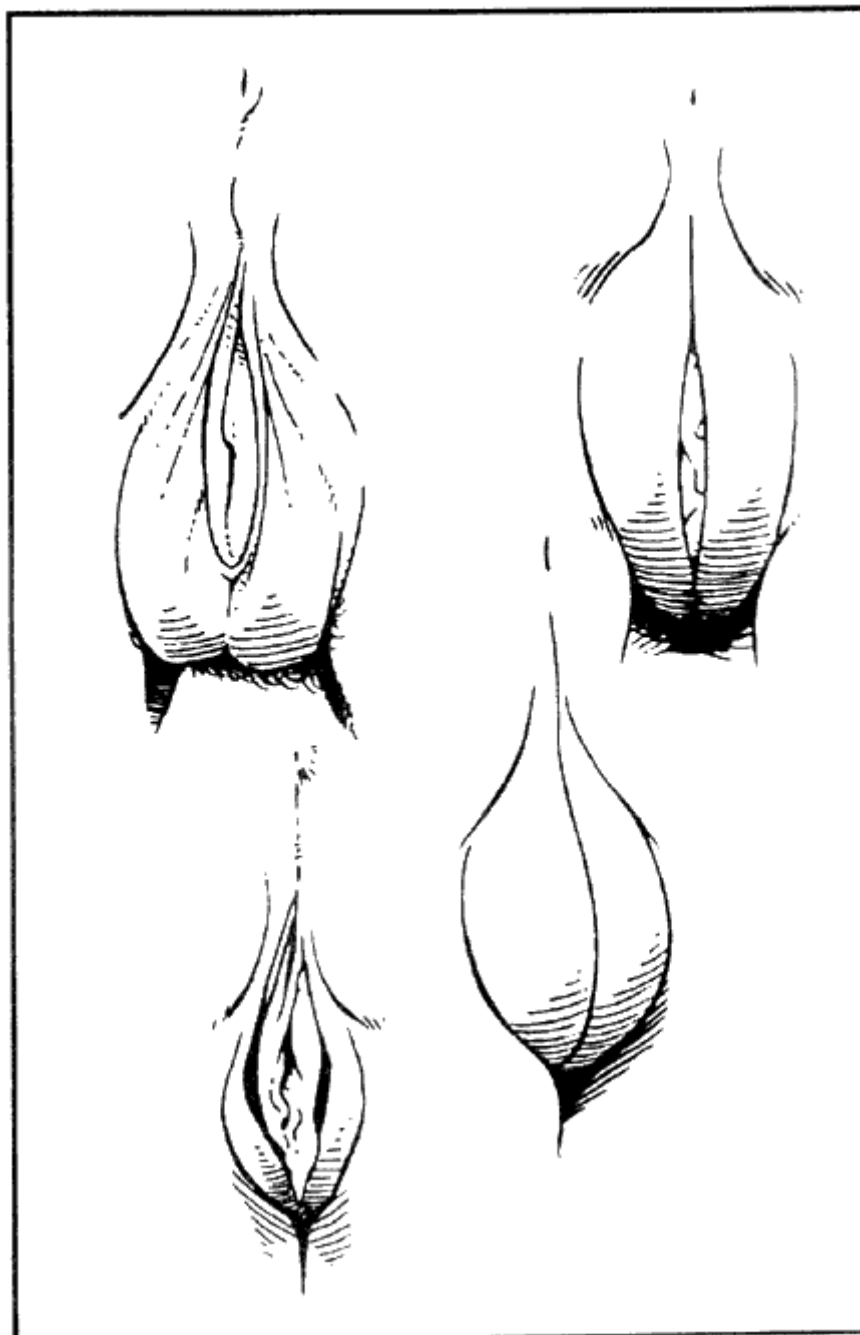
4) Иногда любит, чтобы его энергично ласкали, а иногда становится чрезвычайно чувствительным даже от того, что на него просто дышат.











Одни клиторы буквально срываются с места вам навстречу, чтобы пожать вам руку; другие почти не видны. Одни клиторы чрезвычайно чувствительны, а некоторые – нет. Некоторые из них изменяют свою чувствительность в зависимости от времени месяца. Но не стоит беспокоиться – чувствительность клитора не имеет ничего общего с его размером, диаметр которого может различаться от 2 до 20 миллиметров. По мере того как женщина приходит в состояние сексуального возбуждения, головка её клитора часто распухает. Клитор также имеет крайнюю плоть, или капюшон. Манипуляции с капюшоном клитора подробно описываются в главе «Джен о сексе с пальцами».

Примечание.

Новейшие теории описывают клитор как нечто большее, чем думали раньше. Теперь некоторые люди воображают, что клитор – это костно-желанно-подобная структура, ноги которой уходят вниз по каждой из внутренних губ.

Когда клитор исчезает...

По мере того как женщина приближается в оргазму, её клитор часто исчезает или так кажется. Это может смутить мужчину, который старательно стимулирует клитор рукой или губами. Смущение мужчины состоит в том, чтобы точно знать, следует ли играть роль Эркюля Пуаро, или бросаться в погоню за беглецом, или просто ждать, когда тот сам вернётся...

Один исследователь, Беверли Уиппл, задаётся вопросом о том, исчезает ли клитор на самом деле; возможно, он просто теряется в распухших тканях, которые окружают его. По мере того как женщина приходит в состояние сексуального возбуждения, она может хотеть, чтобы её партнёр стимулировал её иначе или в другом месте. Обсуждение этого вопроса с вашей возлюбленной отличалось бы большой долей здравого смысла.

Вхождение

Клитор часто располагается таким образом, чтобы тереться носом о входящий во влагалище пенис. Поэтому некоторые женщины получают удовольствие от дополнительной стимуляции клитора при помощи пальца или вибратора во время полового акта; или иногда они прижимают клитор к стержню пениса их возлюбленного, подталкивая пенис или касаясь клитором лобковой кости в то время, когда пенис полностью находится внутри. Некоторые женщины обходятся только прижиманием клитора к пенису. Всё зависит от того, как анатомия мужчины стыкуется с анатомией женщины, где на их теле и половых органах располагаются наиболее важные нервные окончания, как долго может выдержать мужчина и как велика степень сексуального возбуждения женщины.

Папа Фрейд и венское влагалище

Не так давно фрейдистские психиатры провозгласили, что собственное «Я» женщин деформировано, если их оргазмы не берут своё начало внутри влагалища. В 1960-х исследователи в области секса оказали обществу огромную услугу, показав, что большинство женских оргазмов связано с клитором, а не с влагалищем. Вместе с тем они зашли в этом слишком далеко, принижая роль влагалища как источника удовольствия. В самом деле, некоторые женщины ощущают, что нахождение чего-либо во влагалище – пениса, вибратора или пальцев изменяет характер испытываемого ими оргазма и делает его более ощутимым для всего тела, что не обязательно означает лучше – это просто нечто другое по сравнению с чисто клиторальным оргазмом.

Эти маленькие, вечно чем-то занятые влагалища

Люди часто рассматривают влагалище как нечто пассивное или неактивное. Это не так. Задумайтесь над следующим.

Человеческое тело состоит из большого количества трубчатых органов. Любимым органом большинства настоящих мужчин является влагалище, полый канал со стенками, в которых расположены нервные окончания и кровеносные сосуды. В спокойном состоянии стенки влагалища расположены ровно относительно друг друга, как пожарный шланг, в котором нет воды. В возбуждённом состоянии влагалище напряжено и разбухает больше, чем пенис в состоянии эрекции, почти удваиваясь при этом в глубину или длину.

- В состоянии сексуального возбуждения одна треть влагалища сужается, в то время как её задняя часть расширяется, как надувающийся внутри воздушный шарик или как половинка песочных часов.

- Первая треть влагалища обычно очень чувствительна к прикосновениям, в то время как последние две его трети чувствительны к нажиму. Стенки первой трети имеют

тенденцию покрываться крошечными складками, а последние две трети имеют тенденцию к разглаживанию тканей на стенках влагалища.

- У некоторых женщин задняя часть влагалища расширяется перед оргазмом, а затем сжимается. Это может вызывать страстное желание иметь во влагалище нечто такое, что можно было бы сжать стенками влагалища во время оргазма. Во время этого процесса женщинам свойственно выкрикивать имена разных святых или богов.

- Мы могли бы представить здесь карту влагалища, но почему бы вам самим не составить для себя карту любви? Есть более прекрасный способ провести полдень, исследуя нежные отдели влаги влагалища вашей возлюбленной.

Предпочтительные варианты

«Я довольно легко достигаю состояния оргазма, но не было ни одного случая, чтобы в это время пенис находился внутри моего влагалища. Я вполне счастлива, а вот мужчины разочарованы тем, что я не нуждаюсь в их пенисе».

Женщина, 57 лет

Первое, что делают одни женщины по утрам, – пьют кофе; другие этого не делают. Одни женщины любят помидоры; другие находят, что они отвратительные и странные. То же самое относится и к половому акту: одним женщинам его недостаточно, а другие предпочитают оставаться такими, какие они есть, без какого бы то ни было пениса, стоящего на пороге и умоляющего впустить его. Это не имеет ничего общего с сексуальной ориентацией женщины, но скорее всего это относится к её сексуальным воззрениям, которые определяются комбинацией философии, темперамента и прежнего жизненного опыта или опытом прежних жизней, если вы в это верите.

А что касается разнообразия, то одна женщина может предпочитать оральный секс половому акту, а другая предпочитает мастурбировать, когда партнёр держит её, или мастурбирует вместе с ней; третья может не получать удовлетворения от занятий сексом при отсутствии полового акта, а четвёртая женщина может предпочитать оральный секс с Джоном, а половой акт с Биллом.

Разнообразие влажности

В состоянии сексуального возбуждения некоторые влагалища становятся настолько мокрыми, что женщинам хочется отжать своё нижнее бельё. Другие женщины могут быть возбуждены на все сто, но при этом их влагалища будут оставаться сухими. Также некоторые женщины становятся более мокрыми во время менструального цикла. Мужчинам не стоит быть настолько глупыми, чтобы измерять степень сексуального возбуждения только по степени влажности влагалища.

Женщины, которые остаются сухими даже в том случае, когда они сильно возбуждены, достаточно сообразительны, чтобы держать под рукой баночку с лубрикантом (смазкой) на водной основе и использовать его во время полового акта. Некоторые женщины используют глицериновые свечи или другие аналогичные продукты для того, чтобы влагалище было мокрым и чувствительным. Некоторые женщины считают, что глицериновые смазки могут вызывать инфекционные заболевания. И не имеет значения, насколько мокрой бывает женщина, всё равно ей нужно будет решать, использовать ли ей дополнительные смазки или мази, если её партнёр пользуется презервативом, или когда она использует искусственный член или любую другую сексуальную игрушку.

Алифатическая подножка

Учёные обнаружили, что организм каждой третьей женщины обладает способностью выделять вагинальные секреторные жидкости, которые содержат некоторые виды

алифатических кислот, являющихся компонентами органических продуктов, которые вырабатывают некоторые типы ароматических веществ. Запах женских влагалищ изменяется в зависимости от их менструального цикла. Но 66 процентов женщин не имеют такого вагинального запаха, и запах их влагалища или его отсутствие остаётся одним и тем же независимо от того, в какой день месяца лицо её возлюбленного окажется у неё между ног. Учёные ничего не сказали о том, является ли наличие этого запаха привлекательным для мужских особей, или же он приводит их в уныние.

Четыре зарубки и семь влагалищ тому назад

Если вам повезло и вы пробовали заниматься сексом с разными женщинами и делали это в здравом уме и светлой памяти, то вы могли заметить, что не все влагалища устроены одинаково, так же как и пенисы.

К примеру, из ваших ушей может повалить пар при одном только виде какой-то женщины, но, после того как вы позанимаетесь с ней сексом, ваш пенис может жаловаться вам и говорить, что принятие душа возбуждает его куда больше. В то же самое время женщина, которая кажется простой с виду, может оказаться именно той, чьё влагалище вы и ваш пенис будете помнить всю жизнь.

Вы также можете обнаружить, что гениталии некоторых женщин более склонны к какому-то одному виду сексуальной активности больше, чем к другому; например, вам может нравиться залезать на Мэри Джейн, но половой акт с ней получается так себе, а с Терезой всё может быть совсем наоборот. С одной женщиной может сработать миссионерская позиция³⁷, а с другой – какая-то невероятная позиция, о которой она прочитала в журнале «Космополитен».

Вагинальное пуканье

«Мой парень занимался со мной оральным сексом и держал пальцы в моём влагалище. Когда я села, то весь собравшийся во влагалище воздух вырвался из меня, издав при этом громкий пукающий звук. Мне было неловко, это было так неожиданно. Я в шоке взглянула на моего парня, а затем мы оба рассмеялись».

Женщина, 25 лет

Случается, что воздух блокируется во влагалище, при выходе наружу он издаёт звук, похожий на пуканье. Это случается всегда, и поэтому в таких случаях не надо приходить в замешательство, принимая во внимание то, что вы сами спровоцировали эту ситуацию и, к счастью, прекрасно провели время, пока занимались этим.

Рассматривая технический аспект случившегося, можно сказать, что обычно это происходит после оргазма, когда задняя часть вашего влагалища, которая была раздута, как шар, в момент наибольшего сексуального возбуждения начинает уменьшаться и приходит в своё нормальное состояние.

Шейка матки

1. Шейка матки – это мягкая ткань куполообразной формы, расположенная наверху задней части влагалища. Природа разместила её там, как клапан, или оставила там в качестве привратника, который охраняет ворота, соединяющие матку и влагалище. У нерожавшей женщины шейка матки может быть размером не больше вишенки, а у остальных женщин она может быть намного больше. В центре её есть маленькое отверстие, через которое женские

³⁷ Миссионерская позиция в сексе – это традиционная позиция, которая иначе называется «лицом к лицу – мужчина сверху». (Прим. перев.)

половые гормоны спускаются во влагалище, а мужские поднимаются вверх в матку. Шейка матки обычно становится мягкой, если в это время у неё происходит овуляция³⁸. В этот период слизь из матки проходит через отверстие шейки матки и попадает во влагалище, что окисляет флору влагалища и таким образом очищает её. В тот момент, когда процесс созревания яйцеклетки заканчивается, эта слизь становится прозрачной и скользкой на ощупь. И тут – внимание, опасность! Опасность!

Шейка матки окружена пространством, которое называется дугообразной полостью. Это совершенно восхитительное место для того, чтобы ощупать его пальцем. Знать о том, что такое пространство существует, полезно, если влагалище женщины не слишком глубокое, а её партнёр имеет длинный пенис. Такие пары могут выбирать для осуществления полового акта позиции, которые будут побуждать пенис соскользнуть под шейку матки в заднюю часть дугообразной полости. Это добавит ему 1—2 дюйма для разбега.

Ходят слухи, что женщинам нравится стимуляция дугообразной полости, хотя другие, конечно, её просто ненавидят.

Примечание о предохранении от беременности

Диафрагмы – это маленькие латексные колпачки, которые закрывают шейку матки и пытаются таким образом воспрепятствовать проникновению мужской спермы через маленькое отверстие в ней в собственно матку.

Гинекология 101 – чудеса природы

Нам известны два способа, с помощью которых можно увидеть шейку матки. Первый способ заключается в использовании для этого обычного расширителя. Это конструкция из металла и пластика, которую доктора вставляют во влагалище женщин, чтобы раздвинуть его стенки. Это позволяет врачу увидеть те части тела женщины, которые мужья и бойфренды никогда не видят. Если вы проявляете здоровый интерес к этому, то купите себе такой расширитель в магазине медицинских инструментов. Смажьте его KY-jelly³⁹ и осторожно вставьте во влагалище. Используйте также криптоновый луч вашей любимой вспышки или большого фонаря в качестве рефлектора для ручного зеркала. Это даст вам обоим возможность увидеть шейку матки.

Другой способ рассмотреть влагалище – это приобретение акрилового искусственного члена, сфокусированного таким образом, что он даёт пятикратное увеличение точки обзора (*Они обычно прозрачные. (Прим. перев.)*). В «Ксандрии» продают один такой под названием «Обозреватель». Он недёшев (\$75!), но он как раз то, что нужно, чтобы попробовать. Уж если вы его вставите во влагалище вашей возлюбленной, то шейка матки точно где-нибудь да обнаружится.

Обычный возглас недоверия при виде маленькой щели в центре шейки матки звучит так: «И что, ребёнок должен пролезть через неё?»

Яичники – гинекология 102

Мужские яички заявляют о себе при ходьбе. Совсем иначе дело обстоит с женскими яичниками. На самом деле, можно долгое время общаться женщиной и даже не знать, что у

³⁸ Процесс высвобождения созревшей яйцеклетки, который происходит в яичниках женщины примерно на 14-й день среднестатистического 28-дневного менструального цикла. (Прим. перев.)

³⁹ Это самая распространённая в развитых (и не очень) странах смазка, которая обычно используется во время занятий сексом. Она легко смывается и разбавляется водой и при этом не оставляет пятен. У нас она обычно продаётся в секс-шопах. (Прим. перев.)

неё есть яичники, кроме тех случаев, когда речь идёт о беременности или менструации.

Допустим, вы захотели узнать, где у неё яичники, и тогда лучше выбрать момент, когда она лежит ровно на спине и пребывает в настроении «о'кей, я не возражаю, если ты ощуаешь мои яичники». В другом случае даже не пытайтесь. Положите одну руку на нижнюю часть её живота пониже пупка. Засуньте один или два хорошо смазанных пальца глубоко в её влагалище. Когда вы наткнётесь на заднюю стенку влагалища, то смените направление и слегка надавите справа или слева, в то же время надавливая другой рукой сверху на нижнюю часть живота. С этого момента вам придётся полагаться на инструкции. Если женщина не знает, где у неё яичники, то во время следующего осмотра она может попросить своего гинеколога показать ей их.

В то время как некоторые женщины получают удовольствие от того, что мужчина изучает их яичники, другие могут ощутить такую сильную боль в области яичек, которая сравнима только с разрывом яичек. Желание женщины также может зависеть от того, в каком месте менструального цикла она пребывает.

Менструальное примечание

Мужчины, отличающиеся сообразительностью, знают, что некоторые женщины предпочитают различные виды сексуальной стимуляции во время разных фаз их менструального цикла. Это может оказаться особенно важным для сексуальной стимуляции груди и сосков. Изучение этих нюансов может занять месяцы, а то и годы, но, бог вам в помощь, если вы этого не сделаете. И вот, когда вы уже, наконец, чувствуете, что вы можете с этим управляться, вдруг наступает менопауза и вам надо всё начинать заново!

Наливная сиська и шикарная писька – заклинания? универсальные частицы? G-точка?

Некоторые клянутся, что это – точка G, другие в этом не уверены. К счастью, когда вы прочитаете этот раздел, вы поймёте, что тела отличаются друг от друга, и то, что доставляет удовольствие одному человеку, может быть совсем не по душе другому.

Самой большой проблемой с обнаружением точки G и исследованием области, в которой она расположена, заключается не в том, есть ли она у вас, а в том, что вы ждёте от неё. Если вы ищете эту точку только ради спортивного интереса, то это замечательно. Если вы ищете её потому, что вы думаете, будто вы делаете нечто такое, чего делать не должны, то вы сами вводите себя в заблуждение, что очень печально.

Поэтому, пожалуйста, если вы хотите исследовать различные части вашего тела, то относитесь к этому как к игре в «Монопольку» или «Скрэббл», а не так, будто бы вы безнадежно отстанете в сексе, если ваша ГА-точка или Эта-точка на самом деле окажутся совсем не теми.

Точка G и дыпочка в инвалидной коляске

Одна из теорий о точке G была выдвинута врачами Джоном Перри и Беверли Уиппл. Они полагают, что информация о женском оргазме достигает головного мозга разными путями, но один из них при этом остаётся неизменным. Это становится очевидным, если познакомиться с исследованиями, проведёнными доктором Уиппл на женщинах с повреждениями позвоночника и спинно-мозговыми травмами. Она обнаружила, что большой процент из числа этих женщин всё ещё может ощущать генитальные оргазмы, что указывает на наличие обходного пути, по которому информация об оргазме передаётся в головной мозг. И этот путь идёт в обход спинного мозга.

Кажется, что ощущения, испытываемые в области клитора, достигают головного мозга через нервы наружных половых органов. Таким образом, информация о клиторальном

оргазме достигает головного мозга иначе, чем оргазмы, вызванные сексуальной стимуляцией G-точки тела.

Возможно, поэтому те женщины, которые испытывают оргазм при сексуальной стимуляции G-точки, расположенной внутри тела, характеризуют эти оргазмы, как «глубокие». Возможно также, что сексуальная стимуляция области, окружающей G-точку, заставляет многих женщин чувствовать себя так, словно им приспичило помочиться. Это происходит потому, что нерв, передающий информацию об оргазме в головной мозг, также передаёт и ощущения, испытываемые мочевым пузырём. (Интересно, может ли женщина испытывать два оргазма одновременно — один на G-точке, а другой – клиторальный? Боже мой!)

Теоретически, G-точка состоит из тканей, окружающих уретральное отверстие. Она располагается на верхней части влагалища на глубине в три четверти пальца. Одни считают, что эта точка похожа на маленькую выпуклость, состоящую из вагинальных тканей, которая несколько грубее на ощупь. Эта грубость обусловлена несколькими маленькими складочками тканей. Другие избегают давать ей характеристику и устанавливать межевые вехи. Некоторые люди говорят, что точка G очень маленькая, когда она не возбуждена (размером вроде бы с горошину), но в состоянии сильного возбуждения значительно увеличивается в размере (становится размером с кварту). Вот вам и диапазон!

Некоторые женщины ощущают лёгкий дискомфорт или наполненность в мочевом пузыре во время сексуальной стимуляции точки G. Некоторые ревностные поклонники этой точки предполагают, что женщины должны избавиться от своей озабоченности по поводу мочевого пузыря, позволить своим мышцам расслабиться и просто получать удовольствие, пользуясь своим преимуществом. Почему бы не держать рядом полотенце на всякий случай? Это может помочь чувствовать себя более расслабленно. Кроме того, всегда лучше подождать момента, когда женщина сильно возбуждена, чтобы опробовать точку G.

Один из способов стимулировать точку G заключается в том, чтобы вставить один или два пальца в мокрое и пробудившееся влагалище и делать ими движения типа «поди сюда». Женщина может легко найти её, если присядет на корточки. Интересно, что существует также вибратор специальной формы, который сконструирован специально для сексуальной стимуляции G-точки. Его можно заказать на фирме «Good Vibrations».

Одна из позиций, когда вы можете испытать потенциал G-точки, будет выглядеть вот так: женщина встаёт на колени на пол рядом с кроватью, а её тело оказывается над матрасом. Она опирается на локти, и верхняя часть её тела расположена на матрасе по диагонали. Партнёр входит в неё сзади. Он экспериментирует с разными видами проникновения от неглубоких до глубоких. Если будет удобно, то женщина может попробовать делать это стоя, в то время как её локти будут покоиться на столе или комод.

Что до ощущений, получаемых от сексуальной стимуляции G-точки, то одни женщины получают от неё большое удовольствие, в то время как другие относятся к этому безразлично, а третьи находят эту позу оскорбительной для себя. Также помните о том, что сексуальное удовлетворение является лишь частью другого большого процесса. То, как вы относитесь друг к другу в то время, когда не занимаетесь сексом, может сказываться на степени удовлетворения куда больше, чем незатейливое романтическое обхаживание G-точки.

Если вы хотите узнать больше о точке G, то прочитайте книгу Кэти Уинкс «Самоучитель по использованию вибраторов фирмы „Good Vibrations“ для сексуальной стимуляции G-точки» (*The Good Vibrations Guide to the G-Spot*) (San Francisco, Down There Press, 1998). И хотя мы оглашаем, что она стоит дёшево – всего \$7, трудно понять издателя, который печатает книги такими мелкими буквами, что от их чтения начинают болеть глаза.

Женская эякуляция и некачественные мочевые пузыри

На протяжении многих лет врачи знали, что у некоторых женщин эякуляция следует за

оргазмом. И вместо того чтобы постараться узнать побольше об этом, они предположили, что жидкостью была моча, которая просачивалась во влагалище из-за протечек в мочевом пузыре. В настоящее время множество людей обсуждают эту самую теорию протечек в мочевом пузыре. Они говорят, что жидкость, которая выделяется у женщин во время эякуляции, подобна мужскому секрету, выделяемому предстательной железой, которая и составляет львиную долю мужской семенной жидкости. Например, существует таблетка, которая изменяет цвет мочи, превращая его в синий. Они давали эти таблетки женщинам, которые затем эякулировали, и обнаружили, что выделявшаяся жидкость не была синей или чисто-синей.

Самая большая проблема с женской эякуляцией состоит в том, что некоторые женщины смущены её появлением и стараются остановить её. В результате они не дают себе полностью расслабиться и насладиться восхитительными ощущениями. Большинство мужчин просто счастливы, когда их партнёрша эякулирует, потому что для них это означает, что она действительно испытала сильный оргазм.

Существует несколько фильмов для взрослых, на которых показано, как эякулирует женщина. Некоторые из женщин в этих фильмах выбрасывают во время эякуляции секреторную жидкость с такой силой, которая сравнима с напором воды в пожарном гидранте. Дамы, извергающие секреторную жидкость с такой силой, что она пересекает комнату, заявляют, что эта жидкость появляется из крошечных каналов, подобных предстательной железе. Чушь. Другие женщины на других кассетах извергали меньше жидкости, источником которой на самом деле могло быть что угодно, но только не мочевой пузырь.

Какой бы ни была причина, множество женщин извергают жидкость, когда они кончают, особенно когда оргазм наступает в результате сексуальной стимуляции точки G. Некоторые женщины утверждают, что они выделяют эту жидкость до того, как испытают оргазм при стимуляции точки G.

Если так случится, что вам придётся орошать какую-нибудь постель, то знайте, в этом нет ничего необычного.

Некоторые кассеты, демонстрирующие женскую эякуляцию, делают это совершенно по-евангелистски, когда женщины, которых они показывают, выделяют жидкость, но при этом стараются изобразить это так, будто никакого извержения секреторной жидкости не было.

Женщины и множественные оргазмы

«Обычно после оргазма я становлюсь очень чувствительной к любому виду сексуальной стимуляции. Но когда случается так, что я действительно испытываю такой оргазм, что стены ходят ходуном и наступает праздник для души и именины для сердца, то после этого в течение некоторого времени я всё ещё нахожусь в состоянии сильного сексуального возбуждения, и если мой муж снова начинает меня стимулировать, то несколькими секундами позже я вновь испытываю сильный оргазм. Иногда это может случиться два или три раза подряд. Ощущение такое, что ты взрываешься без какого бы то ни было предварительного предупреждения, и мы часто начинаем смеяться от удивления и восторга».

Женщина, 47 лет

«Ощущение такое, что ты рождаешь ребёнка, только боль заменяется удовольствием!»

Женщина, 34 года

«Это было очень напряжённо, пожалуй, даже слишком, моё тело полностью вышло из-под моего контроля».

Женщина, 45 лет

К несчастью, дать разумное определение множественному оргазму – это настоящая проблема. Одной из помех здесь является то, что люди обычно ассоциируют понятие «оргазм» с эякуляцией мужчин во время оргазма. Прилагательное «множественный» должно быть расширено, чтобы отразить то, что испытывают женщины во время него, хотя множественность здесь вовсе и не означает серию одиночных оргазмов, которые следуют один за другим. Другая сложность в определении понятия «множественный оргазм» заключается в том, что ощущения, испытываемые разными женщинами, неоднозначны. Каково бы ни было определение для этого понятия, далее мы высказываем пару соображений насчёт того, почему некоторые женщины могут испытывать множественные оргазмы. Пожалуйста, запомните, что большинство женщин способны испытывать множественные оргазмы. А многие женщины вполне удовлетворяются одним оргазмом, и им больше ничего не нужно.

Анатомическое соображение

Помимо чрезвычайной чувствительности, которая может быть следствием только что имевшего место оргазма, женские гениталии всё ещё остаются сильно возбуждёнными и готовыми к новым оргазмам. Это даёт женщинам особые возможности для того, чтобы иметь волнообразный оргазм или серию одиночных оргазмов с небольшими промежутками времени между ними. Также некоторые женщины, похоже, имеют небольшие отверстия вокруг мочеиспускательного отверстия, и эти отверстия больше, чем у других женщин. Это может объяснить разницу в ощущениях, испытываемых разными женщинами.

Физическая осведомлённость

Недавние исследования, проведённые среди медсестёр и других работников здравоохранения, показали, что 40 процентов женщин испытывали или испытывают множественные оргазмы. Этот показатель значительно выше у женщин, которые не имеют отношения к сфере здравоохранения. Возможно, что знание этого и осведомлённость о способностях своего тела может оказать влияние на вид оргазма, который испытывает человек.

Эмоциональное соображение

Гинеколог Дэвид Чикс провёл серию регрессивных гипнотических сеансов с некоторыми своими пациентками. Выяснилось, что одна группа женщин получала удовольствие от множественных оргазмов, а другая имела проблемы с тем, чтобы испытать один-единственный оргазм. (Термин «гипнотическая регрессия» буквально означает исследование под гипнозом воспоминаний об ощущениях, испытанных в детстве. Вопрос, который обсуждается в наши дни, состоит в том, чтобы выяснить, являются ли эти воспоминания описанием реальных событий или же они представляют собой некие выдуманные образы ощущений, якобы пережитых в детстве.)

Те женщины, которые способны испытывать множественные оргазмы, вспоминают восхитительные ощущения в области гениталий, которые напоминали о себе не только во время приёма ванны или смены салфеток, но также и в те моменты, когда они были счастливы и радовались, особенно в тех случаях, когда родители выражали им свою любовь или одобряли их игры со своими гениталиями. Эти женщины не помнят, чтобы их ругали за то, что они играют со своими гениталиями. Это резко контрастирует с воспоминаниями тех женщин, которые неспособны испытывать оргазм и которые вспоминали только о некоторых ассоциациях, связанных со счастливыми, весёлыми или сексуальными ощущениями. Под

гипнозом они вспоминали о том, что их ругали за то, что в детстве они играли со своими гениталиями.

Не надо быть гением, чтобы вычислить, что всё это означает. С другой стороны, мы видим много женщин с довольно отвратительным сексуальным опытом, который они имели в детстве, но которые любят секс и получают огромное удовольствие и радость от занятий сексом. Следует признать, что ощущения, испытанные в детстве, не должны накладываться отпечаток на всю дальнейшую жизнь человека.

Возможные параллели между девичьими оргазмами и родами

Некоторые люди заявляют, что ощущения, испытываемые женщиной во время оргазма, уносят её в другие измерения, те, которые содержат в себе элементы Диснейленда, Тадж-Махала и, возможно, пару полётов вокруг Луны или Юпитера.

- Возможно, что некоторые параллели между способностью женщины рожать детей и её способностью реагировать на сексуальную стимуляцию могут нанести удар по последней. Например, представьте себе следующие взаимосвязи, которые были отобраны из сочинений раннего феминиста Найлза Ньютона:

- На начальной стадии сексуального возбуждения и первой части родов женское дыхание часто становится более глубоким и замедленным. Затем на стадии оргазма и на второй стадии родов шейка её матки открывается, и у неё перехватывает дыхание. Её лицо часто напрягается и черты искажаются, она испытывает схватки в области уретры. (Эти схватки имеют отношение как к оргазму, так и родам, являясь частями того или другого. Предполагается, что они вызываются выделением сходных гормонов.)

- Клитор женщины во время оргазма и в момент рождения ребёнка обычно разбухает, и в эти моменты женщины испытывают ощущение радости и удовлетворения. Некоторые женщины испытывают оргазмоподобные ощущения после рождения ребёнка.

- Как во время занятий сексом, так и во время родов поведение женщины и её речь становятся заторможенными. Она плохо соображает, где находится в данный момент. Пожалуй, секс благоприятно сказывается на ней.

- Во время оргазма часто случаются маточные схватки и возникает эрекция сосков точно так, как и в период кормления младенца. Эти явления сопровождаются повышением температуры на поверхности кожи груди как во время оргазма, так и в период вскармливания младенца. Для женщины не является чем-то выдающимся испытывать сексуальное удовольствие во время ухода за младенцем. Некоторые из гормонов оказывают влияние как на молоко кормящей матери, так и на маточные схватки. Кроме того, некоторые младенцы реагируют на сосание груди матери ритмичными движениями и эрекцией пениса. Многие из нас делали то же самое, когда мы были мальчиками.

- Некоторые женщины получают удовольствие, когда трет свой клитор обо что-нибудь во время выполнения другой работы. Они говорят, что это помогает им расслабиться. Это вполне понятно, если иметь в виду, что оргазм помогает высвободить из организма болевые ощущения.

- Есть также кое-что ещё, что мистер Ньютон пропустил: некоторые женщины, которые обычно испытывают очень сильные оргазмы, сразу после оргазма чувствуют себя совершенно обессиленными, как только что родившая женщина.

Возможно, что эти параллели позволят любой женщине воспринимать свои сексуальные ощущения как нечто такое, что отличается от ощущений, испытываемых мужчинами. Но всё-таки любые сексуальные экскурсии могут быть делом чисто индивидуальным и имеют мало общего с тем, мужчина ты или женщина.

Бойся матки – яичное заклинание

Если женщине в нашем обществе удалить репродуктивные органы, никто этого не

заметит. Это вполне обычное хирургическое действие. Но если у мужчины удалить яички, то нас охватит всеобщая боль. Мы чувствительны к потерям, которые несут мужчины, но не к потерям, которые несут женщины. Создаётся такое впечатление, что американская медицина имеет нечто наподобие врождённого предрассудка, когда речь идёт о женских репродуктивных органах. И этот предрассудок заключается в том, что мы считаем, что женщинам без них лучше, хотя растёт и количество нежелательных хирургических операций на мужской предстательной железе.

В Америке каждый год проводится примерно 665 000 хирургических операций по удалению матки. Средний возраст женщин, подвергающихся таким операциям, составляет 42 с половиной года. В своей книге «Ложная мерка для женщин» психолог Кэрол Таврис отмечает, что удаление матки (экстирпация матки) не всегда является столь уж необходимым. Таврис цитирует одного университетского профессора, с чьим мнением всегда считается такая организация, как Синий Крест: «Пациенты, которым рекомендована операция по удалению матки, обычно не имеют никакой патологии, либо эта патология настолько ничтожна, что мне лично непонятна причина хирургического вмешательства».

Если женщине говорят, что ей нужно удалить матку, то ей следует обратиться к другому специалисту по гинекологии, который не занимается хирургией, чтобы подтвердить поставленный диагноз, особенно в тех случаях, когда поводом для операции служит анализ мазка слизистой оболочки влагалища. Возможно, что положительный результат от эффективного лечения снизит количество операций по удалению матки и разрезов брюшной стенки матки, так как они скорее наносят вред, чем приносят пользу.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Какие ощущения вы испытываете в области гениталий во время сексуального возбуждения?

«Сначала начинается пощипывание в области клитора, которое затем передаётся на мягкие губы. Все мои гениталии начинают буквально пульсировать. Затем они распухают и становятся горячими. А когда они распухли, каждое прикосновение к ним подобно разряду молнии, и блаженное удовольствие растекается по всему моему телу».

Женщина, 23 года

«Иногда это боль, похожая на ту, которую испытываешь при полном мочевом пузыре. Иногда – это ощущение тепла и прилива крови в области мягких губ, клитора и влагалища. Если я очень сильно возбуждена или же если на мне надета тесная одежда, то я ощущаю пульсацию в промежности. Иногда я чувствую, как подёргиваются мышцы и сухожилия».

Женщина, 36 лет

«Мои мягкие губы распухают и становятся плотными, а клитор твёрдым. Иногда я ощущаю, что клитор становится просто огромным и он вроде бы пульсирует. Если я очень сильно возбуждена, то все мои гениталии кажутся отяжелевшими, а клитор тяжелее всех».

Женщина, 26 лет

«Вам знакомо чувство, когда вы во время сна отлежите себе руку или ногу? Я имею в виду, до того как они дают о себе знать или начинают болеть. Это действительно напоминает пощипывание или покалывание. Это заставляет всё моё тело ощущать тепло и возбуждение. Бывают, однако, моменты, когда прямо перед

тем, как мой партнёр входит в меня, моё влагалище испытывает боль».

Женщина, 27 лет

Когда вы впервые ощутили связь между сексуальным возбуждением и влажностью в области гениталий?

«Когда мне было десять или одиннадцать лет, в тот момент, когда я увидела сексуальную сцену в каком-то фильме, мои штанишки промокли, и я поняла, почему это произошло. Если я действительно на взводе, я становлюсь мокрой до самых лодыжек».

Женщина, 25 лет

«Я впервые связала влажность в промежности с сексуальным возбуждением, когда мне было тринадцать лет. Я смотрела спокойный, старомодный эротический фильм вместе с моим другом. Когда я пошла в ванну, то обнаружила, что я промокла насквозь».

Женщина, 26 лет

«В первый раз, когда я связала влажность в области гениталий с сексом, мне было 9 лет или около того, когда я промокла и испытала пульсацию от того, что наблюдала за парой, целующейся на скамейке. Я не всегда становлюсь мокрой, если возбуждаюсь, для меня это не показательно».

Женщина, 38 лет

«Когда я впервые мастурбировала, я только слегка прикоснулась к своему клитору и была очень удивлена, когда почувствовала, что моё влагалище стало мокрым и из него сочилась жидкость».

Женщина, 23 года

Комментарии о влажных гениталиях...

«Трудно объяснить, что значит быть мокрой. Я не знаю, помогу ли я проникнуть в суть этого явления, если просто объясню, как это бывает. Самым неприятным тут является то, что когда ты не носишь трусики и становишься мокрой, то всё получается очень неопрятным, хотя на самом деле это возбуждает».

Женщина, 34 года

«Я считаю, что степень моей влажности раз от раза изменяется, и мне кажется, что это зависит от того, насколько я ментально настроена на то, чтобы заниматься сексом».

Женщина, 26 лет

«Если мой бойфренд просто начинает целовать меня и хочет заняться со мной сексом, то я автоматически становлюсь мокрой. Мне нужно завестись. А для этого мне нужно снизить темп, нужно, чтобы на моё тело обратили внимание, а иногда это может произойти во время разговора о сексе, чтения, прослушивания или просмотра чего-то эротического».

Женщина, 26 лет

«Это срабатывает, когда мой партнёр концентрируется на чисто механических приёмах, направленных на то, чтобы сделать меня мокрой. Вместе с тем простой и очень нежный поцелуй может сделать то же, особенно когда весь день можно отдыхать».

Женщина, 48 лет

«Я испытываю очень большое удовольствие от занятий сексом, но очень редко бываю мокрой».

Женщина, 32 года

Дорогой Пол!

Я тридцатилетняя женщина и регулярно веду половую жизнь. Недавно я занималась сексом с одним джентльменом, у которого очень большой пенис. Я не чувствовала боли, но потом у меня началось кровотечение. Я так же занималась сексом с другим мужчиной и предполагала, что моя девственная плева давным-давно порвана. Может ли быть так, что она осталась целой всё это время? Мой врач не особенно разбирается в девственных плевах и сказал, что небольшое кровотечение может появляться ещё некоторое время.

Мэри Эн из Накрытой Горы

Дорогая Мэри Эн!

Неудивительно, что твой врач оказался в затруднительном положении, когда речь зашла о девственной плеве. Некоторые из самых лучших исследований, посвящённых девственной плеве, были проведены только в последние пару лет, и некоторые из них противоречат друг другу.

Девственная плева – это тонкая мембрана, которая расположена в передней части влагалища. Девственные плевы похожи на платя – одни из них как бы и не существуют, другие заволакивают собой всё, что можно. Но большинство девственных плев занимают среднюю ступень между двумя вышеназванными.

Народные традиции считают, что девственная плева остаётся нетронутой до первого полового акта, во время которого она разрывается и предположительно должна кровоточить. Говорят также, что в культурных традициях некоторых народов брак может считаться недействительным, а женщина забита камнями, если на брачных простынях не было следов крови. До сегодняшнего времени врачи выполняют хирургические операции, при которых края девственной плевы сшиваются вместе, воссоздавая видимость «девственности». Одни из медицинских журналов описывал операцию, в ходе которой маленькая ампула с веществом, похожим на кровь, прикреплялась к девственной плеве, уверяя, что на следующее утро на простынях будет «кровь». В прежние времена женщины вставляли во влагалище кусочек губки, пропитанный кровью, или рыбий пузырь, наполненный кровью, – так по семь раз на дню бордели поставляли клиентам девственниц.

Недавние исследования показали, что девственная плева необязательно разрывается во время полового акта. 19 процентов всех женщин, ведущих сексуально активный образ жизни, не имеют аномалий в девственной плеве. Большинство врачей объявило бы этих женщин девственницами, даже если они развлекались в постели до умопомрачения всю ночь напролёт. В заключение исследование заявляет: «Так называемый разрыв и кровотечение девственной плевы не обязательно имеет место после первого полового акта, как это обычно

принято считать».

Одни женщины рождаются без девственной плевы, а у других она рвётся или растягивается задолго до первого полового акта. Девственные плевы могут разрываться или растягиваться во время обильных ласк и без какого бы то ни было пениса на горизонте. И в противоположность тому, о чём вы могли подумать, исследования также показали, что использование тампонов не оказывает серьёзного воздействия на девственную плеву и не может её растянуть или же порвать.

Большинству женщин первый половой акт доставляет не очень много проблем, связанных с девственной плёвой и кровотечением. Боль во время разрыва девственной плевы обычно бывает вызвана недостатком сексуального возбуждения. Вместе с тем, если вас это беспокоит и вы бы хотели растянуть вашу плеву заранее, то помойте руки и убедитесь, что у вас нет «смертоносных» (для девственной плевы) ногтей. Смажьте палец KY-Jelly, любым другим лубрикантом или же просто слюной и введите его во влагалище. Мягко протолкните его вперёд, слегка нажимая на нижнюю стенку влагалища, и оставьте в таком положении на одну или две минуты. Затем ослабьте нажим. Повторите ту же процедуру, используя два пальца. Мягко вводите пальцы во влагалище, слегка нажимая на его боковые стенки. Повторяйте процедуру в течение нескольких дней, и ваша девственная плева может оказаться счастливым отдыхающим, когда мистер Пенис приблизится к ней, чтобы протаранить её.

Возможно, вы слышали, что девственная плева может быть неперфорированной, т. е. закрывать собой всё вагинальное отверстие. Это очень необычное явление. Оно может стать причиной сильных менструальных судорог из-за того, что менструальная кровь не может вытекать из влагалища. Обработка неперфорированной девственной плевы – это обычная амбулаторная процедура. Поскольку обычно она выполняется в подростковом возрасте, то девочке и её родителям заранее объясняют смысл проведения данной процедуры. Было бы также хорошо, если бы врач во время осмотра использовал зеркало и показал девочке, как выглядит её девственная плева.

А что касается вопроса Мэри Эн о её девственной плеве, которая кровоточит по истечении нескольких лет, то это представляется весьма возможным. Важным является то, испытываете ли вы дискомфорт и бывает ли у вас кровотечение во время полового акта; вам лучше обратиться к гинекологу, чтобы убедиться, что у вас нет других проблем.

Нечасто, но бывает так, что маленькие или большие губы влагалища могут так плотно соединяться вместе, и их нужно разъединять для того, чтобы заняться сексом. Это, скорее всего, не имеет ничего общего с девственной плёвой.

И, наконец, если вам интересно, сколько стоит девственная плева, то суд в Корее принудил больницу заплатить пациентке 6200 долларов за то, что во время гинекологического осмотра ей порвали девственную плеву. Эта 40-летняя женщина подавала иск на 92 600 долларов. А тем из вас, кому мысль о девственной плеве не даёт покоя, как назойливый шмель, мы сообщаем, что существует журнал под названием «Исследования хименоптеры», так же как и международное общество хименоптеристов.

Этот вид хименоптеры изучает разных насекомых, которых мы знаем под именами пчёл, ос и муравьёв, с той только разницей, что они будут иметь отношение к гениталиям только в том случае, если в ваших штанишках будут жить муравьишки.

Дорогой Пол!

Я потеряла свою девственность в 16 лет. Это было относительно безболезненное ощущение. Я на самом деле не почувствовала разрыва или отделения девственной плевы, о которых я слышала раньше. Простая чувствовала, что он очень большой. Прошло несколько лет, я сменила нескольких партнёров, а потом вдруг заметила, что там что-то изменилось. Что-то внутри меня распухло. Выяснилось, что у меня было воспаление девственной ткани или остатков от моей девственной плевы.

Эта ткань похожа на любой другой кусок кожи со складками на ней, но на ней была крошечная выпуклость там, где, по всей вероятности, она должна быть гладкой.

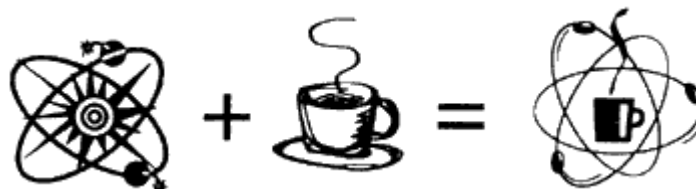
Мой Джин сказал мне, что её можно обрезать без лишних проблем, разве только будет немного крови, но он не рекомендовал делать это, потому что это был единственный случай (не надо мне никакого обрезания!!). Очевидно, что такие куски девственной плевы – дело обычное, но большинство женщин никогда не удаляет её остатки, потому что они находятся довольно глубоко во влагалище и они настолько тонкие, что не ощущаются.

Из Тасона Та, Что Со Свисающими Концами

Что у девчонки внутри?

Тпру... здесь есть кое-что, беби,
Я просто не могу проглотить всё это.
Мама мне сказала, что у девчонок полое тело.
У-ух... Что у девчонки внутри?
Что-то говорит мне, что это целый мир,
Который неизведан.
У тебя тугой бюст... талия – 10 дюймов,
Длинные чёрные чулки по всей длине ноги,
Ботинки... Пряжки... ремни снаружи.
Что ты пытаешься за ними спрятать?
Хм-м-м?... Что у девчонки внутри?
Нет актуальней вопроса в этом так
называемом цивилизованном мире.
Этого ты не увидишь по телику,
Крошку, которая хочет схитрить.
Там у президента срочная встреча,
Король Сиама прислал телеграмму,
А в ней слова: «Гоп-стоп, тпру и ну, бум-бам!»
Во-о-о... Что у девчонки внутри?
Что-то мне говорит, что это целый мир,
который неизведан.
Что у тебя... что у тебя... (хором)
Что у тебя там припрятано?
Что у тебя... что у тебя...
Что у тебя там припрятано?
В самом низу бездонной впадины
У тебя там что-то есть, и я получу это.
Нн-у-у давай... Что у девчонки внутри?
Как смыслённый малыш разбирает
Игрушки на части,
Я хочу узнать, что заводит мальчишек,
Сахар и специи – это просто блеф.
Ты можешь сказать мне, крошка...
Что это за штука?
Ну, давай... Что у девчонки внутри?
Что это такое сочное, от чего кружится голова?

**«Что у девчонки внутри?» (Ivy Rorschach / Lux Interior) ©1986
HEADCHEESE MUSIC**



Примечание к главе:

Поскольку эта глава не выказывает обычного должного почтения к исследователям, изучавшим вопросы секса в 1950-х, 1960-х и 1970-х годах, тем не менее это именно их работы проложили дорогу таким книгам, как эта. Конечно, сейчас трудно понять предрассудки и противостояние, с которыми столкнулись первые исследователи секса. И это противостояние продолжается и по сей день.

Работа Кермина Крантца нашла своё отражение в его книге «*Классический клитор*» («Classic Clitoris»). Возможно, что её продолжением станет «*Постмодерновая „киска“*».

Кэрол Таврис и её книга «*Ложная мерка для женщин...*» оказалась довольно полезной для создания этой главы.

Благодарим Рею Таннахилл за её «*Секс в истории*».

Благодарим профессора философии Майкла Рассела из отделения Калифорнийского университета в Фуллертоне за его работу о Жане Поле Сартре и сексе.

Оргазмы, закаты и ручные гранаты

Глава 9

Дать определение оргазму? Это что-то между закатом и ручной гранатой.

*Мистер Билли Румпанос,
пожизненный страдалец и сторонник Goofy Foot Press*

Одна из многих тонкостей в сексе заключается в том, чтобы он оканчивался оргазмом партнёров, для обозначения которого также употребляется слово «кончать». Эта глава описывает, что такое оргазм и от чего он происходит. Она также рассказывает о границе между болью и удовольствием, о разной манере кончать, об имитации оргазмов или о тех людях, которые используют оргазмы не столько для удовольствия, сколько для сдерживания эмоций (orgazm demetia).

Возможно, окажется полезным начать с некоторых комментариев доктора Фриды Тингл, эксперта мирового класса по сексу.

Вопрос: *Доктор Тингл, что вы думаете о сексе в Америке?*

Ответ: Я думаю, что это была бы неплохая идея.

Вопрос: *Вы думаете, что американцев очень беспокоят оргазмы?*

Ответ: Чьи? Их собственные или их соседей?

Вопрос: *Вообще.*

Ответ: Оргазм очень важен для многих американцев, потому что он указывает им, когда их сексуальный счёт закрывается. Большинство из этих людей получают удовольствие соревнуясь, как в спорте, а некое должностное лицо всегда дует в свисток или машет маленьким флажком, чтобы оповестить о том, что мероприятие окончено. Без оргазма они будут чувствовать себя неуверенно.

Вопрос: *Что оказывает влияние на способность человека к оргазму?*

Ответ: Один из важных факторов – это диета. Много раз мне говорили, что невозможно достичь оргазма, если съесть целую пиццу. Я думаю, что это нечто вроде религиозного табу

на занятия сексом у итальянцев. Другим фактором является погода. Многие пациенты говорили мне, что в дождливую погоду при открытом окне невозможно достичь состояния оргазма.

(Доктор Фрида Тингл – это вторая Кэрол Таврис или Леонор Тифер.)

Определение оргазму дано

Лучший способ определить, что такое оргазм, заключается в том, чтобы положить руку себе на брюки и самому сделать выводы. Более обременительный способ заключается в том, чтобы прочитать следующее:

- Оргазм представляет собой очень особые ощущения, которые люди иногда испытывают в состоянии сексуального возбуждения как в одиночку, так и вместе с партнёром. Он наступает после преодоления определённой степени возбуждения и может продолжаться от нескольких секунд до нескольких минут или даже дольше. Считается, что ощущение удовлетворённости и облегчения, которые часто следуют за ним, испытывается людьми потому, что оргазмы притупляют болевые точки организма человека. Научные работы показывают, что люди, страдающие от артрита, после оргазма забывают об этой боли на три или четыре часа.

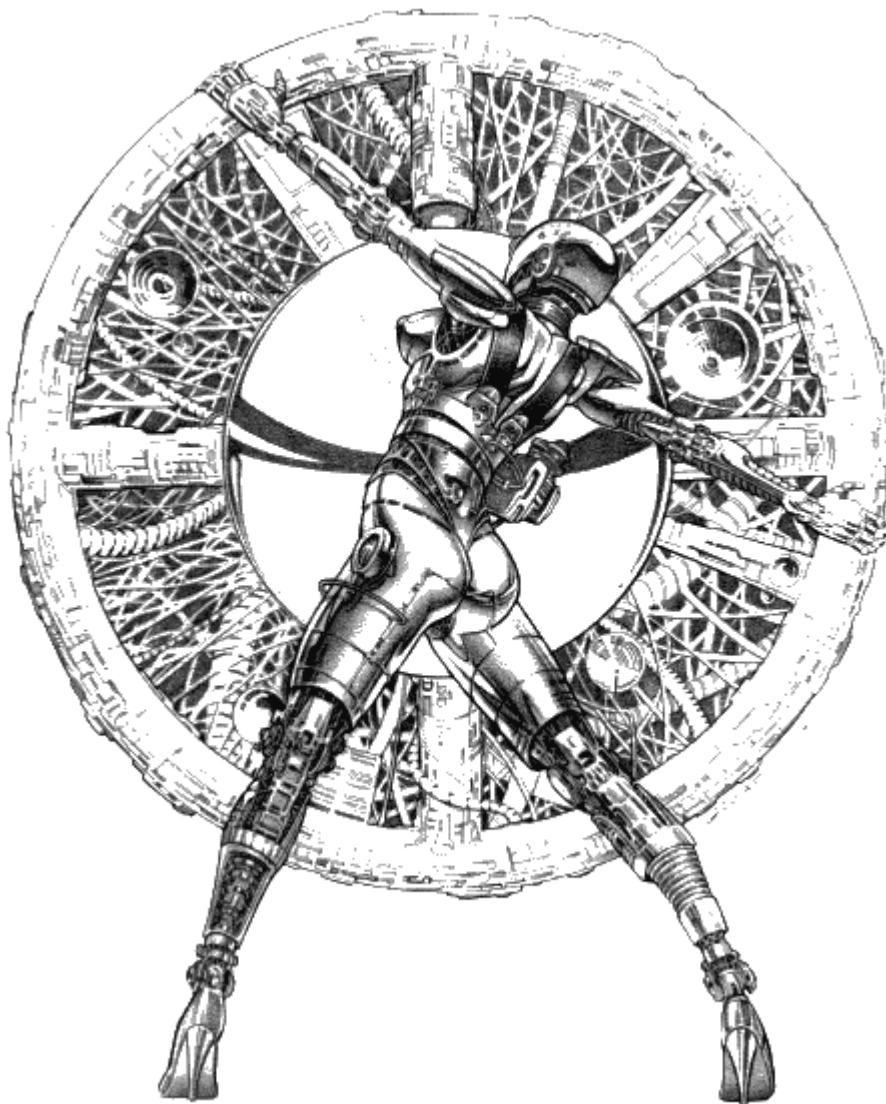
- Оргазмы часто ощущаются как радиоволны, исходящие из гениталий или нижней части тазовой области, хотя нет причин для того, чтобы отрицать возможность их происхождения из других частей тела.

Одни люди испытывают оргазм как единичный всплеск восторга, сопровождаемый парой коротких судорожных толчков, другие испытывают оргазм, похожий на серию волнообразных ощущений, сопровождаемый сокращением мускулатуры в области гениталий или вспышками света, цветных пятен, тепла, прилива энергии. Некоторые люди описывают ощущения, испытываемые во время оргазма, как нечто постепенно накачивающееся на них, медленно притупляющее их чувства, а некоторые воспринимают его как перемены в сознании, а некоторые – как короткий, но мощный взрыв. Люди подчас используют слово «прилив» для того, чтобы описать то, что они ощущают в области гениталий во время оргазма, но это не следует путать с тем приливом, который вы иногда ощущаете в области носа перед тем, как чихнуть.

- Некоторые оргазмы заставляют вас чувствовать себя великолепно, а другие могут наводить тоску или вызывать чувство разочарования. Одни оргазмы могут быть чисто физическими, а другие физическими и эмоциональными. Одни оказывают воздействие только на тело, а другие на душу. Одни оргазмы более глубокие и ясно ощутимые, а другие расплывчаты и едва уловимы.

- То, как ощущается оргазм, зависит от типа сексуальной активности. Например, оргазмы, испытываемые после орального секса, могут ощущаться иначе, чем оргазмы, испытываемые после полового акта. Наиболее сильные оргазмы имеют место после мастурбации. Одной из причин этого может быть то, что во время мастурбации человек менее напряжён и испытывает меньше беспокойства, что не всегда имеет место, когда рядом с тобой находится партнёр. Также нетипичным тут является и то, что движения партнёра не всегда точны, иным может быть нажим или темп, в то время как при мастурбации обычно сразу чувствуешь реакцию своего тела.

- Оргазмы, испытываемые с одним и тем же партнёром, могут охватывать полную гамму чувств от чисто зрительных до откровенно неутешительных. Тут раз на раз не приходится и всё зависит от того, насколько ваши миры сходятся или расходятся.



В наших мечтах!

- Одни люди испытывают оргазм, когда любимый человек целует им шею или спину, а другим для этого требуется пара динамитных шашек между ног. Продолжительность сексуальной стимуляции, необходимой для наступления оргазма, не имеет ничего общего с тем, какое удовольствие получает человек от секса. Обычно оргазмы, наступившие в результате приложения больших усилий, сами по себе вызывают более сильные ощущения.

- Если любящие друг друга партнёры вместе достигают оргазма, то сам оргазм и ощущения, которые он вызывает, могут стать основой для особо близких отношений.

- Одни люди после оргазма ощущают положительный заряд или прилив энергии, в то время как другие чувствуют себя расслабленно и могут хотеть спать. А для некоторых людей один оргазм вызывает желание иметь ещё один оргазм или по крайней мере ещё немного крепких объятий и нежности.

- После оргазма гениталии становятся чрезвычайно чувствительными. Сексуальная стимуляция, которая вызвала немало приятных ощущений, может быть причиной того, что следующий сразу за ней оргазм в первые моменты будет болезненным или неприятным. Никогда не обидишь партнёра, если спросишь его об этом, потому что для одних это так и есть, а для других – нет.

- Одни люди легко терпят аварию на пути к оргазму, а для других сколько бы ни звонил телефон, как бы ни сотрясалась земля и ни рушилась плотина, ничто не имеет значения – они всё равно получают свой оргазм.

Интересная и возвышенная философская часть оргазма заключается в том, что он

может стать причиной отчуждения, возникающего между партнёрами. Это происходит потому, что мы, находясь в состоянии повышенного сексуального возбуждения, оказываемся на своей собственной орбите, пребывание на которой заставляет упустить из виду состояние нашего сексуального партнёра, если не брать в расчёт то, что мы рассматриваем его как генератор физических ощущений. Многие пары сразу после оргазма возмещают друг другу это временное отдаление чувством чрезвычайной близости.

• **Вовсе необязательно и даже нежелательно, чтобы партнёры кончали одновременно.** Например, можно испытать восхитительное чувство, если видеть оргазм своего партнёра. С другой стороны, может быть замечательно изредка стартовать одновременно. Просто вам следует знать, что это удаётся немногим парам.

• **Одни люди могут достичь состояния оргазма только тогда, когда их ноги сжаты вместе, а другие только тогда, когда они раздвинуты (наружные губы против внутренних).** Люди, предпочитающие достигать состояние оргазма в одном и том же положении, иногда не могут кончить, если их ноги лежат не так. А у вас есть свои предпочтения?

Оргазмы твоего партнёра

Мы часто предполагаем, что партнёр, достигший оргазма, полностью удовлетворён, в то время как тот, который не кончил, наверное, чувствует разочарование. Это предполагает, что нам, кроме оргазма, от секса ничего больше не нужно. Например, многие из нас могут довести себя до состояния действительно сильного оргазма во время мастурбации, но немногие из нас могут ощутить близость, дружбу и любовь, когда мы исполняем соло. Для некоторых людей вышеперечисленные ощущения являются важной частью занятий любовью. Постарайтесь быть более чуткими, но не доводите себя до паранойи, когда речь идёт об оргазме вашего партнёра.

Примечание

Если желание достичь оргазма стало причиной какого-то особенного полового акта, то немногие женщины будут беспокоиться по поводу полового акта. Примерно только 30 процентов женщин достигают состояния оргазма во время полового акта. Многие женщины, достигающие оргазма во время полового акта, также нуждаются и в дополнительной клиторальной стимуляции, или же им нужен партнёр, который будет находиться высоко над ними, чтобы они могли тереться клитором и лобком о его лобковую кость. Множество женщин предпочитает сначала достичь оргазма, а потом приступить к половому акту. Они говорят, что половой акт в этом случае ощущается ими куда лучше, если они кончили ещё до того, как он начался.

То, что увеличивает шансы на достижение оргазма:

- серьёзное отношение к своему партнёру;
- занятия физическими упражнениями;
- здоровая диета (это повышает уровень гормонов, от которых зависит сексуальная активность);

• чтение романов;

просмотр эротических фильмов, журналов и т. п., короче, всего, что вас заводит.

То, что снижает шансы достижения оргазма:

- раздражительность или злость на своего партнёра;
- курение (химические элементы, содержащиеся в табаке, снижают доступ крови к гениталиям и могут понизить уровень тестостерона как у мужчин, так и у женщин);
- стресс (отметьте для себя, как вы занимаетесь сексом во время отпуска);
- недостаток сна;
- приём некоторых таблеток (антигистамины высушивают гениталии больше, чем нос,

а также есть длинный список препаратов, которые снижают половую активность);

- католическая вера (примерно 60 процентов женщин-протестанток заявляют, что они достигают оргазма во время занятий сексом, в то время как только 26 процентов женщин-католичек могут сказать о себе то же самое). Возможно, что одной из проблем для женщин-католичек является то, что католическая церковь строго-настроено запрещает женщинам прикасаться к себе, а это означает, что они лишены возможности научиться достигать оргазма.

Эмоции, децибелы и как люди кончают

Людей часто беспокоит то, как они ведут себя во время оргазма. Одни застенчиво, потому что они себя не контролируют, а другие тоже застенчиво, потому что они себя контролируют. Ответы? Ответов нет. Не существует какого-то правильного способа кончать. Сексуальность – это изменённое состояние ума, и то, что вы с нею делаете, это только вопрос вашего личного выбора.

К примеру, некоторые люди боятся выглядеть неестественно, если они позволят себе отдаться ощущениям, испытываемым во время оргазма. Они боятся, что партнёр будет над ними смеяться или сочтёт их безобразными. Совершенно напрасно, потому что скорее всего ваш партнёр подумает о вас примерно так: «О-го! У неё всё лицо перекосилось и исказилось, когда она кончила. Она выглядела, как мать Уистлера, наглотававшая кислоты. Должно быть, она поимела отличный оргазм. Может быть, я не так уж и плох в постели после такого...»

Конечно, есть много людей, которые испытывают восхитительные оргазмы, но почти не показывают этого. Их оргазмы представляют собой некий внутренний феномен, который невидим для окружающего их мира. К несчастью, многие из нас предполагают, что женщины должны издавать много шумных звуков, когда они кончают. На самом деле между децибелами и ощущением восторга, который они испытывают, почти не существует связи. Одни женщины, когда кончают, издают звуки, похожие на гудки товарных поездов, а другие остаются относительно спокойными, если не считать случайно вырвавшегося вздоха или внезапной судороги. То же самое относится и к мужчинам. Если ваш партнёр кончает очень тихо и вам хочется узнать об этом побольше, почему просто не спросить об этом?

Имейте в виду, что многие из нас кончают очень тихо в молодые годы. Это происходит потому, что мы находились в стеснённых условиях и не могли себе позволить издавать лишние звуки, когда занимались мастурбацией, чтобы не ставить своих домочадцев в известность о происходящем. Это имело особенно большое значение, когда нам приходилось делить комнату с братом или сестрой, и было ещё хуже, если приходилось спать на койке, накрытой матрацем. Похожие трудности испытывали и те, кто жил в спальнях общежитий, студенческих городках, лагерях или военных казармах, где товарищи по комнате спали всего в нескольких футах от тебя. В таких ситуациях мы притворяемся спящими, когда занимаемся мастурбацией. Забавно думать, что в это же самое время твои товарищи по комнате, возможно, делали то же самое.

Примерно с такой же дилеммой встречаются мамочки и папочки, когда занимаются любовью в доме, где полно детей.

Бывает ли слишком много оргазмов?

Некоторые приверженцы тантризма⁴⁰ буквально наливаются кровью, когда кто-то говорит, что мужчина может эякулировать чаще, чем один или два раза в десять лет. Они полагают, что мужское тело при эякуляции очень сильно истощается. В результате они

⁴⁰ Одно из направлений индуистской религии. (Прим. перев.)

накапливают запасы белого липкого вещества, как генералы стратегический плутоний. Некоторые из них даже приучают себя к тому, чтобы их оргазмы были сухими.

Много ли правды в этой страшной сказке о пролитом семени? Писали, что нацисты изучали этот вопрос. Чтобы выяснить это, они заставляли военнопленного мастурбировать каждые три часа, день и ночь, в течение всей войны. Благодаря вторжению союзников, военнопленный наконец-то смог остановиться. Он, вероятно, позднее стал отцом нескольких детей и дожил до глубокой старости. Что до других примеров, то один большой друг Goofy Foot Press, которому сейчас за семьдесят и который отличается остротой ума, выглядит так хорошо, что ему не дашь больше пятидесяти. Он регулярно кончает примерно пять раз в неделю, что, конечно, более низкий показатель по сравнению с его молодыми годами, когда количество его оргазмов в неделю зашкаливало за десять. А что до теорий, касающихся воздержания от семяизвержения, то они пригодны только для покойников или зомби. С другой стороны, Даг Абраме, один из самых здоровых людей нашей планеты, принимал участие в создании книги, рассказывающей о тантристкой теории достижения оргазма без семяизвержения. Даг придерживается своих теорий на практике, и мы надеемся, что его предстательная железа в один прекрасный день не разорвётся на части.

Что касается женщин и оргазма: никто, будучи в здравом уме и светлой памяти, ни разу не задался вопросом о том, бывает ли оргазмов слишком много, кроме тех людей, которые живут в соседних квартирах.

Отчего люди вообще кончают?

Следующая цитата из письма женщины, которая испытывала спонтанные оргазмы во время поездок на общественном транспорте, – это довольно жуткая идея, и вы понимаете, что я имею в виду, если хотя бы раз сядите в автобус в Лос-Анджелесе или Детройте:

- «Я довела до совершенства свою способность испытывать оргазм, не прикасаясь к себе. Однажды я села в поезд в то время, когда у меня была овуляция, и почувствовала внутри пульсацию. Я дала волю своей фантазии и поняла, что могу довести себя до оргазма. Единственной проблемой с этим в публичных местах является то, что нужно научиться владеть своим дыханием...» – и это слова бывшей выпускницы средней школы, которая была королевой бала на выпускном вечере и которая выросла на Среднем Западе.

- Сексопатолог Герберт Отто писал о времени, проведённом им в колледже, и о том, как он и его друзья говорили о разных способах мастурбации. Один парень сказал, что он может испытать оргазм, не прикасаясь к своему пенису. Естественно, заключили пари. В комнате все затихли, а парень вытащил свой пенис из брюк. После того как он ненадолго закрыл глаза, его пенис пришёл в состояние эрекции. Естественно, что он начал дышать быстрее и внезапно кончил. Этот студент колледжа позднее стал известным врачом.

- Таким образом, некоторые люди могут испытывать оргазм без сексуальной стимуляции гениталий, и с ними это может произойти совершенно спонтанно, даже без каких бы то ни было мыслей о сексе. Например, некоторые женщины могут испытывать оргазм во время острых дискуссий или споров на темы, которые не имеют ничего общего с сексом. Одна наша читательница впервые испытала оргазм в подростковом возрасте, когда расчёсывала волосы, и в свои сорок она всё ещё могла испытывать оргазм во время расчёсывания волос.

- И хотя немногим из нас дано испытывать оргазм, не прибегая к сексуальной стимуляции гениталий, наличие фактов об оргазмах, испытанных без генитальной стимуляции, предполагает, что оргазм – это нечто больше, чем контакт с половыми органами. К примеру, многие люди страдают от того, что их нервные окончания повреждены, и поэтому при сексуальной стимуляции гениталий они не испытывают никаких ощущений, но в то же самое время они научились чувствовать оргазм через другие части тела, такие, как лицо, руки, шея, губы, спина. И они считают, что их ощущения ничем не отличаются от тех, которые испытываешь во время оргазма в половых органах. Это говорит

о том, что сильное желание испытывать оргазм таится где-то в области чувств, а не просто в области крестца. (Одна женщина, чей клитор и влагалище были вырезаны во время операции по удалению раковых метастаз, была способна испытывать такие же сильные множественные оргазмы, как и до операции.)

• Люди, потерявшие чувствительность в нервных окончаниях, не сразу находят новые возможности для того, чтобы их компенсировать. Скорее им приходится перестраиваться на то, чтобы мобилизовать те органы чувств, которые остались неповреждёнными. Это означает, что многие из нас могут получать сексуальное удовольствие через другие части тела, если бы мы дали себе труд научиться позволять себе это. Один из способов делать это описан далее в этой книге, там, где женщина одной рукой стимулирует пенис партнёра, а другой рукой или губами ласкает другую часть его тела, которая в обычном понимании никак не связана с сексуальными ощущениями.

Глава об оргазме, который не оправдал надежд

Одним из упущений этой книги является то, что она не даёт достаточно широкого определения оргазму. Например, когда мы говорим об оргазме у мужчин, то предполагается необходимость сжимать, гладить или сосать его пенис. А что, если мужчина способен испытывать оргазм, когда партнёрша целует его шею или сосёт мочки его ушей в течение довольно продолжительного периода времени? Таким образом, предполагая, что оргазм должен обязательно происходить от наших гениталий, мы лишаем себя возможности изучать другие возможности своего организма.

К несчастью, включение в эту книгу рассмотрения этих других возможностей увеличило бы её объём страниц на двести. Если это заставило вас закричать от ужаса, то не бойтесь, потому что ничего такого не случилось.

Боль, наступающая после удовольствия

Болевые рецепторы и те рецепторы, которые отвечают за удовольствия, в нашем теле расположены близко друг от друга. Иногда они срабатывают одновременно. И тут уж наш мозг сам решает, что хорошо, а что плохо. Одним из критериев, влияющих на решение, принимаемое мозгом, является большая нагрузка на нервные окончания, что делает нас чрезвычайно чувствительными, как если бы все эти окончания были сконцентрированы в одном месте. Другой критерий, который наш мозг использует как компьютерную программу, основан на коллективном опыте. В результате мозг каждого человека принимает единственное, по-своему уникальное решение, от которого зависит, что считать удовольствием, а что воспринимать как боль.

К примеру, один человек может получать удовольствие от мастурбации, воображая при этом Джонни или Эмбера обнажёнными, однако малейший намёк присутствия Джонни или Эмбера в комнате в данный момент могут вызвать у этого же человека боль в желудке. Или же один человек может считать шлепки болезненными и отвратительными, а другой считает их болезненными, но в то же время эротичными. Стимул один и тот же, но наше отношение к нему зависит от того, как он будет интерпретирован нашим мозгом.

То, как мы воспринимаем боль, влияет на уровень нашего сексуального возбуждения. Например, люди, которые получают удовольствие от случайного шлепка по ягодицам во время занятий сексом, обычно не могут терпеть боль, если только она не появляется в момент их сексуального возбуждения. Пребывание в состоянии сексуального возбуждения заставляет мозг отбросить рутинное понятие о боли, конвертируя ощущения, которые в обычных условиях были бы сочтены болезненными, в приятные ощущения.

Один по суше, два по морю

Существует как минимум два разных пути, по которым сигналы из области крестца поступают в головной мозг. Исследователи Джон Перри и Беверли Уиппл предполагают, что информация о стимуляции точки G может передаваться в мозг по одному нервному пучку, а информация о клиторальной стимуляции – по другому. Вероятно, то же самое относится и к стимуляции пениса или предстательной железы у мужчин. Это могло бы объяснить, почему один вид оргазма может ощущаться очень сильно в области клитора или пениса, в то время как другой остаётся едва ощутимым, но при этом он отдаётся во всём теле.

Возможная помощь мужчинам и женщинам в достижении оргазма

Когда женщины находятся в состоянии, когда они вот-вот кончат, они часто напрягают или втягивают лобковые мышцы. А вместе с тем если бы они, наоборот, расслабили лобковые мышцы, то их оргазм был бы более интенсивным. Некоторые женщины не делают это из-за боязни выделения газов, но зачем тормозить это? Ведь вы оба останетесь живы, если это случится. И если вы задумаетесь о привычке людей испускать газы в течение всей жизни и о средней продолжительности взаимоотношений, то вы поймёте, что выбор у вас небольшой.

Независимо от того, мужчина вы или женщина, вы можете проэкспериментировать с высвобождением вашего мышечного тонуса в области лобка в тот момент, когда будете кончать. Например, одни мужчины выясняют, что они могут продлить ощущение оргазма, если расслабят промежность или анус в тот момент, когда они вот-вот кончат. Другие мужчины считают, что это неудобно.

На что это похоже?

Любовники иногда спрашивают друг друга, кончили ли они, но никогда о том, что они чувствовали, когда кончали. К счастью, сексуальные ощущения трудно передать словами, потому что они всегда существуют на грани физических и эмоциональных ощущений. Однако, если вы попросите своего партнёра описать, что он или она чувствует, когда кончает, вы можете уловить суть, и тогда вам будет что посмаковать.

Мужчины симулируют оргазм?

Оказывается, примерно 30 процентов взрослых мужчин время от времени имитируют оргазмы. Эти мужчины находятся в середине своего так называемого сексуального расцвета.

Исследователь Карен Иескавадж обнаружил, что одна из причин симуляции оргазмов у мужчин обычно выражается словами: «Я устал», «Я симулировал оргазм, чтобы не ударить в грязь лицом» или «Так она увидит, что всё делает хорошо». Основные причины, по которым женщины симулируют оргазм, сводятся к следующим категориям: «Я устала», «Мне надоело», «Мне было больно».

Хорошей новостью здесь является то, что люди, которые имитируют оргазмы, к счастью, делают это нечасто. Те же из них, кто имитировал оргазм, ощутили, что это помогло им сделать их сексуальные отношения более интимными, и эта интимность значила для них куда больше, чем вопрос о том, кончили они или нет. Есть люди, которые считают, что обманывать партнёра нехорошо даже в том случае, когда для этого были веские основания. Они просто не понимают, как можно лгать и становиться ближе друг другу в одно и то же время.

Интересно, что лесбиянки имитируют оргазм точно так же, как и нормальные белые женщины, а нормальные белые женщины имитируют оргазм в два раза чаще, чем испанки. В то же время испанки испытывают более сильные оргазмы, чем белые женщины, и, возможно, что белые мужчины могут ожидать, что их партнёрши-испанки испытывают с ними больше оргазмов, чем с испанскими мужчинами, и всё это принуждает белых женщин имитировать

оргазмы.

Если ваш партнёр имитирует оргазмы

Самое худшее, что вы можете сделать, когда ваш партнёр симулирует оргазм, – это постараться помочь ему испытать его на самом деле. Обычно это только усугубляет положение вещей.

Существует чёткая граница между полезной озабоченностью и несносным беспокойством, особенно если поводом для того, чтобы партнёр достиг оргазма, становится ваше желание убедиться в том, что вы – хороший любовник.

Вместо того чтобы пытаться помочь вашему партнёру достичь оргазма, попытайтесь выяснить, что ему или ей нужно для того, чтобы он или она чувствовали себя комфортно в физическом плане? В противоположность тому, что вы думаете, это может быть чем-то совсем обычным —просто оставаться подольше в объятиях друг друга, а не хвататься за промежность вашей возлюбленной каждый раз, когда вы почувствовали эрекцию. Если у вашего партнёра есть какие-то предложения, касающиеся технических приёмов, то это очень хорошо, но всё-таки это может оказаться не тем местом, где собака зарыта.

Всегда хорошо желание доставить вашему партнёру сексуальное наслаждение, но весьма непродуктивным может оказаться предположение, что в ваших отношениях оргазм и удовольствие – это одно и то же.

Гораздо чаще отношения между людьми разрушаются не из-за нехватки оргазмов, а из-за отсутствия эмоционального удовольствия. И пока вы будете в состоянии доставлять друг другу последнее, в вашем распоряжении будет много способов делать это.

Оргазмное помешательство

Иногда забавно подсчитывать количество оргазмов и стремиться к их достижению, как свинья к грязной луже. Но для некоторых людей само по себе наличие оргазма чревато дурными последствиями. И далее приводится несколько причин, объясняющих это.

- Некоторые люди тешат свою гордость тем, что считают, сколько оргазмов он «дал» партнёру или она «испытала» благодаря ему. Они путают секс с игольной подушечкой.

- Некоторые люди используют удовольствие, доставленное партнёру, как средство установления контроля над ним, хотя они и сами едва ли могут кончить без того, чтобы их партнёр не кончил несколько раз. И хотя это не выглядит серьёзной проблемой, имейте в виду, что те партнёры, которые не выпускают поводья их своих рук в сексуальных отношениях, также часто очень любят контролировать и другие стороны вашей жизни.

- Есть люди, которые ожидают, что их партнёр засыплет их бесчисленными оргазмами. И это может стать почвой, на которой со временем вырастет чувство обиды.

- Некоторые люди нуждаются в том, чтобы заниматься сексом или мастурбировать по нескольку раз в день, чтобы избавиться от хронического состояния беспокойства или облегчить переживания по поводу потери физической формы. Непрерывающийся поток оргазмов может быть для этих людей одним из способов избавления от страха, который постоянно находится на расстоянии вытянутой руки от них. Не путайте это с сексуальным удовольствием, даже если вы его и получаете.

Вновь изобретённое сексуальное колесо – маркетинг и оргазм

Продавая книги и кассеты по сексу, их издатели хотят, чтобы мы чувствовали себя беспомощными, если мы не купим что-то о каком-то новом сексуальном опыте, в который они вложились. Например, в течение последних двух лет предполагалось, что мы будем покупать книги и кассеты об оргазмах, связанных с точкой G, эякуляции у женщин, продлении оргазмов, об оргазмах, которые длятся не меньше часа, тантрических

сексуальных оргазмах для зануд и оргазмов, испытываемых благодаря магическим свойствам трав. И это только вопрос времени, когда издатели начнут продавать книги под названием вроде: «Как сделать лучше оргазмы ваших кошек и собак?» – и постараются сделать так, что вы будете чувствовать себя садистом по отношению к домашним животным, если не заплатите 29,95 долларов за предлагаемую видеокассету.

Многие из нас получили бы удовольствие от более сильных и длительных оргазмов, если бы это было в наших силах. Наступает время, когда потребитель просто должен сказать: «Хватит, достаточно». С другой стороны, секс может стать забавной темой для изучения, потому что мы сами и есть врачи, когда речь идёт о нашей сексуальности, а потому нам не повредит быть в курсе происходящего.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Для мужчин: как ощущается оргазм?

«Мои колени становятся слабыми, и я ощущаю покалывание во всём теле. Ощущение такое, что всё вдруг онемело».

Мужчина, 21 год

«Я ощущаю эманацию энергии в подошвах ног, которая расплзается вверх по задней части ног к нижней части моего тела и пронизывает мои яички и пенис. Жутко, тепло, изнуряюще».

Мужчина, 26 лет

«Когда я приближаюсь к оргазму, то я ощущаю, как каждая унция жидкости в моём теле приливает к моему пенису. Всё моё тело предвкушает момент, когда мой пенис больше не выдержит невероятного давления и взорвётся. Языки пламени окутывают всё вокруг, и шок отдаётся во всём моём теле».

Мужчина, 25 лет

«Оргазм заставляет меня чувствовать очень близким к моей возлюбленной, я как бы становлюсь частью её».

Мужчина, 39 лет

«Ты чувствуешь, как все твои жизненные силы подтягиваются к пенису и выстреливают из тебя».

Мужчина, 22 года

Для женщин: как ощущается оргазм?

«Каждый оргазм по-разному! Иногда я чувствую, как я растворяюсь и уношусь куда-то. Иногда я чувствую себя, будто я бегу куда-то и в меня насильно заталкивают оргазм. Иногда оргазм подкрадывается незаметно, а иногда я могу контролировать его начало и продолжительность».

Женщина, 45 лет

«Все мои оргазмы кажутся мне одним и тем же зверем, но разной мощи, начиная от „Боже, что это было?“ до боли настолько острой, что её почти

невозможно вынести. Мои самые сильные оргазмы ощущаются при использовании вибратора, но довольно странно, что не все из них удовлетворяют меня».

Женщина, 36 лет

«Оргазмы у меня варьируются от самой простой реакции моих половых органов, без особого восторга или даже онемения, до головокружительной взрывной силы естественного происхождения, которая охватывает моё тело, чувства, ум, которая заполняет собой моего партнёра и комнату, в которой мы находимся. Иногда – это просто физическое ощущение, которое и является основной частью оргазмов; иногда он имеет чувственное значение, и тогда само по себе нахождение рядом с моим партнёром ставится превыше всего. Даже в том случае, когда физические ощущения не слишком сильны, я чувствую себя после него более цельной и сильной личностью».

Женщина, 47 лет

Ваш первый оргазм...

«С вибратором в возрасте 38 лет. Наконец-то!»

Женщина, 49 лет

«Я не испытывала оргазма в течение семи месяцев после того, как начала вести половую жизнь. Я не имела ни малейшего понятия о том, как это бывает. Мы занимались сексом. Когда я начала натягивать на себя одежду, то меня начало трясти, и из меня потекла жидкость. Это было восхитительное ощущение, но на самом деле я чувствовала себя божественно и неловко».

Женщина, 21 год

«У меня была электробритва, которая имела приспособление для массажа. После того как я потратила примерно один час на то, чтобы водить ею вокруг моего клитора (и молясь богу о том, чтобы подушка, зажатая у меня между ног, заглушила звуки и родители ничего не услышали), я испытала оргазм. К тому времени я уже много раз занималась сексом с моим другом, но только теперь я почувствовала себя грешницей».

Женщина, 25 лет

«Мой первый оргазм имел место, когда мне было восемнадцать лет, и мой жених познакомил меня с тем, что это такое. Тогда, вопреки моей начальной реакции, выражавшейся в отвращении и неверии, я испытала восторг и вожделение. Я думала, что меня развратили. Я была уверена, что я отправлюсь прямо в ад. Я не могла дождаться, когда это повторится снова!»

Женщина, 55 лет

«Я испытала свой первый оргазм во время одной из первых своих менструаций. Ощущение чистой прокладки, прижатой к моим гениталиям, согревало меня таким теплом, которого я никогда не знала раньше. Я потёрлась о неё, проверяя, могу ли продлить этот восторг, хотя я и не знала, что такое восторг. Я просто знала, что мне хорошо».

Женщина, 45 лет

«Я не знала, что происходит. Моё тело билось в конвульсиях. Я старалась скрыть происходящее со мной от моего парня. В тот момент я знала, что я вот-вот кончу и испытаю от этого наслаждение».

Женщина, 26 лет

«Первый из моих оргазмов был клиторальным —я чувствовала щекотку. (Вероятно, мне было лет десять.) Второй вид оргазма я испытала, когда мне было двадцать. Я ощущала его больше внутри влагалища. Это было очень сильное эмоциональное ощущение, которое захлестнуло меня, и я кончила, утопая в жидкости, на самом деле. Я думала, что описала своего партнёра. Теперь я испытываю оргазмы обоих видов. Я продвигаюсь к вершине, чтобы понять, рыба это или мясо».

Женщина, 26 лет

«Мой первый оргазм наступил меня на заднем сиденье автомобиля. Я сидела верхом на моём бойфренде и долго ёрзала на выпуклости его брюк, и вдруг я дошла до кульминации прямо в одежде».

Женщина, 49 лет

«Я поразились тому, насколько чувствителен мой клитор, но я была не уверена, что оргазм — это оргазм, потому что он не казался мне чем-то взрывающимся, разрывающим тело на части, как это обычно случается с героями книг, которые я читала. И я не могла поверить, что я проделала всю эту работу ради такого ощущения, как это. К счастью, многолетняя практика позволила мне добиться лучших результатов».

Женщина, 36 лет

«В возрасте 20 лет. Однажды утром, перед тем как встать, я отчаянно тёрла свой клитор и фантазировала, и вдруг, прямо из ниоткуда, возбуждение стало расти, как здание, так интенсивно, как никогда. Я энергично тёрла себя и делала это очень долго, пока внезапно не произошёл головокружительный взрыв. Я думала, что все в доме вычислили, чем я занималась. Мне было очень неудобно. Вместе с тем я продолжала повторять эксперимент каждую ночь, и поначалу у меня уходило примерно час на то, чтобы стимулировать себя».

Женщина, 51 год

«Свой первый оргазм я испытала с моим другом, а не любовником. Я говорила ему, что в сексе нет ничего особенного. Он воспользовался своими пальцами, чтобы показать мне, что это такое. Я помню, что думала в тот момент: „О, боже, это же оргазм!“

Женщина, 48 лет

Дорогой Пол!

Я бы хотел узнать какие-нибудь приёмы, чтобы заставить свою девушку дойти до оргазма. Моя девушка, как кирпич, и ничего мне не говорит. Что мне делать?

Эван из Иллинойса

Дорогой Эван Лежащий-на-Кирпиче!

Я сижу здесь и чешу голову, вспоминая обо всех женщинах, с которыми я встречался, и я не могу вспомнить ни одной, которую я мог бы «заставить» что-то делать, не говоря уже об оргазме.

Самое плохое, что может случиться в сексе, – это поддаться идее о том, что мы должны довести нашего партнёра до оргазма. Было бы куда лучше, если бы мы просто сосредоточились на том, чтобы доставить ему или ей как можно больше удовольствия другими способами. Только богу известно, есть ли другая цель, которая могла бы быть более вызывающей.

Желание довести партнёра до оргазма с виду кажется делом совершенно безобидным. Ведь только тогда, когда она не желает сотрудничать, мы замечаем, что встречаем помеху на своём пути, и наши добрые намерения перевоплощаются в нечто подобное этому: «Уж лучше тебе испытать оргазм, а то я чувствую себя так, будто не могу доставить тебе удовольствие». Отвратительно, гадко, противно. Это напоминает высказывания некоторых парней, которые выпаливают: «Я никогда не кончаю раньше её!» —и даже не замечают сквозящий в них едва различимый оттенок прессинга, который оказывается на неё, чтобы поторопить её и заставить кончить.

Другой проблемой, связанной с концепцией доведения девушки до оргазма, является проблема собственности. Если вы тот, кто «даёт» оргазм, то тогда это не её оргазм, а тот оргазм, который вы ей «дали». Итак, чей же это тогда оргазм? Её или ваш?

И, наконец, если вы ощутите потребность «дать» ей оргазм, то она, возможно, быстрее кончит, если вы погладите её по голове или будете долго растирать ей ступни? Вы знаете, что получается? Вы наполовину приблизитесь к осуществлению вашего сексуального желания, если погладите её волосы или потрёте её ступни, потому что ваш член не будет стоять целую вечность, или же она может заснуть от абсолютного блаженства, которое испытает в то время, когда вы будете тереть её ступни, а вы кончите дёргаясь, как бедный парень, у которого нет девушки. Привыкай к этому, Эван.

Ты спросил, и вот что я предлагаю:

1. Перестань пытаться «дать» ей оргазм.
2. Начни с того, что постарайся узнать, от чего она получает физическое удовольствие. Например, получит ли она удовольствие от массажа рук или ног? Понравится ли ей, если ты легко пробежишь кончиками пальцев вверх и вниз из по её рукам или ногам? А как насчёт её волос? Как насчёт того, чтобы легко помассировать её лоб и лицо или же осыпать поцелуями её плечи и спину? А когда вы вместе принимаете душ, намыливаете ли вы друг друга, обнимаетесь ли, целуетесь ли в то время, когда ваши тела намылены и стали скользкими?

3. Ощущаете ли вы её физически, не пытаясь избегать друга? По какой-то странной причине женщина любит знать, что мужчина может иметь эрекцию без того, чтобы всякий раз не «подключать» её к какой-нибудь дырке в своём теле. Возможно, что она хочет знать, как вы можете обниматься и дарить друг другу нежность так, чтобы это не обязательно вело к сексу. В противном случае она может напрягаться каждый раз, когда ты поблизости или у тебя эрекция.

4. Если вы живёте вместе, то вам полезно разделить домашние обязанности – пылесосить или мыть посуду вместе. Она просто не сможет расслабиться и настроиться на секс, если будет зла на вас за то, что вы взвалили на её плечи. Хотя больше всего грязи в моём доме было именно тогда, когда я делил его с женщинами, поэтому я не собираюсь изобретать новых мифов об этом. Просто имейте в виду, что те ребята, которые выполняют свою часть работы по дому, чаще устаиваются расположением, чем те, кто этого не делает.

Эван, ты спрашивал меня об оргазмах, а я рассказываю тебе о массаже ног, романтике и работе по дому. На самом деле я пытаюсь расширить твоё понятие об оргазмах, которое намного больше, чем простое знание того, какую анатомическую часть тела твоего партнёра надо тереть или сосать.

Дорогой Пол!

Моя постоянная подруга не любит, когда я играю с её грудью, и единственный способ довести её до оргазма – это задать ей орального секса. Моя прежняя подруга не любила, когда я занимался оральным сексом, но зато иногда она достигала оргазма, когда я стимулировал только её грудь. Обе женщины получают удовольствие от секса, но мне кажется, что они такие разные. Почему так бывает?

Сбитый-с-Толку из Каламазу

Дорогой Сбитый-с-Толку!

Есть люди, играя с грудью которых ты производишь сенсацию! Их гениталии горят огнём. Другим любовницам лучше зачитать их конституционные права, чем тискать их титьки.

А что касается различной реакции на сексуальную стимуляцию, то я хочу поделиться с тобой идеей, предложенной Гербертом Отто, автором книги «Освобождённый оргазм». Он находит, что тот вид оргазма, который мы испытываем, частично определяется тем, чему учит нас наша культура.

Например, в 1950-х многие подростки получали удовольствие от продолжительных поцелуев и обжиманий, но к половому акту до вступления в брак относились неодобрительно. Поэтому та женщина, которая была подростком в 1950-х, возможно, научилась достигать оргазма от объятий или игры с сосками на переднем сиденье автомобиля без единого прикосновения губами ко всему, что расположено ниже пояса. Незамужняя внучка этой женщины гроша ломаного не даст за то, чтобы мешкать, когда штанишки уже сняты. Она читает «Космополитен» с двенадцати лет и чувствует, что ничто не удержит её партнёра от того, чтобы его губы не пришкварились к её клитору с целью довести её до оргазма. Таким образом, её тело реагирует на сексуальную стимуляцию иначе, чем тело её матери. Конечно, это не объясняет, почему твоя прежняя подружка не любила оральный секс, если только она не бабушка твоей теперешней подружки.

Что касается нашей веры в то, что клитор является генератором всех женских оргазмов, то обдумайте недавние сведения, полученные из Судана, где обрезание делается маленьким девочкам для того, чтобы лишить их возможности мастурбировать и ощущать твёрдость возбуждённой плоти. В Судане клитор, внутренние губы и часть наружных губ удаляется из гениталий девочек. А то, что остаётся, затем зашивается. Вы бы подумали, что если на всей земле и есть женщина, которая не испытывала оргазма, то скорее всего она из числа тех, кто подвергся операции по удалению клитора. Вместе с тем из 300 опрошенных в Судане женщин, подвергшихся вышеописанной операции, половина заявила о том, что они достигают оргазма и получают удовольствие от занятий сексом. Совершенно очевидно, что эти оргазмы достигаются ими не потому, что парень стимулирует их клитор.

Есть много причин тому, почему один из партнёров может отдавать предпочтение сексуальной стимуляции выше талии, в то время как другой предпочитает иметь её ниже талии. Я сфокусировал ваше внимание на этом, потому что это важные аспекты, хотя и менее явные.

А теперь удивись ли ты, если твоя девушка напишет мне письмо и спросит, ПОЧЕМУ ты любишь что-то такое, чего не любил её прежний парень?

Сексуальные флюиды

Глава 10

Чтобы получать удовольствие от занятий сексом, вам нужно научиться становиться мокрым и слюнявым. Это нужно потому, что секс – это «мокрое» приключение, как бы эротический муссонный дождь, и неважно, как вы к этому относитесь. Различные жидкости хлюпают вокруг сексуального поля битвы. Некоторые из этих жидкостей, такие, как семенная жидкость, выделяющаяся во время эякуляции, появляются внезапно, а другие, такие, как слюна, пот и смазки, выделяются постоянно, и их поток неистощим. Кроме того, менструальная жидкость может также играть двойную роль, и в этой книге есть глава, которая рассказывает о занятиях любовью во время менструации.

Постижение жидкости

Сексуальные жидкости имеют разное значение для разных людей. Например, одна женщина может находить эякуляцию своего любовника восхитительной. Это даёт ей чувство значимости и осознания своей силы, которая заставляет жидкость струиться. Другая женщина может считать, что эякуляция мужчины всё превращает в липкое слякотное месиво, с которым ей не хотелось бы иметь дело.

Мужчины обычно приветствуют женскую сексуальную влажность, хотя и здесь бывают исключения. Например, автор этой книги вспоминает разговор, состоявшийся на первом году его обучения в средней школе с одним из товарищей по легкоатлетической сборной, который тогда впервые кончил с женщиной. Молодой человек описывал это как нечто мокрое, липкое и отвратительное, он также отметил, что «её штука» была размером примерно в поло-вину его руки. Если принять во внимание, что мы находились в фермерской местности, то можно было подумать, что загадочная женщина вполне могла бы оказаться коровой.

Некоторые мужчины, которые эякулировали первые пару раз в жизни, боялись, что у них что-то разорвалось внутри. Хорошие знания о мастурбации могли бы уменьшить эти страхи. Некоторые мамы, которые хотят объяснить своим сыновьям, что такое эякуляция, должны сделать это до наступления периода половой зрелости и иметь при этом в виду, что семенная жидкость у мальчиков совершенно прозрачная и её совсем немного – капля или пара капель. После наступления периода полового созревания эта жидкость становится белой и её количество увеличивается и достигает объёма примерно полной чайной ложки. В любом возрасте молодого человека полезно учить с уважением относиться к собственной эякуляции и видеть в ней катализатор, который способен дать толчок к развитию новой жизни, а также к тому, что эякуляция является признаком его зрелости и источником удовольствия, – и все эти три аспекта должны вызывать у него чувство гордости и определять его степень ответственности.

Что же касается того, как женщины воспринимают свою собственную сексуальную влажность, то в большинстве случаев они получают от этого удовольствие. Тем не менее те молодые женщины, которые не понимают языка своего собственного тела, могут ощущать дискомфорт, если они внезапно станут мокрыми от нахлынувших на них чувственных мыслей.

Другие сексуальные жидкости

Другими жидкостями в теле человека, которые имеют отношение к сексу, являются слюна или пот. Потоки этих жидкостей непрерывны и порой едва ощутимы, если только не увеличиваются во время занятий любовью, когда становится очень жарко или влажно, когда начинаешь потеть, как свинья. Другой жидкостью, которую традиционно связывают с сексом, является моча. Однако тех людей, которые считают, что она имеет отношение к сексу, следует считать извращенцами. (Смотрите выражение «Золотые потоки» в нашем словаре.)

Примечание о моче 1

Поверите вы этому или нет, но из всех жидкостей в человеческом теле моча – это более стерильная жидкость, чем слюна. На самом деле моча считается мягким антисептиком, хотя вы вряд ли захотите заменить ею бутылочку с «Бактином».

Примечание о моче 2

Для некоторых людей помочиться в общественном месте – это большая проблема, чем вы думаете. Например, у некоторых мужчин не идёт моча, если кто-то стоит рядом или ждёт в очереди. Но если эти люди могут помочиться в закрытом общественном клозете, то есть и такие, которые не могут даже этого. То же самое относится и к некоторым женщинам. Это может стать источником большого расстройства, а также может заставить чувствовать себя нелепо в общественных местах, что, в свою очередь, изолирует их от общества из-за стеснительности, которая не позволяет мочиться в таких местах, а следовательно, и присутствовать на мероприятиях, которые занимают целый день. В результате в лучшем случае вы стараетесь не пить пиво или колу во время футбольных или бейсбольных матчей, а в худшем случае вы терпите целый день, что может привести к нарушениям в работе почек. Каковы бы ни были причины для этого, большинство людей с такими проблемами могут избавиться от них в 50 процентах случаев. К несчастью, нет такого отдельного направления в терапии, которое бы занималось лечением хронической стеснительности мочиться в публичном месте. Одни люди могут избавиться от этих симптомов при помощи лечения, которое сделает их менее чувствительными при помощи лечебного гипноза. Другие люди могут избавиться от этого порока с помощью психодинамической терапии. Есть ещё и такие, которые продолжают бороться с проблемой абы какими способами, а для некоторых людей эта ситуация с годами улучшается сама по себе, особенно в тех случаях, когда мочевого пузырь уже больше не в состоянии долго удерживать мочу, как это было в молодые годы.

Смазки, купленные в магазине

Бывает, что естественных сексуальных жидкостей, вырабатываемых организмом, становится недостаточно, и тогда вы нуждаетесь в консультации, которая поможет вам выбрать то, что нужно, в магазине под названием «Улучшим секс с помощью химии». Вот несколько основных советов.

Кремы для рук (избегать). Большинство кремов для рук сделаны таким образом, чтобы они впитывались в кожу, чтобы люди не чувствовали себя как жирные свиньи после того, как попользуются ими. Это означает, что макромолекулы, которые увеличивают влажность кожного покрова, должны быстро нейтрализоваться. В результате большинство увлажняющих кремов для рук не подходят для секса или массажа.

Стимулирующие кремы и смазки для мужчин. Независимо от того, нужны они вам для ручной стимуляции или просто для поддержания состояния эрекции, вы захотите, чтобы это была какая-то очень скользкая субстанция, которая помогала бы мужскому пенису в состоянии эрекции быть влажным и легко скользить в течение как можно более длительного времени. Если вам хочется потратить много денег на замысловатые кремы и лосьоны, то нет проблем. Вы можете попробовать новый крем на водной основе с силиконом. Или же используйте смазку на масляной основе. И здесь есть множество возможностей, начиная от кукурузного и кокосового масла до растительных масел, минерального масла, арахисового масла, детского масла, различных массажных масел и только бог знает чего ещё. Наиболее популярным и легендарным стимулирующим лубрикантом (смазкой) является пенка для

лица под названием «Абдолин». Новейшее вещество, которое по рейтингу опережает «Абдолин», является «Крем для мужчин» («Men's Cream»). Он получает высший балл уже за одно только своё название. **«Прходной» совет.** Смазки на масляной основе не следует использовать при применении латексных презервативов, а также во влагалище.

Смазки для женских половых органов. Для массирования наружных половых органов у женщин обычно прекрасно подходят смазки на масляной основе, однако с внутренними половыми органами всё обстоит иначе. Возьмите себе за правило держать под рукой смазку на водной основе для всего, что может оказаться во влагалище, начиная от пальцев и искусственных членов и кончая всем, на что надеты презервативы. Большинство смазок на водной основе прекрасно сочетаются с естественными женскими смазками, а если они начинают высыхать, то в них просто добавляют пару капель воды или слюну. **«Прходной» совет.** Никогда не используйте натуральный вазелин внутри влагалища, потому что он препятствует способности влагалища выделять смазку, к тому же он может стать причиной возникновения инфекций. Избегайте употребления ароматизированных лосьонов, потому что они могут вызвать раздражение слизистой влагалища, а некоторые женщины сталкивались с инфекциями, вызванными использованием смазок на водной основе, содержащими глицерин. Смазки, имеющие в своём составе ноноксинол-9 (nonoxinol-9), могут вызывать неприятные ощущения у некоторых женщин.

Смазки на водной основе. В этом мире они являются своеобразной косметикой для изделий из латекса. Предполагается, что эти смазки легко смываются водой и не имеют в своём составе веществ, блокирующих поры. Они не повреждают латексные презервативы. KY-Jelly – это бабушка всех существующих смазок на водной основе. Он часто дорого стоит в модных секс-шопах, но его также можно купить в бакалейных лавках и обычных магазинах; кроме того, это одна из самых доступных смазок. Кроме прочего, её производителем является одна из крупнейших фармацевтических фирм, качество продукции которой подтверждено FDA (Управлением по контролю за качеством продуктов и лекарств США). **«Прходной» совет.** Несколько лет назад исследователь Брюс Веллер провёл химический анализ нескольких смазок и обнаружил в них химические вещества, которые не входили в список компонентов этих смазок, в т. ч. ртуть. Тогда Брюс рекомендовал использовать только те смазки, которые пригодны для использования в медицинских целях, или контрацептивные гели, потому что и те и другие производятся в соответствии с высшими стандартами FDA. В противном случае вы не будете знать, что покупаете. Кроме того, следует обратить внимание на разницу в названиях. Если на тюбике говорится, что смазка водорастворима, – это вовсе не означает, что она на водной основе, потому что в состав таких мазей обычно входит масло, и поэтому их нельзя использовать для смазки влагалища и латексных презервативов.

Силиконовые смазки. Самые новые лубриканты для занятий сексом содержат силикон. Вы можете сказать: «Я слышал, что силикон вреден даже для грудных имплантатов. Почему же я должен использовать его в более интимных местах?»

Если вы поставите себя на место кончика пениса, на который надевают презерватив с заранее нанесённой на него смазкой, то вам, вероятнее всего, захотелось бы, чтобы вас помазали силиконовой смазкой. Причина в том, что заранее нанесённая на презервативы смазка содержит силикон. А что касается безопасности его употребления, то силиконовые молекулы слишком велики для того, чтобы впитаться в тело. Проблема с вытекающими силиконовыми грудными имплантатами заключается в том, что силикон не может вытечь наружу и находится внутри грудной клетки, как в капкане. Это никогда не может иметь место в тех местах, где тело имеет открытый выход, поскольку это даёт силикону возможность вытекать наружу.

Силиконовые смазки сделаны на водной основе, а это означает, что их можно использовать с латексными презервативами. Силикон не даёт смазке высыхать, что является проблемой для тех смазок, которые не содержат силикона. И хотя большинство силиконовых смазок сделаны на водной основе, они не растворяются в воде так же быстро, как другие

смазки на водной основе. Другим преимуществом использования силиконовых смазок является то, что они позволяют заниматься сексом во время приёма душа или горячей ванны. Дело в том, что вода смывает естественную смазку, затрудняя половой акт. Силиконовая смазка на водной основе поможет вам дольше поддерживать ваш поршень в рабочем состоянии. Нанесите небольшое количество смазки на сухую поверхность, и тогда вы получите большое удовольствие от полового акта в воде.

Возможной проблемой, связанной с использованием силиконовых смазок на водной основе, может стать использование силиконовых игрушек для секса. Силикон, входящий в состав смазки, будет постепенно впитываться в эти сексуальные игрушки. Поэтому, если вы пользуетесь такими игрушками, то при использовании смазок на силиконовой основе надевайте на них презерватив. А также, если вы пользуетесь электрическими игрушками для секса (здесь серьёзная проблема с датчиками и электродами), то не пользуйтесь смазками, содержащими силикон. Силикон работает как диэлектрик.

Вкусные смазки. Большинство смазок, выпускаемых коммерческими фирмами, отвратительны на вкус. Но среди них есть исключения. Например, посетители сайта www.blowfish.com фирмы Блауфиш очень рекомендуют смазки для игр с различными вкусовыми оттенками. Говорят, что у них приятный вкус, если он смешивается с вагинальными ферментами. Они выпускаются в бесчисленных вкусовых вариантах, среди которых есть имеющие вкус коктейля с шампанским, шоколадных трюфелей, коричневого пунша, крепкого яичного пива, сочных фруктов, капель лимона или апельсина, бешеной тыквы, приятного персика, розового грейпфрута, арбуза или взбитых сливок.

Для анального полового акта. Для анальной игры вам нужна вязкая смазка. Обычно для этого используются смазки на масляной основе и полиуретановые презервативы вместо латексных. Вы можете также проэкспериментировать с некоторыми новейшими силиконовыми смазками. Они сочетают в себе свойства смазок как на водной основе, так и на масляной основе и практически не имеют ограничений при использовании.

Для анального бокса. Одним словом – переломный момент! Пользуйтесь перчатками, которые защитят ваши руки от воздействия кислот!

Для вагинального бокса. Пользуйтесь тем, что на водной основе, но только самый густой. Некоторые люди рекомендуют зондирование.

Дорогой Пол!

Когда у меня эрекция, то из меня начинает капать так, будто я уже кончил ещё до того, как я кончаю на самом деле. С моим пенисом что-то не так?

Марти из Манитобы

Марти!

Можно предположить, что это преждевременное выделение секреторной жидкости. Она не похожа на ту, которая извергается при эякуляции, она прозрачная и вытекает по капле, а не выстреливает тебе в грудь. Она смазывает головку пениса и делает его таким скользким, что он может мило соскользнуть в ожидающее его влагалище любви всей твоей жизни. Эта жидкость также способствует снижению кислотности в уретре, а это означает, что твоя эякуляция может сделать её беременной.

Мужчины время от времени пугают мочу с секреторной жидкостью. Вы можете легко отличить их, если прижмёте палец к секреторной жидкости, подержите его там некоторое время, а потом уберёте его. Эта жидкость прилипнет к вашему пальцу, образуя что-то вроде сосульки или мостика, немного похожа на жвачку, когда вы наполовину вытягиваете её изо рта. Она может появляться по утрам до того, как вы помочитесь, и после, и она может немного раздражать, если она начинает вытекать во время нежелательной эрекции, а того

хуже, во время занятий в школе или на деловой встрече. Все остальные жидкости, вытекающие из вашего пениса, особенно если они зеленоватого цвета или похожи на женские, должны быть протестированы вашим врачом.

И ещё одна деталь. Поскольку эта секреторная жидкость не является семенной, то есть той, которая выделяется при эякуляции, то она, соответственно, не может сделать девушку беременной. Наличие таких выделений — это первый сигнал к тому, что пенис следует вытаскивать из влагалища в последний момент перед эякуляцией в качестве меры по предотвращению нежелательной беременности.

Когда надо расстаться **Глава 11**

Есть способы, с помощью которых это делают собаки, есть способы, с помощью которых это делают овцы, и есть способы, с помощью которых это делает каждая букашка. То же самое относится к слонам, лемурам и другим диким зверям. Единороги должны быть чрезвычайно осторожны, когда дело доходит до орального секса, а набожная самка жука-богомолы съедает своего сексуального партнёра-самца, не оставляя рожек и ножек. Она действует как чёрная вдова.

Животное, имеющее большой потенциал для занятий сексом во всём его разнообразии, похоже на человеческое существо. Человеческий мозг более развит, а это означает, что наш ум и чувства, а не гормоны дают нам возможность иметь свои сексуальные предпочтения. Мы — единственные представители живой природы, которые занимаются сексом в закрытом помещении и в приватной обстановке, что делает его похожим на некое магическое действие, во всяком случае в нашей культуре.

Следующие главы призваны пролить свет на волшебство, заключённое в сексе. Они описывают различные тонкости и приёмы, которые позволят вам дать своему партнёру чудовищное количество удовольствия. Мы надеемся, что вы найдёте эти приёмы весьма полезными. Но прежде всего мы хотели упомянуть о том, что в сексуальных отношениях означают понятия «давать» и «получать», «быть застенчивым».

Давать и получать

Писательница Джулия Хаттон проинтервьюировала восемьдесят людей и задавала им одни и тот же вопрос — что такое хороший секс. Нет необходимости говорить, что она получила восемьдесят разных ответов. Мисс Хаттон считает, что «интервью наводит на мысль о том, что здравый смысл в сексе больше сводится к разряду „как“, чем к понятию „самопознания“, а это предполагает медленное, неуклюжее, но довольно тщательное развитие большого количества разных способов занятий сексом».

Пожалуйста, помните о её словах, когда будете читать эту главу книги. Кроме того, люди обычно считают, что если оба партнёра достаточно подготовлены, то стоит им только раздеться догола, как хороший секс тут же получится сам собой. Если бы всё было так просто... Даже в том случае, когда в сексе всё идёт великолепно, всегда нужно время, чтобы почувствовать себя комфортно в обществе своего партнёра. Например, обдумайте следующую цитату из письма 29-летней воспитательницы детского сада, приведённую в превосходной книге Джулии Хаттон «Хороший секс» («Good Sex», San Francisco, Cleis Press, 1992); (Крис — это муж воспитательницы):

«С Крисом, — а мне нравится, когда он во мне, — я испытываю самое тёплое и доброе ощущение. Я обнаружила, что могу попросить его о чём-то и что нет ничего зазорного в том, чтобы попросить его стимулировать мои соски. Я научилась понимать, что держать вибратор рядом с кроватью — это не преступление. Я поняла, что сначала могу кончить, а потом может кончить Крис и

мы оба можем получать удовольствие от того, что смотрим друг на друга, когда он или я кончаем, – и это противоречит общепринятому мнению о том, что иметь оргазм одновременно равноценно тому, что ты можешь перевернуть весь мир. Если у нас есть половой акт, то это прекрасно, а если нет, то это тоже прекрасно. Иногда мы приходим с работы домой уставшими, и тогда следует вопрос: „Как ты хочешь? Хочешь мастурбировать? Как ты думаешь, ты готова к половому акту?“ Это похоже на переговоры, возможность которых я даже не предполагала. Я часто думала, что это будет какое-то неизвестное магическое действие, но, скорее, это можно назвать вербальным действием».

И снова, надо сказать, что у одних пар секс получается сразу, а другим нужны месяцы, а иногда и годы, чтобы найти удовлетворяющую золотую жилу. В добавление ко всему надо иметь в виду, что большинство пар говорит о том, что их сексуальное желание то нарастает, то, наоборот, угасает, а иногда может исчезнуть совсем.

Стыдливость между простынями

«Форд никогда не произносил своего настоящего имени, и поэтому его отец скончался от стыда, который всё ещё является болезнью, которая имеет место в некоторых частях нашей галактики».

Отрывок из книги Дугласа Адамса

«Путеводитель для путешественников во времени по Млечному Пути»

Вся наша цивилизация была построена на понятиях о вине и стыдливости. Однако с тех пор, как современная психология стала новой формой религии, старые стандарты о вине и стыдливости получили пинок под зад. И теперь уже никто не признает себя виновным и не испытывает чувства стыда, и каждый исполнен чувства гордого самоуважения, что бы это ни значило. А между тем в этом мире всё ещё есть такие люди, которые способны испытывать чувство стыда и ощущать себя виноватыми.

Тем не менее некоторым из нас было бы лучше в постели, если бы мы чувствовали себя чуть менее виноватыми и испытывали бы немного меньше стыда в том, что касается нашей сексуальности, принимая во внимание то, что это не причиняет вреда другим. Это особенно справедливо по отношению к тем людям, которые стесняются сказать партнёру, что им нравится, а что – нет.

Когда это нормально

Поскольку эта книга используется для образовательных целей, мы подумали, что важно включить в неё несколько слов о здоровых интимных отношениях и том, когда к ним нужно стремиться, а когда нет.

Мнение самоучителя о том, когда труба трубит поход

а) Если потенциальный партнёр не хочет заниматься с вами сексом ровно столько, сколько это нужно вам, то идите домой и займитесь мастурбацией. По меньшей мере, таким образом вы сохраните уважение к самому себе. Если же отношения стоят того, то позвоните ему или ей на следующий день, чтобы обсудить эти проблемы.

б) Если вы хотите убедить кого-то заняться с вами сексом, то, вероятно, вы выбрали не того человека, время или место. Если же кто-то пытается убедить вас заняться с ним сексом, то это не тот человек, не то время и не то место.

Если вы владеете собой и неспособны понять, что другой человек не хочет заниматься с вами сексом, то всё, о чём говорится в этой книге, ничем вам не поможет. Здесь мы приводим несколько ответов на вопросы некоторых умников с пытливым умом:

Для Минди из колледжа Секвойи: Ты говоришь, что хочешь его во что бы то ни стало, ты чувствуешь, как у него возникает эрекция, но он никак не реагирует, когда ты дотягиваешься до его промежности и потираешь её. Он отталкивает твою руку. Само по себе одно то, что у парня эрекция, вовсе не означает того, что он хочет заниматься с тобой сексом. Верить ты в это или нет, но бывают те редкие, но очень важные моменты, когда парень буквально умоляет свой пенис оставаться мягким, но эта штука упрямо РВЁТСЯ В БОЙ вопреки желанию своего хозяина. Минди, есть причины, по которым мы относим свои гениталии к интимным частям тела. Может быть, ему не хочется, чтобы твои руки прикасались к ним. Ты спросила его? Я могу поспорить на молочный коктейль и порцию жареной картошки с чили в Мерли, что ты поторопилась.

Для Марка из университета в Джорджии: Ты пижон, когда дело доходит до секса. Все рано или поздно поддаются заблуждениям. Некоторые из нас также вводят в заблуждение других. Дело в том, что мы живём в обществе, которое странно воспринимает секс, и нет ничего необычного в том, чтобы человек был невероятно сексуален, но, когда мы встречаем такого человека, то злимся и конфузимся. В конце концов начинаешь чувствовать себя извращенцем, который нарушает правила хорошего тона. И вес только потому, что она хочет заниматься сексом больше, чем ты. В будущем почему бы тебе не убедиться, что та, с которой ты встречаешься, сама сделает первый шаг – первой поцелует тебя, и она снимет с тебя рубашку до того, как ты дотянешься до её блузки, и она расстегнёт тебе пуговицы или молнию на брюках ещё до того, как ты прикоснёшься с её брюкам. И пока ещё мы не горим желанием разнести в клочья твои манеры, ты бы поговорил с ней просто о сексе до того, как вы оба снимите одежду!

Для Лу Анны из Техасского университета для женщин: Ты говоришь, что ты устроила «настоящий погром в его спальне, пытаюсь справиться с этим камикадзе, который носит голубые джинсы на три размера уже в тех местах, где это нужно, и носит одну из тех коротких маечек, что выставляют на общее обозрение все выпуклости его стиральной доски...». Лу Анна, даже если бы он был бы полностью раздет и у него на пенисе была бы привязана красная кисточка, то и в этом случае, когда он сказал «хватит», ты должна была бы уважать его пожелание. Никто из нас не имеет права игнорировать протесты другого человека, и при этом не имеет значения, как мы можем разгорячиться, что у нас стоит и как, где у нас взмокло, наше желание, наше состояние окаменения или опьянения или то, как сильно мы завелись. И даже если человек наполовину засунул свой язык тебе в глотку на добрую часть часа, а потом внезапно вынул свой язык и, взмахнув им, как флажком, сказал «стоп», то лучше приготовиться к тому, чтобы остановиться. То же самое остаётся в силе даже в том случае, если вы женаты десять или двадцать лет.

Джен о сексе с пальцами

Глава 12

«Когда я мастурбирую, я делаю это очень лёгкими движениями, и мне это нравится даже больше, чем когда это делает мой парень. Я люблю, когда он водит вверх и вниз пальцами по моим внутренним губам. Я люблю, когда мои гениталии трутся обо что-нибудь, и поэтому я люблю носить джинсы или брюки из вельвета. Я могу кончить от такой стимуляции».

Женщина, 23 года

Некоторые мужчины, особенно молодые, воспринимают термин «секс с пальцами» слишком буквально. Они считают, что у женщины понятие о хорошем времяпрепровождении связано с тем, чтобы заставить мужчину засунуть свой большой палец ей во влагалище. Другие мужчины набрасываются на женский клитор так, как будто это гидравлический насос и чем больше его качаешь, тем быстрее наступит момент «О».

Однако восклицание «О-о-о!» не обязательно подразумевает оргазм.

Правда же заключается в том, что секс с пальцами – это не то, что мужчина делает для женщины, а то, что они делают вдвоём с женщиной. И это всё о нём – о его улыбке, его поцелуе, его смехе, его силе и нежности, сконцентрированной на кончиках его пальцев.

То, о чём говорится дальше, содержит много информации о том, как ублажить женщину с помощью кончиков пальцев. Надеемся, что вы найдёте эту информацию полезной для себя, особенно в том случае, если вы способны оставить ваш бульдозер за дверью и хотите ощущать своими пальцами то, чего ещё никогда не чувствовали.

Примечание о терминах в этом виде искусства

На тех страницах, что последуют далее, этот самоучитель намерен нарушить каноны английского языка, некорректно используя слово «мастурбировать». Например, считается, что мастурбация – это то, что делаете вы сами для себя самого, в то время как иногда также используются выражения «мастурбировать партнёра» или «мастурбировать себя». Такие нюансы значительно облегчат понимание некоторых предложений, хотя выражение «мастурбировать партнёра» в некотором смысле противоречит самому себе, а выражение «мастурбировать себя» означает примерно то же самое, что масло масляное.

Тренировка, терпение и практика

«Мне пришлось учиться прикасаться к её клитору... Помню, как неуклюж я был вначале. Ей следовало бы остановить меня – я действовал слишком быстро и слишком жёстко. Я помню, как она сказала: „Ты делаешь это не в том месте“. – „Хорошо, тогда покажи мне, где, я имею в виду – физически, покажи мне... Потри сама, чтобы я видел“. О'кей, теперь я понимаю. Спустя какое-то время я изучил все эти места. Теперь я могу отыскать их даже в темноте. А раньше не мог. Мне приходилось спрашивать: „О'кей, покажи мне. Ты уверена?“ Время от времени она брала мою руку или мой палец и клала его точно там, где и предполагалось, иногда водила моей рукой так, как она этого хотела, и она нажимала на пальцы моей руки с такой силой, как ей хотелось, до тех пор пока я не усваивал, что она хотела, а потом она убирала свою руку. Если я сбивался с ритма или делал что-то не так, то она вновь клала свою руку поверх моей и показывала мне до тех пор, пока я не усваивал то, что ей нужно. Через несколько недель мне, возможно, придётся переучиваться, и она опять покажет мне...»

Действительно цивилизованный способ обучения тому, как свести женщину с ума при помощи рук, заключается в том, чтобы заключить с ней соглашение о том, что она готова много тренироваться и у неё хватит терпения, а вы проявите страстное желание учиться.

Всё это необходимо, потому что руки, бросающие бейсбольный мяч, держащие лопату, закручивающие болты на двигателе, становятся несколько неумелыми, когда дело доходит до того, чтобы улаживать женские гениталии. И это та часть работы, выпадающая на их долю, в которой, кроме прочего, надо знать, когда работать быстрее, когда медленнее, нажимать сильнее или продолжать в том же духе. Например, некоторые женщины предпочитают, чтобы, по мере того как они приближаются к оргазму, мужчины стимулировали с одной и той же скоростью или в одном и том же ритме. Это кажется мужчинам чем-то таким, что не имеет смысла, потому что когда мы, мужчины, мастурбуем, то мы обычно ускоряем темп по мере приближения к оргазму. Есть женщины, которые предпочитают разнообразие. Они могут хотеть, чтобы ваши пальцы двигались медленно, быстро, мягко, жёстко или же быстро, как большой грузовик «Кенворт» или как «Феррари», если вы выросли и богатом квартале города.

Разный подход

«Пару раз мне довелось наблюдать, как мужчины мастурбировали. Не могу поверить, что можно быть такими грубыми по отношению к себе».

Женщина, 26 лет

Примите это замечание женщины близко к сердцу. Причиной того, что она не может поверить тому, что нам, мужчинам, приходится «быть такими грубыми» с самими собой, кроется в том, что она никогда даже и не мечтала о том, чтобы её гениталии улажали подобным образом.

Самым лучшим способом доставить женщине наслаждение с помощью рук заключается в том, что надо забыть всё, что ты знаешь о том, как доставить удовольствие самому себе с помощью своих собственных рук. Даже не мечтайте о том, что вы сможете стимулировать её клитор так же, как свой пенис.

Когда вы имеете дело с пенисом, то вы можете с силой хлопать по нему, дёргать его или задушить практически до смерти, а он от этого будет только твёрже и твёрже. На самом деле подумайте о том, как вы пожимаете или встряхиваете пенис после того, как помочитесь. Попробуйте приблизиться к клитору с некоторой небрежной развязностью, и вы – кандидат в покойники.

Когда дело доходит до прикосновения к женскому клитору, то имейте в виду, что чем мягче вы это сделаете, тем лучше. Все ошибки происходят из-за недостаточной нежности. Решительно сдвиньте кожу вдоль центра клитора, а потом начинайте передвигать её вниз и вверх (при этом предполагается, что вы знаете, где находится этот центр).

Время от времени ваша пассия может захотеть, чтобы вы делали это более интенсивно. Например, некоторые женщины получают удовольствие, если вы держите пальцы на наружной стороне больших губ и подталкиваете их вниз до конца таким образом, чтобы вы могли пропускать между пальцами все наружные половые органы. Это похоже на глубокий массаж тканей всей промежности, но делать это нужно вовремя и в нужном месте, если, конечно, вы хорошо знаете женщину, а она реагирует на это нормально и поощряет вас к продолжению.

Показывать, вместо того чтобы говорить

«Когда женщина стонет или начинает задышаться, то меня так и тянет нажать на её клитор сильнее или ускорить темп...»

Мужчина, 41 год

Знайте, что женщины иногда понимают свою собственную сексуальность только в связи со своим телом, и поэтому они мало говорят. Наше общество хочет, чтобы всё так было, и оно часто учит женщин, начиная с первого дня их жизни, что они не должны говорить мужчинам о своих сексуальных потребностях. И тут совершенно никуда не годится всё портить и вопить: «Просто скажи мне!» Она, вероятно, сказала бы, если бы могла, но это всё равно что попросить кого-то объяснить вам смысл жизни. Она может просто показать вам, если положит свои руки на ваши и укажет вашим пальцам, что нужно делать. Может быть, она могла бы сказать: «Пожалуйста, продолжай пробовать всё подряд, а я дам тебе знать, когда это то, что нужно», или «Может быть, не будешь так сильно нажимать...», или «Попробуй здесь». Реакция женщины крайне важна по той причине, что она может сказать «сильнее», а на самом деле будет иметь в виду «быстрее» и т. д. Некоторые мужчины совершают ошибку, полагая, что несколько большее давление ощущается приятно, а если надавить посильнее, то женщина взлетит от счастья на потолок. Это абсолютно неверно за исключением метафоры. Мужчины также полагают, что если медленные движения воспринимаются хорошо, то чуть быстрее будет ещё лучше. Такое мышление крайне вредно. Если то, что она хочет, называется «быстрее», то договоритесь о сигнале или знаке, который

даст вам возможность знать об этом.

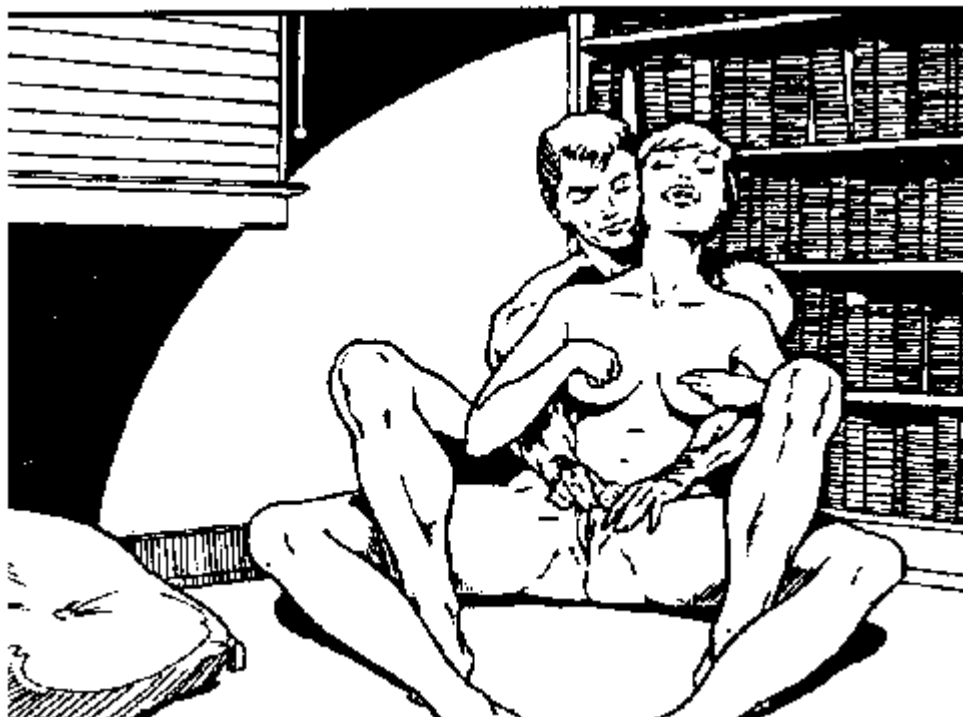
Путаницы неизбежны. И тогда вы можете всё испортить, если не будете смотреть на это как на некое развлечение в процессе поиска. В конце концов, ведь это не вопрос жизни и смерти и вас не уволят из-за того, что вы перепутали слона «сильнее» и «быстрее»!

Ещё один совет адресован женщинам, он заключается в том, что они могут использовать пальцы своего партнёра для мастурбации. Таким образом мужчина сможет хорошо прочувствовать те перепады в скорости и интенсивности, которые ей нравятся, а также то, каким она представляет себе развитие процесса.

Интрига вокруг промежности

«Я всегда терплю до последнего и умоляю его вставить в меня пальцы».

Женщина, 25 лет



Мужчины совершают большую ошибку, когда лишают свои пальцы чувства юмора. Кончики пальцев, которые дразнят и пританцовывают, встретят особенно тёплый приём у женщины между ног. Например, мягкая пробежка кончиками пальцев вверх и вниз по бёдрам женщины стоит целого состояния и куда более соблазнительна по сравнению с обычным засовыванием вашего среднего пальца в её промежность. Когда она готова впустить ваши пальцы в себя, то она даст вам знать об этом в каких-то неопределённых выражениях, но даже и тогда не будет лишним немного помедлить, подразнить и поиграть ещё немножко. Секс с участием пальцев является куда более эффективным, если кончики ваших пальцев более игривы и восприимчивы, нежели серьёзные или энергичны.

Джен для лагеря новобранцев – изучите её стиль

«Это не рыба или солёные орешки, не надо хватать за что попало и при этом надеяться на лучшее. Это очень тонкая материя. Даже самое незначительное движение может вызвать ответную реакцию, хорошую или плохую».

Женщина, 45 лет

Последняя часть этой главы посвящена особому виду игры с пальцами, к которой женщины никогда не прибегают во время мастурбации. Но, во-первых, это срабатывает, если

вы способны научиться стимулировать её так же, как это делает она сама. (А что, если она не занимается мастурбацией? Ну что ж, тогда вы можете осваивать это занятие вместе.) Со временем вы сможете дополнить к уже усвоенным знаниям ваши собственные трюки, но большой ошибкой будет прибегать к ним, не изучив основ этого дела – её основ. Сначала проведите один или три месяца в лагере для новобранцев, изучая основы секса с использованием пальцев, где в качестве наставника будет выступать ваша возлюбленная, а вы сами в качестве связного. Поскольку вы имеете постоянную партнёршу, то вы могли бы попросить её нарисовать маленькие красные сердечки на полях этой главы в тех местах, которые могли бы оказаться для вас полезными. Это что-то вроде того, как некоторые рестораны проставляют красные флажки в своих меню напротив тех блюд, которые, как предполагается, убьют вас не так быстро, как другие. Вот несколько советов, которые могут оказаться полезными.

Ваши ногти

Убедитесь, что они не имеют зазубрин.

Понимание терминов

Извините, использование пальцев в сексе вовсе необязательно означает, что вы должны совать свой палец во влагалище вашей партнёрши и двигать им взад и вперёд. Большая часть действий здесь разворачивается на наружной части гениталий женщины.

Положение рук и запястий

Когда женщина мастурбирует, её запястья покоятся на нижней части живота немного выше лобковой кости. Если ваша партнёрша делает это именно так, то и вы старайтесь делать то же самое, потому от этого зависит то, как внешние половые органы женщины реагируют на движения пальцев.

Намёк

Постарайтесь лежать параллельно вашей партнёрше и протяните руку через её тело таким образом, чтобы вы могли дотянуться до её промежности. Это позволит вашим пальцам приблизиться к наружным губам точно так же, как это делает сама женщина, когда мастурбирует. Другое положение, которое позволяет достичь аналогичного результата, предполагает, что вы оба сидите, но женщина впереди, а вы сзади (см. иллюстрацию). Самое плохое, что можно сделать, – это пытаться мастурбировать женщину, сидя у неё между ног лицом к её гениталиям. Но это может оказаться хорошей позицией для массажа наружных губ гениталий, о котором речь пойдёт позже. Однако эта позиция неэффективна, если вы пытаетесь имитировать способ, которым женщина мастурбирует себя.

Пристойное приглашение: новобранец, пусть вульва идёт к тебе

Те мужчины, которые имеют больше опыта в занятиях любовью, часто приступают к делу лёгкими ласкающими прикосновениями к внутренней стороне бёдер и к лобковым волосам. И они не торопятся приступать к следующему этапу до тех пор, пока женщина не раздвинет ноги или пока её таз не начнёт выгибаться. Так они дразнят и ласкают её до тех пор, пока наружные губы не раскроются, приглашая пальцы вовнутрь.

Забудьте о заземлении

Слишком часто бывает так, что мужчины главным образом концентрируют своё внимание на женском клиторе и всё время держат там пальцы или же иногда начинают углубляться в её влагалище в поисках этой страшной точки G. Отбросьте сомнения и не бойтесь прервать игру с клитором, чтобы пробежаться пальцами по внутренней части бёдер женщины или для того, чтобы промассировать лобок, оттягивая лобковые волосы или опускаясь немного ниже, чтобы мягкими движениями массировать внутренние губы влагалища. Предсказуемость – это домовой, который всегда присутствует там, где секс делается пальцами.

Пальцы на клиторальном капюшоне

Принимая во внимание, что клиторальная область женщин намного чувствительней любой части пениса, вы вряд ли захотели бы, чтобы её тёрла грубая кожа пальцев. Именно поэтому некоторые мужчины, когда приступают к стимуляции женских гениталий, сначала

мягко оттягивают или передвигают клиторальный капюшон, а вместе с ним и внутренние губы. Используя мягкие (внутренние) губы как систему рычагов, можно доставить женщине удовольствие и при этом избежать болезненных ощущений, возникающих при трении. Кроме того, внутренние губы соединяются с клиторальным капюшоном, и поэтому усилия, приложенные к ним, могут оказаться достаточными для клиторальной стимуляции некоторых женщин, это не слишком грубо и не слишком мягко.

Смазка

Пользуется ли ваша партнёрша смазкой, когда мастурбирует, такой, например, как слюна или детское масло? Делайте то же самое, когда мастурбируете её: Никогда не стесняйтесь использовать побольше смазки, особенно в тех случаях, когда вы собираетесь заниматься этим в течение продолжительного периода времени.

Движения запястья

Когда мужчины пытаются мастурбировать женщин, они часто пользуются только одним пальцем, в то время как женщина, когда она мастурбирует, может включать в работу всё запястье даже в том случае, если она прикасается к мягким губам только одним пальцем. Это замечание может оказаться хотя и почти неуловимой, но важной деталью, которая может потребовать некоторого навыка.

Концентрация внимания

Весомой причиной для того, чтобы смотреть, как мастурбирует ваша партнёрша, является то, что это позволяет вам изучить те места, где она прикладывает усилия кончиков пальцев. Нравится ли ей погружать пальцы в своё влагалище? Если это так, то обычно это происходит после того, как она сильно возбуждается.

Любимая сторона?

Узнайте, есть у вашей возлюбленной любимая сторона на клиторе или мягких губах, которую ей нравится стимулировать. Убедитесь, что вы всё делаете так же, как и она сама. Это благоприятный момент опробовать на себе, что такое дислексия, хотя порой мы все ощущаем себя неспособными к чтению.

Не теряй из виду картину в целом

Некоторые книги о сексе виноваты в излишнем внимании к клитору, хотя особи женского пола, кроме рук и ног, прикрепленных к клитору, располагают кое-чем ещё. Порой это верно только по отношению к некоторым женщинам, но ваши технические приёмы при занятиях любовью не должны ограничиваться лишь обхаживанием клитора и попытками накинуть на него аркан.

Лобковая кость

Вы не будете стоять и гроша ломаного в баскетбольной команде, если вы не умеете пользоваться баскетбольным щитом. То же самое можно сказать и о любовнике, который не знает, как утилизировать лобковую кость леди – как снаружи, так и изнутри. Это великолепное надёжное место для уставшей руки, которое позволяет использовать все типы рычажных систем, применимые при стимуляции женских гениталий. Большим плюсом здесь также является то, что лобковую кость у женщин всегда найти легче, чем отыскать её клитор!

Собственно лобок

Лобок – это маленький мясиситый бугорок на верхней части вульвы, расположенный почти в том месте, где соединяются большие губы. Обычно на нём есть волосы. Мужчины часто игнорируют лобок, устремляясь непосредственно к клитору, а вот женщины часто используют лобок во время мастурбации. Например, некоторые женщины мастурбируют посредством надавливания средним пальцем на лобок, совершая им при этом либо вращательные движения, либо движения вперёд и назад. Если ваша партнёрша сильно возбуждена, она может захотеть, чтобы вы сделали это для неё, пока остальные пальцы вашей руки будут трудиться над её клитором или находиться внутри влагалища. Некоторые женщины получают удовольствие, когда их партнёр разминает их лобок при помощи кончиков пальцев, как глину.

Оттягивание назад клиторального капюшона

Некоторым женщинам нравится, когда их партнёр оттягивает назад клиторальный капюшон. Это позволяет достигать лучших результатов при сексуальном стимулировании женских гениталий. Однако для большинства женщин, особенно тех из них, чьи клиторы чрезвычайно чувствительны, сексуальное стимулирование при помощи пальцев равноценно уголовному преступлению. Но если вы не намерены отказываться от работы пальцами, то вы поступите мудро, оттянув с помощью пальцев одной руки лобок назад, а затем слегка поводите по внутренним губам пальцами другой руки.

Способ имитации

Если вы будете держать пальцы своей руки на руке партнёрши, когда она мастурбирует, то это будет великолепный способ узнать её получше. Затем поступите наоборот. Пусть ваша рука будет внизу, а её сверху. Таким образом она сможет направлять вашу руку. Женщина не должна стесняться положить свою руку на руку мужчины для того, чтобы указать ему на те части тела, прикосновение к которым ей приятно. Большинство мужчин приветствуют такую помощь!

Чувствуйте её возбуждение: ответная реакция тела на переключение скоростей

Когда вы лежите рядом с партнёршей и ваша рука протянута к её гениталиям, то это положение имеет ещё одно преимущество, которое заключается в том, что позволяет вам чувствовать нарастающее в женщине внутреннее напряжение, которое выражается в том, что её бедра начинают выгибаться наверх. А если уж её тело начинает корчиться или извиваться от судорог, то это будет означать, что она находится в состоянии сильного сексуального возбуждения. Эти сигналы очень важны, потому что по мере того, как женщина становится более возбуждённой, она, возможно, будет нуждаться в том, чтобы стимулировать её несколько иначе. Этот момент в занятиях любовью эквивалентен умению набирать текст, не глядя на клавиатуру (т. е. вслепую).

Диапазон движений

Во время мастурбации некоторые женщины стимулируют примерно одно и то же место. Есть и такие, которые могут стимулировать себя более сложным способом, передвигаясь по всей поверхности гениталий взад и вперёд, при этом натягивая их. Одни женщины прибегают к круговым движениям, когда трут свои гениталии, а другие передвигают пальцы из стороны в сторону, вверх и вниз, что несколько напоминает дёргающие усилия, которые применимы к гитарным струнам или работе поворотного выключателя.

Темп и ритм

Большинству женщин нравится придерживаться во время мастурбации определённого ритма. Этот ритм меняется по мере нарастания сексуального возбуждения. Это может вас смущать, если вы не изучили ответную реакцию вашей партнёрши. Индикаторами наступления такого момента могут быть слабые звуки, которые она издаёт, сбивчивое дыхание, то, как начинает двигаться её тело – особенно ноги и бедра, а также изменения в области больших и малых губ и клитора, в которых может ощущаться внутренняя дрожь. И если одной женщине нравится постоянно придерживаться одного и того же ритма от начала до конца, то другой женщине необходим полный набор ритмов, потому что они быстро привыкают к одному ритму и он теряет свою эффективность. Подобрать нужный ритм и темп бывает трудно, и в течение первых нескольких месяцев это кажется делом почти безнадежным, но со временем вы научитесь легко переходить от одного ритма или темпа к другому или придерживаться одного ритма.

Чем её наполнить?

Любит ли ваша партнёрша иметь что-то во влагалище, когда она кончает? Ваши пальцы, искусственный член и т. д.? Спросите её. Кроме того, у некоторых женщин во влагалище имеются особые чувствительные точки, которые им нравится стимулировать и которые вы можете стимулировать пальцами одной руки, в то время как другая рука стимулирует клиторальную область. Попробуйте стимулировать клиторальную область той

рукой, которой пишете, потому что стимулирование клитора требует большего умения и навыков, чем массирование влагалища. Простого нажатия внутри влагалища вполне достаточно, если только вы знаете, где именно надо нажать.



Один сустав за один приём

Вы никогда не доставите женщине удовольствия, если сразу засунете в её влагалище весь палец. Более удовлетворительным было бы продвигать палец вовнутрь понемногу и не больше, чем на один сустав за один раз. Например, раз уж вы получили от неё сигнал о том, что она хочет иметь ваш палец во влагалище, то просуньте его вовнутрь на глубину одного первого сустава до соединения ногтевого (верхнего) сустава со средним. Используйте его для того, чтобы производить им круговые движения внутри влагалища, немного проминая ткань стенок влагалища в разных местах. Через некоторое время она может дать вам сигнал о том, что следует увеличить «дозу». Тогда вы можете просунуть палец глубже до конца среднего сустава. Теперь остановитесь и проиграйте с ней ещё. Спустя некоторое время она может захотеть, чтобы вы засунули во влагалище весь палец, а возможно, ей захочется ощутить наполненность влагалища, и тогда можно просунуть туда второй палец. Возможно, она захочет, чтобы ваши пальцы двигались взад и вперед либо совершали что-то вроде подбрасывающих движений. Она может захотеть, чтобы вы стимулировали верхнюю часть влагалища. В том случае, когда вы загнули свои пальцы вверх (в форме латинской буквы «L»), внутри влагалища остаётся только верхняя часть пальцев, а согнутые суставы руки трутся о центральную часть её клиторальной области. Есть много разных вариантов, лучше всего экспериментировать вместе с ней, чтобы она могла сказать, что ей больше нравится.

Дальнейшие вариации

Когда вы лежите рядом с вашей возлюбленной, то постарайтесь дотянуться и положить руку на её лобковую кость. Затем расположите ваш указательный палец на одну из внутренних губ, а средний палец на другую и начинайте двигать их одну вверх, а другую вниз, стараясь при этом также тереть их друг о друга.

Рябь на сосках

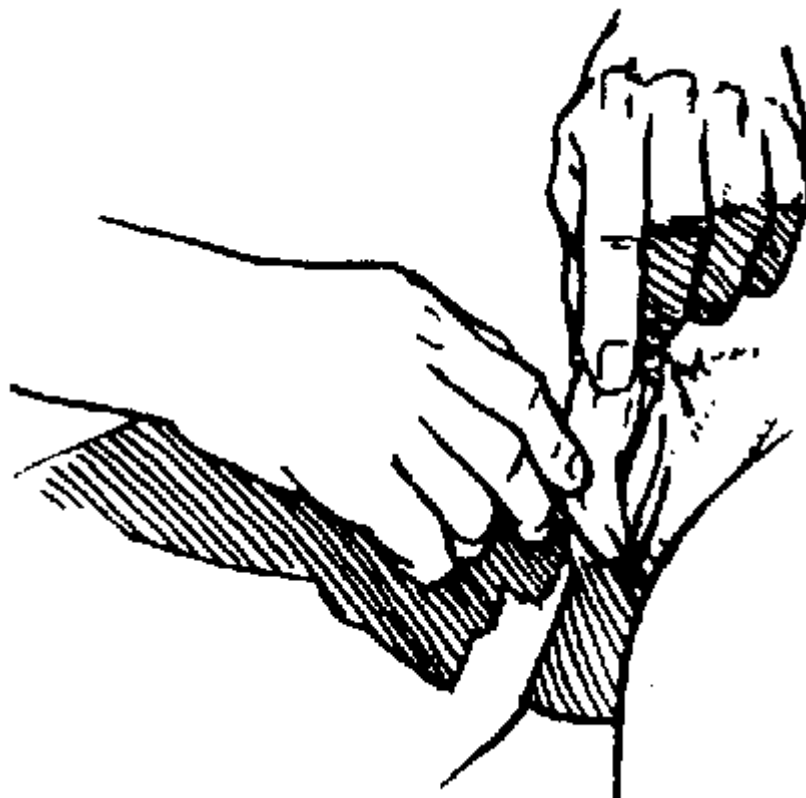
Некоторые женщины любят, когда во время мастурбации им ласкают соски, сосут их или оттягивают их. Стимуляция сосков в дополнение к мастурбации доставляет женщине ещё больше удовольствия, и она быстрее кончает. Хотя некоторых женщин это раздражает. Убедитесь, что поступаете правильно, если хотите пуститься в эту авантюру.

Вариации с пальцами

Лёжа рядом с партнёршей, расположите вашу руку на её теле таким образом, чтобы ваши пальцы были на её вульве. Разведите маленькие губы в разные стороны и слегка постучите средним пальцем по внутренней части мягких губ, не забывая при этом смазывать палец, извлекая смазку из вагинального отверстия. Если она ещё недостаточно мокрая, то смажьте ваш палец слюной или готовой смазкой. И ещё постарайтесь, чтобы ваши движения были как можно более мягкими, потому что внутренняя часть клитора иногда бывает невероятно чувствительна. Некоторым женщинам нравится, когда по их вульве слегка постукивают пальцами, а некоторым нравится даже, когда их слегка шлёпнут по гениталиям, но только слабоумный идиот попробует это сделать, не заручившись согласием партнёрши. Губы женских гениталий имеют волосистой покров, а внутренние такого покрова не имеют.

Губы Наружные

Наружные губы выглядят более внушительно, в то время как внутренние губы играют куда более важную роль в сексе. Некоторым женщинам нравится, когда мужчина зажимает одну из губ большим и указательным пальцем и слегка оттягивает её. Одним женщинам нравится, когда это делают нежно, а другим нравится, когда это делается несколько сильнее, чем вы могли бы подумать. Сделайте это сначала очень нежно, постепенно усиливая натяжение до тех пор, пока ваша возлюбленная не скажет, что ей хорошо.



Пушок с подветренной стороны

Есть женщины, которые получают удовольствие, когда к ним прикасаются сзади, в то время как они лежат на животе, стоят на четвереньках или пока они увлечённо что-нибудь изучают. Вам надо просто дотянуться до её промежности. Это изменяет угол, под которым вы прикасаетесь к её гениталиям, и это может быть восхитительным способом сменить темп. Это также превосходная возможность для того, чтобы массировать верхнюю часть влагалища вашим большим пальцем.

Влажная выпуклость

Нет такого закона, который может запретить женщине смазать любимую часть тела своего любовника какой-нибудь смазкой для того, чтобы потом тереться об неё своими гениталиями. Некоторым женщинам нравится проделывать это с мужскими ягодицами или бёдрами. (Есть также и такие женщины, которые полагают, что для них было бы удобнее, если мужской пенис возвышался над бёдрами, а не находился у них между ног. В секс-шопах

продаётся специальное крепление для искусственного члена, который крепится поверх мужского бедра, и с помощью этого изящного приспособления можно неплохо развлекаться.)

Используйте вашу головку

Некоторые женщины получают удовольствие, когда используют головку пениса партнёра для мастурбации. Это может быть новым опытом для обоих партнёров. Имейте в виду, что даже в том случае, если партнёр не эякулирует, нежелательные сексуальные микробы всё равно могут передаваться в обе стороны, а женщина к тому же может забеременеть от такой активной сексуальной деятельности. Эти риски могут быть в значительной степени снижены, если мужчина пользуется презервативом, который хорошо смазан контрацептивным гелем или KY-jelly.

Естественные смазки

Если женщина не боится забеременеть и не боится инфекций, то она может использовать семенную жидкость, которую пенис мужчины извергает при эякуляции, как смазку во время мастурбации. Особенно здорово это получается, если мужчина кончит первым. Женщина также может использовать в качестве естественной смазки слюну или свою собственную смазку, иначе семенная жидкость будет высыхать слишком быстро.

Долой роботов Некоторые мужчины следуют одним и тем же избитым правилам каждый божий день, когда они занимаются сексом. Нет ничего убийственного в том, чтобы каждый раз пробовать новые приёмы стимуляции партнёрши как пальцами, так и сердцем.

Специальное примечание для женщин

Мужчинам может быть трудно понять, когда вы испытываете приятные ощущения, которые, как известно, представляют собой полную противоположность болевым ощущениям. Иногда звуки похожи один на другой настолько, что их трудно идентифицировать даже в том случае, если вы считаете их полной противоположностью друг другу. И от вас зависит, как вы можете помочь вашему партнёру различать их.

Такой чувствительный клитор

Клитор некоторых женщин очень чувствителен к прикосновениям. Этот вид клитора просто слишком чувствителен, и он не прощает даже самого малейшего прикосновения, а поэтому, если вы плохо осведомлены, то можете предположить, что женщина слишком жеманна и потому не стоит тратить на неё свои силы. Это настоящее невезение. Прочитайте эту главу вместе с ней и заставьте её отметить здесь то, что она найдёт подходящим для себя. Убедитесь, что она сильно возбуждена до того, как ваши пальцы потянутся в направлении её клитора, и всё время помните о том, что чувствительность может быстро смениться полным онемением. А также постарайтесь стать настоящим виртуозом по части не прямой стимуляции, в противном случае вам лучше ласкать её промежность, когда на ней надеты обычные джинсы, а не когда она голая.

Больше, чем дружеский жест

Просматривая порнофильмы, выпущенные продюсерами-лесбиянками, писатель Джей Вайзман заметил, что когда лесбиянки ощупывают друг друга, то почти всегда пользуются двумя пальцами, а не одним или тремя. Вайзман задал вопрос об этом нескольким женщинам, и большинство из них ответили, что два пальца всегда просто лучше чувствуются. Некоторые из тех читательниц, которые прочитали наш самоучитель, сказали, что они получают удовольствие от одного пальца, трёх пальцев, всей ладони или же основания ладони, но большинство из них согласилось, что два пальца – это то, что надо. Количество пальцев, которые женщина хочет иметь в своём влагалище, кроме прочего зависит и от степени её сексуального возбуждения, а иногда и от того, в какой фазе менструального цикла она находится.

Вы можете использовать латексные перчатки, если вам приходится подолгу держать свои руки в женском влагалище. Гладкая поверхность латекса иногда великолепно ощущается внутри влагалища, а кроме того, помогает предохранить руки от раздражения, поскольку им приходится подолгу мариноваться в вагинальной жидкости, которая содержит много кислот. Попробуйте также смазать пальцы на перчатках смазкой на водной основе, а затем проверьте, почувствуете ли вы или она разницу.

Советы наших читательниц о пальцах внутри влагалища

«Мне нравится, когда он вставляет один палец ещё до того, как влагалище расслабится, а затем добавляет второй. Когда моё дыхание учащается, он должен начать шевелить пальцами. Это движение очень напоминает приглашающий жест „подойдите сюда“.

Женщина, 32 года

«Когда я уже достаточно мокрая, мне нравится ощущать два пальца. Мне нравится, когда он погружает их в меня, постепенно и мягко стимулирует меня с их помощью. Только без ногтей и без спешки».

Женщина, 35 лет

«Начинать надо с одного пальца, а затем увеличивать их количество. Чтобы найти мою точку G, надо положить большой палец на мой клитор, а затем ввести первый палец во влагалище и нащупать твёрдую точку на верхней части влагалища. Ну и тереть эту точку!»

Женщина, 26 лет

«Мне нравится палец внутри, но не надо пытаться рыть подземный ход до самого Китая».

Женщина, 48 лет

«На меня не действуют пальцы во влагалище. Я предпочитаю иметь там пенис».

Женщина, 43 года

«Мне нравится, когда он потирает вход во влагалище круговыми движениями, но мне не нравится, когда пальцы целиком уходят вовнутрь».

Женщина, 30 лет

Играть с тем, что у неё внизу

Бывает время, когда надо закидывать невод, и бывает время, когда его пора вытаскивать, время собирать урожай и время уважать игрока, бросающего мяч. Всё это имеет отношение к женским гениталиям, где вы можете достичь всего, что пожелаете, при должном умении и подходящей стратегии. Следующие несколько страниц предлагают некоторые приёмы, помогающие познать женские гениталии, которые могут оказаться полезными. Многие женщины по достоинству оценят заботливое внимание, проявленное вами к некоторым мелочам.

Учиться массировать женские гениталии

Существует несколько способов массирования женских гениталий, которые отличаются от стимулирования гениталий при помощи рук.

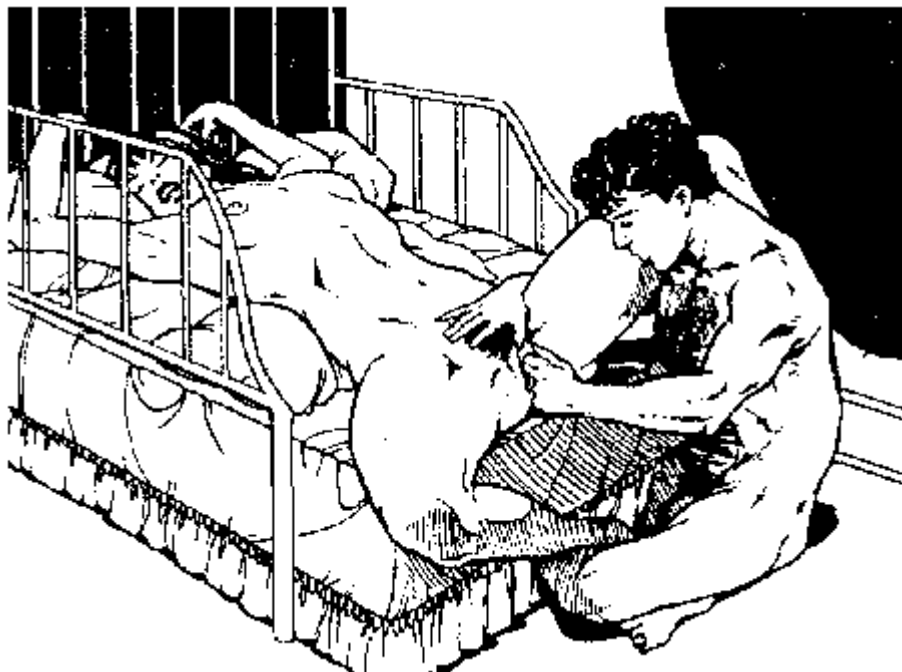
Первый: вы иногда прибегаете к использованию массажного масла и смазки.

Второй: вы сидите лицом к ней, либо между её ног, либо сбоку от неё. На рисунке видно, как это можно делать.

Третий: вы не пытаетесь имитировать приёмы, которые она использует, когда мастурбирует себя.

Четвёртый: всё, что вы узнали о женском влагалище в то время, когда массировали её гениталии, в дальнейшем может стать хорошим подспорьем во время полового акта.

Пятый: часы. Думайте о часах. Закройте глаза и думайте о часах, старинных часах с большим маятником, с маленьким маятником или о часах с кукушкой, если можете. Есть шесть или семь часов, или временных тазовых зон, с которыми следует считаться при массаже женских гениталий. Самый эффективный способ обследования женских наружных половых органов и влагалища заключается в том, чтобы представить себе их в виде циферблата часов.



Подпись под рисунком: «Белоснежка и Принц отработывают некоторые приёмы, описанные в этой главе, пока гномы работают в лесу». Рисунок относится к разделу «Учиться массировать женские гениталии»

Отработка на

То, о чём здесь написано, может занять день или год. Не ленитесь скрупулёзно, почти подобострастно следовать указаниям. Если ваш палец находится на том месте, где стрелка «часов» указывала бы на один час, и она внезапно застонала, а всё тело судорожно извивается от удовольствия, то отметьте для себя это место. Если вы в течение недели или большего времени так и останетесь на этой отметке, так не дойдя до двух часов, то кому до этого какое дело? Имейте в виду, что те точки, которые доставляют небольшое удовольствие, так же важны, как и те, от которых вспыхивает фейерверк.

- Если вы пользуетесь массажным маслом, то согрейте его в течение нескольких секунд, если оно холодное, или же просто потрите его руками, чтобы оно согрелось. Затем положите руку на гениталии вашей возлюбленной и капните несколько капель себе на пальцы таким образом, чтобы оно, просачиваясь сквозь ваши пальцы, попадало на её

наружные половые органы.

- Сядьте лицом к промежности вашей партнёрши или у неё между ног или сбоку от неё таким образом, чтобы вы могли легко дотянуться до её гениталий той рукой, которую намерены использовать для всяких непристойных действий.

- Массируя различные части женских гениталий, прилагайте достаточно усилий для того, чтобы передвигать кожу над тканями, расположенными под ней, взад и вперёд. Если она попросит, то нажимайте сильнее.

- Представьте себе циферблат часов на клиторальной области вашей партнёрши. Затем поместите палец в ту точку, которая показывает двенадцать часов, слегка нажмите на неё и стимулируйте её столько, сколько она пожелает. Повторяйте тоже самое, постепенно перемещаясь по кругу воображаемого часового циферблата. Если вам повезёт, то ваша возлюбленная даст вам знать, когда вы найдёте нужную точку, сказав что-нибудь умное вроде «Это здесь!». И тогда вы спросите её: «Это там, где два часа?», а она ответит: «Попробуй один час сорок пять минут». Повторите одно и то же несколько раз, чтобы убедиться, что вы всё делаете правильно. Вместо того чтобы сказать что-нибудь внятное, она может предпочесть подержаться за ваш пенис, щиколотку или пятку, как это обычно делают дети, когда управляют джойстиком. Она может сжимать избранную ею в качестве джойстика часть вашего тела, чтобы указать вам на правильность ваших действий.



Упражнение по вращению клитора зависит от его размера и расположения, а также от его чувствительности

- Обследуйте окрестности клиторальной области: во время мастурбации некоторые женщины чаще предпочитают концентрировать давление пальцев на малых губах или на внутренней части больших губ, чем на самом клиторе. Убедитесь в том, что тщательно обследовали всё, что прилегает к клиторальной области вашей партнёрши.

- Обнаружение мочеиспускательного отверстия у мужчины не слишком обременительное упражнение, а вот найти то же самое место у женщин – это трудоёмкая работа. Почему вам захочется его искать? А потому, что маленький бугорок ткани, окружающий его, – это то же самое, что головка мужского пениса. Некоторые женщины могут получить удовольствие, если вы будете его стимулировать.



- Положите вашу свободную руку на нижнюю часть живота вашей возлюбленной и нажимайте на неё, прилагая разные усилия, в то время как ваша другая рука находится внутри её влагалища.

- Думайте о влагалище, как о трубке длиной в четыре дюйма. Начинайте с самого входа во влагалище. Прилагайте усилие к каждой части тканей по мере того, как ваша рука будет двигаться по кругу. Затем мысленно продвиньте часовой циферблат вовнутрь влагалища и снова повторите все те же движения. Повторите это несколько раз, пока не обследуете всё влагалище. Вам надо знать, что особого внимания требует первая треть влагалища, потому что здесь расположены все самые чувствительные к прикосновениям точки. Обратите особое внимание на верхнюю часть влагалища, особенно гам, где стрелки вашего воображаемого циферблата будут находиться между тремя и девятью часами.

- Некоторые женщины ощущают несколько притуплённую, по приятную чувствительность в области основания влагалища на глубине всего пальца. Эта часть влагалища более чувствительна к нажатию, чем к прикосновениям.

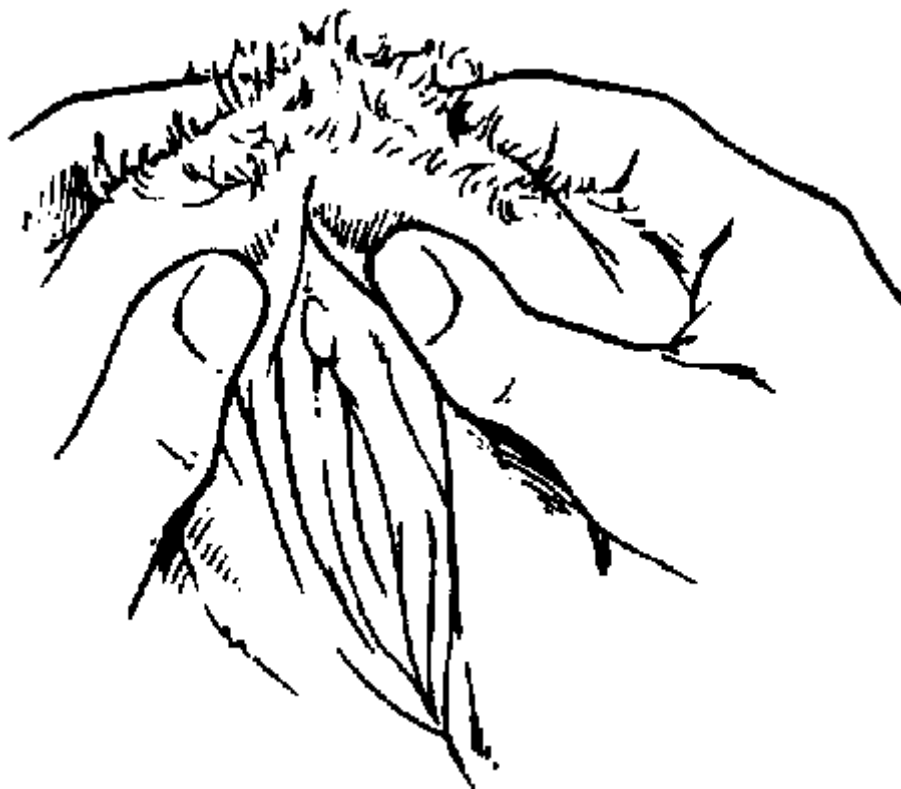
- Шейка матки женщины может быть обнаружена на верхнем задней части влагалища. Её легко прощупать, если женщина встанет на четвереньки или же прижмёт ноги к груди. Шейка матки ощущается как маленький бугорок ткани, которого веселит пробежка пальцев вокруг него. У него в середине есть маленькая щёлка, наподобие подбородка. Стимулируйте это место особенно осторожно. Одним женщинам это нравится, и они попросят вас делать это почаще, а другим – нет. Чувствительность шейки матки может варьироваться в зависимости от фазы менструального цикла женщины. Её массаж может вызвать появление небольшого количества крови, если приближается период менструации.

- Мочеиспускательный канал проходит над верхней частью влагалища, начинаясь с внешней стороны тела женщины, и упирается в мочевой пузырь. Это похоже на трубу кондиционера, которая проходит над подвесным потолком. Мочеиспускательный канал окружён особым видом тканей, в которых находится множество нервных окончаний.

Некоторые женщины думают, что именно в ЭТОМ месте расположена точка G, и находят стимуляцию этой области очень приятным. Один из способов её стимуляции – это движение типа «иди сюда», осуществляемое при помощи пальца, находящегося внутри влагалища. См. иллюстрацию к разделу «один сустав за раз».

- Промежность – это область, расположенная между наружными половыми органами женщины и её анусом. Она вовсе не похожа на часы. Зато она похожа на футбольное мини-поле, на концах которого расположены наружные половые органы и анус. Тщательно обследуйте эту область, но при этом постарайтесь не испортить травяное покрытие.

- Кольцевая мышца вокруг ануса покрыта тканями, в которых сосредоточено множество нервных окончаний. Женщины и мужчины, у которых не возникает эстетических проблем со стимуляцией ануса, могут получить удовольствие от проставления времени внутри толстой кишки. При этом вы можете обнаружить, что одна из её частей более чувствительна и воздействие пальца на неё доставляет ей удовольствие. Однако проявляйте осторожность и никогда не прикасайтесь к наружным половым органам женщины после того, как вы стимулировали анальную область, если после этого вы не помыли руки.

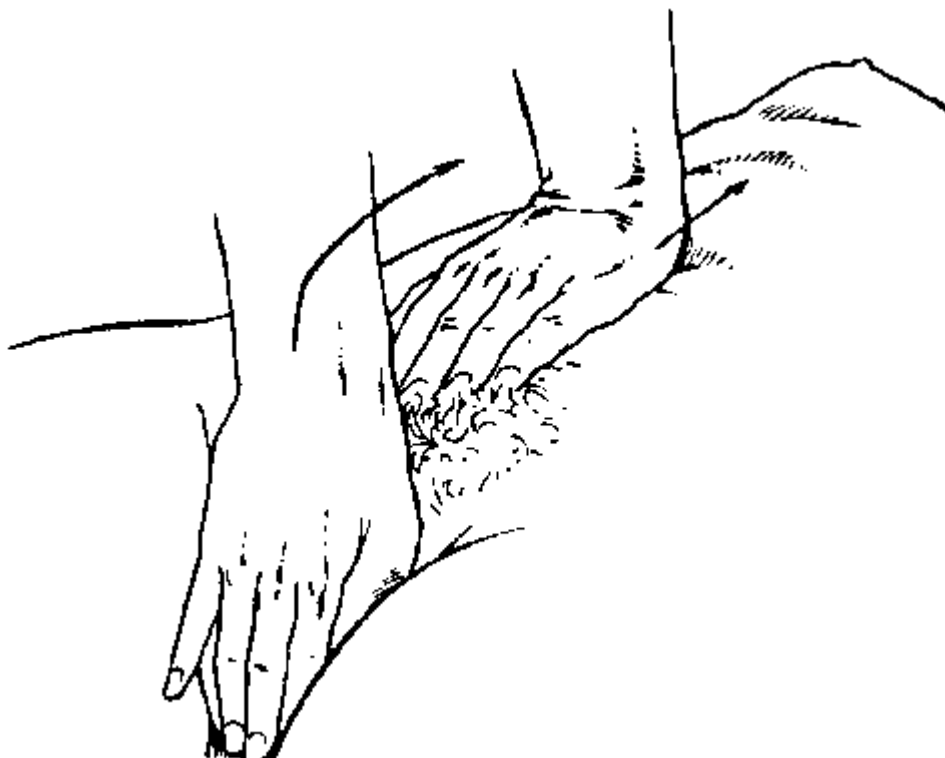


Массирование лобка

Ладони между её ног

Речь пойдёт о массаже, который никак не связан с часовым циферблатом. Сядьте верхом на свою партнёршу или рядом с ней, поближе к нижней части её живота и лицом к ступням.

Положите ваши хорошо смазанные лубрикантом руки между её ног таким образом, чтобы ваши пальцы находились ниже наружных половых органов женщины, но при этом не прикасались к анусу. Продвигайте руку вперёд и вверх до самого живота, стараясь пальцами слегка раздвигать мягкие губы вульвы. Вторая рука следует сразу за первой и в точности повторяет все её движения. Это похоже на движения собаки, которая роет нору в саду, только не так быстро. Простите за «собачье» сравнение.



Ладони между её ног

Губная часть эротического массажа

Женские наружные половые органы имеют две пары губ – большие губы, которые образуют наружные складки вульвы, и более тонкие – мягкие губы, которые также называют малыми, или внутренними, губами. Внутренние мягкие губы имеют очень большое значение при сексуальной стимуляции, потому что они, помимо прочего, образуют клиторальный капюшон клитора. Во время эротического массажа много времени уделяется сексуальной стимуляции мягких и наружных губ.

Трассирующие движения После смазывания рук начинать нужно с одной из больших наружных губ. Возьмите эту счастливую губку большим и указательным пальцами и разомните её в нижней части, где она примыкает к паху вашей партнёрши. Затем пробегитесь пальцами или кончиками пальцев от основания к наружному краю губы, как будто играете на фортепьяно. Повторяйте это до тех пор, пока ваша партнёрша положительно реагирует на эти движения. С помощью кончиков пальцев вы можете повторить эти движения по контуру воображаемой подковы, начав массировать одну наружную губу с нижнего края, и, пройдясь по всему контуру, завершить «подкову» в нижней части второй наружной губы. Вы неплохо развлечётесь, проделав эту операцию сначала с наружными, а затем и с мягкими губами.

Ловкость рук Другой вид генитального массажа осуществляется при помощи большого и указательного пальцев, которые удерживают одну из губ, хорошо смазанную лубрикантом. Немного сжимая губу, резко поднимите руку вверх над телом женщины. Ваши руки должны остановиться на высоте одного-двух дюймов над её телом, как будто вы быстро убрали руки с поверхности стола или выдернули у кого-то лист бумаги. Если ей это нравится, то повторяйте то же самое много раз.

И что вы там нашли?

«Мой клитор становится более чувствительным, и поэтому, когда он слегка ударяет по нему в нужном месте, мне хочется, чтобы это прикосновение длилось как можно дольше».

Женщина, 34 года

Чтобы полностью обследовать женские гениталии, нужно потратить месяцы. И тогда, возможно, вы обнаружите какое-то одно особое место или же найдёте их с десяток. Затем вы сможете стимулировать эти места во время полового акта или занятий оральным сексом. Пробуйте разные позы, которые могут помочь вам дотянуться до этих мест головкой вашего пениса. Попробуйте также стимулировать точку, расположенную с наружной стороны, языком, в то время как ваши руки будут стимулировать какую-то точку, расположенную глубоко внутри.

Отбросьте навязчивую идею

Будем надеяться, что вы возьмётесь за массаж женских гениталий в игривом и радостном настроении, а не будете заниматься этим так, словно выполняете ответственное задание или просьбу, в которой нельзя отказать. И если не доводить дело до того, чтобы эмоции придавили вашу женщину, как мешок, навьюченный на мула, то эффект может быть вполне удовлетворительным, особенно если заниматься таким массажем регулярно.

Могущественная сила воды – акваверсия секса с участием рук

Многие пары находят обнимания, прижимания и ощупывания друг друга во время принятия душа или горячей ванны очень возбуждающим. Беда здесь заключается в том, что Н?О имеет привычку смывать естественную смазку. Для игры «кожа-к-коже» (без полового акта) неплохо было бы держать наготове небольшую бутылочку с маслом где-нибудь в ванной. Встаньте в ванну и смажьте растительным маслом ваши гениталии, пока они ещё сухие. После этого вы можете плавно соскользнуть в воду. Теперь ваши гениталии останутся лоснящимися и скользкими, что должно в значительной степени увеличить шансы на аквасекс с участием рук. Для полового акта в воде используйте смазку на силиконовой основе и руководствуйтесь рекомендациями в смазках в соответствующем разделе.



И в то время, как этот рисунок воспроизводит довольно спокойный визуальный образ, самое забавное в процедуре принятия душа вдвоём остаётся «за кадром» – это намыливание друг друга, объятия и растирания.

Два недавних достижения в гидротехнологиях произвели бум в аквасексе:

Насадки для душа Если у вас нет такого приспособления, то обзаведитесь им. Его установка не займёт у вас более пятнадцати минут, если только водопроводная система в вашем доме не устарела безнадежно. Запрыгивайте в душ вместе с вашей возлюбленной и попробуйте разные насадки для душа. Имейте в виду, что когда вы оставляете душ без насадки, то вода начинает пузыриться, как сильная струя воды, наливающаяся в ванну. Это может вызывать приятные ощущения. Однако не направляйте струю воды прямо во влагалище женщины, т. к. это может вызвать скопление воздуха в её теле. А это может быть опасно.

Некоторые мужчины получают удовольствие, когда струя воды бьёт сбоку от мошонки. В зависимости от того, каково давление воды в вашей системе, и от того, как вы держите

головку душа, ощущение может варьироваться от приятного до болезненного. Это может перекликаться с высказываниями некоторых женщин, описывающих свои сексуальные эксперименты, в которых болезненные ощущения сливаются с приятными, образуя один мощный всплеск приятных эмоций.

Кроме того, из-за разницы в дизайне разные насадки для душа по-разному разбрызгивают воду. По этой причине некоторые люди часто предпочитают определённый вид насадок. Такие насадки стоят примерно 30 долларов. Хозяйственные магазины обычно уценивают их раз в месяц.

Мощная струя в горячей ванне. Возможности для генитальной стимуляции здесь поражают воображение. Попросите вашего слесаря вмонтировать в кран ванной специальный шланг для того, чтобы вы могли направлять струю воды в нужное место. Перекройте доступ воздуха, чтобы он не попадал во влагище. Кроме того, сейчас появились водонепроницаемые вибраторы. Это такие маленькие штучки, которые предполагают их использование только с одной определённой целью, хотя по телевизору можно увидеть, как женщины используют его для массажа задней части шеи!

Стремящийся вниз

«Впервые я узнал, что такое женское влагище, когда я был с моей первой возлюбленной. Мы взялись за дело очень медленно. На мой вопрос, можно ли залезть к ней в брюки, она сказала „нет“. Я с уважением отнёсся к её пожеланиям, и мы всегда находили, чем заняться. Обычно мы занимались ощупыванием друг друга. Однажды она сказала мне, что я могу опуститься ниже линии талии. Там было тепло, мокро и мягко. Влажность её влагища поразила меня, я никогда не испытывал более волнующих ощущений».

Мужчина, 25 лет

Для некоторых мужчин тот момент, когда они кладут руку на промежность женщины, является чем-то вроде чуда или магического действия. Им нравится ощущать женское тепло и то, как она наполняется влагой, им нравится, когда её тело напрягается или содрогается. К счастью, теперь вы будете иметь в виду, что есть и другие части женского тела, прикосновение к которым вызывает острые ощущения. Например, один из наших читателей говорит, что его пассия имеет небольшую область в нижней части спины, прикосновение к которой вызывает у неё настолько сильные эротические ощущения, что у неё буквально подгибаются колени, как только он дотронется до этого места или начнёт ласкать его. Однажды он довёл её практически до оргазма в то время, когда они были в переполненном хозяйственном магазине, начав ласкать эту маленькую точку на её спине. Другая наша читательница сообщила нам, что её пальцы настолько чувствительны, что она почти кончает, когда ей делают маникюр.

«На меня просто что-то нашло!»

Иногда самые великолепные оргазмы происходят почти случайно. Давайте предположим, что вы работали над особыми точками её тела, используя самые разные движения, игриво ласкали внутреннюю часть её бёдер, и одному только богу известно, как долго вы растирали её малые губы, как вдруг солнечные лучи пробрались сквозь жалюзи, и внезапно один из них коснулся её – и вас вместе с ней. И вам не пришлось доводить её до состояния оргазма, и вам не пришлось обхаживать ТУ самую сторону её клитора, вы просто слегка задели её спину, позволив своим пальцам играть и получать от этого удовольствие. И они дразнили, и ласкали, и постукивали по ней, и тут вдруг на неё что-то нашло – просто ниоткуда.

Возможно, что это не самый сильный оргазм, который она когда-либо испытывала, и он ничего собой не представляет – просто какой-то ленивый восторг.

Заключительные слова о нежном обращении с женскими гениталиями

В детстве мы часто прикладывали морские раковины к ушам, чтобы услышать шум океана. Став взрослыми мужчинами, некоторые из нас прижимают ухо к груди женщины, в то время как их руки и пальцы вытанцовывают пируэты вокруг самых чувствительных точек между её ног, и они слушают, как бьётся её сердце, как она начинает погружаться в блаженное состояние. Возможно, это не даёт ответа на вопрос о смысле жизни, но это уже начало. И это то, чему была посвящена вся эта глава.

Дорогой Пол!

Как ты прикасаешься к женским гениталиям? Судя по реакции моей подружки, я определённо делаю что-то не так.

Клутц из Данубы

Дорогой Клутц!

Женские гениталии до сих пор приводят меня в смущение. Иногда они слишком чувствительны для того, чтобы к ним прикасаться или даже дышать на них; бывает и так, что мужественная попытка оживить эту штуку при помощи искусственного дыхания «рот-к-промежности» заканчивается полным провалом. Итак, вот она, печальная правда: если свести вместе твою девушку и мою жену, то они, вероятно, обменивались бы сочувственными охами по поводу того, что их трогают там внизу!

А чтобы мне кое-чему научиться вместе с тобой, я взял с полки видеокассету под названием «Верный путь к освоению массажа женских гениталий» («Эротическое настроение»). А так как этот фильм был сделан не как порнофильм, то там можно увидеть очень чёткие кадры, демонстрирующие женские гениталии лучше, чем все шесть изданий Хастлера.

Клутц, если бы ты освоил всё, чему учит эта кассета, то у тебя не было бы отбоя от женщин, желающих тебя. Но здесь вот в чём собака зарыта: эта кассета со всеми её подходами к женской промежности – вовсе не то, на что обычно смотрят те парни, которые просто хотят возбудиться. И, может быть, это только часть проблемы. Если ты прикоснёшься к женщине в таком темпе, какой демонстрируют на тех кассетах, то скорее всего она сочтёт тебя опрометчивым грубияном. А вот если ты каждый раз будешь начинать с массажа всего её тела, а затем постепенно перейдёшь к лёгкому, а потом и детальному обхаживанию женских гениталий, то это может стать началом больших перемен.

Если бы твоя партнёрша верила, что ей будет сколько-нибудь хорошо от твоих новых приемов, то она могла больше расслабляться во время занятий сексом. Она могла бы стать более восприимчивой, чем раньше, что позволило бы вам обоим найти золотую середину.

Всем нам нужны некие жесты одобрения, которые побуждали бы нас завоевывать новые пространства вместе с нашей партнёршей. Иначе мы замыкаемся в себе и всё бросаем. Мы можем и не уходить, но мы отказываемся от этого.

Дорогой Пол!

Моей девушке нравится, когда я прикасаюсь к её гениталиям, но её естественная смазка появляется только по прошествии очень длительного времени, гораздо более длительного, чем у других женщин, с которыми я встречался.

Сэнди из Пустыни, где руками делать нечего

Имеются в виду порноальбомы Хастлера. (*Прим. перев.*)

Дорогой Сэнди!

Я не знаю, имеет ли это отношение к твоей ситуации, но большинство из нас, мужчин, обычно начинают прикасаться к женским гениталиям с того места, где находится её клитор. Ты скорее всего обнаружишь смазку в нижней части гениталий, там, где находится вход в её влагалище, т. е. там, где её наружные губы образуют английскую букву «U». Попробуй вытащить эту жидкость из нижней части вагинального отверстия вверх при помощи кончиков пальцев. Это предполагает, что ты должен сначала потратить много времени и сил, чтобы заставить эту жидкость струиться. Ты также можешь попробовать использовать смазку на водной основе. Я бы не рекомендовал использовать её в тех местах, которые собираешься целовать или ласкать дополнительно.

Ручная работа: разные виды прикосновений для разных мужчин

Глава 13

Работа рук в сексе похожа на швейцарский армейский нож – прекрасный, многоцелевой инструмент, который может оказаться полезным в разных ситуациях, является классическим примером того, что можно делать с помощью рук. Их задача довести мужчину до состояния оргазма – трешь, трешь, выдавливаешь, выдавливаешь. Ваши усилия могут оказаться очень эффективными, если вы сможете делать это так, как это делает он сам. Он будет думать, что вы просто великолепны.

Высшим пилотажем в работе руками считаются такие приёмы, о которых большинство мужчин никогда даже и не слышали. Главным козырем работы рук здесь является то, что каждое движение должно быть неожиданным и держать партнёра в напряжении, превращая таким образом всё его тело в один большой рецептор. Эти приёмы призваны не столько ускорить достижение оргазма, сколько оттянуть момент эякуляции, повышая при этом эротическое напряжение. При таком виде сексуальной стимуляции при помощи рук отпадает необходимость в полной эрекции. Возможно, будет даже лучше, если у него совсем не будет никакой эрекции.

Всему своё время и место, в том числе и для того, чтобы использовать те и другие приёмы одновременно. Вот, собственно, о чём эта глава.

Учиться на его – ах – ошибках?

«Я никогда не могла так быстро двигать своей рукой (сжатой в кулак) так долго. Рука – большое подспорье для мужчин и никогда не делает им больно».

Женщина, 55 лет

Давайте начнём с того, что объясним, как мастурбируют мужчины. Лучше всего это можно выразить следующими словами: крепче держи и сильнее бей. Разумеется, раз на раз не приходится, но это поможет вам понять, как у нас, у мужчин, иногда широк диапазон того, что относится к чувственным удовольствиям. Это то самое, о чём всегда твердил сексопатолог Герберт Отто: «Я по собственному опыту знаю, что мужчины в целом менее склонны к сексуальным экспериментам со своим телом, чем женщины. Мужчины, как оказалось, чувствуют себя более незащищёнными и более подверженными риску в занятиях сексом, возможно, потому, что это связано с хрупкостью такого понятия как мужественность. (Из книги „Освобождённый оргазм“ (Silverado, CA: Liberating Creations, 1999).

К счастью, эта глава содержит некоторые советы, которые могут помочь вашему мужчине изучить новые возможности для экспериментов со своим телом и пенисом. К

несчастью, многие мужчины иногда воспринимают своё тело и пенис как нечто существующее отдельно одно от другого, считая, что тело – это просто шофёр. Тем не менее если вы намерены найти путь с сердцу мужчины, то начинать надо с того, как его «завести». Неважно, как далеко вы продвинетесь в этом искусстве, потому что уметь работать руками здесь то же самое, что домашняя стряпня любимой мамочки, даже в том случае, если её печенье не разбить молотком.

Как мастурбируют мужчины

Все способы мастурбации, к которым прибегают мужчины, можно разделить на два вида. Первый – это тот, когда мужчина мастурбирует всухую, а другой, когда он пользуется смазками.

Сухой способ Мужчина обхватывает свой пенис одним или двумя пальцами в стратегически важной точке, которая расположена намного ниже головки пениса. Затем он при каждом движении перемещает кожу пениса вверх и вниз. Поскольку эта кожа легко перемещается по стержню пениса, то мужчины стараются ухватиться за пенис посильнее, потому что им так удобнее. Наиболее приятные ощущения от этих действий происходят в тот момент, когда усилие приходится на наиболее чувствительную часть пениса, которая называется уздечкой.

Со смазкой

Использование лубриканта помогает мужчине испытывать почти те же ощущения, что и при половом акте. Во время такой мастурбации мужчина обычно захватывает пенис всей ладонью. Смазка позволяет коже легко скользить по стержню пениса и захватывает его головку. Некоторые мужчины также оттягивают другой рукой крайнюю плоть на конце пениса.

Сухой против того, что со смазкой

При использовании смазки мужчина испытывает больше ощущений в области головки пениса, а когда он мастурбирует всухую, то эти ощущения исходят от передней части пениса и места, расположенного пониже головки пениса. Мастурбация с использованием лубрикантов всегда ощущается сильнее. Тем не менее многие мужчины предпочитают сухую мастурбацию, которая часто кажется им лучше по причине того, что им так проще. Кроме того, этот процесс не особенно трудоёмок, и они всегда могут кончить в платок или салфетку, а это означает, что потом меньше возни с чисткой. Хотя мастурбация всухую часто производит больше звуков.

Каким бывает пенис на ощупь?

Когда пенис сухой, он ощущается так же, как губы. Его гладкая шелковистая кожа имеет полупрозрачную структуру и легко скользит по внутренним тканям. Мягкий пенис очень гибок. Он может быть холодным или тёплым на ощупь и больше напоминает кальмара, чем горячую сосиску.

Чтобы понять, как ощущается твёрдый пенис, найдите парня, который увлекается посещениями тренажёрного зала, и попросите его согнуть руку в локте. Твёрдый бицепс на ощупь похож на твёрдый пенис, хотя такого размера он бывает только в мечтах некоторых мужчин. А если вы ткнёте пальцем в грудь мужчины, то поймёте, каким на ощупь бывает полутвёрдый пенис.

Далее мы приводим воспоминания некоторых наших читательниц о том, как они впервые прикоснулись к пенису. «Это было что-то вроде восклицания: „О, мой бог, что ты сделал с ним!“ Я знала, что если обращаться с ним правильно, то ему будет хорошо. Я очень, очень осторожно ощупала его, так осторожно, как я ещё ни к чему и никогда не прикасалась. Он был похож на страшного зверя, доставление удовольствия которому автоматически вменяется тебе в обязанность. Сейчас, когда

я описываю это, я думаю, что тогда я воспринимала пенис как нечто отдельное от человека, которому он принадлежал».

Женщина, 34 года

«Тогда это было неприятно, а сейчас я уверена, что мне это нравится».

Женщина, 42 года

«Я уже несколько раз занималась сексом и знала, что такое половой акт, но до того момента я ещё никогда не прикасалась к нему. И так продолжалось довольно долго».

Женщина, 26 лет

«Мне не понравилось, что он был такой мягкий на ощупь. Спустя пару лет мы с ним наконец-то подружились и прикосновение к нему стало возбуждать... Когда начинаешь дружить с человеком, то начинаешь дружить и с его пенисом».

Женщина, 21 год

«Мне не составило труда понять, что его можно держать в руках и что он не хрупкий».

Женщина, 27 лет

Намерение и интенсивность

Одни люди говорят, что разница между хорошим и посредственным сексуальным стимулированием при помощи рук зависит только от желания того, кому принадлежат эти руки; если ситуация не заводит женщину, то она может накачивать пенис до тех пор, пока рак на горе свистнет, и ничего особенного не произойдёт. Другие говорят, что хорошая работа рук зависит от умения и терпения. Как бы там ни было, лишь немногие женщины понимают, что у них есть потенциальная возможность каждым движением своей руки контролировать почти каждую клетку на теле мужчины. А вместо этого они самоустраиваются ещё до того, как всё станет липким. Одна из наших читательниц говорит так: «Неправда. Многие женщины знают о своих потенциальных возможностях контролировать мужчин, но не всегда пользуются этим».

Традиционная работа для рук (ТРР) Отказаться от резких движений

Эта часть посвящена тому, как выполнять работу руками, не прибегая к использованию смазок.

Некоторые женщины, когда мастурбируют мужчину, делают это слишком резко. Со стороны действительно может показаться, что мы, мужчины, когда мастурбируем сами себя, делаем движения вверх и вниз таким образом, что одно следует за другим очень быстро. Но на самом деле это несколько не то, что мы делаем. Можно сказать, в наших движениях больше пластики. Рука не останавливается, а замедляет движение перед тем, как начать двигаться в обратном направлении. Этот переход происходит очень мягко, а поэтому употребление терминов «взбодрить» или «завести» здесь неверно.

Другая возможная проблема имеет место, когда женщина перестаёт работать руками или замедляет движение в тот момент, когда мужчина эякулирует. И если одни мужчины могут попросить вас сразу же остановиться, то другие будут вам очень признательны, если вы продолжите движения ещё в течение нескольких минут после эякуляции (тут употребим

термин «переработка»). А некоторые мужчины могут захотеть, чтобы вы продолжали работать с ним так, как будто это не пенис, а вымя, из которого вы пытаетесь выдоить последнюю каплю молока.

По мере того как движение становится более привычным, вы можете захотеть поласкать яички вашего мужчины одной рукой, в то время как другая ваша рука стимулирует его пенис. Вашему возлюбленному также может доставить удовольствие, если будете его целовать во время стимуляции пениса. А некоторые люди заявляют, что восторг, испытываемый при оргазме, может быть усилен, если вы будете пристально смотреть в глаза друг друга во время эякуляции.

Чтобы подобрать оптимальное положение для стимуляции пениса, лягте параллельно телу вашего мужчины и протяните руку через его тело к его пенису, как обычно делает он сам, когда мастурбирует. Попросите его, чтобы он сам расположил пальцы вашей руки на его пенисе точно так же, как он делает это сам, когда он думает о вас в полном одиночестве. То, как он держит свой пенис, и то место на пенисе, на которое он кладёт руку, являются факторами куда более важными, чем вы могли бы подумать. Попробуйте ухватить его пенис так же, как это сделал бы он сам. Одно из самых чувствительных мест на пенисе расположено немного пониже головки пениса на стороне, противоположной животу в тот момент, когда пенис находится в состоянии эрекции. Смотрите месторасположение уздечки на иллюстрации в главе 7. Чтобы показать высший пилотаж, во время движений руки по стержню пениса надо одним пальцем умудриться одновременно потирать уздечку. Особенно в том случае, если вы хотите покончить с этим до наступления следующего Рождества.

Обхватите пенис всей ладонью таким образом, чтобы ваши большой и указательный палец соприкоснулись, если бы на их пути не оказалась большая колбаска. Ваша рука должна быть в том же положении, как если бы вы держали чашку чая. Так мы, мужчины, учимся мастурбировать, пока пьём чай.

Если бы ваши пальцы были поясом, то вам бы следовало постараться, чтобы он застегнулся на боковой части пениса, а не на его передней части. В противном случае кончики ваших пальцев будут проходить над уздечкой, что может доставить некоторые неудобства. Это всё равно что играть не по правилам.

Другой причиной, по которой ваша рука должна быть точно в таком же положении, как и его рука, является то, что крайняя плоть пениса очень эластична, особенно если она подвергалась обрезанию. Если вы будете держать стержень пениса слишком высоко или слишком низко, то вы будете натягивать шов, оставшийся после операции. Однако тут есть простой выход, и он заключается в том, что вы можете просто попросить его, чтобы он сам расположил вашу руку на стержне пениса так, как ему того хотелось бы. Затем попросите его поводить вашей рукой вверх и вниз так, как ему это нравится. Из этого вы можете понять, как высоко или как низко опускается или поднимается его рука при каждом движении.

Вариация Подумайте для разнообразия о том, чтобы стимулировать пенис вашего мужчины, не только когда он лежит на спине, но и когда он стоит или опустится на колени. Это может быть великолепно для вас обоих.

Нажим Существует также и вероятность того, что ваш партнёр может попросить вас держать или сжимать пенис сильнее, чем вы могли предположить. Пусть вас это не беспокоит. Вы не сможете причинить ему вреда и задушить его. Кроме того, никогда не надо стесняться спросить вашего партнёра, не надо ли держать пенис покрепче.

Игры с яичками Во время мастурбации некоторые мужчины отставляют мизинец от остальных пальцев, которые держат пенис таким образом, чтобы он не касался нижней части стержня пениса в том месте, где к нему примыкает мошонка. Это приводит к тому, что яички подпрыгивают или вибрируют при каждом движении, что вызывает очень приятные ощущения. Но, если вы решитесь попробовать этот приём впервые, то лучше посоветуйтесь с вашим партнёром, потому что ваш палец может нанести ему непреднамеренно удар по яйцам. (Извините за грубость. Это дословный перевод. – Прим. перев.)



В общем, маловероятно, что вам удастся уловить движения вашего партнёра и повторить их, если только вы не заставите его показать вам, как это надо делать. Это происходит потому, что каждый мужчина по-разному держится за свой пенис, по-разному работает руками, и у каждого из них есть свой ритм – и всё это без учёта анатомических особенностей. Не удивляйтесь, если вам потребуется попрактиковаться несколько раз до тех пор, пока вы не начнёте делать это правильно, особенно в том случае, если ваша рука значительно меньше по размеру, чем его. Если же ваш собственный муж не может опуститься до того, чтобы учить вас таким приёмам, то весьма вероятно, что среди его друзей найдутся желающие, которые с удовольствием помогут вам освоить азы этого дела, а может быть, ваша подруга сможет вам продемонстрировать, как это делается, на примере

своего бойфренда. Однако этим ваши возможности не исчерпываются. Вы также можете использовать для тренировок обычный банан. Кроме того, вы сможете неплохо поразвлечься, если обсудите с вашими подругами некоторые приёмы, которыми пользуются они, чтобы «завести» мужчин, хотя вы не должны исходить из того, что они лучше вас знают, что именно нужно вашему мужчине.

Джей Вайзман в его восхитительной книге *«Трюки: 125 советов о том, как сделать хороший секс лучше»*, книги 1 и 2 (Сан-Франциско: Гринери Пресс) перечисляет несколько способов, которые могут внести приятное разнообразие в процесс стимуляции пениса с использованием рук. Например, он советует ласкать пенис и яички примерно в течение десяти секунд при помощи кончиков пальцев, после чего следует одно быстрое движение вверх и вниз по стержню пениса. Затем опять в течение десяти секунд можно ласкать пенис и яички, а вслед за этим следуют два, один за другим, быстрых движения вверх и вниз по стержню пениса. Таким образом, после каждых десяти секунд ласкательных движений следуют резкие движения вверх и вниз по стержню пениса, и каждый раз их количество увеличивается на один.

Виртуозные приёмы при работе руками для великолепного времяпрепровождения

Настало время повысить квалификацию и обсудить приёмы стимуляции с использованием смазки.

Смазывание рук и мужских гениталий лубрикантом является необходимым условием для виртуозной сексуальной стимуляции пениса с помощью рук. Любое количество масла даст хороший результат, если вы остановите свой выбор на арахисовом масле вместо минерального и выберите кокосовое вместо автомобильного «Кастрола». Всё-таки вы собираетесь массировать пенис, а не поршень. Обычные лосьоны для рук тут не годятся, потому что они быстро впитываются в кожу.

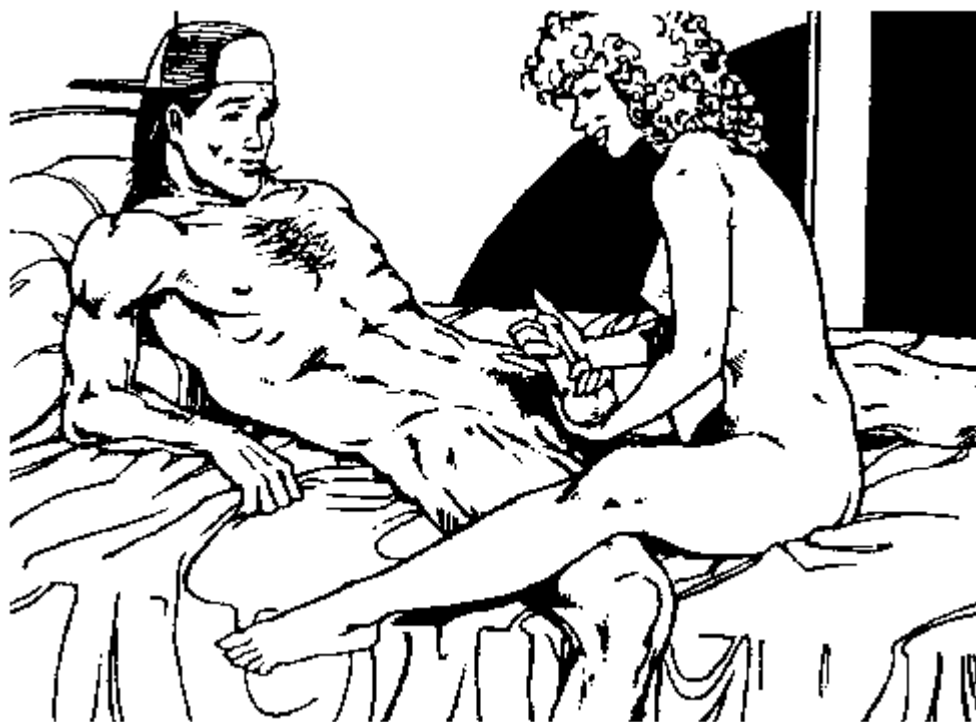
Как наносить смазку

Первое, что вам нужно сделать, – это раздеть мужчину полностью, донага. С этим у вас вряд ли будут затруднения.

Самый цивилизованный способ нанести смазку заключается в том, чтобы держать одну ладонь наподобие чашки над его гениталиями, а другой рукой наливать в неё масло. Сила гравитации будет способствовать тому, чтобы масло просачивалось сквозь ваши пальцы на гениталии мужчины, если только вы не находитесь в открытом космосе. Убедитесь в том, что его пенис и яички обильно смазаны маслом. Затем подложите под него полиэтилен или сложенное вдвое полотенце, для того чтобы лишнее количество масла попало на них, а не куда-нибудь ещё. В крайнем случае подойдёт большой мешок для мусора. Если не хотите всё перепачкать и потом не возиться с уборкой, расходуйте меньше масла.

С того места, где вы сидите

Пока вы будете трудиться над тем, чтобы осушить на нём масло, вам лучше всего сесть на него верхом и лицом к его ступням, чтобы вам было удобнее повторять движения, к которым он привык при стимулировании пениса. Вы можете также делать это прямо оттуда, где сидите, если только это место не находится на другом конце комнаты. Я думаю, что вы сидите близко, потому что вы только что наносили смазку на его гениталии.

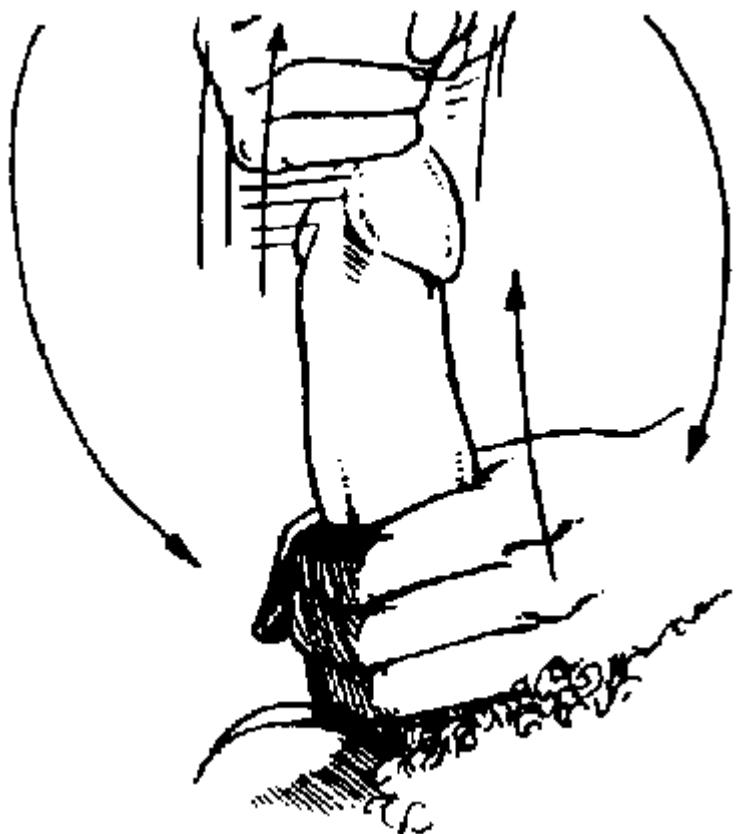


Эта поза хороша для стимулирования пениса с использованием смазки, на она не подходит для мастурбации всухую. Хуже того, она держит пенис неправильно (её пальцы находятся на уздечке), а его пенис кажется искусственно приставленным к телу.

Различные виды движений, используемые при массаже

Те движения, которые описываются ниже, представляют собой не что иное, как возможные варианты. Возможно, вы захотите опробовать один или два из них на практике. Изменение темпа попеременно с различными видами движений может внести в занятия сексом приятное разнообразие. Вы, конечно, можете сначала потренироваться на банане, однако большая часть мужчин с удовольствием согласится подвергнуться такому испытанию.

К тому же в этом случае совсем не обязательно иметь эрекцию, чтобы чувствовать себя на седьмом небе от счастья. Многие мужчины во время массажа пениса испытывают состояние полуэрекции. Некоторые мужчины считают, что самые сильные ощущения от массажа можно испытывать в том случае, если эрекция пениса составляет примерно 60—75 процентов.



Руки движутся вверх

Убедитесь в том, что вся подвергаемая массажу поверхность хорошо смазана. Обхватите пенис рукой у его основания, немного сожмите его и сделайте движение вверх вдоль стержня пениса, стараясь подняться выше головки пениса, так, чтобы рука повисла в воздухе. И пока эта рука делает вышеописанное движение наверх, другая рука обхватывает пенис внизу у основания, немного сжимает его и делает то же, что и первая. Ваша задача сделать так, чтобы движения плавно перетекали из одного в другое. Не забывайте снижать темп, если ваш партнёр подаёт вам знак о том, что он приближается к состоянию оргазма, дабы не мешать его плавному протеканию. Этот приём показан на рисунке. Некоторые люди предлагают при движении вверх дополнительно сжимать руку или смыкать её над головкой пениса.

Руки движутся вниз

Это практически то же самое, что описано в предыдущей части, с той только разницей, что руки здесь движутся от кончика пениса вниз к его основанию. Такие движения вниз обычно предполагают наличие у мужчины эрекции. В противном случае мягкий пенис будет всё время падать. При движении рук вниз обхватывайте пенис руками так, чтобы он не вдавливался в тело вашего партнёра при каждом движении.

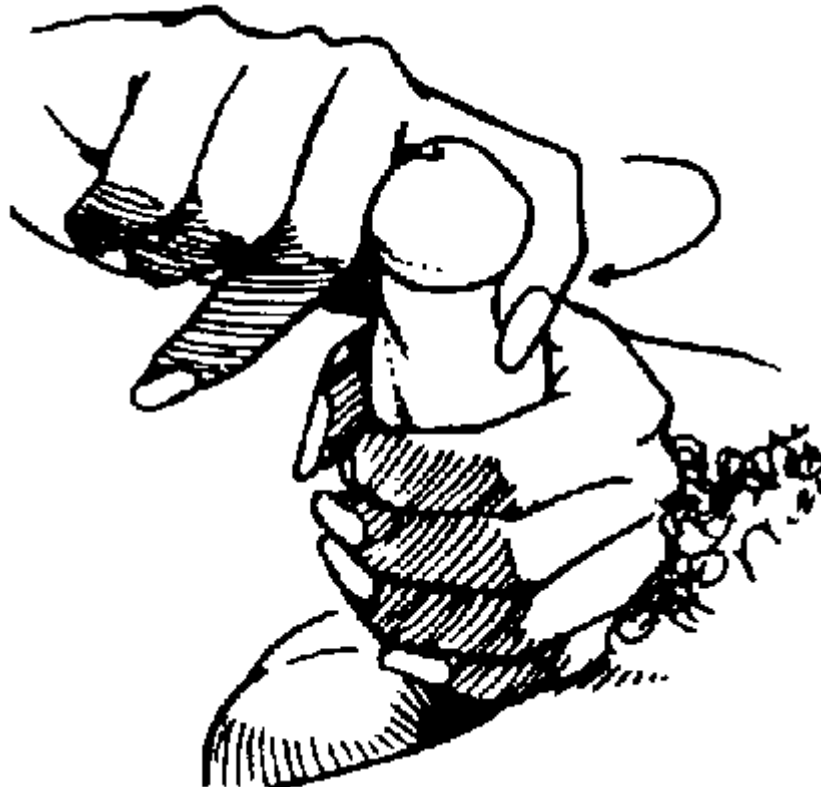
Руки, сжатые в кулаки, движутся наверх В момент, когда ваше лицо будет на уровне промежности вашего мужчины, согните пальцы рук так, как будто вы молитесь богу о том, чтобы только что подписанный вами чек не оказался неоплаченным из-за отсутствия денег на вашем банковском счету, с той только разницей, что держать вы будете не чек, а мужской пенис.

Большой палец наверху

Используйте подушечки ваших больших пальцев для того, чтобы массировать переднюю часть пениса в том самом месте, на котором сама природа оставила свою отметину в виде едва различимого шва. Затем в течение некоторого времени трите ту область, где головка пениса примыкает к его стержню, либо чуть ниже этого места, так как обычно это самая чувствительная часть пениса. (Некоторые люди обычно сравнивают чувствительность этой части пениса с женским клитором, хотя, вероятно, они

преувеличивают.)

Открытая ладонь трёт головку пениса Одним мужчинам это доставляет большое удовольствие, а другим – нет... Возьмите стержень пениса одной рукой таким образом, чтобы он был направлен строго вверх по отношению к телу мужчины (т. е. был расположен строго перпендикулярно к его телу). Распрямите ладонь другой руки и трите головку пениса, совершая при этой круговые движения вокруг неё так, как будто вы шлифуете её. Убедитесь в том, что ваша ладонь хорошо смазана лубрикантом.



Откройте бутылку пива

Обхватите пенис так, чтобы ваша рука была ближе к основанию пениса. Другой рукой обхватите головку пениса так, словно это крышка на бутылке пива. Теперь сделайте поворотное движение, словно вы открываете крышку на вышеупомянутой бутылке, расположив пальцы таким образом, чтобы ваш большой и указательный пальцы захватывали ободок на горлышке бутылки (или в том месте, где головка пениса примыкает к его стержню), когда вы пытаетесь сорвать с неё пробку (в смысле головку пениса).

Выжимание полотенца насухо

Обхватите нижнюю часть пениса одной рукой, а верхнюю часть по его стержню другой рукой. Между двумя руками не должно быть свободного пространства, если только матушка Природа не наградила его слоновьим хоботом вместо пениса. А теперь поворачивайте руки вокруг стержня пениса так, словно выжимаете полотенце.

Натягивать крайнюю плоть пениса как следует, а не абы как

Иной пенис может оказаться крайне чувствительным к натягиванию его крайней плоти (или свободной кожи). На самом деле мужчины, которые мастурбируют с использованием смазки, одной рукой стимулируют стержень пениса, а другой сильно натягивают крайнюю плоть на его головке или стержне. Такая операция способствует тому, что обвисающая кожа на мошонке не поднимается вверх по стержню пениса. Мы предлагаем пару вариантов того, как это лучше сделать:

- **Ладонь сбоку** Соедините большой и указательный (или средний) пальцы вокруг стержня пениса на расстоянии примерно одного дюйма от того места, где к нему примыкает

мошонка и яички. От этого свободная кожа (крайняя плоть) на пенисе сильно натянется. Если же мужчина подвергался обрезанию, то обхватывать его пенис следует несколько выше, чтобы вся лишняя кожа опустилась вниз.

• **Варианты с натяжением** Когда мужчина мастурбирует и при этом старается натягивать крайнюю плоть или свободную кожу, то у его партнёрши есть возможность зацепиться большим пальцем за стержень пениса, а другие четыре пальца той же руки использовать для того, чтобы поддерживать его яички, сжимать их или ласкать. Но опять же, если ваш мужчина привык работать на свежем воздухе и имеет навыки работы с различными механизмами, то у него может возникнуть потребность в импровизации в зависимости от того, сколько пальцев его руки остались без дела. Существует много вариантов. Иногда оставшиеся свободными пальцы могут просто лежать на его яичках.

Движения, которые стоит попробовать, когда кожа на пенисе сильно натянута

Ой, караул! Запомните, что вы натягиваете кожу на пенисе только в том случае, если используете для стимулирования лубриканты. Хотя благодаря тому, что кожа эластична, вы можете обходиться и без них.

Растирание пениса и живота

Пенис должен быть обильно смазан лубрикантом и спокойно лежать на животе мужчины. Натяните кожу на пенисе мужчины так, как это описано выше. Положите расправленную ладонь другой руки на его пенис, а затем подтягивайте руку по направлению в груди мужчины так, словно вы пытаетесь вытянуть из него наружу все самые лучшие ощущения и перетащить их на кожу живота. Повторите ещё раз. И с каждым следующим движением изменяйте угол, давление и положение рук, чтобы выработать свой собственный стиль. И ни в коем случае не стесняйтесь сменять один вид движений другим.

Штопор, или следование движениям лезвия бритвы парикмахера

Туго натяните кожу у основания пениса вашего партнёра. Обхватите другой рукой основание хорошо смазанного пениса. Слегка сожмите его и поверните, подтягивая вверх, как будто вы повторяете движения бритвы парикмахера. Если его пенис достаточно твёрд, то делайте то же самое, только в обратном направлении (т. е. вниз), в результате чего ваша рука должна вернуться в то положение, с которого вы начали. При недостаточной эрекции продолжайте повторять движения, направленные вверх.

Когда будете стимулировать пенис руками или при оральном сексе, то не колеблясь прибегайте к поворотным движениям вверх и вниз вдоль стержня пениса и особенно в той его части, где головка пениса примыкает к его стержню.

Большие пальцы наверх – большие пальцы вниз

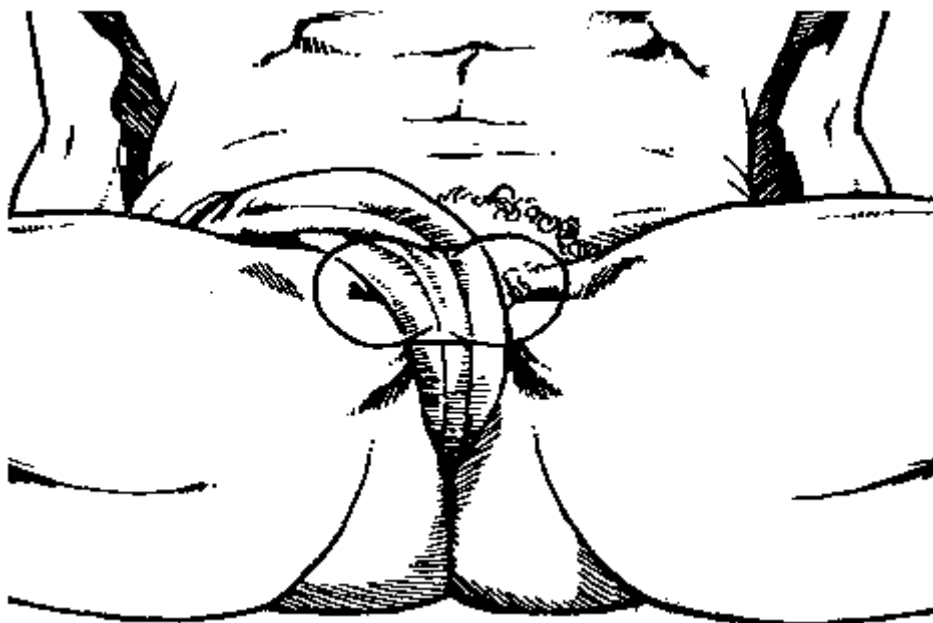
То, о чём пойдёт речь, может показаться сложным, но на самом деле это не так. Есть два способа держать пенис, который обильно смазан лубрикантом. При первом способе ваша рука направлена прямо на пенис, и тогда ваш мизинец находится у основания пениса, а большой палец напротив его головки. Другой способ заключается в том, что руки повернуты в противоположную сторону, и тогда большой палец оказывается у основания пениса, а мизинец у его головки. На мужчин производит большое впечатление, когда женщина умеет менять положение рук и направление движения так, что он никогда не знает, где в следующий момент окажется большой палец – наверху или внизу.



Лапки осьминога

Воспользуйтесь вашей счастливой рукой для того, чтобы натянуть кожу у основания пениса мужчины. Ладонь другой руки опустите на головку пениса сверху и обожмите пальцами стержень пениса! В таком положении ваша рука будет похожа на открытый парашют или на осьминога, когда тот плавёт. Передвигаясь вверх и вниз по стволу пениса, ваши пальцы будут стимулировать все стороны стержня пениса. Вы также можете прибегать к использованию поворотных движений или же поочерёдно менять разные виды движений.

Женщины часто предполагают, что пенис мужчины приклеен или прикреплен степлером к передней части его лобковой кости. На самом деле он опускается к яичкам и крепится внутри тазовой области. Некоторые мужчины получают удовольствие, когда им массируют «невидимые части» их гениталий. Засуньте руку в пространство между яичками и нежно потрите и промассируйте пальчиками гладкую поверхность, расположенную за ними.



«Мужчина с невидимыми яичками».

Массаж под яичками

Если кожа яичек упругая, то нагрейте комнату и положите на яички тёплую салфетку. Оставьте их в таком положении на несколько минут, чтобы мошонка согрелась, или до тех пор, пока яички не обмякнут. Для того чтобы убедиться в этом, нажмите на мошонку кончиками пальцев. Они должны прощупать ту часть пениса, которая находится под мошонкой. Массировать здесь следует движениями, направленными в сторону анального отверстия. В этой части пениса сходятся связки, мышечные ткани и нервные окончания. Нажатие свободной рукой на это место во время массажа основной части пениса приводит к тому, что весь стержень пениса от основания таза до самой головки испытывает нежные и, как думают мужчины, сладостные ощущения, от которых по всему телу разливается приятное тепло. Вы также можете массировать эту область во время орального секса.

Эта часть пениса меньше десятицентовой монетки и вдобавок спрятана под яичками или находится в области, расположенной между яичками и анусом. Она может находиться на одной из сторон стержня пениса, а не обязательно в его центре. Что же касается наших яичек, которые преграждают путь к этой части пениса, то вам следует делать то же самое, что делаем и мы, мужчины: просуньте палец в пространство между яичками или же за них, можно также просто сдвинуть яички в сторону.

Мужские яички – это очень нежная часть мужских гениталий, и любой пришедшийся на них удар, ушиб или резкий толчок может заставить мужчину согнуться пополам от невыносимой боли, но только не тогда, когда их партнёрша ласкает или массирует их. Массирование этой области ощущается мужчинами так же замечательно, как хорошее растирание спины, с той только разницей, что эта область расположена между ног мужчины. Вместе с тем постарайтесь, чтобы в самом начале ваши движения были нежными, и помните, что одни мужчины испытывают от этого огромное удовольствие, а другие вообще не любят, когда кто-либо прикасается к этому месту.

Массаж, который включает массирование яичек

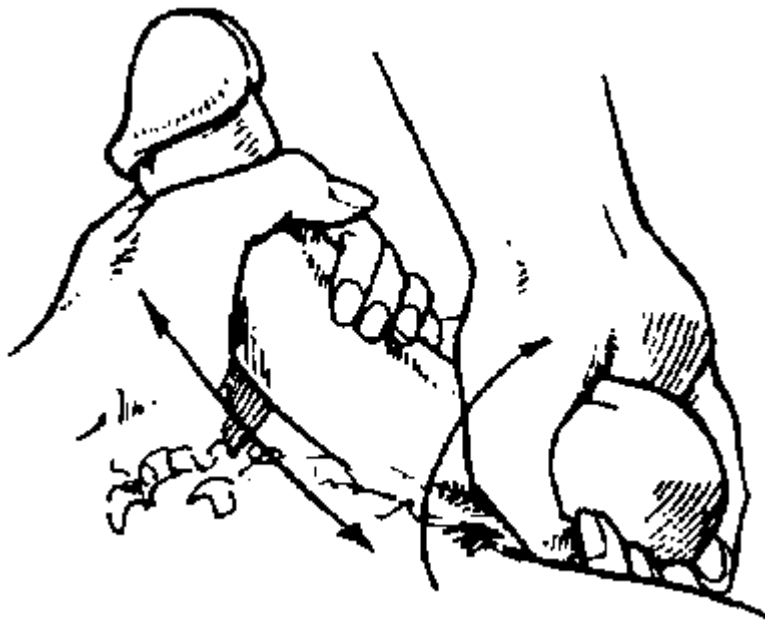
Далее приводятся несколько приёмов, которые можно опробовать во время стимуляции яичек, а также несколько видов движений, которые можно использовать для массирования как яичек, так и пениса. Все они не могут вызвать ощущение дискомфорта или стать причиной боли. Если такое вдруг случится, то сразу же остановитесь.

Простой массаж яичек

Осторожно ощупайте кончиками пальцев область, расположенную между яичками. Убедитесь, что ваш партнёр не возражает против ваших дальнейших действий. Если вы сможете определить, какой вид массажа доставляет вашему мужчине большее удовольствие, то делайте его чаще. Во время массирования этой области мужчины испытывают ощущения, которые частично схожи с тем, что ощущаешь во время растирания спины, а частично восторженное чувство, схожее с оргазмом. Они могут даже отдавать предпочтение этому виду массажа и ради него отказываться от стимуляции пениса. Постарайтесь, чтобы на протяжении всего времени массирования нажим кончиков пальцев оставался примерно одинаковым, потому что в данном случае всего одно неверное движение отделяет неприятные ощущения от чувства восторга.

Пенис вверх, яички вниз

Убедитесь в том, что ваши руки хорошо смазаны лубрикантом. Обхватите нижнюю часть пениса одной рукой и соедините большой и указательный пальцы другой руки у основания мошонки в том месте, где она примыкает к паховой области. В результате этого яички оказываются как бы слегка выпяченными наружу, а кожа на них должна натянуться. Обеими руками немного сдавите пенис и сделайте движение вверх той рукой, которая держит пенис, в то время как рука, расположенная на яичках, также мягко движется в противоположном направлении. Подберите подходящий темп, который устроит вас обоих, и продолжайте повторять эти движения.



Растирание яичек

Соедините большой и указательный палец вашей руки в кольцо в той части мошонки вашего мужчины, где она примыкает к паховой области. Нежно нажимайте на яички до тех пор, пока они немного не выпятятся наружу, однако при этом постарайтесь не причинить боль вашему партнёру. Пробежитесь кончиками пальцев другой руки вниз по мошонке, как бы слегка щекоча её.

Как будто собака порылась

Сядьте верхом на грудь вашего партнёра, широко расставив ноги, лицом к его ступням. Расположите его пенис на животе ровно таким образом, чтобы его головка была направлена в сторону пупка. Положите одну из ваших рук, хорошо смазанных лубрикантом, между его ног так, чтобы кончики ваших пальцев оказались чуть ниже его яичек. А теперь проведите рукой вверх в направлении живота, касаясь пальцами яичек и пениса. Повторите то же движение другой рукой, а затем продолжайте делать те же движения, поочередно меняя руки. Этот вид движений проиллюстрирован в главе «Джен о сексе с пальцами», только он продемонстрирован на женщине.

Общий массаж

Вы не причините вреда вашему мужчине, если будете двигать вверх и вниз обеими руками поочередно, начиная с внутренней части его бёдер, захватывая желудочную область и заканчивая движение в области груди примерно так же, как вы это делаете во время сексуальной стимуляции пениса. Например, вы можете начать массировать руками одну внутреннюю сторону бедра и постепенно двигаться к промежности, а затем к другой стороне так, как если бы вы двигались по дороге, имеющей форму латинской буквы «U». Точно так же можно массировать грудь и желудочную область одной рукой, в то время как другая рука стимулирует пенис. И, конечно же, на свете не так много мужчин, которые отказались бы от того, чтобы их целовали и в тоже время руками стимулировали их гениталии. Если ваш партнёр относится к типу мужчин, которым нравится, когда стимулируют их соски, постарайтесь ласкать его соски и целовать их одновременно со стимуляцией генитальной области.

Точка невозврата

Когда вы стимулируете мужчину руками, то вы можете захотеть поддерживать его в состоянии сильного сексуального возбуждения, в течение длительного периода времени не позволяя ему эякулировать. И вы на самом деле можете этого добиться, так что мы не сошли с ума.

Теперь представьте себе шкалу с разметками от 0 до 10, где 0 означает отсутствие эрекции, а 10 – оргазм. Давайте предположим, что ваш партнёр может эякулировать, когда стрелка индикатора указывает на цифру 9 воображаемой шкалы, которая показывает степень его сексуального возбуждения. Имейте в виду, что после этого наступает точка невозврата. Значит, ваша задача удерживать показатель его сексуального возбуждения примерно в том месте, где стрелка указывает на 7 или 8. Притом удерживаться на этой отметке вам нужно как можно дольше, до того самого момента, когда вы позволите ему наконец-то кончить, и этот момент может оказаться для него очень значительным после длительного предвкушения.

Один из способов удерживать вашего мужчину на таком высоком уровне сексуального возбуждения является знание языка его тела, для того чтобы определить, когда он находится на той стадии возбуждения, за которой следует эякуляция. В главе «Когда пенис не может читать – исправить сексуальную заторможенность» перечисляются некоторые физические признаки, которые позволяют безошибочно определить приближение момента эякуляции: вены на пенисе вздуваются или же его пенис может внезапно начать дрожать, головка пениса может потемнеть, его яички могут «уйти» в паховую область, его мышцы напрячься, а бёдра судорожно вздрагивать, и он может при этом стонать, как умирающий бык, или же выкрикивать имена разных святых. Как только заметите, что с ним происходит нечто подобное, сразу же переходите на другой вид движений или сделайте их менее интенсивными.

Некоторые женщины считают, что мужчина мог бы самостоятельно информировать их о степени нарастания своего сексуального возбуждения считая вслух: «6», «7», «8» или «9». Даже слова «ещё» или «потихо» могут оказаться достаточно полезными. Всё это поможет вам понять, когда следует ускорять темп, а когда, наоборот, замедлять его. Таким образом, спустя некоторое время вы настолько хорошо будете понимать язык его тела, что у вас отпадёт необходимость в том, чтобы он вообще что-то говорил вам.

Готово, начали, расслабьтесь

Никогда не помешает, прежде чем приступить к длительной стимуляции вашего партнёра руками, выяснить, в каких местах его тела накапливается напряжение. Никто не знает почему, но спина и шея всегда являются такими местами. И не имеет смысла

приступать к стимуляции пениса мужчины, если вся тяжесть мира давит на него в области лопаток. То же самое относится и к телу женщины.

Некоторые мужчины уверены, что самая важная часть секса заключается в том, что его пенис трут, мнут, сосут или трахают. И их вовсе не беспокоит напряжение в плечах, которого они даже и не замечают. Они иногда сразу же ориентируют ваши руки на свою промежность, надеясь, что оргазм сможет снять накопленное напряжение. И поскольку это действительно так, задумайтесь, насколько больше удовольствия они могли бы получать от занятий сексом, если бы с самого начала могли чувствовать себя расслабленными.

Если ваш мужчина слишком много думает о своём пенисе ради его же, пениса, блага, то вы можете начать стимулировать его яички одной из рук. В то же самое время попросите его закрыть глаза и расслабиться, а потом скажите ему, что вы будете делать с его телом то, что вам нравится, и так, как вам это нравится. Если он попытается возражать вам, то просто слегка шлёпните ему по голове и напомним ему о том, что вы держите в своих руках в данный момент.

Усиление восторга – Павлов между ног

Интенсивная стимуляция руками может быть использована для того, чтобы помочь мужчине осознать связь между ощущениями, испытываемыми им в области промежности, с ощущениями в других частях его тела. Например, те из мужчин, кто знаком с приёмами йоги, могут заставить вас стимулировать свои гениталии одной рукой, а другой рукой ласкать разные чакры (область нижней части живота, сердце, третий глаз). Здесь также может оказаться полезным, если он сделает глубокий вдох, такой, как будто он высасывает приятное тепло из своих гениталий, заставляя его подниматься в верхнюю часть своего тела.

Сторонники западной психологии могли бы предложить целовать или ласкать его шею, плечи или грудь во время массажа гениталий. Во время массажа делайте интервалы и временно прекращайте стимуляцию гениталий, но при этом продолжайте целовать и ласкать другие вышеназванные части тела мужчины. Если бы он был собакой Павлова, он мог бы научиться испытывать сексуальное наслаждение от того, что вы ласкаете другие части его тела. И точно таким же образом он мог научиться испытывать удовольствие от других частей тела в момент, когда кто-то стимулирует его гениталии. Большим плюсом здесь является то, что мужчины учатся таким образом получать большее удовольствие от всего своего тела в целом.

ДЛЯ МУЖЧИН

Помочь своей партнёрше научиться доставлять вам удовольствие

Мужчина мог бы помочь не только себе, но и своей партнёрше, раздевшись донага и позволив ей выполнять лабораторные опыты по физиологии прямо на его гениталиях. Целью такого исследования могли бы стать различные типы движений – приятные и щекочущие, нажимы и сдавливания, подёргивание или поглаживание, – которые она бы опробовала на каждой сексуальной анатомической части его тела, чтобы в дальнейшем чувствовать себя более уверенно при обращении с мужскими гениталиями. Она может начать действовать мягко, постепенно усиливая давление до тех пор, пока мужчина не скажет что-нибудь, вроде «О-о-х-х!». Тут женщина должна слегка ослабить своё воздействие на его гениталии до тех пор, пока он не скажет: «О, вот так хорошо!» Однако тут есть свои специфические особенности.

Пенис Позвольте ей дёргать его, рвать, сжимать до тех пор, пока она не определит ваши «аховые» зоны. Затем вы должны научить её, как правильно держать ваш пенис, если она намерена стимулировать его. При этом вы должны указать ей, как низко должны опускаться её руки вниз при каждом движении и как высоко они должны подниматься вверх, когда её руки движутся вверх; а также насколько быстро должны двигаться её руки и

сколько времени вас нужно стимулировать до того момента, когда вы кончите.

Яички Если в комнате холодно и ваши отопительные приборы не согревают даже сами себя, то включите обогреватель и положите что-нибудь тёплое на яички, чтобы довести их до нужной кондиции. Как только вы увидите, что они обмякли и свободно свисают, дайте вашей партнёрше возможность пощекотать их, поласкать и поиграть с ними, каждый раз при этом давая ей знать, когда вы испытываете приятные ощущения, а когда – нет. Затем попросите её сжимать каждое из яичек по отдельности до тех пор, пока не закричите: «Ох-х!» Затем заставьте её просунуть один или два пальца в пространство между яичками и массировать ту часть пениса, которая находится под ними.

Предстательная железа Парам, которые интересуются любопытными подробностями анальной стимуляции, мы предлагаем заглянуть в главу «Приподнимите-ка ваш зад – анальный секс», которая подробно объясняет, что такое анальный массаж.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Что вы подумали, когда впервые увидели, как эякулирует мужчина?

«Я всё сделала правильно! Хорошая работа! Я гордилась собой. Потом я подумала: „Боже, хорошо, что моя мама не пришла с работы пораньше“.

Женщина, 22 года

«Я помню, что я испытала отвращение и изумление в то же самое время, и я не могла поверить, что эта жидкость может выстреливать на такие расстояния!»

Женщина, 32 года

«Похоже на что-то липкое. На самом деле я думала, что она более жидкая».

Женщина, 37 лет

«Я ревновала к тому, что он мог вот так просто выталкивать это из своего тела, а я не могла».

Женщина, 23 года

«Я была очень поражена этим!»

Женщина, 45 лет

«Я гордилась тем, что заставила его эякулировать, но не могла поверить, что некоторые люди могут захотеть, чтобы это попало к ним в рот. В то время я училась в старшем классе средней школы».

Женщина, 25 лет

«Я была несколько шокирована. Мне было всего 15 лет, и я не понимала, что происходит на самом деле. Именно тогда я поняла, что салфетки можно использовать не только для вытирания носов».

Женщина, 27 лет

«Мне было интересно, что он ощущает. Мне было интересно, какова она на вкус. Кроме того, мне было любопытно почувствовать, что ты ощущаешь, когда

это происходит внутри тебя».

Женщина, 25 лет

«Я смутно припоминаю, что подумала тогда: интересно, как это всё происходит у них внутри? Ведь там есть то, из чего на свет появляются живые существа».

Женщина, 36 лет

Дорогой Пол!

Мой прежний бойфренд любил, когда я стимулировала его без лубрикантов, а нынешний хочет делать это со смазкой. Как же правильно?

Тина на Распутье

Дорогая Тина!

Некоторые из нас любят спать раздетыми донага, а некоторые надевают пижамы. Одни любят горы, а другим нравится океан. То же самое относится и к сексуальной стимуляции при помощи рук, хотя я не знаю, почему мы отдаём предпочтение одному или другому. Я знаю также, что большинство из нас очень благодарно тем людям, которые сексуально стимулируют нас своими руками.

Тебе также следует знать, что лубриканты на масляной основе куда больше подходят для сексуальной стимуляции руками, чем лубриканты на водной основе. Это связано с тем, что лубриканты на водной основе быстро высыхают, и поэтому тебе придётся либо смачивать его пенис водой, либо использовать слюну для того, чтобы поверхность пениса оставалась влажной. Кроме того, вовсе необязательно покупать дорогие смазки. Для этой цели вполне подойдёт кукурузное или кокосовое масло, только при условии, что ты не забудешь выловить из него коричневые кусочки, если ты уже раньше использовала его для жарки курицы.

Яички, игры с яичками и мягкие пальчики

Глава 14

Яички обычно сидят на заднем сиденье пениса. Одна из причин этого кроется в том, что удовольствие, которое вы получаете от них, как бы едва ощутимо в сравнении, например, с большой поркой. Однако тот факт, что удовольствие, которое они могут доставить, не относится к числу сильных ощущений, вовсе не означает, что его надо игнорировать. Вот что говорит об этом один наш читатель: «Когда моя жена ласкает мои яички и движет рукой вверх вниз по внутренней стороне моих бёдер, то я оцениваю это как одну часть восторга, две части полного расслабления и шесть частей полного блаженства. Я не мог ценить это в свои двадцать лет, но сейчас я наслаждаюсь каждым мгновением этих ласк и получаю от них такое удовольствие, как от орального секса. Ощущение иное, но оно полностью удовлетворяет меня».

Правила обращения с яичками

Яички на самом деле не такие уж гладкие, как это можно себе представить, на самом деле они шероховатые и неровные. Обычно с ними можно обращаться довольно спокойно и безнаказанно, но если кто-нибудь попытается щёлкнуть по ним пальцем, то, возможно, что

его владельца (в смысле владельца пальца) придётся отдирать от потолка частями. Одному богу известно, почему это так. Яички на ощупь должны ощущаться примерно так же, как сваренные вкрутую яйца, только без скорлупы и не такие большие.

По мере нарастания сексуального возбуждения у мужчины его яички увеличиваются в размере и становятся больше. Когда наступает момент сильного сексуального возбуждения и приближается то время, когда мужчина вот-вот кончит, его мошонка и яички поворачиваются к пенису и сжимают его в своих крепких объятиях, как прыгун на резиновом тросе в тот момент, когда трос поднимает его вверх после прыжка.

И ещё одна вещь, которую надо знать о яичках, заключается в том, что на ощупь они бывают то мягкими, то твёрдыми и, что очень важно, быстро переходят из одного состояния в другое. И тут всё зависит от температуры внешней среды и степени сексуального возбуждения мужчины.

Эмбриология яичек

В лоне матери мужские и женские особи человека начинают своё существование с одинаковыми гениталиями. И эти гениталии – женские. Если утробный плод омывается мужскими гормонами, то под их воздействием женские гениталии превращаются в гениталии мужские. Если же этого не происходит, то гениталии так и остаются женскими.

Говоря языком эмбриологов, если бы ваш мужчина не подвергся изменениям в утробе матери, то кожа, из которой сотворена его мошонка, так бы и осталась большими наружными губами женских половых органов. Если вы внимательно посмотрите на его мошонку, то вы увидите на ней едва заметный шов, проходящий ровно посередине. Это то самое место, где его первичные губы срослись вместе, образовав мошонку. И суть этого замысловатого рассказа подводит нас к мысли о том, что мошонка мужчины так же чувствительна, как и губы женских наружных половых органов. Более того, внутренняя часть бёдер мужчин так же чувствительна, как и ваша собственная, только мужчина не замечает этого, потому что слишком занят игрой со своим пенисом.

Эмбриология – наука об эмбриональном развитии организмов. Изучает в том числе и вопросы оплодотворения. *(Прим. перев.)*



К чему склонны яички?

Предыдущая глава содержит целый раздел, посвящённый массажу яичек. В связи с этим отпадает необходимость пробовать другие забавы с яичками, надо просто экспериментировать и выяснять, что больше нравится вашему мужчине. Вы могли бы начать с того, что положите кончики ваших пальцев на боковые части мошонки и начнёте ласкать её так нежно, как вы это умеете. А потом пусть он словами помогает вам понять, куда вам двигаться дальше.

Вы можете положить вашу ладонь на его пенис таким образом, чтобы пальцы вашей руки лежали на мошонке. Попробуйте слегка массировать заднюю часть мошонки в том месте, где она примыкает к паху. Каждую минуту (или около того) проводите ладонью по его пенису. От этого в пенисе будет возникать приятное ощущение, эдакий всплеск удовольствия, который может перемежаться с тем нежным восторгом, который он будет ощущать в то время, когда кончики ваших пальцев будут ласкать его яички.

Некоторые мужчины получают большое удовольствие, лёжа лицом вниз, когда им ласкают яички.

Дополнение к половому акту

Вы можете стимулировать яички мужчины во время полового акта, если вы находитесь в положении, которое позволяет вам это делать. Самой удобной позицией для этого является

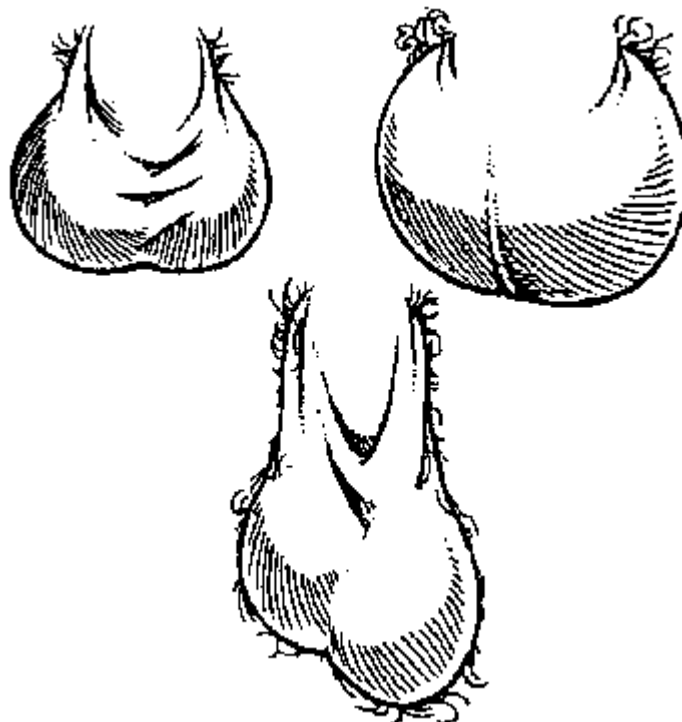
та, при которой вы сидите на мужчине сверху, а ваше лицо обращено к его ступням. Различные позиции, при которых мужчина входит в вас сзади, тоже позволяют вам дотянуться до его яичек и ласкать их, если просунете руку между своих ног. Стоит поэкспериментировать, чтобы понять, что больше нравится ему и вам.

Ему нравится, чтобы вы их лизали

Некоторые мужчины получают удовольствие, когда женщина лижет или сосёт их яички. Во всяком случае, сказанное точно имеет отношение к тому парню, которого вы увидите на иллюстрации в главе «Оральный секс: мягкие губки и „медовые“ местечки...» и который явно получает от этого удовольствие.

Утончённое причёсывание

Приобретите себе кисточку для макияжа или японскую бамбуковую щётку, заставьте вашего ковбоя пошире расставить ноги и нежно расчёсывайте вышеозначенными предметами внутреннюю часть его бёдер, яички, пенис и нижнюю часть живота. Круговые движения вокруг его мошонки могут доставить ему незабываемое наслаждение. Ощущение от таких ласк похоже на что-то среднее между прикосновением павлиньего пера и мягких кончиков пальцев. Это немного щекотно и одновременно расслабляет. Если вам нравится всё держать под своим контролем, то вы можете сначала связать его.



Один и тот же мужчина утром, днём и вечером?

Не совсем.

Разные яички и разные мальчики.

Во время такого расчёсывания не ограничивайтесь лишь генитальной областью вашего мужчины. Попробуйте проделать то же самое с его спиной, ногами, руками и лицом. Если вам повезёт, то он вырвет у вас щётку (или кисточку) и сделает для вас то же самое.

Промежность

Между яичками и анальным отверстием расположен клочок анатомического имени, называемого гениталиями. Он обладает высоким потенциалом и может стать источником большого наслаждения, хотя его часто игнорируют при сексуальной стимуляции половых органов. Он называется промежностью. (Кстати, у женщин она тоже есть.) Тантристы и индусы приходят в восторг, когда речь заходит об этой области, и относятся к ней с благоговейным трепетом в то время, как, мы, западные люди, воспринимаем её как педаль мусорного бака, которая всегда возвращается в исходное положение. Положите кончики ваших пальцев на это место и немного надавите на неё так, чтобы кожа передвигалась по поверхности находящихся под ней тканей. Поэкспериментируйте, чтобы узнать, как лучше воздействовать на эту область.

Другая нежность

Если вам очень захочется поласкать его яички, то отбросьте всякие сомнения и просуньте руку между ног вашего мужчины. Вы можете держаться за его яички в те моменты, когда вы не занимаетесь сексом. Например, когда вы просто смотрите телевизор и засыпаете. Одни мужчины увидят в этом проявление особой заботы и ласки, а другие поймут, что это их сильно возбуждает, хотя третьи могут и вовсе отвергнуть такой вид нежности.

Дорогой Пол!

В детстве у меня была свинка, и мои яички опухли. Я слышал, что это может стать причиной бесплодия. Неужели это правда, и я не смогу иметь детей?

Била из Государственного Яичного Университета

Дорогой Билл!

Свинка – это вирусное заболевание, которое действительно становится причиной опухания слёзных желез (тех, что находятся у тебя под челюстью) и распухания яичек (тех, что находятся у тебя под пенисом). Примерно 15—25 процентов мальчиков, переболевших свинкой, обычно сталкиваются с тем, что у них также опухают и яички – одно или оба сразу. Даже если у тебя во время свинки опухали яички, то маловероятно, что от этого ты мог стать бесплодным. Врачи используют слова «редко» или «очень редко», когда речь заходит о том, что свинка может вызвать бесплодие.

Скорее всего ты не бесплоден, хотя и переболел свинкой, но, чтобы убедиться в этом, отдай свою сперму на анализ или сделай так, чтобы от тебя забеременела женщина. Я благословляю тебя на первый из двух вариантов.

Дорогой Пол!

У моего новорождённого сына одно из яичек не опустилось в мошонку. Что ты знаешь об этом?

Пэм из Маленькой Яйцеобразной Скалы

Дорогая Пэм!

Когда речь идёт о яичке, которое не опустилось в мошонку, то к нему применим медицинский термин «криптохидизм», который происходит от греческого слова, буквально

означающего «спрятанная гонада». Есть два пути столкнуться с такой проблемой: первый – заняться сёрфингом среди зимы, а второй – родиться с ней.

В противоположность тому, что кажется логичным, яички утробного плода не формируются между ногами этого плода. Вместо этого они развиваются в нижней части его живота и не опускаются в мошонку ранее одного или двух месяцев до рождения ребёнка. Они совершают путешествие из нижней части живота в мошонку по паховому каналу.

Приблизительно 3,5 процента мальчиков рождается с неопущенными яичками. Это яичко, как правило, затем само по себе опускается в мошонку без медицинского вмешательства, таким образом, к возрасту одного года примерно только один процент мальчиков (1 из 100 или 150) всё ещё имеет неопущенные яички.

Если такое случается после достижения мальчиком возраста одного года, то обычно требуется хирургическое вмешательство. Такая операция проводится амбулаторно. Попытки вывести яичко в мошонку при помощи лечения гормональными препаратами часто имеют неприемлемые побочные эффекты, и все подвижки в этой области весьма незначительны.

В любом случае я бы рекомендовал выслушать мнение разных специалистов по детской урологии, но прислушиваться только ко второму, а может быть, даже и третьему из них. Как сказал доктор-уролог Джозеф Двоскин из Техасского технического колледжа: «Существует так же много мнений относительно анализов, как и специалистов, которые их изучают».

Дорогой Пол!

Моему другу недавно поставили диагноз и сказали, что у него рак яичек. Поскольку я приняла всё это близко к сердцу, то попробовала сказать другим мальчикам, чтобы они проверили свои яички. Большинство из них только смеются. Может быть, они прислушаются к тебе?

Барб со Скалистого острова

Дорогая Барб!

Термин «рак яичек» употреблён неверно. Это должно звучать как «рак яичка» (одного), поскольку обычно только одно из яичек имеет рак. И это хорошая новость, потому что нам, мужчинам, достаточно иметь и одно яйцо, чтобы оставаться способными к зачатию. Кроме того, это не сказывается на нормальном половом влечении. У нас два яичка для того, чтобы с одним яйцом мы могли играть в карманный пулл.

Обычно рак яичек излечивается в 97 процентах случаев, если только он определяется на ранней стадии развития заболевания. К несчастью, молодые мужчины в возрасте от 15 до 35 лет меньше всего думают о том, что у них может обнаружиться рак яичек. Кроме того, обычно рак яичек случается у людей возраста ваших родителей, а потому проверка яичек на наличие раковых клеток или изменения текстуры тканей просто не укладывается в сознание молодых людей.

Другая проблема заключается в том, что большинство молодых людей скорее будут сидеть голыми на заборе, чем придут к врачу и скажут: «Я беспокоюсь о своём яичке и хотел бы проверить его». Вот так и получается, что раковые клетки распространяются повсюду, прежде чем начнут какое-то лечение. Это плохо, так как некоторые клетки тестикулярного рака (рака яичек) могут вдвое увеличиться в размере за период, составляющий менее 30 дней, а вы при этом не почувствуете никакой, даже самой незначительной, боли.

Третьим препятствием на пути к выявлению наличия раковых клеток в яичках является то особое значение, которое мы придаём яичкам, как в том случае, когда говорим: «Он мужик с яйцами!» А слышал кто-нибудь из нас фразу «Она дама с яичниками!»? Чисто символически для мужчин это очень важно, когда он теряет одно яичко, и тут я ничего не

приукрашиваю. Большинство из нас предпочло бы отрицать наличие такой возможности.

Интересно отметить, что чаще всего рак у мужчин обнаруживают женщины. Тогда она поистине является его настоящей спасительницей, и поэтому я надеюсь, что женщины усвоят, как проверять мужские яички не только во имя здоровья, но и во имя удовольствия.

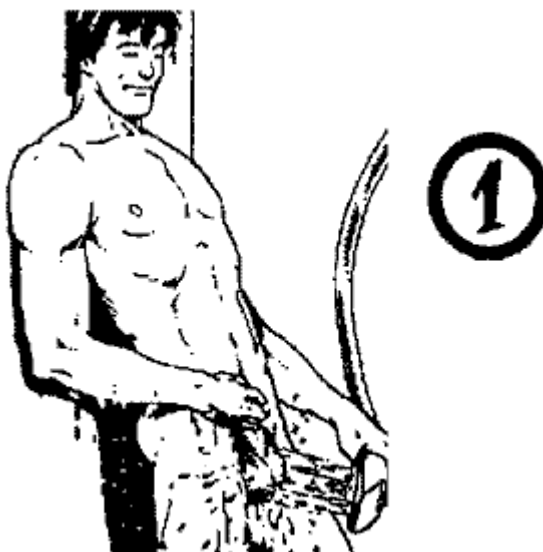
Наиболее распространённым симптомом является наличие припухлости или узелкового утолщения на боковой или передней части яичка. Обычно нажатие на это место не вызывает никаких болезненных ощущений. Другой симптом появляется тогда, когда это место становится более твёрдым. Помните, что если яички распухают или сжимаются, либо яичко начинает терять свою губчатую текстуру, то вам следует проверить их.

Гораздо реже встречающимися симптомами являются боль и ощущение дискомфорта в яичках, боль в спине, припухлость груди (мужской) или же ощущение тяжести в глубине тазовой области.

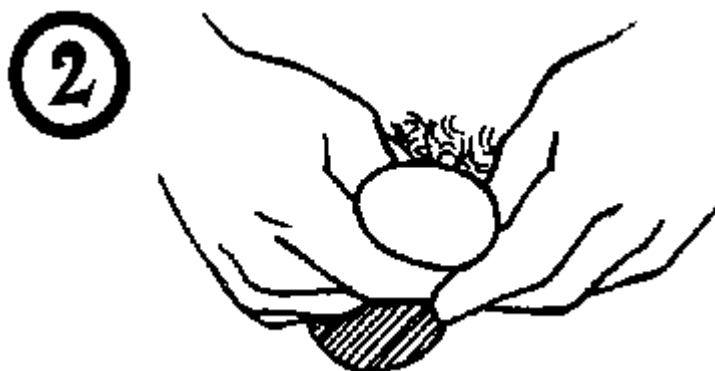
Иногда встречаются некоторые заболевания, которые могут выглядеть как раковые образования. Большинство из них может относительно легко излечиваться с помощью антибиотиков. А поэтому не настраивайте себя заранее на то, что доктор обязательно сообщит вам дурные новости. Было бы весьма разумно один раз в месяц самому осматривать свои яички. Например, после принятия горячего душа, когда яички согреты и спокойно свисают вниз. Далее следуйте инструкциям на рисунках, где представлена полная схема проверки яичек.

Если вы хотите принять участие в дискуссии относительно рака яичек, загляните на наш сайт по адресу: www.goofyfootpress.com. Войдите в окно «Рак» (Cancer) в Goofy Search Engine. Мы поддерживаем отношения с сайтами тех мужчин, у которых был рак яичек. Интересно, что все, кто лишился одного яичка из-за рака, не стали заменять его на искусственное, и при этом чувствуют себя совершенно нормально.

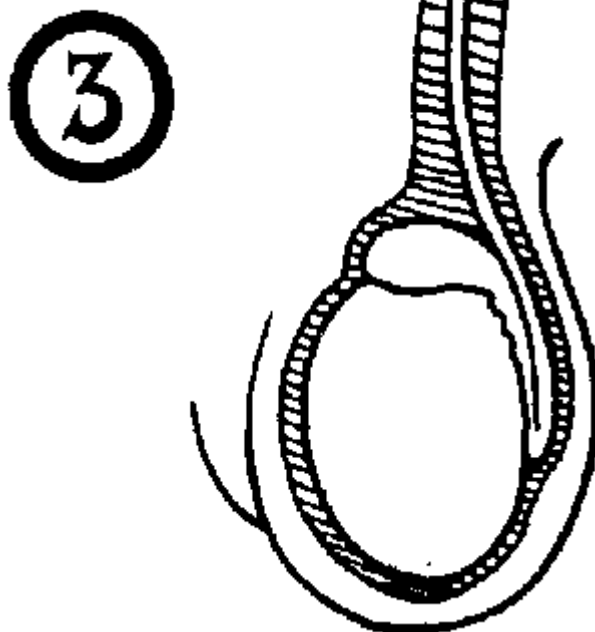
Проверка яичек



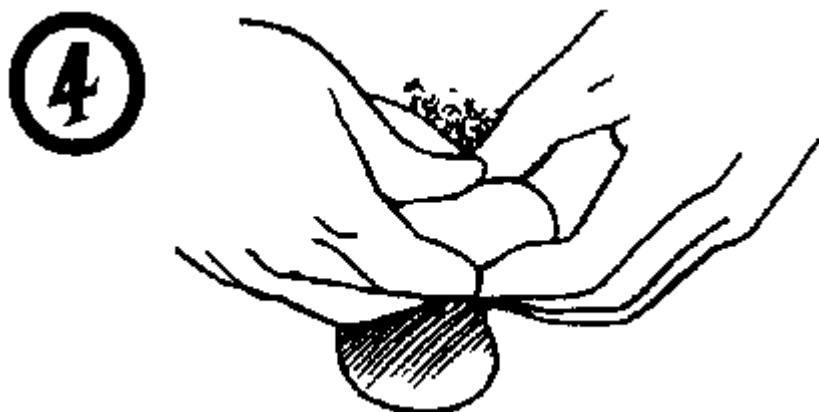
Вам следует проверять свои яички примерно один раз в 30 дней или после каждых 3000 движений в зависимости от того, что быстрее.



Используйте обе руки. Возьмите яичко. Покатайте его между пальцами. Вы должны искать на нём какие-нибудь опухоли или уплотнения.



НОВЫЙ ИМИДЖ МОШОНКИ! Так выглядели бы ваши яички, если бы вы могли видеть их сквозь мошонку. К каждому яичку в задней и верхней части прикреплена пара связок, похожих на спагетти. Вся конструкция, вместе взятая, образует нечто по своей форме напоминающее запяную. Эта конструкция выглядела бы более объёмной, если бы вы на некоторое время задержали эякуляцию. Если вы испытываете странные ощущения в области яичек, то проверьте вашу «запаяную» на наличие любых уплотнений или опухолей, которые могли появиться там со времени прошлой проверки.



Сжимайте этого малыша осторожно. Вы должны ощущать его губчатую поверхность, хотя иногда эти ощущения изменяются в зависимости от погоды или степени твёрдости

пениса. Будьте настороже, если вдруг обнаружите, что яичко стало твёрдым, слабым или начало терять свою губчатую структуру.

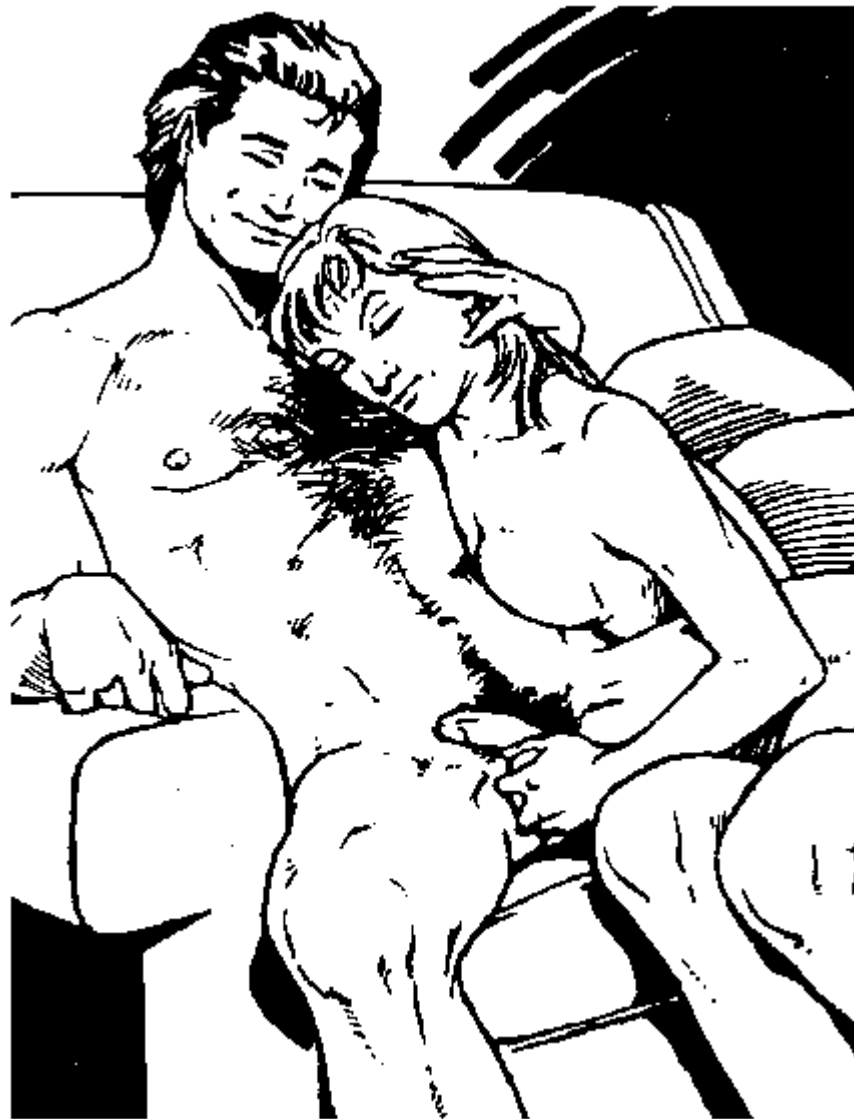
Теперь точно также проверьте ваше второе яичко.

Если на одном из яичек вы обнаружите какие-либо подозрительные уплотнения тканей, опухоли или вздутия, то отведите его к доктору для проверки. Это может быть киста или инфекция, но их нельзя оставлять без внимания.

ПОЗДРАВЛЯЕМ! Вот вы и закончили проверку. Теперь пойдите, возьмите вашу любимую смазку и учебные материалы и убедитесь, что ваши сперматозоиды – прекрасные пловцы.

Самые взрывные (простите за каламбур!) новости о яичках

Врачи только что начали приходить к выводу, что некоторые взрослые мужчины страдают бесплодием из-за того, что они играли в активные спортивные игры без чашечек-лат, защищающих яички, и когда-то ушибли их. Любой мужчина, занимающийся активным спортом, независимо от возраста должен носить чашечки-латы. То же самое относится и к защитникам при игре в бейсбол. К счастью, сейчас они носят мягкие защитные латы, иметь которые лучше, чем не иметь ничего. Кроме того, эти латы сделают вас неотразимыми в глазах женщин. Смотри слово «чашечка» в словаре Goofy в конце этой книги, где изложены подробные советы относительно ношения защитных чашечек (лат).



Мастурбировать в присутствии своего партнёра

Глава 15

Многие женщины никогда не видели, как мастурбирует мужчина, а многие мужчины никогда не видели, как мастурбируют женщины.

Вместе с тем многие из нас, мужчин и женщин, сочли бы созерцание мастурбирующего партнёра зрелищем по крайней мере интересным, а по большей мере высоко эротичным. Вот о чём эта глава, о мастурбации вдвоём и на глазах у своего партнёра.

Перед партнёром

Для нормальных людей мастурбация в присутствии партнёра может быть связана с таким понятием, как доверие. Мастурбация заставляет партнёра самораскрываться куда больше, чем остальные виды секса. Многие люди считают, что если партнёр увидит их мастурбирующими, то они будут чувствовать себя уязвлёнными. (О, ха-ха, дорогая, я вот здесь сию и стимулирую его.) А вместе с тем многие из нас продолжают заниматься мастурбацией даже тогда, когда они находятся в длительных отношениях с другим человеком, и поэтому более открытые отношения и доверительность могли бы помочь увеличить сексуальное наслаждение для обоих партнёров.

Далее мы приводим восемь причин, почему это так.



- Всегда есть что-то эротичное и даже запретное в том, чтобы видеть, как мастурбирует твой партнёр. Это одинаково верно и для мужчин, которые смотрят на своих женщин, когда те мастурбируют, и для женщин, когда они видят, как мастурбируют их мужчины.

- Если ваш мужчина сможет увидеть, как вы сами доставляете себе удовольствие, то он сможет лучше понимать, как он может доставлять вам удовольствие.

- Оргазм, испытываемый после мастурбации, всегда сильнее обычного оргазма. Такой оргазм может повысить степень близости ваших отношений с партнёром, и тогда вы можете попросить его поддержать вас, пока вы будете мастурбировать и доводить себя до оргазма.

- Мастурбация вдвоём – это превосходный способ разделить интенсивность сексуальных ощущений без риска забеременеть.

- Люди иногда совершенно неоправданно ожидают, что партнёр может оправдать все их сексуальные ожидания. И в вашей жизни будет ещё много моментов, когда один из вас

будет в настроении, а другой – нет. Временами может случаться и такое, когда ваш партнёр будет настолько опустошён тем удовольствием, которое вы только что доставили ему (после орального секса или генитального массажа), что он или она могут просто свернуться калачиком и сразу же заснуть. Если же вы оба чувствуете себя комфортно, когда мастурбируете в присутствии друг друга, то тот из вас, кто уже кончил, может предложить партнёру поласкать его возбуждённые гениталии или стимулировать его, пока он не взорвётся.

• Бывают времена, когда людям хочется исполнять этот номер соло. Если в ваших отношениях это стало нормой, то вам не нужно прятаться так, словно вы делаете что-то недозволенное, в то время когда вы просто стараетесь контролировать вашу собственную способность к оргазму.

• Иногда ваш партнёр может захотеть лечь рядом с вами и тоже мастурбировать.

• Южане на Востоке, Юге или Среднем Западе живут в таком климате, что им там всегда жарко. И самое последнее, чего им хочется, – это слиться в объятиях с потным и липким телом партнёра. В таких случаях мастурбация даёт возможность получить сексуальное наслаждение без полного контакта тел.

• Когда вы мастурбируете в присутствии друг друга, то не забывайте, что удовольствие, испытываемое вашим партнёром, нередко зависит от вашей помощи или поддержки. Например, мужчина может получать огромное удовольствие, если его партнёрша ласкает или массирует его яички в то время когда он мастурбирует, а женщина может находить восхитительным, если партнёр лижет её соски или шепчет ей в ушко сладкие, хотя на самом деле отвратительные слова, когда она мастурбирует. Таких возможностей не счесть!



Предупреждение для девственниц!

Если ваш партнёр только что эякулировал и его семенная жидкость попала на ваши руки, то вам следует их помыть, прежде чем вы прикоснётесь к своим гениталиям. Одна женщина стала беременной после того, как стимулировала своего школьного друга руками.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Я бы хотела, чтобы он чаще делал это в моём присутствии... Я даже назвала его пенис Сквиджи Луиджи (Резиновый Луиджи)».

Женщина, 37 лет

«Я никогда не могла даже представить себе, что мужчина может так завестись только от того, что видит, как женщина прикасается к своим гениталиям. Нет необходимости говорить, что как только я это вычислила, то тут же устроила ему хорошее шоу».

Женщина, 45 лет

«У нас ушло некоторое время на то, чтобы чувствовать себя комфортно во время мастурбации на глазах друг у друга, и мне нравится, когда мой муж манипулирует со своим пенисом. Он тоже получает удовольствие, когда смотрит на меня. Я часто мастурбирую во время наших занятий сексом, и это является частью нашей любовной игры. Мне просто нравится, когда сексуальная стимуляция моего тела происходит в нескольких местах одновременно, а этого нельзя сделать при помощи двух рук моего партнёра».

Женщина, 47 лет

«Во время полового акта один из нас должен обязательно прикасаться ко мне для того, чтобы я могла достигнуть оргазма, и поэтому он видел, как я это делаю. И мы говорим о том, как мы мастурбируем, когда мы одни».

Женщина, 30 лет

«Это так интимно, что-то вроде того, когда делишься с близким человеком самыми сокровенными мыслями! И очень возбуждает».

Женщина, 26 лет

«Я мастурбирую на глазах у своего мужа, в большинстве случаев с вибратором. Но иногда я всё ещё смущаюсь этого».

Женщина, 35 лет

«Мы никогда не мастурбировали вместе до тех пор, пока моя жена не купила ваш самоучитель. Прочитав его, мы стали спокойно разговаривать о мастурбации. Таким образом мы оба испытали восхитительные оргазмы».

Мужчина, 38 лет

«Я наблюдал за ней, когда она мастурбировала, и даже помогал ей, а она делала то же самое для меня. Это забавно и очень важно для нас обоих».

Мужчина, 70 лет

Дорогой Пол!

Иногда я просыпаюсь среди ночи и обнаруживаю, что мой бойфренд мастурбирует. Он думает, что я сплю, и не знает, что это не так. Почему он делает это, ведь мы только несколько часов назад занимались с ним любовью?

Эн из Чайенны

Дорогая Эн!

Для этого может быть множество причин, и, возможно, я смогу осветить пару из них в следующих абзацах. Но прежде всего давай поговорим о роли мастурбации в длительных любовных отношениях.

Многие из нас мечтают о том, что когда-нибудь и с кем-нибудь у нас сложатся такие отношения, что у нас отпадёт необходимость играть с самими собой. И действительно, в первые месяцы или даже годы отношения между партнёрами бывают именно такими. И тогда у тебя нет необходимости в том, чтобы мастурбировать, или же ты не помнишь, почему ты занималась этим так часто.

Гораздо чаще случается так, что мы просто не можем удовлетворить сексуальные запросы друг друга. Например, ты можешь беспокоиться о каком-то проекте, который висит над тобой, как дамоклов меч, и тогда самое последнее, что тебе нужно в этой жизни, – это заняться сексом. А может быть, тебя вообще ничто не волнует, но при этом у тебя нет физической потребности в занятиях сексом. Вот тогда-то и может оказаться полезной способность твоего партнёра мастурбировать так, как ему этого хочется.

А что касается конкретно ситуации с твоим бойфрендом, то тебе нужно иметь в виду следующее.

Возможно, что ему нравится заниматься с тобой сексом, и он просыпается ночью от того, что у него возникает эрекция, но ему не хочется будить тебя, а потому он старается удовлетворить себя самостоятельно.

Возможно также, что он просыпается среди ночи и не может заснуть. Многие из нас прибегают к мастурбации как к лучшему естественному средству от бессонницы.

Возможно и такое, что он мастурбирует по нескольку раз на дню, чтобы справиться с беспокойством или депрессией. Если всё дело в этом, то ему следует пройти нормальный курс лечения.

Кроме того, некоторые мужчины не могут кончить со своей партнёршей, но они могут кончить, когда мастурбируют самостоятельно. Возможно, что они научились имитировать оргазмы для того, чтобы их партнёры не подумали о них плохо.

Какой бы ни была причина того, что твой парень мастурбирует среди ночи, было бы неплохо и даже разумно поговорить с ним об этом. В противном случае ты можешь вбить себе в голову, что в этом есть что-то дурное, хотя, может быть, на самом деле ничего такого нет и в помине.

Самое последнее средство, к которому я бы прибег, это поставить вопрос ребром. Вместо этого постарайся, чтобы этот разговор произошёл в той обстановке, которая располагала бы к тому, чтобы вы могли откровенно обсудить некоторые интимные вопросы. Например, ты могла бы поднять тему о мастурбации вообще. И при этом спросить, не возражает ли он против того, чтобы посмотреть на то, как он будет мастурбировать и достигнет оргазма. Услышав такое, многие парни подумают, что они уже умерли и отправились прямо на небеса. Между прочим, ты можешь его спросить, как он мастурбирует и получает ли он от этого удовольствие после того, как занимался сексом с тобой.

Соски, соски, сосочки

Глава 16

Эта глава рассказывает о *тех* способах, с помощью которых вы можете играть с сосками вашего партнёра. Многие мужчины и женщины имеют очень чувствительные соски. Ощущения, которые вызывает их стимуляция, могут быть как приятными, так и вызывать раздражение.

Например, женщина может получать божественное наслаждение, когда партнёр буквально дышит на её соски, а если он дотронется до них чуть сильнее, то она немедленно содрогнётся от боли. Таким образом, мужчина вынужден учиться манипулировать её сосками так, как будто это бабочка, чтобы стать мастером в искусстве самой нежной

сексуальной стимуляции. Другой тип женщин хочет, чтобы её партнёр обращался с её сосками как полновластный хозяин, и не находит в этом ничего эротичного до того момента, когда он присосётся к ним, как промышленный пылесос. Кроме того, грудь некоторых женщин становится очень чувствительной во время определённого периода её менструального цикла, особенно в тех случаях, когда они принимают противозачаточные таблетки. Изучайте тело вашего партнёра и научитесь чувствовать его.

Мужчины обладают такими же чувствительными сосками, как и женщины. Некоторые мужчины приходят в состояние сильного возбуждения, и у них появляется эрекция, и они могут даже кончить, если кто-то будет ласкать их соски.

Всё равно, к какому полу принадлежит ваш партнёр, существует несколько важных вещей, о которых надо помнить, когда целуешь или ласкаешь соски или область груди. Помните, что поначалу вы будете чувствовать себя неловко.



• **Размер или качество** Точно так же, как в случаях с клитором или penisом, чувствительность сосков не имеет ничего общего с их размером. Маленькие соски могут походить на маленькие оголённые контакты, а большие могут совершенно ничего не чувствовать.

• **Натянуть кожу на соске** Положите ваши пальцы на боковые стороны сосков по их периметру так, чтобы почти не касаться их. Слегка надавите вашими пальцами па кожу вокруг сосков и начинайте тянуть пальцы в разные стороны. От этого кожа на соске натянется. Теперь можете лизать его или сосать.

• **В себя и от себя** Вытяните губы трубочкой и обхватите ими сосок таким образом, чтобы они примыкали к нему, как автомобильная прокладка. Затем начинайте попеременно

втягивать сосок в себя и выталкивать его изо рта таким образом, чтобы воздух не подсасывался сквозь «прокладку», это приведёт к тому, что сосок будет попеременно ощущать то вакуум, то нарастающее давление. Тот же способ даёт хорошие результаты на мочках ушей и клиторах. Однако, если вы используете его на ушных мочках, то вначале убедитесь в том, что на них нет серёжек. А что касается ювелирных изделий на сосках или клиторе, то что делать бедному парню?

• **Захват соска всей пятернёй** Этот способ даёт хорошие результаты, если ваши руки и соски хорошо смазаны массажными маслом. Положите ладонь на грудь таким образом, чтобы кончики ваших пальцев находились на одинаковом расстоянии от соска по всей окружности. Затем вы начинаете стимулировать грудь, немного приподнимая руку и лаская сразу все стороны груди всеми пальцами до тех пор, пока они не сомкнутся на кончике соска. Затем оттяните сосок вверх совсем чуть-чуть или намного в зависимости от того, что больше нравится вашему партнёру, и от его или её степени сексуального возбуждения.

Сосок между указательным и средним пальцами

Возможность использования этого метода зависит от формы и размера соска. Положите вашу руку, согнутую в форме чашечки, на грудь вашего партнёра таким образом, чтобы сосок оказался зажатым между указательным и средним (а может, и какими другими) пальцами вашей руки. Теперь сожмите пальцы вместе так, чтобы при поднятии руки сосок и вся оставшаяся часть груди двигались вместе с ней.

• **Сосок и пенис** Некоторые женщины сильно возбуждаются, когда мужчина ласкает их сосок головкой своего пениса. Если он раскроет вход в уретральное отверстие пениса, то иногда может захватить им сильно возбуждённый твёрдый сосок. Это особенно подходит для пенисов тех мужчин, которым не делали обрезание.

• **Полное блаженство** Те женщины, которые любят, когда их грудь и соски стимулируют, часто жалуются, что мужчины уделяют этому слишком мало времени. Пожалуй, трудно не уделить слишком много внимания груди вашего партнёра, если ему или ей это доставляет наслаждение. Стимулируя грудь и соски, старайтесь сосать и лизать всю грудь, а не только соски. Не забывайте также время от времени переходить с одной груди на другую.

• **Руки и рот** Так уж устроено, что ваш партнёр всегда имеет две груди, а вы только один рот. Возможно, ей или ему понравится, если вы будете ласкать одну грудь рукой, пока ваши губы будут нежно стимулировать другую грудь. Возможно, что это покажется ей полным безумством, а возможно, что ей (или ему) больше понравится, если вы будете ласкать руками какую-то другую часть её (или его) тела. Чтобы узнать это наверняка, лучше всего спросить об этом.

• **Разная чувствительность** Иногда одна грудь или сосок более чувствительны, чем другая грудь или другой сосок. Узнайте, не желает ли ваш партнёр, чтобы вы больше времени уделили стимуляции той груди (или тому соску), которая более чувствительна.

• **Разная температура** Зажатый во рту кубик льда может быть одним из самых возбуждающих способов поприветствовать соски своего партнёра. А для стимуляции тех сосков, которые уже замёрзли, вы можете использовать горячее или тёплое питьё перед тем, как пососать их или лизнуть. При этом соски будут испытывать совершенно потрясающие ощущения.

• **Весёлая тарелка** Фруктовые салаты, любые фрукты, десерты и некоторые ликёры могут с успехом «подаваться» прямо на сосках, груди, нижней части живота, спине и других частях тела с неизменно превосходным результатом. Делайте что угодно, только не суйте ничего сладкого во влагалище. Кроме того, вы также можете познакомиться с определением термина «Уловки снайпера» в нашем словаре в конце этой книги.

• **Понаблюдайте за своим партнёром** Некоторые люди считают, что наблюдать за тем, как их партнёр играет со своими сосками, – это очень эротично. А поэтому, если вы

любите поиграть со своими сосками, то нет необходимости делать это тайком.

Внимание! твёрдый сосок

Давайте предположим, что вы развлекаетесь с сосками вашего партнёра и они становятся твёрдыми. Хорошо ли это? Иногда хорошо, а иногда – нет. До тех пор, пока вы ещё недостаточно хорошо знакомы с особенностями тела вашего партнёра, не стоит считать, что твёрдые соски – это счастливые соски. Соски могут стать твёрдыми даже в том случае, если стимуляция не доставляет им удовольствия, и это может быть результатом грубых движений, шершавой кожи на руках или холода. Вот почему вам следует спросить вашего партнёра, какую именно стимуляцию он предпочитает для своих сосков. При этом имейте в виду, что способ стимуляции сосков может зависеть и от степени сексуального возбуждения.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Моё отношение к тому, что кто-то целует мою грудь, зависит от моего настроения. Иногда мне нравится, когда к ней нежно прикасаются кончиками пальцев, а затем также нежно водят языком по всему периметру груди или сосков, после чего очень нежно сосут соски».

Женщина, 27 лет

«Самая большая чувствительность ощущается в сосках, но, если ласкают или сосут всю грудь, я испытываю от этого большее наслаждение. Мне также нравятся круговые движения языком вокруг соска. А когда сосут соски, то это просто великолепно! Но кусать сосок – это БОЛЬШОЕ ни-ни».

Женщина, 34 года

«В зависимости от степени моего сексуального возбуждения мне нравится, когда мои соски сосут довольно энергично и даже слегка покусывают их».

Женщина, 45 лет

«Иногда, безо всякой на то видимой причины или логики, я испытываю боль даже от малейшего прикосновения в области груди. Вместе с тем иногда я воспринимаю стимуляцию груди абсолютно нормально».

Женщина, 32 года

Дорогой Пол!

У моей девчонки убийственная грудь, но я не знаю, как с ней обращаться, чтобы доставить ей удовольствие.

Хэри из Хутерсвилла

Дорогой Хэри!

Я бы хотел обратить твой взор на совершенно восхитительную и легко читаемую книгу Мимы Спандолы под заголовком «Грудь – самые общедоступные интимные части нашего тела» (*Mecma Spandola, «Breasts – Our Most Public Private Parts» (Berkeley, Wildcat Canyon Press, 1998)*).

Вот одна из цитат из этой книги, которая будет интересна многим парам: «То, что меня возбуждает, может варьироваться день ото дня, и это относится не только ко мне, но и ко всем остальным женщинам. Мои предпочтения постоянно изменяются. Иногда я становлюсь настолько чувствительной, что просто не выношу, когда кто-то прикасается к моей груди».

Сисилия (в той же книге) говорит: «Мои соски так чувствительны, что я могу дойти до состояния оргазма от одного только прикосновения к ним, но только очень нежного, такого, которое почти неощутимо». Полную противоположность Сисилии представляет Хитер, которая предпочитает, чтобы её грудь энергично щипали и кусали.

- Мисс Спандола рассказывает о Кэри, которую все знали как девочку с большой грудью. «Парни иногда смотрели больше на мою грудь, чем на меня». Однажды, когда на Кэри был надет большой дождевик, скрывавший её грудь под слоем толстого синтетического материала, она встретила с парнем, который жил в другом городе, и у них установились хорошие отношения. В течение года они говорили по телефону и писали друг другу письма, и он не знал, что размер её бюстгалтера сравним разве что с размером заплечного мешка. Предположив, что ему всё в ней нравится, она в конечном счёте вышла за него замуж.

- Негативные отклики: Мисс Спандола цитирует женщину, которая говорит: «Когда мужчина дотрагивается до моей груди, я сразу ощущаю себя немного обманутой, потому что мне начинает казаться, что он пришёл на свидание с моей грудью, а не со мной». Другая женщина говорит: «Мой бойфренд любит сосать мои соски, но иногда мне кажется, что он заикливается на них, и всё моё возбуждение мгновенно улетучивается, а иногда я чувствую, как волна негодования накатывается на меня, она похожа на ревность. Всё от того, что он слишком много внимания уделяет моей груди». (Ребята, а вы случайно не испытываете ревности к вашему пенису, если губы женщины уделяют ему слишком много внимания?) Третья женщина говорит: «Я чувствую себя так, словно у меня появился грудной ребёнок весом 180 фунтов и случайно он заснул у меня на руках⁴¹. Я уверена, что он хотел доставить мне удовольствие, но на самом деле, это было удовольствием только для него».

- Позитивные отклики: есть женщины, которые описывают свою грудь как «приют тепла и любви» и добавляют, что «без сексуальной стимуляции груди секс становится чисто физическим упражнением, в котором отсутствует эмоциональный компонент». Другой подающий надежды отзыв пришёл от Скарлет, у которой огромная грудь. Вот что она говорит: «Я не могу дождаться, пока сниму одежду и лягу в постель! Я знаю, что мужчины приходят в восторг, и они всегда хотят сосать мою грудь. Они думают, что я очень завожусь от этого, но моя грудь не настолько чувствительна, как они думают. Если говорить честно, я бы могла заполнять мою расходную книгу, пока они занимаются этим. Но с другой стороны, меня заводит, как они сами возбуждаются от моей груди».

- И, наконец, мисс Спандола цитирует одну женщину, которая занималась сексом как с мужчинами, так и с женщинами: «Мужчины, кажется, думают, что с моей грудью можно обращаться, как с ручками для настройки радио, которые вдруг перестали работать. Они обращались с моей грудью так, как будто она является чем-то совершенно отдельным, а не частью моего тела. Женщины же инстинктивно знают, что надо делать с грудью. Они чувствуют, когда ты хочешь, чтобы к твоей груди прикасались, и когда – нет. Мужчины совсем в этом не разбираются. Я думаю, что это связано с их ментальными способностями или с культурой».

- Имея в виду всё сказанное, я хотел бы предложить нашим читательницам вот что: даже если у вашего парня большая волосатая грудь, скажите ему, что вы намерены прикоснуться к ней и целовать его «грудь» так же, как вы хотели бы, чтобы это делал он. Если вам хочется, чтобы он ласкал вашу грудь понежнее, то скажите ему: «Если я говорю,

⁴¹ Пока сосал грудь. Примечание издателя: Вы же не думаете, что мы намеренно выбросили из текста недостающее выражение?

В примечаниях чехарда и пропуски, если у кого-нибудь возникнет желание привести их в порядок, то это будет замечательно. J.

что мне нравится понежнее, то я имею в виду, что это должно быть так». А когда вам хочется, чтобы он действовал более энергично, дайте ему знать об этом. Если вам нравится, когда вас дёргают за соски, то покажите ему конкретно, как это надо делать и как долго. И пожалуйста, будьте терпеливы, не выходите из себя в том случае, если ему просто надо напомнить «пройденный материал». Процесс обучения не так уж лёгок, как кто-то может подумать.

Дорогой Пол!

Что я только ни делал, но я не могу заставить мою жену пойти и сделать тест на рак груди. Мне кажется, что она отвергает саму возможность существования рака. Что мне делать?

Сид из Шебойгана

Дорогой Сид!

Попроси вашего семейного врача посоветовать тебе, как сделать такой тест таким образом, что она не будет даже знать об этом. А может быть, она позволит тебе отвести её туда при условии, что от неё при этом потребуются минимум усилий. Не жди, что она начнёт благодарить тебя, но, может быть, она позволит тебе это сделать. Может быть, потом она и сама вздохнёт с облегчением.

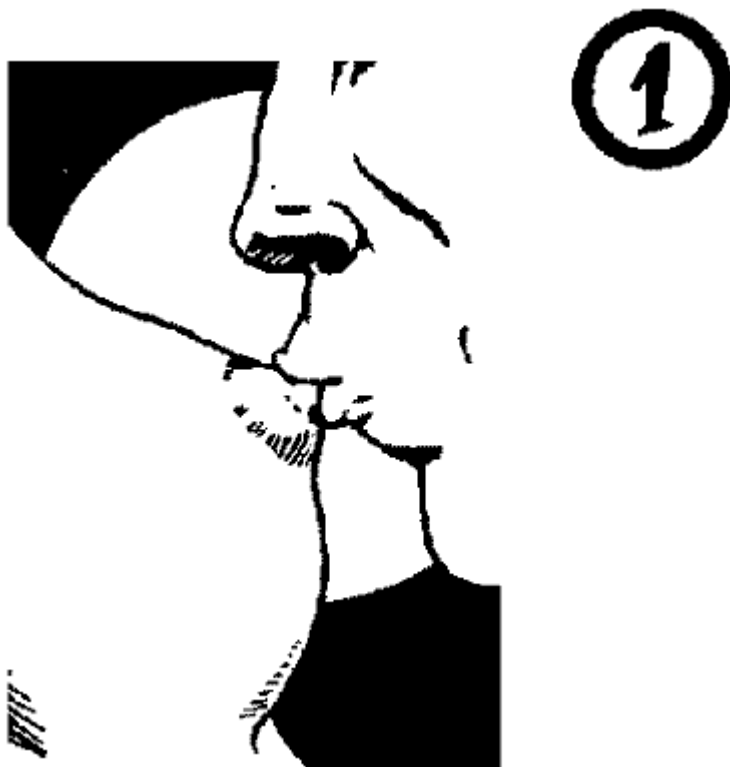
А теперь о том, что нужно знать, когда делаешь тест на рак груди.

Груди обычно имеют бугорчатую структуру, а нижняя часть каждой груди состоит из более упругих тканей. А поскольку тканевый состав груди изменяется в зависимости от возраста женщины и изменений её менструального периода, то было бы хорошо проверять грудь каждый месяц, предпочтительно после окончания менструации. Это можно взять за точку отсчёта и, начиная с неё, затем снимать показания. Во время проверки, когда руки женщины должны быть подняты вверх и заведены за голову, ты прощупываешь кончиками пальцев все части её груди. Проверь также и ту область, которая расположена под мышками. Искать надо то, что похоже на твёрдые уплотнения, которые неподвижны и которые кажутся прикрепленными к самой груди.

В противоположность тому, о чём ты можешь подумать, женщины могут иметь рак груди даже в двадцать лет, а поэтому не откладывай проверку!

А тем из вас, кто проверял бы свою грудь куда чаще, если бы это было забавным развлечением, мы представляем материал под названием «Проверка груди»...

Проверка груди



Итак, вам нужно проверить вашу грудь, так? Конечно, можно сделать это так, как делают в Американском Раковом Обществе, но вы также можете иногда подойти к этому делу с некоторой долей фантазии.

В любом случае проверку груди надо делать каждый месяц даже в том случае, если вам только двадцать лет. Однако это вовсе не должно выглядеть как посещение гинеколога.

Вот один из способов, который поможет провести такую проверку более пикантным путём...

Итак, на вас ничего нет, кроме одной лёгкой рубашки. И вот вы слышите, как дверь в смотровую комнату открывается. Внезапно вашему взору, который до сего момента обзирал белые потолочные панели, предстало улыбающееся лицо доктора. И тут вы понимаете, что убили двух зайцев сразу, потому что этот парень – по-настоящему привлекателен!



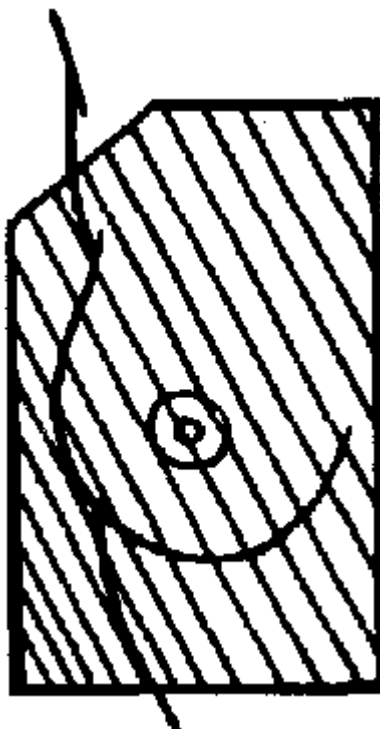
А теперь он просит вас лечь на спину на кушетке и завести вашу правую руку за голову.



Всё ваше тело напрягается, когда подушечки его пальцев (или вашей левой руки) начинают ощупывать каждый дюйм вашей груди. Вы тихо постанываете по мере того, как он передвигает свои пальцы, совершая ими круговые движения, диаметр которых не превышает размера десятицентовой монетки. И тут вы слышите, что он и сам тоже стонет. Он делает паузу, берёт тальк или лосьон и смазывает ими вашу грудь, чтобы его пальцы могли легко скользить по ней от одной точки до другой, всё также совершая маленькие круги, как будто он обводит пальцами жемчужинки, нанизанные на нитку, лежащие на вашей груди. Он повторяет такие круговые движения по нескольку раз на каждом месте перед тем, как продвинуть пальцы к следующей точке, и он всё время изменяет нажим от едва ощутимого до очень энергичного, ощупывая каждую часть чувствительной поверхности вашей бархатистой кожи. Его пальцы движутся медленно.



Затем он берёт вашу руку за запястье и возвращает её в нормальное положение. Его пальцы мягко ощупывают тёплую маслянистую влажную поверхность вашей груди и руки в поисках уплотнений, опухолей или узелков. Как может такое быть, что такая малопривлекательная область, как та, что находится под мышками, вызывать такие приятные ощущения?



Кончики его пальцев дотягиваются до вашей груди, они тёплые от испытываемого вами восторга. Он сжимает грудь, чтобы снять напряжение. Ваши бёдра прогибаются. У него перехватывает дыхание, а затем осмотр возобновляется.

Он покашливает, прочищая горло, и запахивает полы своего белого халата. Он просит вас поднять другую руку...

Дорогой Пол!

Мне двадцать один год, и в прошлом году мне делали биопсию из-за подозрения на рак груди. Никогда раньше я не относилась так серьёзно к своей груди. Она всегда казалась мне слишком маленькой в сравнении с тем, на что парни обычно обращают внимание. Благодаря чувству собственного достоинства, уважению к себе самой и помощи моего постоянного бойфренда я поняла, что я действительно думаю о моей груди по-новому, особенно после того, как мне сделали операцию. У меня была доброкачественная опухоль, но это заставило меня относиться к себе и к тому, что следует в себе ценить, совершенно иначе.

DD 1 из Боулдера

Дорогой Пол!

Когда я была девочкой, мой дедушка часто ради забавы боролся со мной. Это было самое замечательное воспоминание моего детства. Потом, когда я была в подростковом возрасте, наша физическая близость словно перестала существовать. Теперь, когда я повзрослела, я думаю, что причиной нашего отчуждения было то, что у меня стала формироваться грудь и дедушка стал чувствовать себя неловко. Может ли такое быть?

Белла из Беллингема

Дорогая Белла!

Я думаю, что ты ухватила быка за рога. Растущая грудь часто становится препятствием,

которое разделяет многих внушек и их дедушек. К счастью, дедушки хорошо понимают, сколь велика эта потеря, и поэтому они часто заменяют физическую близость чем-то другим, • начинают предлагать своим внушкам куда-нибудь сходить с ними раз в неделю – в музей или на обед. Здесь самое важное установить близкие отношения, которые так важны как для дедушек, так и для их внушек. Это просто переход отношений из чисто физических в более сложные и более соответствующие возрасту.

Оральный секс: эскимо на палочке и пенисы

Глава 17

Некоторые женщины действительно получают удовольствие от оральной стимуляции гениталий своего мужчины. Это даёт им чувство близости и создаёт атмосферу интимности, которая несёт успокоение и погружает *их* обоих в эротические ощущения. Это также даёт женщине возможность чувствовать свою силу и способность контролировать мужчину. Есть женщины, которые не видят ничего особенного в занятиях оральным сексом с мужчиной, но тем не менее делают это, чтобы доставить мужчине удовольствие. Но есть и такие женщины, которые скорее предпочтут сосать старую ржавую трубу, чем позволят своим губам повернуть прямо на юг от той линии на теле мужчины, где обычно находится пряжка ремня на их брюках.

К какой бы категории женщин вы ни относили себя, эта глава предлагает вам советы и некоторые приёмы, касающиеся оральной стимуляции особей мужского пола.

Когда гомики занимаются оральным сексом

Нормальные женщины считают, что при оральной стимуляции они просто обязаны заглатывать семенную жидкость, выделяемую мужчинами во время эякуляции, для того чтобы выполнить свою работу на пять с плюсом. Если бы это было верно, то, вероятнее всего, это стало бы общепринятой нормой среди гомосексуалистов, т. е. там, где тот, кто занимается оральной стимуляцией, знает, как ощущает себя тот, кого стимулируют подобным образом. Но это не так. Геи обычно не глотают семенную жидкость во время оральной стимуляции. Вот что говорит об этом один из наших читателей-геев: «Я ни за что не стал бы заниматься оральной стимуляцией, если бы не мог видеть, как он эякулирует. Однако мне не нравится этот вкус».

Конечно, вы можете проглотить всё, что выплеснется из вашего мужчины, но делайте это только тогда, когда вам этого хочется, а не потому, что какая-то Эмили – знаток по части орального секса, сказала, что так должно быть.

Глотать или не глотать – вот в чём вопрос

Принимая во внимание то, чем обычно заканчивается тот процесс, когда кто-то довольно долго сосёт пенис, женщина, которая это делает, должна решить для себя вопрос – глотать ей семенную жидкость, которой эякулирует мужчина, или нет. И если одни женщины ничего не имеют против этого, то другие находят это аморальным. Для одних женщин решающим фактором становится их отношение к партнёру и сам характер отношений между ними. А для других это остаётся делом вкуса и консистенции спермы.

Семенная жидкость разных мужчин имеет разный запах. Кроме того, их семенная жидкость может быть различной консистенции, и её количество может быть разным у разных мужчин. Например, у одного мужчины семенная жидкость может быть вязкой, а у другого жидкой. У одних мужчин она может иметь приятный вкус, а у других может быть солёной или даже горькой. Как сказала одна наша читательница: «Семенная жидкость моего постоянного любовника великолепна на вкус, и мне нравится глотать её. Но семенная жидкость моего прежнего друга была так ужасна на вкус, что у меня возникало ощущение,

что мне в рот налили аккумуляторную кислоту». Другая наша читательница говорит, что у неё не возникает проблем со вкусом или консистенцией семенной жидкости мужчин, но иногда от этого у неё начинаются боли в желудке. Британский эксперт в области секса говорит голосом, напоминающим голос Маргарет Тетчер, что мужская семенная жидкость имеет самый обычный вкус, и это вкус сырых устриц. Она говорит, что здесь и обсуждать нечего.



Но мы не так уверены в этом, принимая во внимание то, что почему-то никто вокруг особенно не стремится глотать живых устриц. А что до запаха мужской семенной жидкости, то она напоминает слабый запах «Хлорокса».

Глотать или не глотать семенную жидкость – решать вам. Следует лишь сказать, что мужчина не должен настаивать на этом, если только он сам не готов заглотить целую пригоршню, хотя реальное количество семенной жидкости обычно не превышает полной чайной ложки. Соображения по поводу орального секса, при котором семенная жидкость мужчин не заглатывается, перечисляются далее в этой главе.

Глотать или не глотать – гормональные соображения

Женщин иногда интересует вопрос, заглатывают ли они вместе с семенной жидкостью мужчин также и их гормоны. Здесь беспокоиться не о чём. Поскольку львиная доля мужских гормонов вырабатывается яичками, то они не эякулируются из его организма вместе с семенной жидкостью. Вместо этого они попадают прямоком в его кровеносную систему, где они воздействуют на весь организм мужчины в целом. А поэтому у женщины вряд ли начнёт расти борода и вырастет большое адамово яблоко от того, что она проглотит семенную жидкость своего партнёра. Она получит больше мужских гормонов только в том случае, если она подхватит сифилис. Что до калорийности мужской семенной жидкости, то бояться прибавления в весе здесь можно только в том случае, если вы забеременеете, а, как известно, законы биологии отрицают возможность забеременеть во время орального секса.

Что же касается влияния заглатываемой семенной жидкости мужчин на здоровье женщин, то тут можно сказать, что в семенной жидкости мужчин гораздо меньше бактерий, чем в слюне. И тут главным аспектом является наличие у мужчины заболеваний, передающихся половым путём.

Быстро и легко

Чтобы понравиться мужчине, не надо быть волшебницей и творить чудеса. Наш детский опыт, связанный с сосанием эскимо, должен подсказать вам, с чего начинать. Однако сосание пениса не повлияет на качество оральной стимуляции, если только мужчина не держал его в морозильной камере.

Существует много видов орального секса. Одним женщинам нравится включать в программу орального секса много поцелуев и облизываний, а другим больше нравится просто сосать пенис и тем самым добиваться превосходных результатов. Использование рук при этом расширяет диапазон оказываемых услуг.

Никому не повредит вначале спросить партнёра, что ему больше нравится, но обычно такие дискуссии являются беспредметными после того, как вы уже занимались с ним оральным сексом один или два раза. Приобретённый в ходе предыдущих совместных занятий сексом опыт даёт возможность опираться на полученные результаты. И поэтому он может просто сказать: «Мне действительно понравилось, когда ты...»

Дюжины советов, которые перечислены на тех страницах, которые последуют за этой, касаются всего, что вы когда-либо могли бы захотеть узнать о хорошем оральном сексе. Но если вдруг зазвонит дверной колокольчик и вам понадобится краткая инструкция для начинающих объёмом примерно в десять строк, то вы можете начинать с опрокидывания посетившего вас счастливчика на спину. Оближите его пенис так, чтобы он стал влажным от вашей слюны. Это заменит смазку и доставит мужчине удовольствие. Затем возьмите его пенис в рот и плотно сожмите губы вокруг него так, словно они превратились в автомобильную прокладку. А теперь плавно опускайте и поднимайте голову, но делайте это так, чтобы вы не ощущали дискомфорта. Сосать не обязательно. Каждый раз, когда ваша голова движется вверх, пенис будет испытывать то же самое ощущение, как и при сосании. Такой эффект будет достигаться сам собой. Но, пожалуйста, не верьте нам на слово. Сначала попробуйте сделать это с вашим пальцем. Отметьте для себя, насколько приятными будут те ощущения, которые испытает ваш палец!

Конечно, существует ещё сотня факторов, которые оказывают влияние на оральный секс, начиная с того, что делать со скапливающейся во рту слюной, до того, как сдерживать подступающие приступы тошноты.

Предотвращение приступов тошноты

Некоторые женщины жалуются, что иногда во время орального секса они испытывают приступы тошноты. Когда их спрашивают о том, говорили ли они об этом со своими партнёрами, то девочки-тошнотики обычно отвечали на этот вопрос отрицательно. Возможно, что их мужчины просто несостоятельные уроды, или же им просто не дано проникнуть в мысли своих партнёрш. Какой бы ни была причина, многие мужчины стараются сделать приятное своим партнёршам, если они говорят им, что им нравится или не нравится. Обычно меньше всего мужчины хотели бы огорчить свою партнёршу и разочаровать её в сексуальном плане.

Далее следуют четыре совета, призванные помочь женщине избежать рвотных позывов во время орального секса, но самый важный и самый мудрый из них поставлен на первое место.

- **Скажите ему!** Если ваш партнёр слишком глубоко продвигает свой пенис вам в рот, а вас тошнит, то дайте ему знать об этом. Скажите ему, что вы оба должны работать над собой, потому что вы получаете наслаждение, когда занимаетесь с ним оральным сексом, но вам не нравится, когда его пенис заходит слишком глубоко в рот. Уточните, что именно происходит! Если неглубокое продвижение вас утраивает, то помогите ему осознать разницу между тем, что хорошо, и тем, что вызывает болезненные ощущения.

- **Обхватите пенис рукой** Обхватите пенис вашего возлюбленного рукой таким

образом, чтобы ваш мизинец упирался в его лобковую кость. Таким образом вы создадите своеобразную буферную зону. Если пенис вашего возлюбленного среднего размера, то у вас эта буферная зона составит примерно три дюйма, которые будут попадать вам в рот. Если же бог наградил вашего возлюбленного длинным пенисом, то используйте обе руки с той же целью, удерживая пенис так, будто это бейсбольная бита или клюшка для игры в гольф. В качестве дополнительного преимущества вы также можете обхватить пальцами стержень его пениса и с их помощью передвигать крайнюю плоть пениса во время орального секса, что доставит вашему партнёру немало удовольствия. Далее мы ещё вернёмся к тому, как доставлять удовольствие партнёру.

- **Держите вашего дикого жеребца** Некоторые мужчины инстинктивно стараются продвинуть свой пенис поглубже в рот женщины, когда они кончают. Чтобы справиться с этим, придержите вашего дикого жеребца, а сами в это время старайтесь находиться между его ног. Когда вы почувствуете, что он вот-вот кончит, то обхватите обеими руками основание его пениса, а предплечья разместите на его тазовой области. Таким образом вес вашего тела будет равномерно распределён по его тазовой области, и это не даст ему продвинуть пенис вам в рот, а если он всё-таки попытается это сделать, то вы автоматически будете отодвигаться от него по мере того, как он будет продвигаться в вашем направлении.

- **Яички – натяните поводья** Сожмите большой и указательный палец вокруг верхней части мужской мошонки в том месте, где она примыкает к его паху. В результате его яички окажутся у вас в руках (т. е. будут лежать на вашей ладони). Некоторые считают, что это очень приятно, особенно в тех случаях, когда женщина немного оттягивает их вниз. А кроме того, если ваш партнёр попытается проникнуть поглубже в ваш рот своим пенисом, вам следует сильнее потянуть яички вниз так, будто вы натягиваете поводья непокорного жеребца.

Позы для оральной стимуляции пениса

Самая удобная поза для орального секса будет та, при которой вы располагаетесь между ног вашего партнёра и лицом к его телу. Она открывает вашему языку прямой доступ ко всем самым чувствительным местам пениса и мошонки, а угол доступа сводит на минимум возможность того, что головка пениса вашего партнёра упрётся в ваши коренные зубы. Это удобная позиция для большинства женщин позволяет мужчинам созерцать вашу голову между своих ног, что вселяет в них уверенность в вашей любви и заводит их. Другой позицией является та, при которой вы стоите на коленях перед вашим партнёром, в то время когда он сидит или стоит.

Некоторые пары предпочитают, чтобы женщина сидела на груди мужчины с расставленными ногами и лицом к его ногам. При такой позиции женщина обращена лицом прямо на юг (в то время как голова мужчины указывает точно на север). По-другому эта поза называется «валет» или «69». Это может быть очень хорошо для мужчины, потому что он может разглядывать гениталии, промежность своей возлюбленной и вход в её анальное отверстие, что будет дополнительно «заводить» его. Однако таким образом рот женщины оказывается в очень неблагоприятном положении, при котором она не сможет стимулировать пенис своего партнёра с максимально положительным результатом. Кроме того, её язык контактирует с задней частью его пениса, а она не такая чувствительная, как передняя часть.

В перечисленных выше позах предполагается, что мужчина лежит спокойно, а все движения осуществляет женщина. Другой способ занятий оральным сексом предполагает, что голова женщины остаётся неподвижной, а мужчина работает пенисом, двигая им вперёд и назад. Забавное выражение, применимое к этой ситуации, взято из лексикона, которым пользуются священнослужители, когда произносят слово «irrumation», что в переводе с латыни означает: «Мальчик, замри на месте, ты перед алтарем!»

При другой позиции, к которой также применим термин «irrumation» или сленговый

термин «трахать лицо», женщина лежит на спине, а её голова покоится на подушке. Мужчина располагается над верхней частью тела женщины, и его ноги широко расставлены, что даёт ему возможность лёгкими движениями вводить своей пенис в её рот. При этом женщина позволяет мужчине выполнять основную часть работы, в то время как она сама имеет открытый доступ в его яичкам, промежности и анальному отверстию. Кроме того, эта поза даёт женщине возможность свободно мастурбировать во время занятий оральным сексом. Пара также может периодически подменять движения пениса французским поцелуем. С другой стороны, когда мужчина сидит на женщине сверху и занимается с ней оральным сексом, она может иногда ощущать беспокойство и чувство, сходное с клаустрофобией. Кроме того, женщины могут опасаться того, что мужчина начнёт действовать грубо или продвинет свой пенис слишком глубоко в её рот. Но если вы обхватите руками стержень его пениса и будете придерживать его, то вы лишите его всех шансов продвинуть свой пенис слишком глубоко.

И наконец, ещё одна позиция, при которой оба партнёра лежат рядом. При этом лицо женщины находится на уровне пениса мужчины, а лицо мужчины напротив женских гениталий. Она может положить голову на подушку или делать движения вперёд и назад, двигая только головой и шеей, либо мужчина может двигать бёдрами и таким образом продвигать свой пенис в рот женщины. Однако при таком положении одна из рук женщины оказывается вне игры, потому что она на ней лежит, а движения её головы будут крайне ограничены.

Миф о глубокой гортани – где сосать, а где нет

Вы ведь не пытаетесь засунуть себе в глотку всё эскимо целиком, так почему вы думаете, что это можно проделать с мужским членом? И на самом деле хороший оральный секс не имеет ничего общего с глубиной гортани. Дешёвая идея о том, что глубокое погружение пениса в рот женщины при занятиях оральным сексом имеет большое значение для пениса, не имеет под собой никаких оснований. Если же ваш мужчина упорно настаивает на этом, то пойдите на рынок и выберите там овощ, подходящий под размер его пениса в состоянии эрекции, засуньте эту штуку ему рот и скажите: «Ну что, давай посмотрим, как глубоко ты сможешь засунуть эту штуку в свою глотку!» Также не стоит путать пенис с клитором и считать, что каждый его сантиметр просто кишмя кишит высокочувствительными нервными окончаниями. Как было сказано в одном из порнофильмов под названием «Как выполнять оральную стимуляцию мужского полового члена»: «Самая чувствительная часть пениса – это его верхняя часть, а поэтому перестаньте тратить ваше время на стимуляцию его нижней части». А актёр-мужчина в этом фильме, произносивший это глубоко прочувствованное замечание, имел огромный пенис, который при этом скрылся во рту стимулировавшей его особы до самого основания, что, вероятно, произошло не без его на то желания.

Среднестатистический пенис имеет некоторые части, которые обладают особой чувствительностью, а все остальные его части существуют просто для того, чтобы было чем похвастать. У тех мужчин, которые не подвергались обрезанию, головка пениса обладает большей чувствительностью. Вам следует поработать с вашим мужчиной и узнать, нравится ли ему, когда головку его пениса лизут или сосут. Кроме того, на пенисе есть маленькая область размером с одноцентовую монетку, которая находится ниже головки пениса с его внутренней стороны, когда он пребывает в состоянии эрекции. Эта часть пениса называется уздечка, и некоторых мужчин можно довести до оргазма, стимулируя только одно это место его пениса. Шов, который тянется через мошонку и вдоль всего пениса, весьма чувствителен к нежным поцелуям по всей его длине.

Оральная стимуляция половых органов – самое главное

В этой части книги вы найдёте несколько советов и технических приёмов, которые помогут вам действительно хорошо сделать оральную стимуляцию половых органов.

• **Пускайте слюни** Те дамы, которые относятся к числу чистоплюек, обычно стараются проглотить поток слюней, который выделяется у них в то время, когда они занимаются оральной стимуляцией мужских половых органов. И мы знаем, что они буквально захлёбываются в нём. Наиболее сообразительные женщины позволяют силе гравитации выносить слюну из своего рта прямо на пенис своего возлюбленного. Они используют её как естественную смазку для стимулирования нижней части стержня пениса рукой в то время, когда их рот стимулирует его верхнюю часть. И пусть вас не смущает мысль о том, чтобы подложить полотенце под нижнюю часть тела мужчины или просунуть его под яички, потому что в конечном счёте это позволит вам избежать нежелательных пятен на матрасе или диване.

• **Если он всё ещё мягкий** Некоторые женщины получают удовольствие, когда сосут мягкий пенис и чувствуют, как его размер увеличивается у них во рту. Если, несмотря на приложенные усилия, пенис всё ещё остаётся мягким, то вы не должны даже допускать мысли о том, что он не чувствует нежных поцелуев и не испытывает восхитительных ощущений от того, что его лизут или сосут. Имейте в виду, что один из тех редких случаев, когда у мужчины отпадает потребность проявлять себя с сексуальной стороны, бывает как раз тогда, когда его развлекают оральным сексом. Никогда не считайте плохим знаком то, что его пенис не сразу становится твёрдым или вовсе не становится таким. Мужчина может испытать великолепный оргазм даже в том случае, если его пенис остаётся мягким.

• **Копите слюни** Приступив к сеансу орального секса, подождите, пока во рту и на языке скопится дополнительное количество слюны. Это сделает начало занятий оральным сексом куда приятнее. Честно. Если же у вас, как назло, образовалась жуткая сухость во рту, которая обычно может проявляться перед началом оральной стимуляции, то вам следует предварительно пососать мятную конфетку, чтобы ваши слюнные железы заработали на полную катушку.

• **Зубы** Некоторые женщины обычно подгибают губы таким образом, чтобы они закрывали зубы во время оральной стимуляции. Так уж повелось, что малейший намёк на то, что зубы могут коснуться драгоценного пениса, заставляет мужчин источать чёрную смолу. Вместе с тем, иногда набор сексуальных тесаков в действии может ощущаться весьма эротично, принимая во внимание, что ваше настроение не имеет ничего общего с обычным настроением питбуля. Спрашивайте вашего партнёра, экспериментируйте и смотрите, что у вас получится.

• **Лёгкие поцелуи и мелькающий язычок** Никогда не жалейте времени на то, чтобы ублажать гениталии вашего мужчины, а также и любую другую часть его тела при помощи миленьких нежных касаний языком или сладких губок. Поцелуи не только великолепно ощущаются на теле, но и позволяют вам дать передышку вашим челюстям, не прерывая занятия оральным сексом. Обычно лёгкие касания язычком имеют больший эффект, если те части тела вашего мужчины, где вы это делаете, смазаны слюной или массажным маслом. А потому готовьтесь к этому заранее.

• **Повороты головы** Повороты головы при оральной стимуляции пениса мужчины (вверх и вниз по типу спирали или штопора) обеспечивают высокий уровень сексуальной стимуляции, особенно в тех случаях, когда они сконцентрированы на верхней части пениса. Предварительно отработайте это движение на собственном пальце.

Другие повороты. Движение по спирали (для продвинутых) При движении головы вверх дождитесь того момента, когда ваш рот будет примерно на середине верхней части пениса, и приложите ваш язык к гребешку, который образует выпуклое кольцо вокруг головки пениса. Во время полуспирального поворота головы ваш язык касается уздечки пениса, а кончик языка добавляет острых ощущений сверхчувствительному гребешку.

• **Как сделать «Ширли Темпл»?** Вы можете лизнуть пенис самым кончиком вашего языка или же расслабить язык и мягким языком лизнуть пенис так, чтобы охватить при этом

большую часть его поверхности. Последний приём называется «Ширли Темпл», потому что он очень напоминает способ, который обычно используется для облизывания леденцов на палочке.

- **Для тех, кого не обрезали** Не оттягивая крайнюю плоть пениса, подлезьте языком внутрь кожной складки и делайте внутри круговые движения языком по головке пениса. Вы также можете оттянуть кожу кончиками ваших пальцев.

Примечание: мужчины, которые не подвергались обрезанию, обычно имеют более чувствительную головку пениса.

Лизните его по всей длине Мать-Природа оставила на пенисе мужчины шов, который тянется по всей его длине, спускается вниз к основанию пениса и захватывает половину мошонки. Отбросьте сомнения и лизните его мокрым языком по всей его длине, начиная с яичек и заканчивая головкой пениса.

- **Натяните крайнюю плоть** Оттягивание крайней плоти и удерживание её в таком положении иногда может значительно усилить наслаждение, получаемое мужчиной от занятий оральным сексом. Это также может заставить мужчину быстрее кончить, если это именно то, к чему вы стремитесь. Для того чтобы сделать это, вам нужно обхватить пенис большим и указательными пальцами на расстоянии примерно одного дюйма от основания пениса. Сделать это можно, обхватив пенис всей рукой. В результате кожа на пенисе получается натянутой, что обычно способствует повышению чувствительности его верхней части.

- **Не забывайте о стержне пениса** И пока ваши губы будут сосредоточенно обрабатывать верхнюю часть пениса, почему бы вам не стимулировать дополнительно нижнюю его часть при помощи движений руками и пальцами вверх и вниз? Сделайте так, чтобы слюна стекала вниз к основанию пениса, смазывая одновременно стержень пениса и ваши руки, а потом начинайте стимулировать основание пениса.

- **Стержень пениса, часть вторая** Некоторым женщинам удаётся сочетать стимуляцию нижней части пениса с полуспиральными поворотами головы таким образом, что их руки всё время неотступно следуют за губами.

- **Фактор вакуума (Hoover Fellatis)** Некоторые мужчины любят, когда женщины создают во рту некий вакуум. Один из способов сделать это заключается в том, чтобы захватить ртом большую часть пениса, такую, чтобы чувствовать себя при этом достаточно комфортно, плотно обхватить губами стержень пениса так, чтобы воздух не подсасывал, и всосать воздух, накопившийся во рту. Затем, когда ваша голова будет двигаться вверх, мужчина будет ощущать на своём пенисе приятный эффект вакуума.

- **Си-си-си-сосочки** Соски некоторых мужчин очень чувствительны. Их ласкание во время оральной стимуляции может доставить мужчине большое наслаждение. Лучший способ понять, подходит ли это вашему мужчине, – это попробовать сделать это и увидеть его ответную реакцию.

- **Внутренняя часть бёдер и другие места** Внутренняя часть бёдер мужчин и женщин очень чувствительна, поэтому нет причины для того, чтобы не полизать её языком, не пососать или просто не поласкать свободной рукой во время оральной стимуляции половых органов.

- **Положите палец ему в рот** Во время оральной стимуляции его пениса, вы можете также положить свой палец ему в рот. Некоторые мужчины воспринимают этот дополнительный жест как нечто особо эротичное.

- **Промежность (это то, что находится между яичками и анальным отверстием)** Промежность – это то место, которое простирается за яичками и тянется до анального отверстия. Её часто не берут в расчёт во время оральной стимуляции, а между тем она может быть потенциальным источником сильных сексуальных ощущений. Если полизать эту область, то некоторые мужчины могут буквально опьянеть от счастья.

• **Маленькая дырочка** Это маленькая прорезь в головке пениса, через которую семенная жидкость мужчины попадает наружу во время эякуляции. Обследование её с помощью кончика языка может оказаться забавным.

• **Что делать с анальным отверстием?** Некоторые мужчины считают, что если во время оральной стимуляции им на анус или немного выше ануса положить палец, то они будут испытывать совершенно восхитительные ощущения. Некоторые мужчины заявляют, что самые незабываемые оргазмы в их жизни они испытывали именно тогда, когда во время оральной стимуляции женщины также массировали их предстательную железу. Есть и такие мужчины, которые всё это терпеть не могут. Тем не менее использование маленького вибратора в области анального отверстия может привлечь внимание мужчин, и некоторые пары получают удовольствие от занятий таким орально-анальным сексом. Подробнее о том, что делать с *задней частью тела вашего мужчины*, смотрите в главе «Приподнимите-ка ваш зад – анальный секс».

• **Визуальное ликование** Есть много мужчин, которые получают удовольствие от того, когда видят голову любимой женщины у себя между ног. Некоторых женщин может обидеть это замечание, так как они считают, что в этом есть нечто унижительное, похожее на покорность или принуждение. Чтобы докопаться до правды, надо понимать, что мужчины очень ценят вас и поэтому у них и в мыслях нет ничего оскорбительного. В видеофильме порнозвезда Нина Хартли, которая демонстрирует там своё виртуозное владение техникой орального секса, говорит: «У меня ушло много времени на то, чтобы научиться заниматься оральным сексом в открытую и при этом не испытывать стеснения».

• **Оральная передышка** Если ваш рот устал, то на некоторое время прервитесь, а в это время продолжайте стимулировать его руками или же пробегитесь пальцами по его гениталиям. Вы также можете прерваться и некоторое время мастурбировать, давая вашему партнёру возможность смотреть на то, как вы делаете это. Некоторые женщины говорят, что у них лучше получается оральная стимуляция, если они в это время испытывают такое же сексуальное возбуждение, как и их партнёры. Не бойтесь сказать вашим партнёрам, что вы тоже испытываете сексуальное возбуждение. Возможно, это скажется на ускорении процесса.

• **Резкие движения и внезапный шлепок** Ощущение, испытываемое от орального секса, может быть усилено, если во время оральной стимуляции пениса вы шлёпнете по нему рукой, в то время когда ваша рука сжимает его стержень, а головка и уздечка находятся у вас во рту.

• **Горячий, холодный и т. д.** Не медля берите в рот кубик льда, для того чтобы охладить его, или пейте горячее, чтобы согреть его до или во время занятий оральным сексом. Тот же метод подходит для стимуляции сосков.

• **Оральный секс после полового акта** Некоторые женщины получают удовольствие, когда занимаются оральным сексом после полового акта. Они считают, что сосать пенис после того, как он был у них внутри, очень эротично. Есть и такие женщины, которых такая мысль не возбуждает.

• **Проблемы с размером** Оральный секс может оказаться проблематичным, если размер «салями» вашего мужчины огромен. Не бойтесь этого. Иллюстрация на следующей странице демонстрирует, каким образом вы можете целовать и лизать такой пенис, если он вдруг встретится вам. Используйте ваши руки для стимуляции стержня пениса, в то время как уздечка и головка пениса находятся у вас во рту. А кроме того, смотрите главу «Техногрудь и колбасная тоска», которая перечисляет некоторые технические приёмы, которые могут оказаться полезными, когда речь идёт о больших пенисах.

• **Маленькая помощь ваших друзей** Если у вас есть подруга, которая имеет большой опыт в оральной стимуляции, то попросите её указать вам на самые тонкие моменты в этом деле, но при этом также имейте в виду, что каждому присущ свой собственный стиль. Кроме того, многое зависит от мужчины, с которым вы занимаетесь оральным сексом.



Эффективный способ оральной стимуляции и доведения мужчины до оргазма без заглатывания его семенной жидкости.

Мужчинам так нравится то, что они ощущают, что многие просто не в состоянии сказать вам, что нет никакой необходимости в том, чтобы глотать их семенную жидкость, если только вы сами того не пожелаете. Номер заключается в том, чтобы сконцентрировать оральную стимуляцию на области уздечки пениса, одновременно лаская пенис рукой. Уздечка пениса расположена под его головкой с нижней стороны. Используйте побольше слюны и активно обрабатывайте всю поверхность пениса. Время от времени обхватывайте пенис ладонями и заполняйте пространство между ними своим горячим дыханием. Этот способ также хорошо помогает в том случае, если пенис вашего партнёра немного великоват по размеру, и вам было бы куда легче запихнуть Цепеллин (дирижабль. – Прим, перев.) в одноместный гараж, чем эту штуку себе в рот.

Не забывайте о руках

То, что вы делаете руками, иногда становится тем фактором, который отделяет хороший оральный секс от великолепного. Чем выше оценивается качество оральной стимуляции, тем большие требования предъявляются к работе рук и пальцев. Например, если пенис вашего партнёра находится у вас во рту, то вам следует также поласкать его яички свободной рукой. Кроме того, в нижней части его гениталий могут быть такие места, которые очень чувствительны к массажу при помощи кончиков пальцев. Например, нижняя часть пениса, которая находится за яичками. Массаж этой части пениса свободной рукой во время оральной стимуляции может значительно увеличить получаемое мужчиной удовольствие. Включите работу рук в вашу программу оральной стимуляции мужских гениталий и сделайте её неотъемлемой частью орального секса, тогда ваш партнёр даже не заметит, если вы дадите вашему рту небольшую передышку.

Два яйца, один язык

«Я люблю яички моего бойфренда. Мне нравится брать их в рот по одному и сосать. Кожа его мошонки на самом деле очень мягкая, и мне приятно ощущать её в своём рту».

Женщина, 23 года

Некоторые мужчины будут в восторге, если вы возьмёте один или сразу два яичка в рот. Не бойтесь сделать это. Просто первую пару раз не надо торопиться, делайте это медленно, и у вас всё получится. Кожа, которой покрыты яички (мошонка), также любит, когда её лизут или целуют. Чувствительность мошонки сравнима с чувствительностью наружных губ женских гениталий.

Если у вашего мужчины нет эрекции, то вы можете легко поместить яички к себе в рот, так же, как и его пенис.

Один очень мудрый совет насчёт орального секса

На видеокассете под названием «Как выполнять оральную стимуляцию мужского полового члена» порнозвезда Карен Самер призывает женщин прислушиваться к телу мужчины. Мисс Самер говорит, что если мужчина делает движение, то вы тоже должны сделать такое же движение, двигаться с ним. Но как только он начинает стонать или мычать, продолжайте делать то же, что вы делали до этого.

Прямо перед тем, как он кончит

Существуют некоторые вещи, которые вы можете сделать прямо перед тем, как ваш мужчина кончит, для усиления испытываемого им наслаждения. Одни женщины обхватывают рукой основание его пениса таким образом, чтобы весь его стержень чувствовал себя так, будто он находится в женском влагалище, в то время как верхняя часть мужского пениса находится у них во рту или же они её ласкают языком. Другие женщины кладут руку на шов, находящийся на передней части пениса, и слегка надавливают на него. В это время они могут ощущать судороги внутри пениса и знать о моменте приближения эякуляции. Некоторым мужчинам понравится, если вы усилите вакуум внутри рта прямо перед тем, как они кончат. Есть и такие мужчины, которые получают удовольствие от того, что вы держите или ласкаете их яички и ту часть пениса, которая скрыта за ними. Поскольку это дело вкуса, разумно будет предупредить своего мужчину о том, что намерены опробовать несколько новых способов и посмотреть, какой будет его ответная реакция.

Примечание

Одна чрезвычайно умная и опытная проститутка, которая консультировала нас по материалу для этой главы, сказала, что многим мужчинам нравится, когда их щиплют за соски перед тем, как они кончат.

Учитесь понимать, когда он кончает

Если вы знаете, по каким признакам это можно определить, то вы всегда в курсе приближения момента эякуляции мужчины. И тогда у вас всегда будет возможность решить, глотать вам его семенную жидкость или нет.

А поскольку это не гора Святой Елены, то существуют определённые признаки, которые позволяют определить момент приближения эякуляции. До того, как вы узнаете язык тела вашего мужчины, попросите его предупреждать вас о том, что он собирается кончать. Через некоторое время вы, если вам повезёт, научитесь замечать, как его Маленький Вилли начинает распухать и судорожно вздрагивать перед тем, как кончить. Вы почувствуете это, когда его пенис будет у вас во рту. Кроме того, если вы будете держать свою руку на его яичках, они станут для вас важным источником информации, поскольку начнут плотнее прилегать к его телу прямо перед наступлением момента эякуляции.

Вдобавок ко всему, всё его тело станет напряжённым или же его бёдра начнут выгибаться вверх перед тем, как он кончит.

Если вам не нравится этот вкус

Если вы не хотите глотать его сперму, то держите руку на основании его пениса в то время, как вы будете сосать верхнюю часть его пениса. Как только заметите признаки приближающейся эякуляции, уберите ваш рот с линии огня, а руку продвиньте к верхней части пениса или же к тому месту, где головка пениса примыкает к его стержню, и начинайте стимулировать пенис руками ради мира на земле. Убедитесь в том, что вы крепко держите его, а руками работайте быстро и даже неистово. Сейчас не время для телячьих нежностей!

Другой способ довести его до состояния оргазма без заглатывания семенной жидкости показан на рисунке несколькими страницами ранее. Кроме того, далее мы приводим некоторые советы, которые могут оказаться полезными для вас.

Контроль за зубным налётом

Если перед началом оральной стимуляции мужского пениса вы положите в рот немного зубной пасты, то это в большей мере поможет вам справиться с нежелательным привкусом. Тот же самый эффект можно получить, если предварительно пососать мятную конфетку. Вкус оральной стимуляции можно изменить, употребляя любимые вами шерри или ликёры, а также смазыванием прелестей вашего мужчины мёдом, джемом или взбитыми сливками. Оральный секс со вкусом шампанского также может доставить вам немало приятных минут. Если вы будете экспериментировать с мятными или сливочными ликёрами, то сначала проведите тест на небольшом участке пениса. Небольшое количество ментола на коже всегда вызывает приятные ощущения, особенно когда вы немного подуёте на те места, где он нанесён. Если же ментола будет слишком много, то он очень скоро начнёт жечь кожу.

Зачехлите его

Опытная проститутка всегда сумеет так ловко нацепить презерватив на мужской пенис, используя при этом только способности своего рта, что мужчина никогда даже не догадается об этом. Из этого следует, что проблемы, которые возникают у некоторых мужчин с надеванием презерватива, могут быть чисто физиологическими. (То же мне новость!) Далее мы приводим два весомых довода для решения проблемы на тот случай, если вы хотите, чтобы ваш мужчина надел презерватив, пока вы занимаетесь оральной стимуляцией его гениталий, а он возражает против этого. 1. Надо громко и отчётливо сказать: «Даже и не мечтай, Чарли! Если ты думаешь, что это ТАК вкусно, то соси его сам». На самом деле Чарли, конечно же, это сделал, если бы мог, а возможно, он даже и пытался пару раз сделать это в детском возрасте. 2. Постарайтесь сделать весь процесс оральной стимуляции как можно более забавным и приятным для вас обоих. Если он будет знать, что его ждёт много приятных минут, то он не станет делать большой проблемы из-за презерватива.

Советы, касающиеся презервативов

Вы можете капнуть на головку пениса немного лубриканта на водной основе или контрацептивной мази прямо перед тем, как наденете на него презерватив. Пока вы будете надевать презерватив на пенис, старайтесь сделать так, чтобы нанесённая на головку пениса смазка равномерно распределялась по всей поверхности пениса. Некоторые мужчины утверждают, что наличие лубриканта под презервативом значительно улучшает ощущения, которые они испытывают с надетым на их пенис презервативом. Если же у вас под рукой нет никакого лубриканта, то соберите небольшое количество естественной смазки на головке пениса и только после этого наденьте на пенис презерватив. Если вы пользуетесь презервативом при оральном сексе, то найдите презервативы, на поверхность которых заранее не была нанесена смазка. Презервативы с заранее нанесённой на них смазкой горькие на вкус. Однако среди них есть и такие, смазка которых содержит ароматизированные вкусовые компоненты. В то время когда эта книга готовилась к изданию, многие люди использовали для орального секса презервативы «Gold Circle». «Sara Wrap»:

если у вас возникли проблемы и вам не нравится вкус латексных презервативов, то вы можете спокойно экспериментировать с «Sara Wrap». Она очень тонкая и прозрачная и ощущается куда лучше, чем латексные презервативы. Вы можете наложить её поверх пениса, если будете использовать технику орального секса, предложенную на иллюстрации несколькими страницами ранее. Если же вы решите обернуть ею пенис, то закрепите её бантиками на боку пениса таким образом, чтобы бантик находился со стороны тела мужчины, а не с той стороны, где находится уздечка его пениса.

Побольше слюны – и можно отчаливать

Когда ваш старый верный друг готов кончить, то мобилизуйте ваши слюнные железы для того, чтобы у вас во рту набралось как можно больше слюны. Когда он кончит, открывайте ворота шлюзов, чтобы она вытекла. Тогда слюна разбавит семенную жидкость мужчины, и она быстрее вытечет. Но, ради бога, не беспокойтесь о том, что можете что-то испачкать. Чем больше липкой и вязкой слизи будет течь по стержню пениса, тем лучше.

Поглубже в рот

Если вы намерены проглотить семенную жидкость мужчины, но вам не нравится её вкус, то сделайте так, чтобы пенис оказался как можно глубже у вас во рту, но при этом вы не испытывали дискомфорта. Глотать надо быстро. Если же ваш мужчина будет кончать маленькими порциями, то это может уменьшить количество эякуляционной жидкости, которая попадёт на вкусовые рецепторы вашего языка.

Эякуляция под языком

Следующий совет взят из книги Джея Вайзмана «Трюки: 125 советов о том, как сделать хороший секс лучше»: «Когда вы чувствуете, что ваш мужчина вот-вот кончит, положите ваш язык на головку его пениса так, что его эякуляционная жидкость не попадала на вкусовые рецепторы вашего языка».

Пусть он вам поможет

Некоторые мужчины не имеют ничего против того, чтобы помочь себе кончить «своею собственной рукой». Вы окажете им любезность, если поласкаете их яички, пока они будут доделывать работу, начатую вами.

И вот он кончил

Головка пениса после оргазма остаётся чрезвычайно чувствительной. Если вы держите его пенис во рту во время эякуляции, то вам следует знать, что требуется от вас в тот момент, когда он кончает и после него. Одни мужчины могут попросить вас оставить его во рту и замедлить движения. Другие же могут попросить вас на время остановиться, а третьи могут захотеть, чтобы начали работать в полную силу. Кроме того, можно прекратить сосать его пенис в это время, но при этом начать стимулировать стержень пениса свободной рукой.

Фокус здесь состоит в том, чтобы знать, когда выключать и включать нужную передачу 2. Единственный способ выяснить предпочтения вашего партнёра – это накопленный вами опыт и реакция вашего мужчины на то, что вы делаете.

А если он не кончит?

Это та самая ситуация, при которой одна женщина воздаёт хвалу небесам, а другая проклинает... Есть такие мужчины, которые вообще никогда не кончают от одной только оральной стимуляции их половых органов. Но это вовсе не означает, что они не получают удовольствие от каждой минуты занятий оральным сексом. Это также не означает, что вы плохо сделали свою работу. Это просто означает, что ваш мужчина не кончает от одной только оральной стимуляции.

Трепет новичков

Некоторые люди, которые являются новичками по части оральной стимуляции пениса, так же, как и закалённые в боях ветераны, испытывают нечто вроде кратковременного паралича или благоговейного трепета перед тем, как эта штука эякулирует. И тут могут оказаться полезными два совета: перечитать раздел под названием «Если вам не нравится этот вкус» и попробовать обсудить эту тему с вашим мужчиной. Может быть, он сможет давать вам особые предупреждающие знаки того, что вам пора кончать сосать пенис и начинать стимуляцию руками задолго до того, как липкая субстанция начнёт медленно сочиться из него. Время и опыт в конце концов приведут к тому, что наш трепетный страх пройдёт.

Руки на голову

Мужчины часто кладут свои руки на голову женщины, когда она занимается оральной стимуляцией их гениталий. Для большинства мужчин это выражение любви, которое позволяет ему дать знать своей партнёрше, что она делает хорошо, а что – нет. Между тем некоторые мужчины, когда кладут руки на голову своей партнёрши, часто пытаются форсировать события, буквально натягивая её голову на свой пенис. Это не просто грубость, это – настоящее насилие.

• *Контрапункт.* Одна женщина говорит, что её особенно возбуждает, когда мужчина пытается подталкивать её голову к своему пенису. «Но мне трудно судить, потому что я ещё ни разу не занималась сексом с мужчиной, который этого не любил бы делать. Конечно, всё это можно свести к шутке, если взять его голову и начать заталкивать её в свою промежность (см. следующую главу, раздел под названием „Я чувствую себя как манекен, который испытывают на прочность“). А поэтому разве может считаться насилием, если мужчина делает то же самое с головой женщины? Говоря так, вы становитесь сторонником теории двойного стандарта, суть которого заключается в том, чтобы представлять женщин как некое хрупкое существо, которое легко обидеть, когда дело доходит до секса».

Открытия, сделанные учёными

Одним из самых интересных исследований последнего времени является статья об опасностях, которые подстерегают каждого, кто занимается оральным сексом. Статья была опубликована группой дантистов в медицинском журнале «Военная медицина» под названием «Травмы задней мышечной части нёба во время оральной стимуляции половых органов».

Статья рассказывает о дочери офицера, которая попала в военный госпиталь, потому что у неё обнаружили чёрно-синие пятна в задней части ротовой полости. Несколько дантистов, пытаясь поставить диагноз, в конечном счёте сошлись во мнении, что эти пятна имеют какое-то загадочное происхождение. После того как они исключили все возможные варианты, они, наконец, попросили папочку-офицера выйти из комнаты, а затем задали ей в лоб главный вопрос: «Друг есть?»

В задней части ротовой полости рядом с миндалевидной железой ясно просматривалось некое пятно из ткани, в которой было чрезвычайно много кровеносных сосудов. Пенис в состоянии эрекции постоянно ударял по нежной и чувствительной ткани заднего нёба, что и вызвало образование синяка.

Это не могло быть обычной травмой. Она пройдёт сама собой, как обычный синяк, но этот случай вновь напоминает нам о том, что не мужчина, а именно женщина должна контролировать движение пениса во время оральной стимуляции. Просто замечательно, что женщине нравится, когда её возлюбленный вводит свой пенис ей в рот, но всё-таки при этом её слово должно быть решающим.

Пазуховые инфекции, вызванные эякуляцией

Во время занятий оральным сексом некоторые женщины создают небольшой вакуум во рту при оральной стимуляции мужского пениса. Те мужчины, которым нравится этот вид стимуляции, получают от этого большое удовольствие и находят испытываемые ими ощущения божественными. Вместе с тем, когда мужчина эякулирует, а головка его пениса находится в задней части рта женщины, где царит вакуум, может возникнуть проблема. Естественно, что из-за вакуума эякуляционная жидкость мужчины может попасть в пазухи ротовой полости женщины и вызвать пазуховую инфекцию. Для того чтобы избежать этого, оба партнёра, мужчина и женщина, должны удерживать головку пениса в средней части ротовой полости женщины в момент, когда мужчина эякулирует. Другое решение проблемы предполагает, что мужчина должен носить «калоши» (т. е. презерватив).

«Быстрее» или «дольше»?

«Почему так бывает, что, когда мужчине подставляешь голову, они не могут кончить целую вечность, а во время полового акта они кончают намного быстрее?»

Женщина, 29 лет

Во время вагинального полового акта большинство мужчин стараются не кончать подольше, чтобы доставить удовольствие своим партнёршам. Иногда успешно. И если во время полового акта это является благородным жестом, то во время занятий оральным сексом он таковым не является. Происходит это потому, что оральный секс, независимо от того, кто кого стимулирует (женщина мужчину или мужчина женщину), имеет тенденцию к тому, что рот, чей бы он ни был, устаёт до изнеможения. Поэтому если целью оральной стимуляции является эякуляция мужчины, то у него нет необходимости сдерживать себя. Как обычно, решение проблемы в том, чтобы обсудить её со своим партнёром. Если мужчина относится к числу тех счастливиц, которые могут кончить, когда захотят, он и его партнёрша могут согласовать условный сигнал, который будет означать, что она хочет, чтобы он кончил. Тем из нас, кто приближается к состоянию оргазма быстрее, чем этого хотелось бы женщине, женщина может оказать услугу и замедлить свои движения. Кроме того, она также может предпринять некоторые меры, перечисленные в главе, посвящённой пенису, чтобы заставить нас быстрее кончить, пока у неё не отвалилась челюсть.

Мужчинам лучше удаётся оральная стимуляция мужчин, чем женщинам?

Исследуя различные технические приёмы, применимые при оральной стимуляции, мы просмотрели много видеофильмов о сексе. Видеокассеты, сделанные женщинами, многие из которых являются либо бисексуалами, либо лесбиянками, часто являются хорошим источником информации. А самым плохим источником информации является традиционная откровенная порнография.

И к моменту, когда эта книга была уже почти закончена, мы вдруг поняли, что до сих пор так и не просмотрели ни одного фильма, сделанного мужчинами-геями, кроме одного, который был посвящён массажу мужских гениталий, который оказался весьма информативным. Пока мы раздумывали над этим, у нас родился следующий вопрос, связанный с оральным сексом: «Возможно ли такое, что мужчины-гомосексуалисты лучше справляются с оральной стимуляцией мужских половых органов, чем женщины?»

Вооружившись несколькими кассетами с фильмами о гомосексуалистах, мы задали этот вопрос нескольким нормальным мужчинам и женщинам, который немного смутил мужчин и к которому женщины проявили явный интерес. Само собой разумеется, что просмотренные видеофильмы сами по себе вызвали совершенно неожиданные отклики.

Большинство актёров в фильмах гомосексуалистов выглядели чрезвычайно прилично и

казались нормальными людьми. По крайней мере они были куда более милыми, привлекательными и приятными, чем многие актёры, которые снимаются в традиционных откровенных порнофильмах. Сделав для себя это открытие, одна из женщин, присутствовавшая на просмотре, воскликнула: «Это же настоящий кошмар, который снится женщинам по ночам: пять обнажённых мужчин, которые физически выглядят просто как боги, и я бы не позволила ни одному из них взглянуть на себя даже в том случае, если от этого взгляда зависела их жизнь!» Другая женщина из числа наших зрителей заявила: «Это один из тех редких случаев, когда я могла бы сказать: хочу иметь пенис, чтобы позволить этому интересному блондину с ямочками на щеках сосать его ночь напролёт».

В заключение следует сказать, что эти мужчины на видеокассетах, казалось, так умело и с таким мастерством обращаются с телами друг друга, как это могли бы делать все нормальные женщины, если стали подражать им. Вместе с тем разница в оральной стимуляции заключалась не столько в собственно технических приёмах, сколько в интенсивности движений, хотя нам показалось, что гомики использовали свои руки куда больше во время оральной стимуляции, чем обычно это делают женщины, когда занимаются оральным сексом со своими мужчинами. Трудно выразить словами, но у многих наших зрителей сложилось впечатление, что гомосексуалисты (а вернее сказать, актёры-гомосексуалисты) сумели установить какие-то особые тесные отношения с самим пенисом, который они стимулировали. И неважно, нравится ли им заниматься оральным сексом, важно только то, что на самом деле немногим женщинам удаётся добиться такой эмоциональной связи с мужскими гениталиями, какой достигают геи.

К счастью, лишь немногие из тех, кому довелось работать с актёрами, считают, что образы, созданные ими на экране, представляют собой то, что может иметь отношение к среднестатистическому человеку. В методологии, которой пользуются геи, нет ничего от науки, но вывод, увы, таков, что мужчины-геи лучше справляются с оральной стимуляцией мужских половых органов, чем это делают женщины, по крайней мере в порнофильмах.

Однако, несколько изменив поставленный вопрос, резонно спросить: а не означает ли всё это, что женщины могут лучше справляться с оральной стимуляцией женских половых органов? Ответ? Да кто его знает, хотя одна наша читательница-бисексуалка была настолько любезна, что высказалась по этому поводу следующим образом:

«Что касается орального секса, то независимо от того, кто кого стимулирует, я уверена, что превосходство женщин в этом виде деятельности является по большей части мифом».

Постскриптум об оральном сексе в бета-части вселенной

Давайте предположим, что один из членов университетского братства, который рьяно ненавидит гомосексуалистов и гордится своими победами у женщин, добровольно согласился участвовать в эксперименте, целью которого было установить наличие сексуального отклика во время оральной стимуляции его гениталий. Исследователи прикрепили к его груди датчики ЭКГ, завязали ему глаза и связали руки. Затем они информировали его о том, что сейчас оральной стимуляцией его половых органов будет заниматься «одна очень сексуальная блондинка». После того как сеанс орального секса был закончен, мужчина говорит, что эта блондинка, кажется, знает, как надо заниматься с ним оральным сексом, лучше, чем та девушка из университетского женского клуба, с которой он встречался. Более того, он умоляет дать ему номер телефона этой блондинки. Затем исследователи ставят его в известность о том, что «сексуальная блондинка» – не кто иной, как парень-гомосексуалист, который снимался в одной из главных ролей в одном из просмотренных им ранее видеофильмов, и это именно он занимался с ним оральным сексом. Внезапно энтузиазм нашего героя и члена вышеупомянутого братства, которое так ненавидит гомосексуалистов, куда-то улетучивается, и он уже не так уверен, что оральный

секс, которым он только что занимался, был для него чем-то необычным или исключительным. Куда более важным здесь является то, что если бы этому мужчине до начала эксперимента сказали, кто именно будет исполнять роль блондинки и заниматься с ним оральным сексом, то он скорее всего не смог бы иметь эрекцию или эякулировать.

В этом гипотетическом эксперименте удовольствие нашего субъекта определялось, с одной стороны, его фантазиями о том, кто именно будет с ним заниматься оральным сексом, а с другой стороны – реальным действием, работой, которая была сделана компетентным «специалистом». **МОРАЛЬ** такова: никогда нельзя принижать роль человеческого разума в вопросах о том, что срабатывает на сексуальном уровне, а что – нет.

Чем мужчина может помочь женщине, которая пытается заниматься с ним оральным сексом

Тщательность Прочитайте предыдущие страницы о синяках, рвотных позывах и о том, как долго это длится. Кроме того, прочитайте эту главу вместе в вашем партнёром. Ключ к хорошему оральному сексу – в желании исследовать тело своего партнёра и видеть его реакцию.

- **Чистота** Имейте в виду, что большинство женщин отказываются заниматься оральным сексом с мужчинами, от которых дурно пахнет. Независимо от того, идёте вы на свидание в первый раз или вы женаты уже двадцать лет, вам следует помнить о следующем:

- **Правило 1.** Принимать душ по крайней мере один раз в день, если только у вас нет какого-либо серьёзного заболевания или же вы не являетесь дожившим до наших дней придворным короля Людовика XIII, который считает принятие ванны делом не вполне для себя уместным.

- **Правило 2** . Никогда не надевайте носки и нижнее бельё больше одного раза, если только предварительно не постирали их. Если все, включая кошек и собак, выскакивают из комнаты, как только вы снимаете обувь, то используйте дезодорант для ног или тальк.

- **Правило 3** . Дезодорант может оказаться восхитительной вещью, которая до сих пор не стала популярной среди наших современников.

- **Правило 4.** Чаще чистите ваши зубы и пользуйтесь зубной нитью.

- **Правило 5** . Чаще подрезайте ногти на руках и ногах.

- **Правило 6.** Если вы пользуетесь одеколоном, то спросите вашу партнёршу или просто подругу, нравится ли ей его запах, а также спросите, какое количество одеколона вам лучше использовать. Возможно, что она вообще предпочтёт, чтобы вы не пользовались одеколоном. Некоторые мужчины восхитительно пахнут после того, как они приняли душ. С другой стороны, она, возможно, захочет вас «замариновать» сама, используя для этого кусочки каких-нибудь цитрусовых или специй.

- **Удаление лишних лобковых волос** Заранее удалите нежелательные волосы на лобке, которые во время оральной стимуляции могут оказаться у неё во рту.

- **Отношение к вопросу 1: самонадеянность** **Не** надо думать, что женщина автоматически хочет сосать ваш пенис только потому, что вам нравятся ощущения, которые вы при этом испытываете. (А вам самому хотелось бы пососать член какого-нибудь парня?) Никогда не относитесь к занятиям оральным сексом как к чему-то такому, что само собой разумеется, и умейте быть благодарным, когда кто-то делает это для вас. А кроме того, с вас не станется, если вы спросите себя самого: «Что я такого сделал накануне, чтобы заслужить оральную стимуляцию моего пениса?» Может быть, вы долго массировали тело вашей партнёрши? Вы помогли ей справиться с задачей, над которой она билась? Вы сделали какую-то работу по дому или что-то такое, что не входило в ваши прямые обязанности? Или же вы сумели оказаться на высоте в ситуации, когда большинство мужчин повело бы себя, как подонки? Вы любящий партнёр или хороший друг?

- **Отношение к вопросу 2: ответная реакция** Подумайте, какая катастрофа разразилась бы, если Джо Монтана или Стив Янг так никогда и не собрались бы обсудить

возможную отдачу от своей деятельности. Точно так же и оральный секс требует от того, кто стимулирует партнёра, желания получить ответный отклик, а от того, для кого делается оральная стимуляция, требуется желание реагировать на неё.

• **Отношение к вопросу 3: взаимность** Никогда, ни при каких обстоятельствах не позволяйте себе высказываний, подобных этому: «Моя прежняя девчонка классно стимулировала мой пенис. А ты почему не можешь?» Наверное, есть причины того, что вы сейчас не со своей прежней девчонкой. Дело в том, что в оральном сексе понятия «давать» и «получать» накладывают на обоих партнёров определённую ответственность. Если в ваших отношениях достаёт заботы друг о друге, любви и желания экспериментировать, то у вас есть хорошие возможности для того, чтобы сделать занятия оральным сексом просто прекрасными, однако не стоит надеяться, что это может произойти каким-то чудесным образом без вашего вмешательства.

• **Отношение к вопросу 4: фантазии о глубоком горле** С тех пор как появился фильм «Глубокое горло», всех мужчин охватило желание сделать из своих партнёрш шпагоглотательниц, а роль шпаги соответственно отводится их пенису. Это желание надо преодолеть. Горло – это не влагалище, и любые дополнительные вибрации здесь могут стать причиной ответной реакции, которая по большей части будет носить чисто физиологический характер. Кроме того, для чего вы хотите побудить вашу партнёршу сделать нечто такое, что может вызвать у неё рвотный рефлекс? А если её вырвет на ваш пенис, то неужели вы думаете, что ей когда-либо снова захочется взять его в рот?

• **Отношение к вопросу 5: тот, кто стимулирует, тот, кого стимулируют** Самый замечательный способ наслаждаться великолепно сделанной оральной стимуляцией заключается в том, чтобы самому уметь делать великолепную оральную стимуляцию. А это предполагает, что всё остальное в ваших взаимоотношениях с партнёром складывается совершенно замечательно. Некоторые мужчины неотразимы в постели, однако в жизни они могут быть отъявленными грубиянами. Однако не следует ожидать, что если вы великолепный любовник, то это может компенсировать ваш эгоизм. Некоторые женщины не замечают плохих манер или социальной невменяемости поступков своих мужчин, и в результате у них могут возникнуть их собственные эмоциональные проблемы, что в конечном счёте может превратить жизнь их спутника в настоящий ад.

• **Спросить или не спрашивать?** Сплошь и рядом случается так, что какой-то один день в неделю у вас выдаётся совершенно ужасным и вы полностью вымотаны и отчаянно нуждаетесь в оральной стимуляции, чтобы вам не стало ещё хуже и потом вам не пришлось бы выбираться из сумасшедшего дома. Если ваша партнёрша действительно любит вас и у неё не было такого же ужасного дня, то она, вероятно, окажет вам любезность даже в том случае, если и не расположена к занятиям оральным сексом. В данном случае вполне уместно попросить (соглашаться или умолять) об оральном сексе. Нормальные занятия любовью, возможно, и не предполагают возникновения такого хорошего варианта, при котором вы самым банальным образом просите об оральной стимуляции. Это происходит потому, что женщины плохо относятся к самой идее о том, чтобы им надоедали просьбами об оральной стимуляции. Если вам повезёт, то им может просто нравиться заниматься с вами оральным сексом, но только в том случае, если они сами проявят инициативу. Конечно, есть и такие женщины, которых можно и попросить об этом.

• **Как улучшить вкус вашей эякуляционной жидкости** 1. Некоторые люди говорят, что эякуляционная жидкость вегетарианцев (мужчин и женщин) на вкус куда лучше, чем у их плотоядных братьев и сестёр. Даже не беря в расчёт влияние кофе и сигарет на вкус спермы, совершенно очевидно, что кофе и сигареты делают дыхание омерзительно зловонным. 2. Один из наиболее известных способов улучшить вкусовые качества мужской спермы заключается в том, чтобы каждый день есть фрукты и сельдерей. А в особенности – ананас и яблоки. Сахар, содержащийся во фруктах, как предполагают, придаёт эякуляционной жидкости сладковатый привкус. Хотя, скорее всего, это просто дань народной традиции. Вместе с тем если бы женщины просили своих мужчин об этом перед

тем, как заняться с ними оральным сексом, то, возможно, большинство мужчин каждое утро по дороге на работу жевало бы пучки сельдерея и заканчивало обед ломтиками фруктов. Если сперма вашей партнёрши дурно пахнет, то вам стоит поэкспериментировать с различными комбинациями в его питании. Может ли случиться так, что добавление корицы в еду изменит вкус его семенной жидкости? А что произойдёт, если вы будете пить меньше кофе или есть меньше брокколи и чеснока?

• **Горький вкус** – признак инфекции. Если партнёрша говорит, что ваша семенная жидкость действительно горькая на вкус, то вам следует обратиться к урологу на предмет выявления возможной инфекции в предстательной железе или уретральных железах. И хотя вы можете не испытывать какой-либо боли, всё-таки возможно, что у вас есть инфекция. Объясняя причину своего визита, вам следует сказать медсестре или регистратору, что вы обращаетесь к врачу, так как подозреваете, что у вас инфекция предстательной железы или уретрального тракта. Затем, раз уж встретитесь с врачом с глазу на глаз, вы можете сказать ему, в чём дело.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Я уверена, что если женщина занимается оральным сексом, то она должна глотать сперму!»

Женщина, 43 года

«Сперма – это изысканное угощение, хотя иногда не такое уж и приятное. Я бы лучше съела мороженое с кусочками шоколада, но это не доставит мне такого удовольствия. Оргазм моего партнёра всегда очень заводит меня, и вместе с тем я чувствую облегчение от того, что с оральным сексом на этот раз покончено».

Женщина, 47 лет

«Я не считаю, что оральный секс отвратителен по крайней мере в тех случаях, когда мужчина заботится о своей гигиене. Если он дурно пахнет, там, внизу, то меня это всегда отвращает от занятий оральным сексом».

Женщина, 34 года

«Клянусь, что ананас помогает избавиться от горького вкуса!»

Женщина, 24 года

«Забавно, когда он кончает мне в рот. Его сперма иногда раздражает мой желудок, и поэтому я иногда выплёвываю её».

Женщина, 23 года

«Если я в настроении, то это действительно вызывает сильные ощущения. А если нет, то я отношусь к этому, как к работе».

Женщина, 43 года

«Когда он кончает мне в рот, то это каждый раз оказывается серьёзным испытанием. И мне всегда интересно, смогу ли я взять этого огромного детину и превратить его в желе».

Женщина, 37 лет

«Это великолепно! Мне нравится ласкать головку его пениса языком и нравится, когда его пенис погружается в мой рот. Я люблю, когда его пенис заходит мне в рот настолько глубоко, насколько это вообще возможно, и трусь языком о его нижнюю часть, подталкивая его к нёбу. Мне кажется, что это сводит его с ума!»

Женщина, 37 лет

«Это ощущается так великолепно, как ничто другое, потому что я это контролирую».

Женщина, 23 года

«Когда дело доходит до оральной стимуляции, то пусть этот счастливый сукин сын обращается с тобой как с королевой, дорогая, потому что ты и есть королева».

Женщина, 48 лет

«Я должна открывать рот шире, чем обычно, а от этого очень устаёшь. Мне не особенно это нравится, но ему нравится это делать, и поэтому я чувствую себя на самом деле хорошо и чувствую, как он любит меня, когда я занимаюсь с ним оральным сексом».

Женщина, 32 года

«Я никогда не умела как следует делать оральную стимуляцию до тех пор, пока у меня был любовник с маленьким пенисом. Потом я уже чувствовала себя комфортно, когда он был у меня во рту».

Женщина, 45 лет

«Мне нравится, когда моя голова находится у него между ног, и меня не надо долго уговаривать. Я сама становлюсь мокрой, когда доставляю кому-нибудь такое удовольствие, и я всегда чувствую свою власть над мужчиной, когда делаю это».

Женщина, 23 года

«Мне нравится то, что испытываю, если только он позволяет мне делать это по-своему. Я думаю, что кожа на его пенисе какая-то бархатистая».

Женщина, 38 лет

«Я люблю заниматься этим только тогда, когда мне в рот не попадают волосы. Я получаю удовольствие потому, что знаю, какое удовольствие получает от этого он».

Женщина, 35 лет

«Мне это нравится. Я особенно люблю слизывать небольшие порции его спермы, когда он кончает; я возбуждаюсь от того, что возбуждается он. Я думаю, что его сперма имеет интересный вкус, какой-то мягкий и насыщенный воздухом».

Женщина, 38 лет

«Я обнаружила, что мы оба находим, что это очень эротично, когда он кончает мне на лицо или на грудь, когда я занимаюсь с ним оральным сексом. Меня не интересует, какова его сперма на вкус».

Женщина, 22 года

«Я думаю, что, когда он кончает, лучше открывать рот пошире, потому что так легче. Потом я быстро глотаю».

Женщина, 26 лет

«Мне на самом деле не нравится, когда он кончает мне в рот. Меня начинает тошнить».

Женщина, 26 лет

«Я всегда говорила своему партнёру, что я терпеть не могу сперму».

Женщина, 26 лет

«Всё в порядке до тех пор, пока я знаю, что могу это выплюнуть. Мне не нравится глотать её».

Женщина, 43 года

«Забавно заниматься мягким пенисом, положить его в рот и сосать до тех пор, пока он не начнёт твердеть».

Женщина, 37 лет

«Что мне действительно нравится, так это сосать пенис мужчины и наблюдать за тем, как он изменяют форму, цвет, становятся твёрже, возбуждается. Вы, те, кто в первом ряду, правы! Такого не испытаешь во время полового акта».

Женщина, 42 года

«Я заметила, что не все мужчины, когда кончают, выделяют много спермы: некоторые совсем немного, а другие ужас как много!»

Женщина, 27 лет

«Никогда не забывайте ласкать и чесать мошонку».

Женщина, 44 года

«Обычно это очень эротично и сексуально, особенно когда я в настроении сосать его пенис. Иногда (хотя и редко) я чувствую, что он слишком большой, как агрессор».

Женщина, 48 лет

«Мой любовник любит держать меня за голову и медленно двигать ею вперёд и назад. Я позволяю ему делать это, но только если он не пытается входить слишком глубоко».

Женщина, 37 лет

«Мой рот и руки становятся одной командой. Если мой рот и моя голова движутся вверх, то мои руки делают движение по спирали, как будто я закручиваю винт».

Женщина, 37 лет

Советы наших читательниц мужчинам

«Мойтесь чаще. Кричите сколько хотите, если испытываете удовольствие. Говорите, если я что-то упускаю».

Женщина, 30 лет

«Держите ваши гениталии в чистоте, и пусть они приятно пахнут».

Женщина, 34 года

«Скажите мне, что вам нравится. Если вы хотите держать стержень пениса или ласкать свои яички, пока я сосу пенис, то сделайте это».

Женщина, 37 лет

«Мне нравится, когда моя голова находится у него между ног, но мне не нравится, когда на неё давят и заставляют меня делать это иначе. Кроме того, запомните – то, что делается по принуждению, может не пойти впрок».

Женщина, 26 лет

Советы читателей-мужчин женщинам

«Пожалуйста, никогда не делайте этого так, как это делают в порнофильмах».

Мужчина, 46 лет

«Не давайте названию вас одурачить. Оральный секс не имеет с этим ничего общего».

Мужчина, 26 лет

**Оральный секс: мягкие губки и медовые местечки
Глава 18**

Сильные чувства к женщине могут заставить некоторых мужчин испытывать ненасытную жажду целовать и лизать её гениталии. Трудно объяснить, почему так происходит, но тем не менее это самая первая потребность, которую испытывает мужчина при одном только взгляде на свою пассию. Есть мужчины, которые занимаются оральным сексом, чтобы доставить женщине сексуальное удовольствие, но при этом они не особенно забывают себе этим голову. А есть такие мужчины, которые быстрее съедят кошку, чем...

Какими бы ни были ваши предпочтения, эта глава насыщена методами и советами о том, как доставить женщине оральное удовольствие, чтобы ублажить её сердце и бёдра всем,

чего они только могут пожелать.

У ног возлюбленной говорите с Элвисом

Забавно говорить о таком предмете, как оральный секс, по крайней мере когда вы мужчина и вы же «дающая сторона». Женщина, которую вы ублажаете оральной стимуляцией, человек, которого вы знаете и любите, иногда просто исчезает. А то, что остаётся, – это странная, судорожная, стонущая протоплазма, которая лишь отчасти напоминает того человека, который был с вами несколько минут назад. И вот вы остаётесь в сущности один на один с языком, который ведёт себя так, как будто принимает участие и бостонском марафоне. Вы могли бы точно так же говорить и с Элвисом. После того, как всё закончится, вы могли бы спросить: «Эй, дорогая, где ты была?» – но вы научились этого не делать, потому что она, как обычно, ответит вам широкой улыбкой и захочет свернуться калачиком и наших объятиях.

Наша читательница предлагает следующее возможное объяснение для этого. Она говорит, что если её стимулируют орально, то она не больно-то думает о своём партнёре, потому что её фантазия уносит её бог знает куда, а потому она не особенно горит желанием сказать ему «где она была», ведь в своих фантазиях она могла быть совсем с другим человеком. Сексуально самоуверенные мужчины могут уйти от неё, если услышат о её фантастических эскападах, даже в том случае, если они и сами были в это время где-то и с кем-то.

Вкус женщины

Предыдущая глава, посвящённая оральному сексу, начиналась с обсуждения вопроса о том, каковы мужчины на вкус. Эта глава разворачивает стопы в обратную сторону и задаётся вопросом: а каковы на вкус женщины?

Некоторые мужчины, которые занимаются оральным сексом с женщинами, знают, что некоторые женские гениталии великолепны на вкус, а некоторые не оставляют после себя нежных воспоминаний. Кроме того, с мужчинами вообще абсолютно бесполезно обсуждать вкус женских гениталий. А вот лесбиянки и бисексуалки прожужжат вам все уши, как только речь зайдёт о вкусе женских гениталий. Далее следуют некоторые их комментарии на эту тему. Но прежде мы предлагаем вам короткую дискуссию о женской генитальной химии.

В то время как большая часть кожи человеческого тела имеет кислотно-щелочной баланс 6,0 или 7,0, оптимальный баланс рН мягких губ и женского влагалища равен 4,5 и 5,5. Вагинальные секреторные жидкости содержат молочную кислоту, которая помогает поддерживать более низкий рН.



Низкий pH помогает избавляться от вредных бактерий, которые могут стать причиной всего, начиная с жуткого запаха и кончая вагинальными инфекциями. К несчастью, большинство моющих средств для тела имеют баланс pH, равный примерно 7,0 и 14. А это может поднять уровень pH наружных половых органов женщины и может нарушить естественную систему защиты половых органов от вредных бактерий. Возможно, что именно по этой причине те женщины, которые моются более одного раза в день, склонны к вагинальным инфекциям.

К счастью, сейчас выпускается мыло с низким pH, которое предназначено специально для женских гениталий. Женщина, которая пользовалась таким мылом в течение года, утверждает, что благодаря этому мылу её гениталии всегда оставались свежими в течение 24 часов. Другая женщина утверждает, что она без колебаний разрешает своему мужчине заниматься с ней оральным сексом даже по истечении двенадцати часов после принятия душа. Врачи особенно рекомендуют это мыло для тех женщин, которые подвержены вагинальным инфекциям.

К несчастью, лишь немногие виды этого мыла доступны американским женщинам. Они главным образом продаются во Франции, Италии, Швейцарии и других европейских странах. Гинекологи в тех странах, правда, не умерены в том, какой именно баланс pH следует считать оптимальным, а потому уровень pH в разных сортах мыла и разных странах немного отличается друг от друга. (Бои на страницах гинекологических журналов могут оказаться весьма интересными, потому что итальянцы провозглашают вымышленную любовь, французы говорят, что они довели её до совершенства, ирландцы поднимают за неё бокалы, и швейцарцы придерживаются стойкого нейтралитета в этом вопросе.)

Однако закончим с мылом и поговорим о том, как некоторые лесбиянки и бисексуалки комментируют вкус влагалищ своих партнёров.

«У одной из женщин, с которой я занималась оральным сексом, внезапно изменился вкус секреторных жидкостей внутри влагалища, и притом в худшую сторону. Как выяснилось, она начала принимать витамины в таблетках и тем самым испортила свой вкус».

«Моя прежняя подруга была профессиональной теннисисткой. Иногда она играла в теннис несколько часов подряд, но я могла заниматься ней оральным

сексом даже в том случае, если после игры в теннис она не принимала душ, и мне нравился вкус её влагалища. Я также занималась оральным сексом с женщинами, с которыми мы только что вместе выходили из душа, но вкус их влагалищ мне не нравился. Мои собственные исследования в этой области заставили сделать меня вывод о том, что женщины, вкус влагалищ которых мне казался сладким, не ели красное мясо».

«Я очень тщательно соблюдаю диету, но я должна заметить, что одна из моих самых „сладких“ подружек как раз ела мясо, пила пиво и ненавидела всякие там диеты».

Вот такие разные мнения, на основании которых трудно прийти к единому мнению. И в довершение всего мы приводим точку зрения одной лесбиянки, самой полноценной во всём Хакенсаке, Нью-Джерси:

«Некоторые женщины тратят на свои ногти больше времени, чем на свои половые органы. Когда я нахожусь в душе, я всегда разъединяю губы моей вульвы и использую салфетку для того, чтобы вычистить их изнутри. Я также вычищаю маленькие сгустки вагинальных выделений из-под клиторального капюшона. Это то, что обычно скапливается под крайней плотью пениса мужчин, которые не подвергались обрезанию, если только во время мытья они не оттягивают её и не вычищают головку пениса».

Тампон, смоченный в минеральном масле, обычно помогает избавиться от «сгустков вагинальных выделений», скопившихся под клиторальным капюшоном. А что касается вкуса влагалища и того, что вы делаете, чтобы улучшить его помимо использования мыла с низким рН, вероятно, следует также иметь в виду высказывание одной бисексуалки из Саут-Бенда, штат Индиана: «Та промежность, которая парится в трико, – это невезучая промежность, потому что ей самой природой предназначено дышать».

Природа также подразумевает, что промежность нуждается в любви, и вот как раз этому и посвящена остальная часть этой главы.

Разговор при помощи языков – некоторые советы о том, как ублажить женщину при помощи своего рта

Если послушать некоторых женщин, то можно сделать вывод о том, что умелый и любящий язык между их ног может одарить их такими ощущениями, которые не могут дать пальцы или пенис. Вместе с тем многие мужчины просто-напросто засовывают своё лицо в женскую промежность, высовывают свой язык так, как будто доктор попросил их сказать «А-а-а» и начинают им махать. То, о чём речь пойдёт дальше, призвано излечить хронические случаи бесполезной работы языком.

На кончике вашего языка

Человеческий язык, как и пенис, может быть изначально либо твёрдым, либо мягким. Чтобы понять эту разницу, потратьте несколько минут на то, чтобы просто полизать ладонь своей руки. Такая непродолжительная практика на своей руке может стать хорошим способом обучения некоторым утончённым приёмам работы языком при оральной стимуляции.

Заметьте, что кончик вашего языка очень быстро становится сухим. Вот теперь вы знаете, что неизменно мокрый язык – это выдумки. Сухой язык становится причиной плохого скольжения или трения. А природа создала клитор таким образом, что он совершенно неприспособлен выдерживать какое-либо трение. Никогда. Ни при каких

обстоятельствах. Nada.

Вот почему вам нужно добиться, чтобы на вашем языке было побольше слюны, если собираетесь стимулировать женские гениталии с его помощью. Вам вовсе не нужно, чтобы слюни лились потоком, но всё-таки их должно быть столько, чтобы можно было надуть большой мыльный пузырь. Через несколько минут слюна из вашего рта автоматически будет стекать по вашему языку, и таким образом вся область, которую вы стимулируете, будет хорошо смазана, но только не с самого начала.

Теперь попробуйте снова лизнуть вашу руку. Вы почувствуете, что ваш язык стал более упругим, а кончик языка твёрдым и как бы заострённым. Затем постарайтесь дать ему возможность снова стать мягким, а для этого попробуйте делать им такие движения, как будто вы неразборчиво произносите слова, когда пытаетесь говорить. После того как ваш язык снова станет мягким, вам понадобится поднести руку ближе к своему лицу, потому что мягкий язык не такой длинный, как твёрдый язык. Некоторые женщины предпочитают для оральной стимуляции внутренней части мягких губ или нижней части клитора язык более мягкий и более округлый, принимая во внимание, что клитор защищён клиторальным капюшоном. Более твёрдый и заострённый язык подходит для стимуляции собственно клитора или его стержня, потому что клиторальный капюшон затрудняет прямой доступ языка к клитору и клиторальному стержню.

Всё это может показаться вам китайской грамотой, если вы ещё никогда не занимались оральным сексом с женщиной. Не беспокойтесь, потому что неважно, насколько вы опытни в этом деле, – любая женщина всё равно почти наверняка захочет вас научить тому, где и какие места нужно лизать, чтобы доставить ей удовольствие. На это могут уйти недели, месяцы или годы. Кроме того, если вы начинаете заниматься оральным сексом с новой партнёршей, то вполне естественно, что поначалу вы будете чувствовать себя так же неуклюже, как и при первой попытке занятий оральным сексом с женщиной.

Первый подход – как туда добраться?

«Лёгкая щекотка может довести меня до оргазма. Мне нравится, когда он начинает очень нежно, едва касаясь губами моей вульвы. Я не выношу слишком интенсивной стимуляции клитора, иногда это всё портит».

Женщина, 23 года

Когда вы стреляете по летящей мишени, то вам не хочется попадать в её край; когда вы сажаете самолёт, вы не хотите задевать за верхушки деревьев; а когда вы собираетесь заняться с женщиной оральным сексом, то это совсем другая история, потому что лучший подход к женским гениталиям никогда не бывает простым или прямым.

Если вы провели некоторое время с женщиной, то вы с лёгкостью узнаете, от оральной стимуляции каких частей её тела она получает удовольствие. Например, одной женщине может нравиться, когда целуют внутреннюю часть её бёдер или промежность в области ануса, но при этом она терпеть не может, когда кто-то целует нижнюю часть её живота. Другая женщина может хотеть чего-то совершенно другого. Поэтому вам следует найти те части её тела или гениталий, целуя которые вы можете доставить ей большое наслаждение. Уделите этим местам побольше времени. Осыпьте поцелуями её большие и мягкие губы, и это станет прелюдией к тому, что последует потом.

Такой непростой подход к женским гениталиям помогает завоевать расположение женщины и тёплый приём, который она окажет вашему языку, который в конце концов окажется в лоне вашей возлюбленной.

Ваша задача – оргазм или удовольствие?

Некоторые мужчины думают, что не доставили женщине удовольствия, если не довели её до состояния оргазма. Было бы хорошо, если бы секс походил на футбол, а оргазмы были

бы похожи на те случаи, когда мяч оказался в воротах противника, но этот вид философии может испортить вашу сексуальную жизнь. Например, вместо того чтобы ублажать чувства вашей возлюбленной, вы всё время играете с её клитором. А это может надоесть.

Конечно, иногда бывает важно задуматься о женском оргазме, но это не должно быть нормой, правилом, которому всё подчинено. У вас всё получится куда лучше, если вы позволите себе получать больше удовольствия, быть ближе и желать её всем сердцем. Если ваши губы могут выразить это в то время, когда они будут у неё между бёдер, то вы можете смело поднимать ногу на любого другого парня.

Не опалите бороду

Когда дело доходит до орального секса, многие женщины жалуются на мужские бороды. Они советуют: отращивайте нормальную бороду или же держите своё лицо чисто выбритым. Щетина на мужском лице ощущается женскими бёдрами просто ужасно.

Если вы относитесь к числу тех мужчин, которые через десять минут после бритья имеют такую же щетину, какую нормальные мужчины имеют только к пяти часам вечера, то накройте её бёдра полотенцами, пока занимаетесь с ней оральным сексом, так, как это обычно делают механики, накрывая детали кузова автомобиля, пока ремонтируют двигатель.

Три предупреждения насчёт орального секса

Пока не будет доказано обратное, не думайте, что она любит, когда лизут её гениталии, примерно так же, как вы любите, когда сосут ваш пенис.

Если ваше представление о занятиях оральным сексом с любимым человеком опирается на то, что вы видели в порнофильмах, то забудьте всё, что вы видели. При оральной стимуляции женских гениталий в порнофильмах женщина обычно сидит, раздвинув свои ноги так, что расстояние между ними никак не меньше шести миль, а в это время мужчины пытаются лизать её гениталии таким образом, чтобы не загоразивать камеру. И если это хорошо для оператора, то вовсе не обязательно, что женщина может получить удовольствие от такой оральной стимуляции.

Самый заурядный любовник всегда знает, что хочет его партнёрша, и ему нет нужды спрашивать её об этом. Изысканный любовник уподобляется умудрённому опытом собирателю редких трав, который вымалывает у своей партнёрши подробный совет для каждого случая.

Положения тела

При оральной стимуляции половых органов женщины есть несколько положений, которые, как нам кажется, зарекомендовали себя просто великолепно, однако одни из них не всегда оказываются настолько действенными, как другие. Далее описываются различные позиции, которые используются при оральной стимуляции женских половых органов и при которых тела обоих партнёров обращены головой в одну сторону. Эти положения обеспечивают наилучший доступ к гениталиям женщины, потому что ваш язык всегда имеет открытый доступ к кончику клитора и его стержню. При таком положении тела вы будете лизать клитор в направлении снизу вверх. А это даёт вам возможность руководствоваться правом выбора, особенно в том случае, если ваша женщина любит, чтобы вы оттягивали наверх клиторальный капюшон, раз уж вы ступили на завоёванные земли.

Для начала вообразите себе, что вы стоите в бассейне и счастливая леди сидит у вас на плечах. Только при лом её тело повернуто так, что вы опираетесь лицом в её живот, а её ноги свешиваются на ваши плечи и висят вдоль спины. У вас полный рот материала, из которого сделана та часть её купального костюма, которая прикрывает её промежность, и вы не можете видеть эту штуку, что кладёт конец всему, чему вас учили на уроках плавания в местном обществе Красного Креста. Вообразите теперь, что вы падаете вперёд, и тогда леди окажется лежащей на спине, а ваше лицо на уровне её пупка.

Одно из неудобств этого положения заключается в том, что ваша шея должна прогибаться назад, а это может создать для вас дополнительные неудобства.

Говоря о втором положении для оральной стимуляции, можно сказать, что она более удобна, чем первая, но вам всё равно надо мысленно вернуться в бассейн и представить себе, как вы оба падаете на один или другой бок. Вы приземляетесь таким образом, что ваше тело находится позади её тела, и при этом ваша голова странным образом оказывается у неё между ног. Ваш рот прижимается к её промежности, а внутренняя часть её бедра становится подушкой для вашей головы. Кроме того, теперь вашей шее не придётся выгибаться назад, как в той позиции, которую мы описывали выше. Теперь вы можете перемещать всё своё тело таким образом, чтобы оно было расположено под правильным углом к телу вашей партнёрши.

- Неудобством этой так называемой «боковой» позиции является то, что у вас нет полного доступа и такого контроля, который бывает в том случае, когда её ноги широко раздвинуты. А поэтому некоторые мужчины начинают оральную стимуляцию с первой позиции, когда её клитор более чувствителен, а контроль, осуществляемый вашим ртом и языком, является более значимым. Затем они просят женщину перевернуться на бок, чтобы занять более удобную для них самих позу и оставаться в таком положении до тех пор, пока ей это нравится.

- При другой позиции в оральном сексе женщина сидит «на вашем лице». А теперь снова отправляйтесь в воображаемый бассейн и представьте себе, что вы падаете прямо на спину. При таком падении вы неизбежно окажетесь лежащим на спине, а она прямо на вас на четвереньках. Сам по себе термин «на вашем лице» является распространённым, но он вводит вас в заблуждение. Это может выглядеть так, словно она сидит у вас на лице, но на самом деле так быть не должно. Хотя, конечно, в этом положении вам было бы даже приятно оказаться, однако человеческое лицо – это не самое удобное из всего того, на чём действительно можно сидеть, если, конечно, вы не принимаете столько стероидов, что ваше лицо стало походить на скамейку в парке. В качестве альтернативы она может остаться на четвереньках в то время, когда вы удобно расположите вашу голову и верхнюю часть тела на куче подушек таким образом, чтобы ваши губы могли находиться на нужной высоте по отношению к её гениталиям.

- Она может сидеть на стуле или табурете, а вы стоять перед ней на коленях, и при этом ваша голова может быть у неё между ног. Она должна сидеть на крае стула для того, чтобы вам не упираться ртом в диванные подушки, обивку из кожи или непосредственно в деревянное сиденье.

- При других положениях тела вы можете брать за исходное положение так называемое положение «69». В этом положении ваша голова смотрит в противоположную сторону, что несколько затрудняет доступ к её гениталиям, а потому такое положение не считается оптимальным.

- Через некоторое время вы можете разработать ваши собственные варианты, но те, что были перечислены выше, безусловно, являются великолепными, и тут неважно, насколько вы опытни в оральной стимуляции женских гениталий.

Нулевое заземление

- Возможно, что вы являетесь профессионалом в оральной стимуляции женских половых органов. Возможно также, что вы больше других знаете о тёмной стороне Луны, чем о том, как обращаться с женскими гениталиями. Независимо от вашего опыта, то, о чём дальше пойдёт речь, это истинный образец того, что надо делать, чтобы оральная стимуляция женских гениталий в вашем исполнении была поистине незабываемой. Эти советы действенны до тех пор, пока вы видите ответную реакцию женщины, которую стимулируете.

- Язык может оказаться маленьким, шершавым и противным органом вашего тела, если

только не позаботиться о том, чтобы он был хорошо смазан. А для этого вам надо покрыть губы и язык дополнительным количеством слюны до того, как они приблизятся к женским половым органам.

- Заставьте ваши слюнные железы петь во время занятий оральным сексом. Вместо того чтобы сглатывать её или позволять ей накапливаться, позвольте силе гравитации тянуть её туда, куда она сама хочет течь. Таким образом у вас будет меньше шансов захлебнуться собственной слюной, а кроме того, вам не надо будет беспокоиться о том, что лобковые волосы вашей партнёрши будут наматываться на ваши железы каждый раз, когда вы пытаетесь проглотить собственную слюну. А если вы подложите полотенце под тазовую область возлюбленной, то ваш матрас не превратится в губку. Некоторые женщины будут очень довольны, если вы просунете полотенце в их промежность для того, чтобы слюна не текла тонкой струйкой им под ягодицы.

- Когда женщина сгибает ноги, её тазовая область выдаётся вперёд, и это обеспечивает вам такой обширный доступ к её половым органам, который позволит вам добиться хороших результатов во время занятий оральным сексом. Многих женщин не надо просить сгибать ноги, потому что они сами кладут их вам на плечи, а иногда они упираются в них ступнями ног (обеими или только одной). Есть женщины, которым нравится упираться ступнями в вашу грудь. Кроме того, мужчина иногда может держать женщину за заднюю часть бёдер и немного продвинуть их вперёд.

- По мере того как в женщине нарастает сексуальное возбуждение, она может захотеть поменять положение ног или бёдер, чтобы помочь себе кончить. Это может несколько ограничить доступ к её гениталиям, но в этом и состоит весь фокус, а потому с этим нельзя не считаться.

- Как и в любом другом виде сексуальной активности, при оральной стимуляции женских гениталий правильно выбранная стратегия обеспечивает успех мероприятия, а потому своевременно подложенная под тазовую область женщины подушка может обеспечить хороший доступ к её гениталиям. Кроме того, не стесняйтесь также положить подушку и себе под голову, если вы думаете, что так вы будете чувствовать себя более комфортно.

- Некоторые женщины могут обеспечить своим партнёрам хороший доступ к своим гениталиям во время оральной стимуляции, если просто раздвинут ноги пошире. С другой стороны, вы можете, если захотите, и сами одной рукой раздвинуть наружные губы женских гениталий. Таким образом вы получите хороший доступ к внутренним губам и сможете почувствовать разницу в ощущениях между поцелуем в открытые губы и поцелуем в закрытые губы. Некоторые женщины готовы протянуть вам «руку помощи» в том смысле, что они готовы и сами раскрыть для вас наружные губы своих гениталий. А это очень эротично.

- Подольше улаживайте наружные губы языком и поцелуями. Затем попробуйте пробежаться языком по бороздкам между наружными и внутренними губами гениталий вашей возлюбленной.

- Лобок – маленький мясистый бугорок, возвышающийся над вульвой вашей пассии. Это то место, на котором растут лобковые волосы. Некоторые женщины получают удовольствие, если вы будете потирать их лобок круговыми движениями. Кроме того, надавливание или оттягивание плоти лобка во время оральной стимуляции женских гениталий может повышать степень сексуального возбуждения женщины.

- Некоторые женщины получают удовольствие, если пробежаться пальцами по их лобковым волосам, а есть и такие женщины, которым будет особенно приятно, если вы слегка шлёпнете по ним рукой или слегка разомнёте лобок.

- Внутренние губы женских гениталий обычно длиннее и доходят до входа во влагалище. Если они довольно объёмные, то вы можете захватить их пальцами и слегка размять их пальцами. Если женщина сильно возбуждена, то это может привести её в состояние полного восторга. Но, как и во всех остальных случаях, не забывайте спросить её,

что ей нравится.

Её клитор

«Нельзя сразу бросаться на клиторальную область и всё время оставаться там. Согрейте вашим языком всю поверхность женских гениталий. Пососите внутренние губы. Только потом переходите к клитору. Мне нравится, когда мой клитор лижут, сосут или просто играют с ним. Иногда я кончаю быстрее, если мой партнёр лижет нижнюю часть клитора, а не то место, где находится клиторальный капюшон. Это просто другой вид оргазма».

Женщина, 25 лет

Не имеет значения, насколько мал ваш пенис, потому что ни у кого не возникнет затруднений с тем, чтобы найти его. И неважно, большой у неё клитор или маленький, природа создала его для того, чтобы играть с ним в «прятки».

- После того как вы долго целовали и ласкали разные части её гениталий, женщина обычно желает, чтобы вы сосредоточили свои оральные усилия на клиторальной области. Эта область очень невелика по размеру и располагается по соседству с клитором, а это может просто означать, что стучать надо в парадную дверь. Далее мы информируем вас о том, как определить местоположение разных частей её клитора.

- Стержень клитора начинается в верхней части внутренних (мягких) губ и заканчивается кончиком клитора. Его размер может варьироваться от половины дюйма до одного дюйма или даже больше одного дюйма. Если вы оттянете мягкие губы наверх и разведёте их в разные стороны кончиками пальцев, это поможет вам увидеть его.

Стержень клитора носит тонкий непромокаемый защитный костюм, который называется клиторальным капюшоном. Этот капюшон очень похож на крайнюю плоть пениса у тех парней, которые не подвергались обрезанию. Этот капюшон защищает нежный клитор от невзгод жизни в промежности. Большие профессионалы в области орального секса умело манипулируют им. Чем больше времени вы потратите на практические занятия, тем большим другом станет для вас клиторальный капюшон.

- Головка клитора находится примерно в том месте, где наверху сходятся две части клиторального капюшона. Размер головки клитора у разных женщин может варьироваться от кончика пера до кончика мизинца. Его чувствительность не имеет ничего общего с его размером. Кончик клитора обычно более чувствителен к ласкам языка, чем собственно стержень клитора, потому что он более доступен, чем стержень, который накрыт клиторальным капюшоном. И вот почему некоторые женщины любят, когда головку их клитора ласкает мягкий и немного округлый язык. Языкам другого типа доступ сюда без особого разрешения строго запрещён.

- Иногда для того, чтобы выявить местонахождение головки клитора, нужно только оттянуть назад верхушку клиторального капюшона. Иногда для этого нужно использовать обе руки и прибегнуть к помощи молитвы, обращённой к богу в надежде, что он не оставит вас своим благословением.

- Вы можете нащупать головку клитора языком, если предварительно разъедините наружные губы женских гениталий пальцами. Прежде чем дотронуться до него языком, убедитесь в том, что у вас во рту есть достаточное количество слюны для смазки. Затем как следует медленно лизните мягкие губы, начиная снизу и заканчивая в том месте, где сходятся две части клиторального капюшона. Где-то на этом пути ваш язык почти наверняка нащупает маленькую, немного выпуклую кнопочку. Спросите вашу партнёршу, не она ли и является головкой её клитора. Затем попросите её подробно объяснить, каким именно способом ей хотелось бы ублажать эту штучку с помощью вашего языка.

- По мере того как степень сексуального возбуждения вашей партнёрши нарастает, её клитор несколько опухает и увеличивается в размере. Некоторые клиторы очень значительно, а другие – нет. Этот процесс может бросать вам вызов каждый раз до тех пор,

пока вы не привыкнете к её клитору и тем изменениям, которые происходят с ним в процессе сексуального возбуждения. Притом этот процесс не всегда одинаков, и каждый раз клитор меняется, меняется и меняется. На самом деле, занимаясь оральным сексом с некоторыми женщинами, вы можете лизать одно и то же особое место, и это всегда лучше, чем пытаться нащупать языком головку её клитора, так как в этом случае вы просто должны верить, что рано и поздно головка клитора обязательно где-нибудь да отыщется.

- Вы можете подумать, что самый верный способ привести женщину в состояние сильного сексуального возбуждения заключается в том, чтобы начать оральную стимуляцию её гениталий с головки клитора. Однако такой подход обычно не срабатывает. В большинстве случаев вы не можете даже приблизиться к клитору до тех пор, пока не осыплете поцелуями все генитальные области, находящиеся в окрестностях клитора. И только после этого вы можете сфокусировать своё внимание на стержне клитора, обрабатывая при этом клиторальный капюшон кончиком вашего языка и избегая лизать головку клитора до тех пор, пока женщина не возбуждена. Имейте в виду, что головку клитора у некоторых женщин вообще трогать нельзя. Конечно, всё это только предполагаемые варианты. И конечно же, если ваш любовник начнёт с того, что присосётся к головке вашего клитора, то это будет иметь слишком мало общего со всем тем, о чём пишется в этом самоучителе.

- Некоторым женщинам нравится, когда их гениталии целуют так же, как и губы. Некоторые женщины настаивают на более нежном отношении к клитору. Некоторым женщинам нравится, когда вы слегка щёлкаете кончиком языка немного правее или левее головки клитора; есть и такие женщины, которым нравится, когда ваш язык движется вверх и вниз так, как будто вы быстро включаете и выключаете свет, с той только разницей, что вы делаете это не руками, а кончиком языка. Кроме того, есть и такие женщины, которые любят, когда кончик вашего языка описывает круги вокруг головки их клитора. Все описанные движения на первый взгляд кажутся немного неуклюжими, но мало-помалу вы научитесь двигать своим языком взад и вперёд, туда-сюда и вот туда с такой грацией, которая не могла бы нанести вред даже крошечной птичке колибри. Также имейте в виду, что одни женщины могут пожелать, чтобы вы ускорили темп или изменили место приложения ваших усилий по мере того, как степень их эротического возбуждения будет нарастать, а другие могут предпочитать постоянные и равномерные движения вашего рта или языка в одном и том же месте. И поскольку некоторые женщины должны достичь определённого порога сексуального возбуждения, то вполне вероятно, что они смогут членораздельно сказать вам, в каком направлении должен двигаться ваш язык. Всё, что они знают в таких случаях, – это то, какие ощущения они испытывают, приятные или нет.

Примечание

Во время оральной стимуляции клитора вашей партнёрши при помощи вашего языка не забывайте обращать внимание на язык её тела. Если её тело внезапно начинает биться в конвульсиях или судорожно вздрагивать, то, скорее всего, вы дотронулись языком до нужного места, но, вероятно, сделали это либо слишком рано, либо слишком сильно. Ничего плохого не случится, если вы вернётесь на то же место и найдёте ту спасительную область стержня клитора, которая надёжно прикрывается клиторальным капюшоном. Женщина почти наверняка сама даст вам знать, где ваш язык должен приложить большие усилия. Сделать она это может несколькими способами: сказать вам, подтянуть вашу голову к нужному месту руками или же подставив вашему языку нужное место своей промежности. Если вам повезёт, то она схватит вас за уши и начнёт рулить, а мужские уши могут быть превосходным рулём во время орального секса.

- Ваша партнёрша может подставлять вашему языку ту сторону клитора, которую ей приятно стимулировать. Чтобы облегчить доступ вашему языку в нужное место, она может попробовать согнуть одну ногу в колене, оставляя другую лежать прямо, но при этом отвести

её немного в сторону.

- Непосредственно перед оргазмом её клитор может внезапно исчезнуть. И это можно объяснить либо тем, что он просто прячется, либо тем, что он исчезает в распухшей от возбуждения плоти мягких губ, окружающих его. Это может обескуражить мужчину, потому что он почти наверняка потратил не меньше двадцати минут, чтобы найти эту маленькую штучку. Если ваша партнёрша захочет вам помочь, то вы будете знать, что делать дальше, а во всех других случаях вам надо просто позволить, чтобы Высшие Силы направляли вас на пути вашем.

Примечание

Если клитор вдруг исчезнет, то вы можете немного сосать стержень клитора, чтобы выманить его назад.

- После того как вы лучше изучите особенности сексуальных откликов тела вашей партнёрши, вы можете попробовать поэкспериментировать с её клитором, плотно обхватив его губами и создав подобие вакуума внутри вашей ротовой полости. Вы можете сосать его и одновременно то приподнимать вашу голову, то опускать её примерно каждые несколько секунд.

- Вы можете обнаружить, что по мере нарастания сексуального возбуждения сам клитор и область вокруг него начинает пульсировать. Вероятно, это следует воспринимать как сигнал к тому, что вам надо приостановить свои действия и ни в коем случае не ускорять темп или ритм. Проблемы начинаются тогда, когда вы думаете, что если эта пульсация появилась в данный момент, то вашей партнёрше будет ещё лучше, если вдвое ускорить темп или сделать движения более интенсивными. ЭТО ОШИБКА! Пульсирующие движения являются просто ответной реакцией на вашу оральную стимуляцию и движения вашего языка. Если вы ускорите темп, то вы потеряете этот ориентир, т. е. пульсацию, которая, собственно, и является ориентиром.

- Схватки, предвещающие оргазм, обычно происходят каждые семь десятых секунды. Поэтому некоторые мужчины считают, что можно стимулировать женщину, совершая размеренные движения языком или руками, которые повторяются каждые семь десятых секунды.

- Некоторые женщины в разное время их менструального цикла предпочитают различные виды оральной стимуляции их гениталий. Например, на одной фазе её менструального цикла вам следует избегать прикосновений к головке клитора, а ещё через две недели вы знаете, что лизать головку клитора совершенно бесполезно. Тем более бесполезно пытаться изучить свою партнёршу за одну ночь. Кроме того, надо иметь в виду, что означенные изменения необязательно имеют отношение ко всем женщинам.

Её влагалище и иже с ним

Использование таких терминов, как «уретральный проход» или «область вокруг уретрального (мочеиспускательного) отверстия» может иметь такой же эстетический эффект, как и спущенная шина. Вместе с тем, та часть женских гениталий, которая расположена между клитором и входом во влагалище и называется уретральным отверстием, безусловно заслуживает тщательного обследования кончиком вашего языка. Для некоторых мужчин стимулирование этой области проводит границу, которая отделяет хороший оральный секс от великолепной оральной стимуляции женских гениталий. Если у вас после такого замечания возникли эстетические проблемы, то подумайте о том, куда ваша возлюбленная засовывает кончик своего языка, когда она сосёт головку вашего пениса. А также имейте в виду, что моча и мочеиспускательное отверстие являются наиболее чистой частью тела, чем рот, который вы целуете, а потому целовать её там, внизу, – это более гигиенично, чем целовать её губы.

- Вход во влагалище можно обнаружить в нижней половине женских гениталий.

Мужчина может случайно загореться желанием засунуть свой язык во влагалище своей возлюбленной. Конечно, будет просто замечательно, если вы это сделаете или хотите сделать. Но надо смотреть на вещи более реалистично, потому что вы можете стимулировать языком только наружный край влагалища вашей партнёрши, и если вам повезёт, то вы сможете углубиться в него на один или два дюйма. Если же вы попытаетесь засунуть свой язык слишком далеко во влагалище, то ваш язык может свести ужасная судорога.

- Некоторые женщины могут высоко оценить ваш благородный жест, если во время оральной стимуляции вы вставите один или два пальца в её влагалище, но только произойти это должно не раньше, чем они достигнут довольно высокой степени сексуального возбуждения. А что касается того, что делать с вашими пальцами, когда они находятся во влагалище, то тут вы должны спросить, что хочет сама женщина. Одни женщины получают удовольствие, когда вообще никто ничего не пытается засунуть им во влагалище во время оральной стимуляции, а другие испытывают наслаждение, когда вы сгибаете или разгибаете пальцы внутри влагалища, играете ими, делаете ими движения взад и вперёд, то засовывая их во влагалище, то вытаскивая наружу. Кроме того, во влагалище женщины могут быть особые точки, которые заслуживают того, чтобы их стимулировали, потому что ваша партнёрша получит от этого большое удовольствие.

- Внутренняя часть женского влагалища часто раздувается и увеличивается в размере по мере нарастания сексуального возбуждения, и тогда некоторые женщины получают удовольствие от ощущения его наполненности. Но несмотря на то, что пальцы мужчины могут справиться с такой работой, многие женщины считают, что искусственный член, смазанный силиконовой смазкой, ощущается куда лучше. Некоторые пары буквально заводятся, если во время оральной стимуляции дополнительно используют искусственный член. Помимо прочего, это даёт женщине возможность фантазировать о том, что внутри её влагалища находится пенис другого мужчины, пока первый усердно лижет её клитор. Использование искусственного члена во время оральной стимуляции женских гениталий может удовлетворить подобные фантазии, если только вас на самом деле не трое. (Хотите верить, хотите – нет, но существуют такие искусственные члены, которые можно прикреплять на подбородок мужчины!)

- Один из наших консультантов, мужчина атлетического сложения, любил заниматься оральным сексом со своими подругами, которые учились в средней школе и в колледжах (которые и были для него самым главным источником свежих ресурсов для его сексуальных развлечений). Был ли у него секрет? Когда женщина находилась в состоянии, предшествующем оргазму, он нежно вставлял палец в её анальное отверстие. Он утверждает, что это даёт женщине возможность испытать целый каскад приятных ощущений. Если вы тоже хотите попробовать сделать это, то имейте в виду, что не следует засовывать свой палец слишком далеко в анальное отверстие; иногда достаточно лишь нажать на круглую мышцу, расположенную вокруг анального отверстия вашей возлюбленной, и тем самым разбудить тысячи нервных окончаний, расположенных на ней, которые до этого не испытывали никаких других ощущений, а были призваны лишь терпеливо выносить метановые испражнения и грубо эксплуатировались туалетной бумагой. Один из вариантов использования подобного опыта заключается в том, чтобы во время оральной стимуляции женских гениталий вставлять в анальное отверстие женщины маленький вибратор, обильно смазанный лубрикантом. После использования вибратора в анальном отверстии не прикасайтесь в нему пальцами и не вставляйте его во влагалище.

- Вы можете также попробовать вести тройную игру: губы на её клиторе, один палец во влагалище, а другой в анальном отверстии.

- Некоторые женщины отталкивают голову мужчины от своих гениталий, когда собираются кончать. Но есть и такие, которые, наоборот, стараются притянуть её как можно ближе к своим гениталиям. Не раздражайтесь, если она оттолкнёт вас. Это даст вашему языку возможность временно удалиться на заслуженный отдых. Кроме того, некоторые женщины всё ещё остаются чрезвычайно возбуждёнными после оргазма, когда одного

только дыхания на их гениталии достаточно, чтобы восторг вновь переполнил их.

Если она встаёт на дыбы

Некоторым женщинам совсем не свойственно вздывать бёдра при нарастании сексуального возбуждения. Такое движение женского торса может иметь дурные последствия для мужчины, потому что в результате он может просто-напросто «слететь с холма», на котором пребывает во время оральной стимуляции своей партнёрши.

И хотя никогда не бывает лишним обсудить с вашей дамой этот вопрос, тем не менее ваша ответная реакция, которую женщина может высоко оценить, должна быть такой: обхватите руками её бёдра, как показано на иллюстрации в этой главе. Крепко держите её бёдра. Матушка Природа создала бёдра женщины специально для того, чтобы вам удобно было за них ухватиться. Держите руки так, чтобы в том случае, если она взбрыкнёт, ей бы пришлось опрокинуть вес всей верхней части вашего тела. Это не должно причинить ей боль и будет удерживать её тазовую область достаточно неподвижной для того, чтобы предотвратить её взбрыкивание.

Наслаждение своей властью – ряд способов и приёмов

Выясните, нравится ли вашей возлюбленной играть со своей грудью или другими частями тела в то время, когда вы обхаживаете её гениталии. Одна из наших читательниц любит сжимать носки ног во время оральной стимуляции – от этого зависит, может она кончить или нет.

- Ещё одна наша читательница советует мужчинам выписывать языком все буквы алфавита на гениталиях своей партнёрши. И ещё до того, как он закончат «писать» все буквы, вы можете попросить его изобразить какую-то особую букву или даже целые слоги!

- А вот игра, предложенная весьма полезной книгой Стива и Жаклин Франклин *«Всё о поцелуе»*: «Сначала доведите вашу партнёршу при помощи оральной стимуляции до состояния, которое предшествует оргазму, а затем на пятьдесят секунд прервите все движения. Затем снова доведите её до такого же состояния и снова остановитесь, но на этот раз только на двадцать пять секунд. Затем снова повторите оральную стимуляцию и снова доведите вашу партнёршу почти до состояния оргазма, и снова оторвитесь от её гениталий, на этот раз на десять секунд. Затем снова повторите то же самое с той только разницей, что интервал будет составлять всего несколько секунд. Перед началом такой игры объясните своей партнёрше смысл игры, чтобы она не раздражалась, когда первый раз вы приостановите свои действия на целых пятьдесят секунд. Одна наша читательница говорит, что эта игра хороша также для тех случаев, когда вы мастурбируете мужчину».

- Иногда довольно забавно заниматься оральной стимуляцией женских гениталий, если на женщине всё ещё надеты трусики и нижняя часть купального костюма. В этом случае начинать стимуляцию надо с лёгких движений языком по внутренней части её бёдер, а затем медленно подбираться к её промежности, чтобы потом проникнуть языком под ткань и добраться до её наружных половых органов. В конечном счёте вам захочется отодвинуть ткань к одной стороне промежности языком или руками, а может быть, даже и зубами. Так вы облегчите себе доступ к её гениталиям.

- Некоторым женщинам нравится, когда вы прикладываете свой рот к ткани на её промежности и согреваете её вульву сквозь ткань своим горячим дыханием. Есть и такие женщины, на которых этот милый жест не производит впечатления. Однако помните о том, что никогда нельзя вдуть воздух непосредственно во влагалище женщины.

- Обдумайте возможность того, чтобы попробовать снять трусики с вашей возлюбленной, используя для этого только ваши зубы. При этом вам следует быть осторожным и смотреть, чтобы ваши зубы не повредили тонкую ткань, учитывая баснословную стоимость этих маленьких миленьких штучек. И вообще будет лучше, если

воспоминания о вас не будут связаны с тем, что вы испортили её любимую одежду.

- Практически невозможно заниматься оральным сексом с женщиной, когда она стоит. В таком положении доступ к её гениталиям крайне ограничен. Старайтесь не думать о том, чтобы залезть к ней под платье, когда она стоит, для того чтобы осыпать поцелуями те места, дотронуться до которых обычно мечтают все мужчины. Ей нужно сесть или лечь, чтобы вы могли показать ей, что такое великолепная оральная стимуляция.

- После того, как женщина придёт в состояние сильного сексуального возбуждения, прижмите кончик вашего языка к боковой или нижней части её клитора, а затем приложите кончик маленького вибратора к боковой части вашего языка.

- Раздвиньте наружные губы женских гениталий при помощи пальцев и приложите плоскую сторону вашего языка к её вагинальному отверстию, расположенному в нижней части гениталий. Затем медленно лизните внутреннюю часть её мягких губ снизу вверх мокрым языком. Сделайте это так медленно, чтобы это длилось не менее шестидесяти секунд. И пусть ваш язык пройдёт по её гениталиям как обжигающий ледник.

- Некоторым женщинам нравится, когда во время оральной стимуляции под их тазовую область подкладывается множество подушек, и от этого она поднимается вверх. Помимо интригующе великолепного обзора, мужчина получает великолепный доступ к её гениталиям во время оральной стимуляции. Однако такое положение тела может вызвать приток крови к голове женщины.

- Более утончённый способ заставить ваш язык вибрировать необычным образом – это начать мурлыкать, урчать, как кот, в тот момент, когда ваш язык касается её клитора. Хорошо промурлыканная ария может вознести женщину на небеса, где и происходит оргазм. Правда, иногда женщины могут начать истерично смеяться.

- В жаркий удушливый день кубики льда могут добавить пикантности любой сексуальной игре. Если вы решитесь испробовать этот способ, то берите кубики льда поменьше, чтобы не обжечь губы или гениталии женщины. А в холодные зимние дни потягивание горячительных напитков перед поцелуем женских гениталий может наполнить женщину тёплыми и восторженными эмоциями.

- Некоторые пары используют ломтик фруктов, таких, как банан, манго или папайя. Они помещают его в женское влагалище, и тогда задача мужчины, стимулирующего женские гениталии, – вытащить его своим языком. Мёд и сиропы следует использовать осторожно, потому что, если они великолепны для использования в стимуляции сосков или других частей тела, то осадок сахара во влагалище в дальнейшем может вызвать брожение, которое затем может проявиться в болезненных ощущениях. Это не может причинить вреда большинству женщин, но лучше отказаться от этого.

- Существуют также специальные качели, которые великолепно подходят для занятий оральным сексом. Они могут крепиться к дверному косяку или оконной балке. Они сконструированы так, что ноги женщины раздвинуты, и она находится на удобной для мужчины высоте. Однако конструкция таких качелей несовершенна, а качество оставляет желать лучшего, и потому вам следует быть осторожной, если вы решитесь использовать их.

- Некоторые пары наливают шампанское во влагалище, когда женщина лежит с поднятыми вверх ногами (Пора закругляться?). А затем её партнёр вылизывает шампанское. Это не рекомендуется мужчинам, которые сидят на диете, и женщинам, потому что это может вызвать раздражение влагалища (лучше всего проконсультироваться со своим гинекологом). Для подобного развлечения лучше всего выбирать очень сухое шампанское, потому что в нём меньше сахара. И хотя шампанское хорошо идёт с уткой, всё-таки избегайте класть холодную утку на женскую промежность и помните, что влюблённого дурака у этой промежности женщина встретит куда более приветливо.

- У некоторых женщин возникает проблема, когда любовник целует её лицо после того, как он целовал её промежность. Если такое случилось в вашем доме, то на всякий случай держите под рукой влажную салфетку.

- Иногда вы можете просто дуть на женские гениталии. Это освежает разгорячённые

женские гениталии, но никогда не дуйте внутрь влагалища, потому что это очень опасно.

Предупреждение об опасности

Обдуть гениталии своей возлюбленной тёплым влажным воздухом может быть очень сексуально, но очень опасно дуть внутрь женского влагалища. Никогда не закрывайте вход во влагалище губами и не дуйте внутрь его, если только ваша партнёрша не сделана из винила, который может расширяться при нагревании.

Эякуляция у женщин

Некоторые женщины эякулируют непосредственно в момент наступления оргазма. Одна наша читательница говорит, что каждый раз, когда она эякулирует во время оргазма, её партнёр испытывает возбуждение. Те мужчины, которые испытывают некое подобие стеснительности во время эякуляции у женщин, должны обсудить эту проблему со своими партнёршами и ретироваться до того, как их накроет цунами.

Если у вас возникают проблемы в тот момент, когда наша партнёрша эякулирует, то пусть вас утешит мысль о том, что вы сделали нечто настолько правильно, что благодаря вам ваша партнёрша испытывает то, что она испытывает. Подробнее о женской эякуляции смотри алфавитный указатель терминов.

«Я чувствую себя как манекен, который испытывают на прочность...»

Некоторые женщины не особенно утруждают себя тем, чтобы ясно выразить, что именно они хотят или ждут от оральной стимуляции их половых органов. И действительно, кто не слышал о том, что женщины в пылу оральной страсти, охватившей их, могут внезапно схватить мужчину за скулы и дёргать его голову то в одну сторону, то в другую с такой силой, что это может оставить на вашем челе заметные отпечатки, похожие на удары кнута.

Если вдруг ей придёт в голову схватить вас за уши и ткнуть лицом в свою промежность с такой силой, что едва не расквасите себе нос, то это будет означать, что вам следует немного ускорить темп. Однако не делайте глупости и не давайте вашему языку разворачивать свою деятельность на полную катушку, потому что такая гиперактивность может стать причиной того, что она оттолкнёт вас от себя. Научившись плавно переключать скорости на вашем языке, вы тем самым продлите жизнь не только своей шее, но и своему позвоночнику.

Болезненная шея, сведённая челюсть и онемевший язык

Боли в области шеи, онемения языка и паралич челюсти – это нормальные негативные последствия занятий оральным сексом. И все эти неприятные вещи дают о себе знать именно в тот момент, когда женщина выпаливает: «О, вот так здорово! Только не останавливайся!» Именно способность продолжать оральную стимуляцию женских гениталий, когда каждая связка и каждая мышца умоляют о пощаде, – вот т. о., что в оральном сексе отличает мужа от мальчика.

По мере накопления опыта вы будете знать, какие позиции увеличивают нагрузку на ваши мышцы и связки, а какие – нет. Не стоит страдать в одиночестве. Лучше обсудить эти проблемы с вашей партнёршей, чтобы найти позиции, удовлетворяющие обе стороны. Только в этом случае вы сможете наилучшим образом удовлетворить её запросы и сделать всё именно так, как ей хочется.

Если у вас сводит челюсть, то не стесняйтесь на время остановиться и просто отдышаться. А для того, чтобы не прекращать стимуляцию, просто временно замените кончик вашего языка на кончик вашего пальца.

Чёрт бы побрал этих типов и латексные прокладки!

Примерно десять лет назад, когда озабоченность распространением СПИДа достигла своего пика, какой-то тип додумался до того, чтобы ради безопасной оральной стимуляции женских гениталий закрывать женскую промежность дентальной прокладкой, которую мужчине надлежало лизать в процессе стимуляции женских половых органов. И если дентальные прокладки хороши для стоматологов, то любящие пары должны решить для себя, будут ли они использовать дентальные прокладки для занятий оральным сексом. А почему бы просто не использовать неопрен или что-то другое?

Во-первых, используя такие прокладки, ты и понятия не имеешь, что находится под ними. Это может быть даже лицо президента, но ты этого не знаешь. Кроме того, существует структурная проблема. Попробуйте-ка водить языком вверх и вниз по латексу. Неважно, сколько слюны вы на него выпустите, ваш язык всё равно не может скользить, а количество оборотов неуклонно падает, и всё летит к чертям. Занимаясь оральной стимуляцией женских гениталий даже сквозь самую тончайшую латексную мембранку, вы должны постоянно задумываться о том, как вы могли бы нежнейшими движениями заставить петь эти маленькие губы.

Куда более удовлетворительным барьером могла бы стать упаковочная бумага Saga Wrap, о которой говорилось ранее. Через неё всё видно, и она не будет тормозить движения языка. Кроме того, затем вы снова можете завернуть в неё любимое пирожное.

Когда женщина не любит своё собственное тело

«У меня есть большие сомнения относительно занятий оральным сексом, потому что я думаю, что мужчинам всегда хочется по возможности скорее покончить с этим. А поэтому мне нужны доказательства того, что ему это действительно нравится. Тот оргазм, который я испытываю во время оральной стимуляции, – это самое великолепное ощущение, но на это уходит слишком много времени, а это означает, что мой партнёр должен быть терпелив».

Женщина, 38 лет

Некоторые женщины не любят своё тело и ощущают дискомфорт, когда мужчины могут рассматривать его с близкого расстояния. Если это имеет место в ваших отношениях, то, возможно, вы должны решить, что будете заниматься оральным сексом при выключенном свете. С другой стороны, если ваша партнёрша ищет предлог, чтобы оправдать своё чувство дискомфорта, то, возможно, она может подумать, что вы выключаете свет потому, что находите её тело безобразным. Как бы там ни было, никогда не будет лишним поговорить об этом.

Одно из возможных решений проблемы может быть ваше обоюдное согласие заниматься оральным сексом в то время, когда вы вместе принимаете душ. Может быть, так она будет чувствовать себя более комфортно и будет уверена в том, что она достаточно хорошо помылась, чтобы вы могли получить удовольствие от оральной стимуляции её половых органов.

Поддержание пениса мужчины в состоянии эрекции во время стимуляции женских гениталий

Если мужчина стимулирует гениталии женщины, то было бы просто замечательно, если бы он мог делать это достаточно долго, чтобы дождаться, пока она кончит. Но обычно бывает так, что как только он почувствует, что его эрекция начинает убывать, то он начинает буквально разрываться на части, не зная, что лучше делать – продолжать заниматься оральным сексом или перейти к половому акту, пока ещё не слишком поздно. Для него

эрекция во время занятий сексом является символом мужественности, и лишиться её в ответственный момент означает нанести удар по своему мужскому «Я».

Итак, почему пенис мужчины может лишиться эрекции во время оральной стимуляции своей партнёрши? Во-первых, потому, что это занятие требует от него предельной концентрации, что не всегда положительно сказывается на эрекции. Это похоже на игру в прятки или брэнчание на гитаре, т. е. забавно, но не способствует поддержанию пениса в состоянии эрекции. Кроме того, оральная стимуляция женских гениталий может пробуждать в мужчине любые первобытные инстинкты, которые не всегда согласуются с теми, которые вызывают эрекцию или способствуют её поддержанию. Это могут быть приятные и какие-то очень глубокие чувства, но они не имеют ничего общего с теми ощущениями, которые оказывают положительное влияние на эрекцию. Однако у некоторых мужчин такой проблемы не возникает, и они находятся в состоянии эрекции всё время, начиная с того момента, как их язык коснётся гениталий их партнёрш.

Другая проблема заключается в том, что во время оральной стимуляции рот устаёт. А испытывать эрекцию не так-то просто, когда у тебя сводит челюсти. С другой стороны, даже забавно посмотреть, как долго ты можешь лизать гениталии своей возлюбленной в таком необычном состоянии ума, даже если потом не можешь говорить по-человечески.

Как бы там ни было, нет ничего необычного в том, что мужчина может лишиться эрекции во время оральной стимуляции гениталий своей партнёрши. Но это происходит не из-за того, что он несчастен или ему скучно. Из всего сказанного женщины должны сделать вывод о том, как нелегко приходится мужчинам, если они пытаются постоянно поддерживать свой пенис в состоянии эрекции, пока они снимаются с ними оральным сексом.

Что может сделать женщина, чтобы помочь своему партнёру, когда он занимается оральным сексом

Несколько предложений для женщин, которые любят, когда с ними занимаются оральным сексом:

- **Удалите лишние волосы на лобке** Отдельные лобковые волосы, попавшие в рот вашему партнёру, могут стать причиной его нежелания продолжать оральную стимуляцию ваших гениталий. Поэтому вам следует выбрать время и убрать лишние волосы с лобка до того, как ваш партнёр опустится перед вами на колени.

- **Подравняйте ваш треугольник** Если одни женщины полагают, что подравнивание лобковых волос портит естественный вид женского тела, то другие, напротив, считают, что тримминг лобковых волос даёт им возможность преподать свои гениталии в лучшем виде. Многие из тех женщин, кто так думает, выговаривают мужчинам, обвиняя их в пренебрежительном отношении к своему лобку, который портит им «причёску». Многие мужчины, в свою очередь, считают заботу о «причёске» весёлой обязанностью, вменённой им, и относятся к исполнению возложенной на них миссии довольно серьёзно.

- **Тщательно промывайте губы** Если во время принятия душа вы хотя бы раз в день будете раздвигать губы ваших гениталий и промывать их изнутри, то ваши гениталии всегда будут оставаться чистыми и «вкусными». Ежедневный приём душа не обязателен, но желателен.

- **Что не надо делать** Женщины, которые считают, что их гениталии – это что-то грязное и неприятное, часто находят всякие отговорки, когда дело доходит до оральной стимуляции их половых органов. Например, мужчина может получать огромное удовольствие, когда целует или ласкает гениталии такой женщины, а она вдруг отталкивает его от себя, потому что считает, что он, конечно же, не может получать удовольствие от чего-то такого «ужасного, как это». Если женщина боится, что вкус её гениталий неприятен для мужчины, то ей надо просто спросить об этом своего партнёра. Если же она чувствует, что с её гениталиями что-то не так, она должна сказать об этом своему партнёру, чтобы не

обидеть его своим грубым отказом. Возможно, что он сможет убедить её не отказывать ему и себе в удовольствии. (А что, если он купил для неё розы, а она бы фыркнула и заставила бы его отнести их обратно в магазин? Точно так же он будет чувствовать себя, если она тем же ответит на его нежные поцелуи или ласки, если, конечно, он всё-таки не полный идиот.)

• **Информация к размышлению** Поскольку занятия оральным сексом тесно связаны с чувственным восприятием, то мужчины будут приветствовать любую помощь или совет женщин, которые могут сделать оральную стимуляцию их гениталий более эффективной и доставить женщинам по возможности больше удовольствия. Если вы стесняетесь сделать это, то дайте вашему любовнику копию этой главы и попросите, чтобы он перечитал её вместе с вами. Возможно, после этого он будет лучше понимать свою партнёршу, которая больше ничем не может ему помочь. Если же в сексе вы и ваш партнёр не выступаете на равных, то вы наверняка не выступаете с ним на равных и в остальном. Неужели это то, что вы хотите?

• **Мастурбация** Не стесняйтесь дотянуться до своих гениталий и мастурбировать, когда ваш партнёр занимается с вами оральным сексом. Конечно, сказать это легче, чем сделать, а потому вы должны просто попросить его продолжать стимулировать вас, пока вы мастурбируете. И несмотря на то, что это может быть довольно забавно, всё-таки это потребует некоторого умения, потому что наши пальцы и его рот не должны мешать друг другу.

• **Вопросы отношения** В конце предыдущей главы, посвящённой оральному сексу, есть часть, которая очень схожа по содержанию с этой, но только она адресована мужчинам. Вы можете просмотреть её. Она называется Чем мужчина может помочь женщине...».

• **Юмор** После принятия душа юмор стоит на втором месте и является самым действенным инструментом оказания первой помощи во время занятий сексом. Постарайтесь не забывать об этом.

Оральный секс во время менструации

• Одни пары прекрасно занимаются оральным сексом в то время, когда у женщин менструация, а другие ждут несколько дней, пока менструация пройдёт. Далее мы предлагаем несколько советов для тех, кто не любит возиться в липком месиве, но при этом совершенно не хочет подождать несколько дней.

• «Instead» – это название нового вида тампонов, которые используются для шейки матки точно так же, как и диафрагмальный (цервикальный) колпачок (диафрагма). Воспользуйтесь таким тампоном на время занятий оральным сексом, и он удержит почти все выделения. Вы можете купить их в любом бакалейном магазине.

Примечание

Эти тампоны не имеют ничего общего с противозачаточными средствами.

• Кроме того, женщина в период менструации может принять душ и вставить в своё влагалище пару тампонов, если она собирается заниматься оральным сексом. Тампоны удержат большую часть влаги, если, конечно, её партнёр не будет пытаться стимулировать шейку её матки кончиком своего языка. Если вы принимаете душ и при этом промываете влагалище, то используйте для это мыло с низким pH.

• Некоторые женщины используют цервикальные колпачки только для того, чтобы заниматься сексом во время менструации. Диафрагма удерживает менструальные выделения. Некоторые пары прибегают к использованию диафрагм только при оральном сексе и никогда во время полового акта, потому что менструальные выделения могут сделать половой акт чрезвычайно приятным. Если вы тоже решитесь на это, то не забывайте пользоваться противозачаточными средствами.

- Самым простым способом увернуться от менструальных извержений – это закрыть влагалище женщины полиэтиленовой плёнкой перед тем, как вы опуститесь перед ней на колени.

Примечание для тех пар, кто опасается заразиться СПИДом во время занятий оральным сексом

Если до сих пор ещё не известен ни один случай заражения СПИДом во время занятий оральным сексом, то зачем испытывать судьбу? Кроме того, не следует заниматься оральным сексом без принятия особых мер предосторожности, если у вас есть язвенные болячки или герпес в ротовой полости или на губах, а также если ваша партнёрша имеет гнойный герпес на гениталиях.

«69»

Поза «69» используется в тех случаях, когда партнёры одновременно занимаются оральной мастурбацией половых органов друг друга.

Множество пар получают удовольствие от оральной стимуляции гениталий друг друга, но при этом им не нравится поза «69». Это неудобно потому, что в какой-то момент один из партнёров может пожелать просто откинуться на спину и расслабиться, но он не может этого сделать из-за того, что тогда ему надо будет приостановить стимуляцию своего партнёра. Поза «69» также неудобна ещё и по той причине, что партнёрша во время оргазма может закусить челюсти в то время, когда у неё во рту находится пенис или другие нежные части гениталий её партнёра...

С другой стороны, поза «69» иногда может доставить обоим партнёрам большое удовольствие. И некоторые пары говорят, что это их любимая поза во время занятий сексом. Им нравится одновременно получать удовольствие и в то же самое время иметь возможность дарить удовольствие своему партнёру. Для некоторых людей возможность ласкать партнёра, когда он ласкает тебя, является не только удовольствием, но и необходимостью, без которой они вообще не получают удовольствия от занятий оральным сексом.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Советы о том, как заниматься оральным сексом с партнёршей:

«Лизать надо области, прилегающие к клитору, а не сам клитор, но только до тех пор, пока я не приду в состояние сильного сексуального возбуждения, и только потом можно немного поласкать сам клитор».

Женщина, 35 лет

«Наберите хороший темп, но при этом не слишком сильно ласкайте, лизайте или сосите головку клитора. Кроме того, либо побрейте лицо, либо носите бороду, но не подходите со щетиной. Порезы бритвы там, внизу, быстро не заживают».

Женщина, 45 лет

«Щетина на лице никогда не приветствуется, особенно в таких нежных местах, которые там, внизу».

Женщина, 48 лет

«Пожалуйста, остановитесь, если я прошу об этом, мои гениталии всё ещё

сильно возбуждены и слишком чувствительны после того, как я испытаю оргазм».

Женщина, 43 года

«Начинайте медленно, обработайте языком всю наружную поверхность гениталий. Не надо сразу засовывать язык вовнутрь. Побольше ласкающих и нежных движений на внутренней стороне бёдер. Постепенно переходите на внутреннюю часть гениталий. Затем набирайте темп и продолжайте, пока я не кончу».

Женщина, 32 года

«Если рот моего партнёра устаёт, то он использует пальцы. А я ощущаю примерно то же самое».

Женщина, 25 лет

«Мне нравится, когда мужчина сначала бреет меня, потом нежно целует и ласкает пальцами».

Женщина, 34 года

«Это просто великолепно, когда он прикладывает свой палец к моему анальному отверстию, когда занимается со мной оральным сексом. Это ощущается примерно так же, как взрыв эмоций!»

Женщина, 38 лет

Массаж спины и тела, предельная нежность

Глава 19

Собирая и анализируя материал для этой книги, мы учли почти все способы, какими люди доводят друг друга до оргазма. Нами были также сделаны попытки посмотреть на секс глазами людей, которые постоянно меняют партнёров, мастеров тантризма, геев, лесбиянок, вновь возрождённых христиан, любителей садомазохизма и даже тех людей, чья сексуальная жизнь чрезвычайно скучна. Мы не оставили ни одного камня в области секса, который не был бы нами перевернут, и вот тогда-то и выявилась одна и только одна универсальная правда о человеческой сексуальности:

Неважно, каковы ваши сексуальные убеждения, фантазии, прихоти или верования, но одно совершенно очевидно – никто и никогда не отказывается от того, чтобы его погладили по спине.

Никто, абсолютно никто не сказал ни единого плохого слова о растирании или массаже спины. Точно так же дело обстоит с массажем ступней ног.

Грубый или нежный? Мужской или женский?

Почти каждая книга, когда-либо написанная о сексе, утверждает, что мужчины слишком грубы, когда прикасаются к женщинам, а когда женщины прикасаются к мужчинам, то их прикосновения настолько мягкие, что почти неощутимы. Всё это чистойшей ерунда, об этом говорит спор, имевший место в Goofy Foot Press.

Далее мы рассказываем о двух видах прикосновений, которые очень нравятся мужчинам и женщинам.

Лёгкое, как пёрышко

Речь идёт о том, когда кончики пальцев и ногти легко вытанцовывают свои па, плавно скользя по поверхности кожи вашего партнёра, вызывая у него восхитительные ощущения, немного похожие на лёгкую щекотку, но при этом не вызывающие появления мурашек. Такого же эффекта можно добиться, если легко, медленно, очень долго и нежно водить ладонью по коже.

Оптимальное время, которое обычно затрачивается на эти лёгкие, как пёрышко, прикосновения, варьируется от пяти до пятидесяти минут. Те из вас, кого в детстве не баловали ласками или, напротив, щекотали чуть ли не до смерти, могут не любить таких прикосновений.

Глубокое и интенсивное

Эти виды массирующих движений используются, когда возникает необходимость снять стресс или напряжение. Они выполняются энергично и властно. Мужчины говорят, что Они всегда опасаются, что делают это слишком энергично и сильно, а их партнёрши говорят, что это было либо очень хорошо, либо просят их действовать ещё более энергично. Оптимальное время массирования от получаса до тех пор, пока «массажист» не выбьется из сил.

К счастью, бесчисленные книги о прикосновениях и массаже были изданы ещё двадцать лет назад. Кроме них имеются также видеofilмы, посвящённые массажу. Час, проведённый за просмотром такого фильма, может сделать для отношений между любящими людьми больше, чем вся жизнь, проведённая за просмотром журнала «Плейбой» или «Пентхауз».

Читая эту главу, обратите особое внимание на разделы, посвящённые растиранию рук, ступней ног, массажу скальпа и лица. Обычно при массаже эти части тела игнорируются, потому что считаются малочувствительными эrogenными зонами.

Участники и зрители

Некоторые люди сопротивляются, когда кто-то пытается полностью завладеть их телом. Некоторые из них всегда готовы занять оборону во всему периметру, а потому им бывает трудно расслабиться и получать удовольствие от того, чем их партнёр готов поделиться с ними в сексуальном плане. Им надо неустанно наблюдать за тем, что происходит вокруг них. Примерно то же самое происходит и с теми, кто привык быть в сексе на первых ролях и не может пассивно относиться ко всему, что происходит вокруг него и тем более с его собственным телом во время занятий сексом.

Учиться массировать партнёра и тому, чтобы расслабляться, когда вас массируют, – это путь к управлению своим телом. Сначала вы можете испытывать чувство, схожее с беспокойством, а потому продвигаться вперёд надо медленно и всегда стараться получать удовольствие от достигнутого.

Комбинация массажа и секса

Одна из наших читательниц говорит: «Мой муж часто массирует мои плечи, пока я занимаюсь с ним оральным сексом. Я испытываю великолепные ощущения, которые помогают мне приходиться в состояние сексуального возбуждения». Другая наша читательница связывает руки её партнёра у него за головой и начинает медленно снимать с себя шёлковое бельё, позволяя ему наблюдать за ней. А потом она ласкает его тело бельём, которое только что сняла с себя. Третья наша читательница любит проводить своими длинными волосами по обнажённому телу своего возлюбленного и как бы случайно наматывает их на его гениталии. Один из мужчин сообщает, что самый лучший способ

довести его пассивно до состояния полнейшего экстаза – это массировать её скальп кончиками пальцев или расчёсывать её волосы. Ещё одна пара сообщает, что они получают удовольствие, когда принимают ванну при свечах, намыливая волосы друг друга шампунем, а тела – мылом.

Возможно, что у вас также есть свои любимые способы комбинирования сексуальных игр и массажа. Каковы бы ни были ваши наклонности и предпочтения, если вы всё же решите воспользоваться хотя бы одним советом из этой книги, то возьмите себе за правило регулярно массировать тело своего партнёра и сделать это частью ваших сексуальных отношений. Прикосновения и массаж, возможно, являются самыми важными аспектами человеческой сексуальности, выходящими за пределы обычных потребностей человеческих особей, которые заключаются в воспроизведении себе подобных.



Осторожно! Половой акт!

Кроме вагинального полового акта, есть много других способов веселиться вдвоём, испытывать эротическое возбуждение, удовлетворять друг друга и получать сексуальное наслаждение. Многие из них перечислены в этой книге.

Но если вы ещё не совсем готовы забеременеть и стать родителями, содержать ребёнка (\$\$\$!) до восемнадцати лет, или отдать его в детский приют, или сделать аборт, то вы должны избегать вагинальных половых актов.

Если только вы не миновали период менопаузы,

Тут иногда не срабатывают даже самые лучшие способы предохранения от беременности. Наша культура придаёт слишком большое значение зарождению новой человеческой жизни, а потому не может избежать ответственности и тех последствий, которые это может иметь.

Кроме того, половой акт – это один из основных путей заражения инфекционными заболеваниями, передающимися половым путём.

Движения вверх и вниз в горизонтальной плоскости (совокупление)

Глава 20

Половой акт имеет разное значение для разных людей. Как показывает эта глава, половой акт является очень личным действием, которое доставляет необыкновенное удовольствие обоим партнёрам. Его можно использовать для того, чтобы воздать должное отношениям между двумя людьми и сделать их более близкими и откровенными. И в то же время именно половой акт становится средством доставления сексуального наслаждения телу партнёра. Кроме того, пары прибегают к половому акту, когда хотят создать новую жизнь. Мы ни в коем случае не стараемся преподнести половой акт как нечто лёгкое, мы просто пытаемся дать вам возможность взглянуть на него должным образом и осознать его на ментальном уровне, что не всегда свойственно книгам о сексе.

Дик, Лаура и Крейг

Чтобы получше понять роль полового акта в сексуальной жизни, мы решили использовать в этой книге реальную историю трёх взрослых людей. Лаура прежде встречалась с Диком, а теперь она встречается с Крейгом. Вот их истории.

Дик

Дик – это приятной наружности молодой человек, который два года подряд завоёвывал титул «Мистер вся Америка». У него хорошая работа, он приятен в общении, он ездит на красивом спортивном автомобиле, носит красивую одежду, у него отличные бицепсы, и он встречается с прекрасными женщинами. Ну, а поскольку эта книга о сексе, то вам также следует знать, что у него огромный пенис, который может оставаться твёрдым, как скала, с рассвета до заката. Его бывшая подруга называла его «часовой на посту».

Крейг

Крейг одного возраста в Диком. Он пишет о спорте. Он больше уже не участвует в конкурсе «Мистер вся Америка». Во время футбольного матча несколько лет назад Крейг пытался поймать мяч, а когда падал, то оказался зажатым с обеих сторон двумя защитниками. Его позвоночник повреждён, он не может ходить, и у него не бывает эрекции.

Лаура

Лаура – замечательная молодая женщина. Она только что уволилась из большой корпорации, чтобы создать свою фирму, производящую спортивные принадлежности. Она занималась сексом с обоими мужчинами – Диком и Крейгом. Давайте посмотрим, что Лаура говорит об этих двух совершенно разных мужчинах:

«Дик принадлежит к тому типу молодых людей, которым привыкли поклоняться американские женщины. Появляться с ним на людях, ходить к друзьям, привести его к родителям – это всё равно что получить приз на ярмарке заводчиков породистого скота... Я всегда получала настоящее удовольствие от занятий сексом и до недавнего времени не понимала, зачем нужно пытаться имитировать оргазм. Проведя всего несколько ночей с Диком, я начала имитировать оргазмы. Это всё из-за того, что Дик – это мистер Правильный Человек, и его любовь – это любовь с картинки, правильная и совершенная. А я никак не могла подстроиться под него и не хотела, чтобы он подумал, будто со мной что-то не так. Поэтому я начала имитировать оргазмы.

Крейг во всём уступает Диком, но у него прекрасное чувство юмора, и он всегда искренен. Крейг может смеяться над самим собой, а Дик никогда не умел этого делать. Крейг потратил время на то, чтобы научиться целовать меня, ласкать меня. Поэтому заниматься сексом с ним одно сплошное удовольствие. Когда я с Крейгом, мне не надо притворяться. Возможно, это не имеет отношения к тем вопросам, которые вы задали мне о сексе, но я работаю в бизнесе, в котором доминируют мужчины. Мне приходится с утра до вечера думать как мужчина. Иногда это оставляет у меня такое чувство, будто меня лишили женственности. С Крейгом мне легко вернуть себе ощущение того, что я снова стала женщиной. Крейг никогда не будит меня в три часа ночи отвердевшим пенисом, который

упирается мне в спину, но в нём столько же мужественности, сколько и в Дике. Большинство мужчин обычно проводят грань между тем, как они относятся к женщинам в постели и как – в остальное время суток. К Крейгу это не имеет отношения. Быть может, именно поэтому мне так приятно заниматься с ним сексом, даже и без полового акта».

Итак, здесь мы имеем Дика, который более функционален, чем любая баллистическая ракета. Он полностью отвечает любым представлениям о том, каким должен быть сексуальный легкоатлет. Затем мы имеем Крейга, который заставляет нас пересмотреть понятие термина «сексуально дисфункционален». Если бы у Крейга были просто проблемы с эрекцией и не было бы травмы позвоночника, то даже и тогда консилиум врачей или сексопатологов не признал бы его «нормальным». По крайней мере, они постарались бы пичкать его разными таблетками для повышения потенции или антидепрессантами (вроде Viagra или Prozac).

И, наконец, Лаура, женщина, которая получает большое удовольствие, когда занимается сексом. Она говорит, что мужчина, у которого нет эрекции, может удовлетворить её больше, чем Мистер Совершенная Эрекция.

Рассказывая вам о Дике, Крейге и Лауре, мы вовсе не намеревались вводить вас в заблуждение относительно полового акта. Половой акт, когда он хорош, может быть одним из самых замечательных сексуальных действий. И эта книга намерена привести вас к мысли о том, что половой акт хорош уже потому, что он является таковым, потому что мужчина в нём – это мужчина, у которого есть эрекция и который может трахаться, а женщина – это женщина, потому что она становится мокрой и может отвечать ему тем же.

Когда мисс Дворкин совокупляется

Сейчас некоторые женщины воспринимают половой акт как некое зло. Они говорят, что даже в том случае, если женщина сама стремится к совокуплению, это всегда результат мужского внушения о том, как это приятно. Чтобы подробнее исследовать это утверждение, мы попросили наших читательниц ответить на следующий вопрос: «Какие ощущения вы испытываете во время полового акта?» Имейте в виду, что все эти женщины описывают свои ощущения от полового акта с людьми, которых очень любят.

Какие ощущения вы испытываете во время полового акта?

«О боже, – это всё равно что пытаться описать Вселенную. Я испытывала такие сильные ощущения, что мне казалось, будто я взорвусь и не смогу больше вытерпеть этого, но в то же самое время я хотела, чтобы это продолжалось целую вечность».

Женщина, 48 лет

«Когда его пенис входит в меня, мне хочется ощущать каждый его дюйм, потому что он совершенен. Я чувствую, как я хочу, чтобы он оказался внутри меня, и я не могу этого описать. Я испытываю настоящий всплеск эмоций, когда его пенис скользит взад и вперёд, и это переполняет меня наслаждением, которое растекается по всему моему телу так, что я никогда не думаю о половом акте как о таковом».

Женщина, 23 года

«Когда он входит в меня, я чувствую, как я раскрываюсь ему навстречу, чтобы принять его. В эмоциональном плане я испытываю удовлетворение от того, что он находится внутри меня. Когда это происходит, я чувствую себя

наполненной им. Я ощущаю, как головка его пениса скользит взад и вперед внутри меня, и как моё влагалище сжимается вокруг него или увеличивается в размере, пропуская его. Если он заходит глубже, то я чувствую, как головка его пениса ударяется о шейку моей матки, но в целом я не назвала бы это неприятными ощущениями. Если он входит в меня сзади, то я чувствую, как его пенис трётся о верхнюю часть моего влагалища».

Женщина, 37 лет

«Каждый раз это ощущается по-разному. Иногда я получаю от этого удовольствие. Иногда мне больно из-за того, что внутри не хватает смазки. А иногда, когда он прикасается пенисом к моей G-точке, у меня просто перехватывает дыхание!»

Женщина, 34 года

«Сначала я ощущаю, как его пенис тычется в моё влагалище, которое ещё не открылось. Часто испытываю необыкновенное удовольствие, когда чувствую, как головка его пениса постепенно пробирается вовнутрь, а затем, когда он медленно соскальзывает внутрь весь целиком, я испытываю всплеск дивного восторга. Самые сильные ощущения я испытываю в области вагинального отверстия у входа во влагалище, а также от того, что он наполняет меня собой, что он весь внутри меня. Мои бёдра поднимаются, чтобы двигаться в такт его движениям, или же двигаются сами по себе, чтобы двигаться вместе с ним. Различные движения и смена ритмов обычно вызывают разные ощущения».

Женщина, 47 лет

«Самое яркое чувство я испытываю, когда он входит в меня. Мне нравится чувствовать, как его яички медленно скользят по моей коже и наконец прижимаются ко мне. Мне нравится чувствовать, как он пытается удержаться от того, чтобы кончить. Я чувствую, как он разбухает и становится всё более твёрдым. Я испытываю возбуждение при этом. Это действительно момент, когда моё влагалище получает самое большое удовольствие от полового акта».

Женщина, 23 года

«Всё зависит от степени моего сексуального возбуждения, а также от того, насколько я в настроении заниматься сексом или как сильно он хочет, чтобы я с ним занималась сексом. Если мне хочется делать это, то я испытываю экстаз».

Женщина, 43 года

«Я получаю огромное удовольствие от самого процесса, когда пенис движется взад и вперед, как насос или мельница. Мне нравится, когда наши бёдра соприкасаются и когда пенис заходит глубоко внутрь меня».

Женщина, 21 год

«Больше всего в половом акте мне нравится, когда он кончает, а всё его тело деревенеет».

Женщина, 55 лет

«Я получаю удовольствие только от стимуляции клитора. Мне нравится заниматься сексом с мужчинами, но я не люблю сам половой акт».

Женщина, 36 лет

На старте – новый этап в отношениях

Большинству пар нужно время, чтобы лучше узнать друг друга, чтобы их половой акт стал тем самым мокро-слякотным-интимно-эротическим, который обычно доставляет парам так много удовольствия. А это означает, что в начале отношений половой акт вовсе не обязательно заводит вас. Он может ощущаться даже не так хорошо, как мастурбация.

Кроме того, каждый из партнёров вступает в любовные отношения, связывая с ними какие-то свои надежды и ожидания, а также привнеся в них особенности анатомического строения своего тела и свои биологические ритмы. Терпение в таких случаях должно рассматриваться как добродетель. Например, пары, чьи половые акты на пятом году совместной жизни подобны взрывам динамита, в первый год изнывали от тоски, когда дело доходило до полового акта. И даже в том случае, если в начале отношений занятия сексом доставляют вам огромное удовольствие, то в дальнейшем нельзя застраховаться от таких неудачных периодов в вашей жизни, когда ваше сексуальное влечение будет исчезать так же, как воздух из проколотой шины. К счастью, многие пары к тому времени накапливают определённый опыт и умеют справиться с кризисными ситуациями.

Ваш первый половой акт

В недавнем исследовании, посвящённом первому половому акту и предпринятом учёными Шварцом, Шрегером, Барби и Орбухом, приняли участие студенты 659 колледжей, и тут выяснилось, что: 79 процентов мужчин заявили, что они испытали оргазм во время первого полового акта, но только 7 процентов женщин смогли сказать о себе то же самое.

Мужчины испытали куда больше удовольствия, чем женщины.

Средний возраст, когда молодые люди впервые занимаются совокуплением, – это 16 с половиной лет. Те, кто ждал, когда им исполнится семнадцать лет, сказали, что у них всё получилось лучше, чем у тех, кто начал совокупляться в более раннем возрасте. Иногда пара прожитых лет действительно прибавляет жизненного опыта, а для шестнадцати лет два лишних года опыта – это очень серьёзно. Но нельзя сказать, что понятие «получилось лучше» автоматически связано только с возрастом.

И мужчины, и женщины сказали, что они получили от первого полового акта больше удовольствия, когда он был частью более серьёзных и длительных отношений с близким другом, а не единичным случаем или простой случайностью.

Те молодые люди, у которых были длительные и более серьёзные отношения с партнёром (или партнёршей), испытывали меньше вины во время своего первого полового акта, чем те, чьи отношения носили случайный характер, хотя они, безусловно, волновались, вероятно, по той причине, что находились в большей опасности.

Те, кто употреблял алкоголь во время своего первого полового акта (а их число приближается к тридцати процентам), заявили, что получили меньше удовольствия, чем те, кто алкоголь не употреблял.

Кроме того, те, кто пользовался контрацептивами, сказали, что они испытали большее удовольствие, чем те, кто ими не пользовался.

Примечание о контрацептивных средствах для потенциальных новичков

Во время первого полового акта очень легко забеременеть. Вы также можете забеременеть, если будете совокупляться во время менструального периода. Это издание самоучителя включает целую главу под названием «В первый раз – не то, что вы бы подумали». Кроме того, в конце этой главы помещены предложения наших читателей,

касающиеся первого полового акта.

Подход к решению задачи

Иногда вы оба чувствуете себя настолько сильно возбуждёнными, что не успеваете даже снять носки и обувь до того, как совершите что-нибудь ужасное. Однако в течение длительного времени один из вас всегда больше готов к половому акту, чем другой. Если тот, кто ещё не готов, – это мужчина, то только безмозглый глупец будет ждать, чтобы завестись ещё больше. А если детонатор на его пенисе остаётся в опущенном состоянии, то это значит, что ему только и осталось, что высунуть язык и утопиться. Какой позор! (Но почему нужно отказывать себе в удовольствии провести приятную ночь вдвоём только из-за отсутствия эрекции?)

Если же мужчина готов первым, то нет ничего плохого в том, если он немного подразнит свою партнёршу, пока она более или менее снизойдёт до того, чтобы начать упрашивать его о... Кроме того, можно намотать ещё несколько миль до того момента, как вы позволите головке вашего пениса по уши окунуться в её промежность и ласкать губы её вульвы. Тогда она будет знать, что он там, но она не будет знать, когда он собирается войти вовнутрь. Проблема здесь состоит в том, что большой пижон беспокоится о том, как бы маленький пижон не выдержат и потерял форму.

Некоторые женщины могут получать большее удовольствие от полового акта, если испытывают оргазм до того, как пенис погружается в них.

С другой стороны... кто его направляет в...

«В основном я предпочитаю делать это сама, а иначе мы оба можем многое упустить».

Женщина, 25 лет

«Мне нравится, когда он входит в меня...»

Женщина, 25 лет

«Я люблю сама вводить пенис вовнутрь. Мы уже так давно занимается сексом вместе, но он всегда направляет его немного не туда. Меня всегда возбуждает, когда я держу его в тот момент, когда он погружается в моё влагалище».

Женщина, 23 года

«На самом деле, кто первый его схватит, тот и вводит».

Женщина, 36 лет

«Он предпочитает делать это сам. Если это делаю я, то он подозревает, будто я думаю, что он до сих пор не знает, где находится эта дырка».

Женщина, 38 лет

«Это всегда делает она. Неважно, сколько лет мы занимаемся этим, я всё ещё могу промахнуться!»

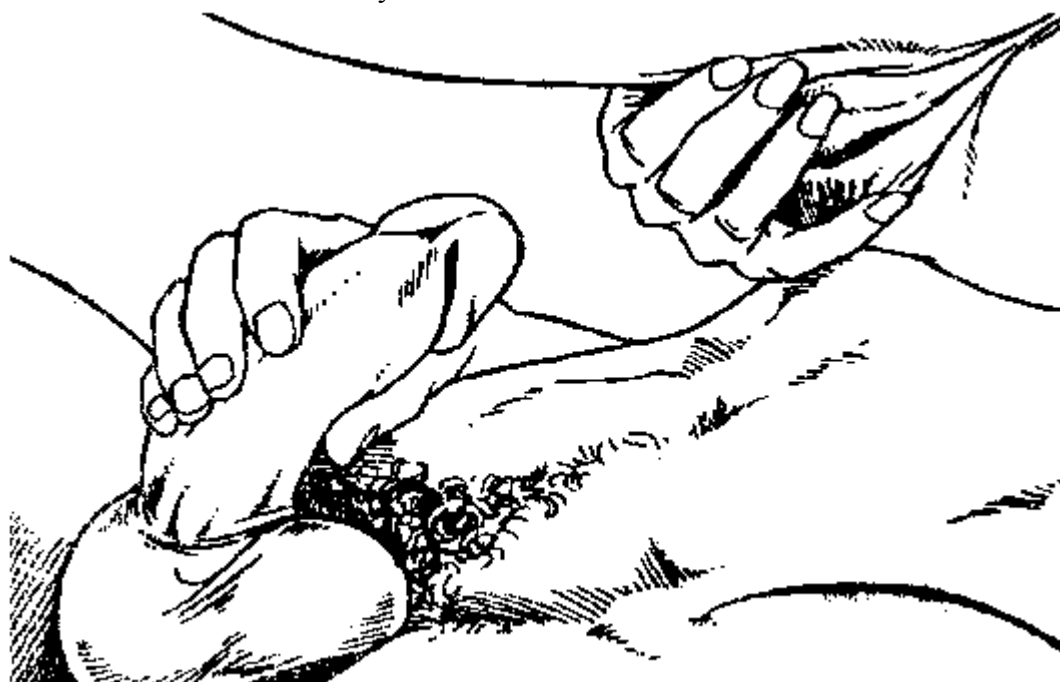
Мужчина, 43 года

Может показаться глупым обсуждать вопрос о том, кто именно вводит пенис во

влагалище женщины, хотя на самом деле иногда это может иметь большое значение. Правило номер один заключается в том, что именно женщина должна быть тем человеком, который вводит пенис вовнутрь, во всяком случае в первые несколько раз, когда партнёры ещё не привыкли действовать синхронно. Так должно быть, потому что только женщина знает, когда она готова впустить его. За плечами женщины годы практики, в течение которых она вставляла туда тампон. И она точно знает, где находится вход, через который в неё должна попасть головка Маленького Вилли. Некоторые женщины могут испытывать смущение, когда им надо взять пенис мужчины и направить его «на посадку». Этот вид стеснительности глуп, но это можно понять.

В том случае, когда мужчина сам вставляет свой пенис во влагалище женщины, он должен дождаться условного сигнала. На самый крайний случай он должен проверить пальцем, готова ли женщина в половому акту. Если же она ещё недостаточно мокрая, но хочет, чтобы он вошёл в неё, то ему стоит воспользоваться лубрикантом на водной основе, таким, как KY-jelly, или любой другой контрацептивной смазкой. Кроме того, небольшое количество слюны, нанесённой на головку пениса, иногда может стать прекрасным «противоядием» для жаждущего вторжения пениса, но при этом сухого, как пустыня, влагалища.

Если вы используете лубрикант на водной основе и он постепенно высыхает, по мере того как проникновение внутрь влагалища оттягивается, то вы можете капнуть на него пару капель воды или слюны, а не смазки. Дело в том, что вода или слюна заставят смазку «ожить», а лишнее количество лубриканта просто сделает поверхность клейкой. Женщины из фирмы «Good Vibrations» предлагают держать наготове водный пистолет, который может оказаться весьма полезным в таких случаях.



Первое проникновение вовнутрь

По мере изучения анкет наших читательниц мы неожиданно для себя выяснили удивительную вещь. Оказалось, что большинство женщин получает самое большое удовольствие именно в тот момент, когда пенис погружается в их влагалище и совершает своё первое движение. Многие женщины воспринимают это как начало священнодействия, при условии, что они подготовлены к этому и страстно желают, чтобы он в них вошёл.

Поэтому никогда не стесняйтесь лишней раз спросить вашу возлюбленную, как она представляет себе начало полового акта (т. е. самое первое движение). Может быть, она хочет, чтобы вы входили в её влагалище постепенно, совершая серию коротких резких

движений и каждый раз продвигаясь вовнутрь на один или два дюйма? Может быть, ей нравится, чтобы вы входили в неё одним резким толчком и попаданием прямо в «яблочко»?

Ноги согнуты или лежат прямо, раздвинуты или нет **Классическая физика полового акта.** **Часть 1**

Самой важной переменной величиной в физике полового акта является положение ног женщины. Они могут быть согнуты или лежать прямо, сомкнуты вместе или раздвинуты, лежать на ваших плечах или на вашем лице. Например, если её ноги лежат прямо, то вы не сможете проникнуть глубоко вовнутрь её влагалища, зато клитор может быть подвергнут более интенсивной стимуляции. Если женщина сгибает ноги в коленях и подтягивает колени к груди, то проникновение может быть глубоким. Эта поза может быть великолепной, если ей нравится чувствовать, как пенис ударяется в заднюю часть её влагалища. Вместе с тем такое положение почти всегда удаляет клитор от пениса. Такое положение ног женщины также изменяет угол, под которым пенис входит во влагалище, а это может вызывать различные ощущения как у мужчин, так и у женщин.

Если ноги женщины сомкнуты вместе, то пенису приходится буквально протискиваться вовнутрь. Это также может быть самым лучшим положением для клиторальной стимуляции. При этом пенис трётся не только о внутреннюю часть её бёдер, но и о мягкие губы, которые при таком положении довольно сильно прижимаются к стержню пениса, по мере того как он движется вперёд и назад. Когда женщина раздвигает ноги, то создаются условия для очень близкого («кожа-к-коже») контакта между её наружными половыми органами и гениталиями мужчины. Кроме того, это положение даёт возможность яичкам при каждом движении ударяться о гениталии женщины, при условии что мужчина находится наверху.

Некоторые пары используют во время полового акта положение, когда одна нога женщины поднята, а другая лежит прямо. А некоторые женщины компенсируют ослабление клиторальной стимуляции в этом положении тем, что дотягиваются до клитора и придерживают его руками таким образом, чтобы он тёрся о стержень мужского пениса. Вы всё поняли?

Чтобы довести себя до состояния оргазма, некоторые женщины, если это их не смущает, стараются держать ноги совершенно прямо и плотно сжатыми, одновременно расслабляя внутреннюю часть бёдер.

Ноги согнуты или лежат прямо: с анатомической точки зрения

Решение женщины о том, в каком положении ей держать ноги, напрямую зависит от длины и толщины мужского члена. Женщина, партнёр которой обладает действительно длинным пенисом, может обнаружить, что если она раздвинет ноги или сожмёт их в коленях, то его пенис будет упираться прямо в шейку её матки. В то же время та женщина, мужчина которой имеет короткий пенис, может хотеть, чтобы он проник в глубь её влагалища, а потому она может сгибать ноги во время полового акта, что как раз способствует более глубокому проникновению пениса во влагалище.

Порнозвезда Нина Хартли имеет довольно неглубокое влагалище, а потому она не может позволить парням с длинными пенисами полностью входить в её влагалище. Однако вам надо знать, дорогие читатели, что понятия «неглубокое» и «длинный» в порнографии резко отличаются от тех, которые бытуют в спальнях среднестатистических граждан. Мисс Хартли утверждает, что женщины могут выгадать пару дюймов, если они дадут мужчине возможность проникнуть в заднюю часть влагалища, расположенную за шейкой своей матки. Эта часть влагалища носит название «fornix». Если вас заинтересовало предложение Нины, то вы должны опробовать его на собственном опыте. Нина не уточняла, в каком положении

достигаются эти замечательные результаты.

Наши извинения Современные книги о сексе не используют термин «короткий пенис». Вместо этого они используют термин «пенис, который недостаточно длинен». И этот термин призван пощадить уязвимое alter ego некоторых мужчин. Вместе с тем наш самоучитель не собирается этого делать, потому что мы не считаем мужчин настолько уязвимыми, что они не могут позволить себе сказать «Да, у меня он короткий!» без всякого переживания кризиса личности. А что до тех эмоций, которые нашли своё отражение в популярной песне «Я не хочу мужчину с коротким членом», то смотрите главу под названием «Техногрудь и колбасная тоска».

Проникновение вовнутрь – мелкое или глубокое Классическая физика полового акта. Часть 2

С каждым последующим движением во время полового акта влагалище женщины изменяет свою форму; тысячи нервных окончаний, расположенных внутри него, оживают. А это, говоря языком неврологии, может вызывать очень приятные ощущения, что хорошо и для мужчин тоже. Наиболее чувствительная часть влагалища расположена в области вагинального отверстия, и она простирается в глубь влагалища на один или два дюйма. Во время сильного сексуального возбуждения именно эта часть влагалища сжимается.

Неглубокое проникновение вовнутрь заставляет самую чувствительную часть пениса, расположенную ниже его головки, постоянно тереться об эту самую узкую часть влагалища, которая, пребывая в возбуждённом состоянии, плотно облегает его со всех сторон. Кроме того, при таком половом акте гребешок головки пениса стимулирует эту самую чувствительную часть влагалища. Исключение из этого правила составляют те пенисы, которые имеют небольшую головку и довольно толстый в средней его части стержень. В таком случае женщина может пожелать, чтобы утолщённая часть стержня пениса стимулировала переднюю часть её влагалища.

Глубокое проникновение пениса внутрь влагалища имеет свои преимущества

1. Если влагалище женщины недостаточно глубокое, а пенис мужчины не слишком длинный, то глубокое проникновение может помочь женщине расположить своё тело таким образом, чтобы её клитор находился в прямом контакте с лобковой костью мужчины. Постоянное трение клитора женщины о лобковую кость мужчины помогает ей достичь состояния оргазма во время полового акта.

2. Глубокое проникновение позволяет пенису постоянно касаться мягких губ женских гениталий в течение довольно продолжительного периода времени, обеспечивая таким образом дополнительную стимуляцию клиторальной области женщины.

3. Задняя часть влагалища женщины особенно чувствительна к нажатию. По мере того как некоторые женщины приближаются к состоянию оргазма, влагалище сокращается и может сжимать пенис или другой пенисообразный объект «в своих горячих объятиях».

Джен о тактике погружения пениса в женское влагалище

Некоторые специалисты в области тантрических и восточных учений о сексе предупреждают о вреде глубокого проникновения внутрь женского влагалища во время полового акта. Они говорят, что соотношение количества неглубоких погружений пениса в женское влагалище во время полового акта к глубоким проникновениям должно быть пять к одному или девять к одному. Интересно, что восточные мужчины не позволяют женщинам становиться священнослужительницами или наставниками, более того, они даже не позволяют женщинам присутствовать на деловых встречах, а если и позволяют, то только для того, что-бы подавать чай. Однако вместе с тем они не ограничивают себя в том, что касается доставления сексуального удовольствия мужчинам.

Как бы там ни было, девять неглубоких погружений и одно глубокое представляют собой схему, которая считается выигрышной в тантрическом половом акте. Затем, по мере нарастания сексуального возбуждения вашей партнёрши, вы можете чередовать два глубоких погружения и четыре неглубоких или же ходить по краю пропасти, совершая попеременно одно глубокое погружение пениса в женское влагалище с одним неглубоким.

Да, здесь определённо есть с чем поэкспериментировать, но если при этом ваша возлюбленная заартачится и будет протестовать против неглубокого проникновения, то вы можете смело предположить, что в прошлой жизни она точно не была азиатской принцессой.

Вам таран или волшебную палочку? Оркестровую яму или симфонию?

Некоторые мужчины во время полового акта используют свой пенис, как таран, свято веруя в то, что женщинам нравится, когда на них обрушивается вся мощь их пениса. Есть и другие мужчины, которые, вероятно, имеют не только больше опыта, но ещё и более тонко чувствуют женщин, и они понимают, что существует понятие о ритмических движениях, которые могут превратить половой акт из тяжёлого рока в настоящую симфонию, в которой не будет тяжёлых ударов металла. Кроме того, многое здесь зависит и от предпочтений самой женщины. Быть может, ей нравится плавное начало и энергичные движения в конце.

Самым лучшим способом выяснить, какой из методов сработает во время полового акта, – позиция, при которой женщина наверху. Это позволяет мужчине чувствовать, что именно она делает с его пенисом, как она двигается вверх и вниз и на какие части её влагалища она направляет его головку. Например, как быстро она движется, заставляет ли она пенис погружаться глубоко внутрь, трётся ли она о него своим клитором или лобковой костью? Любит ли она стимулировать свой клитор или грудь в то же время, когда пенис мужчины находится внутри её влагалища? А может, её это раздражает? Куда устремлён её взор? Чем занят её рот?



Исследования показали, что женщины больше любят тех мужчин, которые больше помогают по дому, заставляя нас думать, что моющие средства для окон или посуды являются куда более сильными афродизиаками (возбуждающими средствами. – Прим, перев.), чем устрицы, дорогие автомобили и шкафчик для лекарств, набитый таблетками Viagra (теми, что повышают потенцию мужчин. – Прим, перев.).

Страстное желание, или половой акт из двух частей

Если, прочитав всё вышеизложенное, вы погрузились в глубокие размышления и не знаете, что делать, то, может быть, вам стоит рассмотреть половой акт как пьесу, которая состоит из двух частей. Первая часть – это тяжёлый рок, а вторая часть – это оргазм. Если целью первого является то, из чего состоит второе, то тогда не стоит рассматривать половой акт как нечто связанное с глубокими переживаниями или сильными эмоциями. Первая часть полового акта (до оргазма) включает в себя проявления любви, дружеского участия и признательности, которыми партнёры делятся друг с другом.

Большинство пар отличаются друг от друга тем, что они по-разному двигаются во время первой части полового акта и выбирают разные режимы «работы» – от страстного и необузданного, до игривого и забавного, смешного и печального, энергичного и пассивного,

а иногда даже злобного. И это становится частью языка людей, которые любят друг друга и которым есть чем поделиться друг с другом.

Используйте вашу головку

Помните, что первый дюйм (или около того) женского влагалища очень чувствителен к прикосновениям. Вот почему нежные движения пальца или головки пениса в этой области могут стать прекрасной прелюдией в половому акту. Искусство варьировать движения пениса заключается в том, чтобы не давать ему входить слишком глубоко или вываливаться наружу.

После того как пройдены первые дюймы, вам следует подумать о том, как усилить нажим на заднюю стенку влагалища, потому как лёгкие и нежные движения здесь почти не ощущаются. Вам не мешает изучить, какие именно части её влагалища реагируют на прессинг (нажим), когда головка пениса упирается в них. Если вы проявите должное внимание, то обнаружите, что комбинация различных положений тела и разных углов, под которыми пенис входит во влагалище, может изменять характер приложенного усилия, к тому же это позволит вашему пенису дотянуться практически до любой части влагалища, включая те из них, стимуляция которых доставляет вашей партнёрше больше удовольствия.

Пенис в изгнании

Во время оргазма влагалище женщины может сокращаться так сильно, что пенис оказывается за его предела-ми, т. е. практически в изгнании. Когда женщин спрашиваешь об этом, все они отвечают примерно одно и то же: «Так засуньте его обратно!» Если такое сильное сокращение влагалища имеет место у вашей женщины, то вам следует в момент оргазма делать так, чтобы пенис находился как можно глубже во влагалище.

Те, кто умеет обходиться без пениса внутри, живут в Сиэтле

Некоторые пары умудряются воздерживаться от введения пениса вовнутрь влагалища на протяжении почти всего полового акта. При этом они синхронно работают телами, а кроме того, мужчина может делать круговые движения пенисом или лобковой костью по клиторальной области своей партнёрши. А некоторые пары на протяжении всего полового акта остаются абсолютно неподвижными, но при этом стараются скоординировать своё дыхание. Например, если один партнёр делает выдох, то другой в то же самое время делает вдох.

Для того, чтобы испытывать восхитительные ощущения при помощи дыхания, не прибегая к половому акту, связанному с введением пениса внутрь женского влагалища, вам вовсе не надо быть йогом. Для этого вам даже не придётся медитировать по шесть часов в день или стоять на голове, нараспев повторяя магические заклинания. Всё, что от вас требуется на самом деле, – это синхронно делать то же самое, что делает ваш партнёр.

Другим интересным способом получения удовольствия от полового акта является игра в «генитальное рукопожатие». Игра основывается на том анатомическом факте, что, когда мужчина сокращает или «сжимает» свой пенис, то последний моментально изменяет свой диаметр, а когда женщина сжимает своё влагалище, то оно как бы обнимает пенис, иногда настолько гостеприимно, что это невозможно забыть. Играя в такую игру, партнёры просто сжимают и разжимают свои гениталии. Это может доставлять большое удовольствие в том случае, если мышцы вашего таза в хорошей форме. Для этого вовсе не нужно иметь высокий балл на тесте по умственным способностям.

Верховая езда в самом разгаре – воспоминание о Томе Лэндри

Каждый год появляется какая-нибудь новая книга, которая утверждает, что изобрела колесо в области секса. Например, недавно все обсуждали абсолютно «новый» способ совокупления. Суть его заключается в том, что пара начинает действие в традиционной «миссионерской позиции», когда мужчина карабкается наверх.

Во время такого резкого перемещения мужчина резко подаёт всё своё тело вперёд на пару дюймов прямо через голову женщины. Мало того, что он самым оскорбительным образом размещает свой подбородок прямо на третьем глазе своей партнёрши, так он ещё может набраться наглости и сказать: «Эй, дорогая, тебе, похоже, пора снова красить волосы!» Предполагается, что эта позиция во время полового акта даёт пенису мужчины возможность прямого контакта с клиторальной областью женщины, если только при этом его бедный Винни с треском не переломится от такого резкого скачка.

В этой новой форме полового акта нет никаких движений взад и вперёд. Просто пара синхронно двигает своими бёдрами, совсем как женщины-пловчихи в соревнованиях по синхронному плаванию во время Олимпийских игр. К счастью, изобретатель новой позиции ничего не упомянул насчёт отвратительных шапочек для плавания или защитных шлемов футбольной команды «Даласских ковбоев», которые могли бы оказаться весьма полезными в таком случае.

Эта позиция не ставит перед собой конкретную цель, которая должна была бы заключаться в более интенсивной стимуляции клиторальной области женских гениталий, заставляя мужчину скакать, как породистого жеребца на скачках с препятствиями. Чувственные любовники уже давно знают, что и как надо делать во время полового акта. Но, вполне возможно, какой-то один мужчина случайно натолкнулся на эту идею, потому что ему попала строптивая любовница, которая заставила его сомневаться в том, что его пенис переживёт эту ужасную ночь. Снова хочу обратить ваше внимание на то, что о предпочтительном угле наклона для стимуляции гениталий вашей пассии лучше всего узнать от неё самой (если спросить или посадить её наверх).

Такие гадкие отражения в зеркале

Наблюдать за тем, каковы ваши гениталии в работе, или забавляться игрой с ними во время полового акта, это прекрасный способ проводить время. «Сексуально и пикантно», – добавляет одна наша читательница. Есть несколько позиций, которые позволяют каждому или одному из партнёров наблюдать за тем, как влагилице поглощает пенис, а затем выталкивает его обратно – хоп, и снова поглощает его. Зеркальце с ручкой хорошего размера позволит нам наблюдать за генитальной игрой, но только до тех пор, пока один из вас случайно не уронит его. Вы можете так же использовать увеличительную сторону зеркала. И тогда вы увидите собственные гениталии просто огромными! Ниша читательница комментирует: «Какая страшная мысль!»

Некоторые люди иногда используют для той же цели миниатюрные видеокамеры, которые записывают и звуки тоже. Эти пары снимают и записывают с их помощью свой половой акт. Есть много книг, посвящённых этому. Меры предосторожности, которые необходимо соблюдать при изготовлении таких видеофильмов, упоминаются в главе «Сексуальные фантазии», такие, например, как метить эти кассеты большим крестом и держать их в отдельном месте, чтобы не перепутать с другими кассетами, которые могут случайно попасть в пункт проката, когда вы будете возвращать туда кассеты. Существуют также специальные замки, которые могут использоваться для того, чтобы ваши детки случайно не увидели, как их «мам» и «пап» занимаются сексом, потому что в этом случае у них появится бомба, которой они могут шантажировать вас до окончания века, заставляя выкладывать последний доллар с вашего счёта в пенсионном фонде.

Сначала поцелуй, а потом... вам размер побольше или чтобы костюмчик сидел?

Иногда кажется, что в мире нет ничего лучше того момента, когда вы сами страстно целуетесь с вашим партнёром, а ваши гениталии страстно обнимаются. К сожалению, для некоторых пар это просто невозможно. Например, если рост женщины составляет 165 см, а рост её партнёра – 190 см, но не существует способа, при котором её язык мог бы комфортно наслаждаться игрой с его ртом во время полового акта, если только у неё в пупке нет дырки, а её язык может высываться изо рта на добрых несколько футов. Одной из причин, по которым очень трудно рекомендовать определённые позиции в половых актах каким-то парам, заключаются в том, что разные пары имеют разные размеры, разный рост, разный вес. Например, те позиции, которые могут быть удобными для партнёров, имеющих примерно одинаковый рост и вес, могут иметь катастрофические последствия для Дюймовочки и Зелёного Великана. Точно так же некоторые позиции оказываются лучше или хуже, потому что отдача от полового акта часто зависит от размера и других анатомических особенностей гениталий обоих партнёров. Кроме того, некоторые позиции наиболее удобны для того, чтобы прибегать к ним в определённый период менструального цикла женщины, а другие позиции могут с успехом использоваться в другое время. И это только то, что касается физических отличий. Но дело осложняется ещё и тем, что каждый из партнёров имеет свои эмоциональные желания, с которыми нельзя не считаться.

Всякая всячина

Далее приводятся различные наблюдения, касающиеся полового акта, которые могут оказаться полезными.

- Некоторые пары получают огромное наслаждение, если женщина во время полового акта пользуется вибратором. Ощущения могут оказаться очень приятными для обоих партнёров. Вы можете пользоваться им в любых позициях всякий раз, когда вам это удобно, или же вы можете подойти к этому с некоторой долей художественной фантазии, как та пара, которую вы видите на иллюстрации в главе, посвящённой вибраторам.

- Женщина, сидящая на своём партнёре лицом к его ногам, может наблюдать за тем, как пенис мужчины вытанцовывает джазовые па, то погружаясь в её влагалище, то показываясь снаружи. Она также может дотянуться до его сосков и играть с ними, а если она наклонится вперёд, то ей удастся поразвлекаться с его пенисом или яичками.

- Позиция, при которой мужской пенис входит в женское влагалище сзади, позволяет головке пениса стимулировать верхнюю часть влагалища, расположенную впереди, а это именно то место, от стимуляции которого многие женщины получают большое сексуальное удовольствие. Кроме того, если один или оба партнёра слишком костлявы, то упомянутая позиция даёт возможность использовать ягодицы женщины, как подушку.

- Некоторые пары также получают удовольствие при позиции, когда мужчина находится сзади не столько от того, что его пенис находится внутри женского влагалища, сколько от того, как их тела синхронно раскачиваются взад и вперёд.

- Некоторые пары специально делают перерыв в половом акте, чтобы заняться оральным сексом (оральная интермедия); кроме того, некоторые пары любят заниматься оральным сексом после полового акта, а некоторые женщины достигают состояния оргазма до или после полового акта во время оральной стимуляции их гениталий.

- В видеофильме Вероники Моне о мастурбирующих женщинах показано, как некоторые из них используют искусственный член. Однако они пользуются искусственным членом совсем не так, как мужчины используют свои пенисы во время полового акта. Например, нельзя сказать, что для женщин есть что-то необычное в том, чтобы провести искусственный член между мягкими губами перед тем, как вставить его во влагалище. Некоторые женщины получают удовольствие, когда водят хорошо смазанным лубрикантом искусственным членом по мягким губам своих гениталий, и это похоже на то, как сосиска, смазанная горчицей, двигается внутри булочки, в которую её кладут. Головка пениса и его гребешок испытывают очень приятные ощущения, когда он скользит по клитору вверх и

вниз. Женщина может усилить давление на пенис, если крепче сожмёт бёдра или при помощи пальцев сожмёт губы своих гениталий вокруг пениса. Это также называется феморальным (бедренным) половым актом.

- В книге Джея Вайзмана «Трюки: 125 советов о том, как сделать хороший секс лучше» (Сан-Франциско: Гринери Пресс), автор предлагает позицию, при которой мужчина лежит на спине, а женщина кладёт свои трусики на его пенис таким образом, чтобы они не соскочили с него, а часть их лежала на яичках мужчины. Затем пара занимается совокуплением в позиции, когда женщина находится сверху. Если трусики шёлковые или из гладкой скользкой материи, то ткань легко скользит по гениталиям мужчины во время полового акта и таким образом дополнительно стимулирует их.

- Некоторые пары после принятия душа могут развлекаться большим пальцем чистой ступни, если ноготь на нём аккуратно подстрижен, используя его в качестве заменителя пениса. Кроме того, подушечка большого пальца ноги или пятка могут быть прекрасным инструментом для стимуляции женских гениталий.

- Есть также и такие пары, которым нравится покусывать друг друга за плечи или массировать кожу друг друга зубами во время полового акта. Это имеет особенно действенный эффект, если их кожа хорошо смазана слюной или лубрикантом, а любовники при этом договариваются предупреждать друг друга, если им будет больно или неприятно.

- Когда смазки во влагалище недостаточно для того, чтобы половой акт был комфортным, надо использовать лубрикант на водной основе или вагинальные свечи с глицерином, которые продаются в аптеках (свечи надо вводить во влагалище заблаговременно). При наличии вагинальных инфекций вы можете попробовать экспериментировать с лубрикантами на водной основе, которые не содержат глицерина. А поскольку нынешний бум на рождение детей, по-видимому, перейдёт и на следующее столетие, то изобилие дорогих «индивидуальных увлажнителей» будет продолжать наводнять рынок. Чтобы узнать об этом побольше, вам следует заглянуть в главу «Сексуальные флюиды».

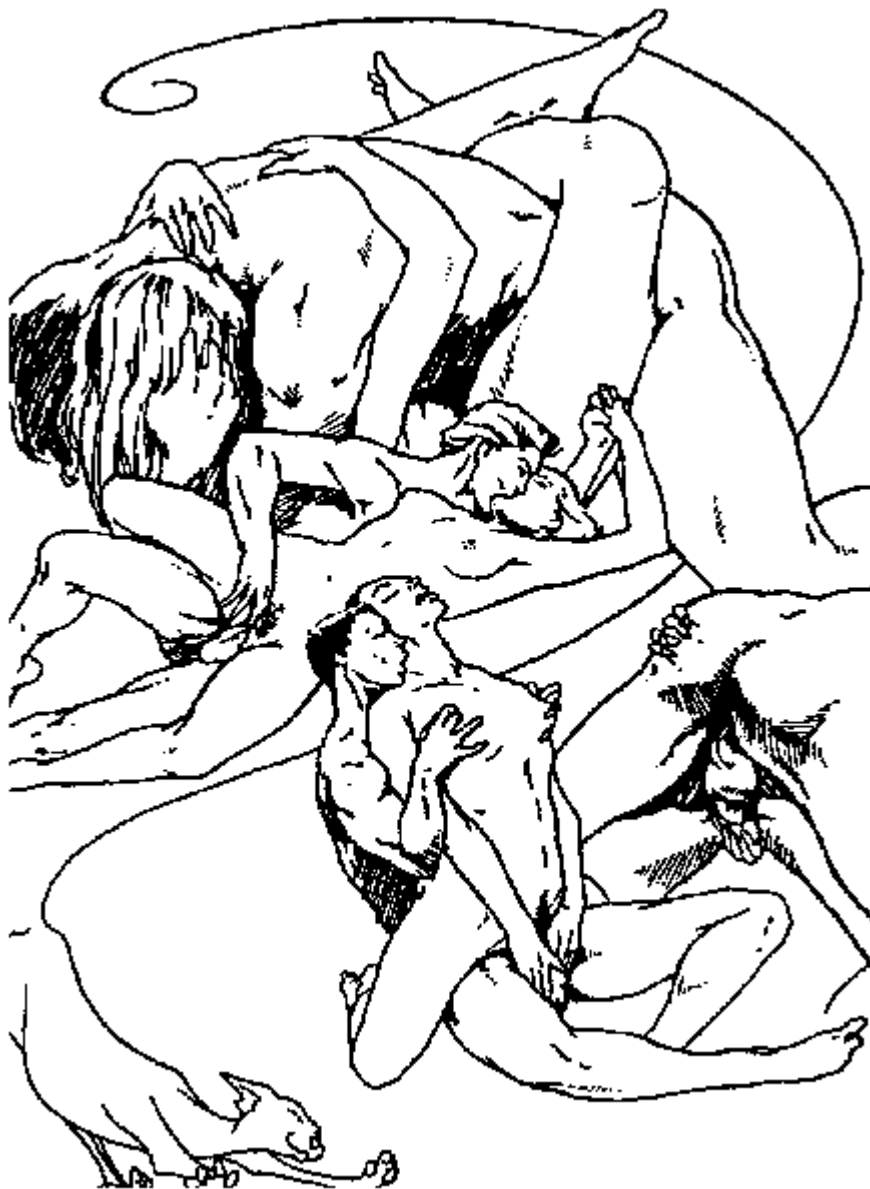
- В первые месяцы беременности женщины могут не слишком часто пользоваться лубрикантами, а потом они будут нужны им чаще. Дополнительная смазка также необходима, когда женщины принимают различные таблетки, антигистамины, алкоголь или наркотические средства. Лубриканты необходимы, когда мужчина пользуется презервативом или пара забавляется сексуальными игрушками.

- А почему бы не подкормить друг друга какой-нибудь вкуснятиной во время полового акта? Не для этого ли природа создала папайю?

- Некоторые пары получают удовольствие, когда используют большой палец или маленький вибратор для стимуляции гениталий или ануса во время полового акта.

- Большинство секс-шопов продают маленькие пластиковые штучки, которые надеваются на мужской пенис и предназначены для того, чтобы во время полового акта стимулировать клиторальную область женских гениталий. Существует также пластиковые устройства, которые называются «вибрирующие кольца для яичек». Кроме того, выпускается специальный вибратор, который крепится ремнями над женским клитором и используется для его стимуляции во время полового акта.

- Некоторые влагалища во время полового акта могут издавать звуки, похожие на пуканье. Это происходит из-за того, что воздух попадает в заднюю часть влагалища. Если эти звуки смущают вас, то вам не помешает напомнить себе о том, что этот звук появился благодаря тому, что вы оба доставили друг другу большое удовольствие, пока занимались сексом.



• Есть также позиция, когда мужчина сидит на стуле, а женщина сидит у него на коленях, держась руками за его талию. И хотя эта позиция не срабатывает, если вам нравятся энергичные занятия сексом, тем не менее она позволяет пенису проникать довольно глубоко внутрь женского влагалища. Сидячее положение также способствует тому, чтобы увеличился приток крови к тазовой области, что иногда способствует усилению эрекции у мужчин. Вы также можете опробовать позицию, когда мужчина сидит на стуле, а женщина у него на коленях с той только разницей, что теперь она сидит спиной к нему.

Подача сигналов

Секс редко срабатывает, как надо, если один из партнёров слишком пассивен или не может дать знать другому партнёру, что для него хорошо, а что – плохо. К счастью, уговор о подаче специальных сигналов позволяет полностью отказаться от слов во время полового акта, потому что руки на бёдрах или ягодицах партнёра могут стать рулём, который будет указывать нужное направление, по крайней мере до тех пор, пока оба партнёра способны реагировать на изменения курса.

Кончать или не кончать...

Есть люди, которые склонны верить глупому утверждению, что женщина

может кончить во время полового акта только потому, что пенис попадает к ней во влагалище. Однако факты говорят о том, что менее 50 процентов женщин достигают оргазма во время полового акта. Одной из причин этого является то, что во время полового акта не всегда имеет место прямая стимуляция клитора пенисом. Как вы увидите из последующих комментариев, многие женщины, которые достигают оргазма во время полового акта, нуждаются в небольшой помощи либо своей собственной, либо исходящей от пальцев их партнёра. «Я очень редко испытываю оргазм во время полового акта, если только не стимулирую себя самостоятельно в этот момент. Самый лучший способ довести меня до оргазма – это оральный секс или использование вибратора во время полового акта».

Женщина, 36 лет

«Обычно я не кончаю во время полового акта. Если мои отношения с партнёром очень открытые, то я могу достичь оргазма после полового акта, если буду сама стимулировать свой клитор руками или тереться об обмякший пенис».

Женщина, 26 лет

«Я достигаю оргазма во время полового акта, если мой муж стимулирует мой клитор или использует вибратор в то время, когда его пенис находится внутри моего влагалища».

Женщина, 35 лет

«Если он во мне, то я могу кончить быстрее, но для этого мне всегда приходится стимулировать мой клитор».

Женщина, 25 лет

Если вы предположили, что все эти женщины не любят совокупляться, то подумайте ещё раз. Женщине нравится испытывать те ощущения, которые переполняют её во время полового акта, но при этом они не достигают оргазма.

Когда считать половой акт успешным?

Большинство книг о сексе утверждает, что половой акт прошёл успешно, если оба партнёра в результате достигли оргазма, но если этого не случилось, то половой акт нельзя считать успешным. Однако едва ли это так. Наш самоучитель старается внушить своим читателям мысль о том, что во время полового акта партнёры обмениваются чувствами, которые испытывают по отношению друг к другу и для выражения которых им недостаточно одних только слов. Эти чувства занимают промежуточное положение между телом и душой и передаются от одного человека к другому множеством способов. Если оргазм является частью этого процесса – это прекрасно. Но если оргазм нужен просто для того, чтобы его испытать, то можно считать, что ничего особенного не произошло. И в то же самое время, от полового акта без оргазма ощущения могут быть восхитительными и великолепными.

Так когда половой акт следует считать успешным? Нам кажется, что половой акт можно считать успешным, если после него вы чувствуете себя немного более цельной личностью, становитесь менее раздражительными и когда вы меньше боитесь этого огромного мира, который подавляет вас. Половой акт можно считать успешным, если вы можете что-то дать своему партнёру и что-то получить от него взамен, потому что только это даёт вам возможность чувствовать себя здоровым и невредимым, кому-то нужным и уверенным в себе человеком.

Когда же считать, что половой акт не получился? Согласно критериям нашего

самоучителя, неудачей можно считать тот половой акт, после которого вы просыпаетесь в три или четыре часа утра в незнакомом месте, смотрите на спящего рядом человека и думаете: «Я хотел бы сейчас оказаться в своём доме и в своей постели, ОДИН». Это совершенно отвратительная дилемма, если вы женаты или живёте с кем-то вместе. Тот половой акт, который доставляет вам меньше удовольствия, чем один оплаченный каким-то благодетелем час времени на парковочном счётчике, не заслуживает того, чтобы иметь место.

Подушки на параде

Не надо недооценивать роль подушек, использование которых во время полового акта может сделать его поистине прекрасным. Например, вы можете положить подушку под тазовую область того из вас, кто находится внизу. Для некоторых пар изменение угла наклона может стать той малостью, которая значительно усилит испытываемый ими восторг. В зависимости от того, кто и что делает, оптимальное место для подушки может находиться выше линии талии или ниже линии бёдер. Вам следует поэкспериментировать, чтобы точно знать, куда подкладывать подушку. Если вам нравится, когда ваш партнёр находится сзади, то ему следует поискать такую подушку, которая поднимет вашу тазовую область таким образом, чтобы вам обоим было удобно. Чем необычнее форма подушки, тем больше удовольствия вы можете получить. Попробуйте также использовать разнообразные валики и подушки нестандартной формы.

Окружающая среда

Если половой акт утрачивает свою новизну, то иногда полезно попробовать сменить обстановку. Конечно, нет ничего плохого в том, чтобы смена обстановки предполагала номер в четырёхзвёздочном отеле где-нибудь в Европе, но если вы не хотите тратить на дорогу столько сил, времени и денег, то существуют и другие возможности:

- **Кухня** Это всегда прекрасное место для полового акта, но только до тех пор, пока вы не обзавелись детьми. А уж если ваши дети достигли школьного возраста, то кухня становится доступной только иногда и только в дневное время.

- **Перед камином** Против такого варианта трудно возразить до тех пор, пока вам не доставят сырые дрова из хвойных пород деревьев вместо хорошо просушенных дубовых, которые будут шипеть в вашем камине, превращаясь в большую кучу красных тлеющих угольков, обсыпаящих вашу обнажённую спину или ягодицы.

- **Во дворе** Было бы просто грешно так никогда и не позаниматься любовью на собственном газоне, на который потрачено столько денег, сил и времени.

- **В воде** Горячая ванна, бассейн и разные другие ёмкости с водой могут быть совершенно потрясающими местами для того, чтобы творить в них всякие безобразия друг с другом. Но половой акт в воде таит свои опасности, так как вода смывает с гениталий естественную смазку. Лучшим решением здесь будет воспользоваться лубрикантом на силиконовой основе. Другим остроумным решением может быть помещение пениса во влагалище до того, как вы окажетесь в воде. Затем вы должны скользнуть под воду, стараясь, чтобы ваши половые органы при этом не разомкнули своих пылких объятий. Акватический половой акт всё-таки возможен, если вы ограничитесь неглубоким проникновением внутрь женского влагалища. Для того, чтобы облегчить подводные игры и другие формы сексуальных развлечений в воде, вам следует нанести на свои гениталии «масляное покрытие» ещё «на суше». Однако вам следует помнить, что масляные лубриканты вредны для влагалища, а потому стоит отказаться от полового акта в воде с нанесённым на гениталии масляным лубрикантом.

- **В офисе** Занятия сексом в офисе имеют совершенно очевидные элементы риска и озорного веселья. Один из наших читателей занимается риэлторской деятельностью, и у него

есть ключи от самых шикарных офисов в Лос-Анджелесе. Когда он и его девушка жаждут драматической смены обстановки, то они открывают двери офисов на верхних этажах офисных зданий.

• **При свечах** Когда нужно создать эротическую обстановку, всегда есть в резерве старый добрый способ – заняться сексом при зажжённых свечах. При этом стоит убедиться в том, что воск с зажжённых свечей не будет капать на ваш любимый ковёр, потому что услуга по его очистке будет стоить вам целого состояния. Кроме того, один из наших читателей заметил, что иногда подсвечники могут нагреваться и портить мебель.

После совокупления – куда попадает сперма?

Если только мужчина не пользуется презервативом и не успевает выдернуть его, чтобы кончить куда-нибудь в сторону, то обычно вся извергнутая им сперма остаётся внутри женского влагалища. О'кей, итак, куда же попадает сперма? Одна из наших читательниц отвечает: «Куда-куда? Течёт по нашим ногам!» А другая добавляет: «Обычно она просто вытекает капля за каплей». Третья добавляет: «Как вода в чашке, которая перевернута вверх дном». И это может и не стать проблемой, если вы собираетесь спать и если не брать в расчёт мокрых пятен на вашем матрасе. Но что, если половой акт имел место утром или во время ленча? «Обычно это вымывается душем», – прозвучал ещё один ответ. Другая читательница говорит: «Неправда. Она вытекает сама по себе, и ничто на свете не может повлиять на это». Но что, если вы только что приняли душ и вам не хочется принимать его снова? «Я иногда пользуюсь прокладками, – говорит одна женщина. – Не стоит тратить на это тампон». Все опрошенные женщины сказали, что они знают женщин, которые всегда ходят в душ после полового акта даже в том случае, если потом собираются спать. Большинство женщин считает, что это глупо и совсем не обязательно. Как сказала одна из женщин: «Не так уж это грязно – в конце концов, я глотаю это!» Ещё одна женщина говорит: «Я вообще никогда не занимаюсь сексом с мужчиной, если он мне безразличен... И хотя это может звучать довольно цинично, я считаю, что случайно попавшие на тебя капли его спермы – это как сладкое напоминание о том, что он был со мной рядом».

Сосиска сверху

Говорят, что те люди, которые во время полового акта всегда оказываются наверху, как правило, чувствуют себя неуверенно, а те пары, которые меняются ролями, как правило, получают удовольствие от этого. Если всё это правда, то половой акт как таковой мало чем отличается от жизни вообще.

Кроме того, феминисты заявляют, что половой акт обычно представляет собой ту сексуальную модель, которая была заимствована у проституток, и её суть заключается в том, что если мужчина кончил, то закончился и сам половой акт. Быть может, эта книга резко отличается от других ей подобных, но нам кажется, что так быть не должно. Это было бы слишком грубо. Быть может, вы вдвоём могли бы обсудить этот вопрос для того, чтобы понять, как можно дать женщине возможность получить свою долю удовольствия, причитающуюся ей от полового акта в том случае, когда мужчина кончил, а она ещё не готова остановиться.

А если оставить его там?

Иногда после того, как мужчина кончил, он может ещё некоторое время держать свой пенис внутри женского влагалища и испытывать при этом волшебные ощущения. Поскольку эрекция мужского пениса начинает ослабевать после того, как мужчина кончит, то вам надо умудриться каким-то образом поддержать угасающие силы члена вашей команды хотя бы до тех пор, пока вы не разомкнули объятий. Некоторым парам нравится засыпать в объятиях

друг друга.

Желание оставаться после эякуляции внутри влагалища своей пассивности может быть оборотной стороной использования презерватива, потому что мужчина должен снимать его после того, как он кончит. А иначе может получиться так, что презерватив останется внутри влагалища.

Слишком рано или слишком поздно?

Те мужчины, у которых возникает проблема с тем, чтобы кончить, начинают двигаться интенсивнее в надежде, что это поможет им кончить. Это плохая идея. Интенсивные движения ещё больше уменьшают чувствительность пениса. А кроме того, их партнёрша после такого полового акта будет с трудом передвигаться ещё в течение нескольких дней. Эта тема будет подробнее обсуждаться в главе «Когда система рушится».

С одной стороны, женщинам хотелось бы иметь партнёра, у которого возникала бы проблема с тем, чтобы кончить, но с другой, справиться с этой проблемой ещё труднее, чем с проблемой преждевременной эякуляции, которая обсуждается в главе «Когда пенис не может читать...».

Пассивный половой акт или мастурбация?

Эта глава была включена в нашу книгу с надеждой, что она окажется интересной для некоторых пар. Другие пары могут посчитать, что такое не имеет места в их отношениях и вообще выходит за рамки приличий.

Давайте предположим, что женщина просыпается в пять часов утра, она сильно возбуждена, и ей хочется заняться чем-нибудь таким, что хотя бы приблизительно напоминало половой акт. Её партнёр вовсе не любит просыпаться так рано и примерно до полудня пребывает в полуголом состоянии. Принимая это во внимание, он разрешает ей стимулировать свой пенис до тех пор, пока у него не возникнет эрекция, а может быть, у него даже бывает и была эрекция (утренняя). Затем имеет место половой акт, в котором мужчина остаётся пассивным, а его партнёрша активна, и она стимулирует свой клитор, пока его пенис находится в её влагалище. Если посмотреть на это здраво, то по сути она использует его пенис, как искусственный член.

А теперь давайте предположим, что время за полночь и на этот раз партнёр женщины чувствует сексуальное возбуждение, а она остаётся глуха ко всему, что творится в этом мире. При этом она не возражает предоставить своё влагалище для совокупления, но вовсе не хочет принимать участие в этом мероприятии, а потому она просто перекачивается на бок и даёт ему возможность войти в неё сзади. Такая позиция оказывается полезной в тех случаях, когда женщина избирает такую форму предохранения от нежелательной беременности, как противозачаточные таблетки, имплантаты, презервативы или противозачаточные спирали, короче, всё то, что не требует от неё траты лишних усилий на то, чтобы подготовиться к половому акту. И тут вы могли бы задаться вопросом – а почему бы, собственно, её партнёру просто не помастурбировать вместо того, чтобы надоедать кому-то, кого это совершенно не интересует? Дело в том, что иногда один из партнёров вовсе не возражает против того, чтобы его «использовали» для секса, так как он или она не думают, что смогут «завестись». При этом он или она могут получать удовольствие от того, что их партнёр удовлетворён. Тем не менее необходимо, чтобы пассивный партнёр мог чувствовать себя удобно. Таким образом получается, что половая жизнь, которая может быть так богата разнообразием, порой «садится на диету» из-за пассивности одного из партнёров, в то время как другой партнёр чувствует себя недооценённым, а первый может быть уязвлён тем, что его используют.

Как часто, Дэн?

Те люди, которые спрашивают: «А как надо по-нормальному?» – обычно задают неверный вопрос. Например, если вы встречаетесь с кем-то, то следовало бы задать такие вопросы: «Мы будем совокупляться каждый раз, когда нам обоим этого захочется, или в том случае, если этого хочется только одному из нас?» В сексе всегда важно то, что лучше именно для вас – три раза в день или три раза в десять дней.

Бетти о половом акте

Разве можно закончить главу о половом акте лучше, чем несколькими цитатами из книги феминистской писательницы Бетти Додсон «Секс для одного» (*«Sex For One»*)! Часть 1 подводит итог тому, что женщины ощущают во время оргазма, часть 2 описывает практическое занятие, во время которого Бетти Эн заставляла женщин представить себя в роли мужчин во время полового акта, и часть 3 включает рекомендации, касающиеся полового акта.

1. Об оргазме

Одни женщины достигают сильных оргазмов во время оральной стимуляции их гениталий, а не во время собственно полового акта. Другие могут кончать во время полового акта, но не самостоятельно, а с помощью партнёра. Некоторые женщины, напротив, способны сами довести себя до оргазма во время полового акта, но при этом их партнёр никогда не смог бы сделать этого так, как они сами. Все женщины, которые способны достигать оргазма, согласны в одном: все их оргазмы значительно отличаются один от другого...

2. Об исполнении роли мужчины во время полового акта

Одно из увлекательных и информативных практических занятий называлось «Решение конфликтов, возникающих на сексуальной почве». Женщины должны были представить себе, как они повели бы себя на месте мужчины во время полового акта, если женщина находится наверху. Мы представили себе, что мы входим в своего партнёра (используя для этого наш клитор), и делаем всё то же, что делает он, когда его пенис погружается в ваше влагалище. Я включила хронометр на три минуты, что несколько дольше среднестатистической продолжительности собственно полового акта. С того момента, как начался половой акт, я принимала в нём участие и одновременно поправляла других. «Держи руки прямо; не раздави своего партнёра. Ты поднимаешься слишком высоко; твой клитор сейчас вывалится. Не останавливайся, а то у тебя пропадёт эрекция. Не двигайся слишком быстро, а то ты слишком быстро кончишь. И не забывайте заполнять промежутки страстными поцелуями и приятными словами, шепчите ему их на ухо».

Глядя на хронометр, я координировала свои усилия таким образом, чтобы довести себя до воображаемого оргазма в нужное время, и неистово работала клитором последние несколько секунд. Затем я упала на своего воображаемого любовника и пробормотала: «Тебе было хорошо?» – и почти сразу громко захрапела. Это было ужасно смешно. Смех был почти истерическим. Всё ещё тяжело дыша и не придя в себя, многие женщины воскликнули: «И как мужчинам это удаётся?» Жалобы в основном касались уставших рук, болей в нижней части спины и в бедренных суставах. Многие из женщин обессилели и свалились до того, как прозвучал звонок. После этого женщины стали сочувственно относиться к мужчинам и проявляли явный интерес к тому, что ощущает другая сторона во время совокупления...

3. О том о сём

Одни женщины говорили о том, что они испытывают боль во время полового акта, когда пенис проникает глубоко внутрь их влагалища, а другие заявляли, что им хотелось бы, чтобы мужчины работали энергичнее. В молодости меня смутил один страстный половой акт, после которого я ощущала боль. Мне казалось, будто чуткий любовник не может быть жестоким во время полового акта. Энергичный половой акт мне нравился, но только тогда, когда наши движения были синхронны. А ещё мне нравилось медленное совокупление, где

каждое движение было глубоко прочувствованным и хорошо ощутимым.

Другая проблема, которая волновала женщин, была связана с болью, которую они испытывали во время полового акта из-за сухости во влагалище, вызванном недостаточным количеством естественной смазки. Некоторые женщины чувствовали себя не в своей тарелке, если их влагалище было недостаточно мокрым в то время, когда они испытывали сильное сексуальное возбуждение. Мой личный опыт был разнообразным. «Иногда я становилась мокрой в тех случаях, когда даже и не думала о сексе. А бывало и так, что я ощущала недостаток смазки во время сильного сексуального возбуждения».

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Каким позициям вы отдаёте предпочтение во время полового акта?

«Моя любимая позиция – собачья, когда я стою на коленях, опираясь на руки, и он находится сзади меня. Она мне нравится по двум причинам: моё влагалище более напряжено, и я могу стимулировать свой клитор о пенис мужчины, что помогает мне достичь оргазма. Мне также нравится сидеть на нём сверху, когда он тоже сидит. Это вызывает у меня восхитительные ощущения. Наши тела так близко соприкасаются друг с другом».

Женщина, 26 лет

«Старая, добрая миссионерская, когда я внизу, а он – наверху!»

Женщина, 32 года

«Одна из моих любимых поз – сидеть у него коленях, когда он сидит на стуле. Тогда он может целовать мою шею и подмышки, а это совершенно сводит меня с ума. Кроме того, в таком положении он может свободно двигаться. Если мы на кровати, то я могу лежать на спине и ласкать свой клитор».

Женщина, 38 лет

«Больше всего мне нравится сидеть на нём сверху. Так я могу стимулировать клитор, или я могу наблюдать за тем, как он стимулирует мой клитор, а мне это доставляет большое удовольствие».

Женщина, 43 года

«Я получаю удовольствие, когда он находится сверху, но недавно я обнаружила, что если мы оба лежим на боку, когда он находится позади меня, и тогда я могу поднять ногу и положить её поверх его ноги для того, чтобы ему было удобнее войти в меня сзади. Это очень возбуждает».

Женщина, 45 лет

«Больше всего мне нравится делать это по-собачьи, потому что тогда я беру вибратор и стимулирую свой клитор. Ощущения просто великолепны!»

Женщина, 25 лет

«Мне нравится, когда я наклоняюсь над столом и мой партнёр входит в меня сзади. Ощущение от того, что он внутри меня, просто великолепное. Кроме того, такое положение даёт ему возможность стимулировать разные точки внутри моего влагалища, а я испытываю от этого самые восхитительные ощущения».

Женщина, 35 лет

Что вам больше всего нравится в половом акте, а что – нет?

«Самое плохое – это большое мокрое пятно. Самое лучшее – это самое большое мокрое пятно».

Женщина, 27 лет

«Мне нравится самое начало полового акта и возможность понежиться в его объятиях возле него. Мне не нравится, когда его сперма вытекает из меня (а она иногда кажется такой холодной), попадает на ягодицы, а затем и на простыни (если, конечно, сразу не вытирать её).

Женщина, 30 лет

«Больше всего мне нравится ощущение, которое я испытываю от того, что его пенис погружается в моё влагалище. Больше всего мне не нравится в сексе то, что часто приходится много трудиться, чтобы довести его до оргазма, если он много выпьет».

Женщина, 34 года

«Больше всего мне нравится самое начало полового акта, а потом сам оргазм, конечно. Если он затягивается из-за одного из нас, то становится скучно».

Женщина, 25 лет

«Лучше всего ощущаются самые первые мгновения после того, как он войдёт в меня. Мокрое пятно на кровати – вот что самое худшее».

Женщина, 44 года

«Больше всего мне нравится, когда он тратит много времени на то, чтобы довести меня до точки кипения, когда я жду не дождусь, когда он наконец войдёт в меня. Я испытываю такое ощущение, как будто мы наконец-то снова слились в одно единое целое. А больше всего мне не нравится, когда он входит в меня слишком быстро и быстро кончает, а потом говорит: „Прости, мне очень жаль“, в то время когда я надеялась получить гораздо больше».

Женщина, 38 лет

«Мне нравится ощущать на себе вес его тела, когда он целует меня и ласкает, а ещё мне нравится ощущать его пенис внутри себя. А то, что мне не нравится, это липкое месиво, которое обычно возникает в результате любого полового акта».

Женщина, 35 лет

Советы наших читательниц для тех, кто впервые собирается познать на собственном опыте, что такое половой акт

«Заставьте его прочитать этот самоучитель!»

Женщина, 30 лет

«Пользуйтесь противозачаточными средствами!»

Женщина, 26 лет

«Будьте разборчивы. Не упустите ваше время. Всё трогайте и всё изучайте. Может быть, надо его связать, чтобы можно было его контролировать, потому что тогда ты испытываешь удивительные ощущения от того, что ты сделала это!»

Женщина, 36 лет

«Убедитесь в том, что вы действительно хотите этого и что на вас не оказывают давления. Попробуйте сначала мастурбировать вместе. Научитесь чувствовать себя комфортно в присутствии друг друга. Мой первый половой акт был болезненным, а кроме того, я чувствовала себя униженно. А ведь всё может быть по-другому».

Женщина, 38 лет

«Это было очень трудно, но я дождалась, когда мне исполнится 18, и тогда я впервые узнала, что такое половой акт. Я была с парнем, который очень беспокоился обо мне, и поэтому я чувствовала себя спокойно и получила удовольствие».

Женщина, 36 лет

«Расслабьтесь и не надейтесь, что всё будет так, как в любовных романах!»

Женщина, 32 года

«Заставьте его действовать медленно и убедитесь в том, что вы действительно испытываете сильное сексуальное возбуждение до того, как позволите ему начать. Вероятно, в первый раз вы будете чувствовать себя неловко. Если он будет торопиться, то вас может это обидеть и вы не получите никакого удовольствия».

Женщина, 35 лет

Дорогой Пол!

Обычно я никогда и ни с кем не дохожу до полового акта, но раньше я задавала себе вопрос: «А правильно ли это?» Надо ли мне отодвигаться от него, когда он достаёт свой пенис или, наоборот, приближаться к нему, чтобы он мог войти в меня? Что парням нравится на самом деле? Или это зависит от парня?

Минни из университета Миннеаполиса

Дорогая Минни!

Есть пара способов выйти из подобного положения. Ты можешь отодвинуться от него, и он тоже сделает это одновременно с тобой, но если ты отодвинешься слишком далеко, то пенис может выскочить из твоего влагалища. Ты можешь двигаться синхронно с ним, двигать бёдрами или оставаться неподвижной, предоставив ему возможность двигаться свободно. Половой акт всегда ощущается мужчинами великолепно, и это не зависит от того,

что ты делаешь, или от того, чего ты не делаешь, до тех пор пока вы оба получаете от этого удовольствие.

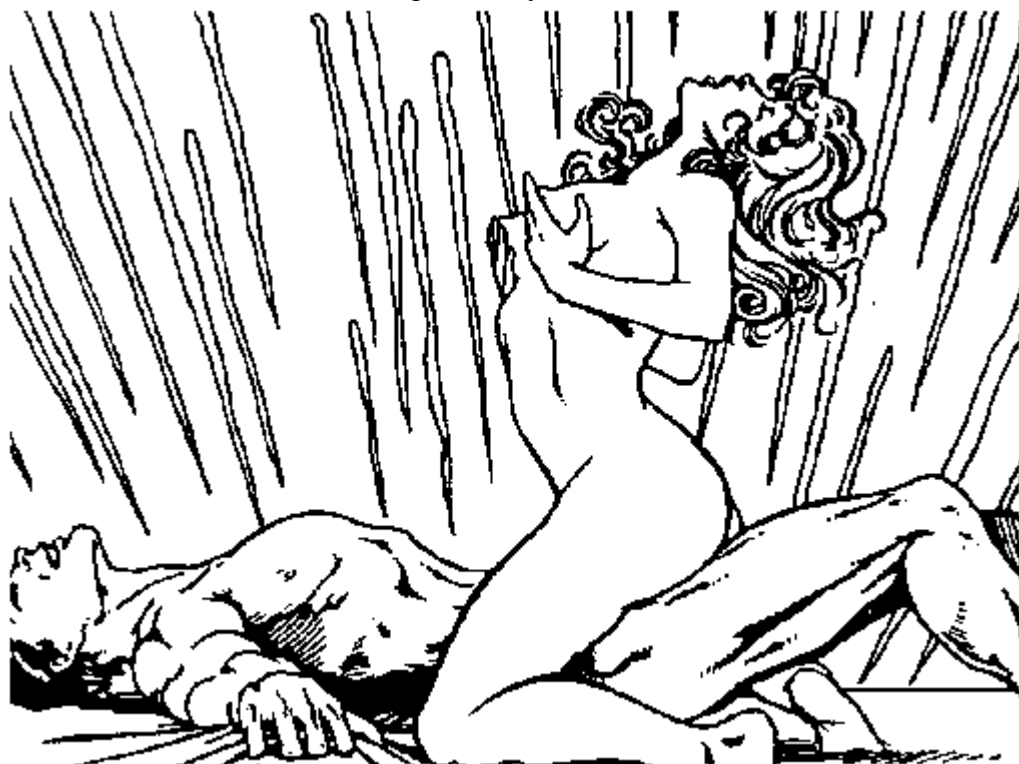
Ты можешь двигаться таким образом, чтобы его пенис мог стимулировать разные точки твоего влагалища. Например, если ты подложишь подушку под заднюю часть тазовой области, то таким образом ты изменишь угол наклона. Это может позволить головке его пениса массировать особые места твоего влагалища, что даст тебе возможность испытывать больше приятных ощущений.

Кроме того, разные позиции во время полового акта предполагают разную степень близости между партнёрами. Может быть, тебе понравится, когда мощное тело Джо Боба придавит тебя своей тяжестью, что обычно имеет место в миссионерской позиции. Эта тяжесть может ощущаться тобой как нечто очень интимное и вселяющее уверенность. Кому-то нравится быть наверху, а кому-то нравится, когда он входит сзади, и тогда ваша кожа меньше соприкасается с его кожей, а его большие старые яички при каждом движении трутся о твой клитор. Твоё настроение и эмоциональные требования в данный момент могут стать определяющим фактором, когда ты решаешь, как крепко ты хочешь прижаться к нему и кто из вас будет на-верху.

Большинство мужчин будут просто счастливы опробовать с тобой все эти варианты. Они также будут рады тать, от чего ты испытываешь сексуальное наслаждение. Самое большое удовольствие твой партнёр испытает, если он будет знать, что доставил удовольствие тебе.

Единственное, чего действительно стоит избегать во время полового акта, – так это лежать там, как труп. Всё, что от тебя требуется, – это объяснить ему в нескольких словах или звуках, что именно тебе нравится и как именно ты хотела бы сделать это (или хотела бы, чтобы он сделал то для тебя). Если же ты не можешь себе позволить раскрыть рот, чтобы сказать что-то или издать какой-то звук, то но крайней мере ты можешь вцепиться ногтями в его спину один раз или даже пару раз. Обычно он не испытывает при этом боли, более того, это резко поднимет его статус в глазах товарищей по комнате или среди других мужчин, с которыми он окажется в одной душевой комнате.

Дай ему знать, когда он делает тебе что-то приятное, и тогда он получит удовольствие от того, что был с тобой. И ему небезразлично, что ты будешь чувствовать, когда всё закончится, а он скажет тебе о том, как хорошо ему было с тобой.



ВНИМАНИЕ: такие игры могут повредить «его»!

Некоторые виды половых актов могут вызвать увечья или стать причиной того, что пенис потеряет свою форму и останется таким навсегда. Обычно это имеет место в тех позициях, когда женщина находится наверху. Урологи строго-настрого наказывают, чтобы при такой позиции женщина пользовалась лубрикантами и контролировала свои движения вверх и вниз. Это поможет избежать тех случаев, когда она может опуститься на ваш пенис под каким-то необычным углом, а также в тех случаях, когда пенис вываливается из влагалища при движении вверх и с хрустом переламывается при движении женщины вниз, вместо того чтобы, как положено, мягко скользнуть обратно в её влагалище.

Хороший способ защитить себя от таких неожиданностей заключается в том, чтобы использовать подушку, которая подкладывается под тазовую область мужчины. Это заставит его лобковую кость амортизировать каждый удар, и, кроме того, мужчина будет чувствовать себя более комфортно, а женщина сможет добиться того, чтобы пенис глубоко погружался в её влагалище, что, в свою очередь, сделало бы возможной клиторальную стимуляцию её клитора о стержень пениса во время каждого движения. Женщина также может попробовать зажимать пенис внутри влагалища. При этом то, что она делает, очень напоминает движение, которое вы делаете, когда мочитесь и напрягаете мышцы, чтобы остановить струю.

Приподнимите-ка ваш зад. Анальный секс

Глава 21

Здесь мы приводим воспоминания одной женщины, которой 71 год:

«Я выросла в сельской местности... У нас были соседи, Амос Уитли и его жена. Однажды вечером, когда женщины мыли посуду, миссис Уитли сказала моей матери, что она позволяет Амосу „использовать другую дырку“. Вскоре у них родилась дочка, и тогда мой отец сказал, что Амос наконец-то сделал всё, как положено. Через некоторое время Амос, которому не хватало денег на содержание ребёнка, сказал моему отцу, что лучше бы у него завёлся табун лошадей. А мой отец спросил его: „Но ведь ты не ждёшь так много от миссис Уитли?“

Анальный секс – удручающая статистика

Одни пары скорее выпьют козлиную мочу, чем попробуют заниматься анальным сексом, а другие могут получать удовольствие от редких анальных «вечеров». Причина, по которой люди делают это, заключается в том, что это даёт возможность стимулировать различные нервные окончания, расположенные в анальной области, а вовсе не в том, чтобы испытывать возбуждение от развратных действий. Вот почему некоторые гетеросексуальные мужчины и женщины, а также некоторые гомосексуалисты любят, когда им «прокладывают борозду» в заднем проходе.

Анальный секс, когда пенис попадает в толстую кишку, – часто ассоциируется с гомосексуализмом. Однако, если верить статистическим данным, примерно 30—40 процентов гетеросексуальных пар в нашей стране пробовали заниматься анальным сексом и примерно половина из них время от времени делает это. И если два из пяти миллионов американских пар регулярно занимаются анальным сексом, то примерно только 50 процентов гомосексуалистов практикуют анальный секс. Эта статистика относится только к анальному половому акту. Приводимые далее комментарии читателей говорят о том, что помимо пениса существует много других средств, с помощью которых можно щекотать геморроидальную область:

«Мой друг любит, когда я стимулирую его анус пальцем, пока занимаюсь с ним оральным сексом. Лёгкое нажатие и поворот пальца на этом месте значительно усиливает испытываемый им восторг».

Женщина, 23 года

«Я ненавижу даже самую мысль об этом, но мне нравится, когда Дэн смачивает один из пальцев и кладёт его в мой анус. Это здорово заводит, и иногда я могу кончить от одной только стимуляции моего ануса. Проблема возникает, когда он вынимает палец, и обычно в течение нескольких часов после этого я даже думать не могу о том, чтобы сходить в туалет. А я чувствую себя так, как будто мне срочно надо туда идти...»

Женщина, 26 лет

Независимо от вашей сексуальной ориентации (т. е. от того, нормальный (гетеросексуальный) вы человек, гомосексуалист или что-то среднее между ними), в вашей жизни может случиться такое, что в какой-то момент вам придётся заниматься анальным сексом. Вот почему мы решили осветить эту тему в своей книге, хотя мы понимаем, что это может вызвать суровый гнев праведников и тех, кто чувствует себя «анально угнетёнными». Нас меньше всего заботит, занимаетесь вы анальным сексом или нет, но у вас есть некоторые предложения на тот случай, если любопытство вдруг ухватит вас за зад.

Почему люди делают это?

Почему люди занимаются анальным сексом? Некоторые женщины прибегают к анальному сексу, чтобы сохранить нетронутой свою девственность. Некоторые мужчины вынуждены заниматься анальным сексом, чтобы получить работу в индустрии развлечений. Но наиболее очевидной причиной занятий анальным сексом является то, что людям нравится получать удовольствие от тех ощущений, которые они при этом испытывают.

«Анальный секс помогает мне испытывать совсем иные ощущения в области моего влагалища и наружных половых органов. Кроме того, меня заводит то, что это так отвратительно и в то же время так напряжённо».

Женщина, 23 года

«Моя жена время от времени просит меня заняться с ней анальным сексом. Обычно это происходит среди ночи, когда она сильно возбуждена и несколько заторможена».

Мужчина, 41 год

«Когда Хилари устаёт, то ей иногда доставляет удовольствие массаж ануса. Когда я вставляю смазанный палец в её анальное отверстие, то она начинает испытывать такое сильное возбуждение, которое буквально хлещет через край. Если я вставляю один палец в её влагалище, а другой в анус, то её реакция становится просто потрясающей, особенно если я начинаю сжимать пальцы таким образом, чтобы ощущать их через стенку, которая отделяет влагалище от прямой кишки. Иногда она терпеть не может, когда я это делаю. Я никак не могу научиться различать „зелёный свет“».

Мужчина, 25 лет



«Мы оба получаем от этого удовольствие. Иногда я вставляю свой палец в её анальное отверстие во время полового акта. Это очень возбуждает её, а, кроме того, я могу чувствовать через стенку, как мой палец движется внутри её влагалища. Я нахожу это очень эротичным».

Мужчина, 39 лет

Многие люди склонны думать, что женщины занимаются анальным сексом только для того, чтобы доставить удовольствие своему партнёру. Однако это не так. Ни одна женщина в проведённом нами исследовании не сказала, что она занимается анальным сексом для того, чтобы доставить удовольствие своему партнёру. Каждая из них отметила, что делает это потому, что ей нравятся ощущения, которые она при этом испытывает. Помимо совершенно очевидной причины, которая заключается в том, что в анальном отверстии сосредоточено множество нервных окончаний, стенка, отделяющая ректальную область от влагалища, во время полового акта также возбуждается и набухает. Возможно, что набухшая стенка (перегородка) начинает оказывать воздействие на те же нервные окончания, которые передают информацию в мозг о стимуляции G-точки. В результате этого многие женщины испытывают очень сильные ощущения от стимуляции этой перегородки во время анального секса. Некоторые женщины утверждают, что они дополнительно стимулируют свой клитор во время анального секса. И это разумно, так как анальная стимуляция может усиливать оргазмический сигнал, поступающий в головной мозг, и одновременно обеспечивать дополнительную стимуляцию нервных окончаний тазовой области.

Что же касается удовольствия, которое получают от занятий анальным сексом мужчины, то некоторые из них испытывают сильные и приятные ощущения от того, что кто-то массирует их анальную область или проникает внутрь анального отверстия. Некоторые мужчины отмечают, что они достигают оргазма во время стимуляции их предстательной железы, особенно когда на неё нажимают. Это можно объяснить главным образом тем, что нервные окончания передают сигнал, идущий от пениса, в головной мозг, и путь этого сигнала проходит через ректальную область. Один из крупных нервных узлов расположен рядом с предстательной железой. Другой причиной того, что оргазмы, достигнутые в процессе стимуляции анальной области, являются более интенсивными, может быть

дополнительная стимуляция нервных окончаний, передающих сигнал с мочевого пузыря в головной мозг.

И наконец, последней причиной занятий анальным сексом является то, что в этом случае отпадает необходимость в использовании противозачаточных средств. Анальный секс получил широкое распространение в южноамериканских странах, и в частности в Бразилии, главным образом потому, что даёт возможность не думать о нежелательной беременности. Это связано также и с тем, что жители этих стран являются ревностными последователями католической веры, которая запрещает использование противозачаточных средств. Хотя, вполне возможно, что анальный секс является просто более удобным способом совокупления, если принять во внимание жаркий климат этих стран. Является ли анальный секс действительно надёжным способом предохранения от нежелательной беременности, или же семенная жидкость мужчины всё-таки может каким-то образом попасть во влагалище? Надо сказать, что беременность вследствие занятий анальным сексом – явление настолько обычное, что его довольно точно описывает применимое в таких случаях выражение «концепция вытекания спермы». (См. словарь в конце книги.) Вероятно, именно это и вбивают в голову тем людям, которые страдают маниакальным пристрастием к анальному сексу.

Мать-природа и человеческий зад

Когда Мать-Природа создала женское влагалище, она сделала его выносливым, упругим и долговечным. Она сделала так, что стенки влагалища эластичны, они могут набухать, они выделяют смазку, чтобы оно не было сухим, и им не страшны нагрузки во время сексуального возбуждения. И всё это позволяет объекту, с которым связаны его сексуальные желания, легко скользить по нему и при этом доставлять женщине наслаждение.

Мать-Природа пользовалась разными клише, когда создала человеческий ректум. И главное его назначение состоит в том, чтобы выводить из организма то, что ему не нужно, а вовсе не для романтики. В результате стенки ректума не растягиваются и не обладают способностью выделять смазку так, как стенки влагалища, хотя они способны ежедневно вмещать в себя кое-что, что может быть по размеру куда больше пениса в состоянии эрекции. Задумайтесь об этом. Информация о том, что анальный секс может повредить прямую кишку, не подкреплена медицинскими доказательствами, до тех пор пока вы пользуетесь большим количеством смазки и держите вашу рулетку в сарае для инструментов.

Другая разница между ректумом и влагалищем заключается в том, что природа поместила у входа в неё пару упругих круглых мышц. Эти мышцы созданы для того, чтобы воспрепятствовать свободному выходу из прямой кишки, а не для того, чтобы ограничить продвижение внутрь её, хотя, конечно, их можно обучить тому, чтобы они открывали дорогу в обе стороны. Анальные мышцы являются самыми важными мышцами человеческого организма, до тех пор пока вы собираетесь жить и работать среди других человеческих существ.

Краткий исторический экскурс, посвящённый структуре и функциям человеческого ректума, начиная с времён кроманьонцев до изобретения, которому мы обязаны древним грекам

Если задуматься над историей человеческого ректума, скажем, начиная с времён кроманьонцев до событий, разыгравшихся на территории Древней Греции, то можно обнаружить, что его единственной задачей было удерживать что-то внутри. И так было, пока древние греки не изобрели содомию (см. словарь в конце книги), после чего человеческий ректум стал объектом многоцелевого использования. Выдавая кредиты, Ветхий Завет, вероятно, утаил от нас дивиденды, полученные им от того, что мы называем анальным

сексом, который, весьма вероятно, существовал задолго до того, как его изобрели древние греки. По крайней мере, одним из бедствий, обрушившихся на египтян, согласно библейским свидетельствам, по-видимому, был и геморрой тоже.

Там, внизу, в акрополе

Таким образом, благодаря изобретательности древних греков, мы знаем, что такое политика и политики, юристы, врачи и анальный секс. И самое безобидное в этом списке то, что никогда не может причинить вам боли, – это анальный секс. А если это случится, то знайте, что вы сделали что-то не так. Так считает психолог Джек Морин, который написал целую книгу по этому вопросу и назвал её «Анальное удовольствие и здоровье» (*«Anal Pleasure and Health», San Francisco, Down There Press, 1998*). Очень сомневаюсь, что вы найдёте книгу с таким названием в местной библиотеке.

Ключ к удовольствиям, которые можно получать от занятий анальным сексом, в том, чтобы тренировать анальную мышцу открываться для того, чтобы впустить внутрь ректума некий объект (или объекты). Одна из групп этих мышц контролируется нашим сознанием. Что и проявляется тогда, когда люди с негодованием ожидают, например, своей очереди в ванную комнату. Вторая группа круглых мышц работает совершенно самостоятельно и плотно закрывается каждый раз, когда кто-то пытается давить на неё. Чтобы не ощущать дискомфорта во время занятий анальным сексом, вторая группа кольцевых мышц нуждается в том, чтобы научить её расслабляться по вашему желанию.

Ректальная аэробика – и-раз, и-два, и-...

«Мне нравится, когда мужчина стимулирует мой анус пальцами или вибратором перед тем, как займётся со мной анальным сексом. После предварительной стимуляции пенис гораздо легче входит в анальное отверстие. Это очень сильное ощущение, и оно может доставлять много удовольствия, но только при условии, что всё делается медленно и нежно. А иначе это будет очень болезненно».

Женщина, 26 лет

То, о чём пойдёт дальше речь, будет очень мало напоминать ощущения, к которым вы привыкли в отношениях со своим партнёром. Прежде всего убедитесь, что ваши ногти аккуратно подстрижены, а руки тщательно вымыты. Рекомендуется использование латексных перчаток или презерватива. Кроме того, некоторые люди перед тем, как заняться анальным сексом, предпочитают сделать себе небольшую клизму, используя для этого резиновую спринцовку и жидкость, купленную в аптеке. Однако есть и такие люди, которые сравнивают все эти приготовления с мероприятием по очистке патины со статуи Свободы.

Психолог Джек Морин предлагает следующие приёмы для того, чтобы научиться расслаблять ректальные мышцы. Например, он рекомендует, чтобы мужчина каждую ночь наносил на свой палец смазку и медленно и нежно вставлял его в анальное отверстие женщины.

Эксперт по ректальной области Эрик Майнард, который также известен под именем Аватар Заднего Прохода, рекомендует делать мягкий массаж ануса и советует вставлять палец под углом в направлении позвоночника, потому что в этом месте толстая кишка имеет изгиб. Он советует вводить палец довольно медленно и только после того, как напряжение мышц ослабевает. Предполагается, что при этом женщина должна испытывать приятные ощущения. Однако, если мужчина будет торопиться, то его сочтут крайне жестоким.

Один из способов научиться расслаблять анальные мышцы основывается на способности женщины справляться с входящим в неё объектом так же, как она справляется с тем, что из неё выходит. Кроме реальной пользы для круглой мышцы, эти упражнения также положительно влияют и на исходящую из прямой кишки субстанцию. Однако блюстители

анальной чистоты говорят, что терпение и забота партнёра могут сделать так, что все эти фокусы с расслаблением анальной мышцы просто не понадобятся.

Принимающая сторона в анальном сексе должна чувствовать себя комфортно и привыкнуть к проникновению пальца внутрь толстой кишки до того, как будут предприняты попытки проделывать с ней что-то ещё. Кроме того, предполагается, что принимающая сторона может попробовать вставлять в своё анальное отверстие свой собственный палец, например, когда она моется в душе. Это нужно делать для того, чтобы понять, как работают круглые мышцы. И всё это следует проделывать до тех пор, пока вторая круглая мышца не «поймёт», что анальный секс – это хорошо и приятно, а если это не так, то не стоит им заниматься. Если вас беспокоят боли в ректальной области и вам кажется, что их в принципе быть не должно, то, возможно, вам следует поделаться упражнения с пальцем примерно в течение недели или же просто забыть о существовании анального секса.

А как же... ягодицы?

«Мне нравится, когда стимулируют мой анус во время занятий оральным сексом. Мне нравится, когда его палец входит в анальное отверстие, но лучше, когда не слишком глубоко, а только чуть дальше круглой мышцы. И мне больше нравится, когда палец остаётся на месте и слегка растягивает мышцу в разные стороны, а не скользит вперёд и назад. Это добавляет ещё одно восхитительное ощущение к мириадам других ощущений, которые испытываешь во время занятий оральным сексом».

Женщина, 37 лет

Если вы хотите, чтобы вам стимулировали анус, то вы должны сами себе ответить на один важный вопрос – как именно вы хотите стимулировать свой анус. Вы хотите, чтобы это было что-то тонкое, вроде пальца, или что-то пошире, вроде небольшого вибратора? Вы хотите, чтобы он двигался вперёд и назад, или же вы хотите, чтобы он просто был там? Когда дело доходит до покупки сексуальных игрушек для занятий анальным сексом, то в основном для первого варианта вам надо подобрать что-то похожее на искусственный член или небольшой вибратор, а для второго существуют различные анальные игрушки, сделанные из пластика и имеющие грани, которые обычно просто вставляются в анальное отверстие и создают ощущение его наполненности (*см. словарь в конце книги «анальные игрушки»*). Их выбор настолько разнообразен, что у вас глаза разбегутся, как на рождественской распродаже. Подробнее об игрушках для занятий сексом смотрите главу «Осциллятор, генератор, вибратор, искусственный пенис».

Большой знаток всего, что касается ректума, Эрик Майнард, заявляет, что люди засовывают пальцы или пенисы в анальное отверстие («розетку») вместо того, чтобы больше времени уделять массажу ягодиц и наружной части ануса. До того, как мы просмотрели сделанные мистером Майнардом кассеты, посвящённые массажу «розетки», мы думали, что мужчина либо вообще не прикасается в ректуму своей пассивности, что казалось нам замечательной идеей, либо предпринимает попытки вставить в её анальное отверстие палец или пенис в зависимости от того, чему она отдаёт предпочтение. Но мистер Майнард учит нас различным видам массажа ануса своего партнёра, которые кажутся нам довольно интересными, если вы занимаетесь им при закрытых дверях.

Романтические отношения с... анусом

Любой вид анальной игры, независимо от искусственных или естественных объектов, которые вы для этого используете, лучше всего срабатывает, когда вы можете расслабиться. Прежде всего пусть «принимающая сторона» получит от своего партнёра длительный массаж, ванну при свечах или что-то такое, что помогает расслабиться. Это нужно потому, что большая часть напряжения, которое накапливается в нашем организме, сосредоточена

именно в той области, которая простирается от ягодиц до щёк. Если вы намерены заняться анальным сексом, то вам необходимо добиться того, чтобы тазовая область вашего тела полностью расслабилась до того, как что-то попадёт в ваше анальное отверстие. От этого будет зависеть, насколько приятными или болезненными будут ощущения, которые вы испытаете.

Советы Лукаса об анальном сексе – да покоится он с миром

Ректум не имеет других мышц, кроме круглых, которые расположены в его конце. А это означает, что ректум не может «обнимать» пенис так, как это «делает» влагалище. Возможно, по этой причине многие пары после первого раза отказываются от анальных половых актов.

Один из действенных советов о том, как сделать анальный секс приятным для обоих партнёров, гласит, что «принимающая сторона» (женщина) должна напрячь верхние бедренные мышцы. Тогда пенис получит дополнительную стимуляцию, а женщина при этом испытает новые ощущения, которые сделают анальный половой акт более приятным. Работа мышц может заменить движения пениса вперёд и назад, потому что в них не будет необходимости. Другой совет гласит, что женщина, если она является «принимающей стороной», должна двигаться сама, продвигая пенис (или другой объект) вовнутрь или заставляя двигаться его в обратном направлении. Кроме того, никогда нельзя забывать о том, что надо использовать побольше смазки.

Зачехлите его на время анальной игры

Независимо от того, нормальный вы мужчина или гомосексуалист, холосты вы или женаты, спите вы только с представителями своего пола или же вы проститутка из виртуальной преисподней, мы советуем вам всегда пользоваться презервативом, когда вы занимаетесь анальным сексом. И на это есть весомые причины, кроме тех, которые связаны с опасениями заразиться СПИДом.

Жидкости, попавшие в ректум (который не имеет собственной естественной смазки), почти мгновенно впитываются в его стенки, что, собственно, и отличает толстую кишку от влагалища. Другими словами, мужская сперма, оказавшаяся внутри пустой толстой кишки, будет немедленно поглощена ею. И одному богу известно, как её иммунная система может отреагировать на это, однако некоторые соображения подсказывают, что это может плохо сказаться на здоровье женщины (или другой «принимающей стороны»). Это не имеет никакого отношения к СПИДу. Если же вы воспользуетесь презервативом, то вы просто избавите сами себя от ненужного беспокойства по этому поводу.

Кроме того, надо иметь в виду, что анальный секс, при котором не используется презерватив, часто становится причиной инфекции мочеполовых путей у мужчин. И вдобавок ко всему, в этом случае не имеет значения, насколько тщательно вы промываете свой пенис после вашего randevu с толстой кишкой, потому что маленькие частицы фекалий всё-таки могут попасть в уретральное отверстие и остаться там. А это плохо для вас обоих, потому что при вагинальном половом акте вы можете занести инфекцию своей партнёрше. А потому, когда дело доходит до использования презервативов при анальном сексе, то надо иметь в виду следующее:

Презервативы Avanti или Trojan Supra сделаны из полиуретана и поэтому имеют все шансы на успех у настоящих пиратов – любителей анального секса. Они не рекомендованы для применения в анальном сексе FDA (Управлением по контролю за качеством продуктов и лекарств США). Они тоньше обычных презервативов, и их можно использовать с лубрикантами на масляной основе. С другой стороны, они менее прочные и могут порваться, и в этом смысле они значительно уступают старым добрым латексным презервативам, которые в сравнении с ними – просто рабочие лошади.

Латексные презервативы со смазкой на силиконовой основе (силикон является лубрикантом на водной основе). Силиконовая смазка не может повредить латексный презерватив и делает его ещё более скользким, чем KY-jelly или другие лубриканты на водной основе. Силиконовая смазка, кроме прочего, высыхает куда медленнее, чем любые смазки на водной основе.

REALITY – это новый вид презерватива для женщин, который предназначен для использования при вагинальном половом акте, но это не суть важно. Некоторые женщины с успехом используют его для анального полового акта. Кроме этого, он также может использоваться для массирования ануса. У этого презерватива, правда, есть один минус – его довольно сложно вставить в анальное отверстие, и в этом смысле REALTY бросает человеку вызов. FDA не рекомендует этот презерватив для использования в анальном половом акте.

Не стоит использовать для анального секса ребристые или пупырчатые презервативы. Было бы хорошо, если бы вы надевали презервативы на все ваши сексуальные игрушки, которые используете для прямой кишки, не забывая их (в смысле – игрушки) тщательно вымыть после вашей анальной вечеринки.

Не смотрите кино, где трахают в зад

Если мысль об анальном половом акте будоражит ваше воображение, то вы можете получить удовольствие, если просмотрите несколько фильмов об анальном сексе. В своей книге «Основы анального секса для женщин» писательница Тристан Таормино предупреждает, что анальный половой акт требует терпения и умения расслабиться и совсем не терпит спешки. А именно эта часть анального полового акта, как правило, остаётся за кадром во всех фильмах об анальном сексе. Даже в тех, которые предназначены для просмотра только людьми, достигшими совершеннолетия. Те, кто снимает эти фильмы, конечно же, готовят анусы своих звёзд к съёмкам заранее, но зритель не видит этого. И хотя вам приятно получать удовольствие от страстного анального полового акта, когда вы видите на экране очередную серию с номером шесть миллионов и тридцать два порнобоевика «Анальные захватчики», никогда ни на единое мгновение не допускайте даже мысли о том, что вы могли бы проделать такое со своей партнёршей в реальной жизни, если только ваша партнёрша не резиновая красавица и у неё не полиуретановая задница.

Неважно куда, главное, чтобы медленно

Неважно, что вы вставляете в анальное отверстие, важно только то, чтобы всё происходило медленно. Медленно входило и медленно выходило.

В противном случае ваша партнёрша может испытывать дискомфорт или болезненные ощущения, вызванные физическими повреждениями.

Альтернативы анального полового акта

Одна из самых чувствительных частей человеческого тела – это кожа, которая обрамляет внешнюю часть анального отверстия. Это место легко стимулировать просто пальцем, его можно стимулировать языком или любой игрушкой. Для этого не нужно ничего вставлять в анальное отверстие. К примеру, многие женщины во время вагинального полового акта получают дополнительное удовольствие, если партнёр ласкает пальцем внешнюю часть их ануса и прилегающую к нему область. Никогда не вставляйте во влагалище то, что побывало в анальном отверстии или около него.

Всё готово: цуккини отомщён

Совершенно справедливо думать, что если мужчина хочет вставить свой член в ваше

анальное отверстие, то это отверстие должно быть способным «впустить» нечто примерно такого размера. Если вы будете использовать для тренировок овощи, то не забудьте проконсультироваться с вашим семейным врачом по поводу того, какой из них больше подходит для ваших «тренировок» и какой меньше всего может вам навредить. Ну а если вы хотите устроить вашему мужчине вегетарианский завтрак или обед в целях навсегда запасть в ту часть его души, которая расположена в области ректума, то, помимо овощей, вы также можете воспользоваться искусственным силиконовым членом или любой другой сексуальной игрушкой, как это делают многие пары, которые отрицательно относятся к экспериментам с овощами.

Изобилие игрушек для анусов



Анальный стимулятор. Гибкий и вибрирующий. Проникая глубоко внутрь пробуждает дикие инстинкты. Для любителей серьёзных анальных забав

Эти игрушки представляют собой нечто наподобие искусственных членов, которые предназначены только для анальных игр. Они имеют выступы у основания, которые не дают им вывалиться или затеряться где-то в дебрях неосвещённого шоссе. Такие игрушки могут быть разных размеров. Иногда они снабжены вибраторами. Обычно они используются для того, чтобы создать ощущение наполненности прямой кишки. Они подходят для этой цели куда больше, чем обычные искусственные члены, которые сделаны для того, чтобы двигаться вперёд и назад.

Силиконовый член высшего качества



Эротический щуп, вибратор с переменной скоростью из серии «перламутр», работает на батарейках. Благодаря его особой изогнутой форме, позволяет добираться до всех самых чувствительных зон, от возбуждения которых вы сойдёте с ума...

Итак, стоило вам только обзавестись всеми этими замечательными игрушками, и вы уже было решили, что всё у вас под контролем, как ваш старик вдруг сообщает вам, что желает поиметь вас с заднего хода. И что тогда делать бедной девушке? Вытаскивать на свет божий почти настоящего монстра, отлитого из мягкой резины в честь порнозвезды Джеффа Страйкера? Или воспользоваться силиконовым «Рекетиром»? А как насчёт её «Малыша Билли» с виброголовкой?

Когда дело доходит до насилия по отношению к ректальной области любимого человека, то здравый смысл должен подсказать, что искусственный член с загнутым концом – это точно то, что нужно в таких случаях. Преимуществом использования искусственного члена вместо настоящего пениса для стимуляции анальной области является то, что его можно поворачивать в любом направлении, чтобы массировать нужные точки внутри ректума. Для этого вам прежде всего нужно выяснить, какие именно точки надо стимулировать.

Если вы планируете использовать искусственный член как для вагинальных половых

актов, так и для анальных сношений, то лучше всего иметь два разных искусственных члена, каждый из которых будет добросовестно исполнять отведённую ему роль. Таким образом вы застрахуете себя от того, что частицы фекалий попадут во влагалище женщины.

«Склонись перед другом»

«Мой друг, который со мной вот уже пять лет, неожиданно предложил мне стимулировать его анальное отверстие. Я смазала палец, на котором был самый короткий ноготь, лубрикантом и медленно просунула его внутрь анального отверстия. Ему это так понравилось, что он попросил меня добавить ещё один палец, а потом использовать три пальца. Пока я это делала, я также сосала его пенис, а свободной рукой стимулировала яички. Его оргазм был совершенно умопомрачительным. Он сказал мне, что этот оргазм пронзил всё его тело с головы до пят... Теперь я ищу искусственный член или другую сексуальную игрушку с креплениями, которая одновременно могла бы стимулировать и меня, и его!»

Женщина, 40 лет

Некоторые люди думают, что только гомосексуалисты хотят поиметь что-то в своём анальном отверстии. А вместе с тем нормальные мужчины имеют такие же чувствительные ректальные области, как и гомосексуалисты. И в то время как многие нормальные мужчины скорее предпочли бы кипеть в отработанном машинном масле, чем иметь искусственный член или какую-нибудь сексуальную игрушку в своём анальном отверстии, другие нормальные настоящие мужчины получают от этого большое удовольствие. На самом деле есть такой многосерийный видеофильм, который сейчас довольно популярен, и он называется «Склонись перед другом».

Когда дело доходит до того, что некоторые женщины стимулируют анусы своих мужчин с помощью искусственного члена, то одни из них держат эту игрушку пальцами, а другие крепят его специальными ремнями к своему телу и стимулируют ректальную область своих мужчин, двигая бёдрами. Это крепление выглядит как уздечка, и оно удерживает искусственный член в таком же положении, как будто это настоящий пенис в состоянии эрекции, что позволяет женщине стимулировать толстую кишку своих мужчин так же, как если бы у них был нормальный пенис. Научиться пользоваться уздечкой непросто, это требует терпения и времени. Кроме того, имейте в виду, что ректальные мышцы мужчин так же нуждаются в предварительной стимуляции, как и ректальные мышцы женщин.

Попробуйте также пользоваться уздечкой, которая крепится на верхнюю часть ноги. Возможно, вам будет легче справиться с ней, а не с той моделью, которая крепится к промежности.

Игрушки: меры предосторожности

В противоположность тому, что вы могли подумать, ректумы – это маленькие вечно голодные сопла. Вставляя что-нибудь внутрь прямой кишки, убедитесь в том, что оно крепко удерживается снаружи тела, чтобы его не засасывало вглубь. Вот почему специальные анальные игрушки и искусственные члены лучше всего подходят для анальных игр, и если вы будете пользоваться ими, то вам, вероятнее всего, не понадобится вызывать «Скорую помощь», чтобы извлечь какой-то предмет из вашей прямой кишки.



Гелевый анальный стимулятор. Оригинальная форма и свойства материала обеспечивают любителям анального массажа плотное, но нежное и комфортное давление

Убедитесь в том, что все предметы, которые вы намерены вставлять в ректум, не имеют неровных краёв или зазубрин.

Анальные шарики (*см. словарь в конце книги*) состоят из пяти шариков среднего размера, нанизанных на леску. Они похожи на чётки, но не передвигаются, а удерживаются на месте леской, на которую нанизаны. И хотя, при желании, их можно использовать как чётки во время раздумий над своей несчастной судьбой, люди предпочитают вставлять их в ректум. Затем они медленно вытаскиваются назад. Обычно это происходит перед наступлением оргазма. Считается, что под их воздействием можно испытать просто сногшибательный оргазм. Размеры шариков могут варьироваться от совершенно маленьких, размером с леденец, до больших, размер которых можно сравнить с размером шарика для игры в настольный теннис. (Ну, хорошо – пусть будут мячики для гольфа тоже.) Иногда шарики могут иметь неровные края, и поэтому прежде, чем вставлять их в ректум, вы должны внимательно осмотреть их и убрать все шероховатости при помощи напильника. Кроме того, желательно использовать их упакованными в презерватив (потому что их довольно трудно чистить).



Упругая латексная анальная цепочка. Сконструирована специально для мужчин

Стимуляция предстательной железы

Некоторые абсолютно нормальные мужчины испытывают восхитительные ощущения во время стимуляции их ректальной области, а особенно от стимуляции предстательной железы. Однако в большинстве случаев они могут почувствовать, что такое анальная стимуляция, только во время медосмотра. За свои собственные деньги.

Если вы действительно хотите попробовать стимулировать предстательную железу, то учтите следующее из того, что было предложено Кеннетом Стаббзом в его великолепной книге «Романтические интерлюдии» в переложении на незамысловатый язык этого самоучителя.

Из гигиенических соображений или для удобства пользуйтесь хорошо смазанными латексными медицинскими перчатками. Когда ваш ковбой разделенся догола и ляжет на спину, устройтесь поудобнее у него между ног. Потратьте несколько минут драгоценного времени на массаж его пениса. Затем поработайте руками над его промежностью, той, которая расположена у него между яичками и анусом. Используя подушечки пальцев, делайте круговые движения таким образом, чтобы кожа промежности перемещалась над тканями, расположенными под ней. Это будет практически то же самое, что обычно называется предварительной стимуляцией ректальной области. И пусть каждый раз, когда представится возможность, ваш хорошо смазанный палец, который не имеет ногтя, могущего вызвать летальный исход, скользит по «анальной розетке».

Массировать анус надо круговыми движениями примерно так же, как индейцы в своё время окружали обозы первых переселенцев. Затем мягко продвиньте палец внутрь ануса. Делайте всё так медленно и так нежно, как хотели бы этого для себя. Когда ваш палец полностью скроется в ректуме, попробуйте сделать им движение типа «поди сюда». В этот момент ноготь вашего пальца окажется в опасной близости от предстательной железы. Предстательная желе за молодого мужчины на ощупь напоминает хрящ в форме земляного ореха. Однако у взрослых мужчин она может быть размером с бейсбольный мяч. Пусть ваш палец нежно ощупает предстательную железу и помассирует её и область, которая расположена рядом с ней. Если ваш мужчина будет положительно реагировать на ваши

действия и если вы проявите должное терпение, то вы доставите своему партнёру большое удовольствие. Кроме того, одновременно вы можете заниматься с вашим партнёром оральным сексом или же мастурбировать его свободной рукой. Ваши действия могут довести мужчину до такого сильного оргазма, который гомосексуалисты обычно называют «фонтаном чёрного золота». Если вы любите приключения и ничего не можете с этим поделать, то вы можете приспособиться стимулировать его предстательную железу во время вагинального полового акта. Для этого вы должны находиться сверху лицом к его ногам. Это даст вам возможность дотягиваться до его промежности и всё время держать палец «на пульсе» предстательной железы. Немедленно прекратите стимуляцию в случае, если ваш партнёр испытывает боль или дискомфорт. Кроме того, отбросьте любые мысли о стимуляции предстательной железы и анальном сексе, если ваш партнёр страдает от геморроя.



Анальная смазка поможет избежать болевых ощущений при анальном сексе, а входящие в её состав компоненты производят разогревающее действие

Те мужчины, которым интересно, как ощущается стимулирование предстательной железы, могут смазать свой палец лубрикантом и засунуть в своё собственное анальное отверстие. Это ощущение может быть странным, потому что это – та часть вашего тела, к которой вы никогда раньше не прикасались. Нажимая на предстательную железу, вы можете почувствовать лёгкое и в какой-то мере притуплённое возбуждение в области пениса. Некоторые мужчины полагают, что сексуальные эксперименты с собственной предстательной железой могут впоследствии вынудить его обратиться к хиропрактику. Чтобы такого не случилось, вы можете приобрести специальные сексуальные игрушки, которые имеют особый изгиб и предназначены для занятий анальным сексом, – развлекаясь с ними, вы можете чувствовать себя спокойно и комфортно.

Странное слово – римминг (похоже на «тримминг»).

Римминг – это жаргонное слово, которое буквально означает поцелуи, которыми осыпаются анальные «розетки». Другими словами, это означает, что вы водите языком вокруг «девятой точки» или пытаетесь просунуть в неё свой язык. Имейте в виду, что это занятие вряд ли можно считать удачной идеей, если только он или она не являются вашим боссом или председателем комиссии, которая обсуждает вашу диссертацию. Одна из причин того, что римминга следует избегать, связана с тем, что таким образом можно легко заразиться гепатитом или получить любую другую инфекцию. Однако этот вид стимуляции может иметь место при длительных отношениях с партнёром, если, конечно, вам этого очень хочется. Одним из способов предохранения от инфекций в таких случаях может быть обрезанный до нужного размера презерватив, который вы прикладываете к анусу перед тем, как стимулировать его языком. Соблюдение правил гигиены вообще всегда должны приветствоваться.

Один гастроэнтеролог как-то сказал, что если пара живёт вместе более двух лет, то обычно их анальная флора становится идентичной. А это означает, что при длительных отношениях с партнёром римминг анального отверстия партнёра – это то же самое, что римминг своего собственного анального отверстия. Но если ваши отношения с партнёром носят случайный характер, то вам следует позаботиться о том, чтобы не подхватить какую-нибудь инфекцию. Последние новости об этом интересном предмете всегда можно узнать у местных гомосексуалистов или лесбиянок, которые обычно более продвинуты в таких

вопросах.

Анальный бокс

Да, Марта, такое случается. И это может быть очень опасно, если это делать без должного опыта. Если вы хотите это попробовать, то прежде всего проконсультируйтесь с врачом или обратитесь в один из медицинских центров для гомосексуалистов или лесбиянок. Они больше понимают в таких вещах, чем ваш семейный доктор.

Справочник по анальному сексу: правила

Далее мы приводим список мер предосторожности, которые необходимо соблюдать при занятиях анальным сексом:

- Каковы бы ни были ваши сексуальные пристрастия, нормальные вы люди, геи или лесбиянки, трансвеститы или женатая пара – всегда пользуйтесь презервативом, если дело доходит до анального полового акта.

- Любой предмет, который, согласно вашему замыслу, должен или может попасть внутрь ануса, должен быть не только чистым, но и хорошо смазанным.

- Человеческий ректум имеет причудливый изгиб, и вашему партнёру не помешает знать, стимуляция какой именно точки и под каким углом доставляет вам наибольшее удовольствие, а он не может этого узнать, если вы ему этого не скажете сами. Это означает, что вам следует обсудить с ним позиции и углы, при которых лучше всего осуществлять стимуляцию прямой кишки. Позиции, применимые для анального секса, идентичны позициям при вагинальном половом акте.

- Вытаскивайте все предметы, помещённые вами внутрь прямой кишки, очень медленно. В том числе и пенис.

- Все предметы, побывавшие в прямой кишке, не могут использоваться для стимуляции внутри женского влагалища, если после этого вы их не промыли самым тщательным образом. Кроме того, убедитесь в том, что ваши ногти аккуратно подстрижены и под ними нет грязи.

- Люди, увлекающиеся анальными половыми актами, должны периодически делать тест на наличие венерических заболеваний. А поскольку многие думают, что на этот раз их пронесёт, то они никогда не обращаются к врачам и никого не ставят в известность о своём пристрастии к анальным половым сношениям. Возможно, всё было бы куда проще, если бы доктора имели привычку задавать вопрос: «Вы когда-нибудь занимались анальным сексом?» Однако и в этом случае вряд ли можно ожидать, что ответы, которые он услышит, можно будет считать правдивыми.

- Никогда и ни при каких обстоятельствах не занимайтесь анальным сексом, если только вы на 100 процентов не уверены, что ваш ректум в порядке. Не занимайтесь анальным сексом, если это причиняет вам боль. Как только у вас появятся вопросы или сомнения, сразу же обратитесь за консультацией к врачу или квалифицированному специалисту.

Дополнительные советы, касающиеся анального секса

Вместо того чтобы просто вставить свой палец в ректум партнёра, подержите подушечку пальца на его анальном отверстии. Легко помассируйте это место. Затем легко введите палец вовнутрь прямой кишки вашего партнёра, предварительно убедившись в том, что он хорошо смазан.

Перед тем как постучаться в «заднюю дверь» вашего партнёра (или партнёрши), убедитесь в том, что он или она испытывают сильное сексуальное возбуждение в других частях тела, потому что ключ к удовольствию, получаемому от анального секса, в том, чтобы

всё тело человека, которого вы стимулируете, было расслабленным и восприимчивым к сексу.

Никогда не задерживайте дыхание. Равномерное дыхание поможет вам расслабиться.

Вставив палец (искусственный член, пенис или любую другую сексуальную игрушку) в ректум, никогда не начинайте сразу же делать им движения вперёд и назад. Подержите его внутри, а потом начинайте медленно и нежно осуществлять им круговые движения. Если же затем ваш партнёр попросит, чтобы вы приступили к более активным действиям, то вам следует медленно вытащить палец (или другой предмет) из его анального отверстия и снова хорошенько смазать его. Только после этого вы можете приступать к собственно анальному половому акту.

Женщины могут получать удовольствие, если вы будете параллельно со стимуляцией её анального отверстия также стимулировать и её клитор, что усилит сексуальные ощущения в её тазовой области. А может, и не усилит. Спросите её об этом.

Для того чтобы ваши пальцы легко проходили внутрь прямой кишки, пользуйтесь латексными медицинскими перчатками. Вы также можете использовать для анальных игр специальные сексуальные игрушки, а к той их части, которая остаётся снаружи, прикладывать любой вибратор.

Никогда не занимайтесь анальным сексом в состоянии опьянения или после приёма наркотических средств. Ваш ректум может пострадать от этого больше, чем любые другие части вашего тела. Анальный секс требует, чтобы оба – и «водитель», и «пассажир» – руководствовались здравым умом и светлой памятью.

Для промывания прямой кишки используйте воду из водопровода, при этом убедитесь, что её температура не ниже температуры вашего тела, а иначе у вас могут начаться судороги.

Примечание к этой главе

Зачем посвящать целую главу анальному сексу, если, занимаясь им, можно заразиться СПИДом? Потому что вождение автомобиля гораздо чаще становится источником смертельной опасности для многих мужчин и женщин. Этот самоучитель выразит куда большее неуважение к вам, если спросит вас, умеете ли вы заводить машину.

Мы выражаем благодарность ныне покойному доктору Брюсу Веллеру из Фонда Мариноза за его помощь.

Играя с самим собой Глава 22

До 1960-х люди, которые писали книги о сексе, свято верили, что те люди, которые занимаются мастурбацией (т. е. играют сами с собой), делают что-то очень плохое. Сегодня люди, которые пишут книги о сексе, также неистово твердят, но уже о том, что люди, которые мастурбируют, занимаются очень хорошим делом. Кажется, что с тех пор ничего не изменилось. А между тем никто из так называемых экспертов не спросил вас о том, что, собственно, хотите вы сами. И когда дело доходит до того, чтобы задаться вопросом о том, должны или не должны люди мастурбировать, наша книга тоже не даёт никакого ответа. Это ваша рука и ваши брюки, и если вы не хотите засунуть первое во второе, то это ваше личное дело. Но мы можем вам сказать, что подростки иногда думают, что мастурбация – это просто дань юным годам, то, что им не понадобится, когда они вырастут и станут взрослыми. Это не так. Бывают времена, когда вы много занимаетесь мастурбацией, и такие времена, когда вы почти этим не занимаетесь, и ещё бывает, когда вам кажется, что всё это глупости. Но какой бы ни была причина, мастурбация обычно помогает им справиться с какой-то проблемой. Кроме того, мастурбация может быть великолепным средством, которое помогает преодолеть расстояние между сном и пробуждением, способом получения удовольствия или

средством релаксации. И в противоположность тому, что вы могли подумать, мастурбация помогает решить некоторые сексуальные проблемы, которые могут возникать между партнёрами, и тем самым играть важную роль в супружеских отношениях даже тогда, когда секс с партнёром полностью устраивает их.

«Мне предстоит сдача экзамена, и я работаю, как *машина*, поэтому иногда я мастурбирую просто для того чтобы переключиться на что-то другое. После того как я кончаю мастурбировать, я вновь чувствую себя способным приступить к работе. Я иногда мастурбирую, чтобы заснуть. Или когда у меня весь день проходит кувырком и мне всё осточертело. И, конечно, я мастурбирую, когда испытываю сексуальное возбуждение».

Мужчина, 20 лет

Играйте вместе с этой главой

Игра с самим собой – это путь к тому, чтобы познать своё тело и научиться нежить его, а также испытать такие же сексуальные ощущения, какие вы, возможно, испытывали раньше с другим человеком.

Некоторые люди считают, что их самочувствие улучшается, если они испытывают оргазм каждый день или каждый второй день, а мастурбирование – это один из способов сделать это возможным. Знакомо ли вам то состояние ума, когда вам просто необходимо помастурбировать, чтобы расслабиться и затем иметь силы доделать начатую работу до конца?

Какими бы ни были ваши мотивы, если вы намерены стимулировать себя самостоятельно, то почему не попытаться извлечь как можно больше из этого эксперимента?

Живая статистика

То, что вы прочитаете далее, было рассказано Хэрри Мауреру молодой женщиной, а он включил её рассказ в свою книгу под заглавием «Оральная история» (Нью Йорк, Викинг Пресс, 1994)(*An Oral History* – *New York, Viking Press, 1994*):

«У моей матери был вибратор, который когда-то давно дал ей мой отец. Возвращаясь домой из колледжа, я брала к себе в комнату вибратор, которым мои родители никогда не пользовались, и использовала его для того, чтобы расслабиться. Однажды летом, придя до мой, я не обнаружила его на месте. К тому времени я уже привыкла к нему, как наркоманка, и поэтому я потеряла контроль над собой. Я так разозлилась, что пошла к матери и спросила: „Итак, мамочка, где же вибратор?“ Она удивлённо воскликнула: „Что такое?“ А я ответила: „Мам, давай договоримся. Я пользуюсь этим вибратором уже три года, и сейчас он мне нужен“. Её как будто ветром сдуло. Она ушла в свою комнату и вернулась с вибратором в руках. Потом она сказала: „Скажи-ка, а ты не пользовалась им в горячей ванне?“

Согласно всем исследованиям, которые когда-либо проводились, примерно 80—95 процентов мужчин мастурбируют при каждом удобном случае. В зависимости от того, результаты каких исследований брать в расчёт, можно сказать, что примерно 50—80 процентов женщин делают то же самое.

В противоположность тому, о чём вы могли подумать, люди с возрастом мастурбируют ничуть не меньше, чем в свои юные годы. В самом деле, многие из тех, кто женат или находится в длительных сексуальных отношениях со своим партнёром, всё равно продолжают мастурбировать. Мастурбация не снижает полового влечения и интереса к занятиям сексом с партнёром, а, напротив, способствует его повышению.

Как часто люди мастурбируют? Иногда пару раз в день, а иногда – никогда. А что касается испытываемых ими оргазмов, то тут можно сказать об исследованиях, проведённых Тором Лангфельдтом, который опрашивал детей разных возрастов (начиная с детских садов и заканчивая колледжами) и задавал им вопросы о сексе. И он выяснил, что многие мальчики и девочки, когда мастурбировали, добивались того, что имели множественные оргазмы. Однако, по мере того как они выросли, мальчикам редко удавалось добиться множественных оргазмов, а девочки, по их словам, всё так же могли испытывать множественные оргазмы во время мастурбации. Если отслеживать эту тенденцию далее, то статистика будет примерно такой же независимо от возраста.

Что Дядя Дрёма – Песочный человек знает о мастурбации?

«Когда я был молодым, мне нужно было мастурбировать не меньше часа, чтобы достичь оргазма. Сейчас, когда я сильно разогреюсь, могу сделать это за пять минут с помощью вибратора или за 15—20 минут рукой. Иногда мне нравится делать это медленно, обычно, чтобы растянуть удовольствие. Мне нужно время от времени делать перерывы в стимуляции, а потом продолжать снова. Бывает, что мне хочется просто быстро кончить. И я это делаю. Иногда я мастурбирую, но не дохожу до оргазма. Это помогает мне расслабиться, но при этом я не испытываю желания кончать».

Женщина, 47 лет

Если верить дяде Дрёме, то ночь – это время, когда большинство людей мастурбирует перед тем, как заснуть или вздремнуть. Он говорит, что таким образом эти люди могут вообще оставить его без работы. Разумеется, люди мастурбируют и в другое время тоже. Конечно, иногда хорошо позаниматься мастурбацией после того, как сделаешь какую-то работу, потому что сознание сделанного дела или полученного результата обычно усиливает сексуальное возбуждение. Множество людей мастурбирует в обеденный перерыв, после того как они проведут много времени над разработкой какого-нибудь проекта. Это позволяет им на время отвлечься от своих проблем, чтобы потом вернуться к ним со свежими силами. Некоторые люди мастурбируют перед свиданием, чтобы на свидании выглядеть более умным. Женщины иногда мастурбируют во время месячных, потому что это помогает им справиться с болью или судорогами, или до полового акта, чтобы во время полового акта чувствовать себя лучше и вообще быть в форме. Некоторые люди просыпаются сексуально возбуждёнными и мастурбируют рано утром. Обычно они мастурбируют под крик первых петухов до того, как съедят свои кукурузные хлопья.

Примечание

Кукурузные хлопья Kellogg's (Corn Flakes) были изобретены для детей с целью поддерживать их растущий организм, а также для того, чтобы они не занимались такой ужасной вещью, как мастурбация. Джон Харви Келлог, доктор медицины, создатель кукурузных хлопьев, считал, что мастурбация – это большое зло, а потому заставлял родителей задираТЬ ночные сорочки детей, чтобы убедиться в том, что они не держат свои маленькие пальчики в интимных местах своего тельца. А чтобы доктор Келлог перевернулся в своём гробу, эта книга убеждает своих читателей в том, что мастурбировать можно и нужно каждый раз после того, как съешь миску кукурузных хлопьев «Келлогз».

Как этому учатся мужчины

«Когда мне было десять лет, друг, который был старше меня, показал мне, как надо мастурбировать. У него была полная эякуляция, а из моего пениса

выделилось всего несколько капель прозрачной жидкости. Это был конец 1960-х, и тогда астронавты совершили облёт Земли по околоземной орбите, и я поверил тому, что технология может всё. А поэтому я вытащил мой „набор для мастурбации“ и решил сделать автомат для мастурбации. Я проводил целые дни в размышлениях и попытках создать этот автомат. Но, к сожалению, даже автомат не смог выжать из моего пениса больше, чем моя рука. Время, а не технологии решили эту проблему».

Мужчина, 45 лет

Многие мальчики учатся мастурбировать у других мальчиков, часто у братьев или друзей, которые старше их. Один показывает другому, как это делается, а иногда опытный в этих вопросах подросток просто берёт пенис новичка и доводит последнего до оргазма. А те мальчики, которых не учат этому приятели, учатся этому самостоятельно. Мальчик-подросток должен абсолютно не чувствовать своего тела, чтобы не заметить связь между намыливанием своих гениталий в душе и приятными ощущениями, которые это вызывает. Кроме того, когда он лежит лицом вниз на матрасе с твёрдым пенисом, он чувствует выпуклость на своём теле. Человеческие особи мужского пола учатся мастурбировать, потому что пенис – это единственная часть тела, которая просто умоляет о том, чтобы его дёргали, гладили, смазывали, сжимали и душили в объятиях.

А поскольку мальчикам никто и ничего не рассказывает об эякуляции, они, столкнувшись с ней в первый раз, испытывают самые разные ощущения – от озабоченности до жуткого страха. «О, нет, я что-то испортил!» или «О боже милостивый, я больше никогда не буду этого делать! Я обещаю, только пусть всё будет в порядке! Пусть ничего не случится!» Подробнее об этом смотрите главу «Оргазмы, закаты и ручные гранаты».

Сборище «круглых идиотов»

«Я могу понять всё, когда речь заходит о сексуальных ощущениях, которые испытывают мальчики. Но для меня остаётся загадкой, почему они мастурбируют вместе. Кажется, в этом есть что-то от гомосексуализма. Почему они это делают?»

Женщина, 23 года

Хороший вопрос. Возможно, это связано с самим процессом мастурбации. Большинству мальчиков ничего не стоит снять брюки и попробовать сделать это. А когда они раздеваются догола, то возбуждаются от вида раздетых товарищей. Мальчикам-подросткам вообще свойственно делиться своим опытом с другими мальчиками во всём, начиная от осмотра заброшенного дома или пещеры до разных штук, которые они проделывают со своим членом. К концу концов, показывают же они друг другу сделанные ими модели, новейшие трюки на скейтборде, так почему они не могут мастурбировать вместе и посмотреть, что из кого получится?

«Когда мы достигли подросткового возраста, некоторые из нас собирались в детском домике, чтобы мастурбировать вместе. И тогда мы испытывали больше трепета от того, что делаем нечто запрещённое или недозволенное, чем от чего-то другого».

Мужчина, 26 лет

Конечно, большинство мужчин затрясут головами и скажут: «Никогда! Вы никогда не заставите меня признаться в том, что я мастурбировал вместе с другими мальчиками». Пожалуй, таких будет большинство. А другие мужчины скажут: «Конечно, ведь именно так я научился делать это!» А третьи, наверное, скажут так: «Да, мы все тогда так делали». Однако среди них будут и такие, которые могут сказать даже так: «Тогда всё ясно, намного проще и веселее».

Иногда молодые мужчины собираются вместе, просто чтобы помастурбировать в

тесном кругу. Эта «вечеринка» называется «круглые идиоты», потому что когда они начинают мастурбировать, то обычно встают в круг. Иногда во время таких вечеринок устраиваются соревнования: чья сперма выстрелит дальше или кто быстрее кончит. (Интересно, как по мере взросления изменяются приоритеты!) Говорят даже, что молодые люди чувствуют себя неполноценными, если не могут победить в этих соревнованиях. Стремление мастурбировать вместе достигает своего пика ко времени окончания обучения в средней школе, а потом и совсем исчезает. Однако кажется, что многие взрослые мужчины, которые причисляют себя к рядам гетеросексуалов, получают удовольствие, когда мастурбируют в коллективе.

Далее мы приводим ответы на анкету «Секс и здоровье», напечатанную в одной из газет, которые помогут нам подвести итоги по заданной теме.

«Во время одной из наших вечеринок, устроенной нашим братством, кто-то предложил состязаться в дальности полёта спермы. И все мы, пятеро участников, по очереди сделали это в душевой комнате, стены которой были выложены керамической плиткой. Самое удивительное было то, что выиграл парень, который меньше других был одарён природой».

«Иногда во время отдыха в кемпинге, когда наши девушки были заняты чем-то другим, я и мои товарищи обычно играли в разные шуточные сексуальные игры. Однажды мы так возбудились, что один из нас выскочил, чтобы помочиться. Мы стали шутить по этому поводу, но вскоре сделали то же самое. Затем мы начали гладить свои пенисы и заговорили о разных приёмах мастурбации. Мы, не прикасались друг к другу, но комментировали действия и движения друг друга. Это заводило нас ещё больше, и мы кончали. Мы и так были хорошими друзьями, но после это сблизились ещё больше».

До опубликования этой анкеты газету в основном читали нормальные мужчины. А вот итоги опроса двухлетней давности:

«95 процентов мужчин, которые ответили на наши вопросы, считают себя стойкими гетеросексуалами. Большинство из них имеет семьи и женаты. 84 процента респондентов заявили, что во время мастурбации они обычно фантазируют о том, что рядом с ними мастурбирует другой мужчина, или же о том, что они делают это в компании мужчин. „Хотя я счастлив в браке и имею двоих детей, я всё равно иногда мечтаю о том, чтобы мастурбировать в компании друзей. Я хотел бы задать вопрос об этом одному своему другу, но у меня не хватило мужества сделать это“.

И до того, как вы скажете: «Да этот парень просто гомик!», имейте в виду, что ключевая часть порнофильмов о «нормальном» сексе – это «выигрышный кадр», когда парень вытаскивает свой похожий на шланг член из женского влагалища и начинает мастурбировать перед камерой до момента эякуляции. Наверное, вы допускаете мысль о том, что вам было бы интересно увидеть, как кончает другой парень после того, как он только что вытащил свой пенис из тела партнёрши, но при этом большинство из вас отвергает ту мысль, что мужчины могут мастурбировать в компании других мужчин.

Как этому учатся девочки

«Когда я была маленькой девочкой, то лазание по флагштоку всегда вызывало у меня такое сильное сексуальное возбуждение, что я не могла двигаться. Я просто сжимала ноги вокруг палки и оставалась в таком положении. Когда эти ощущения утихали, я могла продолжать двигаться».

Женщина, 37 лет

«Я только что начала учиться в средней школе. Я целовала парня и почувствовала возбуждение. Стоило ему только положить руку на мои бёдра, как я начала сходить с ума! Это было первый раз, когда меня ошупывал парень, и мне это нравилось. Я не знала, что мне делать. Когда я вернулась домой, то сразу пошла в ванную комнату. Моё бельё было мокрым. Я начала ласкать себя, а потом – БАМ, – наступил оргазм! Мой самый первый оргазм. С тех пор никогда больше у меня не получалось достичь его быстро и легко».

Женщина, 27 лет

«Во время своего первого оргазма я всё повторяла: „О мой бог!“ Я была просто в шоке, потому что мне не верилось, как я сама могла сделать такое для себя».

Женщина, 25 лет

Девочки обычно никому ничего не рассказывают и не показывают. В этом смысле их не сравнить с мальчиками. Обычно они склонны учиться мастурбировать самостоятельно или по книгам. Иногда женщины учатся мастурбировать в ванной, когда они моют свои гениталии, или когда лезут по деревьям, карабкаются на столбы или флагштоки, качаются на качелях или ездят на велосипедах. Иногда они делают это, когда кладут подушку между ног, а иногда трутся о стиральную машину, когда она работает и вибрирует. Кроме того, это может случиться ночью, после того как им приснится какой-нибудь романтический сон. Они просыпаются, но ощущения, испытанные ими во время сна, всё ещё сохраняются, и тогда всё, что им нужно, это протянуть руку к своим гениталиям и начать мастурбировать. Одна из женщин заявила, что она училась мастурбации, когда пользовалась гигиеническими салфетками. А другая женщина сказала, что она училась этому, ударяя карандашом по стержню клитора. Таким образом, есть множество способов стимулировать себя, и их так много, что все не перечить.

Подручные предметы девочек

«Я делала это перед зеркалом при помощи подсвечника, на который был надет презерватив, а иногда я использовала ручку расчёски».

Женщина, 21 год

«Насадка на душе, вибратор, пальцы бойфренда (мои собственные не срабатывают), ручка электрической зубной щётки, ручка молотка, оставшегося у меня от бывшего мужа, а однажды даже корень сельдерея».

Женщина, 26 лет

«Я испытала свой самый сильный оргазм, прислонившись к твёрдой поверхности письменного стола, я тёрлась об него до тех пор, пока не кончила. Я также пользуюсь искусственным членом, а иногда своими пальцами, чтобы массировать внутренние губы вульвы и клитор, периодически стимулируя пальцами своё влагалище».

Женщина, 37 лет

«Я использую пальцы, и потом снова пальцы».

Женщина, 49 лет

«Время от времени я использую руки, но чаще насадку для душа, из которого льётся вода. Я делаю это перед тем, как принять ванну».

Женщина, 19 лет

«Я стимулирую свой клитор круговыми движениями пальцев или использую свой старый надёжный вибратор „Прелюдия-3“. Я пыталась что-то засовывать в своё влагалище, но до сих пор мне не нравится то, что я испытываю при этом, – мне нужна рука моего любовника или его тело, к которому прикреплено то, что оказывается внутри моего влагалища. Иногда во время мастурбации я играю со своей грудью или же нежно пробегаюсь мягкой салфеткой или полотенцем по моим соскам».

Женщина, 47 лет

«Я обычно делаю это, когда читаю книгу или мечтаю о чем-нибудь. Обычно я стимулирую свой клитор, используя для этого один или несколько пальцев. Иногда (очень редко) я вставляю что-нибудь внутрь влагалища, хотя мне больше нравится ощущать внутри тампон. Мне также нравится анальная стимуляция. Это делает мой оргазм более интенсивным и более всеобъемлющим».

Женщина, 36 лет

На самом деле невозможно перечислить все возможные варианты того, как мастурбируют женщины. Многие женщины пользуются своими пальцами, когда лежат на спине или сидят на стуле. Некоторые при этом ложатся на бок или лицом вниз, чтобы никто не увидел и не догадался по выражению на их лице о том, чем они занимаются. А некоторые женщины вообще предпочитают сидеть в это время на корточках.

Мужчины в своих фантазиях часто представляют себе женщину, которая вставляет свои пальцы во влагалище. Некоторые женщины действительно делают это, а некоторые – нет. Разные виды движений стимулируют женщин куда больше, чем погружение различных предметов внутрь влагалища.

Многие женщины используют смазку во время мастурбации, их собственную (из влагалища или слюну) или готовую. Большинство женщин любит использовать для мастурбации различные вибраторы или искусственные члены.

Некоторым женщинам нравится мастурбировать при помощи насадки для душа. Чтобы заниматься мастурбацией подобным образом, нужно добиться, чтобы вода в кране была нужной температуры, а потом лечь и прижать насадку к анальной области той частью, откуда бьёт струя воды. При этом нужно добиться требуемого угла, под которым струя воды будет омыwać ваши гениталии. Некоторые женщины говорят, что у них это получается лучше, если они раздвигают губы своих наружных половых органов таким образом, чтобы струя воды попадала прямо на клиторальную область.

Однако при таком способе мастурбации нужно соблюдать следующие меры безопасности:

Если вы мастурбируете в джакузи или используете для этого массажные насадки для душа, то держитесь на некотором расстоянии от струи воды, потому что она может оказаться сильнее, чем вы предполагаете. Некоторым женщинам нравится раздвигать губы своих гениталий, а некоторые женщины никогда этого не делают. Никогда не подставляйте свои гениталии под сильную струю воды и не направляйте её прямо во влагалище или прямую кишку.

Те женщины, у которых чрезвычайно чувствительные соски, могут стимулировать их при помощи душа и сделать эту стимуляцию частью удовольствия, которое они получают от мастурбации.

Работайте бёдрами

Некоторые женщины могут мастурбировать, когда их ноги плотно сжаты вместе. Писательница, которая помогала нам в написании этой части книги, www.JackinWorld, утверждает, что некоторые женщины могут приучить себя кончать, крепко сжимая ноги в верхней части. Она утверждает, что они начинают мастурбировать, как обычно, но по мере приближения к оргазму они начинают крепко сжимать ноги в верхней части. Если вы хотите освоить такой приём, то незадолго до оргазма вам следует прекратить стимуляцию руками и попробовать начать сжимать и разжимать бёдра. После того как научитесь доводить себя до оргазма таким образом, вы можете каждый раз начинать стимуляцию при помощи сжимания бёдер несколько раньше. Иногда полезно делать такую стимуляцию в тот момент, когда на вас надеты джинсы, потому что в этом случае шов на джинсах будет дополнительно стимулировать вашу промежность.



Другие способы

Один из наших друзей знал женщину, которая могла довести себя до оргазма, сделав тридцать семь приседаний. А это очень хорошо для того, чтобы держать бёдра и живот в форме!

Есть женщины, которые могут кончить, если будут сжимать в промежности подушки или бутылку, качаться на качелях, натягивать бельё в области промежности или тереться ею о какой-то предмет. Кроме того, они могут использовать для этого очищенный огурец, катание на велосипеде по отвратительной дороге, стимуляцию ануса при помощи пальца или любого другого предмета. Некоторым женщинам нравится смотреть на себя в зеркало во время мастурбации, а некоторые заводятся, если надевают мужское нижнее бельё – да чёрт побери, что я вам тут рассказываю, вы же сами можете дополнить...

Скажете, это не так?

Локоть теннисиста – это одна из форм тендинита. Одна из наших читательниц, врач по профессии, подозревает, что некоторые из её пациенток заработали эту болезнь вовсе не от того, что сильно били по теннисному мячу, а от того, что слишком долго работали пальцами

во время мастурбации, напряжённо повторяя ими одни и те же движения. А поэтому, если у вас наблюдаются признаки тендинита или возникающий время от времени стрессовый синдром руки, которой вы обычно мастурбируете, попробуйте использовать вибратор и посмотреть, исчезнут ли у вас признаки этих заболеваний. То же самое можно посоветовать и тем мужчинам, которые часто мастурбируют своих партнёров. Эта врач добавляет, что те мужчины, появление тендинита у которых кажется необъяснимым, также должны попробовать мастурбировать другим способом. Например, если вы делаете это без лубриканта, то теперь попробуйте использовать его. Движения рук могут быть самыми различными.

Потереть бугорок? Наломать дров? Как называть «женскую» мастурбацию?

Существует множество сленговых терминов, применимых по отношению к мастурбирующим мужчинам. Но они не имеют ничего общего с «женской» мастурбацией. Поскольку женщины обычно не устраивают вечеринок, на которые приходят для того, чтобы помастурбировать в тесном кругу близких подруг, то нет необходимости в том, чтобы существовали термины, которые применимы в таких случаях. На самом деле, прошло не более тридцати лет, как наше общество признало само существование «женской» мастурбации. Может быть, пришла пора как-то назвать это? Быть может, один из женских журналов мог бы устроить конкурс на лучшее название? А может быть, наша первая леди могла бы огласить, как она называет это?

Женщины в рок-н-ролле прикасаются к своему телу

Несмотря на то что существует несколько терминов, применяющихся к «мужской» мастурбации, и эти термины пришли из рок-н-ролла, тема мастурбации женщин в песнях рок-н-рольных групп поднималась только единожды. Это было в 1980-х. Песня рассказывала о женщине, которая прикасается к своему телу, когда думает о своём возлюбленном. Благодаря божественной мелодии и чувственным голосам, песня о прикосновениях к себе сразу же стала мегахитом. Если верить романтическим словам этой песни, женщина настолько увлечена мыслями о любимом мужчине, что она не мыслит себя без него. Эта песня развивает старый двойной стандарт, присущий нашему обществу: мужчина может мастурбировать просто потому, что от этого ему будет хорошо, а женщинам необходимо обосновать свою сексуальность любовью к мужчине.

Примечание Goofy о музыке: В своём интервью исполнительница вышеупомянутой песни – Кристина сказала, что эта песня вовсе не о том, как женщина мастурбирует. Возможно, она не видела себя на видео. Наш читатель не согласен: «Во-первых, я думал, что песня рассказывает о том, как мысли о любимом человеке заставляют женщину испытывать сексуальное возбуждение. Во-вторых, я не понимаю, как это так получается, что она не мыслит себя без него. Может быть, вы придаёте словам песни слишком большое значение?»

Примечание издателя: Мы стоим на своём. К несчастью, права на песню принадлежат четырём разным издательствам, одно из которых запросило уйму денег за публикацию слов этой песни. Поэтому, если вам интересно, то вы сами можете прослушать песню, которая называется «Прикоснуться к себе».

Женщины, мастурбация и совокупление

Некоторые женщины доводят себя до оргазма во время полового акта, если третсяя

клитором о лобковую кость своего партнёра или дотягиваются до своих гениталий и стимулируют их, пока пенис находится внутри их влагалища. Можно ли считать это мастурбацией? Или это половой акт? Или и то, и другое вместе? Это не имеет значения, потому что здесь важно только то, что это имеет место, случается часто и является совершенно нормальным.

Кроме того, нет ничего необычного в том, что женщины мастурбируют до полового акта, чтобы помочь себе настроиться на него. Иногда они также мастурбируют после полового акта, потому что им нужно больше времени на стимуляцию их гениталий или же просто для того, чтобы испытывать больше приятных ощущений. Во всём этом плохо только то, что женщины скрывают это, или то, что их партнёры, возможно, не желают знать об этом. Казалось бы, в любых интимных отношениях, когда женщина самостоятельно заканчивает работу, начатую нами и не доведённую до конца, можно считать хорошим знаком. То же самое можно сказать о тех её усилиях, когда она занимается мастурбацией до полового акта, чтобы завести себя и тем самым облегчить нашу работу.

Просто прекрасно, когда женщина не стесняется мастурбировать себя. Это не имеет ничего общего с неким дефицитом понимания и чувств в отношениях между партнёрами. Скорее всего, наоборот, в таких отношениях присутствует большая любовь и взаимопонимание.

В противоположность тому, чему учат другие культуры, некоторые восточные религии даже приветствуют мастурбацию среди женщин. Они считают, что высвобожденная во время оргазма энергия женщин сама по себе является действительно очень мощной и жезнеутверждающей. Согласно этой теории, когда женщина испытывает оргазм, весь мир становится лучше и добрее.

Девочки, лошадки и час, в котором пятьдесят минут

«Мой первый оргазм? Я ехала на лошади, когда почувствовала странное ощущение, исходившее из моей промежности. Я поняла, что мне надо остановиться для того, чтобы сконцентрироваться и продолжать поездку, и мне было так хорошо...»

Женщина, 18 лет

«Я стояла в сарае рядом со своей лошадкой, когда у меня произошёл спонтанный оргазм. Я испытала такие сильные эмоции, что обмочила свои брюки, и надо мной все смеялись. Мне тогда было четырнадцать лет или около того. Тогда я подумала, что оргазм – это что-то невероятное, и мне захотелось испытывать подобные ощущения каждый день».

Женщина, 37 лет

Поскольку ваш автор вырос в сельской местности, он знал, что мужчина никогда не встанет между женщиной и её лошадкой. И можете вы представить его изумление, когда, спустя годы, у него случайно появляется пациентка, которая описывает эйфорию, которую она испытала, когда сидела на спине своего мерина? То, что она рассказывала, было изложено ею так спокойно, будто её всё ещё опьяняло чувство восторга и тёплое, приятное и вместе с тем примитивное ощущение, возникшее в ней от того, что у неё между ног было одно из самых совершенных и очаровательных творений природы. Женщины редко говорят о своих мужьях или любовниках так же чувственно, как о своих лошадях.

Любит, не любит...

После оргазма гениталии женщины остаются в возбуждённом состоянии несколько дольше, чем гениталии мужчин. Поэтому одни женщины ещё примерно в течение часа могут

испытывать волнообразный оргазм, а другие женщины испытывают удовлетворение от единичного оргазма.

В зависимости от обстоятельств женщина может мастурбировать в течение целого вечера. Если она читает книгу, то она может дотягиваться до своей промежности и мастурбировать по прочтении каждой страницы или пары страниц. Другая женщина может мастурбировать с единственной целью испытать один-единственный сильный оргазм, который будет длиться без остановки.

Разумеется, есть много женщин, которым не нравится мастурбировать. Некоторые из них никогда не испытывают такого желания. А для некоторых прикасаться к себе означает нанести урон собственной сексуальности. Они считают мастурбацию чем-то грязным по сравнению с тем удовольствием, которое они могут испытывать, наслаждаясь сексом с мужчиной. И это действительно так, несмотря на то что их организм, возможно, остро нуждается в оргазме хотя бы для того, чтобы почувствовать себя раскованно. Есть даже такие женщины, которые любят заниматься мастурбацией, но при этом не любят прикасаться к своим гениталиям. Они могут пользоваться вибратором или мастурбировать руками, не снимая при этом нижнего белья.

Ограничения в движениях и ритме (для лиц обоих полов)

Если вы каждый раз будете использовать для мастурбации одни и те же движения в одном и том же ритме, то ваш организм, привыкнув к ним, каждый раз будет ждать от вас именно таких движений и такого ритма. Учитывая это, можно понять, как трудно другому человеку мастурбировать вас так, как делаете это вы сами. Поэтому вам стоит задуматься над разнообразием приёмов, которые вы используете во время мастурбации. Например, если обычно вы не пользуетесь смазками, то вам стоит попробовать делать это с лосьоном. Если вы делаете это правой рукой, то попробуйте делать левой. Женщины могут также попробовать пользоваться вибратором, а иногда подменять вибратор с душевой насадкой. Однако не стоит пробовать использовать вибратор в ванной комнате, если только он не специально предназначен для этого.

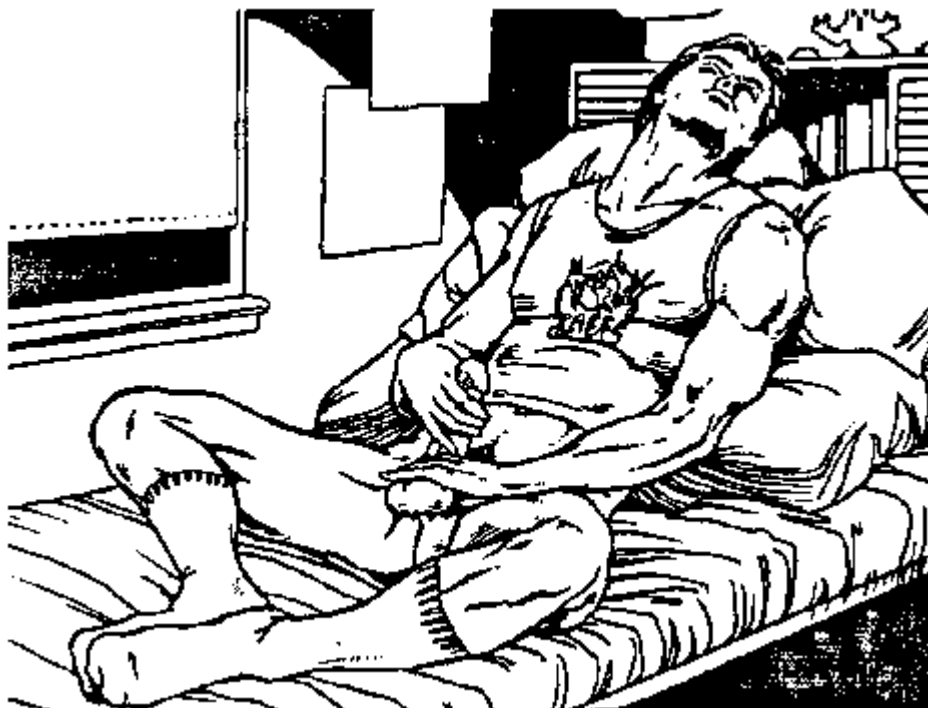
О всасывании воздуха (для лиц обоих полов)

Учиться правильно дышать – это важно, если вы хотите стать атлетом, но не тогда, когда вашим увлечением является игра в бильярд. Первое имеет прямое отношение к сексу.

В процессе занятий сексом в одиночку или с партнёром обратите внимание на то, как вы дышите. Тантристы

Этот молодой самец пользуется тем, что у него есть свободное время.

учат делать длинный, медленный и глубокий вдох, одновременно представляя себе, как всасываемый вами воздух спускается вниз и достигает области промежности. Некоторым людям это помогает испытывать более сильные эмоции. Если рассматривать то, о чём говорит эта книга, в аспекте гериатрии, то дополнительное количество кислорода поможет нам избежать заболеваний сердца.



Мужские уловки – «сначала ядерный взрыв и сильный шок от удара волшебного кнута, а потом...»

«Я сделал себе модель женского полового органа из велосипедной камеры, и она сослужила мне хорошую службу. Кроме того, я использовал банановую кожуру, арбузы и даже дырку, проделанную в куске дерева».

Мужчина, 42 года

Многие мужчины мастурбируют себя руками. Некоторые делают это всухую, а некоторые используют смазку, которой может стать их слюна, мыло, кондиционер для волос, вазелин, растительное масло, кокосовое масло, детское масло и всё, что только существует под этим солнцем, чтобы их «клювик» стал скользким.

Мужчинам вообще больше подходят лубриканты на масляной основе, но некоторые из них также используют особый сорт пенки для умывания под названием «Abdolene», который великолепно зарекомендовал себя на этом поприще. Проблема со стандартными увлажнителями заключается в том, что они так же быстро высыхают, и как лубриканты на водной основе, под воздействием воздуха. Используя лубриканты на водной основе для стимуляции своих гениталий, не забывайте добавлять несколько капель воды или слюны, по мере того как они начинают подсыхать. Иначе в результате вы можете просто оказаться в липком месиве, и все ваши труды пойдут насмарку.

Многие мужчины мастурбируют с мылом во время принятия душа. Однако это чревато последствиями, потому что если мыло попадёт в ваше уретральное отверстие, то это может вызвать раздражение слизистой оболочки, и тогда нам будет белый свет не мил. Прекрасным заменителем мыла может стать кондиционер для волос. Кроме того, вы можете попробовать просто обхватить ваш пенис руками у его основания и тянуть его кожу вверх. По мере того как одна ваша рука окажется наверху, вы начинаете повторять движение другой рукой, стартуя от основания пениса. Движения рук должны быть непрерывными и ритмичными. Ваши руки должны двигаться так, словно вы тянете верёвку на себя.

Иногда мужчины используют другой способ для мастурбации, который заключается в том, что они смазывают лубрикантом презерватив (обычно для это используется лубрикант на водной основе типа KY-jelly), надевают его на пенис и начинают мастурбировать. Другим вариантом может быть любой пластиковый пакет, предварительно смазанный изнутри,

который можно спрятать под подушкой или матрасом. Затем вы встаёте на колени и надеваете этот пакет на пенис. Будьте осторожны, иначе ваш матрас может забеременеть.

Примечание

Если вы сделаете для себя муляж женского влагалища и захотите нагреть его в микроволновой печи, то соблюдайте меры безопасности. Предмет может казаться тёплым снаружи, но внутри он может быть раскалён докрасна. А поэтому, как только вы засунете внутрь такой штуки ваш маленький «клювик», он может превратиться в дымящийся уголёк.

Русская рулетка (только для мужчин)

Мужчинам свойственно подгонять себя, когда они мастурбируют. И для этого есть ряд причин. Первое: приступая к мастурбации, мужчина хочет как можно быстрее оказаться наверху блаженства. Вторая причина кроется в том, что это дело требует приватной обстановки, особенно когда ты ещё не стал взрослым. Последняя причина заключается в боязни того, что кто-то случайно войдёт в момент мастурбации. Тот же страх приучает их кончать тихо и спокойно, чтобы никто не услышал. Кроме того, если они занимаются этим во время приёма душа, то скорость помогает кончить до того, как в кране иссякнет горячая вода.

Применяя теорию базовой соотносённости мастурбации Бетти Додсон, которая гласит: мастурбация – это скорость, помноженная на покой ($M = C \times P$), можно сказать, что тело становится глухо ко всему происходящему за исключением необходимости наращивать скорость ради того, чтобы побыстрее кончить. Это может снижать чувствительность мужчин, в результате чего они во время занятий сексом с партнёршей могут испытывать менее сильные ощущения, которые резко отличаются по своей эмоциональной насыщенности от острых ощущений, возникающих при самостоятельной мастурбации.

Учиться жить в зоне нежных ощущений

Когда мужчина привыкает тратить больше времени на мастурбацию, он учится испытывать более тонкие и нежные ощущения, которых он просто не ощущает, когда стремится к тому, чтобы побыстрее кончить. Например, если он замедлит движения, как только почувствует приближение момента эякуляции, он может ощутить прилив восторга в области живота, мочевого пузыря и ректальной области. Вместо того чтобы стремиться к быстрой и сильной эякуляции, мужчина может попытаться придержать её, приучая себя жить в «зоне нежных ощущений». Если вы научитесь задерживать эякуляцию, то вы ощутите, насколько сильными могут быть предэякуляционные эмоции. Вы увидите, что они могут быть довольно продолжительными, и это поможет вам растягивать удовольствие, не кончая при этом. Научившись наслаждаться такими ощущениями и продлевать удовольствие, мужчина может более глубоко чувствовать близость своей партнёрши, когда занимается с ней сексом.

Вместо того чтобы сразу тянуться к своей промежности, мужчина может начать массировать другие части своего тела: голову, лицо, плечи, грудь, руки, ступни ног и т. д. Это один из способов помнить о том, что в занятия сексом вовлекаются все части тела, а не только те, которые находятся между ног. (Одна наша читательница предположила, что эта часть должна быть адресована не только мужчинам, но и женщинам.) А для того, чтобы научиться разным приёмам стимуляции гениталий, вам следует обратиться к главе 13.

Спойлер полового акта

Обычно мужчины во время мастурбации крепко держатся за свой пенис. Вместе с тем вряд ли найдутся такие женские влагалища, которые способны так крепко «обнимать» пенис. Возможно, данное обстоятельство и является причиной того, что свои наиболее интенсивные оргазмы мужчины испытывают, когда мастурбируют, а не во время полового акта с женщиной. Один из способов решить эту проблему заключается в том, чтобы «ослабить хватку» во время мастурбации хотя бы отчасти.

Носки или салфетка?

Если вам интересно знать, то анкеты «Секс и здоровье» выявили интересную подробность. Оказывается, молодые мужчины во время мастурбации часто кончают в носок, а взрослые мужчины предпочитают для той же цели пользоваться салфетками. Теперь мужчины носят тёмное нижнее бельё, на котором не видно пятен спермы, а потому весьма вероятно, что большинство носков останутся не у дел во время ночной мастурбации своего владельца, спящего голышом и кончающего в свои шорты.

Меры предосторожности

УРЕТРАЛЬНЫЕ Некоторые люди, как мужчины, так и женщины, играя со своими гениталиями, часто что-то вставляют в уретральное отверстие, что может оказаться очень опасным. Такие игры могут закончиться вызовом «Скорой помощи» или, того хуже, на операционном столе, когда врачи будут пытаться извлечь из мочевого пузыря предмет, который вы там потеряли. Если вам совершенно необходимо делать это, то отыщите медсестру или врача, который покажет вам, как правильно пользоваться катетером. Кроме того, катетер должен быть стерильным, и приобретать его надо в специальном магазине, хотя вы также можете воспользоваться услугами фирм, доставляющих мелкие товары на дом. Однако даже в этом случае ваши игры с уретральным отверстием могут закончиться тем, что вы занесёте инфекцию в свой мочевой пузырь,

АНАЛЬНЫЕ Некоторые люди во время мастурбации получают удовольствие, когда засовывают различные предметы в своё анальное отверстие. Преимущество засунутого в него пальца заключается в том, что палец не может затеряться там, куда не проникают солнечные лучи. Пользуясь пальцем, нужно просто заботиться о его чистоте. Хорошей альтернативой может быть специальная сексуальная игрушка.

Настоящие выкрутасы

На протяжении многих лет люди, пытаясь заниматься мастурбацией, изобретали действительно опасные для жизни способы стимуляции своих гениталий. Если у вас наблюдается склонность к подобным экспериментам, то вы можете пойти двумя путями. Первый способ состоит в том, чтобы попробовать разыгрывать свои трюки в компании людей, которые знают, как всё это проделать без угрозы для вашего здоровья. Другой способ заключается в том, чтобы пройти курс лечения у хорошего сексопатолога или хороший курс лечения у любого психоаналитика.

Примечания к этой главе

Доктор Том Шац устроил презентацию, которая по своему содержанию была очень похожа на содержание вступительной части этой главы. Это сходство было обнаружено после того, как книга была уже закончена, а поэтому совпадение следует считать случайным.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Возникала ли у вас потребность мастурбировать в то время, когда вы находились вне дома?

1. «Я иногда занималась этим в машине, пока ехала. Сложновато, но возможно». *Возраст 37 лет*

2. «Я с удовольствием мастурбирую везде, где есть такая возможность. Я знаю, что это звучит глупо, но, когда я нахожусь на пляже или бросаюсь в убийственную волну, я испытываю настоящее сексуальное возбуждение». *Возраст 23 года*

3. «Да. Хотя на моей постоянной работе – никогда, но если это была работа по найму, то – да». *Возраст 26 лет*

4. «Да. Во время вождения автомобиля. Возбуждение, которое я испытывала, было слишком сильным, и мне пришлось что-то делать, чтобы справиться с этим». *Возраст 36 лет*

5. «Это просто имело место. Я ощущала слишком сильное давление, и мне казалось, что я сойду с ума, если не сделаю что-то для того, чтобы мне стало легче. И тогда моя рука потянулась к промежности». *Возраст 38 лет*

6. «Кроме тех случаев, когда я была в отпуске, я всегда могла дотерпеть до дома». *Возраст 26 лет*

7. «Однажды, когда я вела машину, я почувствовала сильное сексуальное возбуждение и довела себя до оргазма. В другой раз я сделала то же самое на работе». *Возраст 43 года*

8. «Однажды я ехала в междугородном автобусе. Рядом со мной был мальчик-подросток. Не знаю почему, но я вдруг почувствовала сексуальное возбуждение и тогда положила пальто на колени и мастурбировала, пока он спал». *Возраст 45 лет*

9. «Мой парень жил в другом городе, и мне всё время приходилось мастурбировать. Обычно я закрывалась в ванной комнате и упиралась ногами в стенку, пока сидела на толчке. Таким образом, мои ноги были согнуты в коленях и находились над моей головой. Мне почти всегда удавалось удовлетворить себя». *Возраст 37 лет*

10. «Я пользовалась компьютером моего брата, когда у него никого не было дома. И общалась с кем-то в сети. Этот человек „завёл меня“ своей горячностью, и мне пришлось мастурбировать, чтобы иметь возможность продолжать общение». *Возраст 27 лет*

Осциллятор, генератор, вибратор, искусственный пенис **Глава 23**

Одни люди заявляют, что электрическая лампочка была самым важным изобретением за последние 150 лет, а другие говорят, что таким изобретением был вибратор. Эта глава посвящена теме вибраторов и искусственных членов. Она акцентирует внимание читателей на использовании сексуальных игрушек во время занятий сексом с партнёром в сравнении с их индивидуальным использованием для сольного секса. Пожалуйста, имейте в виду, что есть много людей, которые вообще не любят пользоваться сексуальными игрушками. И таким людям следовало бы обратить их христианский взор в сторону людей, которые с энтузиазмом относятся к сексуальным игрушкам.

Не путайте вибратор и искусственный член

Люди часто путают вибраторы и искусственные члены, а это всё равно что не отличать носорога от жирафа. И те, и другие любят густую растительность, но на этом сходство между ними заканчивается.

Вибраторы ценятся за их устройства, которые могут вибрировать. Кроме того, они обычно размещаются и спокойно пребывают на внешней стороне гениталий, а не внутри их. А вот искусственные члены в основном оказываются внутри гениталий. Искусственные члены не вибрируют, как вибраторы, поэтому их основное место назначения – это женское влагалище, в котором они могут использоваться для проникающих движений и создавать

ощущение наполненности. Они также используются для скольжения по внешней стороне гениталий, в промежности и между губами вульвы.

Обычный пластиковый вибратор, который работает от обычной батарейки, иногда путают с искусственным членом. И хотя некоторые женщины его именно так и используют, сконструированы они таким образом, что вибрирует только его кончик, а поэтому бессмысленно вводить его глубоко во влагалище, ведь таким образом женщина не сможет осязательно стимулировать свой клитор. Вибраторы обычно сделаны из твёрдого пластика, но при этом не боятся сильных ударов, как другие модели, которые имеют более специфическое назначение. Такие модели удобны для того, чтобы брать их в деловые поездки или в отпуск, но они не принадлежат к группе хороших вибраторов или искусственных членов. Один из них представлен на иллюстрации и находится справа от искусственного члена.

Вибраторы, искусственные члены и секс вдвоём

Большинство мужчин не имеют проблем с партнёршей, которая пользуется сексуальными игрушками. Более того, многие из них находят, что использование таких игрушек во время занятий сексом здорово «заводит». Вместе с тем некоторые мужчины задаются вопросом: «А не случится ли в конце концов так, что моя возлюбленная отдаст предпочтение вибратору или искусственному члену?»

На первый взгляд кажется, что их страх не имеет под собой никаких оснований. Однако это не так. Во-первых, вибратор может работать намного дольше после того, как мужчина выдохся, «доставив свою корреспонденцию адресату». А что касается искусственного члена, то ещё никто не слышал о том, что у него могут быть проблемы с эрекцией. Кроме того, женщины могут использовать вибратор или искусственный член в любом месте, где им нравится, и полностью контролировать происходящее. Не странно ли, что несмотря на явные преимущества сексуальных игрушек большинство женщин всё равно желает вас, потому что вы умный, заботливый и здоровый, как бык, мужчина? И это желание вовсе не зависит от того, как часто они могут включать свою волшебную палочку. На самом деле довольно трудно вести какой-то осмысленный разговор с вибратором, и никакой искусственный член ещё не был замечен за таким занятием, как игра с детьми или пробуждение среди ночи с целью покормить ребёнка. Сексуальные игрушки – это то, в чьих объятиях вы не можете нежиться и чувствовать себя в безопасности, хотя то же самое можно сказать и о некоторых мужчинах.

Покупая новый вибратор или искусственный член, женщина должна решить, как вовлечь своего партнёра в сексуальную игру и сделать его своим союзником. Это в результате выразится в том, что её партнёр не будет чувствовать себя отвергнутым или неполноценным. Возможно, ничего плохого не случится, если вы покажете ему эту главу, которая побудит его с уважением относиться к сексуальным игрушкам своей женщины. А мужчинам, в свою очередь, не помешает знать, что многие женщины, покупающие вибраторы и искусственные члены, чрезвычайно счастливы от занятий сексом со своими партнёрами.



Дружите с игрушками вашей пассивности

Вместо того чтобы чувствовать себя лишним, когда речь заходит о вибраторе или искусственном члене вашей пассивности, лучше попросите её показать вам, как она пользуется ими. Покрепче обнимите её, когда она будет мастурбировать с их помощью. Если у неё есть вибратор, позвольте ей опробовать его. И, ради бога, пусть она попробует сделать это во время полового акта. Некоторые пары находят, что при этом оба партнёра испытывают совершенно восхитительные эмоции. Игру с вибратором можно комбинировать с оральным сексом. Мужчина прикладывает вибратор к кончику своего языка во время оральной стимуляции клитора его возлюбленной, или использует искусственный член для того, чтобы нежными движениями стимулировать влагалище женщины, пока он осыпает её клитор тёплыми и влажными поцелуями.

Кое-что о вибраторах

Те люди, которые страдают от флебита, должны предварительно проконсультироваться со своим лечащим врачом на предмет использования вибраторов.

Существует два основных вида вибраторов: длинные вибраторы, у которых крупная головка, и маленькие вибраторы с компактными головками. Каждый из них может доставлять человеку ни с чем не сравнимое удовольствие. Маленькие вибраторы, разумеется, меньше размером и работают так, что их почти не слышно. Они воздействуют только на те области, куда их прикладывают, т. е. обладают более локальным действием, а потому и ощущения, которые они вызывают, также исходят только из тех мест, на которые они оказывают воздействие. Наиболее популярными являются большие вибраторы, которые издадут довольно отчётливый дребезжащий звук. Новые модели можно перезаряжать, и они могут работать около часа без перерыва. Некоторые из них продаются в комплекте с насадками, и поэтому их можно использовать не только для стимуляции генитальной области, но и для анального секса. А кроме того, ими можно массировать разные части тела, включая позвоночник, который массируется движениями вверх и вниз. Новые модели маленьких вибраторов «Windmere» были сконструированы специально для сексуальных развлечений, и они вибрируют очень мягко, гораздо нежнее, чем модели «Whal» или

«Sunbeam».

• **Будьте разборчивы, когда речь идёт о фирме-производителе** Если одни люди настойчиво рекомендуют пользоваться маленькими цилиндрическими вибраторами на батарейках, то многие другие клянутся в том, что никогда больше не будут ими пользоваться. Более мощные вибраторы, работающие от сети переменного тока, производителями которых являются такие известные фирмы, как «Hitachi», «Oster», «Whal», «Panasonic» и «Windmere», могут доставлять большое удовольствие и не дадут сбой в ответственный момент. Кроме того, они сделаны очень качественно и на них выдаётся гарантийный талон.

Примечание: Если вы новичок во всём, что касается вибраторов, то начинайте использовать вибраторы на самой низкой мощности (скорости) до тех пор, пока вы не освоите, как им управлять при стимуляции генитальной области. Бывали случаи, когда неумелые новички наставляли себе синяков на лобковой кости, прижимая вибратор к самой кости, а не к мягким тканям, которыми она покрыта. География Некоторые женщины больше предпочитают использовать вибраторы для стимуляции всей поверхности их гениталий, а не «парковку» в каком-то одном месте. А другие, наоборот, держат его в одном месте так, как будто он к нему приварен.

• **«Приглушённые» ощущения** Одним пользователям нравится запускать вибраторы на полную катушку, а другим нравится испытывать более мягкие ощущения. И для этого иногда используется полотенце или подушка. Некоторые женщины прикладывают вибраторы к своим пальцам, чтобы через них передавать вибрации в нужное место. Есть вибраторы, которые имеют регуляторы скорости.

• **Руки** Некоторые вибраторы снабжены ремнями, с помощью которых их можно крепить к тыльной стороне руки во время стимуляции гениталий. Идущая от такого устройства вибрация станет источником дополнительных эффектов, которые усилят испытываемые вами ощущения. Ими очень интересно пользоваться, но при этом надо иметь в виду, что они могут вызывать непродолжительное онемение пальцев (временно!).

• **Пальцы** Новая модель вибратора «Fukuoko-9000» может крепиться к пальцу. Она невероятно мала, и её почти не видно.

• **Без рук** Некоторые женщины оставляют вибратор зажатым между ногами для того, чтобы их руки оставались свободными и они могли мастурбировать или спокойно читать книгу, развлекаться игрой со своими сосками, ласкать тело партнёра или бороздить воды канала на сёрфинге. Существуют также специальные ремни (уздечки), которые могут прочно удерживать головку вибратора в промежности женщины. Существует и специальная модель маленького вибратора, снабжённая крепежом, которую иногда называют «Джонни Батерфляй». Его можно надевать на время полового акта, носить в присутственном месте, на работе, надевать на свидание или в любом другом месте, где женщина хочет иметь его при себе и наслаждаться его работой. Однако надо иметь в виду, что жужжание этого вибратора может быть слышно в тех местах, где всегда тихо. Например, в лифтах или библиотеках. Поэтому вы должны планировать свои маршруты соответствующим образом. (Одна женщина говорит, что, когда ей всё надоедает, она просто подкладывает вибрирующую бумагу в своё нижнее бельё и начинает непрерывно звонить себе по телефону...)

• **Разные положения** Надо сказать, что вибраторы просто предназначены для того, чтобы однажды получить от ворот поворот, чего не скажешь о мужчинах. Однако, перед тем как отказаться от вибратора, попробуйте использовать его в разных положениях. Положите его сверху или лягте на него, зажмите его между ногами, когда будете лежать на боку.

• **Вибратор в отпуске** Люди иногда проявляют обеспокоенность по поводу того, что они могут привыкнуть к вибратору и будут хотеть заниматься сексом только с ним. И такое иногда случается. Но если вас это беспокоит, то регулярно устраивайте своему вибратору «отпуск», скажем, одну неделю в месяц, или же используйте другие способы мастурбации.

• **Насадки** Существует целый ряд насадок на вибраторы разных типов, большие и маленькие. Они имеют названия, такие, как «G-Spotter» (для стимуляции G-точки), «Clitickler» (для стимуляции клитора), «Twig» (с усиками или пупырышками), «Wander Wand Plus» (волшебная палочка многоцелевого назначения). Они могут имитировать вибрации пальца в любом месте, где этого захочет мужчина или женщина.

• **Мальчики и вибраторы** Женщины не являются единственными пользователями, которые получают удовольствие при помощи механических устройств. Например, некоторые мальчики оборачивают полотенцем выдавшие виды шлифовальные станки их дедов и держат их около гениталий, чтобы быстро и легко достигнуть состояния оргазма. На самом деле, всё, что есть в доме, и всё, что может вибрировать, обычно используется молодыми людьми для того, чтобы приложить это к гениталиям с целью почувствовать, как это работает. Точно так же некоторые девочки изучают положительные свойства вибрирующих устройств, прижимаясь к работающей стиральной машине. А использование с той же целью ручки работающего пылесоса может помочь пролить свет на способности пылесоса по части стимулирования гениталий.

• **Мужчины и вибраторы** Принимая во внимание, как часто на протяжении всей своей жизни мастурбируют мужчины, вполне резонно попробовать пару приспособлений для стимуляции уздечки пениса и специальные муфты, предназначенные для стимуляции гениталий. Некоторые из них могут заинтересовать вас, а некоторые разочаровать, и только небольшая их часть так же проста и удобна в использовании, как и ваша собственная рука. Например, существует специальная насадка для некоторых типов вибраторов, которая надевается на головку пениса (см. «колпачок» в словаре в конце этой книги). Но прежде, чем использовать, как следует смажьте её лубрикантом. Однако вы и сами вполне можете сделать такой колпачок, если накроете головку вашего пениса ладонью, а к ладони приложите вибратор. Некоторые мужчины оборачивают вибратор полотенцем, а потом прикладывают его к головке пениса. Полотенце помогает приглушить вибрацию, сделать испытываемые ощущения более нежными и избежать последствий использования вибратора. Например, онемение (временное) тех частей тела, которые с ними соприкасаются. Существуют также особые вибрирующие муфты, в которые помещается пенис, жаждущий острых ощущений. Если покупаемое вами устройство достойно уважения, то продавец охотно расскажет вам, какое из них лучше работает. Но будьте осторожней, покупая устройства, которые вибрируют или могут сосать пенис. Мы опробовали одно из них стоимостью 625 долларов. Оно даже близко не соответствует тому, что можно сделать своими собственными руками и лосьоном за пять центов. Мы также опробовали устройство, которое называется «имитатор влагилица» и носит название «Flesh Light». Скажем вам честно, что засунуть свой пенис в жидкую грязь и то приятнее.

• **Персональные массажёры, работающие на батарейках** Существует множество различных вибраторов разных форм и размеров, начиная от изящных маленьких дамских «пальчиков» до вибрирующих серебряных «пуль» и даже виниловых колибри. И хотя некоторые из них выпускаются известными фирмами, лишь немногие из них могут сравниться с устройствами, работающими от сети, если учитывать также и степень удовольствия, которое можно получить с их помощью. Вместе с тем недавно фирмой «Candida Royal» был выпущен новый семейный массажёр, работающий на батарейках. Он называется «Natural Contour Vibrator» и вызывает восторженные отклики потребителей благодаря не только своим внешним данным, которые выделяют его из ряда искусственных членов, но и высокому качеству.

• **Высокий полёт** Если вибраторы просветить рентгеном, то можно заметить, что их устройство во многом напоминает детонаторы взрывных устройств. В результате вы должны иметь в виду, что работники службы безопасности аэропортов могут заставить вас вскрыть ваши сумочки, сумки и чемоданы, если в них есть вибраторы. Вам также следует воздержаться от попыток информировать их о том, что может делать ваш вибратор, а что — нет.

Логика искусственного члена

Вибраторы в наши дни получили такое широкое распространение, что большинство магазинов и аптек торгуют ими без всякого стеснения. Конечно, некоторые магазины или производители упоминают о реальном назначении вибраторов, ради которого, собственно, люди их и покупают, хотя в большинстве случаев на упаковке вибратора вы можете увидеть скромную леди, которая массирует им своё бедро. Иначе дело обстоит с искусственными членами, потому что тут гораздо меньше возможностей для уловок и ухищрений. Большим магазинам было бы трудно рекламировать искусственные члены как нечто такое, что «помогает снять напряжение с усталых мышц», хотя на самом деле именно этой цели они и служат. И если люди вдруг услышат выражение «искусственный член», произнесённое женщиной в публичном месте, то они скорее подумают, что она говорит о члене в какой-то организации, а не о предмете, который может доставлять ей удовольствие.

Следующая пара страниц призвана предоставить вам достаточное количество информации об искусственных членах, чтобы вы не чувствовали так, словно попали в тёмный лес, даже когда будете пользоваться ими в темноте.

Искусственный член или настоящий пенис?

Известным биологическим фактом является то, что даже надёжно прикреплённый к человеческой промежности пенис имеет крайне ограниченные возможности, когда дело доходит до того, чтобы доставлять женщине такое сексуальное наслаждение, которое ей может доставить искусственный член. Например, настоящий пенис не может быть повернут вверх ногами без того, чтобы человек, к телу которого он прикреплен (или был прикреплен), избежал необходимого в таких случаях путешествия в ближайшую больницу. Есть к тому же проблема эрекции. Дело в том, что настоящий пенис не всегда может стать твёрдым, даже если женщина очень хочет этого. Эрекция вообще не зависит от того, как сильно или давно она хочет. Пенис – это не автомобиль, который можно продавать каждую пару лет, а потом покупать новый. И поэтому даже в том случае, если пенис её супруга не самого лучшего размера или не самой лучшей формы, которая подошла бы ей как в психическом, так и в физическом плане, замужняя женщина всё равно тянется и будет тянуться к нему до тех пор, пока смерть или развод не разлучит её с ним. К счастью, женщине не нужно пускать под откос любимого мужчину только потому, что она предпочитает пенис типа «Шевроле», а природа наградила его только пенисом типа «Форд» или, вдохните глубже! – пенисом типа «Юго». Вместо этого она может купить себе хороший искусственный член.

В поисках совершенства

Искусственные члены выполняются из самых разнообразных материалов, включая жадеит, акрил, алебастр, латекс, стекло, бронзу и дерево. Но тем не менее самым распространённым материалом, из которого изготавливаются искусственные члены, является силикон. Силикон обладает мягкой, но упругой текстурой, гладкой поверхностью, он долговечен, его легко мыть и чистить, хотя он подвержен разрывам или порезам. Кроме того, силиконовые материалы быстро нагреваются, что, безусловно, является дополнительным плюсом, если только вы не любите, когда в ваше влагалище попадает что-нибудь холодное.

Поскольку изготовление хорошего искусственного члена требует особого мастерства, то покупать его нужно в тех местах, которые торгуют только сертифицированным товаром и ценят своих клиентов. Одним из таких мест является фирма «Good Vibrations» в Сан-Франциско, где вся продукция проходит утверждение перед тем, как попасть на прилавки магазина. А что касается, в частности, искусственных членов, то вот что вам нужно знать о них.

Цена Хороший силиконовый член обойдётся вам не меньше 45—85 долларов. Виниловые или резиновые будут стоить дешевле, но каждый из них имеет свои недостатки. Например, резиновые искусственные члены имеют маленькие трещинки на поверхности, которые впоследствии будет очень трудно вычищать. По этой причине их использование становится разумным только с надетым на них презервативом.

Размер Самым важным параметром при выборе искусственного члена является его ширина. Один из принципов определения нужной вам ширины, предложен фирмой «Good Vibrations», которая советует вот что: сначала купить два зелёных огурца (кабачка или морковки) разных размеров и разной ширины. Затем они рекомендуют обработать их кипячёной водой, чтобы они не были холодными и грязными, потом надеть на них презервативы, добавить лубрикант и попробовать вставить их в своё влагалище.

Специалисты фирмы также советуют вам не колеблясь воспользоваться ножом для овощей, чтобы подогнать их под нужный размер. Когда вы выясните, какой из них подходит для вас, то вам следует отрезать от него одну дольку и померить её диаметр, размер которого скорее всего будет колебаться от одного до двух дюймов. Если вы будете сами пользоваться искусственным членом, то покупайте именно того размера, который вам больше подходит. Если вы покупаете сию игрушку для того, чтобы ваш партнёр ею стимулировал ваши гениталии, то выбирайте чуть поменьше в диаметре. А что касается длины искусственного члена, то скорее всего вам подойдёт длина от четырёх до пяти дюймов, если вы планируете подолгу держать его во влагалище. Однако если вы рассчитываете также использовать его для активной стимуляции влагалища, то вам следует выбирать искусственный член длиной от пяти до восьми дюймов, потому что его удобнее держать.

- **Форма** Когда речь заходит о форме искусственных членов, то надо сказать, что они бывают самыми разнообразными: некоторые из них выглядят как настоящие пенисы с яичками, венами, рубцами, головкой, а некоторые стройные, изящные и немного изогнутые, как дельфин. Бывают искусственные члены огромные, как медведи, некоторые из них имеют гребешки и головки разных размеров. Вам не составит труда найти искусственный член вашей мечты.

- **Смазка** Неважно, насколько сильное сексуальное возбуждение вы испытываете и как много у вас бывает естественной смазки, лучше смазывать и свой искусственный пенис, и своё влагалище. И будет ещё лучше, если вы будете держать под рукой баночку с лубрикантом во время мастурбации.

- **Что с этим делать?** Многие люди убеждены, что женщины используют искусственный член для проникающей мастурбации, но на самом деле это не так. Например, ей, возможно, нравится просто иметь член в своём влагалище стационарно в то время, пока она стимулирует себя пальцами или вибратором или когда её партнёр занимается с ней оральным или анальным сексом. А кроме того, она может получать удовольствие от того, что будет водить им вверх и вниз по наружной части своих гениталий или мягких губ.

- **Сколько?** У некоторых женщин есть один любимый искусственный член, а некоторые имеют много таких игрушек разных форм и размеров (на каждый день недели?).

- **Чистота** Искусственные члены следует тщательно промывать и высушивать после каждого использования. Альтернатива – пользоваться презервативами. Если искусственные члены плохо вымыть, грязь может оставаться в их порах, и на нём могут появиться микроорганизмы, которым лучше не заводится внутри вашего тела. Если вы используете сексуальные игрушки вместе с вашим партнёром (или партнёрками), то после каждого раза их следует стерилизовать раствором перекиси водорода, протирать спиртом или хлорным раствором (девять частей воды на порцию хлора).

- **Анальные развлечения** Если вы используете искусственный член для стимуляции своей ректальной области или ануса вашего партнёра, то никогда после этого не используйте его для стимуляции генитальной области, если только вы предварительно не промыли его горячей водой с мылом. А ещё лучше каждый раз пользоваться презервативом. Постарайтесь осторожнее развлекаться с анусом при помощи вашего искусственного члена, если он не

имеет защитного выступа на конце, за который вы его держите. Анальные игры с таким искусственным членом вообще нужно ограничить или свести к минимуму. А вообще для анальных развлечений лучше обзавестись специальной «игрушкой», которую вы при всём желании не сможете потерять в вашей толстой кишке. Если вы получаете удовольствие от одновременной стимуляции генитальной и анальной областей, то вам лучше иметь разные игрушки для разных отверстий.

• **Крепления для искусственных членов** Те искусственные члены, у которых на конце имеется выступ, можно носить с уздечкой, удерживающей их в положении пениса в состоянии эрекции. Приложив небольшие усилия и поднабравшись некоторого опыта, вы можете использовать свой искусственный член, закреплённый уздечкой, для проникающей стимуляции вашего партнёра. Такой опыт может вас немного разочаровать по той причине, что искусственный член не соединён нервными окончаниями и кровеносными сосудами с вашим телом, а потому вы не можете чувствовать то, что «чувствует» ваш искусственный член (поговорите об экзистенциальном кризисе!). Но как бы там ни было, многие пары (нормальные и лесбиянки) получают удовольствие от проникающей стимуляции генитальной области при помощи искусственного члена, удерживаемого уздечкой. Самые лучшие уздечки обычно сделаны из натуральной кожи или тонкого нейлонового шнура. На самом деле конструкция уздечки и её крепёжные элементы могут показаться вам весьма замысловатыми. Каталог фирмы «Good Vibrations» буквально кишит советами по поводу того, какие уздечки следует покупать и как их надевать.

• Кроме того, существуют крепления для искусственных членов, с помощью которых вы можете крепить свои игрушки на бедренной части ноги вашего партнёра. Те, кто использовал такое крепление, поражаются его подвижностью и заявляют, что лучше бы мужской пенис крепился к его ноге, а не болтался между ног. Существует искусственный член, который крепится на мяч. Человек подбрасывает мяч вверх, двигая своими бёдрами...

• **Крепления для искусственных членов** (для ношения внутри тела) Итак, давайте предположим, что вы находитесь в супермаркете или вы собираетесь на свидание, перед которым, скажем, хотите немного «разогреться». Неважно, куда вы идёте и почему, вы можете идти туда или делать что-то с искусственным членом, вставленным в ваше влагалище, и, что самое главное, никто об этом не узнает. А неё потому, что специалисты знают, как сделать такое крепление, которое будет удерживать ваш искусственный член внутри вашего влагалища таким образом, чтобы он не выскочил оттуда во время презентации и в другой ответственный момент, когда вы, например, будете улаживать какого-то важного клиента, который только что прилетел из Алжира.

• **Двойняшки?** Двойной искусственный член носится в особом креплении. Один его конец предназначен для того, чтобы проникнуть внутрь женского влагалища, а другой, который своим видом напоминает пенис, торчит наружу. Самый лучший из таких «двойняшек» выпускается фирмой «Vixen Creations» и называется «Nexus». Он – безусловный лидер продаж, и он – самый лучший среди этой группы искусственных членов.

• **Техночлен** Некоторые искусственные члены снабжены моторчиками и могут совершать вращательные движения. Кроме того, они снабжены отдельным вибрирующим приспособлением, которое может использоваться для стимуляции клитора, если его приложить к клиторальной области женщины.

• **Бойтесь искусственного члена, который изгибается** Некоторые искусственные члены обладают способностью принимать любую форму благодаря встроенным в них проволокам. С такими искусственными членами нужно быть осторожней, потому что если проволока проткнёт мягкий пластик, то она может воткнуться в стенку вашего влагалища или ректума.

• **Менопауза** Мастурбация с использованием искусственного члена, который носится внутри, может помочь женщинам преодолеть перипетии менопаузы и поддерживать свои влагалища в отменной форме без помощи партнёра.

• **Полный сервис** Некоторые женщины получают удовольствие, когда их

стимулируют с обоих концов. С помощью искусственного члена вы и ваш партнёр можете исполнять трио.

• **Присоски** Есть также и такие искусственные члены, которые снабжены присосками, чтобы женщина могла прикрепить их на стенку или на пол. Их также можно использовать в качестве настенного украшения в вашем доме или офисе.

Сексуально-развлекательный комплекс – искусственные члены и вибраторы

Некоторые женщины, которые никогда, ни разу в жизни не получали удовольствия от мастурбации при помощи пальцев или вибратора, однажды отправляются в город за покупками и находят там искусственный член, который их устраивает. Искусственный член обеспечивает ощущение наполненности влагалища, которое оказывается очень действенным в то время, когда женщина стимулирует собственные наружные половые органы при помощи пальцев или вибратора. Некоторые из них любят прикладывать вибратор к противоположному концу искусственного члена. А есть и такие женщины, которые считают, что это уж слишком, а потому великолепно обходятся пальцами и вибратором а *carrella*.

Те, кому надо стучать в заднюю дверь

Фирма «Good Vibrations» сообщает, что примерно половина из тех, кто покупает крепления для искусственных членов, – это нормальные гетеросексуальные пары, которым нравится, когда женщина использует искусственный член с креплением (узечкой) для того, чтобы заниматься анальным сексом со своим партнёром. Это к вопросу о том, что только гомосексуалисты любят заниматься анальным сексом. Подробнее об этом смотрите главу «Приподнимите-ка ваш зад – анальный секс».

Качественные вибраторы и искусственные члены можно заказать по телефону в фирме «Good Vibrations» (www.goovibes.com) по телефону (800)289-8423 и на фирме «Blowfish» (www.blowfish.com) по телефону (800)3252569. А на нашем сайте в Интернете по адресу: www.goofy-footpress.com – вы всегда можете найти списки других мест, где вы можете приобрести вибраторы и другие сексуальные игрушки.

Дорогой Пол!

Скоро выйдет наше праздничное издание. Напиши, пожалуйста, для нас статью о том, как надо покупать сексуальные игрушки для своего партнёра.

Пэм, редактор, «Колорадо Дейли»

Дорогая Пэм!

Если вы собираетесь приобрести сексуальную игрушку для вашего партнёра, то в первую очередь вы должны знать, от чего ваш друг или подруга испытывают сексуальное возбуждение. Если ваш подарок не будет соответствовать какой-то идее, то он станет просто ещё одним жужжащим куском пластика или непонятным предметом, не имеющим какого бы то ни было сексуального значения.

А ещё вам стоит спросить себя: «Может быть, моя партнёрша предпочтёт цветы? Или недавно вышедшую книгу своего любимого автора?», «А может быть, ему больше понравится, если я подарю ему новый модем или тормозной шланг для его горного велосипеда?». Если ответ на подобные вопросы будет положительным, то откажитесь от идеи покупки сексуальной игрушки. И тогда ваши занятия сексом станут куда приятнее, потому что вы подарили ему или ей то, то он или она действительно хотел (или хотела) бы иметь.

А что касается специфических характеристик сексуальных игрушек, то давайте предположим, что вы – женщина, которая пытается выбрать для своего партнёра такую игрушку, которая соответствовала бы его интересам. Если вы не захотите проявить немного фантазии, то просто купите, к примеру, одну из тех муфт, в которую он может погружать свой пенис каждый раз, когда ему приспичит. Но даже купив для него самую лучшую из них, учтите, что он воспользуется ею всего пару раз, потому что она останется для него чужим холодным куском пластика, если только он не знает какого-нибудь секрета, обладание которым даёт возможность заниматься сексом с покойниками. Не стоит ли вместо этого сделать ему такой подарок, который помог бы вам обоим получать больше удовольствия от занятий сексом друг с другом?

Существует множество великолепных сексуальных игрушек, которые ничего не стоят. Например, вы можете приготовить для своего возлюбленного целую серию купонов и дать их ему. Каждый из них будет давать ему право на что-то такое, что вы хотели бы (и могли) сделать для него, начиная от ароматической ванны и массажа всего тела до таких вещей, которые «Колорадо Дейли» просто не напечатает. Он или она предъявляет один из этих купонов тогда, когда ему или ей хочется, чтобы сделали для него или для неё то, о чём там говорится.

Другая идея заключается в том, что вы могли бы описать некое сексуальное действие, от которого вы оба можете «завестись». Затем вы идёте и покупаете всё, что нужно для того, чтобы описанный вами сюжет мог иметь место на самом деле. Например, если вы придумали сценку, в которой вас задерживает или обыскивает офицер полиции (?), то вы отправляетесь в секонд-хэнд и покупаете там настоящую униформу, возможно даже с нашивками. А если ваша фантазия связана с визитом к доктору, то вам стоит отправиться за покупками в магазин медицинских принадлежностей.

Если эта идея вам не по душе, то попробуйте удивить вашего партнёра сексуальной игрушкой, купленной в местном зоомагазине. А когда ваш возлюбленный придёт до мой, вы можете встретить его в нижнем белье и с собачьим ошейником, застёгнутым на вашей шее. Вручите ему поводок и скажите, что в эту ночь вы принадлежите только ему. И не забудьте прицепить бирку на свой ошейник, как обычно это делают в парикмахерских для ваших любимцев.

Выходит также много новых книг, в том числе и эротических, которые вы и ваш партнёр можете читать вместе или друг другу. Среди них есть много сборников рассказов известных авторов. Их качество значительно выше, чем те письма, которые публикуют в журнале «Пентхауз». Это всё равно что сравнивать «Ярмарку тщеславия» и газету «New Yorker». Некоторые из них вам понравятся, а некоторые нет, но их нельзя назвать скучными. А сборник коротких эротических рассказов может оказаться действительно хорошей сексуальной игрушкой, которая развлечёт вас обоих!

Если пенис вашего партнёра соответствует среднестатистическим параметрам или вообще заслуживает внимания, то вы можете подарить ему набор для изготовления скульптурных форм для начинающих из магазина фирмы «Hard Art». С помощью этого комплекта вы можете сделать форму с его «маленького солдатика», который всегда «на посту». А готовую форму советуем отнести на фирму «Hard Art», где модель члена вашего возлюбленного размножат в любом из семнадцати видов, начиная от искусственного члена и заканчивая настольным украшением, – тут вы можете решить, что вам больше понравится. Они также могут выполнить его «хоботок» в «эстетически корректных телесных тонах», хотя, возможно, вы предпочитаете пурпур или хром. Вы оба будете чувствовать себя пудрачки и хохотать до упаду, пока снимаете этот слепок. Всё это превратится в настоящее приключение. Возможно, вашего партнёра просто парализует от восторга, когда он увидит собственными глазами продукт в готовом виде, а вы позволите ему посмотреть, как можете использовать его «в своих интересах». В конце концов, просто поставьте его на книжную полку. Телефон фирмы «Hard Art» такой: (323)667-1501. Стоимость одного комплекта колеблется от 50 до 200 долларов. Эти ребята делают свою работу просто великолепно, а

совладелец фирмы, которого зовут Джери, относится к своему бизнесу очень серьёзно.

Если же вы всё-таки склоняетесь к тому, чтобы купить готовую сексуальную игрушку, то заключите с вашим партнёром сделку – она выберет игрушку для вас, чтобы вы с её помощью развлекали её, а вы выберете игрушку для неё, чтобы с её помощью она могла доставлять удовольствие вам. Затем вы можете вместе отправиться напрямиком в секс-шоп.

Выбор сексуальной игрушки, таким образом, содержит рациональное зерно и позволит вам узнать что-то новое о вашем партнёре, а он, напротив, сможет узнать что-то новое о вас. Секс может стать скучным занятием, если вы думаете, что уже знаете всё, что можно узнать о человеке, с которым вы спите.

Примечания к этой главе

Правда, что модель вибратора Дэвида Боуи «TVC-15» была сделана в Великобритании? Мы выражаем особую благодарность фирме «Good Vibrations» за технические консультации и каталог, а Кэти Уинкс и Эн Сименс за их «Путеводитель по сексу с фирмой „Good Vibrations“», а также всем тем, кто поделился с нами своими советами.

Основные психические извращения и их неразрывная связь с телом

Глава 24

Эта глава о том, что может происходить с психикой человека, когда его сексуальная жизнь в порядке или вообще, когда в его жизни наступает полоса везения и всё идёт хорошо. Одни люди могут считать это психическим отклонением, а другие могут сказать, что это совершенно нормальное состояние человека.

Застенчивость

Застенчивость – это довольно забавная штука. Иногда она, как защитная оболочка, сопровождает все ваши действия. В другом случае она действует избирательно, превращая только какие-то отдельные части вашей жизни в сплошной ад. Застенчивость может принимать самые различные формы и может быть более загадочной, чем люди обычно могут себе представить. Например, она может заставить вас, словно придурка, бормотать что-то невнятное и даже нести полную чушь. Она же может заставить вас казаться холодным и неприступным, как скала, хотя на самом деле вы не такой.

Чтобы проиллюстрировать, что получается в том случае, когда застенчивость играет в жизни положительную роль, мы предлагаем вам задуматься над реальной историей одного старшекласника, которого мы назовём Эндрю.

История произошла в тот самый год, когда почти полмиллиона молодых людей собрались на ныне ставшей известной ферме в северной части штата Нью-Йорк, чтобы в течение трёх дней наслаждаться рок-н-роллом. Это мероприятие позднее стало известно под именем Вудстокского фестиваля. Был прекрасный весенний день, и оставалась всего пара месяцев до начала того волшебного времени, которое впоследствии будет названо «летом любви». Молодые люди по всей стране отправлялись на фермы, чтобы заниматься там обычными земными делами, такими, как доение коров или выращивание урожая. Тогда Эндрю находился в трёх тысячах милях от той самой известной фермы в штате Нью-Йорк. А что касается его Лета Любви, то он за всё это время ни разу даже рукой не прикоснулся к женской блузке.

Но это обстоятельство не могло помешать ему самозабвенно предаваться безумной страсти к популярной в те годы женщине, которая к тому же была старше его. (В те времена

молодые парни редко ходили на свидания с женщинами старше себя.) И эта зазноба женского пола оказалась королевой местного конкурса красоты, или Будущей Принцессой Ферм, или, как там ещё её называли. Молодая женщина стала известной в маленьком городе, где все в один голос твердили, что они от неё в восторге. И Эндрю даже своему лучшему другу не мог признаться в своей готовности буквально слизывать грязь с её туфель, если только она этого пожелает. Однако, вместо того чтобы реально делать это, он сконцентрировал все свои усилия на том, чтобы казаться холодным и безразличным, когда его пассия проходила мимо.

Но что было ещё хуже, юная богиня была постоянно окружена парнями старше её, у которых были свои собственные автомобили, которые предлагали ей сходить на футбол или бейсбол, напивались и бесследно исчезали, чтобы больше никогда не появляться. А Эндрю считал себя просто ещё одним школьником, который имел так же мало шансов привлечь к себе внимание этой женщины, как маленький комочек снега в огромном пылающем аду.

И вот однажды примерно через час после того, как окончились занятия в школе, какая-то неведомая и необыкновенная сила заставила эту особенную женщину забросить книги на заднее сиденье своего автомобиля и направить его прямо в ту сторону, где жил этот молодой мужчина. Когда прозвенел дверной колокольчик, он подумал, что это, вероятно, пришёл посыльный или очередной Свидетель Иеговы, продающий «Охранительные письма» (обычно это лист бумаги, на котором написаны священные тексты и молитвы. Его носят в ладанках для того, чтобы охранить себя «на всех путях своих». – *Прим. перев.*). Когда он вышел и увидел, кто пришёл, то его нижняя челюсть упала вниз настолько явно, что огромный поток слюны почти вылился из его рта. Сообразив, что произошло, он тем не менее смог удержать контроль над своим мочевым пузырьком.

Эндрю стоял и смотрел на эту крошку, как молодой олень, ослеплённый светом фар. Он был настолько парализован, что не мог даже слова молвить и пригласить гостью в дом. А когда он начал говорить, то это прозвучало так бойко, беззаботно и правдоподобно, что исключало всякую возможность возникновения какой бы то ни было близости. Эндрю почти гордился тем, как у него это получалось. А по прошествии десяти минут, когда он неуклюже попытался справиться с этой ситуацией, юная богиня послала закомплексованному мальчику воздушный поцелуй и уехала на своей машине, чтобы никогда больше не возвращаться.

Много лет прошло с тех пор, как этот мальчик сам себе испортил «Лето Любви». И он до сих пор чувствует себя неловко и застенчиво, когда встречает женщину, к которой он действительно неравнодушен.

Любовь на одну ночь & заднее сиденье драндулета

Вы должны просто на собственном опыте узнать, что такое любовь на одну ночь, хотя даже и тогда вы можете не согласиться с мнением, изложенным в этой книге. Что бы вы ни думали, но умение развивать свою фантазию и мастурбировать при этом означает иметь меньше головной боли и получать больше удовольствия, чем заниматься любовью со случайным человеком. Поверьте, лучше просто мечтать о любви на одну ночь, чем пытаться осуществить эту мечту.

Противоположная точка зрения:

Одна наша читательница из Лондона комментирует: «Любовь на одну ночь может быть чрезвычайно волнующим и стоящим экспериментом, о котором вы можете вспоминать всю оставшуюся жизнь».

О том, что значит быть сексуальным объектом

Обычно, когда речь заходит о пребывании в роли «сексуального объекта», то люди

почему-то всегда думают о женщинах. Однако мы хотим рассказать вам о Стиве, который стал «сексуальным объектом» для многих женщин. Стив был высоким блондином с голубыми глазами и совершенным телом. Вдобавок ко всему он был отличным сёрфингистом, образцом настоящего нормального мужчины.

И все были повергнуты в шоковое состояние, когда однажды вечером Стив слезливо запричитал по поводу того, как бы ему хотелось, чтобы женщины перестали приставать к нему на улице и говорить о своём желании заняться с ним сексом. Это была проблема, с которой никто из нас раньше не сталкивался. Стив очень боялся женщин, потому что они постоянно тянулись к его промежности.

Трудно представить себе, что физическая привлекательность может стать действительно помехой на пути к счастливой жизни. Но на самом деле получается, что люди, которые физически совершенны, часто чувствуют себя одинокими. А вместе с тем представители противоположного пола смотрят на них и ведут себя с ними совершенно бесцеремонно. Поэтому привлекательные люди часто вступают в браки просто для того, чтобы чувствовать себя в безопасности.

Что тут не так?

Иногда возникает проблема совершенно противоположная, когда тот, кого природа обделила внешними данными, вступает в отношения с тем, кто божественно красив и кто проявляет к ним романтический интерес. И тогда вместо того, чтобы отдалиться романтическим чувствам, вы, возможно, твердите себе: «Нет, это не может быть правдой. Здесь произошла какая-то большая ошибка». Когда мистер Физическое Совершенство умоляет вас о романтике, та, что недотягивает до него по своим физическим данным, своими руками превращает выпавший ей счастливый шанс в роковой приговор Судьбы.

Люди, которые заявляют, что «противоположный пол ничтожен»

Некоторые люди выбирают таких сексуальных партнёров, которые не могут удовлетворить их эмоциональных запросов. Всё это выглядит так, словно они будут потрясены до глубины души, если вдруг встретят кого-то, кто может быть другом и любовником одновременно и вообще окажется не такой уж «противоположностью». Эти вечные страдальцы заявляют, что они более опытные и умеют любить так, как не умеют любить их слабоумные партнёры.

А всё дело в том, что люди, которые на самом деле уважают себя, никогда не обращают внимания на дураков или полных ничтожеств, не говоря уже о том, чтобы спать с ними. А кроме того, они никогда не будут похваляться этим.

Дайте дружбе шанс на выживание

Те самые дружеские отношения между мужчинами и женщинами, которые мы всегда учим ценить наших детей, обладают определённым потенциалом и могут перерасти в романтические отношения. В результате мужчины и женщины всегда стремятся сблизиться скорее как потенциальные романтические партнёры, а не как просто друзья.

Платонические отношения между мужчинами и женщинами – это прекрасно, но иногда над ними нависает опасность того, что один из партнёров начинает испытывать сексуальное влечение, а другой не может ответить ему тем же. В большинстве случаев дружба между мужчинами и женщинами разваливается именно потому, что они не могут справиться с ситуацией, когда один партнёр начинает искать секса и романтики, а другой хочет просто дружить. Знание того, что ваш партнёр ищет романтики, а вы нет, может закончиться тем, что вы будете чувствовать себя некомфортно. Однако если у него или у неё будет время для того, чтобы отказаться от своих романтических или сексуальных претензий, то такая

бесполоая дружба с годами может действительно расцвести. А тот, кто оказался в положении побитой собаки, пусть помнит о том, что платонические отношения могут длиться годами, что не всегда случается с отношениями романтическими. Возможно, не желая примириться с утратой романтических отношений, вы не можете воспринимать этого человека как друга и теряете что-то ценное. (Другим фактором, разрушающим дружеские отношения между мужчинами и женщинами, является ревность одного из партнёров.)

Противоположная точка зрения:

Одна наша читательница комментирует: «Это поверхностное и крайне ограниченное суждение». По-видимому, мы задели её за живое. Но она права, потому что на самом деле всё оказывается намного сложнее. Иногда это связано с различными надеждами на счастливое будущее и с причиняющими страдания разочарованиями, когда один человек испытывает романтические чувства, а другой расположен дружить, да и только.

Секс вместо объятий

Некоторые люди боятся признаться, что им просто хочется нежности, а взять и попросить об этом для них значит признать себя слабым, беспомощным, уязвимым и напуганным. Вместо этого они часто иницируют занятия сексом в то время, как на самом деле им нужна только нежность и покой. К счастью, желание заниматься сексом и нежность часто пересекаются и позволяют людям получить и то, и другое одновременно. Хотя иногда им нужно больше одно, чем другое, в смысле собственно секс. И можно считать большой удачей, когда партнёры с помощью каких-то сигналов могут дать друг другу знать, что именно им нужно, при условии, конечно, что они знают это сами.

Когда любовь сбивается с ритма

Самое грустное в этом мире случается именно тогда, когда люди испытывают сильные чувства друг к другу, но не могут ничего сделать для того, чтобы их взаимоотношения наладились. Например, один из вас может быть более приспособленным к жизни и прочно стоять на ногах. Вы можете ощущать потребность закрепить своё положение, добиться признания своих чувств в то время, как ваш партнёр пребывает в состоянии эмоционального смятения и ощущает острую потребность в изучении мира, который его окружает. Он жадно впитывает в себя всё то, чему этот мир может его научить. Такое нарушение синхронности в проявлении чувств может привести к разрыву отношений. И хотя у вас нет желания возвращаться назад для того, чтобы оставаться рядом с тем, кто за вами не поспевает, в вашем сердце всё ещё может оставаться место для этого человека.

Разрыв отношений

Разрыв отношений – это то, о чём можно написать целую книгу, но даже этого будет недостаточно, потому что иначе вы рискуете говорить банальные вещи о феномене, который может на месяцы или даже на годы оставить разрушительный след в сердцах и умах даже самых сильных и выносливых людей.

Следует упомянуть, что разрыв отношений не всегда сопровождается большой дракой или разбушевавшимся ураганом враждебности. На самом деле часто перед самым разрывом вы проводите последние часы вместе, сжимая при этом друг друга в крепких объятиях, и слёзы текут из ваших глаз, и вы оба пребываете на грани отчаяния, испытывая бесконечную душевную боль. И даже в том случае, если это вы были тем человеком, который инициировал расставание, делая самый последний шаг в направлении к двери, вы можете чувствовать себя бесконечно одиноким и опустошённым.

Простить себя

Каждый из нас время от времени совершает какую-то глупость, которую осуждают даже наши друзья. И это может обернуться для нас особенно тяжёлыми последствиями, когда в результате мы разрушаем отношения с любимым человеком или другом.

Самое лучшее, что можно сделать в таких ситуациях, это попытаться разобраться, почему это произошло. Затем делайте всё, что можете, чтобы пережить ужасную потерю, и продолжайте жить дальше. И если можно многому научиться на собственных ошибках, то заниматься самобичеванием всё-таки не стоит, потому что это вряд ли может вам как-то помочь. С другой стороны, если вы страдаете от обычного в таких случаях состояния, когда вы всё делаете не так и невпопад, то, вероятно, где-то в глубине вашей души затаилось ставшее хроническим смущение или озлобление, которые мешают вам руководствоваться здравым смыслом. В таком случае вам надо искать поддержку у друга, учителя, коллеги, родственника или хотя бы у психоаналитика.

Глупые ошибки – молодой или старый?

Если кто-нибудь скажет вам, что совершать глупые ошибки свойственно только людям молодым и неопытным и это пройдёт, когда вы состаритесь или повзрослеете, то не сделайте ещё одной глупой ошибки, вознамерившись поверить в это.

Это правда, что с возрастом вы будете делать меньше ошибок, но это будет происходить только по той причине, что ваш мозг будет работать уже не так быстро, как в молодости. По мере того как работа головного мозга замедляется, вы просто лишаете себя возможности совершать ошибки с той поспешностью, которая была присуща вам в молодости.

Фантазии любви и обязательства перед самим собой

Когда вы чувствуете себя особенно опустошённым, то вы легко можете поддасться иллюзии, что всё наладится, как только вы полюбите вновь.

Любовь – это особый способ делиться с другим человеком близостью, которая может подарить огромную радость. Она даёт вам возможность думать и проявлять заботу о другом человеке, а это может принести облегчение, в котором вы так нуждаетесь. Это также вселяет в вас уверенность, потому что вдруг рядом оказывается человек, который верит в вас тогда, когда вы сами уже не верите в себя. Но несмотря на все плюсы, очень маловероятно, что любовь устранил все ваши страхи или ощущение неуверенности, что она сможет избавить вас от душевного хаоса, исправить ваши недостатки, помочь вам похудеть, перестать курить или привести себя в хорошую физическую форму, и вообще превратить вас в более совершенное человеческое существо, во всяком случае, это не продлится долго. Всё это – наши собственные демоны, с которыми мы должны бороться в одиночку.

Тёмная сторона – ночь тихого отчаяния

Иногда вами овладевает определённое настроение, которое представляет собой таинственную смесь чувства разочарования, безнадежности и отчаяния. Это происходит тогда, когда что-то внутри вас происходит не так, что-то невероятно человеческое, что-то такое, до чего вы не можете дотронуться.

Вступление в близкие отношения с другим человеком вовсе не означает, что ваши тревоги рассеются.

Иногда это походит на некое состязание между вами, чувством отчаяния, которое вы испытываете, а также пивом, таблетками, сном, едой, сексом или чем-то таким, что помогает

вам улучшить своё самочувствие. Жёны президентов твердят вам, что вы должны просто уметь сказать «нет», диск-жокей на работающей круглосуточно радиостанции никогда не включит ту песню, которая вам нужна, а течение реки вашей боли рассечёт ваше сердце надвое.

Но проходит время, и однажды утром ночь отчаяния подходит к концу.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

Роман на одну ночь или длительные отношения?

«Ни слова о члене. Но роман на одну ночь – это про меня. Я там для того, чтобы меня трахали. Секс в наших отношениях имеет значение для нас обоих. Если к длительным отношениям прибавить любовь и уважение, то от этого они станут лучше».

Женщина, 25 лет

«В коротких романах ожидания часто намного превосходят результат. В таких случаях обычно не надо задумываться о том, от чего твой партнёр „заводится“, как это обычно бывает в длительных отношениях с другим человеком».

Женщина, 39 лет

«Романы на одну ночь возбуждают, потому что ты просто никогда не знаешь, что тебя ждёт».

Женщина, 25 лет

«В случайном сексе есть то, что возбуждает. Но по большей части это возбуждение носит случайный характер и часто связано с азартом, который заложен в этой ситуации, так как многочисленные случайные связи погружают тебя в мир страхов из-за боязни подхватить какую-нибудь венерическую болезнь. Кроме того, ты всё время испытываешь чувство вины, задаваясь вопросом „что же я за человек на самом деле?“.

Женщина, 37 лет

«Обычно я всегда очень сильно возбуждаюсь, когда „завожусь“. Но я была поражена, что я не могла возбудиться, когда однажды мне пришлось заниматься сексом с человеком, которого я совсем не знала. Это было похоже на сделку. Я не почувствовала облегчения и не испытывала страсти, как обычно это бывает, когда я занимаюсь сексом с Крисом».

Женщина, 23 года

«Мои мимолётные романы были самыми разными. Одни парни просто напивались, а другие не могли возбудиться, как я ни старалась. Мне, наверное, просто не везёт с романами на одну ночь».

Женщина, 36 лет

Как секс влияет на длительные отношения?

«Я обнаружила, что если мы в течение нескольких дней обходимся без секса,

то мы начинаем отдаляться друг от друга, как бы работать на разных частотах. После того как позанимаемся сексом, мы вновь настраиваемся друг на друга, и это ни с чем не сравнимое чувство».

Женщина, 23 года

«Секс – это самое дорогое, что есть в моей жизни. Он помогает мне снять стресс и избавиться от озлобления. Благодаря ему наша любовь становится сильнее и отношения романтичнее. Благодаря ему я становлюсь счастливее, и внутри меня сияет какой-то свет. Тогда мне кажется, что для меня нет невозможного!»

Женщина, 36 лет

Дорогой Пол!

С тех пор как я окончил колледж, моя сексуальная жизнь «пошла ко дну». За всё это время, начиная с 1994 года и по сей день, я только однажды занимался сексом. Пока я учился в средней школе, моя сексуальная жизнь была абсолютно полноценной и насыщенной. В ней была настоящая любовь и непродолжительные физические контакты. Но всё это было, когда я ещё не достиг совершеннолетия. Теперь мне уже почти 30 лет, а мою сексуальную жизнь за последние десять лет вообще нельзя назвать жизнью. Это не означает, что физически я непривлекателен, хотя я немного застенчив и всё время очень занят. Я думаю, что моя проблема заключается в том, что я почти не встречаю женщин. Я не люблю ходить в бары... Я не думаю, что такой может быть жизнь взрослого, физически здорового мужчины, а кроме того, меня беспокоит отсутствие близких отношений с другим человеком. Большинство мужчин из числа тех, кто живёт со мной в одном доме, имеют те же проблемы. И я знаю много других парней, у которых они тоже есть. Пол, что здесь не так? Может быть, ты предложишь что-нибудь своё и отправишь меня в какое-то место, где я смогу бывать, чтобы встретить какую-то женщину?

Тот-Кому-Плохо из Баулдера

Дорогой Тот-Кому-Плохо!

Средняя школа и колледж не могут наполнить нашу жизнь счастьем и блаженством, но тем не менее они дают нам ощущение социальной защищённости, которое так важно для нас. Я помню, какой ужас я испытал, когда наступило время наконец-то покинуть колледж. Я не пошёл в медицинский институт, так как у меня не было желания писать дипломную работу, а моя девчонка дала мне под зад коленом. Я не знаю, можно ли было чувствовать себя более ужасно. Я устроился на работу преподавателем, а это создавало ощущение, что я всё-таки не покидаю стен колледжа. Так прошло два года, я писал свою работу, а потом наконец вернулся в аспирантуру. Тогда мне было столько же лет, сколько тебе. Я не помню, чтобы в то время у меня были какие-то романы. И тогда я сделал такую же большую ошибку, как и ты, – стал искать способы знакомства с женщинами. Мы не испытываем недостатка в книгах и пособиях на эту тему. Но я не уверен, что они могут оказаться хоть сколько-нибудь полезными, и я не знаю, найдёшь ли ты в них то, что ищешь. На самом деле я бы рекомендовал тебе заняться чем-то другим в свободное время и забыть о том, что ты ищешь женщину.

Пожалуйста, только на мгновение представь себе, что тебе осталось жить всего два часа. Спорим, что даже в том случае, если бы ты был самым крутым жеребцом среди всех любовников и наставил мокрых пятен на всех матрацах Баулдера, то воспоминания о твоих

подвигах в постели померкли бы перед лицом смерти. И дело здесь вовсе не в том, как часто ты занимаешься сексом и с кем ты занимаешься сексом, потому что на самом деле важно только то, что могло бы заставить тебя считать твою жизнь полноценной, стоящей того, чтобы жить. Но что может быть важнее тех жертв, которые ты, будем надеяться, принёс на алтарь жизни?

Например, представь себе, что ты вызвался добровольно претворить в жизнь программу, которая помогла бы научиться читать тем людям, которые этого не умеют делать, и я могу поспорить, что тебе было бы приятно вспоминать их улыбающиеся лица после того, как они прочтут первое в своей жизни предложение. Если бы ты взялся тренировать бейсбольную команду, чтобы удержать подростков от неприятностей, которые им гарантированы, если они будут просто шататься по улицам. Или если бы ты помог посадить новый парк, или вообще сделал бы что-то такое, что сделало бы твой район лучше. Именно воспоминания о таких вещах утешают и успокаивают. Если ты сделаешь что-то такое, что поможет другим людям, то воспоминания об этом могут поддержать твои душевные силы в те мгновения, когда они стремительно убывают. А всё потому, что это и является тем самым, что ты сам сделал для того, чтобы стать лучше, и это то, что тебе в этой жизни зачтётся. Поэтому вместо того, чтобы тратить время на поиски партнёра для постели, почему бы не сделать что-то такое, что изменило бы тебя самого в лучшую сторону? Только, пожалуйста, не думай, что я призываю тебя стать альтруистом ради того, чтобы ты мог пользоваться этим как предлогом для встреч с женщинами. Нет ничего более отвратительного, чем люди, которые добровольно вызываются сделать что-то, руководствуясь скрытой целью найти кого-то для любви или занятий сексом.

Сделай себя лучше, и тогда, может, любовь сама найдёт тебя. А может быть, и нет. Но мне кажется, что те люди, которые живо интересуются всем, что происходит вокруг них, генерируют энергию, которая привлекает к себе других людей. Это не имеет никакого отношения к тем людям, которые коротают свои вечера у телевизора, или тем, кто с утра до вечера думает только о себе.

Не будем больше говорить о смерти, но самый лучший совет, который я получил после тридцати лет, не имеет ничего общего с сексом. Он выражается всего тремя словами «расти или умри». Это то, о чём я каждый раз на поминаю себе, когда домосед внутри меня угрожает мне тем, что одержит надо мной верх. И хотя это не имеет ничего общего с погоней за женщинами, которая вряд ли способствует внутреннему росту, мой совет всё-таки заключается в том, чтобы смотреть на картину в целом. Делай что можешь для того, чтобы ты как личность стал лучше и интересней. И тогда, будем надеяться, какие-то другие стороны жизни, вроде возникновения близких длительных отношений с кем-то, наладятся сами собой.

За последними источниками по сексу и новостями еженедельной колонки Пола «Голая правда», пожалуйста, посетите наш сайт по адресу: www.goofyfootpress.com.

Мужской и женский сексуальный опыт

Глава 25

Гениталии мужчин и женщин обычно расположены в одном и том же месте – под ягодицами, затянутыми в голубые джинсы. Но как мы воспринимаем секс? Мужчины и женщины воспринимают его по-разному? Вот этой теме и посвящена данная глава. Но сначала...

Забудьте обо всём остальном!

Забудьте о пенисах и вульвах и о хромосомах тоже. Самая большая разница между мужской и женской сексуальностью заключается в том, что мужчина не может забеременеть, а женщины могут. Забудьте о влиянии гормонов на ваш организм, включая эстроген и

тестостерон, а вместо этого задумайтесь о том, насколько иначе мы стали бы воспринимать секс, если бы мужчины могли забеременеть и вынашивать ребёнка внутри своего тела почти целых десять месяцев, а также о том, что было бы, если бы мужчины, а не женщины заботились о ребёнке в первые годы его жизни и аж до восемнадцати лет.

Разумеется, есть и другие факторы, влияющие на восприятие секса мужчинами и женщинами. И хотя многие из них связаны с ролями, отведёнными им культурой нашего общества, некоторые из них отражают биологические различия. Например, существует очень тонкое различие в анатомическом строении головного мозга, которое может оказывать влияние на поведение мужчины и женщины. Подумайте о том, как женский мозг может реагировать на вкус или запах шоколада. Задумайтесь, как изменилась бы наша жизнь, если бы женский головной мозг реагировал на мужской пенис так же страстно, как на шоколад.

Часто можно услышать о том, что новорождённые мальчики и девочки уже с первых дней ведут себя по-разному. Автор этой книги провёл несколько лет в медицинском институте, изучая новорождённых детей, начиная от детей, родившихся преждевременно, до тех младенцев, которых выхаживают таблетками, потому что их родили мамы, которые либо курили, либо кололись. И автор может заверить вас, что единственной разницей, которую он заметил между младенцами обоих полов, было то, что они по-разному писали. А кроме того, малыши мужского пола при этом норовили описать вашу рубашку, галстук, очки или блокнот, а что до малышек, то они делали это более великодушно. Кроме того, забота о мальчиках требует, по заявлениям многих женщин, такой же сноровки, как и забота об их взрослых отцах.

Возможно, что самым значимым открытием из всех, которые мне удалось сделать, наблюдая за новорождёнными детьми, было то, что девочки от рождения такие же сильные и обладают таким же здоровьем, как и мальчики, если только они не сильнее и не здоровее их. А вместе с тем мы часто обращаемся с маленькими девочками так, словно они более нежные и хрупкие создания. Например, учёные проделали такой опыт – они одевали одного и того же ребёнка то как мальчика, то как девочку. И когда сиделки думали, что ребёнок – девочка, то они разговаривали примерно так: «О, какая ты симпатичная, какая нежная!» А когда они думали, что это мальчик, то обычно говорили: «О, какой ты большой, посмотри, какой ты сильный!» К тому же если вы хотите точно определить пол ребёнка, который находится поблизости от вас, то понаблюдайте за тем, как его отец играет с ним. Малышек всё время целуют и обнимают, а мальчиков довольно грубо треплют по голове, ероша им волосы. И поскольку мы, воспитывая детей, делаем между ними такие различия, то трудно предположить, какие тонкие изменения на нейронном уровне претерпевает их головной мозг и как сильно это может сказаться в том числе и на их генетике.

Примечание:

Мы используем термин «противоположный пол», когда сравниваем мужчин и женщин, а между тем не существует такого устройства (как для батареек), с мощностью которого мы могли бы провести психологический тест, устанавливающий половую принадлежность респондента.

Типичная мужская порнография или новая женская порнография?

Что происходит с этими детьми спустя двадцать лет, когда они начинают заниматься сексом и даже подумывают о том, чтобы обзавестись собственными детьми? Задумываются ли женщины о том, что и они, в свою очередь, будут делить мальчиков и девочек на категории вроде «симпатичная, нежная» и «большой и сильный»? Наверное, нет, но наша культура так устроена, что она набрасывается на тех женщин, чья сексуальность является «большой и сильной», и презирает тех мужчин, чья сексуальность подпадает под категорию «симпатичный и нежный».

Чтобы нагляднее проиллюстрировать разницу в восприятии секса мужчинами и женщинами, мы включили в свою книгу отрывки из порнографических произведений. То, что вы прочитаете дальше, представляет собой типичное письмо молодого человека в мужской журнал, который в основном пишет о мастурбации. Его ежемесячно читают примерно пять миллионов людей:

«Незадолго до этого большое мокрое пятно появилось на бикини Дээн. Я стал медленно снимать их с неё, сначала обнажив треугольник светлых волос, а затем сверкающий влагой кончик её распухшего клитора, и только потом наконец остальную часть скрываемых ею сокровищ. От одного только взгляда на них я так сильно возбудился, что чуть не взорвался.

Дээн, вероятно, почувствовала моё возбуждение. Не говоря ни слова, она расстегнула мои вздувшиеся джинсы и начала терзать мой девятидюймовый пенис своими губами, которые словно о чём-то умоляли меня. Через несколько секунд я уже наполнял её голодный рот своей горячей спермой. Дээн продолжала сосать и чавкать мой пульсирующий член, пока не выдоила из моих яичек всё до последней капли».

Итак, оральная стимуляция – вот имя той игры, которая традиционно присутствует в мужской порнографии. И эта игра, сконцентрированная вокруг отдельных частей тела, очень быстро даёт положительный результат.

Типичная мужская порнография исходит из того, что внутри каждой женщины сидит некое одержимое нимфоманией существо, которое просто умоляет о том, чтобы ему позволили присосаться губами к выпирающей части мужского тела, оказавшегося в поле зрения, и при этом вцепиться в него ртом, руками и ногами. Вызывает озабоченность и тот факт, что многое в порнографии вообще кажется неправдоподобным, ведь представление женщины о сексуальном развлечении не обязательно предполагает девятидюймовый пенис её наставника, полностью исчезающий в её горле, или крайнюю необходимость в услугах слесаря для того, чтобы её отменно трахнули, или вкушение удовольствия от того, что безалаберный матрос, зажаренный на солнце, словно баранья отбивная, начинает поливать своей спермой её лицо и грудь.

Следующие два отрывка взяты из «Эротической интерлюдии» из коллекции женской порнографии (Ах! Тоже мне эротика!), изданной Лонни Барбахом (Нью-Йорк, Харпер & Роу, 1986):

«Джи. Би. ласкал мою грудь до тех пор, пока я не ощутила, как влажное тепло разлилось по моей промежности. Он целовал меня не так, как обычно. Его поцелуи сначала были продолжительными и неторопливыми, а потом его язык встретился с моим в полной темноте, и они вместе исполнили зажигательный танец. Его длинные стройные ноги постепенно и настойчиво дюйм за дюймом раздвигали мои ноги. Кончик его пениса то и дело касался моего живота, и я не могла сопротивляться его натиску, раздвигая ноги так широко, как только это позволяло заднее сиденье его автомобиля. И, едва он вошёл в меня, как красные размытые круги поплыли у меня перед глазами, и его поцелуи беспорядочно посыпались на моё лицо. Я помню только ощущение стремительных движений, которые последовали за этим».

(Написано Шэрон С. Майес.)

«Эми застонала от удовольствия, когда его огромная ладонь нежно опустилась на её промежность, а её средний палец оказался на том самом месте, которое было так хорошо знакомо ему. Стоило только ему дотронуться до него, как сильный поток энергии, подобный электрическому разряду, передался ей через его руку. И эта энергия кружилась внутри её тела до тех пор, пока вся Вселенная не заходила ходуном. Это безумное ощущение начало расти и наполнять её тело, раздвигая границы её понятий о том, что она представляет собой на самом деле... И, наконец, не в силах более удерживать эту безумную энергию внутри себя, она

позволила ей вырваться наружу через каждую клеточку её тела, ослепляя её очистительным светом и заполняя собой всю комнату».

(Автор Удана Пауэр.)

Очистительный свет? Стремительные движения? Безумное ощущение, растущее и наполняющее её тело, которое раздвигает границы её представления о том, какова она на самом деле? Это оборотная сторона медали, на которой написано: «Через несколько секунд я уже наполнял её голодный рот своей горячей спермой».

С другой стороны, одна наша читательница протестует и говорит, что приведённые здесь отрывки из женских порнографических изданий заставили её «скучать», хотя в то же самое время отрывки из мужской порнографии она сочла «эротичными до того самого момента, когда он опустошил свой пенис в её рот». Ещё несколько читательниц выразили согласие с таким мнением, но в выражениях куда более мягких. А один из наших читателей (мужчин) говорит, что он считает пассажи из женской порнографии достаточно эротичными. Наверное, не так-то просто прийти к единому мнению, когда речь заходит о предпочтениях мужчин и женщин, хотя приведённые отрывки, безусловно, можно отнести к типично мужским и типично женским.

А существует ли разница?

На самом деле являются ли ощущения мужчин и женщин различными, или же они просто описывают их по-разному?

Исследователи попросили мужчин и женщин написать один абзац о том, что они чувствовали, когда испытывали оргазм. И тогда суд присяжных не смог отличить, которые из них были написаны мужчинами, а которые – женщинами. А вместе с тем, когда мужчины и женщины говорят об оргазме, то всё это выглядит так, словно они существа с разных планет. Проведённые исследования показали, что мужчины и женщины по-разному относятся к сексу, но это проявляется только в тех случаях, когда они находятся среди представителей своего пола. И эти различия резко возрастают, как только они оказываются в смешанной компании.

Однако это противоречит тому, во что Мэдисон-авеню со всеми её модными магазинами (одна из центральных улиц Нью-Йорка, где расположены дорогие магазины и куда ещё десять лет назад русские не ходили. – *Прим. перев.*) хочет заставить нас поверить. Специалисты по рекламе работают не покладая рук, чтобы убедить нас в том, что между мужчинами и женщинами большая, очень большая разница. А всё это происходит потому, что производители дорогих товаров могут сдирать с нас больше денег за свои товары, предназначенные для представителей какого-то одного пола, таких, например, как сигареты, дезодоранты и даже лекарства от геморроя, которые якобы предназначены также только для представителей какого-то одного пола. Просто удивительно, как это до сих пор мы не видим на прилавках магазинов туалетной бумаги, которая может отвечать каким-то «особым нуждам» мужчин или женщин. Хотя одна из фирм-производителей – Kleenex (*та самая, которая производит гигиенические салфетки, носовые платки и женские прокладки*) — пытается продавать салфетки для лица большего размера, предназначенные для мужчин, которые, между прочим, на самом деле лучше, чем обычные салфетки, подходят, чтобы в них кончать во время мастурбации.

Как мужчины и женщины воспринимают визуальную порнографию?

Часто можно услышать, что женщины не так сильно «заводятся» от порнографических фильмов, как мужчины, и не испытывают сексуального возбуждения от того, что видят на экране. А вместе с тем исследования показывают, что женщин отвращает не порнография как таковая, а то, что женщины предстают там некими покорными шлюхами. Если мужчины и женщины видят какой-то хороший и забавный порнографический фильм, в котором

ощущается искренний сексуальный настрой героев, то представители обоих полов испытывают от его просмотра сексуальное возбуждение. (Если бы мужчины во время занятий сексом подвергали себя риску забеременеть, то возможно, что традиционная мужская порнография строилась бы на внимании, которое мужчина оказывает женщине! – То есть всё стало бы наоборот?!)

Исследуя порнографию, студенты колледжа подсоединили к своим гениталиям специальные датчики, которые могли зафиксировать прилив крови к их генитальной области во время просмотра порнографических фильмов. И хотя все приборы показали, что вся аудитория – мужчины и женщины – испытывала сексуальное возбуждение, среди присутствующих оказалось четыре женщины, которые даже и не подозревали о том, что творится в области их промежности. Возможно, это следует отнести к непредвиденным затруднениям в ходе эксперимента. Но, с другой стороны, это может указывать на то, что женщины могут игнорировать сексуальные импульсы своего тела. Возможно, мужчины точно так же могли бы игнорировать своё сексуальное возбуждение, если бы у них не было пениса, который трудно не заметить, особенно если он пребывает в состоянии эрекции. Какой бы ни была причина того, что женщины могут не замечать своего сексуального возбуждения, но именно женщины берут напрокат 40 процентов из всех существующих порнографических фильмов (или фильмов для взрослых).

Обмен ролями – пальцы прижаты к мужскому анусу

Если во время нормального медицинского осмотра врач прикладывает палец к анальному отверстию мужчины, то последний чувствует себя так, словно его изнасиловали, но при этом любой мужчина не задумываясь суёт свои пальцы в женское влагалище. На самом деле женщины острее, чем мужчины, ощущают нарушение границ «их частных владений», и это ощущение связано с тем, что мужчины, занимаясь с ними сексом, всегда проникают внутрь их тела. Одна из наших читательниц комментирует:

«Даже тогда, когда он надевает презерватив, всё равно это ощущается так, словно он во время полового акта что-то оставляет внутри моего тела. И если это так, то в нём самом должно быть что-то такое, что я хотела бы иметь внутри себя, а иначе я не хочу этим заниматься!»

Один из тех редких случаев, когда женщина может проникнуть в тело мужчины, – это французский поцелуй. Некоторым мужчинам нравится ощущать внутри своего рта женский язык, а некоторые мужчины любят французские поцелуи только в том случае, если они имитируют тот половой акт, когда язык мужчины проникает в рот женщины. Кроме того, некоторые пары занимаются анальным сексом, когда палец женщины проникает внутрь мужского ректума, или же тогда, когда женщина иногда делает это с помощью сексуальной игрушки.

Интимная близость – мужчины или женщины?



В нашем обществе мы привыкли думать, что женщины более остро воспринимают интимные отношения, чем мужчины. Правда ли это?

Ответ будет зависеть от того, как интерпретировать понятие об интимной близости. И если женщины часто представляются нам существами, которые гораздо более чувствительны, когда речь заходит о близких отношениях с другим человеком (т. е. они могут поделиться своими чувствами и переживаниями, рассказывать о том, как прошёл день и т. д.), то представители обоих полов способны испытывать довольно сильные чувства, когда дело доходит до очень близких отношений. Психолог Дэвид Шнарх говорит об этом в своей книге «Конфликтные ситуации в сексуальных отношениях» (Нью-Йорк, Нортон, 1992):

«Общераспространённое мнение предполагает, что женщины, как правило, более заинтересованы в возникновении интимной близости, чем мужчины... Однако делиться своими чувствами – это не то же самое, что раскрывать перед своим партнёром свой внутренний душевный раздор. И когда интимные отношения требуют от партнёров терпимости к психологическим проблемам друг друга, то различия между полами стираются: почти всегда оказывается, что никто этого не хочет... Когда близкие отношения рассматриваются отдельно от психологической зависимости партнёров друг от друга и речь заходит о том, что от них требуется объединение усилий, направленных на преодоление душевного кризиса одного из партнёров, то многие люди, и женщины в том числе, стараются избегать этого».

Конечная перспектива

Некоторые специалисты в области эволюции человека уверены, что природа создала мужчину таким образом, что он может эякулировать внутрь каждого влагалища, встречающегося на его пути (осуществляя каждый раз эдакое победное погружение), а женщины, напротив, созданы для того, чтобы спариваться с мужчинами, которые кажутся им наиболее надёжными партнёрами для создания семьи (а это уже из области религиозных воззрений). Те люди, которые привержены таким идеям, являются яркими сторонниками эволюционистской теории. В этой главе не так уж много того, что противоречит этой теории и тем исходным данным, на которые она опирается.

С другой стороны, мужчина, который является нормальным гетеросексуалом и обладает мужественной внешностью, может воспринимать секс так же, как и женщина, т. е. быть чувствительным моногамным, ищущим интимной близости; а женщина, которая выглядит такой женственной и хрупкой, может получать удовольствие от занятий сексом с большим количеством мужчин, ценя эти отношения за всплеск эмоций, и в то же время упорно избегать продолжительных отношений с мужчинами. Случается, что то, к чему мы стремимся в своих сексуальных отношениях на одном этапе нашей жизни, может разительно отличаться от того, чего мы хотим в другой период нашей жизни. Другими словами, трудно делать выводы о том, как кто-то из нас, мужчин или женщин, относится к сексу и чего он ждёт от сексуальных отношений.

Одной из важных вещей, которые вызывают озабоченность, является то, что ваш партнёр может относиться к сексу иначе, чем вы сами. И вместо того чтобы делать глупые предположения, основанные на ещё более глупых выводах, почему бы просто не спросить об этом своего партнёра или не попытаться понять самого себя, чтобы выяснить причины различий в отношении к сексу?

Подчас для сближения с любимым человеком и получения удовольствия от близости нам надо быть в постели более «мужчиной» или более «женщиной», чем это предполагают стереотипы, существующие в нашем обществе. Таким образом, жизнь предоставляет нам возможности для роста и совершенствования.

Что есть мужское, женское и эротичное

Глава 26

Когда человеческая особь мужского пола пересекает порог аудитории, где занимаются человеческие особи женского пола, она (т. е. особь мужского пола) не может знать наверняка, у которой из них в данный момент происходит овуляция, т. е. когда они могут забеременеть. Немногие женщины также хорошо осведомлены об этом. Однако, если мужская особь гориллы войдёт в комнату, где будет полно горилл женского пола, она (т. е. горилла мужского пола) автоматически будет знать, у которой из самок происходит овуляция. А знает он это потому, что зад самок становится красным и они испускают невыносимо сильный сексуальный запах, который заставляет горилл-самцов чувствовать, как их огромные покрытые шерстью ноги начинают подгибаться в коленях.

Большинство животных очень восприимчивы к репродуктивному циклу женских особей. Но это не распространяется на людей. Одной из причин этого является то, что люди обладают гораздо большим передним мозгом. Наш мозг, обладающий большей мощностью, даёт нам возможность заниматься сексом по своему выбору, так, как мы этого хотим, и с тем человеком, с которым нам хочется этим заниматься. Кроме того, мы также руководствуемся представлениями о том, что считать мужским, женским или эротичным.

Означает ли это, что иметь более развитый мозг лучше, чем иметь такой мозг, как у других животных? Не совсем. Ведь гориллы не только не в состоянии выбирать время для занятий сексом, но и не могут читать книжки об этом. Более того, они не могут подобно нам, людям, грустить или испытывать боль и муку.

У опасной черты – папочка любит что?

Пытаясь дать определение тому, что следует считать мужским, а что – нет, давайте обсудим Дейва, прототип нормального мужчины. Дейв играет в футбол, ходит на охоту, он – любящий отец и возлюбленный супруг своей жены. А кроме того, есть и ещё кое-что. Каждый месяц или раз в два месяца Дейв встречается со своим старым другом, который занимается с ним анальным сексом. А вы знаете, что такое анальный секс. И теперь, что происходит с его рейтингом на вашей шкале, которая оценивает его как мужчину? Он немного снизился? Намного снизился? Или самую малость? Или не снизился совсем?

Даже в том случае, если вы говорите «Разве что самую малость», то, пожалуйста, имейте в виду: ваше понимание того, что следует считать «мужским», включает то, «что движется взад и вперёд в его анальном отверстии». Если то, что движется внутри его ректума – это 100 процентов фекалий, то это означает, что он – 100-процентный настоящий мужчина. А если кроме фекалий там движется ещё что-то, и, соответственно, процент фекалий падает, то он уже не настоящий мужчина. Вот как большинство из нас подойдёт к такому определению.

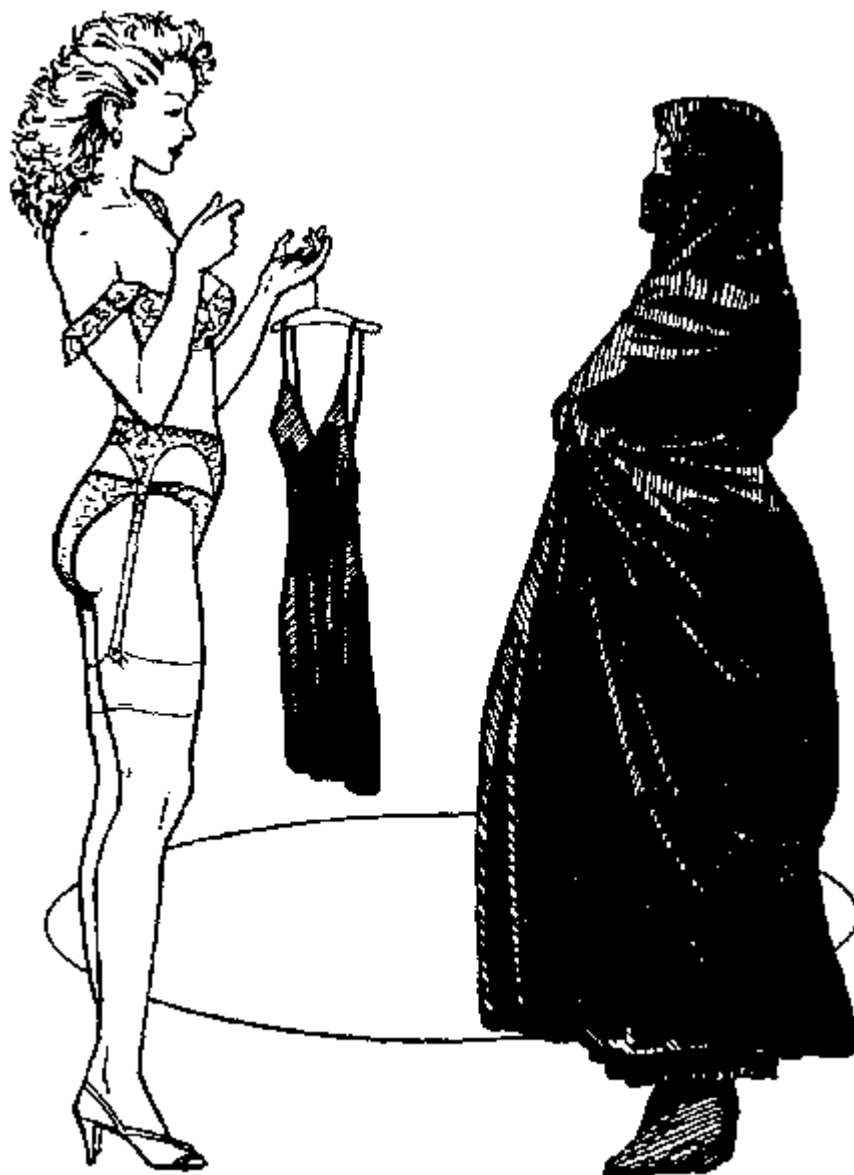
Что общество считает эротичным

Каждая культура по-своему определяет, что считать эротичным, а что – нет. Далее мы приводим ряд примеров того, как эти понятия трансформируются в разных культурах и с течением времени из года в год:

- Если женщины в мусульманских странах появляются в общественном месте, то обычно они закутывают себя в одежды с головы до пят. А женщины в Голливуде появляются на людях одетые в ничтожно малое количество плотного трикотажа, дизайн которого призван больше дразнить, чем прикрывать. Женщины в Голливуде заявляют, что мусульманские женщины – это сексуальные рабыни. А мусульманские женщины, в свою очередь, думают, что сексуальные рабыни – это те женщины, которые имеют отношение к Голливуду. А одна наша читательница говорит что ни одна из женщин не может быть сексуальной рабыней, потому что и те и другие используют занятая; сексом для того, чтобы контролировать окружающих их людей!

- В Японии принято раздеваться догола и вместе мужчинам и женщинам принимать ванну. И никто не считает этот вид нудизма сколько-нибудь эротичным или стыдным, но да поможет бог тем японцам, которые будут целоваться в публичном месте. В нашем обществе всё обстоит наоборот – целоваться можно сколько угодно, а в откровенная нагота считается грубым нарушением норм общественного поведения.

- Ким Эдвардс учила английский язык в одной стране, которая непоколебимо следует исламским религиозным традициям, а потом она переехала в Японию. А в исламских странах выставленное напоказ обнажённое женское тело считается инструментом дьявола, и поэтому женщины закрывают его своими одеждами с головы до пят дабы не искушать души мужчин. После нескольких лет проведённых в исламской стране, мисс Эдварде начала ненавидеть своё собственное тело. Когда же она наконец переехала в Японию, она была шокирована тем, что ней начали обращаться как с полноценным человеком вне зависимости от того, во что она была одета. Она могла купаться обнажённой в общественных купальнях в то время, как в исламской стране её, скорее всего, до смерти забили бы камнями за одну попытку сделать это. (История Ким Эдварде рассказана ею в её работе «Вместо женщин» и включена в книгу Лоренса Гольдштейна «Женское тело, фигуры, стили, догадки и размышления» (Univesity of Michigan Press).



- Во время летних Олимпийских игр мужчины-гимнасты из русской команды часто поздравляли друг друга с удачными выступлениями в соревнованиях и целовали друг друга в губы. Наши американские гимнасты ни за что в жизни не стали бы этого делать под страхом смерти, во всяком случае, не на публике.

- В Америке многие абсолютно нормальные женщины носят короткие стрижки, а нормальные мужчины носят длинные волосы. Сорок лет назад их сочли бы гомосексуалистами. А теперь подумайте, каким криком разразилась бы общественность 1950-х, если бы профессиональные бейсболисты появились на рекламных щитах в красных спортивных плавках. А если бы завитая как болонка девушка в 1950-х зашла в бакалейную лавку одетая в короткую майку и мужские плавки? А что, если нормальный американский мужчина попробовал бы ходить с серьгами в ушах в 1980-х?

- В Америке нет ничего необычного в том, что незамужняя 18-летняя девушка занимается сексом. Но среди приверженных религиозным традициям мусульман, христиан, иудеев её собственный брат убил бы её за то, что она опозорила честь своей семьи. Этот тип убийства, который называется «убийством за поруганную честь», поддерживается не только членами её семьи, но и остальными жителями данной местности. И даже мать такой девушки поддержала бы убийцу, потому что он защищает имя семьи. В одном из селений принято сбрасывать приговорённых к смерти девушек с минарета местной мечети, а в других местах брат, отец или другой ближайший кровный родственник убивает её топором или ножом, душит, сжигает на костре или хоронит заживо. И всё это только за то, что она занималась

сексом не будучи замужней женщиной, а между тем американские женщины свободно занимаются сексом начиная с шестнадцати-семнадцати лет.

- В Африке почти 80 миллионов взрослых женщин ещё в детском возрасте подвергаются жестокому обрезанию, когда им отрезают клитор и сшивают вместе внутренние губы влагалища. Этот вид «хирургической операции» считается важным шагом на пути становления женщиной. Многие африканские матери делают эти операции своим дочерям сами. В западном мире мать, которая сделала бы это со своей дочерью, была бы немедленно отправлена в тюрьму. Конечно, африканские женщины могут заявлять, что клитородектомия представляет собой косметическую операцию, подобную той, которую западные женщины делают, стремясь обезобразить своё тело грудными имплантатами. И только пророк Мохаммед знает, что африканские женщины могут подумать о липосакции.

- Некоторые мужчины – приверженцы испанской культуры из Восточного Лос-Анджелеса, не считают себя настоящими мужчинами, если они не сделали женщину беременной («не дали ей ребёнка»). И точно так же некоторые испанские женщины не чувствуют себя полноценными до тех пор, пока они не родят ребёнка. А в двадцати милях к западу, в Пасифик Палисейдз и Малибу, самое последнее, о чём мечтает пара подростков, всюю занимающаяся сексом, – это беременность. И они часто ищут способы сделать аборт, если такое всё же случается. Беременная женщина в Малибу больше всего беспокоится о том, что она потеряет свою с таким трудом «сделанную» ф и гуру, в результате чего она часто страдает анорексией. А испанская женщина может получать удовольствие от ощущения того, что, забеременев, она достигла какой-то высшей точки в своей женской «карьере».

- Ещё два десятка лет назад считалось, что женщина теряет свою женственность в глазах общества, если будет получать такое же удовольствие от занятий сексом, как и мужчина. Ценить секс было чертой, присущей муж-чипам, и некоторые женщины даже верили в то, что настоящей и леди не пристало испытывать оргазмы. Вместе с тем и культуре многих других народов принято считать нормальным, если занятия сексом одинаково привлекательны как для мужчин, так и для женщин. Более того, в культуре некоторых народов принято, чтобы отец обучал своих детей тому, как надо получать удовольствие от занятий сексом.

Что типично для мужчин и для женщин?

Понятия о том, что следует считать типичным для мужчин, а что типичным для женщин, – это концепции, вокруг которых крутится всё в этом мире, если, конечно, всё время пытаться давать им определения.

Например, люди в этой стране считают, что мужчина должен быть неуёмным грубияном, а женщине должна быть присуща изящная хрупкость и умение воспитывать детей. Но это совсем не так, потому что начиная с дошкольного возраста маленькие девочки носят такую же одежду, как и маленькие мальчики. А поскольку девочки освободились от нежной хрупкости в одежде, то они становятся такими же грубыми и неугомонными, как и маленькие мальчики. И, наоборот, если бы маленьких мальчиков одевали в изящные платьица, которые нужно было бы беречь, чтобы не испортить, то они, вероятно, вели бы себя более сдержанно.

Озадачивает и поведение тех самых грубых и необузданных мужчин, которые становятся чрезвычайно заботливыми и в их характере проявляются некоторые черты материнства, когда подходит время кормления грудного ребёнка. Может ли быть такое, что их агрессивные мужские гормоны иссякают ко времени кормления? Или их мозг изменяет свою форму? А если вы исходите из предположения, что женщины менее агрессивны, чем мужчины, или же они являются представителями того пола, который более других способен проявлять заботу о своём потомстве, то попробуйте поговорить с wybranными наугад женщинами-юристами.

И хотя гормоны могут оказывать влияние и определять поведенческие модели мужчин и женщин, то, что мы черпаем из нашей культуры, когда речь заходит о ролях, отведённых представителям обоих полов, представляет собой значительно большую силу, оказывающую влияние на наши поступки. Вот почему так трудно говорить о том, что присуще мужчинам или женщинам, вне контекста конкретной страны, конкретной культуры и конкретного периода времени.

Этика и закон

Иногда существует большая разница между законом и этикой. Например, некоторые группы специалистов (юристов, учителей, врачей) должны соблюдать некие нормы поведения, относящиеся к разряду «этических». Это относится и к тем случаям, когда профессиональная этика запрещает им вступать в половые связи со своими клиентами. Соблюдение таких этических норм важно потому, что оно призвано поддерживать социальный порядок и общественный строй. Но, с другой стороны, многие штаты приняли законы, которые указывают женатым парам, чем они должны или не должны заниматься в постели. Такие законы нелепы.

А теперь предположим, что:

Инспектор дорожной полиции задерживает автомобилиста, превысившего скоростной режим на шоссе. Автомобилист говорит: «Слушай, а ты никогда не пробовал заниматься оральным сексом прямо на шоссе?» Офицер отвечает ему: «Нет, но, может быть, стоит попробовать?» Намёк: когда вас в прошлый раз задержал инспектор дорожной полиции, разве вы не предлагали ему заняться сексом для того, чтобы не платить штраф? Очевидно, факт принятия столь неэтичного предложения должностным лицом выглядит ещё более неэтичным, чем само предложение. Принять это для офицера полиции – значит не просто нарушить профессиональную этику, но и закон, который в некоторых штатах запрещает предлагать занятия оральным сексом вместо уплаты штрафа, что равносильно дачи взятки должностному лицу.

В следующих главах

С точки зрения этого самоучителя любые определения, связанные с понятиями о том, что следует считать «мужским», а что «женским» или «эротичным», в любом обществе следует рассматривать, как надуманные, преходящие и притянутые за уши. Тем не менее люди часто относятся к ним серьёзно и буквально выпрыгивают из штанов, когда кто-то игнорирует социальные принципы. Далее мы коснёмся вопросов, которые имеют отношение не только к священной социальной корове и связанными с ней правилами и традициями, но и точке зрения людей, которые руководствуются этими правилами и традициями в своей жизни.

Противоположная точка зрения:

Одна наша читательница пишет из Франции: «Вы сделали большое дело, рассказав в этой главе о различии культур разных стран и народов, но вы всё испортили вашим первым предложением в последнем абзаце. По-моему, как раз различия в культурных традициях и делают культуру разных стран уникальной и неповторимой. Жизнь на нашей планете была бы очень скучной, если бы мы все были похожи друг на друга, а особенно если бы мы все стали похожи на американцев».

Геи и Би (сексуалы)

Глава 27

Наша культура основана на великой гетеросексуальной идее, которая предполагает вступление в брак, обзаведение частным домом, детьми и солидными вкладами в пенсионный фонд. И кем бы вы ни были, нормальным гетеросексуалом, гомосексуалистом или лесбиянкой, если вы целиком и полностью не согласны с гетеросексуальной мечтой нации, то вы ощущаете себя изолированными от общества. Это особенно заметно на подростках-гомосексуалистах, многие из которых отчаянно стремятся вписаться в социальную жизнь и её традиции, а потому начинают вести себя как нормальные гетеросексуальные мужчины.

Эта глава о людях, сексуальные пристрастия которых обращены в сторону представителей своего пола и которые часто чувствуют себя выброшенными с большой дороги на обочину жизни. Но сначала хотелось бы привести отрывок из очень забавной книги Эллен Орлеане под названием «А кого волнует мой выбор? 101 остроумный ответ на скабрёзные и волнующие вопросы очень интимного характера о лесбиянках и гомосексуалистах» (Laughlines Press, 1994):

«В каком возрасте вы узнаете о том, что вы гомосексуалист?»

Как вы, наверное, и предполагали, это зависит от разных причин. Гомосексуалисты обычно рано узнают о своих сексуальных пристрастиях. Одна-единственная эрекция в тот момент, когда Бэтмэн вырывает Робина из когтей Риддера, стала первым сексуальным опытом многих подростков. Один друг-гей сказал мне как-то, что его детским идеалом были Берт и Эрни. Для других таким идеалом были Скиппер и Гиллиган».

«Женщины, похоже, получают познания о своей сексуальной ориентации на личном опыте. И, хотя я не сразу осознала это, моё первое сексуальное ощущение возникло тогда, когда я, будучи ученицей второго класса, помогала Бобби Волинскому застегнуть „молнию“ на ширинке. Моя учительница тогда сказала мне, что я поступила нехорошо, потому что я вторглась в „частные владения“ мальчиков. В то время мне и в голову не приходило, что я сделала что-то дурное. И, как вы, наверное, догадываетесь, я всё ещё не понимаю этого».

Один из читателей журнала «Frontiers» («Предел») сказал, что он узнал о том, что стал гомосексуалистом, когда стало ясно, что ему нравилось мастурбировать, когда он рассматривал мужское нижнее бельё в каталоге «Sears», а не тогда, когда он листал журнал «Playboy».

Гомик, нормальный или что-то среднее?

Так каких мужчин следует считать нормальными, а каких гомосексуалистами? То, что будет сказано далее, представляет собой традиционное определение, и оно несколько упрощает взгляд на проблему:

Нормальные мужчины испытывают сексуальное возбуждение от прямого или косвенного контакта с людьми, форма гениталий которых отличается от формы их собственных гениталий.

Гомосексуалисты испытывают сексуальное возбуждение по отношению к лицам, чьи половые органы скроены на тот же манер.

Бисексуалы – это те люди, которые не подходят ни под одну из вышеназванных категорий.

Что касается статистики, то она говорит о том, что по меньшей мере 60 процентов населения США – это нормальные гетеросексуалы, что 5—30 процентов населения или даже больше – это те, кого, наверное, можно, отнести к числу бисексуалов, часть из которых – это неполные би (сексуалы), а другая часть – это конченные би (сексуалы). Примерно 2—7 процентов населения в нашей страны – это гомосексуалисты (геи), примерно как и евреев. Статистические данные, полученные во время проведения различных исследований сексуальных предпочтений, иногда сильно отличаются друг от друга в зависимости того, как

сформулированы вопросы анкет, а также и от того, как определяется принадлежность к той или иной категории. Например, к какой категории вы отнесёте человека, который время от времени в своих сексуальных фантазиях занимается сексом с представителем своего пола, но при этом он никогда бы не хотел воплотить свою мечту в жизнь?

Так какую же сексуальную ориентацию можно назвать самой лучшей? Мы не знаем, за что тут зацепиться. В жизни бывают моменты, когда можно так вымотаться, что тебя вообще не интересует, какая у тебя сексуальная ориентация. Иногда оказывается, что быть нормальным гетеросексуалом – это вовсе не значит быть счастливым. А между тем именно к этой категории принадлежит большинство людей. Обычно всегда легче принадлежать к большинству, и неважно, о чём идёт речь. Да, это проще, но вряд ли это доставляет вам удовлетворение.

Многочисленные исследования, касающиеся степени удовлетворённости в гетеросексуальных, гомосексуальных или отношениях между лесбиянками, не выявили большой разницы между ними, хотя данные часто свидетельствуют о том, что лесбиянки более удовлетворены отношениями со своими партнёрами, чем гетеросексуальные и гомосексуальные пары.

Когда министр и его жена занимаются анальным сексом

Одно дело испытывать неловкость от того, что чья-то сексуальная ориентация не соответствует неким социальным стандартам, и совсем другое дело получать от этого удовольствие, и уже совсем другое дело издавать указы, которые являются дискриминационными по отношению к сексуальным меньшинствам. А это именно то, что нормальные гетеросексуалы делают в отношении гомосексуалистов.

Задумайтесь над следующим: независимо от того, являются мужчины нормальными гетеросексуалами или гомосексуалистами, они получают удовольствие от того, что кто-то сосёт их пенис. Если это гетеросексуал, то он предпочитает, чтобы это делала женщина, а если он – гомосексуалист, то ему нравится, когда это для него делает мужчина. Так в чём же разница? Неужели какой-то пророк спустился с горы для того, чтобы объявить о том, что рот женщины больше, чем рот любого мужчины, подходит для того, чтобы сосать мужской пенис? И хотите верить в это, а хотите – не верьте, но прошлой ночью в этой стране анальным сексом занималось так же много гетеросексуальных пар, как гомосексуальных. И возможно, что даже ваш министр и его жена получали удовольствие от занятий анальным сексом. И это если не брать в расчёт некоторых из наших ультра-консервативных сенаторов и конгрессменов. Они что – плохие люди? И плохие только потому, что им нравится заниматься анальным сексом?

Человеческие существа на протяжении всей истории своего существования испытывали дискомфорт из-за того, что их собственные взгляды отличались от взглядов других соплеменников. Так мы, американцы, знаем, что в нашей истории был период, когда мы были слишком щепетильны в вопросах секса. Почему же тем не менее чьи-то сексуальные предпочтения вызывают у нас страх или воспринимаются нами враждебно?

Кто убивает гомиков и нарушает существующий порядок

Университет в Джорджии – это одно из самых замечательных высших учебных заведений. И не только потому, что они пользуются нашим самоучителем на своих занятиях по половому воспитанию и настаивают, чтобы он входил в список обязательной для прочтения литературы по данному предмету, хотя уже одно это делает им честь.

Университет в Джорджии провёл одно исследование по гомофобии, которое привело нас в полный восторг.

Психологи задавали вопросы о гомосексуализме группе из 64 человек. На основе полученных от них ответов все мужчины в группе были разделены на две подгруппы, в

состав одной из которых вошли гомофобы (т. е. те, кто ненавидит гомосексуалистов), а в другую все остальные. Исследователи затем показали им чрезвычайно откровенные порнографические фильмы, где мужчины занимались сексом с женщинами и мужчины развлекались с мужчинами. При этом на пенис каждого из исследуемых был установлен сенсорный датчик, который должен был указать на появление эрекции у данного мужчины, вызванной просмотром видеофильма.

Во время просмотра кассет о гомосексуалистах у 80 процентов мужчин-гомофобов было зафиксировано наличие эрекции пениса, и только 34 процента мужчин из другой группы могли похвастаться тем же. А это означает, что 80 процентов из тех мужчин, которые презирают гомосексуалистов и их образ жизни, испытывают сильное сексуальное возбуждение от просмотра порнографических фильмов о геях. Уловили картинку? Быть может, они просто слишком сильно выражают свой протест против гомосексуалистов? Естественно, что при опросе почти все мужчины-гомофобы отрицали, что испытывали сексуальное возбуждение, когда смотрели, как гомосексуалисты занимаются сексом.

Излюбленная парилка Хитер и Шер

И хотя наш самоучитель не особенно беспокоит вопрос о вашей сексуальной ориентации, ему хочется, чтобы вы с должным уважением относились к своей собственной сексуальности. Это помогает понять то, что имело место в среде мужчин-гомосексуалистов некоторое время тому назад.

Например, несколько лет назад автор этой книги переехал в Лос-Анджелес для того, чтобы учиться в аспирантуре. Как раз в то время он вступил в члены престижного оздоровительного клуба, члены которого любили понежиться в парных и принять горячие ванны с массажем. Членами этого клуба в то время были такие знаменитости, как Шер и Хитёр Какая-то. Будучи человеком, который любил попариться после напряжённого рабочего дня, автор этого самоучителя внезапно открыл для себя, что мужская парная этого клуба была местом, где некоторые местные гомосексуалисты собирались для того, что помастурбировать в своём узком кругу.

Назовите это провинциальным, назовите это мелкобуржуазным, но есть что-то неприятное и даже отвратительное в том, чтобы париться и думать о том, что ты сидишь в луже спермы, оставшейся там от этих типов. Это было ещё до того, как люди побольше узнали о СПИДе, и поэтому в те времена любая жалоба такого рода рассматривалась только с эстетической точки зрения.

Проституция всегда и повсюду облюбовывает уединённые места. Это относится как к нормальным гетеросексуалам, так и к гомосексуалистам, которые слоняются по раздевалкам бассейнов, гимнастических залов, гольф-клубов с возбуждёнными членами в надежде привлечь к себе внимание чьих-то рук или рта какого-то незнакомца, безымянного и безликого. С другой стороны, если вы обратите внимание на историю гомосексуализма в Америке, то вы поймёте, что их появление в раздевалках престижных клубов – это тоже своего рода достижение. А всё потому, что до 1960-х быть гомосексуалистом в Америке считалось большим преступлением, чем быть грабителем или насильником. Даже ваши развлечения гомосексуальными играми под крышей своего собственного дома могли послужить поводом для заточения в тюрьму и навсегда заклеить вас позором как преступника на сексуальной почве. И в наши дни в более чем двадцати штатах нашей страны закон запрещает гомосексуальный половой акт, и всё это, несмотря на то что каждый пятый американец на каком-то этапе своей жизни рано или поздно принимает в нём участие.

Из этой пугающей истории репрессий, направленных на запрет гомосексуальных половых актов, легко понять, почему гомосексуалисты рассматривали возможность свободно мастурбировать в частной парилке за счастье и считали это своей огромной победой. Но наступает момент, когда приходит пора прекратить сравнивать прошлое и настоящее. И в 1970—1980-х годах сообщества гомосексуалистов вместо того, чтобы учить своих членов с

уважением относиться к своей сексуальности, практически санкционировали гомосексуальную проституцию. Их девиз подразумевал буквально следующее: «Люби меня, потому что я гомосексуалист», что на самом деле звучало так же бессмысленно, как если бы нормальные мужчины сказали: «Люби меня, потому что я нормальный гетеросексуал».

Конечно, никто не станет критиковать действия гомосексуалистов без риска быть названным гомофобом или антигомосексуалистом. Однако эта часть книги вполне могла бы говорить о любви и о том, что, несмотря на сексуальную ориентацию, какой бы она ни была, жизнь становится труднее, если в ней нет места гордости или самоуважению.



Некоторые люди могут поспорить и сказать, что такой взгляд перестал быть актуальным и что анонимные групповые половые акты среди гомосексуалистов остались в прошлом. Если это так, то происходит ли это потому, что самоуважение гомосексуалистов резко выросло, или же они просто стали бояться заражения опасными болезнями? И если бы СПИДа завтра вдруг не стало, то через какой промежуток времени вновь вернулся бы модный в 1970-х групповой секс между гомосексуалистами?

Постскриптум – вот это развлечение

Недавно автор проходил мимо группы молодых людей, которые пребывали в полубормочном состоянии перед постером (плакатом), с которого им улыбался приятной наружности актёр, ставший особенно популярным в последние два года. Этот актёр

производил сильное впечатление на американскую публику. Женщины хотели спать с ним, а его друзья хотели бы быть на его месте.

У вашего автора очень хорошая память на лица, и он никогда не забывает их, даже если видел мельком, сквозь пар, стоявший в парилке частного оздоровительного клуба много лет назад. Вот почему, увидев этот плакат, он не мог удержаться от смеха.

Друзья среди нормальных мужчин – это может быть важным

В противоположность тому, чего так опасаются гетеросексуалы, самое последнее, к чему стремится абсолютное большинство гомосексуалистов в этой жизни, так это заниматься сексом с нормальными гетеросексуальными мужчинами. И несмотря на то что для исключений всегда находится место, для большинства геев была бы скучна сама концепция, в основе которой лежал бы половой акт с гетеросексуалом. А если вы являетесь нормальным мужчиной, который может «завестись» от идеи заняться сексом с гомосексуалистом, то вы всегда можете запросто сказать им: «Простите, ребята, я один из тех скучных типов».

Нормальному мужчине также следует знать, что в среде гомосексуалистов все разговоры обычно сводятся к одной из трёх тем: секс, СПИД и новости, которые касаются только гомосексуалистов. И это одна из причин того, почему некоторые геи очень ценят дружбу с нормальными мужчинами. С нормальными мужчинами они только друзья и никогда – потенциальные партнёры в сексе. С ними они могут говорить о таких вещах, как бейсбол, новые автомобильные покрывала, а не о том, как кто-то только что умер от СПИДа или передозировки. К тому же их друзья из числа нормальных мужчин не особенно вникают в то, что происходит в их кругу. Точно так же многие нормальные мужчины могут получить от своего друга-гея совет относительно того, что теперь модно носить, или просто поговорить о женщинах.

Независимо от сексуальных предпочтений большинство мужчин предпочитают понимать, почему они занимаются сексом с кем-то, а не просто трахать кого попало. Однако всё ещё существует много групп гетеросексуальных мужчин и гомосексуалистов, в которых это невозможно.

Печальное примечание о побегах подростков из дома и случаях самоубийства

Статистика показывает, что более 50 процентов подростков, убегающих из дома в Нью-Йорке, – это гомосексуалисты и бисексуалы. Из общего числа самоубийств, совершаемых подростками, несравнимо большее количество приходится на тех, кто опять-таки является гомосексуалистом. Данные учитывают только тех из них, о гомосексуализме которых было известно до того, как они убили себя. Неужели из-за гомосексуализма эти подростки могли быть предрасположены к депрессии? Неужели их сексуальные предпочтения стали причиной того, что их не любили дома и считали социально опасными? Возможно, эти статистические данные являются индикатором, который показывает, что быть гомосексуалистом в нашем обществе настолько отвратительно, что это может разорвать узы, связывающие детей и их родителей?

Какой бы ни была причина этого, статистические данные указывают на то, что подростки в своём большинстве могли бы выиграть, если бы у них устанавливались более тесные контакты с теми детьми, которые являют собой образец здоровых социальных моделей независимо опять-таки от их сексуальных предпочтений. Но, к несчастью, нам не нравится, когда наши дети контактируют с гомосексуалистами или лесбиянками, а особенно с лидерами бойскаутов, которые в своём большинстве также являются гомосексуалистами.

И нашим, и вашим – бисексуальное решение

В отдельные периоды своей жизни многие нормальные гетеросексуальные люди могут

испытывать сексуальное желание к представителям своего пола, и тогда в их нормальной сексуальной жизни наступает момент, когда они работают «на два фронта». Конечно, в этом нет ничего особенного, если только вы не являетесь гомофобом, потому что в этом случае вам приходится выполнять гимнастические упражнения для своих мозгов, чтобы вы могли примириться с самим собой. Точно так же и многие гомосексуалисты иногда должны подавлять в себе возникающие гетеросексуальные привязанности. А кроме того, есть и такие люди, которые считают первичными свои отношения с партнёром другого пола, но при этом у них ярко выражено стремление к сексуальным контактам с представителями одного с ними пола.

Как видите, есть много градаций бисексуальности. Для некоторых людей рамки их бисексуальности не простираются дальше того, чтобы получать удовольствие от своих сексуальных фантазий, а для других этого недостаточно, и они хотят или испытывают настоящую потребность заниматься сексом как с представителями своего пола, так и представителями противоположного пола. Те люди, которые отпускают вожжи и дают волю и своим гетеросексуальным, и своим гомосексуальным желаниям, называются «переключателями» (*см. словарь в конце книги*) и работают «на два фронта». Возможность переключаться с одного на другое может быть хороша для игрока в бейсболе, потому что это считается дополнительным плюсом и добавляет шансы на успех, но в случае, когда речь идёт о человеческой сексуальности, всё обстоит иначе. Это происходит прежде всего потому, что и гетеросексуалы, и гомосексуалисты относятся к таким людям с подозрением, в результате чего бисексуалы чувствуют себя отщепенцами, которых не принимают ни одни, ни другие. Это особенно сильно заметно в среде лесбиянок, где любая уважающая себя лесбиянка не может даже подумать о сексуальных контактах с мужчиной, а называть искусственный член имитацией пениса считается зазорным. То же самое происходит и в студенческих общежитиях, где, как показали исследования, студенты относятся к бисексуалам ещё более негативно, чем к гомосексуалистам.

Хотя бисексуальные женщины могут отвергаться убеждёнными лесбиянками, в целом их положение лучше, чем положение бисексуальных мужчин. В качестве примера можно привести известный шлягер певицы Джил Собыул, который рассказывает о том, как она поцеловала девочку. Могла ли такая песня, по-вашему, завоевать популярность, если бы её исполнил певец (мужчина), который пел о том, как он «поцеловал мальчика»? Возможно, причина кроется в том, что довольно часто большинство нормальных гетеросексуальных мужчин раздражают противоречивые чувства, как только они узнают, что две женщины занимаются любовью, потому что, с одной стороны, им хочется немедленно ретироваться, а с другой стороны, они в своих сексуальных фантазиях часто представляют себе, как их жена или подруга занимается любовью с другой женщиной. Однако найдётся немного женщин, которые в своих сексуальных фантазиях представляют себе, как их мужья или любовники занимаются сексом с другими мужчинами. Но что бы там ни было, из приводимых далее слов одной бисексуалки становится ясно, как некоторые бисексуалы воспринимают свои сексуальные чувства.

«Забавно говорить обо всех этих различиях между партнёрами-мужчинами и партнёрами-женщинами, потому что на самом деле мы занимаемся одним и тем же. Я связана с моей партнёршей или партнёром не только чувствами. Нас связывает между собой и образ мышления, а всё, что касается физической части, она почти всегда одинакова... То, что происходит в процессе совокупления, – это в большей степени химические процессы, и неважно, занимаюсь я этим с мужчиной или с женщиной». Это цитата из книги Джулии Хаттон «Хороший секс»

(«*Good Sex*», *San Francisco – Cleis Press, 1992*).

Рекомендуемые источники: Книга о бисексуалах, о которой многие отзываются очень положительно и которая называется «Называй их как хочешь: говорят бисексуалы», Бостон, издательство «Элисон», 1991 год. А кроме того, в нашем сайте в Интернете вы можете найти

список другой литературы о бисексуалах (www.goofyfootpress.com).

Жизнь лесбиянки – если бы мы знали...

Люди часто думают, что гомосексуалисты и лесбиянки имеют много общего. Очень глупо с их стороны. А чтобы вы поняли, в чём здесь дело, мы расскажем вам о том, чем они отличаются друг от друга, прибегнув к языку статистики: в то время как большинство гомосексуалистов за всю свою жизнь занимаются сексом с доброй сотней партнёров, лесбиянки на протяжении всей своей жизни имеют от двух до пяти партнёров. Всего лишь 20 процентов гомосексуалистов занимались сексом с женщинами, тогда как более 80 процентов лесбиянок занимались сексом с мужчинами.



Исследователь в области секса Ира Раис говорит, что лесбиянок просто невозможно подвести под какой-то стереотип. И если можно описать характерные черты, присущие гомосексуалистам, то сделать то же самое с лесбиянками не представляется возможным, потому что только немногим из них можно приписать какие-то общие черты, которые могут характеризовать их бисексуальные предпочтения.

Лесбиянки с губной помадой

Люди иногда думают, что все лесбиянки либо мужеподобны, либо занимаются сексом,

как машины. А между тем Goofy Foot Press может поклясться своей левой ногой, что в прошлом году в конкурсе «Мисс Америка» приняло участие не меньше лесбиянок, чем женщин в профессиональных соревнованиях по гольфу. Лесбиянки могут быть женственны или мужеподобны, как и нормальные гетеросексуальные женщины. К тому же некоторые очень привлекательные актрисы и модели являются лесбиянками.

Тем не менее совершенно беспочвенным является утверждение о том, что лесбиянки отличаются особой деликатной манерой заниматься любовью и они очень романтичны. На самом деле лесбиянки занимаются любовью так же страстно или бесстрастно, как и нормальные женщины.

За пределами Brown & Yale

В прошлом те женщины, которые отдавали свои сексуальные предпочтения женщинам, продолжали встречаться с мужчинами и выходили за них замуж. А те женщины, которые имели печальный опыт общения со своими отцами и видели, как подло и отвратительно они могут относиться к женщинам, часто заменяли таких отцов на столь же отвратительных друзей из числа молодых людей или мужей. Всё обстояло таким образом, что от женщины ожидали соблюдения приличий, заключавшееся в том, что она должна была сохранять свои гетеросексуальные отношения даже в том случае, если предпочитала заниматься сексом с женщинами. И существует по меньшей мере пять причин того, почему отпала необходимость в соблюдении таких норм поведения:

1. Матери обычно учили своих дочерей тому, что самое главное в их жизни – это выйти замуж и родить своему мужу детей. Теперь это уже не так.

2. Есть группа лесбиянок, которые удачливы и которые достигли значительных успехов в спорте, бизнесе, рок-н-ролле или индустрии развлечений.

3. Для семей лесбиянок стало возможным обзаводиться потомством при помощи искусственного осеменения, давая таким образом толчок для развития нового рынка, который плодит бастардов (т. е. детей, рождённых вне брака в нормальном гетеросексуальном понимании, или детей, которые не имеют отцов. – *Прим. перев.*)

4. Теперь считается верхом академического шика выказывать негодование, если в высшем учебном заведении для лиц обоего пола (*у них есть и такие учебные заведения, которые обучают только мужчин или только женщин.* – *Прим. перев.*) появляются студентки-лесбиянки. И такое творится не только в таких престижных университетах, как Brown или Yale.

5. Нормальные женщины не испытывают трепета на DINAH SHORE GOLF CLASSIC (соревнования по гольфу, то место, где мужчинам надлежит демонстрировать своё мастерство и точно бить по мячу, чтобы вызывать восхищение прекрасных и богатых дам. – *Прим. перев.*)

Перепутанные ярлыки?

Принято считать, что женщины в нашем обществе могут обниматься, держаться за руки или танцевать вдвоём, и это не является признаком гомосексуальности. В результате они могут испытывать гомосексуальные чувства и даже не подозревать об этом.

Следующие высказывания взяты из издания Марты Киркпатрик «Эволюция женской сексуальности» (*Martha Kirkpatrick «Women's Sexual Development» (New York, International University Press)*), которое помогает понять, каким образом отсутствие чётких ориентиров может стать причиной развития гомосексуального мышления:

«Я никогда не думала о гомосексуализме в связи с женщинами, я думала, что это имеет отношение только к мужчинам...»

«Мы не особенно распространяемся о наших сексуальных отношениях, и меня это всегда интересовало больше, чем что-либо другое. Я думала, что это какая-то

восхитительная тайна. И в то же самое время я безумно влюбилась в одного парня».

Когда чьи-то сексуальные отношения становятся достоянием гласности, а мы избегаем навешивания ярлыков и не пытаемся называть кого-то гомосексуалистом или нормальным гетеросексуалом, то это кажется свежим веянием в наше время. Но с другой стороны, бывают моменты, когда гомосексуалистам важно знать, с кем они имеют дело, особенно в тех случаях, когда их гражданские права оказываются под угрозой.

Овцы & биология сексуальной ориентации

В последние несколько лет было много написано о том, как биологические факторы могут влиять на сексуальную ориентацию. Например, учёные сделали овце инъекцию из гормонов, отвечающих за чисто мужские повадки. Весенний помёт от этой овцы оказался наделённым чертами, присущими сексуально активным ягнятам мужского пола. Более того, овца-мать обращалась с ними так, словно это были особи мужского пола. Эти леди-ягнята даже пытались залезать на других самочек, заставляя нас задуматься над тем, что ягнята-лесбиянки были сотворены при помощи инъекции мужских гормонов.



Другие исследователи заявляют, что в отдельных структурах головного мозга человека могут происходить изменения, которые могут стать причиной появления гомосексуальных пристрастий. Такие истории, как эта, претендуют на то, чтобы прославиться. Однако есть много других исследователей, которые говорят, что нам предстоит проделать ещё долгий путь, прежде чем мы сможем доказать, что проявления гомосексуализма у людей имеют биологическое происхождение.

Самое грустное во всех этих исследованиях то, что некоторые люди используют их для оправдания своих гомосексуальных пристрастий и т. д.: «Мой сын просто не имел выбора, и поэтому он стал гомосексуалистом». А следует ли искать оправдания для своей сексуальной ориентации? В конце концов кому какое до этого дело?

Когда дело доходит до необходимости что-то объяснить, то обычно заявляют, что большинство преступлений в этой стране совершается именно гомосексуалистами-мужчинами, начиная от разбойных нападений и развратных действий в отношении детей до ограбления банков и незаконного ввоза наркотиков. А если кому-то и нужны такие объяснения, так это тем нормальным гетеросексуалам, которые совершают все эти преступления, а также их матерям, которые их такими вырастили.

Примечания к этой главе:

Вы нормальная женщина и вы влюблены в гомосексуалиста? Тогда вам лучше всего обратиться за советом к книге Синтии Хеймел «Сексуальные советы для девочек». Есть также книги на тему о том, когда ваш муж становится гомосексуалистом. Их список есть на нашем сайте в Интернете по адресу: www.goofyfootpress.com. У нас нет информации о книгах на тему о том, как чья-то жена стала лесбиянкой, хотя мы знаем, что многие мужчины изумляются тому, что она вообще кому-то понадобилась.

Я знал невесту – длительные отношения

Глава 28

Эта глава о *браках* и длительных отношениях. Она не претендует на то, чтобы быть всеобъемлющей, но в ней говорится о свадьбах, традициях, занятиях сексом, скандалах, детях и разводе.

Я знал невесту

Я и сейчас вижу её в узких голубых джинсах,
Вижу, как она опускает все свои монеты
в музыкальный автомат,
Качаясь, как тонкое деревце, ты должен был видеть это.
Я знал невесту, что танцевала рок-н-ролл.
Песня «Я знал невесту» в исполнении
Дэвида Эдмундса, написанная Ником Лоуи

(Anglo Rock, Inc./USA Rock Music Co. Ltd/The World)

Когда речь заходит о свадьбах, то самое интересное в них – это видеть невесту в белом кружевном одеянии в момент, когда она произносит слова супружеской клятвы, и задавать себе вопрос о том, заковывала ли она своего жениха в наручники и проделывала ли с ним те же непристойные и отвратительные вещи, какие когда-то проделывала с вами. Воспоминания вызывают улыбку на вашем лице и, возможно, могут заставить вас покраснеть. Но это не тот вопрос, который зреет в ваших мозгах, пока прокладываете себе путь к тому месту, где находятся молодожёны, во всяком случае он обращён не к их родителям, которые стоят там, пожимая вереницу протянутых для поздравления рук.

Свадьбы – какое место в них отводится любви?

Вовсе не надо быть семи пядей во лбу, чтобы по одной только шумихе вокруг свадеб, которые стали хорошей кормушкой для многих журналов, сообразить, что свадьбы – это прибыльный бизнес. Эти пухлые журналы с глянцевыми страницами и притягательными названиями вроде «Современная невеста», кажется, вот-вот укусят вас за руку, когда вы проходите мимо. Рекламные объявления в этих журналах показывают, как многие слои нашего общества преуспевают в бизнесе, связанном со свадьбами. Они рекламируют магазины, продающие одежду для молодожёнов, фирмы, в которых можно взять напрокат смокинги, журналы для учёта свадебных подарков, бутики, магазины, торгующие кухонной утварью, поставщиков съестной провизии, организаторов свадеб, услуги флористов, изготовителей свадебных тортов, агентов, священников, раввинов, мировых судей, церкви, синагоги, залы для приёмов, отели, модные курорты и программы по снижению веса.

В нашем обществе такие традиционные праздники, как свадебные торжества (и Рождество), стали своего рода зрелищными представлениями, и они не имеют никакого отношения к символам любви и возлагаемым на себя обязательствами. Сегодняшние свадьбы настолько хорошо срежиссированы, что у вас редко возникает ощущение, что два

человека, вступая в брак, дают друг другу обещание быть «двое, как одно целое» на огромной скале жизни. Вместо этого вашим глазам предстаёт знакомая до боли картина, когда будущая невеста и её мать настолько поглощены такими вещами, как столовые приборы и свадебные наряды, что любое чувство любви и преданности тут же вылетает в окно.

Вот если бы эти пары прикладывали столько же усилий для того, чтобы стать ближе друг другу и учиться получать удовольствие от своих отношений, сколько они тратят на выбор свадебных приглашений! А как насчёт этой странной истерии, которая внушает молодым людям, что у них обязательно должна быть «партия» «для спаривания»? Если мужчина хочет видеть какую-то стоящую женщину раздетой или хочет слизывать взбитые сливки с её груди, наполненной силиконом, то почему бы ему просто не делать этого? Зачем использовать свадьбу в качестве оправдания своих действий?

Брак – это большой и важный шаг в жизни человека. И к счастью, никто в нашем обществе не обманывает себя мечтой о том, что брак станет в его жизни генератором, благодаря которому он избавится от долгов. Все понимают, что вступление в брак предполагает, что человек должен работать для того, чтобы сделать свой союз самым счастливым и защищённым в мире, который в результате оказывается всем, чем угодно, но только не...

А что вы думаете о тех парах, которые, вместо того, чтобы тратить деньги на свадьбу, просто берут и откладывают их для того, чтобы раз в месяц устроить себе длинный уик-энд и получать удовольствие от общества друг друга? Никаких сотовых телефонов, никаких документов, никакой работы, а просто три выходных дня каждый божий месяц.

Секс после свадьбы

Исследования показывают, что в течение первого года совместной жизни молодожёны часто начинают говорить друг другу «я не хочу» вместо «я хочу, дорогой». В проведённых недавно Шпрехером и Шварцем исследованиях были изучены факторы, которые оказывают влияние на уровень сексуальной активности в браке. И в противоположность тому, что они ожидали обнаружить, учёные утверждают:

«Супружеские пары хотят высвободить время для занятий сексом, несмотря на большую занятость, усталость и связанные с работой переживания. Таким образом, миф о дилемме ДД+НС (двойной доход + никакого секса) представляется чистой выдумкой».

Авторы этого хорошо сделанного исследования о сексе в супружеских отношениях выдвигают версию о том, что одной из причин, по которой секс теряет свою привлекательность в течение первого года совместной жизни в браке, является то, что он становится легитимным (узаконенным). Это может быть причиной того, что секс в брачных отношениях лишён своего эротического шарма. Создаётся впечатление: как только люди осознают, что обручальное кольцо навечно приварено к их пальцу, они всё меньше используют секс как инструмент для счастливой жизни.



Способы решения проблем

Помимо того, что в супружеских отношениях должно быть место для любви и дружбы, важной их составляющей является способность супругов разрешать возникающие конфликты. Супружеские пары, которые легко справляются с конфликтами, имеют реальный шанс сделать свои отношения более счастливыми. (У-уф...)

Такие пары подходят к решению конфликтов с желанием обсудить возникшие вопросы и выработать продуктивное решение. Мы уверены в том, что они всё-таки существуют. Где-то. А остальные время от времени опускаются до сарказма, названия вещей своими именами, упрямства, угроз, доведённой до автоматизма привычки брать на себя лишнюю вину, длительного молчания или способности притворяться, что никакого конфликта и вовсе не существует в то время, как вся жизнь вот-вот рухнет.

Полезно уметь справляться со своей раздражительностью в конфликтной ситуации в то время, когда вы оба всё ещё сердитесь друг на друга, но это не всегда даст продуктивный результат. Иногда лучше подождать, пока здравый смысл возобладает. Хотя, конечно, некоторые люди могут использовать это как предлог для того, чтобы избежать конфронтации с партнёром, и тогда конфликт так и остаётся неулаженным.

Хорошее, плохое и отвратительное

Когда вы вступаете в брак или в длительные отношения с другим человеком, то у вас появляются хорошие шансы лучше узнать те замечательные черты его характера, о существовании которых вы и не подозревали. К ним относятся заботливость, умение уважать партнёра и выражать ему своё восхищение. Чтобы опираться на эти черты характера вашего партнёра, вам следует иметь в виду следующее:

1. Учитесь бороться конструктивно. А это означает, независимо от того, насколько отвратительны и неприятны могут быть возникающие между вами конфликты, вы должны ориентироваться на их суть. Самое основное то, что стало причиной возникновения конфликта. Только это поможет выработать конструктивное решение или найти компромисс. Это не имеет ничего общего со скандалами, которые обычно сводятся к называнию вещей своими именами, а наружу вытаскиваются все прошлые обиды. Это не поможет, а лишь ещё больше уязвит ваше чувство собственного достоинства, и без того уже уязвлённое и оскорблённое.



Мы иногда забываем о том потенциале, которым обладает секс и который может помочь нам изменить свою жизнь, поддержать нашу любовь и заставить надежду теплиться.

В верхней части страницы вы видите иллюстрацию, которая была в первом издании этой книги. Но некоторые наши читатели заметили, что пара занимается сексом несмотря на то, что на руках у женщины грудной ребёнок. Для тех из вас, кого от этого коробит, мы помещаем здесь другой вариант той же иллюстрации.

2. Выяснения отношений всегда лучше, чем индифферентность (безразличие), кроме тех случаев, когда вы становитесь агрессивны.

3. Каждый раз, когда вы испытываете навязчивое желание свернуть шею вашему партнёру, попробуйте сделать что-то приятное для него или для неё. Это может привести к тому, что чувство удовлетворённости придёт на смену озлобленности и желанию выяснять отношения. И, может быть, тогда вы просто займётесь любовью.

4. Вместо того чтобы обвинять вашего партнёра во всех смертных грехах и таким образом пытаться изменить его, попробуйте изменить то, что способствует развитию дурных черт характера вашего партнёра. А также попробуйте принять меры к тому, чтобы самому стать лучше и суметь быть полезным для своего партнёра. Это вовсе не означает, что вам

следует продолжать поддерживать отношения, которые изжили себя. Просто чем больше сил вы вкладываете в то, чтобы сделать ваши отношения лучше, тем эффективнее вы можете контролировать эти отношения. И если приложенные усилия изменят к лучшему черты вашего характера, то не нужно рассчитывать на то, что они также обязательно изменят в лучшую сторону и черты характера вашего партнёра.

Два сапога хоть и пара, но порой они так надоедают друг другу

Длительные отношения иногда могут стать серьёзным препятствием на пути сохранения их жизнеспособности, если только оба партнёра не будут прилагать постоянных усилий для того, чтобы доставлять друг другу удовольствие.

Например, задумайтесь о всех тех приятных вещах, которые вы делали друг для друга, когда ваши отношения только зарождались. В то благословенное время вы, вероятно, заботились о том, чтобы ваши ногти были аккуратно подстрижены, а вы регулярно подбрасывали волосы по линии бикини. Почему же теперь после того, как вы уже знаете друг друга целых сто лет, в вашей жизни должно быть меньше романтики и меньше ухаживаний? Как бы там ни было, зрелые отношения требуют несколько больших по сравнению с прежними временами усилий от каждого из партнёров для поддержания в них духа романтики и созидания. Это может быть всё, что угодно, начиная от поздравительных открыток, цветов, приглашений на свидания до приложения дополнительных усилий к тому, чтобы быть нежнее и чтобы вместе читать такую книгу, как эта.



Жить одному или мучиться вдвоём?

Если вы живёте один, то вам легче чувствовать себя совершенным человеком. Длительные отношения с другим человеком принуждают вас вступать в конфликт с разными аспектами вашего характера, чего многие из нас предпочли бы избежать. Например, в длительных отношениях ваш муж или жена, вероятно, будет постоянно напоминать вам о некогда сделанных ошибках по крайней мере шесть раз в день. И если вы относитесь к числу тех людей, которые не могут заставить себя измениться или прийти к компромиссу, то, возможно, семейная жизнь – это не для вас. С другой стороны, один из наших читателей из

Сан-Франциско говорит: «Быть может, это именно то, что вам нужно».

Секс после ссоры

Ссоры обычно повергают обоих партнёров в уныние и отчаяние. Но тем не менее некоторые супружеские пары после шумного скандала могут заниматься сексом и получать от этого удовольствие. А происходит это потому, что их нервная система напряжена до предела и готова для дальнейших испытаний, которым в данном случае и становятся занятия сексом. На биологическом уровне тело может реагировать на скандал таким образом, что в нём пробуждается сильное сексуальное влечение, которое снижает потребность в предварительном выражении нежности и ухаживаний со стороны партнёра. Если не всё сложится удачно, то конфликт будет исчерпан, и секс не будет использован партнёрами для того, чтобы просто положить конец разногласиям.

Плохой характер вашего партнёра

Как простуда или грипп, внезапные вспышки плохого настроения являются частью обычного состояния человеческого организма. В более устойчивых семейных отношениях тот партнёр, у которого хорошее настроение, иногда может отстаивать здравую точку зрения в конфликте с партнёром, который пребывает в дурном настроении. И тогда он или она может предпринять шаги к тому, чтобы помочь своему партнёру избавиться от плохого настроения. Но если отношения между партнёрами и без того напряжены, то тогда все попытки прийти к компромиссу терпят крах.

Когда супружеские отношения дают пробуксовку, один из партнёров, находящийся в превосходном расположении духа, может воспринимать плохое настроение другого партнёра как личное оскорбление, хотя само по себе плохое настроение его партнёра никак не связано с ним. Попытки оказать помощь в таких ситуациях могут только ухудшить положение, потому что они слишком наполнены страхами и опасениями. Партнёр, пребывающий в унынии, может внезапно взбрыкнуть просто для того, чтобы замкнуться в себе. (Почему надо вести себя так отвратительно по отношению к человеку, которого любишь? В конце концов, ведь никому другому это тоже не понравилось бы.)

Такие пары обычно лучше справляются с конфликтными ситуациями, если один из супругов занят на работе и просто не маячит перед глазами в течение достаточно продолжительного периода времени.

Секс после рождения детей

В нашем обществе практически не существует стереотипов поведения для заботливых родителей, которые способны испытывать сексуальное возбуждение. Мы часто проводим грань между заботой, которую супруги уделяют детям, и их потребностью в занятиях сексом, как будто пребывание в роли добропорядочной матери и хорошего отца семейства исключают саму возможность придавать огромное значение и испытывать сексуальное возбуждение от обнажённого тела партнёра. Отношение к вам только как к отцу или матери семейства притупляет ваши сексуальные чувства и заставляет вас быть менее восприимчивым к сексу, чем вы есть на самом деле. Но будем надеяться, вы найдёте время поговорить на эту тему с вашим партнёром и до того, как вы обзаведётесь детьми, и после этого. Нет причин, которые могли бы помешать вам быть великолепными родителями и испытывать великолепные ощущения от занятий сексом друг с другом, хотя последнее будет уже происходить не так спонтанно, как до рождения ребёнка. Одна из наших замужних читательниц так высказывается на эту тему: «Мы много занимаемся сексом во время короткого отдыха и тогда, когда по телевизору идёт программа „Улица Сезам“».

Нельзя сбрасывать со счёта и то, что переутомление может привести к потере желания

заниматься сексом, равно как нельзя ожидать, что вы найдёте время заниматься сексом, если вы не выполните своих обязанностей по отношению к детям или своей доле работы по дому. Вы, вероятно, никогда не связывали наведение порядка в доме с романтикой и можете с успехом продолжать заниматься сексом без этого до тех пор, пока у вас не появятся дети. А одна наша читательница, проститутка по профессии, добавляет: «И ради бога, сначала заплатите нянечке за то, что посмотрит за вашим ребёнком, и только потом тратьте деньги на проституток».

Развод и ваши дети

Не думайте, что нашим детям хорошо живётся уже только потому, что им, их родители, живёте вместе. Одни дети очень тяжело переживают развод родителей, другие, напротив, испытывают облегчение. Обычно это зависит от того, насколько неудачным был брак, насколько тяжёлым был развод, а также от того, как ребёнок живёт со своим любимым родителем, если он кого-то из них любит больше. Самым плохим вариантом *JVM* ребёнка является такой, когда ребёнок полмесяца живёт в доме одного родителя, а другую половину месяца в доме другого. Это психологический эквивалент разрезания ребёнка пополам.

Больше всего на психику ребёнка оказывает влияние не сам развод, а те годы психоза, которые предшествуют ему и продолжаются после него. В эмоциональном плане часто получается так, что у ребёнка после развода практически не остаётся родителей, потому что они находятся в подавленном состоянии, не могут веселиться, они полны ненависти друг к другу, и дети чувствуют себя неуютно в их обществе. Поэтому если вы решили разводиться, то вам следует превозмочь свою боль, постоянно напоминая себе о том, что детям просто необходимо видеть хотя бы искорку надежды, которая теплится в ваших глазах. Помните о том, что психическое здоровье вашего ребёнка зависит от того, насколько хорошо вы и ваш бывший супруг сможете относиться друг к другу после развода. Значение этого просто невозможно преувеличить.

Дорогой Пол!

Друзья познакомили меня с удивительной женщиной, и у нас установились действительно очень хорошие отношения. Мы уже четыре раза занимались сексом, и мы пытаемся сделать так, чтобы в наших отношениях было как можно больше нежности. Но к несчастью, я впервые оказался в её доме прошлой ночью (а до этого мы всегда встречались у меня). Её ванная комната выглядела так, как будто её не чистили целый год, и что-то непонятное проглядывало между кафельными плитками в её душе. Мне казалось, что она очень аккуратная и любит чистоту, но оказалось, что у неё есть вот такой недостаток, который меня просто пугает. Хотя я вовсе не какой-то там чистоплюй и никогда не покупаю антибактериальное мыло. Но что мне делать?

Таирэн из дыры Джексона

Дорогой Таирэн!

Твоё письмо отправилось бы прямиком в мусорную корзину, если бы ты не упомянул о наличии липкой слизи, скопившейся в ванной комнате твоей подруги между кафельными плитками.

А поэтому позволь мне рассказать тебе историю о Вилле и Нэнси, супружеской паре, которую я знаю много лет и горжусь этим, потому что знакомство с ними делает мне честь. В их доме всегда царил образцовый порядок. Я имею в виду, что всё было начищено до блеска. Каждая, даже самая маленькая коробочка в нём источала запах чистоты. И вот

однажды ночью несколько лет тому назад мы выпили слишком много вина, я упомянул в разговоре о том, что я восхищён способностью Нэнси поддерживать дом в такой изумительной чистоте. Как только Билл услышал мои слова, он начал учащённо дышать, и слёзы потоком полились из его глаз. И он рассказал мне, как впервые зашёл в ванную комнату Нэнси ещё в те времена, когда ещё они оба были студентами Чикагского университета. Он скоблил эту ванну целых пять часов, истратив пять флаконов «Хлорокса», пока не превратил пол в её ванной в землю обетованную.

Поэтому, Тайрэн, моё мнение таково: то состояние, в котором твоя подруга содержит свою ванную комнату, не должно стать поводом для разрыва ваших отношений. И тут важно, как вы оба, ты и она, справитесь с этой ситуацией. Например, если сейчас ты промолчишь и будешь продолжать игнорировать её экстравагантное пренебрежительное отношение к ведению домашнего хозяйства, то я могу предположить, что ваши отношения дали трещину. Если она не может заставить тебя потратить половину воскресного дня на то, чтобы отскоблить ванную комнату, то опять же можно предположить, что ваши отношения дошли до опасной черты. Но если ты почиштишь ванную комнату, и при этом не заставишь её сожалеть об этом, то она оплатит тебе сполна и задаст тебе такой оральный секс, которого ещё никогда не испытывал в своей жизни. И если это произойдёт на самом деле, то, я думаю, у тебя всё будет хорошо.

Примечания к этой главе

Мы выражаем особую благодарность Дафне Кингма, Женщине-Розе, за то, что она поделилась с нами своими мыслями о разводе. Мисс Кингма написала много книг, посвящённых теме отношений между партнёрами, исследуя их от момента зарождения до момента полного развала. А также большое спасибо исследователю Майклу Мецу за его работы по специфике разрешения конфликтных ситуаций.

Секс и секты Глава 29

Религия может иметь большое значение за пределами того мира, который стоит вверх ногами. Она может помочь сконцентрироваться, обрести смысл жизни или надежду на то, что жизнь наладится. Бывает, что иного способа выжить просто нет. Она может заставить вас отрешиться от себя и своих бед и поверить во что-то другое.

Религия также может быть использована как средство оказания давления на личность. И, быть может, именно поэтому многие люди полагаются на себя и свои личные убеждения больше, чем на религию. Тем самым они получают возможность верить во что-то большее, чем они сами и их интересы, избегая при этом необходимости считаться с причудами и ограниченностью, присущими многим религиозным течениям на протяжении всей их истории.

Секс

Интересно, что некоторые религиозные деятели озабочены сексом больше, чем владельцы книжных магазинов для взрослых.

Иногда полезно напомнить этим религиозным деятелям, что тот мир, который они называют «миром Бога», на самом деле является не чем иным, как миром человека. Например, Коран утверждает, что женщины должны быть скромно одеты, если они показываются в публичном месте. Но появляется религиозный деятель, который почему-то решает, что «скромно» означает быть закутанным с головы до пят.

Получается, что интерпретация религиозных сочинений – это не то же самое, что

интерпретация статей Конституции Соединённых Штатов. По сути, интерпретацию Священных Писаний осуществляет небольшая группа особой мужского пола, которые занимают положение, наделяющее их властью и дающее им права и титулы. И эти люди часто говорят о том, что Бог через них говорит с людьми.

Оружие, доллары и вера

Вне зависимости от того, являетесь ли вы добрым христианином, неистовым атеистом, мусульманином или евреем, все вы живёте в стране, которая была основана с Библией в одной руке и оружием в другой. В результате многие наши социальные ценности зиждятся на довольно странной смеси пороха и текстов Священных Писаний. Вера важна, но никому не помешает иметь под рукой «смит-вессон».

Если вы верите в то, что религия не оказывает влияния на вашу повседневную жизнь, то хватайте ваш кошелёк, бумажник или деньги с вашего счёта в банке. Вытащите любую американскую монету или долларовую бумажку, начиная от одного пенни и заканчивая стодолларовой купюрой. И на каждой монете, на каждой купюре вы прочтёте три слова – Соединённые Штаты Америки. А теперь посмотрите, что там на другой стороне.

Библия

Нет сомнения в том, что Библия может поделиться с нами мудростью. Взять, например, отрывок из Евангелия от Луки, который напоминает нам о том, как легко любить тех, кто любит нас, но как важно суметь полюбить тех, кто нас не любит. Другая история из Евангелия рассказывает о бедняке, брошенном умирать на дороге. Священник проходит мимо и не помогает ему, как не помогает ему и человек, принадлежащий к знатной и набожной семье (я думаю, что оба они направлялись в церковь). И наконец, путник из далёкой страны оказывает ему помощь. Вот такой предстаёт перед нами история доброго самаритянина.

Библия буквально кишит многочисленными притчами, которые заставляют о многом задуматься. В их число входит и премудрость, изложенная в Евангелии от Матфея, которое даёт представление о том, какой должна быть вера и как следует платить долги.

Несмотря на то что Библия учит хорошему, доброму и мудрому, она почему-то всегда остаётся вопиюще несправедливой к женщинам. Почему священные тексты Библии говорят так много ужасных вещей о женщинах и сексе?

Непорочные девы и проститутки

В классическом церковном произведении под названием «Жизнеописание святых» в изложении Батлера имя каждого святого пишется жирным чёрным шрифтом. Когда же речь идёт о женщинах-святых, к её имени всегда добавляется либо термин «непорочная дева», либо слово «вдова». Интересно также, что сексуальный статус святых мужского пола ни в одном тексте не затрагивается. В этом смысле святым-мужчинам очень повезло, таким, как, например, святой Павел или святой Августин. Зато женщинам-святым приходится отчитываться за свои сексуальные похождения.

Очень интересно, что большинство женщин, упоминаемых в Новом Завете, являются либо непорочными девами (девственницами), либо проститутками. И в этих книгах не нашлось места для добродетельной женщины, которая получала удовольствие от занятий сексом. Не нашлось там места и для тех женщин, которые стали проповедниками, священниками или папессами.

Кажется, что Священное Писание (Библия) является сборником священных текстов, каждый из которых, как мы знаем, имеет свои источники. Некоторые из них больше связаны с войнами, политикой и частной собственностью и не имеют ничего общего с религиозным

верованиями. Например, в Библии рассказывается о сотворении Богом мира и человека, где Ева изображается законченной шлюхой, которая скачет по райскому саду на пару с лукавым змеем и вводит Адама в грех посредством фрукта, упавшего с дерева, и таким образом проделывает брешь в «ограде» райского сада. Эта история относится к числу тех, которые мог бы сочинить любой из нас, задайся он целью опорочить племена язычников времён матриархата, которые поклонялись богиням.



Секс и Новый Завет

Новый Завет показывает нам Иисуса из Назарета, который принимает женщин и разговаривает с ними так, что это шокирует некоторых из его современников. Вместе с тем если Иисус и оказывал этим женщинам радужный приём, то, похоже, что некоторые из его последователей просто не захотели этого увидеть. Даже Мария, мать Иисуса, никогда не почиталась христианской церковью как великая святая, и её роль всегда оставалась приниженной. Такое положение вещей продолжалось довольно долго, вплоть до XI или XIV века после Р.Х., когда романтическая волна сентиментальных чувств по отношению к женщинам и заставила отцов церкви значительно возвысить её роль в христианской религии. А что касается времени раннего христианства, то церковь довольно сурово критиковала секс и запрещала супругам получать удовольствие от занятий сексом. Например, святой Августин

провозглашал, что мужья и жёны ничем не отличаются от свиней или гусей, если только они не могут заставить себя не заниматься сексом. А кроме того, церковь наказывала тех грешников, которые занимались оральным сексом, более жестоко, чем людей, совершивших умышленное убийство. Но ещё хуже то, что церковь ставила девственницу выше её матери, той самой, которая занималась сексом с мужчиной, чтобы эту девственницу родить.

К счастью, многие современные религиозные течения отошли от антиженских и антисексуальных доктрин, которым были привержены ранние христиане. Однако...

Женщины раболепствуют перед мужчинами, а мастурбация – это очень, очень плохо

Вы, возможно, думаете, что какие-то отправные точки религиозных течений пересеклись, и поэтому южные баптисты известили нас о том, что теперь возможна любая модернизация религиозных устоев. На самом же деле они просто провозгласили мужчину хозяином дома, и на этом дело кончилось. Теперь ходят слухи, что они пытаются донести своё слово до Юты, чтобы обратить в свою веру мормонов, которые не согласны с легализацией полигамии (т. е. многобрачия. – *Прим. перев.*).

Но всё это не идёт ни в какое сравнение с опросами, которые были недавно проведены католической церковью на первых курсах высших учебных заведений. Результаты опросов, ставшие доступными широкой общественности в течение двух последних лет, показывают, что большинство опрошенных считает, что мастурбировать плохо. На самом деле они считают, что мастурбировать – это очень и даже очень плохо. Подводя итоги, деятели от католической церкви поместили мастурбацию в список особо тяжких грехов, в котором она заняла место где-то между потреблением наркотиков и разбойным грабежом.

Плохие законы и странные ангелы

Религиозные деятели всюду разглагольствуют и выступают против некоторых сексуальных действий, начиная от мастурбации и орального секса до гомосексуализма, преподнося их как дьявольские козни. Но разве Бог чувствует себя более польщённым, когда люди, получив удовольствие от занятий мастурбацией, произносят торопливые молитвы или проводят положенное время в церкви? И кроме того, именно Бог и никто другой сделал так, что люди могут испытывать оргазм, в то время как молитвы и церкви являются творением рук мужчин.

А что, если Бог получает больше удовольствия, когда неженатые люди любят друг друга и наслаждаются оральным сексом, чем когда набожные супруги бесстрастно занимаются сексом в миссионерской (по-другому иногда называется супружеской позицией. – *Прим. перев.*) позиции?

А кто сказал, что Бог не создавал группу ангелов-гомосексуалистов, которые охраняют вход на небеса? А может быть, у Бога есть чувство юмора, и он производит очередную партию странных или необычных ангелов всякий раз, когда проповедник с красной шеей или один из фанатичных прихожан умирает и дожидается решения своей участи у ворот преисподней?

Доброта и сердечность

Самое важное из всего того, что этот самоучитель должен сказать о религии, – это нечто такое, что мы помним с самого раннего детства, а именно:

Иногда в жизни детей есть священник, духовный наставник или раввин, с которым они чувствуют себя в безопасности и которому они говорят правду. С другими священнослужителями они от этого воздерживаются или лгут им.

Возможно, дети знают нечто такое, что мы, взрослые, уже забыли. Быть может, то, что требуется от духовного наставника в первую очередь, – это доброта,

сердечность и понимание, потому что именно в этом мы испытываем больше нужды, чем в пристрастных суждениях, проповедях или критике.

Будучи взрослыми, мы часто забываем о том, что доброта и сердечность могут быть очень заразительны. А забывая об этом, мы забываем и о самой сущности Бога.

Примечания к этой главе:

Существует интересное сходство между библейской Евой и греческой богиней Пандорой (той самой, которая была хозяйкой знаменитого ящика Пандоры, где хранилось всё зло мира. – *Прим. перев.*). Очень любопытное наблюдение.

- Мормоны совершенно по-другому трактуют историю с яблоком в райском саду, о которой упоминается в Ветхом Завете. Они уверены, что Ева сделала нам большое одолжение, когда познала вкус сорванного ею плода. И, конечно, это вовсе не означает, что мормонская церковь является центром феминистского мышления.
- Карл Юнг в своей работе «Ответ Иову» предлагает увлекательное исследование имени Бога – Яхве.
- Язычники, которые поклонялись как богам, так и богиням, практиковали человеческие жертвоприношения. И хотя средства массовой информации вряд ли одобряют такую практику, трудно поверить, что число жертв, принесённых на алтарь языческих богов, превышает количество людей, погибших в религиозных войнах и крестовых походах, с тех пор, как последователи Яхве обрели власть.
- Мы выражаем нашу благодарность Элизабет Берлиз за то, что она поделилась с нами своими воспоминаниями о теплоте и сердечности, а также Пресбитере Донна Паппас за напоминание о том, что люди часто воспринимают себя с точки зрения своей духовности, а не религиозных взглядов. Мы также благодарим Кэрол Гаврис за приведённый ею рассказ о мусульманских женщинах, которые «с головы до пят» скрыты своими одеждами. Мы благодарим Роберта Ван Свидена за высказывания о мормонах и Еве, а также авторов Дэвида Шнарха и Павла Евдокимова. Произведение П. Евдокимова было предложено нам пастором Эндрю Баракосом. Мы допускаем мысль о том, что, хотя мы и поблагодарили всех этих людей, они всё-таки могут оказаться не согласными с выводами, предложенными этой главой.

Культура и сексуальные причуды

Глава 30

На первый взгляд кажется, что мужчины в нашем обществе более склонны к причудам, чем женщины. *Хотя* возможно, что мы по-разному определяем понятие о причудах для мужчин и для женщин. Например, если женщина носит мужские трусы или плавки, то её считают шагающей в ногу с модой, но если мужчина наденет женское бельё, то мы считаем его гомосексуалистом. Наше общество прощает женщине её чудачества, но при этом чувствует себя неловко, когда «чудить» начинает мужчина.

В нашем обществе женщины могут прикасаться друг к другу, когда захотят. Однако если мужчины начнут трогать друг друга хотя бы наполовину так часто, как женщины, то их назовут по меньшей мере странными. И снова мы сталкиваемся с тем, что наша культура навешивает на мужчин ярлыки и называет их «странными» за то же самое, что женщины делают всё время. В нашем обществе большинство из тех случаев, когда мужчина может прикасаться к мужчине, сведены к обычным рукопожатиям и тем прикосновениям, которые допустимы в спортивных играх, – и возможно, что именно по этой причине мужчины испытывают такое сильное влечение к футболу. Для мужчины ощущать тесные физические контакты с другим мужчиной означает, что он либо должен быть грубым неотёсанным мужланом, либо гомосексуалистом, или и тем и другим одновременно.



Есть много других случаев, когда поступки расцениваются как причуды только в тех случаях, когда их совершают мужчины. Например, если женщина случайно окажется неодетой у раскрытого окна, то её соседи рассматривают это как некий способ развлечь себя. И они рассматривают это как развлечение вдвойне, если женщина начнёт ласкать себя при задёрнутых шторах и включённом свете. Но мужчина, который проделывает такие штуки, будет считаться извращенцем, и его могут поместить в тюрьму или сумасшедший дом. Биологически доказанным фактом считается то, что некоторые женщины могут мастурбировать так, что этого никто не заметит. Мужчины не могут мастурбировать настолько искусно. И если мужчину случайно застанут в то время, когда он будет мастурбировать в общественном месте, то он окажется в гораздо более опасном положении, чем женщина, потому что его могут объявить извращенцем. Один из наших читателей добавляет: «На него не только навесят ярлык извращенца. Если суд признает его виновным, то его принудят зарегистрироваться как человека, совершившего сексуальное преступление».

Садомазохистские развлечения

Соединённые Штаты как государство были изначально созданы группой религиозных отщепенцев, нелояльных к правительствам других стран мятежников, преступников и рабов. И в свете этого немного изумляет тот факт, что не все мы стали садомазохистами.

Садомазохизм в сексе – это применение мер по ограничению свободы, которые причиняют боль и унижают человеческое достоинство, но всё это делается таким образом, что некоторые люди находят это эротичным или получают от этого сексуальное удовольствие. Одна из форм садомазохизма подразумевает связывание рук партнёра или связывание его ног вместе на то время, пока другой партнёр целует его, ласкает или дразнит, или, другими словами, занимается с ним любовью. В некоторых местах Лос-Анджелеса, Нью-Йорка и Чикаго этот вид сексуальной активности не относится к садомазохизму, а скорее считается одним из приёмов сексуальной стимуляции партнёра.

Те люди, которых в шутку связывают во время занятий любовью, часто получают от

этого удовольствие, потому что в этом случае им надлежит вести себя пассивно, и им не остаётся ничего другого, кроме как всецело наслаждаться сексуальной стимуляцией, которую осуществляет их партнёр. Для этого им не надо стремиться к тому, чтобы «быть хорошим партнёром в сексе», который тоже должен доставлять удовольствие своему партнёру. Во время таких действий обычно ни один из партнёров не ощущает никакого беспокойства.

Если вы исполняете пассивную роль в садомазохистской игре, где вас связывают, то убедитесь в том, что шарфы и галстуки завязаны тугими узлами, которые довольно трудно развязать, а иначе вы можете повредить себе запястья или лодыжки, когда начнёте извиваться от удовольствия.

Один из больших энтузиастов по части садомазохизма, Уильям Хенкин, говорит, что специально изготовленные наручники могут показаться довольно дорогими некоторым парам, желающим подразнить друг друга или отшлёпать, но на самом деле они намного безопаснее, чем те подручные средства, которые люди находят для этого в своём доме. А поскольку такие вещи, как наручники, для занятий сексом не рекламируются сетью TV-шопов, то целесообразнее всего их искать в таких местах, как фирма Good Vibrations, Brownfish или Pleasure Chest.

Болевые противоречия

Вам вовсе не нужно быть связанным или заниматься садомазохизмом, чтобы должным образом оценить следующую социальную несообразность: здесь, у нас в Америке, родители могут отшлёпать ребёнка, и это не называется садизмом или садомазохизмом. А между тем если взрослые люди, пребывая в здравом уме и светлой памяти, начинают шлёпать друг друга, то они становятся изгоями в обществе, т. е. подвергаются остракизму и даже объявляются морально разложившимися личностями.

А между тем, когда партнёры во время занятий сексом начинают отшлёпывать друг друга, – это всего-навсего сексуальная причуда, фантазия, предполагающая, что партнёр, который подвергается «наказанию», должен быть связан либо тем, что есть под рукой, либо специальными наручниками в зависимости от обстоятельств. Например, одним участникам таких действий нравится, когда их бьют сильно и даже с озлоблением, а другие получают удовольствие от лёгких беспорядочных ударов в то время, как они испытывают сильное сексуальное возбуждение.

Почему некоторым взрослым людям нравится кого-то бить или нравится, когда их бьют? Одна из теорий утверждает, что это происходит потому, что люди иногда переносят свои воспоминания о смущении или унижении, испытанные ими в детстве, когда их наказывали родители, в свои сексуальные отношения. Преобразование таких воспоминаний в эротические ощущения помогает таким людям сделать эти воспоминания более сносными. И они могут тем или иным образом в тайниках души ассоциироваться с тем человеком, который их «наказывает». Однако при этом в этой сексуальной «сценке» они испытывают тайное наслаждение своей властью, хотя и здесь они оказываются в роли человека, который подчинён чужой воле.

Другая причина, по которой людям нравится, когда их шлёпают по ягодицам, заключается в том, что им доставляют удовольствие ощущения, которые они испытывают при этом. И пока люди возбуждаются от таких сексуальных действий и получают от этого удовольствие, они имеют право делать свой выбор, который ставит их в такое положение.

Садомазохизм по выбору – феминистки несогласны?

Те люди, которые придерживаются феминистских взглядов (что бы это ни значило), иногда чувствуют, что они изменяют своим взглядам, если во время сексуальных забав они оказываются в подчинённом положении или реализуют свои садомазохистские фантазии.

Например, представьте себе адвоката-феминистку, которая любит фантазировать о том, что её связывают и грубо насилуют. И вот ей представляется случай претворить свою фантазию в жизнь с помощью своего любовника. Противоречит ли это её политическим взглядам? Не совсем, до тех пор, пока свобода выбора имеет большее значение, чем то, что именно было выбрано. Эта леди-адвокат верит в то, что каждый человек должен иметь право выбирать, что ему делать со своей собственной сексуальностью. И таким образом, осуществляя на практике свою сексуальную фантазию с помощью своего любовника, эта женщина делает выбор, при котором она отказывается от равноправия во время занятий сексом и по своему желанию выбирает мужчину на роль человека, в пользу которого она отказывается от своих прав. В тех случаях изнасилования, с которыми она имеет дело в суде, жертва, которую насилуют, не имеет права выбора. Этот половой акт навязывается ей, а не является частью некой сексуальной фантазии, которую замыслили претворить в жизнь двое взрослых людей.

Примечание:

Термин «феминистский» теперь уже не имеет того значения, какое он имел раньше. Взять, к примеру, хотя бы то, как одни феминистки выступали против порнографии и утверждали, что она унижает женщин, в то время как другие феминистки утверждали, что женщины должны гордиться своим телом и имеют право на то, чтобы выставлять напоказ его сексуальность, если им этого хочется. Некоторые феминистки ненавидят мужчин, а другие – нет, одни из них обнимают лесбиянок, а другие примкнули к той группе, члены которой больше озабочены проблемами лесбиянок, чем проблемами нормальных работающих матерей. Некоторые феминистки воспринимают половой акт как одну из форм подавления личности женщин, которым заморочили голову патриархальными традициями нашего общества, где главенствуют нормальные белые мужчины. Другие феминистки рассматривают половой акт как один из видов сексуальной активности, которая приносит опять же сексуальное удовлетворение, и где влагалище женщины выполняет такую же важную и активную роль, как и пенис мужчины. Одни феминистки считают материнство формой рабства, а другие приветствуют материнство. На самом деле большинство женщин в наши дни и в тот век, в который мы живём, причисляют себя к числу феминисток независимо от их политических, социальных или религиозных взглядов.

«Тяжёлая форма» – почти по-настоящему?

Занятия садомазохизмом «в тяжёлой форме» может быть действительно жестоким миром, где царит хлыст, цепи и другие устройства, от которых по спине среднестатистического преподавателя по физическому воспитанию могут забегать мурашки. Когда дело доходит до «тяжёлого» садомазохизма, то единственное, что может сказать по этому поводу наш самоучитель, будет звучать примерно так: «То-то, мне кажется, что мы уже не в Канзасе».

ВДГПСМ – это начальные буквы, которые используют для обозначения трёх обязательных элементов садомазохизма: В&Д – буквально означает, что один партнёр связывает другого, а последний должен подчиняться первому беспрекословно; сокращение Г&П означает, что один из партнёров всегда ведёт себя как господин, а другой – как его раб (подчинённый); соответственно буквы СМ означают садомазохизм.

Занимаясь «тяжёлым садомазохизмом», партнёры не ставят перед собой такой цели, как достижение оргазма. Здесь всё делается ради того, чтобы воспроизвести некую сценку, которая включает элементы скрытой тенденции к превосходству одного партнёра над другим, а также подчинения одного партнёра другому и унижения. Во время этого процесса партнёр, исполняющий роль господина, может причинить настоящую боль другому. И это не та боль, которую партнёры причиняют друг другу во время осуществления некоторых

«лёгких» садомазохистских фантазий. При занятии «тяжёлым» садомазохизмом любовники считают, что причинение боли на сексуальной почве помогает им зарядиться энергией для того, чтобы сделать свою сексуальную связь более тесной. Они говорят о «сексуальной» боли так же открыто и страстно, как религиозные паломники описывают своё путешествие по святым местам или встречу с далай-ламой.

Занимаясь «тяжёлым» садомазохизмом, любовники очень серьёзно относятся к своей фантазии. На самом деле существуют известные клубы любителей «тяжёлого» садомазохизма, такие, как, например, Portland Power, Trust, Chicago Hellfire Club, Bound & Determined в штате Массачусетс, Общество святого Иоанна в Сан-Франциско, The Arizona Power Exchange, Lether & Lace в Городе Ангелов (имеется в виду город Лос-Анджелес, название которого в переводе с испанского означает «ангелы». – *Прим. перев.*).

Существуют издания, которые отражают основные тенденции садомазохизма. В их число входят: «Domination Submission» («Преобладание подчинения»), «Dungeon Master» (которому можно вручить приз за информацию о сексуальных причудах мужчин), «Prometeus» («Прометей»), The Quaterly of the Eulenspiegel Society (Ежеквартальное издание общества Уленшпигеля). Кроме того, множество журналов освещают последние модные направления в области садомазохизма, включая новинки из латекса. А такие справочные издания, как «Letherman's Handbook The Lesbian S/M Safety Manual» («Справочник Лазермана о соблюдении мер предосторожности для лесбиянок-садомазохисток»), могут растопить сердца садомазохистов всех мастей и вселить в них самые радужные надежды.

Если вы испытываете непреодолимое желание заняться «тяжёлой» формой садомазохизма, то примите к сведению следующий совет: никогда не занимайтесь этим с незнакомым человеком, которому просто нравится издеваться над людьми, и, следовательно, он может спутать это с садомазохистскими играми даже в том случае, если вы та женщина, в которую он влюблён до беспамятства. В серьёзных садомазохистских развлечениях есть свои правила и нормы поведения, благодаря которым их участники никогда не испытывают сильной боли. Помните, что каждый человек имеет своё понятие о том, что такое боль и сильная боль. Если занятия серьёзным садомазохизмом – это то, что вам совершенно необходимо, чтобы испытывать сильное сексуальное возбуждение, то изучите эти правила и убедитесь в том, что ваш партнёр их не только знает, но и следует им.

И даже в том случае, если садомазохистские «игры» вам не по душе, никогда не позволяйте связывать себя, рассчитывая на то, что ваш партнёр – человек с мягким характером и поэтому наверняка предпочёл бы исполнять в этом «спектакле» «роль раба» и что вспыльчивые люди всегда предпочитают «быть наверху», т.е. исполнять роль «господина». Многие врачи, бизнесмены, адвокаты, политики и полицейские и даже издатели со всего Восточного побережья предпочитают быть «внизу», когда дело доходит до сексуальных чудачеств, в том числе и садомазохистских.

На самом деле проблема в садомазохистском сообществе состоит в том, что трудно найти партнёра, который хорошо бы исполнял роль «господина». Хотя так же верно и то, что большинство пар обычно меняются ролями. И такие партнёры называются «переключателями». (См. словарь в конце книги.)

Две формы садомазохизма – лёгкая и тяжёлая. Меры предосторожности

Неважно, играете вы в садомазохистские «игры» не чаще одного раза в год или являетесь их ярким приверженцем, книга о садомазохизме Джея Вайзмана под названием «Садомазохизм 101» (*Jay Wiseman «SM-101», San Francisco, Greenaty Press*) предлагает вам следующее:

Если во время своих садомазохистских развлечений вы почувствовали, что та часть вашего тела, которая связана, онемела или потеряла чувствительность, то вам следует немедленно освободить её. И никогда не привязывайте вашего партнёра за шею.

На случай возникновения обстоятельств непреодолимой силы, как то: катастроф,

землетрясений, пожара, неожиданного визита ваших родителей, – всегда держите под рукой ножницы и карманный фонарик. Книга «Садомазохизм 101» рекомендует держать под рукой медицинские ножницы, которые можно приобрести в специальных магазинах. Они могут быстро разрезать любые верёвки, кроме наручников. Держите ножницы и фонарики в таком месте, чтобы у вас не возникло затруднений с тем, чтобы быстро найти их в темноте. Точно так же вам следует поступить и с ключом для наручников, если вы ими пользуетесь.

Никогда не оставляйте своего партнёра привязанным в течение длительного периода времени и почаще проверяйте, как он себя чувствует. В случае причинения увечий своему партнёру вы понесёте не только моральную, но и правовую ответственность.

Всегда заранее договаривайтесь об условном слове, которое будет сигналом к прекращению «игры». Например, некоторые пары используют термин «красный свет» для прекращения любых дальнейших действий и термин «жёлтый свет» для того, чтобы слегка смягчить «наказание». Никто из партнёров в садомазохизме не использует слова «стоп» и «больше не надо» как условные слова для прекращения действий независимо от того, исполняют они роль «господина» или «его раба», потому что тот, кто исполняет «роль раба» во время «игры», довольно часто использует их как слова своей «роли».

Фетиши: обзор

Несколько лет назад певец по имени Рэнди Ньюмэн написал песню, в которой говорилось о том, как мужчина просит свою возлюбленную снять всю одежду, кроме шляпы (песня стала хитом после того, как использовалась в кинофильме «Девять с половиной недель». – *Прим. перев.*). Предположим, что мистер Ньюмэн не мог получать удовольствие от секса, если на его возлюбленной не было шляпы, в таком случае её шляпа была его фетишем. Словарь в конце этой книги предлагает следующее определение для слова «фетиш»:

Фетиш

1. Некий предмет или часть тела, розыгрыш некой сценки или сочинённый и воплощённый «в жизнь» сценарий, который в сексуальных «играх» занимает центральное место и стимулирует состояние сильного сексуального возбуждения обоих партнёров.

2. Предмет, вокруг которого разыгрывается действие, может быть вымышленным или вполне реальным.

3. Один из философов писал, что фетиш подобен голодному человеку, который сидит за обеденным столом и чувствует себя сытым только от того, что ему нравится салфетка.

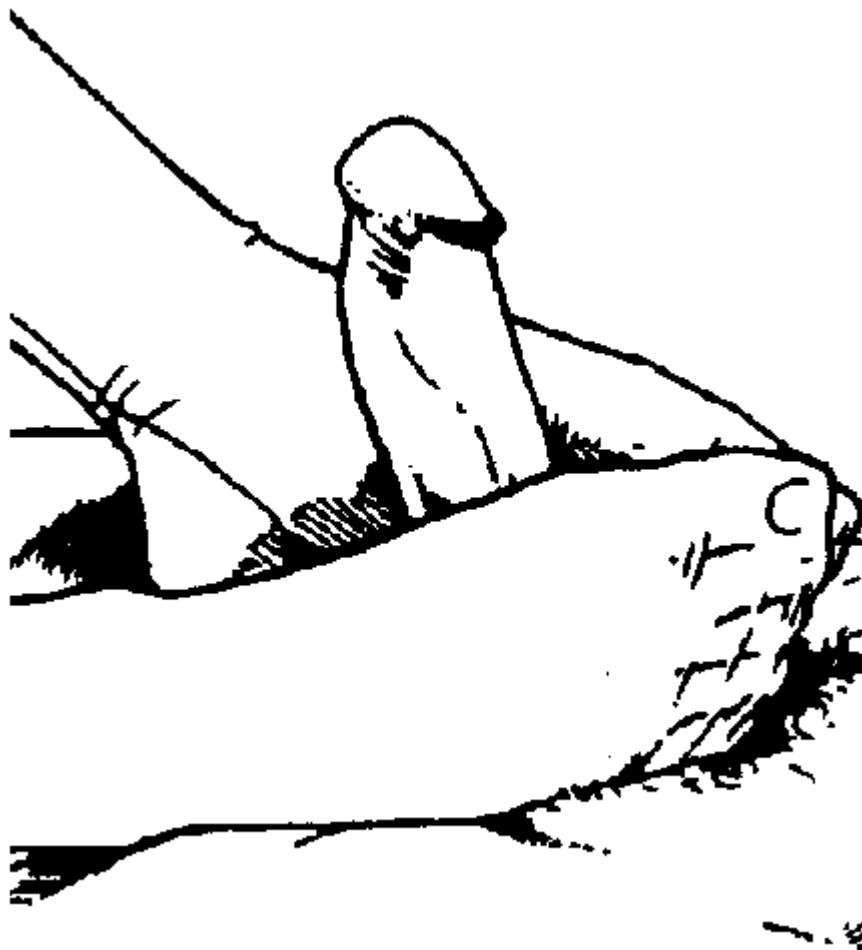
То, что происходит на ваших глазах:

а. Развлечение

б. Фетиш

в. То и другое вместе

г. А кому какое до этого дело?



Считать фетишем можно нечто такое, от чего вы получаете удовольствие, но без чего вы также вполне можете обойтись. Психологи называют это фетишем в том случае, если мужчина не может испытывать сексуальное возбуждение без того, чтобы видеть и прикасаться к ступням своей возлюбленной, или же в том случае, если для него её колготки имеют большее значение, чем испытываемое ею сексуальное возбуждение. Как они об этом узнали? Непонятно. Наверное, они говорят так потому, что они такие же странные, как и другие люди.

Если оба партнёра во время занятий сексом имеют свои фетиши, то выполнение этой «причуды» или наличие фетиша должны приветствоваться. Однако когда только один из партнёров имеет свой фетиш, то самолюбие другого партнёра может быть уязвлено тем, что он или она будут чувствовать, что фетиш сам по себе важнее для их партнёра, чем они сами. Например, если женщина в вышеупомянутой песне любит носить свою шляпу в то время, когда на ней больше ничего нет, то мы можем сказать, что её партнёр – это идеальная пара для неё. В противном случае она может заподозрить, что партнёр держит её «вместо вешалки».

Специфические особенности фетишей

Фетиши бывают самыми различными. Они могут про-(Являться в самых разных формах. Они могут быть предметами или действиями, которые требуют многократных повторений. В тех двух случаях, которые описаны ниже для примера, непристойные слова и переодевания можно отнести к числу фетишей:

Скажи мне что-нибудь непристойное: Некоторые пары получают удовольствие, если во время занятий сексом они говорят друг другу непристойные слова. Но что происходит, когда один из партнёров не в состоянии заниматься сексом, если не услышит всех этих слов? Это уже выходит за рамки нормальных занятий сексом, особенно если другой партнёр чувствует

себя полным идиотом, когда он вынужден пронзительно вопить что-то вроде: «Ну, трахни меня по сильнее, трахни меня по сильнее, ты, здоровый жеребец, твоя мамочка хочет, чтобы ты показал ей, на что ты способен». И ещё более унижительное вроде: «Ты презренный, жалкий и никчёмный кусок дерьма». Особенно мучительными оказываются такие ситуации во время занятий сексом, в которых партнёр в соответствии со своим фетишем говорит вам отвратительные вещи, а вы не получаете удовольствия, когда вас называют старой вонючей коровой, жирной шлюхой или траханым придурком.

Ну и прикид: Некоторые женщины для занятий сексом иногда одеваются как мужчины, соблюдая при этом не только мельчайшие детали их туалета, но и пристёгивая искусственный пенис. Эта форма экипировки называется «упаковка шлюхи». Одна женщина говорит, что если она в течение довольно продолжительного времени занимается таким переодеванием, то это так действует на её психику, что у неё прекращаются месячные, – и всё это происходит без принятия каких-либо гормональных средств. Как только она прекращает «переодевания» и вновь начинает красить ногти, то её менструальный цикл тут же восстанавливается и его регулярность нормализуется. Некоторые мужчины испытывают сильную необходимость в том, чтобы одеваться как женщины. Что-то вроде транвестизма. Это может быть прекрасно, если он проделывает это в присутствии своей подружки или жены. Однако проблемы могут возникнуть, если он начинает пытаться воровать и натягивать на себя её любимый бюстгальтер или трусики, надевая их под мужской костюм, так как его адвокатская деятельность предписывает ему носить строгие костюмы. Проблемы, связанные с такими видами переодевания, более подробно описываются в конце этой главы.

Интересно, что традиции нашей культуры ставят мужчину в положение, когда он справляется с проблемами такого рода одним способом, а женщины умудряются всё повернуть по-своему. Например, у многих мужчин, вероятно, были бы фетиши, связанные с обувью, но многие женщины просто одержимы тем, чтобы тратить уйму времени на покупку обуви, и они делают это гораздо чаще, чем мужчины. И тут совершенно очевидно, что если мужчины одержимы обувью, то им следует сделать торговлю женской обувью своим бизнесом. Это было бы очень разумным решением проблемы!

Люди, одержимые какой-то идеей, фетишем, обычно носятся с ними, как курица с яйцом, и изо всех сил сопротивляются тому, чтобы отказаться от них. Психотерапия в таких случаях почти всегда оказывается бессильной. До тех пор пока партнёр остаётся терпимым к фетишам своего возлюбленного или возлюбленной и пока это никому не причиняет вреда, нет причины для того, чтобы начинать борьбу с каким-то пристрастием (фетишем) любимого человека. С другой стороны, иногда фетиш становится причиной жестоких действий со стороны партнёра, в том числе таких, которые можно квалифицировать как уголовные преступления. Например, фотографирование или использование партнёра в качестве предмета, на который мочатся, а также в тех случаях, когда фетиш требует от партнёра выполнения действий, которые он может просто не выдержать физически, или таких, вследствие которых он может получить травмы или увечья.

Проколы и татуировки: о зажимах, прищепках и иглах

Сексуальна ли татуировка? Да кто её знает! С уверенностью можно сказать лишь то, что сейчас это очень модно, особенно среди женщин, украшенных разными маленькими бабочками, цветочками и тому подобными картинками в разных местах тела, включая самые интимные.

Проколы, как и татуировка, известны человечеству с самых древних времён. Согласно древним традициям, женщины прокалывают себе уши точно так же, как это всегда делали пираты и моряки, которым море уже давно по колено. В наше время этим увлекаются почти все – и мужчины, и женщины. Хотя в последнее время бум на проколотые уши несколько поутих.

Высоким сексуальным стилем считается прокалывание дырок и ношение украшений в

таких необычных местах тела, как носы или пупки, и в таких более интимных местах тела, как соски или внутренние губы влагалища и другие части гениталий. Некоторые люди делают это просто так, ради спортивного интереса, а некоторые люди испытывают от этого религиозный экстаз или просто сильное возбуждение, в том числе и сексуальное. Если вы увлекаетесь вещами подобного рода, то вам следует делать проколы при помощи квалифицированных специалистов и в тех медицинских учреждениях, которые имеют солидную репутацию. Речь идёт не только о том, что такие операции требуют стерильности при выполнении работы, но также и умения врача, который делает вам проколы. Следствием неумелых действий специалистов могут быть не только инфекции, но и проколы, сделанные неудачно. Помимо этого здесь важную роль играет выбор колец, которые продеваются в только что проделанное отверстие, так как они должны быть различными для различных частей тела. Это важно ещё и потому, что кольца могут случайно расстегнуться и выскочить из отверстия.

Одни люди говорят, что прокалывание отверстий в сосках – это более болезненная процедура, чем даже прокалывание мягких губ женских гениталий, но другие люди с этим не согласны. Одна из наших читательниц, которая носит золотые кольца на внутренних губах своего влагалища, говорит о том, что золотые драгоценности не только украшают её гениталии, но также заставляют её любить их ещё больше. Другая наша читательница, которая сделала себе прокол на клиторе, испытывает большое удовольствие от новых сексуальных ощущений и заявляет, что иногда она может испытывать оргазм просто от того, что сидит. Другие женщины из числа тех, кто делал себе проколы на других частях своих гениталий, отзываются об этом с куда меньшим энтузиазмом. А кроме того, по меньшей мере каждая третья женщина имеет достаточно большой клитор для того, чтобы он мог стать различной мишенью даже для неопытного мужского глаза безо всяких там проколов и украшений.

Тем женщинам, которые планируют прокалывать свои соски, необходимо навести справки о том, из какого материала должны быть сделаны украшения. А также не помешает поинтересоваться тем, как будут выглядеть кольца в ваших сосках под тканью консервативного делового костюма? Затем вам, по всей вероятности, придётся отказаться от ношения кружевных бюстгалтеров, потому что застёжки украшений на ваших сосках будут цепляться за тонкое кружево и прорывать его. То же самое относится и к тонким блузкам, которые вы привыкли носить на работу. Всё сказанное относительно тканей следует также иметь в виду, когда речь идёт о нижнем белье, проколах и украшениях на гениталиях и клиторе.

А теперь несколько слов о том, что касается проколов на мужских гениталиях. Головка пениса может быть проколота в нескольких разных местах, и украшения могут размещаться в любом месте мужских гениталий, начиная от нижней части мошонки и заканчивая кончиком крайней плоти. Болевые ощущения в местах проколов могут давать о себе знать в течение месяцев.

Да, вот так жить в больших городах!

Вагинальный «бокс» (фистинг)

Понятие о вагинальном фистинге – это то же самое, что стимуляция женского влагалища при помощи пальцев, умноженное на пять и более. Этот самоучитель впервые ознакомился с этой концепцией после просмотра видеокассет, снятыми лесбиянками и предназначенных для лесбиянок. Создаётся впечатление, что некоторые женщины получают удовольствие от того, что пятерня их партнёра или партнёрши находится в их влагалище.

Проблема заключается в том, что вагинальный фистинг обычно делается женщинами для женщин. Это очень важно, потому что, как правило, руки женщин всегда меньше, чем руки мужчин. Размер руки мужчины может превратить такую сексуальную стимуляцию женских гениталий в нечто схожее с родами. С другой стороны, один из ведущих

сексопатологов проинформировал нас о том, что многие супружеские пары практикуют вагинальный фистинг во время занятий сексом.

Если вагинальный фистинг – именно то, что вы во что бы то ни стало хотели бы попробовать, то планируйте это развлечение заранее и прочтите пару книг, которые освещают этот предмет. Издательство Greenary Press опубликовало книгу Деборы Эддингтон под названием «Рука в лобковой поросли: прекрасное искусство вагинального фистинга» (*Deborah Addington «A Hand In The Bush: The Fine Art Of Vaginal Fisting», San Francisco, Greenary Press, 1998*). Кроме того, этот предмет обсуждается и в путеводителе по сексу, изданном фирмой Good Vibrations, авторами которого являются Эн Симэнс и Кэти Уинкс (*Anne Semans and Kathy Winks «The Good Vibrations Guide To Sex», San Francisco, Cleiss Press, 1998*). Мы постараемся найти больше информации о вагинальном фистинге в других источниках и включить их в наш сайт в Интернете сразу же, как только мы что-нибудь услышим о них. Для того чтобы получить информацию о вагинальном фистинге на нашем сайте, воспользуйтесь клавишей «вагинальный фистинг» в Goofy Search Engine of www.goofyfootrpress.com.

Кроме того, мы настоятельно советуем вам проконсультироваться с вашим гинекологом; если вы намерены попробовать заниматься любым видом вагинального фистинга, помните о том, что малейшие болевые ощущения должны побудить вас к тому, чтобы прекратить занятия этим видом сексуальной стимуляции ваших гениталий. Вероятно, вы сможете проконсультироваться с каким-нибудь врачом или акушеркой, которые знакомы с таким видом сексуальных развлечений и имена которых вы сможете узнать в каком-нибудь медицинском центре для гомосексуалистов или лесбиянок, потому что ваш местный оздоровительный центр вряд ли сможет вам чем-то или как-то помочь в этом, ввиду отсутствия у работающих там специалистов требуемой практики и какого-либо желания допускать такие безобразия. А кроме этого, вы должны всегда помнить о том, что никогда не следует заниматься такими вещами в состоянии алкогольного опьянения или после принятия наркотических средств и без ознакомления с советами тех женщин, которые делают это.

Анальный фистинг

Некоторые пары, как нормальные гетеросексуальные, так и гомосексуальные, занимаются анальным фистингом. Вы не должны допускать даже малейшей мысли о том, чтобы попробовать на своей шкуре, что это такое, если только вы, правда, на самом деле очень, очень и очень хорошо знаете, что вы делаете. Если говорить о технической стороне этого процесса, то это возможно осуществить на практике, не причинив себе непоправимых повреждений прямой кишки, потому что хирурги умудряются засунуть всю пятерню в ректум человека. Но с другой стороны, для того чтобы засунуть в ректум всю ладонь целиком, нужно добиться расслабления мышц ректума настолько, что среднестатистическому анальному отверстию такое просто не под силу.

Те пары, которые регулярно практикуют анальный фистинг, настоятельно рекомендуют интересующимся этой тематикой книгу Берта Херрмана под названием: «Доверие: справочник-самоучитель о чувственном и духовном в искусстве мастурбации» (*Bert Herrman «Trust The Hand-Book to the Sensual and Spiritual Art of Handballing», San Francisco, Alamo Square Press, 1991*). По крайней мере проконсультируйтесь с вашим терапевтом до того, как вы попытаетесь попробовать сделать это: «Привет, доктор Уэлби... Вы знаете? Правда? Очень много смазки!»

Забота о здоровье для тех, кто склонен к странностям

Буквально за считанные минуты до того, как эта книга должна была пойти в печать, нам стало известно о том, что вышла книга Чарльза Мозера, доктора философии и доктора медицины, озаглавленная «Забота о здоровье безо всякого стеснения – справочник для

сексуальных извращенцев о тех людях, которые могут им помочь» (*Charles Moser «Health Without Shame – A Handbook for the Sexually Diverse and Their Caregivers», San Francisco, Greenery Press, 1999*).

А также обратитесь за информацией на сайт по адресу в Интернете: www.bdsm.com, а также воспользуйтесь разделом «Kink Awareness Professionals» («Обеспокоенность профессионалов здоровьем садомазохистов»), а кроме того, попробуйте заглянуть на сайт по адресу: www.bannon.com/kap/index.htm. Возможно, что эти адреса изменились, а если это так, то вы сможете узнать об этом на нашем сайте в Интернете по адресу: www.goofyfootpress.com.

Дорогой Пол!

Стоит ли посетить садомазохистский бордель? Можешь ли ты что-нибудь посоветовать?

Полицейский-Днём-И-Школьник-Который-Учится-По-Ночам

Уважаемый господин офицер!

Когда вы посещаете такое место, как бордель для садомазохистов, вы должны знать, что это такое место, где вам помогут осуществить ваши сексуальные фантазии. Все сексуальные садомазохистские фантазии в своей основе построены на власти одного человека над другим. Например, днём – вы полицейский и находитесь при исполнении служебных обязанностей, во время чего вы получаете удовольствие от того, что вы наделены некой властью, а вечером вы также получаете удовольствие, но только на этот раз от того, что ощущаете себя школьником и позволяете другим людям доминировать над вами, т. е. проявлять свою власть по отношению к вам. И в вашей жизни находится место и время для одного и для другого.

Чтобы ответить на ваш вопрос, я позвонил своей подруге по имени Лоретт, которая управляет одним из борделей для садомазохистов и сексуальных развлечений. Вот что она советует.

Любые садомазохистские развлечения заключаются в том, чтобы придумать какую-то сексуальную фантазию и воплотить её в реальной жизни. Перед тем как приступить к воплощению фантазийной сценки, вы должны оговорить с нанятой партнёршей такие критические моменты «игры», как границы, за которые не следует выходить, условно-сигнальные слова, а также то, как вы представляете себе «игру» в целом. Во время разговора вы должны вести себя раскованно и чувствовать себя комфортно с партнёршей, которую вы выбрали. Если во время разговора вы увидите, что она прерывает вас и пытается навязывать вам свою волю во всём, что касается реализации сексуальной фантазии, то это первый признак того, что все последующие события будут очень мало похожи на «игру». Вместо разыгрывания запланированной сценки такая партнёрша может начать «играть» по-своему, и всё, что последует за этим, нарушит любые заранее оговорённые условия.

Доверьтесь вашему инстинкту. Будет прекрасно, если вы будете «на взводе» или ощутите лёгкое беспокойство, но если вы будете напуганы или почувствуете дискомфорт, то ретируйтесь и идите в какое-то другое место.

Во время фантазийных садомазохистских игр, в которых один партнёр исполняет роль господина, а другой – роль его раба, вовсе не обязательно, чтобы один или оба партнёра испытывали оргазм. А если вы этого хотите, то вы можете просто мастурбировать в присутствии вашей партнёрши и довести себя до оргазма, потому что в данном случае это просто не входит в её обязанности как проститутки, специализирующейся на садомазохизме. Вот почему нанимать платного партнёра для садомазохистских развлечений не является нарушением закона.

Из печатных материалов на эту тему вы можете получить дополнительную информацию. Для этого обратитесь к каталогам, которые выпускаются издательствами Greenary Press, QSM, Deadalus Press, Alamo Square Press и другим изданиям, которые перечислены в конце этой главы.

Дорогой Пол!

Недавно я сделал себе прокол на языке. В него вставили украшение, которое представляет собой кусочек лески с маленькими стальными шариками на обоих концах. Ты не мог бы посоветовать мне, как доставить женщине побольше удовольствия с помощью этих шариков во время занятий сексом?

Бьюфорт из Билокси

Дорогой Бьюфорт!

Вот несколько советов от женщин, которые спали с парнями, у которых тоже есть такие шарики.

• **Поцелуй (рот-в-рот):** Если во время такого поцелуя ты не будешь достаточно осторожен, то ты можешь этими шариками ударить свою партнёршу по зубам и расколоть зуб. Поэтому ты должен действовать осторожно. А кроме этого, теперь ты должен чистить зубы и язык гораздо более тщательно, чем обычно этого требуют зубы и языки, которые имеют меньше аксессуаров. Имей в виду, что женщины не любят целоваться с парнями, у которых во рту полно слюней. А поскольку тебе с проколотым языком гораздо труднее сглатывать слюну, чем до операции, то этот совет имеет к тебе самое прямое отношение. Знаешь, некоторые женщины вовсе не сходят с ума от желания иметь инородные тела в своей глотке, а поэтому если ты решишься на французский поцелуй, то не засовывай свой язык слишком глубоко в горло своей партнёрши. И не забывай всё время сглатывать слюну.

• **Игра с сосками:** Одна из наших читательниц говорит, что вождение этими шариками по соскам создаёт «ощущение шершавости». Твоей партнёрше наверняка нравится, когда ты лижешь или сосёшь её соски, так что старайся делать это кончиком языка. Точно так же поступай и во время игры с грудью и сосками. Это даст тебе возможность заставить шарики действовать так, как надо. Дополнительное количество слюны заставит их не просто тереться о сосок, а скользить по нему. Хотя, конечно, самый лучший способ выяснить, что именно нравится твоей партнёрше, – это поговорить с ней об этом для того, чтобы она могла получить от сексуальной стимуляции больше удовольствия.

• **Оральный секс:** Вот, где требуется проявить истинное мастерство, с шариками или без шариков. Можно совершенно восхитительно заниматься оральным сексом с этими шариками на языке, но только до тех пор, пока вы точно знаете, к какой части гениталий женщины они прикасаются. Попробуйте направлять их в нужное место при помощи языка сквозь пальцы вашей ладони. А вот, что точно не следует делать, так это задевать вашими шариками те места нежных женских гениталий, где сосредоточено большое количество нервных окончаний. Вы должны научиться работать языком нежнее тех мужчин, у которых на языке нет шариков, как у вас. Одна из женщин, которая встречалась с мужчинами, имеющими подобные украшения на языке, говорит, что во время стимуляции своих гениталий такими штуками она испытывала неприятные ощущения из-за того, что металл холодный, кроме тех случаев, когда мужчина умел быть чрезвычайно нежным и необыкновенно хорошо манипулировал своим украшением на языке. Эта женщина предупреждает о том, что нежелательно позволять партнёру с проколотым языком стимулировать внутреннюю часть вашего влагалища, т. к. украшение на его языке может повредить слизистую оболочку стенок влагалища.

Что же касается самой процедуры прокалывания, то имейте в виду, что сразу после

прокалывания язык может сильно распухнуть. Более того, вы можете занести в ранку инфекцию. Прокалывание – это хирургическая процедура, которая требует стерильной чистоты и хирургического опыта, которые обычно бывают только в больницах. Лучше всего, если такую операцию вы доверите опытному специалисту, о котором хорошо отзываются его пациенты. Постарайтесь получить больше информации о риске, связанном с проколами, а также о тех мерах, которые вы должны будете предпринять для того, чтобы не навредить своему здоровью. И прежде чем решиться сделать эти проколы, возьмите пару недель, а то и месяц на размышление и только потом начинайте планировать, как и что вы будете делать. Не надо думать, что такие вещи следует делать с налёту.

Дорогой Пол!

Мой парень любит ласкать мои ноги, когда на них надеты колготки. Он на самом деле очень нежный парень, и мне доставляет удовольствие то дополнительное внимание, которое он уделяет моим ногам и колготкам. Однако мои друзья говорят, что это фетиш, что он просто помешан на этом. А ты как думаешь?

Пенни из Падука

Дорогая Пенни!

Судя по тому, что ты рассказываешь, это не похоже на фетиш, или, по крайней мере, он не режет мне ухо. Давай разберёмся с тем, что такое фетиш. Предположим, что твой парень не может возбудиться, если на тебе нет колготок, или же он заводится всё больше и больше от того, что на тебе надеты колготки, но ты при этом чувствуешь себя как манекен. В этом случае мы можем говорить о том, что твои колготки становятся для твоего парня слишком важной деталью, а не просто неким эротическим аксессуаром, который способствует сексуальной стимуляции. Вот когда мы можем говорить о том, что это и есть самый что ни на есть настоящий фетиш.

Некоторые люди просто «повёрнуты» на каких-то тканях или материалах, таких, как кожа, резина, латекс, ботинки, носки, сапоги. Иногда фетишем может быть запах пота на ногах, запах волос, грудь и даже памперсы. Честно, в Интернете есть сайты, где можно увидеть взрослых людей, которые носят памперсы вовсе не потому, что остро нуждаются в этом.

Другие люди с «вывертами» всегда держат в голове некий сценарий или сексуальные фантазии, которые помогают им достичь оргазма. Например, некоторым парням нравится, когда их партнёрши мочатся на них или наложат на них кучу дерьма (они сами называют это «золотым ливнем» или «коричневым градом»). Кроме того, фетишем (правда, не слишком сильным и не слишком явным) может оказаться причёска партнёрши. И такой парень может буквально сходить с ума, если она вдруг изменит её. (Вы, возможно, обращали внимание, что некоторые мужчины встречаются только с замужними женщинами, которые похожи друг на друга как две капли воды? Как вы думаете, он любит её или же ему просто нравится, как она выглядит?)

Люди, у которых есть свой фетиш, благодаря ему испытывают некое чувство комфорта, которого они не могут обрести среди человеческих существ. Таким образом фетиш становится недостающим звеном в их половой жизни и является главной составляющей их сексуальности.

Как же так получается, что пара колготок, какая-то клизма или доведённая до крайности сексуальная сценка может обладать неким шармом или привлекательностью, подменяя то, что мы, нормальные люди, обычно находим в своём сексуальном партнёре? Может быть, это происходит потому, что человек избирает объектом (фетишем) некую ситуацию, которая когда-то в его прошлой жизни потрясла его или ошеломила. Такой

ситуацией мог быть случай из его детства, когда он оказался единственным существом мужского пола среди четырёх сестёр и старой тётки. И он выбирает в этой ситуации нечто такое, что может не только символизировать его сексуальное возбуждение, но и в отличие от того, что имело место в прошлом, контролировать этот аспект.

Такой человек превращает фетиш в некий символ, который может стать для него заменой сексуального партнёра; символ, который никогда не будет таким требовательным, как живой человек, символ, который никогда не станет для него потенциальным источником унижения. И время от времени все мы стремимся к тому, чтобы контролировать ситуацию таким же или подобным образом, чтобы обезопасить себя. (Ведь куда легче контролировать пару колготок, чем контролировать женщину, на которой они надеты!) Фетиш даёт человеку временное облегчение, волнующее и захватывающее, в тот момент, когда внутри его тела на физическом уровне начинают разворачиваться драматические события.

Одной из проблем, которая, как правило, становится причиной появления фетиша, является чувство одиночества. Одиночество иногда становится частью фетиша, который овладевает человеком. И неважно, сколько раз вы можете наслаждаться этим фетишем, потому что пара эластичных плавок или ступня женской ноги могут дать очень много человеку, для которого они стали фетишем, и сыграть важную роль в формировании близких отношений или дружбы, которые мы так ценим в своих сексуальных партнёрах. На самом деле некоторые люди относятся к фетишу, как к некому компромиссу между страхом сближения с другим человеком и потребностью в этой близости.

Пожалуйста, имейте в виду, что я психоаналитик и таким останусь до конца моих дней. Я работаю с людьми и могу заглядывать в самые потаённые места их сознания. И я стремлюсь к тому, чтобы увидеть, как одиночество и изолированность человека от внешнего мира находят выход через некий фетиш, обретая который, человек обретает блаженство и может испытывать сильное сексуальное возбуждение. Я подозреваю, что истину надо искать где-то здесь.

Дорогой Пол!

*Помоги мне! Я думаю, что мой муж трансвестит. Как такое может быть?
Пожалуйста, расскажи, что ты знаешь об этом.*

Вирджиния из Лоуренса

Дорогая Вирджиния!

В Соединённых Штатах есть сотни тысяч трансвеститов, или мужчин, которые любят переодеваться в женщин. Многие из них относятся к числу нормальных гетеросексуалов и с виду кажутся вполне мужественными, когда они снимают бюстгалтеры и женские трусики.

В противоположность тому, что вы могли бы вообразить, мужчины, склонные к переодеваниям, не тяготеют к профессиям, которые обычно приветствуются гомосексуалистами и женской частью их натуры. Вместо этого среднестатистический любитель подобных переодеваний скорее всего окажется игроком бейсбольной команды, пожарным, полицейским, автослесарем или менеджером, а не парикмахером или флористом.

Большинство таких людей в равной степени ценят как свои мужские достоинства, так и женские качества своей натуры. Они просто не умеют получать удовольствие от одного и другого одновременно. В молодости они, как правило, проявляют мужские стороны своего «я». А когда становятся зрелыми мужчинами, они зачастую остаются гетеросексуальными, как правило, женаты и, попреки тому, что ты могла себе вообразить, только единицы среди них пойдут на то, чтобы переодеваться в девушек.

Весьма маловероятно, чтобы курс лечения мог повлиять на потребность человека в переодевании и заставить его отказаться от этого. Однако если переодевание становится

обязательной частью существования мужчины, то курс лечения у психоаналитика может помочь ему контролировать этот аспект своей жизни. Многие любители переодеваний часто надеются на то, что вступление в брак может излечить их от желания переодеваться в женскую одежду. Но зависть и притягательное очарование содержимого ящика с шёлковым нижнем бельём его супруги очень скоро полностью овладевают его рассудком, и любые благие намерения отступают перед их натиском.

Те мужчины, которые читают эту книгу в то время, когда на них надето их любимое платье *a la Chanel*, могут испытывать беспокойство от того, что их могут разоблачить. И этот страх таится в душах многих любителей переодеваний, которые находятся за пределами женского туалета. Чтобы узнать побольше об этом, обратитесь на сайты в Интернете по адресам:

www.tri-ess.com
 www.tgfmall.com
 www.pmpub.com
 www.brendat.com

А что касается чувств, которые может испытывать жена или подруга мужчины, вдруг обнаружив, что любимый мужчина имеет тайник с разными вычурными женскими вещами, то попробуйте дать себе по крайней мере три месяца на размышление об этом ужасном открытии до того, как вы решитесь сделать какой-либо важный шаг. Он, должно быть, действительно любит вас, если старательно прячет от вас всё, что могло бы вас разочаровать, потому что боится этого. Поэтому, если сможете, то обратитесь на сайт Общества Второго «Я» или Tri-Ess по адресу: www.tri-ess.com. Эта национальная организация оказывает помощь не только любителям переодеваться, но также членам их семей и близким людям. А кроме того, ищите всё, что написано Франсисом Фэрфаксом, особенно его «Билль о правах жён».

Принимая во внимание тот факт, что вы столкнулись не с той проблемой, которую вы могли бы обсудить с вашей сестрой или мамой, поищите в вашей округе группу психологической поддержки для жён, чьи мужья склонны к переодеванию в женские одежды. Сотрудники общества Tri-Ess всегда помогут вам найти такие группы. Поговорите с другими жёнами о том, с чем они намерены мириться, а с чем – нет. Существует множество таких вещей, на которые вы никогда не должны соглашаться. Например, если ваш муж приглашает вас на ленч, во время которого он будет одет как Сара Фосет. И если по какой-то причине он может оказаться в переодетом виде перед детьми и при этом настолько погрузиться в свою роль, что совершенно забывает о своих обязанностях отца и мужа. В этом случае Общество поддержки окажет вам любую помощь, которая только возможна в таких случаях. Другими словами, вам не следует потворствовать тому, что он делает, но вы также не должны сразу же принимать решение о разводе.

Для большинства женщин было бы легче узнать, что их мужья гомосексуалисты. Но увидеть его одетым, как Малышка Бо Пип, и при этом слышать, как он постоянно твердит, что он абсолютно нормальный гетеросексуал...

Кроме того, часть вашего страха связана с тем, что вы как бы теряете мужскую часть вашего супруга, который любит одеваться как женщина. Однако здесь вам бояться нечего. Он останется тем же самым мужчиной, каким он был в вашей постели до того, как вы узнали о его пристрастии носить высокие каблуки и платья прямого покроя. Частично ваш страх связан с тем, что кто-то ещё, кроме вас, может узнать о «фетише» вашего мужа, и вы боитесь оказаться в унижительном положении.

Одной из причин, по которой я советую взять вам три месяца на размышление, прежде чем вы решитесь что-то предпринять, заключается в том, что как только первый шок пройдёт, то вы, возможно, сможете понять, что есть куда более ужасные вещи, которые могут делать мужчины. А мужчин, преступление которых состоит всего-то навсего только в том, что они переодеваются в женскую одежду, вряд ли можно считать преступниками, потому что то, что они делают, – это преступление только перед Модой с большой буквы. За

время размышлений вы можете осознать, что то хорошее, что вы всегда ценили в нём до того, как узнали о тайне, так и осталось при нём.

К счастью, мы не испытываем дефицита в публикациях, которые посвящены теме переодевания. Одни наши читатели очень положительно отзываются о книгах Пегги Радд, которая является врачом и женой мужчины, склонного к переодеваниям, одновременно. Другие наши читатели явно чувствуют себя не в своей тарелке, читая откровения жены, наблюдающей за половыми преобразованиями своего супруга. Две книги доктора Пегги Радд называются «Мой муж носит мою одежду: переодевание глазами жены» (*Peggy Rudd. «My Husband Wears my Cloths: Cross-dressing From The Perspective Of A Wife», PM Press, Second Edition, 1999*) и «Мой муж носит мою одежду: переодевание и чувство собственного достоинства» (*«My Husband Wears my Cloths: Crossdressing With Dignity»*). Названия говорят о том, что эти две книги могут стать началом целой серии книг этого автора... Возможно, вы можете найти их в местной публичной библиотеке. Но скорее всего вы сможете достать их только в какой-то большой библиотеке.

Другая книга о переодеваниях и наркотиках, которая вызывает всеобщий интерес, называется «Подруга: мужчины, женщины и наркотики». Её авторами являются Холли Брубех и Майкл Джонс О'Брайен (*Holly Brubech & Michael Jones O'Brien. «Girlfriend: Men, Women and Drag», New York, Random House, 1999*).

Конечно, от того, что вы больше будете знать об этом, вам вряд ли полегчает, но это даст вам возможность сделать свой выбор, а не просто сказать вашему супругу «до свидания».

Источники

Этот самоучитель вовсе не одобряет источники, о которых речь пойдёт ниже, равно как он не побуждает вас к занятиям альтернативными формами сексуальной активности. Мы считаем, что людям хватает проблем со старомодными видами сексуальной активности, и уж, конечно, мы никого не склоняем к садомазохистским развлечениям. Но если садомазохизм – это то, о чём вы хотели бы узнать побольше, то мы рекомендовали бы вам ознакомиться со следующими материалами, созданными теми людьми, которым мы доверяем и которых мы знаем, а не теми источниками, которыми изобилует Интернет. Садомазохизм может быть развлечением, но он также может представлять собой серьёзную опасность. То, что вы делаете и как вы это делаете, полностью зависит от вас, вашего здравого смысла и мер безопасности, о которых вы позаботитесь заранее. Если же вы не способны отличить то, что представляет собой опасность, от того, чем можно обезопасить себя, то вам не стоит даже пробовать себя на поприще садомазохизма или любых других форм альтернативной сексуальной активности.

Далее мы перечисляем источники, из которых вы можете почерпнуть достаточное количество информации до того, как решитесь попробовать альтернативные виды сексуальной активности.

Сайты в Интернете

Всегда есть определённый риск, когда речь идёт о том, чтобы рекомендовать какие-то конкретные сайты в такой книге, как эта, потому что добрая их половина канет в небытие ещё до того, как высохнут «чернила», которыми она написана. Поэтому в качестве отправной точки всегда можно воспользоваться нашим сайтом в Интернете по адресу: www.goofyfootpress.com, где вы всегда сможете найти список источников, которые могут оказаться полезными для вас. Наш сайт будет функционировать исправно даже в том случае, если половина источников, которые мы указали в этой книге, сгинет в пыли времён ещё до того, как вы захотите получить из них информацию. Кроме того, имейте в виду, что даже тот сайт, который сегодня просто великолепен, завтра может оказаться совершенно

беспольным, а его информация устаревшей. Исходя из всего сказанного, мы не даём никаких гарантий относительно тех сайтов, которые намерены порекомендовать вам в этой книге.

www.altsex.org В этом сайте содержится много полезной информации об альтернативных видах сексуальной активности, начиная от садомазохизма до проблем изменения пола, включая всё о гомосексуалистах и мерах безопасности при занятиях этими видами секса.

www.bdsmtalk.com Хорошо сделанный сайт, в котором много полезной информации. Ну почему сайты, посвящённые старомодным видам секса, даже наполовину не столь информативны!

www.sexuality.org Этот сайт принадлежит Обществу Человеческой Сексуальности. Goofy Foot Press гордится тем, что такой возник не где-нибудь, а у нас, на северо-западном побережье.

www.b2non.com/kap/index.htm Здесь заслуживает внимания раздел Kink Awareness Professionals, который рассказывает о том, что нужно делать для того, чтобы не навредить своему здоровью.

www.naughty.com Его раздел Naughty Links представляет собой путеводитель по различным видам альтернативной сексуальной активности. Здесь также есть баннеры, запрещённые для просмотра несовершеннолетними особами.

www.sexuality.general Если вам повезёт и вы найдёте этот сайт, то в нём вы сможете получить ответы на волнующие вас вопросы, касающиеся альтернативных видов секса.

Издатели каталогов, которые вы можете получить, если вас интересует альтернативный секс:

Издательство Circler Press специализируется на издании эротической литературы, а также книг по альтернативным видам сексуальной активности. Их адрес в Интернете: www.circler.com.

Издательство Deadalus Press специализируется на книгах о садомазохизме и альтернативных видах сексуальной активности. Оно издаёт периодическое издание «*Consensual Sadomasochism*» («Скоординированный садомазохизм»), авторами которого являются Уильям Хенкин (William Henkin) и Сибил Холидей (Sybil Holiday). Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: www.bannon.com.

Издательство Greenary Press Publishers предлагает большой выбор книг по садомазохизму и другим видам альтернативной сексуальной активности. В том числе и книгу Мисс Абернати «Краткое руководство по осваиванию роли „раба“ в садомазохизме» (*Miss Abemathy's Consice*

Slave Training Manual to SM-101), Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: www.bigrock.com/greenary.

Издательство Mystic Rose Publishers Prints предлагает книгу под названием «Не посылай мне розы, а пришли букет колючек» («*Screw the Roses, Send Me the Thorns*»), которая рассказывает о садомазохизме и эротике. Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: www.mysticrose.com.

QSM (буквально расшифровывается и переводится как «садомазохизм высокого качества» – *Прим. перев.*). Это каталог, в котором содержится список множества изданий, посвящённых проблемам садомазохизма. Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: www.qualitysm.com.

Другие источники, посвящённые альтернативным видам сексуальной активности:

«Чёрная книга», пятое издание («*The Black Book*», 5-th Edition) представляет собой

энциклопедию, составленную по различным источникам, рассказывающим о садомазохизме и всему, что имеет к нему отношение. Она не толстая! Они также издают эротические антологии и сборники юмористических рассказов о бисексуалах и гомосексуалистах под названием «Чёрные паруса» («*Black Sheets*»).

Эротический журнал «Наши тылы» («*On Our Backs*») издаётся для лесбиянок, которые тяготею! к садомазохизму. Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: www.onourbacksmag.com.

Журнал «На страже воскресной утопии» («*Sandmutopian Guardian*») представляет собой издание высокого качества, которое предназначено для садомазохистов и извращенцев всех мастей. Дополнительную информацию можно получить на сайте в Интернете по адресу: www.aswgt.com.

Примечания к этой главе

Мы выражаем нашу благодарность Крису Госселину и Гленну Уилсону за их идеи, которые мы использовали во вступительной части к этой главе, а также Кэрл Квин, Эн Симэнс, Берту Хертману, Джею Вайзману, Уильяму Хенкину за их работы. Мы также благодарим Лоретту из «*Fantasy Makers*» в Беркли и Джанет из издательства «*Greenary Press*» – двух самых прекрасных и во всех отношениях положительных особ, которые оказали нам помощь в написании этой главы. (Забавно, что слово «позитивный», употреблённое в значении «положительный», имеет отношение к распространению СПИДа... (автор имеет в виду, что слово «позитивный» (положительный) при сдаче анализа на наличие вируса иммунодефицита означает, что человек, сдавший анализ крови, болен СПИДом. – *Прим. перев.*). Но то, что мы имеем в виду, употребляя слово «позитивный» в значении «положительный», существовало ещё в те времена, когда никто не слышал о СПИДе!)

Разговор с партнёром о сексе

Глава 31

Поскольку большинство из нас увидят ангелов ещё до того, как мы снова вернёмся в свои юношеские годы, нам не повредит ознакомиться с действительно неуместными советами, которые журнал для подростков предлагает своим 4,4 миллиона читателей, большинство из которых – это американские девушки, которые интересуются вопросами секса:

«Если вы решили целоваться по-французски, то самое разумное – это предоставить всю инициативу вашему парню. Слегка приоткройте губы и позвольте ему исследовать ваш рот языком...» (Teen Magazine, 1992, «*Kissing Anxiety? Lip-To-Lip-Lowdown*») («Вас волнуют поцелуи? Задушевно губы-в-губы»). Совет, который этот журнал даёт своим читателям относительно поцелуев, предполагает, что мы, парни, едва появившись на свет, уже знаем, что такое французский поцелуй. Неужели редакторы этого журнала не понимают, что подготовка к занятиям сексом у среднестатистического американского подростка мужского пола в основном заключается в том, чтобы мастурбировать так, как это рекламируют пошлые порножурналы на своих цветных фотографиях, часто занимающих целый разворот, и таким образом, чтобы скрыть свои сексуальные пристрастия от пронизательного взгляда матери? И они предполагают, что их совет действительно поможет нам научиться технике французского поцелуя или чему-то другому в том же роде? И почему они думают, что молодые мужчины всегда знают, что надо делать? Почему бы не побуждать молодых мужчин и женщин к тому, чтобы вместе учиться заниматься сексом и попутно обмениваться впечатлениями о том, что им нравится, а что – нет? И почему такие журналы, как «Teen», навязывают подросткам устаревшую теорию о том, что мужчина – это тот человек, который

занимается сексом с женщиной так, словно она остро нуждается в том, чтобы получить от него нечто в виде одолжения? Одним из способов избежать того, чтобы стать любовником в духе журнала «Teen», – это научиться говорить со своим партнёром о сексе, о своих ощущениях, которые могут быть хорошими или плохими, о том, чтобы познать или попробовать что-то новое, дотоле неизведанное. Но к несчастью, всё это не так просто сделать. Вот почему мы включили в нашу книгу следующую главу. Она начинается с рассмотрения некоторых аспектов этой проблемы, а заканчивается конкретным планом действий.

Обнажённые со связанными языками

Задумайтесь о том, что говорят молодые люди перед своим первым половым актом:

– Э-э, мне сделать это?..

– Наверное.

– О'кей, я надену его.

И это всё. Вот так. Потом начинается собственно половой акт (совокупление). Меньше десяти слов, большинство из которых – просто междометия, отдельные слоги! Даже пещерные люди и те, вероятно, могли бы выразить звуками куда больше эмоций. А когда действие окончено, следует столь же немногословный обмен репликами:

– Это было на самом деле так замечательно.

– Мне тоже понравилось.

И хотя многие не испытывают стыда, когда занимаются сексом, большинство из нас приближаются к критической массе, когда наступает момент говорить о нём. И одна из проблем здесь заключается в отсутствии словарного запаса, который позволил бы нам не чувствовать себя неловко, когда мы начинаем говорить о сексе. Многие из нас испытывают дискомфорт и используют для выражения своих мыслей и чувств либо латинские термины, либо сексуальный сленг, который больше походит на богохульство, и т. д. Вот как это звучит: «Когда я делал тебе *cunnilingus* ...» или, например, так: «Когда я сосала твой член...» Здесь нет ничего такого, что сбивало бы с толку объектив «Кодака», который способен запечатлеть любой момент нашей жизни (автор намекает на рекламу Кодака. – *Прим. перев.*).

Во время разговора со своим партнёром о сексе могло бы оказаться полезным придумать какие-то термины для обозначения ваших гениталий. Например, во время сеанса у сексопатолога, на котором присутствовали оба супруга, жену попросили придумать какое-то особое имя для своего влагалища. Она назвала его «Шкатулочкой для драгоценностей». Как сентиментально! Принимая во внимание состояние их сексуальных отношений, она должна была бы назвать своё влагалище «Челюсти жизни». Но нас это мало касается. Как бы вы ни назвали свои гениталии, это всё равно будет прекрасно до тех пор, пока ваш партнёр не испытывает дискомфорта, называя их этим именем (или словом).

После женитьбы надо расти, иначе он умрёт

Уже через два дня после того, как люди поженились, они вообще перестают говорить о сексе или говорят о нём куда меньше, чем до женитьбы. Такие аспекты вашей жизни, как рост процентов на ваших банковских счетах или перемещение кухонных шкафов, волнуют вас куда больше, чем придумывание чего-то нового, что может «заводить» вас обоих. Наши сексуальные желания постепенно становятся всё более скрытными, и мы подчас испытываем неловкость или смущение, упоминая о таких вещах, которые раньше не дали бы нам и глаз сомкнуть на протяжении всей ночи.

По истечении некоторого времени, получается так, что в нашей жизни остаётся всё меньше места для секса и мы просто не даём ему развиваться. И тогда мысль о том, что «я не хочу, чтобы он узнал обо мне ТАКОЕ», становится более важной, чем, к примеру, нечто

вроде: «Вот было бы здорово, если он это узнал!» Возможно, всё это происходит оттого, что мы можем много потерять в том случае, если наш партнёр что-то не одобрит, или же, может быть, мы начинаем наделять своего партнёра некой властью, той самой, которая в детстве заставляла нас испытывать стыд или унижение перед родителями.

Знать или спрашивать?

Вообразите себе, что вы отправляетесь в ресторан, шеф-повар которого приготовит для вас всё, что нравится ему или ей без учёта того, что нравится вам лично. Или представьте себе садовника, который бы подстриг ваши кусты, не спросив вас: «Как бы вы хотели подстричь кусты?» Или представьте себе такую прачечную, где вам не задали бы вопросов – «Слегка подкрахмалить? Посильнее? Хотите получить на вешалке или в сложенном виде?». А вместе с тем, когда дело доходит до секса, многие из нас предполагают, что они точно знают, что хочет их партнёр, или же мы просто делаем это наспех вместо того, чтобы уловить ответную реакцию.

После стольких лет...

Давайте предположим, что после десяти лет замалчивания темы секса вы вдруг решили заговорить о нём. Возможно, ваш партнёр будет счастлив наконец-то узнать ваше мнение. Хотя, возможно, что он или она будут раздражены и скажут примерно следующее: «Ты имеешь в виду, что в течение всех этих десяти лет тебя это волновало, а ты не сказала ни слова?» Или же вы можете услышать такой ответ, в котором будет звучать подозрение: «И как это ты вдруг до этого додумалась?»

Ваш партнёр никогда не займёт такой оборонительной позиции, если вы начнёте говорить о сексе с самого начала ваших отношений. К несчастью, многие пары в начале их отношений настолько удовлетворены новизной своих сексуальных ощущений, что они упускают из виду важность обмена впечатлениями о сексе и умения говорить о сексе друг с другом.

Учиться говорить о сексе

Регулярно разговаривая о сексе, вы каждый месяц или раз в пару месяцев будете вносить что-то новое в ваши занятия сексом при условии, что ваш партнёр с каждым разом будет относиться к таким разговорам всё менее критично. К счастью, для таких случаев существуют некоторые дежурные фразы, которые могут стать вашей отправной точкой, сделав рутинный разговор о сексе забавным и необременительным для обоих партнёров.



Например, вы можете сказать вашему партнёру: «Давай будем покупать новую книгу или журнал о сексе каждые полгода». Мы не имеем в виду глянцевые страницы толстых томов о мастурбации, где человеческие половые органы представлены во всей их красе на цветных разворотах, если, конечно, вы не увлекаетесь вещами подобного рода. Вместо этого вы вполне могли покупать журнал «Либи́до» (что буквально означает «Второе „Я“». – *Прим. перев.*), который является первоклассным журналом отменного качества. В нём есть чёрно-белые фотографии и те истории, которые многие супружеские пары находят эротичными. Кроме того, в этом плане интересны книги Сьюзен Бакос под названием «Восхитительное в сексе» (*Susan Bacos. «Sexational», St. Martin Press*), Кэти Уинкс «Книга о G-точке» (*Kathy Winks. «G-spot Book», Down There Press*) или книга Лауры Корн «101 ночь великолепного секса» (*Laura Corn. «101 Nights Of Great Sex», Park Avenue Press*). Эти книги ориентированы на то, чтобы читатели при желании могли опробовать предлагаемые им способы занятий сексом и технические приёмы. Вы также можете приобрести пару антологий эротической литературы и побродить в секции книг по эротике в ближайшем книжном магазине. И, наконец, вы можете посетить сайт в Интернете по адресу: Amazon.Com, где вы также можете найти списки литературы о сексе.

А кроме того, вы всегда можете зачитать эту часть книги или любые другие понравившиеся отрывки из неё вашему партнёру в том случае, если вы сочтёте, что вашему партнёру надо знать об этом. Мы думаем, что некоторые супружеские пары именно так и поступают. Просто удивительно, как чувство юмора помогает обсудить любой вопрос, который в противном случае мог бы поставить в неловкое положение или вызвать беспокойство.

Кроме книг и журналов о сексе, существуют также действительно хорошие видеокассеты о сексе, которые не только информативны, но и эротичны. Например, фирма Пасифик Медиа выпустила кассету под названием «Подробное руководство по занятиям оральным сексом». Они также выпустили ряд кассет, посвящённых использованию сексуальных игрушек, которые приятно посмотреть. Если вы будете искать эротические видеокассеты, то вы обнаружите среди них как бесспорных лидеров, так и множество таких, которые вызывают зевоту. Однако имейте в виду, что собственно поиск кассет, книг или журналов – это тоже своего рода развлечение. А что до рекомендуемых нами книг и кассет о сексе, то многие из них упомянуты в этой книге.

Кроме того, почему бы вам не подписаться на каталоги, в которых перечислено всё, что имеет отношение к сексу, так, например, как *Good Vibrations*, *Blowfish*, *Adam & Beav*,

Xandria, Toys in Babeland? Мы у себя в Goofy Foot Press получаем огромное удовольствие от просмотра этих каталогов. Надеемся, что вы получите от этого не меньше удовольствия.

Некоторые супружеские пары получают удовольствие от настольных игр, которые стимулируют разговоры о сексе или сексуальные физические эксперименты. Самое прекрасное в таких играх то, что здесь не бывает проигравших, как, впрочем, и в Монополюшке. Одна из таких игр называется «Прекрасный вечер» («*Enchanting Evening*»).

В Интернете есть журналы, публикующие интересные статьи о сексе, которые могут стать великолепным предлогом для того, чтобы обсуждать проблемы секса. Почему бы не перекопировать интересную информацию с некоторых сайтов в свой компьютер? Например, с таких, как **www.nerve.com**, **www.salon.com**, **www.cleansheets.com**? Копируя статьи, вы можете смело опускать те из них, которые задаются вопросами, вроде: «Почему так получается, что некоторые мужчины не могут примириться с идеей, что умные женщины, которые к тому же являются хорошими специалистами в своей области, хотят, чтобы их просто повалили на диван и отделали, как бифштекс?» Обратите внимание на эротический журнал Ханны Бланк «Cleen Sheets Erotica Magazine», ознакомьтесь с содержанием которого вы можете на сайте **www.cleansheets.com 3/24/99**.

Предупреждение

Вы должны уяснить для себя, что ваша сексуальная жизнь имеет такое же большое значение, как занятие садоводством, спортом, бизнесом, увлечение путешествиями или любыми другими видами приятного времяпрепровождения. Супружеские пары не стесняются покупать книги и журналы об этих, других видах досуга. Они часто оценивают их достоинства или восхищаются ими, обсуждая их со своими партнёрами. Почему же они не делают то же самое, когда речь идёт о сексе?

Конечно, вы можете сказать: «Наша сексуальная жизнь в настоящее время нас вполне устраивает, и всё то, о чём вы тут говорите, нам вовсе не нужно». Будем надеяться, что удача не покинет вас и дальше, но сексопатологи в своей практике часто сталкиваются с супружескими парами, сексуальная жизнь которых всегда была на высоте два года или десять лет тому назад. Проблема заключается в том, что если мы начинаем воспринимать наши сексуальные отношения как нечто само собой разумеющееся, то рано или поздно они начинают разрушаться, а вот процесс по их восстановлению не всегда оказывается приятным или забавным.

Источники

В этой части перечисляются источники, которыми вы можете воспользоваться для получения каталогов по сексу.

Каталог фирмы «Good Vibrations». Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: **www.goodvibes.com**.

Каталог о сексуальных игрушках «Toys In Babeland». Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: **www.babeland.com**.

Каталог о новинках в области секса фирмы Blowfish. Дополнительную информацию можно получить на их сайте в Интернете по адресу: **www.blowfish.com**.

Журнал-каталог под названием «За закрытыми дверями» («*Behind Closed Doors*»).

Журнал-каталог с притягательным названием «Адам и женские половые органы» («*Adam & Beav*»).

Каталог «Xandria».

Каталог фирмы «Pacific Media».

Надо сказать, что фирма «Good Vibrations» не продаёт ваши имена и телефоны другим фирмам. Имейте в виду, что если ваш адрес появится в списке других

фирм, распространяющих каталоги, то вы не будете застрахованы от того, что ваш почтовый ящик просто завалит ненужной корреспонденцией. Если эта проблема вас беспокоит, то перед тем, как заказывать каталог, убедитесь в том, что они не передают адреса и телефоны другим фирмам.

Сексуальные фантазии

Глава 32

Принимая во внимание, что все сексуальные фантазии универсальны по своей сути, остаётся только удивляться тому, как неловко мы чувствуем себя, когда говорим о них. С другой стороны, зачем нужно выдумывать что-то такое, что известно всем и каждому.

Одни люди отдают себе отчёт в том, что они «заводятся» только благодаря своей сексуальной фантазии. Для других сексуальное возбуждение напрямую связано с физическими ощущениями, которые очень мало связаны с ментальными образами.

У одних людей есть какая-нибудь одна, но внушающая им доверие сексуальная фантазия, которой они время от времени пользуются. Сексуальные фантазии других людей представляют собой эдакую коробку с набором виртуальных инструментов, которые представляют собой некие сценарии или образы, помогающие им достичь состояния оргазма. Однако подавляющее большинство людей используют свои сексуальные фантазии непосредственно во время полового акта, а многие люди вообще испытывают трудности во время мастурбации и не могут достичь состояния оргазма без какой-то фантазии, которая стимулирует их сексуальное возбуждение.

Что касается содержания сексуальных фантазий, то оно может варьироваться: одни фантазии могут быть приятными, мягкими и добрыми или даже глупыми, а другие причудливыми или странными, эксцентрично-извращёнными или сверхъестественными. То, что происходит в одних сексуальных фантазиях, может быть насыщено захватывающими и волнующими событиями, а другие могут быть утомительно-скучными. Персонажи, которые живут в этих фантазиях, могут быть кем угодно – бывшими любовниками или любовницами, популярными рок-исполнителями, людьми в униформе, кинозвёздами, учителями, соседями, священниками, членами семьи, абсолютно незнакомыми людьми или даже мохнатыми (четвероногими) друзьями, которые принадлежат к другим видам живых существ.

И верите вы этому или нет, но наиболее популярной сексуальной фантазией является та, в которой люди занимаются какими-то необычными выдуманными сексуальными действиями не с кем-нибудь, а со своим партнёром! Что касается сценариев, согласно которым развиваются действия сексуальных фантазий, то далее мы частично приводим их список: вас обнимают или ласкают; занимаются с вами всеми видами сексуальной активности; вы занимаетесь сексом не с одним, а с несколькими партнёрами одновременно; вы занимаетесь сексом анонимно с очень привлекательным партнёром или партнёршей; вас принуждают заниматься сексом; вы наблюдаете, как ваш партнёр занимается сексом с кем-то другим; вы занимаетесь сексом с особой своего пола, хотя на самом деле вы абсолютно нормальный гетеросексуал; вы и ваш партнёр (или партнёрша) занимаетесь сексом с другой парой; фантазия о перемене ролей, когда мужчина представляет себе, что он – женщина и занимается сексом с другими мужчинами; иногда женщина может представлять себе, что она – мужчина, который занимается сексом с другими женщинами; представлять себе, что кто-то наблюдает за тем, как ты занимаешься сексом, или что ты сам наблюдаешь за кем-то; представлять себя в роли господина в садомазохистских играх; представлять себя желанным или воображать, что кто-то обожает тебя; представлять себе, что тебя наказывают, отшлёпывают, пытаются, стыдят или унижают.

Фантазии об изнасиловании

Нет ничего необычного в том, что в своих фантазиях люди иногда представляют себе, что кто-то принуждает их заниматься сексом, и точно так же нет ничего необычного в том, что в фантазиях люди могут представлять себе, что они занимаются сексом с полицейским, священником или другим человеком, на котором надета униформа. Задумайтесь над приведённым ниже отрывком из книги *Бэтти Додсон «Секс для одного» (Нью-Йорк: серия Гармония)*:

«Моя подруга, которая считала себя радикальной феминисткой, вдруг вбила себе в голову, что её представления о сексе не являются „политически корректными“ по той причине, что они не „согласуются с убеждениями феминисток“. Я убедила её, что всё это просто её выдумка. Множество людей в своих фантазиях часто представляют себе такие события, участниками которых они никогда не хотели бы быть в реальной жизни. Я также указала ей на то, что мы часто поддаёмся плодам собственного воображения так же, как и чему-то другому, и предложила ей придумать что-нибудь новенькое. Одна из её новых и навязчивых сексуальных фантазий заключалась в том, что она представляла себя связанной, и ей хотелось тереться клитором о влажные губы своего любовника. Но если её мозг отказывался придумывать что-то новое или же она торопилась, чтобы быстрее кончить, то обычно она мысленно обращалась к своей старой фантазии, в которой её насиловали пятеро ирландских полицейских. В этом случае она очень быстро достигала состояния оргазма».

Если кто-то в своих фантазиях представляет себе, что его (или её) насилуют, то это вовсе не значит, что они хотели бы осуществить свою фантазию в реальной жизни. Иногда представлять себе, что тебя насилуют, – является одним из способов получать сексуальное удовольствие, которое в противном случае было бы отягощено чувством вины. Это связано с особенностями человеческой психики, потому что когда занимаешься сексом, но при этом не можешь контролировать происходящее, то не ощущаешь ответственности за своё желание заниматься сексом. В типичной фантазии об изнасиловании насильником часто является тот, кто тебе нравится, кто сексуально привлекателен для тебя, тот, с кем на самом деле хотелось бы заниматься сексом. Кроме того, такие фантазии дают человеку возможность чувствовать себя сексуально востребованным и желанным, потому что в этих фантазиях злоумышленник добивается тебя, делает всё для того, чтобы любым способом заниматься с тобой сексом. Дальнейшие размышления на тему принуждения к занятиям сексом изложены в главе 30 «Культура и сексуальные причуды».

Мужские и женские сексуальные фантазии

Молодые девушки в нашем обществе вырастают под влиянием модных журналов, которые показывают божественно красивых моделей, – божественных, если не брать в расчёт то, что им приходится блевать каждый раз, когда они что-нибудь съедят, чтобы оставаться стройными, и думать о том, сколько силикона они закачали в свою грудь хирургическим путём. Глядя на этих красавиц в модных журналах, американские девушки вырастают, думая о телах других женщин, но больше всего они стремятся к тому, чтобы сделать своё тело идеальным, похожим на идеальное тело идеальной женщины, которой они надеются когда-нибудь стать. А мальчики, в свою очередь, часто вырастают, мечтая о том, чтобы быть пожарниками, спортивными кумирами, музыкантами, каскадёрами и в конечном счёте неутомимыми любовниками. Создаётся такое впечатление, что наше общество хочет, чтобы девушки приходили в восторг от того, как они выглядят, а мальчики от того, что они делают.

Психолог Карен Шенор уверена, что когда женщины в своих фантазиях представляют себе мужской пенис в состоянии эрекции, то они часто думают о нём как о символе своей неотразимой красоты, и он вовсе не является для них объектом поклонения, как мы, мужчины, ошибочно полагаем. На самом деле, Шенор выдвигает предположение, что многие молодые женщины включают образы молодых людей в свои фантазии как результат неких размышлений, где выдуманный ими персонаж мужского пола представляет собой

персонифицированный пенис Возможно, это одна из причин того, что девочки-подростки так часто сходят с ума по рок-н-рольным певцам, которые представляются им полными андрогинами (см. словарь в конце книги).



Повезло!

Если выводы, сделанные Шенор, представляются вам «мнительными, то имейте в виду, что когда женщина танцует с мужчиной на студенческом или школьном балу то самое первое, на что она обычно обращает внимание, – это то, как выглядят другие женщины и как она выглядит со стороны в сравнении с ними. И самое первое, что замечает мужчина, – это почти всегда то, как выглядят другие женщины. Мужчины обычно почти не интересуются тем, как выглядят другие мужчины, и не думают о том, как они выглядят в сравнении с ними, если только они не актёры или гомосексуалисты.

Являясь интересной уже сама по себе, эта теория имеет свои недостатки. Например, она не объясняет, почему некоторые женщины совершенно очевидно предпочитают сексуальное прикосновение к телу мужчины, которое так непохоже на их собственное (которое они хотели бы видеть совершенным), как не объясняет она и то, что такое особенное испытывают женщины, когда прикасаются к мужскому телу.

Сексуальные фантазии вашего любовника (или любовницы)

Всякий раз время от времени один партнёр рассказывает другому о своих сексуальных

фантазиях. Случались, конечно, и более странные вещи. Однако не ждите, что эта фантазия предстанет перед вами подобно рекламному щиту в окружении неоновых огней. Большинство из нас чувствуют себя довольно неловко наедине со своими сексуальными фантазиями, и не без причины. В результате мы не особенно стремимся к тому, чтобы описывать свои сексуальные фантазии во всех подробностях.

У вас есть только один шанс

Давайте предположим, что вы гомосексуалист, и ваша пассия как бы случайно или в шутку смело заявляет, что ей нравится видеть мужчин в обтягивающих плавках.

Ого, это камень в ваш огород!

Теперь если у вас хватит сообразительности, хотя как раз этого-то нам порой и не хватает, то вы не будете глупо смеяться и объяснять ей, что вы хорошо чувствуете себя и в обычных трусах, а не в каких-то старых допотопных атлетических плавках. Вместо этого вы пойдёте и купите себе новые атлетические плавки, дюжины, может быть, даже разных цветов, может быть, даже одни с защитной чашечкой (*см. словарь в конце книги*). И вот вечером вы приходите позже, чем обычно, и тёплые пальцы вашей возлюбленной, которые вы так хорошо знаете, начинают медленно расстёгивать пуговицы на ваших голубых джинсах, и тут вдруг – как выигрыш в лотерею! – она обнаруживает, что на вас надеты атлетические плавки, а не ваше обычное бельё! И ещё до того, как вы осознаете это, она уже выйдет на свою сексуальную орбиту, а вы будете самым счастливым парнем в своём квартале! Но тут может произойти и невероятное – ваша пассия может вдруг понять, что её фантазия была просто великолепна до тех пор, пока она оставалась в её воображении, но когда она стала реальностью, то превратилась в обычную глупость и полностью утратила своё эротическое «звучание»...

Проложи колею

Как и жизнь вообще, секс может быть очень нудным и утомительным, если вы не будете пытаться разнообразить его. Имейте в виду, что многие супружеские пары, зная об этом, всё равно продолжают делать это день за днём, неделю за неделей, месяц за месяцем, год за годом.

Тема разнообразия в каждодневных занятиях сексом – это излюбленная тема тех журналов, которые люди просматривают или читают, пока стоят в очереди в супермаркете, особенно когда человек, стоящий перед тобой, выкладывает перед кассиром коробку из-под обуви, битком набитую премиальными купонами, дающими право покупателю на скидки при приобретении различных товаров. Вот тогда-то вы и обнаруживаете себя с каким-нибудь журналом в руках, чтением которого вы развлекаетесь добрых полчаса.

Компромиссы, большие иксы & горькая правда

И хотя просто великолепно, если вы и ваш партнёр можете рассказывать друг другу о своих сексуальных фантазиях, это всё-таки вовсе не означает, что все фантазии должны быть реализованы. Посему если один из вас намерен претворить в жизнь что-то «эдакое», а другой считает, что это гадко и омерзительно, то вы можете попытаться прийти к какому-то компромиссу. Например, совершенно очевидно, что среди множества видеокассет найдётся много таких, которые отражают наиболее распространённые сексуальные фантазии, возникающие в тёмных тайниках человеческого рассудка, в котором пылает огонь сексуального желания. Так почему бы не взять напрокат одну из таких кассет и не использовать её для того, чтобы помастурбировать под её «аккомпанемент»? Вместе с тем иногда претворение в жизнь сексуальных фантазий может оказаться делом весьма забавным.

Обычно люди в своих сексуальных фантазиях представляют себе нечто такое, что не

имеет никакого отношения к их партнёру. И поэтому иногда может оказаться весьма благоразумным не делиться такими фантазиями со своим партнёром (что-то вроде: «Знаешь, дорогой, я была такой страстной, потому что я представила себе что ты – это Майк»). Однако бывают времена, когда ваш партнёр может посчитать, что ваши фантазии возбуждают его.

Если же вы имеете намерение самостоятельно «изготовить» пару видеокассет «для взрослых», то вспомните о судьбе бедного шерифа со Среднего Запада, который случайно вернул в местный пункт проката одну такую кассету, где можно было полюбоваться на него самого и его жену. Не забудьте помечать такие кассеты жирным крестом любого самого яркого цвета с обеих сторон. Используйте для этого маникюрный лак или самоклеющуюся бумагу. Держите такие кассеты в специально отведённом для этого месте, чтобы не перепутать их с другими кассетами, особенно с теми, которые берёте напрокат.



Кроме того, существуют специальные замки для видеокассет, которые вставляются в отверстия на кассете. Если вы будете использовать такие замки, то вы будете полностью застрахованы от того, что ваш пятилетний малыш перепутает их с мультфильмом про Бэмби или Белоснежку.

Ответственность

То, что вы узнаете о сексуальных фантазиях вашего партнёра, основано на доверии, это – та тайна, которую вы храните в течение всей своей жизни. Ответственность за доверие остаётся вашей прямой обязанностью даже в том случае, если ваши отношения прерываются и вы оба начинаете ненавидеть друг друга. Никто не принуждал вас вступать в эти отношения с другим человеком, и поэтому вы не должны выбалтывать те интимные подробности, которые известны вам о другом человеке, чтобы навредить ему, потому что рано или поздно это всё равно плохо отразится и на вас тоже.

Другими словами, те люди, которые распускают сплетни о сексуальных наклонностях своего настоящего или бывшего партнёра, не только ограничены и пошлы, но также и лживы, коварны и неискренни. Кара Господня однажды достигнет их, если, конечно, Господь существует.

Комментарии читателей

«На работе я часто мечтаю о сексе и представляю себе, как я занималась бы сексом с какими-то людьми, которые мне особенно нравятся. А поскольку я скоро выхожу замуж, то иногда я чувствую себя не в своей тарелке, потому что думаю о других мужчинах. Но я считаю, что до тех пор, пока твоя фантазия остаётся нереализованной и ты ничего не делаешь для того, чтобы она стала явью, то с тобой всё в порядке».

Женщина, 30 лет

«Мои сексуальные фантазии часто связаны с моим теперешним любовником. Мы привносим романтику в наши занятия любовью и занимаемся сексом там, где мы ещё не пробовали делать это, – на пляже, в лесу, на уединённом острове, в бунгало у камина».

Женщина, 34 года

«Мои сексуальные фантазии, вероятно, похожи на фантазии тех людей, которые часто смотрят фильмы, которые показывает канал научной фантастики».

Женщина, 30 лет

Примечание переводчика:

Канал научной фантастики показывает такие фильмы, как «Вавилон-5», «Звёздные войны» и др., которые имеют такое же отношение к сексу, как наша программа «Время».

«Мои сексуальные фантазии не играют большой роли в моей жизни, кроме тех случаев, когда я чувствую себя неловко, ловя себя на том, что думаю о других девушках, хотя на самом деле очень люблю мужские пенисы и моих любовников».

Женщина, 23 года

«В своих сексуальных фантазиях я всегда представлял себе мою подругу совершенно голой, лежащей с раздвинутыми ногами в тот момент, когда я входил в комнату. И однажды такое действительно случилось! Это было просто удивительно!»

Мужнина, 21 год

«У меня не бывает каких-то определённых фантазий. Это больше похоже на какие-то мимолётные ощущения, и это не оказывает какого-то особого влияния на мою жизнь».

Женщина, 38 лет

«Я работающая мать, регулярно занимаюсь сексом, и у меня бывают оргазмы, но во всём этом нет романтики, и мои фантазии восполняют этот пробел в моей жизни».

Женщина, 36 лет

«Мы с мужем женаты уже более десяти лет, но я всё ещё получаю

удовольствие от того, что мы стараемся воплотить в жизнь наши сексуальные фантазии. На прошлой неделе во время одной из таких „сценок“ я играла роль коммивояжёра и, как могла, старалась незаметно проникнуть в дом. Когда он наконец обнаружил моё присутствие, то мне пришлось ублажать его в сексуальном плане до тех пор, пока он не позволил мне удалиться. Затем я была врачом, а он пациентом, который оказывал мне сопротивление. Осуществление таких фантазий может быть прекрасным развлечением, и это помогает сохранять свежесть и привносить новизну в сексуальные отношения с партнёром».

Женщина, 33 года

«Я бы хотел увидеть мою подругу занимающейся сексом с другой женщиной, а кроме того, меня бы здорово „повело“, если бы я увидел, как она занимается сексом с другим парнем. Не знаю только, стал бы я ревновать или нет».

Мужчина, 39 лет

Бывают ли у вас гомосексуальные фантазии?

«Раньше в своих сексуальных фантазиях я всегда представляла себя занимающейся сексом с женщинами. Наконец я решилась попробовать осуществить свои фантазии и занялась сексом со своей лучшей подругой. Надо сказать, что большинство моих подруг гетеросексуальны. Наши занятия сексом очень развлекли меня. Мы всё время играли друг с другом. Однако я всё равно не испытывала к ней или к какой-то другой женщине сексуального влечения, и поэтому я вовсе исключила женщин из своих сексуальных фантазий».

Женщина, 26 лет

«В своих сексуальных фантазиях я часто представляю себя с другой женщиной, но кроме этого я часто мечтаю о сексе с моим бойфрендом и Брэдом Питтом тоже!!!»

Женщина, 25 лет

«Я испытываю сильное сексуальное возбуждение, когда представляю себе, как женщины занимаются друг с другом любовью. Кроме того, меня возбуждают фантазии о сексе с несколькими партнёрами одновременно. Иногда во время занятий сексом эти фантазии помогают мне достичь оргазма».

Женщина, 32 года

«Обычно у меня не бывает каких-то особых сексуальных фантазий, и я ни разу не пробовал заниматься сексом с мужчинами, хотя иногда мне интересно, смог бы я испытывать сексуальное возбуждение с другим мужчиной».

Мужчина, 30 лет

«Гомосексуальные фантазии? Мне никогда даже в голову не приходило заниматься сексом с мужчиной. Я не гомосексуалист. Клянусь!»

Мужчина, 22 года

Любовные мечты, сладкие грёзы, сексуальные сны

Глава 33

Некоторые люди склонны мечтать о такой романтике, когда взор туманится, когда мечты поднимают вас на небеса и оставляют там витать в облаках аж до обеда следующего дня. Надо сказать, что мечты некоторых людей иногда включают мысли о сексе. Вот таким мечтам и посвящена данная глава. А ещё некоторые люди в своих мечтах умело соединяют романтическое и сексуальное. Это те самые мечты, в которых мы мечтаем о том, чтобы мечтать, – другими словами, это что-то вроде одной из разновидностей ракетного топлива для мечты, которое наполняет душу и заставляет нас в своих мечтах стремиться к той опасной черте, где мы можем проверить себя на прочность.

Статистика сексуальных грёз

Менее 10 процентов американских родителей информируют своих детей о том, что на свете существуют сексуальные сны, а вместе с тем большинство подростков видит такие сны. Более 50 процентов женщин видят сексуальные сны, но надо сказать, что многие женщины не знают, что это такое, до тех пор, пока им не перевалит за двадцать. У представителей мужского пола всё выглядит иначе. Мужчины обычно узнают, что такое сексуальные сны, в подростковом возрасте, но с возрастом такие сны у мужчин становятся всё реже и реже.

Страшная история сексуальных грёз

В середине 1800-х было принято считать, что причиной сексуальных грёз являются нечестивые мысли. Различные невообразимые операции проделывались с пенисами тех мужчин, которые становились мокрыми по ночам. Кроме того, было изобретено множество приспособлений, которые мужчина был принуждён надевать на свой пенис на ночь, дабы предотвратить возникновение эрекции и те ужасные сны, которые вследствие этого могли потревожить покой спящего. Одно из устройств было сделано таким образом, что оно зажимало волосы на лобке мужчины в том случае, если его пенис входил в состояние эрекции. Другое приспособление обдавало возбуждённый сном пенис мужчин холодной водой.

Сексуальное кино во время сна. Не желаете ли салфеточку?

Во время сна человеческие гениталии несколько раз оказываются в состоянии эрекции, влажными или даже мокрыми. Это обычно происходит тогда, когда вы видите сны, и это не зависит от содержания снов. Даже в том случае, если во сне вы видели свою бабушку или какое-то место, где побывали однажды. «Мокрые» сны посещают вас, если вы на самом деле думаете о сексе и при этом испытываете оргазм.

Почти половина всех «мокрых» снов и вызванных ими оргазмов на самом деле являются «сухими», потому что в них отсутствует момент эякуляции. Из-за этого сам термин «мокрые» сны на самом деле не соответствует действительности и употребляется неверно, когда речь идёт о мужских сексуальных снах. Однако этот термин совершенно точно описывает то, что происходит с гениталиями женщин вследствие их сексуальных снов.

Тогда как достижение состояния оргазма и эякуляция во время сексуального сна вовсе не проблема для женщин, то для мужчины такой сон означает, что иногда он оказывается просто в липком месиве. Если бы наш мир мог лучше понимать мужчин и больше знал о сексуальных грёзах во время сна, то мужчины не ощущали бы неловкости из-за оставляемых ими на постели пятен, возникших в результате сексуальных снов. Однако это не так. И как мальчику-подростку объяснить появление мокрых пятен на своей постели или нижнем белье? А поскольку не существует способа предугадать, что тебе приснится ночью и будут ли твои сны сексуальными, то и подкладывание салфеток в нижнее бельё не даёт

положительного результата.

Сексуальные сны и мастурбация

Поговорим о тех трудностях, с которыми связаны ночные грёзы... Когда автор этой книги был подростком, то он полагал, что если он не будет мастурбировать, то во сне он будет испытывать приятные эротические ощущения со всеми вытекающими отсюда приятными последствиями. И он удерживал себя от мастурбации, стараясь делан, это на протяжении возможно более длительного периода времени, в надежде не спугнуть свои «мокрые» сны. Но это было не так. Иногда человек испытывает сексуальные ощущения во сне после занятий сексом или после мастурбации. Отказ от мастурбации вовсе не способствует возникновению сексуальных снов.

Нет, просто не существует такого способа, с помощью которого можно было бы вызвать сексуальное сновидение, если только вы не можете сделать этого просто усилием воли или как там учёные сегодня называют это. Наиболее конструктивной книгой, содержащей плодотворные идеи по этому вопросу, является книга Стэфена Лебержа «Вразумительный сон», изданная в Нью-Йорке издательством Баллентайн в 1993 году (*Stephen LeBerge. «Lucid Dreaming», New York, Ballentine, 1993*). Кроме того, вы можете получить дополнительную информацию на его сайте в Интернете по адресу: www.lucidity.com.

Осложнения с сексуальными снами

Сексуальные сны являются не только признаком взросления, но также и конструктивным способом заниматься сексом, когда секс недоступен. Некоторые люди вообще испытывают свой первый оргазм во сне. И вместе с тем есть такие люди, которых раздражают сексуальные сны. Например, вы можете видеть сексуальный сон, участником которого может стать кто-то, кого вы знаете, – ваш друг, начальник или учитель. И тогда вы можете чувствовать себя, как побитая собака, ветренная этого человека в реальной жизни. Однако не стоит беспокоиться. Ведь вы не сделали ничего дурного. Мы считаем, что в таком случае вы должны получше присмотреться к этому человеку, оценить его с головы до пят. Не упустите ни одной, даже самой малейшей детали, включая одежду, которую он носит. Потом задайте себе вопрос: «В реальной жизни этот человек такой же хороший (или плохой), как и в моих снах?»

Существуют также «мокрые» сны, которые повергают вас в состояние депрессии. Например, сны могут угнетать вас, если человек, с которым вы занимаетесь любовью во сне, в реальной жизни не имеет к этому никакого отношения, и у вас нет даже надежды на то, что такое может случиться. Это бывает особенно горько осознавать в тех случаях, когда этот человек является вашим бывшим любовником или тем, кого уже нет в живых. Кроме того, нет ничего необычного в том, что нормальные люди, которые относят, себя к числу стойких гетеросексуалов, во сне занимаются любовью с представителями своего пола. Есть много способов интерпретировать такие сны. Иногда другой человек в ваших сексуальных снах может быть просто частью вас самого, предстающим перед вами в образе другого человека. Если такое имеет место, то ваши сексуальные сны могут вводить вас в заблуждение.

Семейные сексуальные грёзы

Иногда в своих сексуальных снах вы можете видеть членов своей семьи. Это вовсе не означает, что вы столкнулись с какой-то серьёзной проблемой. Наоборот, действия, которые происходят во сне, являются символами, значение которых отличается от того, что вы реально видите в своих сексуальных снах, а потому при толковании сновидения вам не следует исходить из предположения, что ваши сексуальные партнёры в сновидении или те

сексуальные действия, которые с вами происходят во сне, отражают действительное положение дел в реальной жизни. Однако если такие сны имеют тенденцию к повторениям и если вас это начинает сильно беспокоить, то вам следует обратиться к опытному психоаналитику.

Другой причиной, которая должна побудить вас обратиться за профессиональной помощью, может быть тот факт, что каждый раз после такого сна вы испытываете состояние депрессии, начинаете переживать, бываете напуганы или озлоблены. И вам вовсе не надо быть Зигмундом Фрейдом для того, чтобы осознать, что повторяющиеся сексуальные сны, будоражащие ваше воображение и вызывающие беспокойство, отражают противоречивость вашего внутреннего мира. Исключениями могут быть детские сны, потому что в детстве дети вообще часто видят плохие, пугающие сны. И нет ничего необычного в том, что те дети, которые вполне счастливы в своей реальной жизни и эмоциональное развитие которых можно считать нормальным, порой видят дурные сны два или четыре раза в неделю. Однако, с другой стороны, если ребёнок в реальной жизни проявляет себя агрессивно, то вам следует обратиться за помощью к специалистам.

Техногрудь и колбасная тоска

Глава 34

Люди, которые чувствуют себя сексуально невостребованными, иногда связывают свою обеспокоенность этим с различными частями своего тела. Например, женщины концентрируют своё внимание на размере груди и формах тела, а мужчины – на пенисе, а иногда и на своём росте. Разумеется, глупо носиться с навязчивой идеей получить то, чего у тебя нет, но тем не менее это именно то, что делают многие из нас.

Когда заполняешь таблицу своих физических характеристик, полезно помнить о том, что даже военные корабли и те имеют свои недостатки. Возможно, также полезно напомнить себе о том, что сексуальная привлекательность не имеет ничего общего со стальной цепью, где одно слабое звено делает бесполезным всю вещь целиком. Все мы имеем свои слабые звенья, когда речь заходит о нашей сексуальности. Это слабое звено может быть каким угодно. Оно может таиться в нашем сознании или найти приют в нашем теле.

Конечно, такие рассуждения служат слабым утешением людям, которые убеждены в том, что с их телом или какой-то его отдельной частью что-то не так. Они просто твердят себе: «Всё было бы гораздо лучше, если у меня вот это было больше, а то меньше...»

Эта глава адресована тем, у кого есть такие страхи и кто из-за них не знает покоя.

Озабоченность своим телом: мужчины в подвешенном состоянии

В то время, когда большинство книг о сексе твердит о том, что размер пениса не имеет значения, есть две группы людей, для которых это имеет большое значение. Одна включает почти всех ныне здравствующих представителей мужского пола. Вторая группа включает всех женщин, которая получает сексуальное удовольствие во время полового акта.

В прошлом женщин не особенно заботил размер или форма мужского пениса. Это происходило по той простой причине, что секс был им неинтересен. Неужели вы можете не интересоваться размером или формой того, что вот-вот воткнётся в ваше тело? А что до того, как именно женщины оценивают параметры пениса, то тут их оценки могут варьироваться.

Например, некоторые женщины относятся к мужскому пенису как к трофею, который чем больше, тем лучше. Некоторые женщины ценят большие пенисы за то, что только они и могут их удовлетворить. Одни женщины предпочитают ощущать полноту в своём влагалище, которую может им предложить только довольно толстый пенис, а другие предпочитают заниматься оральным сексом с партнёром, у которого слабая эрекция. Есть и такие женщины, которые вообще для полового акта предпочитают пенис поменьше размером. Большинство женщин получают наиболее полное удовольствие от занятий сексом

тогда, когда их партнёр может ублажить их руками, языком или силой интеллекта. В таких случаях они видят в пенисе лишь придаток к телу своего партнёра.

Для некоторых женщин пенис любовника становится её собственностью, частью её тела, когда он находится внутри её влагалища. Но означает ли это, что она хочет, чтобы это был самый большой пенис в городе? Не обязательно. Кроме того, когда женщины покупают искусственные члены, они обычно выбирают искусственный член среднего или маленького размера. (Извините, но должен вас предупредить, что со временем они могут захотеть иметь искусственный член побольше.)

Конечно, это не означает, что у женщин нет фаворитов среди пенисов. Но попросите её сказать вам, пенис какого своего любовника она назвала бы самым любимым, и она, вероятно, без запинки скажет вам нечто вроде: «О, это был пенис Рэнди», или: «Ну, было два или три, которые можно считать выдающимися, но я бы сказала, что пенис Тодда определённо мог бы занять призовое место». Однако если вы спросите её о тех мужчинах, которые «стоят за этими пенисами», и о том, кого из них она больше любила, то Рэнди или Тодд не обязательно будут возглавлять этот список. Возможно, что парень, с которым она была по-настоящему счастлива, не обладал сколько-нибудь замечательным пенисом, но он мог так построить их отношения, что размер его пениса не имел значения.

Несмотря на то что женщины могут отдавать предпочтение одному пенису по сравнению с другим, размер пениса не идёт в счёт, когда дело доходит до того, чтобы остановить свой выбор на конкретном мужчине. Иногда размер пениса может огорчить, но на самом деле он никогда не является решающим фактором.

Ироничное замечание:

В то время, как большинство мужчин вырастают с постоянной тревогой о том, что их пенис недостаточно хорошо стоит, женщин на протяжении всей их жизни одолевает беспокойство по поводу того, что если пенис мужчины будет слишком хорошо стоять, то это может причинить им боль или поранить их. Может быть, мы, человеческие существа, так уж устроены, что нам всё время надо о чём-то беспокоиться.

РАЗМЫШЛЕНИЯ О НЕКОТОРЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМАХ ПО УСОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ПЕНИСА

Хирургическое вмешательство может сделать ваш пенис толстым

Существуют специальные хирургические технологии, которые могут увеличить объём пениса посредством пересадки жировых клеток в нижнюю часть живота мужчины и в его пенис. Автор этой книги позвонил в три медицинские фирмы, которые рекламируют услуги такого рода, и был поражён объёмом продаж. Такого он не видел с тех пор, как вступал в члены оздоровительного клуба!

Эти клиники просто наживаются на любых сексуальных проблемах людей, и это становится совершенно очевидно, когда вы узнаете о том, что они берут три или четыре тысячи долларов за любую операцию, которая проводится амбулаторно и занимает не более получаса.

Одна из клиник в Беверли-Хиллз отказалась даже выслать информацию о процедуре. Они заявили, что если эта брошюра случайно попадёт в руки ребёнка, то это вызовет большие осложнения. Чтобы предотвратить такие ужасные случаи, каждый звонящий должен нанести визит в их клинику, где он сможет не только прочитать брошюру, но и проконсультироваться со специалистом. «Зачем назначать встречу?» – спросил я. «Потому что мы принимаем более сорока мужчин в день», – был ответ. Как выяснилось позднее, в упомянутой брошюре не было никаких фотографий, рисунков или схем, и она была ужасна и

отвратительна потому, что оказывала на ум пациента совершенно ужасающее воздействие.

Эта забавная клиника также настаивала на том, что ей нужно знать номер карточки вашего социального страхования и информацию о вашей медицинской страховке ещё до того, как вы будете обсуждать операцию со специалистом. Каждого посетителя просили заполнить какой-то бланк, где он должен ответить на вопросы, касающиеся его пениса. То, в каких словах и терминах был составлен этот бланк, может заставить покраснеть и чувствовать себя неловко любого нормального мужчину. Более того, все вопросы в этом бланке касались размера пениса. Как только автор этой книги заполнил такой бланк, его пригласили на консультацию к специалисту, который был скорее опытным менеджером по продажам, маскирующимся под врача на тот случай, если кто-то не сразу увидит в нём обычного агента по продажам.

Ни один из тех офисов, которые я посетил, не предложил мне ознакомиться с какими-то исследованиями, которые могли бы ответить на вопросы о том, как через некоторое время или через продолжительный период времени будет чувствовать себя «обновлённый» пенис под слоем жира толщиной в один дюйм. Никто из специалистов не мог даже приблизительно ответить на этот вопрос.

Невольно приходишь к выводу, что если бы Мать-Природа сочла нужным покрыть пенис мужчины толстым слоем жира, то она сделала бы это сама. Ведь одному толь ко Богу известно, почему она разместила столько жира в остальных частях нашего тела. Мне кажется, что даже самые жирные сосиски не имеют столько жира, сколько его в «раздутым» господами медиками пенисе, и эти сосиски стоят куда дешевле трёх тысяч долларов!

Итак, подведём итоги сказанному: вы можете заплатить от трёх до четырёх тысяч долларов в одной из частных клиник за то, чтобы у вашего пениса появился целлюлит. Кроме того, нам стало известно, что некоторые юристы специализируются на судебных процессах, которые возбуждают против подобных частных клиник пациенты, которые остались недовольны результатами операции по усовершенствованию своих пенисов.

Совсем недавно рекламные объявления об операциях по увеличению пениса появились в спортивном разделе газеты *Los Angeles Times*. Они заявляли о том, что разработаны новые методики, которые дали великолепные результаты. Возможно, те, кто разместил это объявление, забыл, как пару лет назад подобное объявление уже появлялось, и оно точно так же говорило о том, что эти «новые» методики дали великолепные результаты.

Так кому вы больше верите – вашему собственному пенису или какой-то другой части тела, или тем людям, которые рекламируют эти операции?

Вакуумный чудо-насос

Существует видеокассета с пометкой «только для взрослых» под громким названием «Как увеличить размер вашего пениса», где порнозвезда Скот Тейлор накачивает свой пенис при помощи вакуумного устройства, которое, как предполагается, должно увеличить размер вашего маленького Вилли. Тейлор использует некий насос для увеличения размера пениса, делающий его больше «стартовой шахты». Затем «накачанный» пенис ловко маневрирует и оказывается в хорошо подготовленном влагище порностарлетки Эрики Бойер. Совершенно очевидно, что при этом большая «салями» Скота не становится сколько-нибудь твёрже, и поэтому он поддерживает свой пенис у основания, дабы не снижать давление, полученное в результате подкачивания. В противоположность тому, в чём хочет убедить нас это видео типа «сделай сам», вакуумная помпа – это лишь один из способов, который урологи предлагают своим пациентам для того, чтобы сделать пенис хоть сколько-нибудь твёрже. Более того, Goofy Foot Press из источников, близких к этой «индустрии», стало известно, что запуск такого «накачивающего» устройства занимает несколько часов, а пенис даже такой порнозвезды, как Скот Тейлор, не может оставаться в состоянии эрекции столько времени.

Интересно, что впервые помпа для накачивания пениса была запатентована ещё в 1917 году. Спустя 60 лет она стала популярной в среде гомосексуалистов, которые использовали

её как для сексуальных развлечений, так и собственно для увеличения размера пениса. Некоторые поклонники этого устройства даже стали объединяться в клубы, такие, как *Kiwanis u Rotary*, где их члены собирались для того, что накачивать свои пенисы.

Нормальные гетеросексуальные мужчины заинтересовались этим изобретением в конце 1980-х годов. Накачивание пениса даёт мужчинам возможность испытывать приятные и успокаивающие ощущения. Кроме того, в результате накачивания пенис действительно увеличивается в объёме и становится больше, чем он обычно бывает в состоянии эрекции. Большинство урологов знают, что нет способа сделать так, чтобы пенис вообще стал больше и оставался таким постоянно. Особенно с помощью вакуумного насоса. Результатом накачивания пениса с помощью насоса является то, что он будет выглядеть опухшим. Однако производители чудо-насосов заявляют, что длительный эффект от накачивания может сохраняться в течение продолжительного периода времени. Они говорят, что вакуумный насос увеличивает диаметр пениса посредством растягивания стенок пениса, которые при обычной эрекции наполняются кровью. А увеличение длины пениса происходит по причине растяжения связок, которыми одна третья часть пениса удерживается внутри тела мужчины.

Для того чтобы добиться перманентного увеличения длины пениса, мужчина должен подкачивать свой пенис не менее получаса в день. А что касается безопасности этого устройства, то оно получило одобрение FDA (Управления по контролю за качеством продуктов и лекарств США) и классифицируется как приспособление для решения проблем с эрекцией, а вовсе не для того, чтобы изменять параметры пениса. Потому что лабораторные исследования, проводимые FDA, в этом случае могли бы потребовать многочисленных опытов, проведённых на сотнях крыс, которым часами накачивали бы их крысиные пенисы для того, чтобы посмотреть, увеличатся они в размере или нет. А вообразить такое практически невозможно.

Но ради собственной безопасности прежде, чем часами накачивать свой пенис с помощью такого насоса, проконсультируйтесь с вашим врачом. Ведь одно дело, когда вы используете его в течение нескольких минут для того, чтобы достичь состояния эрекции, и совсем другое, когда вы накачиваете его часами для того, чтобы он увеличился перманентно. И ещё, задайте себе вопрос – а стоит ли так издеваться над своим пенисом и подвергать его опасности? Ведь в конце концов не так уж и важно, какого он размера, ведь он дан вам Природой, и это восхитительный дар, который может доставить вам огромное удовольствие.

Вы можете подумать, что те мужчины, которые пользуются таким насосом, имеют маленькие пенисы. Однако это не так. Многие пенисы, которые подвергаются таким «испытаниям», сами по себе имеют нормальный «стартовый» размер. Вот о чём стоит подумать.

Подведение итогов

«Однажды у меня был любовник с огромным пенисом. И я „заводилась“ от одного только взгляда на него и от осознания того, что его владелец был моим партнёром. Однако, когда он был внутри меня, я не получала и сотой доли того удовольствия, которое получаю сейчас от пениса скромного среднего размера, который имеет мой нынешний любовник. И хотя пенис мужчины может доставлять вам огромное удовольствие, всё-таки в конечном счёте всё определяют собственно ваши отношения, связывающие вас с человеком, которому принадлежит этот пенис. И от этого по большей части зависят те ощущения, которые вы испытываете во время занятий сексом с ним».

Женщина, 47 лет

До того как вы со всех ног броситесь покупать вакуумный насос или побежите делать себе операцию на пенисе, подумайте вот над чем: если вы наделены пенисом среднего размера или даже более чем среднего, то нужно ли вам стремиться к тому, чтобы увеличить

его? И вообще, в чём, собственно, заключается ваша проблема? А если ваш пенис размером с палец, а не с телефонную трубку, то для начала научитесь массировать спину вашей партнёрши, или растирать ей ступни ног, или станьте виртуозом в искусстве любить женщину с помощью рук или языка, принимая во внимание, что вы всё-таки разумное человеческое существо. Между прочим, во время полового акта вы можете опробовать такие позиции, которые позволят вам сфокусироваться на стимуляции таких точек во влагалище вашей возлюбленной, что она будет испытывать восхитительные ощущения. Ведь наиболее чувствительные области влагалища расположены всего в одном или двух дюймах от вагинального отверстия! Кроме того, старайтесь избегать тех женщин, которые слишком пекутся о размере мужского пениса. Нет смысла без нужды унижать себя перед ними.

Пенис, выступающий в самом «лёгком весе», может ощущаться сильнее, если женщина во время полового акта будет стоять на коленях. Таким образом, проникновение пениса внутрь влагалища будет более глубоким, если, конечно, это именно то, чего хочет женщина. А если женщина во время полового акта будет держать ноги вместе, то она будет лучше ощущать даже самый маленький пенис. Есть ещё пара позиций, когда эффект может быть таким же. Одна из них – это та позиция, когда оба партнёра лежат на боку (как «ложки»), и мужчина находится сзади. При другой позиции женщина лежит на спине, а её лодыжки находятся на плечах мужчины.

А что касается неловкости, которую вы испытываете перед теми, кто находится рядом с вами в одной раздевалке, то вам следует знать мнение сексопатологов, которые утверждают, что несправедливо сравнивать пенисы, когда они не пребывают в состоянии эрекции, потому что в состоянии эрекции даже маленькие пенисы увеличиваются в размере. Другими словами, если пенисы всех находящихся в этой раздевалке не пребывают в состоянии эрекции, то нечего их сравнивать, потому что это неправильно. Да и до гимнастики ли вам будет в этом случае? Однако в реальной жизни парень с маленьким пенисом, принимая душ после футбольной тренировки, вполне может утешиться тем, что есть много разных способов завоевать уважение окружающих даже в том случае, если у тебя нет большого пениса.

Возможно, было бы хорошо помнить о том, что многие вещи в жизни имеют своё предназначение. И в этой жизни вам нужно усвоить, что ваш менее-чем-забвенный «друг» может стать «ключиком», с помощью которого вы осознаете своё предназначение, особенно если ваши запросы будут немного скромнее.

Примечание для особо одарённых (большими пенисами)

Лишь немногие мужчины ощущают беспокойство в том случае, если природа щедро наделила их тем, что находится под пуговицами их голубых джинсов.

Те мужчины, чьи подружки вскрикивают от ужаса, когда впервые видят их пенис в состоянии эрекции, могут расслабиться. Предупреждать женщину о размере вашего пениса следует до того, как вы разденетесь. Или же можно просто вручить ей один экземпляр этой книги, заложив закладку на этой странице. Первые пару раз вам лучше вообще постараться воздерживаться от половых актов. Это даст вашей возлюбленной время для того, чтобы она могла привыкнуть к тому, как надо прикасаться к вашему сокровищу и научиться играть с ним. Со вкусом снятая видеокассета *Рея Стаббза «Эротические интерлюдии. Часть вторая»* наглядно демонстрирует, как женщина массирует пенис мужчины, который не даёт ей возможности «запустить приводной механизм». Другими словами, он удерживает её от полового акта. Эта кассета может стать полезным наглядным материалом для вашей подружки. Просмотрев эту кассету, ваша возлюбленная будет знать, что существует много способов доставить вам сексуальное наслаждение. Кроме того, она с лёгкостью может довести вас до оргазма при помощи различных приёмов оральной стимуляции, во время которой у неё не будет необходимости заглатывать ваш пенис целиком. Об этом много и подробно говорится в главе, которая посвящена оральной стимуляции.

Одним из способов подготовки к половому акту может быть поза, при которой женщина будет находиться сверху и двигать бёдрами. Этот вид совокупления называется «бедренным половым актом», и он подробно описывается в главе, посвящённой половому акту. При таком половом контакте пенис не входит во влагалище. Вместо этого женщина зажимает обильно смазанный лубрикантом пенис у себя между ног и трётся о него своим гениталиями. Картина в целом сравнима с карандашом, который вставлен в корешок книги, хотя собственно карандаш не является главным в этой метафоре. Ваша женщина может использовать пенис для мастурбации, особенно если она будет тереться клитором о гребешок вашего пениса (расположенный в том месте, где головка пениса примыкает к его стержню), передвигая клитор вверх и вниз.

После того как ваша женщина научится комфортно чувствовать себя «наедине» с вашим пенисом, она почти наверняка захочет испытать его «силу» в вагинальном половом акте. Обычно всё получается как надо до тех пор, пока мужчине удаётся сдерживать свои «форсунки» (т. е. охладить свой пыл) при помощи тактики «замедленного движения». Используйте побольше лубриканта и убедитесь в том, что ваша женщина сама направляет пенис в своё влагалище и контролирует глубину его проникновения вовнутрь. Всегда помните о том, что удар пениса по матке может вызывать такие же неприятные ощущения, как и удар по мошонке. Одна из позиций, которую следует опробовать во время полового акта, – это та, при которой женщина раздвигает ноги, но не сгибает их в коленях. А вообще вам следует поэкспериментировать с разными позициями и найти ту, которая позволит пенису углубиться внутрь влагалища женщины дополнительно на один или два дюйма.

Ну а теперь поговорим о том, как женщины калечат своё тело...

Слышно, как сосут грудь

«Когда я была на втором курсе, я всегда старалась быть душой группы и заводилой нашей спортивной команды. Наш тренер обычно говорил нам: „Это вам не конкурс красоты!“, хотя мы знали это и без него... Но ты, Джулия Браун, была так некрасива, и ты знала об этом. Посмотри фактам в лицо. Ведь однажды ты даже составила список своих физических недостатков, которые были столь многочисленны: грудь слишком маленькая, ягодицы слишком большие, зубы кривые, волосы жидкие, руки и ноги слишком костлявые, ты на четыре дюйма выше, чем надо бы, и нос у тебя картошкой... Если бы ты была физически здорова, то могла бы исправить все эти недостатки. А если бы у тебя было достаточно денег, то ты могла бы позволить себе иметь такие грудные имплантанты, о которых ты мечтаешь, исправить зубы с помощью дорогостоящих скобок, скорректировать нос, завить волосы. А если купить хорошую косметику, ту, которую ты видела на страницах модных журналов, ту, которая может скрыть все твои изъяны...»

**(Отрывок из книги Джулии Браун «Красотка»
(Michigan Quarety Review, под редакцией Лоуренса Гольдштейна,
номер 1, зима, 1991)**

Не только мужчин беспокоят их физические недостатки. Женщины также часто верят в то, что мир станет прекраснее и добрее, если их грудь увеличится в размере. Некоторые женщины с крошечной грудью уверены в том, что они смогли бы найти себе работу получше или получить повышение по службе, если бы их грудь нулевого размера вдруг выросла бы до самого большого размера бюстгалтера. Такие надежды побуждают тысячи американских женщин к тому, чтобы «доукомплектовывать» свою грудь всякой всячиной.

Помимо того, что само по себе использование грудных имплантантов является полной нелепостью, важно также учитывать и то, что в последние несколько лет стали звучать предупреждения о том, что грудные имплантанты вовсе не так уж безопасны для здоровья. Это связано с тем, что молекулы силикона могут просачиваться сквозь пластиковую оболочку грудных имплантантов. И хотя, возможно, это представляет для вашего здоровья

не большую опасность, чем жить в Детройте или Лос-Анджелесе, всё-таки солевые (т. е. те, оболочка которых наполнена солевым раствором. – *Прим. перев.*) имплантанты кажутся более безопасными, чем силиконовые, но всё-таки и их нельзя сравнить с тем, чем одарила вас Матушка-Природа.

Примечание:

Многие женщины, у которых есть грудные имплантанты, через несколько лет вновь нуждаются в хирургической операции, потому что *даже солевые имплантанты мешают диагностике раковых образований.*

Силиконовые сестрички и влюблённые в них мужчины

Здесь у нас, в Америке, мужчины, чьи головы набиты пластиковыми мозгами, влюбляются в женщин с грудью, начинённой пластиком. Какая совершенная комбинация! И какое печальное понимание женственности!

К несчастью, молодые девушки в Америке воспитываются на модных журналах, которые славят божественный облик супермоделей. И при этом совершенно неважно, что именно они подразумевают под термином «божественный». Таким образом, вырастая под впечатлением глянцевых фотографий супермоделей с их силиконовой грудью, эти девушки часто путают понятия об анорексии и фальшивой груди с тем, что подразумевается под термином «женственность». В результате грудные имплантанты и самые невообразимые диеты становятся средством для того, чтобы сделать мечту о совершенной женственности реальной.

Совершенная женственность – это просто дорогой (в смысле денег), сомнительный и даже опасный миф, которому нельзя слепо поддаваться. Даже в том случае, если вы можете с помощью различных коррекций довести свой образ до совершенства, помните, что результаты всех этих операций недолговечны. Период краха наступает как раз тогда, когда вам перевалит за тридцать пять и вы уже будете не в силах противостоять тому, что в культуре других народов является признаком мудрости. Очень плохо, что американские девочки-подростки не знают и не могут узнать о том, как проводят своё время супермодели, которым они поклоняются. Если бы они узнали об этом, то мечта о том, чтобы уподобиться им, могла бы довольно быстро выветриться из их милых головок.

Эффект успокоительного воздействия покупки готовых грудных вкладышей

До недавних пор самыми большими пропагандистами грудных имплантантов были некоторые женщины, которые их заполучили. Однако через несколько лет они начинали убеждать себя, что эти проклятые штуки не убьют их.

Обзаведясь грудными имплантантами, женщины были счастливы, потому что их жизнь действительно изменялась в лучшую сторону. Однако причиной изменений жизни к лучшему на самом деле было то, что эти женщины стали по-другому воспринимать её. Они начинали смотреть на себя другими глазами, видеть себя в ином свете, и при этом они вовсе не думали о своей груди, которая теперь стала в два или три раза больше. Другими словами, женщины с большой грудью избавились от подавленного состояния духа и редко проклинали какой-то день в своей жизни.

Они просто почувствовали себя более привлекательными и поэтому стали более привлекательными. К счастью, на свете есть много мужчин, которым нравится, как выглядит силиконовая грудь, но при этом совершенно очевидно, что в сексуальных отношениях рост доверия между партнёрами приносит похожие результаты.

Арбузный микрочип – новое поколение грудных имплантантов

Пока в сознании американских мужчин и женщин не произошёл какой-либо значительный сдвиг, то весьма вероятно, что мир медицины найдёт новые способы хирургического уродства женских тел. И раз уж об этом зашла речь, то наш самоучитель предлагает, чтобы следующее поколение грудных имплантантов было снабжено отверстиями для подключения видеоигр. Таким образом женская грудь наконец-то превратится в готовый игровой центр, а это как раз то, чего хотели бы некоторые американские мужчины и женщины.

Упражнения на видео: правда о видеорекламе

В течение последних десяти лет широкое распространение получили видеофильмы, которые рекламируют использование различных предметов широкого потребления, физические упражнения и т. п. и которые стали весьма популярны. Такие видеофильмы выглядели правдиво, если бы любая актриса (модель или супермодель, или кто-то ещё), снявшаяся в таком фильме, перечислила все хирургические и косметические операции, которые она сделала для того, чтобы выглядеть так, как она выглядит. И что тогда она включила бы в этот список? Грудные имплантанты? Сведение рёбер (для непосвящённых в тайны: такая операция делается для того, чтобы талия стала действительно тонкой. – *Прим. перев.*

Липосакцию (а под этим словом скрывается операция, при которой производится коррекция фигуры с помощью вакуумной откачки подкожного жира. – *Прим. перев.*)?

Или подтяжку лица? Коррекцию складок на животе? Подтяжку груди? Курс гормонального лечения?

Эти кассеты вполне могли иметь наклейки примерно следующего содержания:

Предупреждение: Если вы потратите 22 000 долларов на хирургические косметические операции, улучшение вашего генетического кода, беспорядочное питание и те упражнения, которые вы видели на этой кассете, то вы тоже сможете выглядеть так, как ваша видеогостья.

Альтернативы для мужчин и женщин

Американские компании тратят миллионы долларов на рекламу для того, чтобы заставить нас подумать: «Вот если бы у меня было то или это, то я стал бы более счастливым и сексуально привлекательным». Легко понять, почему мы иногда становимся их жертвами и попадаем в расставленную нам ловушку. Мысль о том, что мы могли бы иметь что-то большего (или меньшего) размера, избавиться от ненужных волос на какой-то части тела, занять пышную шевелюру на голове, поистине весьма соблазнительна.

Если косметическая хирургия – это действительно то, что вам нужно, то, пожалуйста, будьте более разборчивы. И прежде всего убедитесь в том, что вы преодолели свой собственный комплекс неполноценности, потому что иначе косметические операции, связанные с коррекцией любых частей вашего тела, не смогут сделать вас счастливыми в течение продолжительного периода времени. Скорее всего через некоторое время вас начнут беспокоить какие-то другие вещи. Образно говоря, вы можете просто поменять шило на мыло.

В качестве альтернативы решите для себя, что вам нужно поддерживать ваше тело в отменной физической форме или научиться одеваться со вкусом. Грудь, которая покоится на хорошо тренированной грудной клетке, иногда может выглядеть более полной, если, конечно, полная грудь – это то, к чему вы стремитесь. По крайней мере хорошая физическая форма обеспечит вам хорошее самочувствие и сделает вас более привлекательным в сексуальном плане. А что касается небольшого пениса, то он будет выглядеть больше, если его не будут прикрывать обвисшие складки на вашем животе. Кроме того, красивые широкие, развитые плечи и грудные мышцы будут буквально приковывать к себе внимание

женщин. И, помимо прочего, почему бы не потратить время, силы и деньги на то, чтобы развить ум, больше узнать и стать более привлекательным собеседником? Вот то, что может реально сделать вас более привлекательным и более сексуальным.

А что до того, что происходит в постели, то самыми лучшими и самыми страстными любовниками всегда были как раз те мужчины, размер пениса которых не дотягивал до идеала. И поскольку они не могли рассчитывать на свои природные данные, то это подвинуло их к тому, чтобы стать умелыми партнёрами в постели и внимательными и заботливыми любовниками.

Примечания к этой главе:

Известно, что некоторые женщины делают себе операции по уменьшению размера груди, так как они ощущают дискомфорт из-за-того, что им приходится повсюду носить с собой огромную грудь. Если у вас есть такая проблема, то вам следует проконсультироваться по крайней мере с двумя хирургами, которые имеют опыт в проведении операций по уменьшению размера груди. Это операция не простая, и после неё могут оставаться шрамы, а грудь может стать несколько деформированной.

Вы никогда не задумывались о том, что грудные имплантанты сами по себе не являются антигравитационными устройствами? Эти штуки никогда не лежат так, как надо, даже в том случае, если женщина лежит на спине.

Когда прилив краснеет Глава 35

Как только вы вступаете в длительные отношения с другим человеком, менструация становится вашей общей проблемой. Вот почему ваша жизнь стала бы намного проще, если бы вы узнали об этом побольше. Настоящая глава посвятит вас во всё, что касается данного предмета, а вы должны сами поговорить об этом с вашей женщиной. Например, вы можете задать ей такие вопросы: бывает ли у неё депрессия по время месячных или набухает ли её грудь в этот период? Может ли она сказать вам, что ей нравится или не нравится во время месячных? Как долго обычно продолжаются её месячные? У большинства женщин их продолжительность составляет три-семь дней плюс-минус. Между прочим, можете спросить её о том, как проходила её первая менструация. Большинство женщин в любом возрасте живо помнят, как это было.

Впитывайте всё, чему она может научить вас, как губка. В результате вы станете более близки друг к другу. И почему бы вам не доставить ей удовольствие, пытаясь вставить тампон?

Краткая историческая заметка

Когда люди говорят о научных открытиях, которые дали женщине больше свободы и равенства, то самое первое, о чём упоминается в таких случаях, – это противозачаточная пиллюля. Они забывают, что всего пару поколений тому назад женщины использовали тряпочки, которые впитывали их менструальную кровь, откуда и берёт своё начало термин «иметь потрёпанный вид». Изобретение тампона и гигиенических салфеток оказало на жизнь женщин ещё более положительное влияние, чем противозачаточная пиллюля.

Дальнейшие модификации этих гигиенических салфеток облегчило их применение и дало толчок к появлению термина «гигиеническая прокладка».

Занятия сексом во время менструации

Некоторые люди боятся заниматься сексом во время месячных. Однако их страхи не обоснованы, так как менструальные выделения не могут причинить вреда ни одному из партнёров. На самом деле спазмы, испытываемые во время оргазма, выталкивают жидкость из матки и таким образом смягчают менструальную боль. А теперь представьте себе, как американская мама говорит своей четырнадцатилетней дочке: «Дорогая, если твои месячные проходят болезненно, то почему бы тебе не помастурбировать?» Конечно, они этого не говорят. Вместо этого они покупают Midol.

Половой акт во время менструации может дарить самые прекрасные ощущения, и на то есть свои причины:

1. Влагалище женщины хорошо смазано секреторными жидкостями.

2. Во время менструации влагалище женщины распухает больше, чем во время испытываемого ею сексуального возбуждения, что даёт ей возможность испытывать совершенно восхитительные оргазмы.

3. Некоторые женщины становятся более сексуальными во время месячных и легко «заводятся». Это может быть связано с изменением гормонального баланса. Вполне возможно, что во время менструации женщины чувствуют себя более расслабленно, так как они не боятся забеременеть. Хотя, конечно, риск забеременеть во время таких половых актов всё-таки имеется. (При таких половых актах следует иметь в виду, что мужской сперматозоид может жить в теле женщины до семи дней. И всё это время он находится в пути к «месту назначения». – *Прим. перев.*)

Есть, разумеется, женщины, которые используют свои месячные, как отговорку для того, чтобы не заниматься сексом со своим партнёром.

Что касается эстетической стороны половых актов во время месячных, то пятна на простынях легко отстирать. Да и что такого случится, если они на них останутся? Между прочим, те мужчины, которым разбили носы в футбольной драке, вовсе не сетуют на обильное кровотечение. Более того, они считают, что следы крови красноречиво свидетельствуют о мужской храбрости.

Что же касается эстетической стороны занятий оральным сексом во время менструации, то одни пары не имеют проблем с этим, а другие этого попросту избегают. Подробнее этот аспект освещён в главе об оральном сексе.

Ощущать себя нелюбимой

Есть ещё кое-что, что надо знать о менструации. Дело в том, что многие женщины выросли в среде, которая не была особенно приветлива к их биологическим процессам. В результате многие женщины могут ощущать себя нелюбимыми, нежеланными или непривлекательными во время менструального периода. Если всё это имеет отношение к вашей партнёрше, то выберите время, когда она не ощущает себя нежеланной и нелюбимой, и обсудите с ней эту проблему. В конце концов, нет ничего плохого в том, что у неё наступил период менструации. Опыт долгого ожидания начала менструального периода, который начался с серьёзным опозданием, научит вас тому, что вы должны относиться к менструации, как к лучшему другу вашей возлюбленной.

Goofy Foot Press излагает факты о менструальном периоде:

Маржи Профет, учёный из университета Беркли, уверяет, что менструация у женщин развивалась как способ защиты их матки от вредных бактерий, которые могли попасть туда вместе с мужской спермой. С фактами в руках она утверждает, что менструальное кровотечение является способом, с помощью которого организм женщины систематически предотвращает развитие инфекционных заболеваний.

• В примитивных сообществах женщины никогда не страдали от менструальных болей до тех пор, пока миссионеры с Запада не принялись «спасать» их от этого так же, как и своих

американских жён.

- В 1976 году на Олимпийских играх американская пловчиха завоевала золотую медаль и побила мировой рекорд в то время, когда у неё были месячные. И очень плохо, что она тогда отказалась от попытки порекомендовать использование своих тампонов, которые помогли ей доплыть до золота...

- До сих пор не существует доказательств того, что менструальный цикл женщины может оказывать пагубное влияние на её трудовую активность. Вполне возможно, что во время менструального цикла женщина может испытывать физическое недомогание, но оно не мешает ей думать или выполнять свои обязанности или работу.

Наследственное понятие о кровотечении

С ранних лет детей учат тому, что кровотечение – это результат пореза, ранения или какой-то другой травмы. Можете вы представить себе, какое потрясение испытывает девочка, если её никто не подготовил заранее и никто не рассказал ей о том, что такое менструальное кровотечение? Вероятно, первое, о чём она должна подумать, что внутри её тела что-то не так. Термин «хорошо подготовленная» (девочка) должен подразумевать более чем констатацию биологических фактов. Появление первой менструации должно вселить в неё чувство гордости за своё тело и обеспокоенность тем, что менструальное кровотечение является признаком не только здоровья, но также и половой зрелости, а значит, возможности родить ребёнка и стать матерью.

Другая проблема менструации заключается в том, что надо что-то делать с менструальной кровью. Лишь немногие мальчики-подростки будут озабочены пятнами крови на своих шортах, но такие пятна представляют проблему для их подружек. Одна наша очень проницательная читательница, которой сейчас почти девяносто лет, до сих пор видит сны о том, что у неё началась менструация, а она не может найти гигиеническую салфетку. Чувство паники до сих пор остаётся живым в её сознании, хотя её последняя менструация имела место ещё в те времена, когда президентом США был Гарри Трумэн, а может быть, даже и Дуайт Эйзенхауэр. Ну, хорошо, пусть это будет Джон Ф. Кеннеди.

Мы подробнее остановимся на тех ощущениях, которые испытывают девочки во время своего менструального периода, в главе под названием «В первый раз – не то, что вы бы подумали».

Феминистская писательница Глория Стейнем сделала интересное замечание, предположив, что если бы у мужчин была менструация, то они похвалялись бы тем, сколько унций крови из них вытекло каждый месяц и в течение какого времени. Это замечание по крайней мере указывает на гордость, а не на стыдливость.

Плохое питание и начало менструации

В нашем западном мире начало менструации медленно, но верно приходится на всё более юные годы. Такие сдвиги приписывают хорошему питанию. На самом деле это происходит из-за того, что с каждым годом наше питание становится всё хуже и хуже. Исследовательница по имени Роза И. Фриш считает, что существует прямая взаимосвязь между возрастом, в котором начинается менструация, и началом формирования жировых тканей. Именно жировые ткани вырабатывают такой жизненно важный гормон, как эстроген.

По мере того как юная женщина приближается ко времени своего полового созревания, пропорции жировых тканей в её организме возрастают. Для того чтобы у девушки-подростка начались менструальные циклы, содержание жировых тканей в её организме должно достигнуть 17 процентов, а для того чтобы произошла овуляция (т. е. высвобождение созревшей в яичниках яйцеклетки, готовой к оплодотворению. – *Прим. перев.*), пропорция жировых тканей должна достигнуть 26 процентов. С другой стороны, женщины, достигая возраста менопаузы (т. е. прекращение репродуктивной функции женского организма после

того, как прекращаются менструальные периоды. – *Прим. перев.*) и при этом имея большое количество лишнего веса, продолжают менструировать, но нерегулярно.

Если процентное содержание жировых тканей действительно играет важную роль в менструальных циклах женщин, то тогда понятна предрасположенность организма к потреблению пищи, богатой калориями, при низкой питательной ценности.

То же самое относится к малоподвижному, сидячему образу жизни. Вот почему наше так называемое «здоровое питание» и «здоровый образ жизни» снижают возраст, когда у молодых женщин впервые появляются менструальные циклы. Однако существуют и другие теории. Одна из них выдвигает предположение о том, что многочисленные стрессы, которые сопровождают жизнь современного человека, являются причиной сдвига менструации у девочек на более ранний возраст. Но если стресс является определяющим фактором, то первая менструация у молодых женщин, которые жили во время Первой и Второй мировых войн, должна была бы начинаться в ещё более раннем возрасте.

О женщинах-спортсменках

Известно, что женщины, занимающиеся спортом, часто сталкиваются с проблемой нерегулярных месячных циклов или с отсутствием менструации. Одной из причин этого может быть то, что количество жировых тканей в их организме составляет менее 17 процентов. Поэтому если женщина-спортсменка хочет забеременеть, но у неё возникают с этим проблемы, то несколько лишних килограммов вполне могут помочь решить их.

Женщины-спортсменки также могут обнаружить, что у них возникают задержки с началом менструальных циклов из-за метаболизма. Например, если они начали активно заниматься спортом или танцами до 9—10-летнего возраста, то менструации у них начинались позже, чем у сверстниц.

Автор не может удержаться от того, чтобы не рассказать, как, будучи учащимся первого курса колледжа, тренировался в поднятии тяжестей вместе с женщинами, которые были членами сборной СССР по толканию ядра. Тогда ему даже в голову не приходило задавать вопросы Ольге, Светлане и Евгении о возрасте, в котором у них начались регулярные менструальные циклы.

Примечание:

Дети обоих полов, которые достаточно много занимаются физическими упражнениями и спортом до достижения ими периода половой зрелости, увеличивают объём своих лёгких примерно на 20 процентов (в сравнении со своими сверстниками). И это остаётся с ними в течение всей их жизни и объясняет, почему физические упражнения и занятия спортом так важны для маленьких детей.

Тампон-убийца и синдром токсического шока

Синдром токсического шока (СТШ) – это довольно редкое заболевание, которое носит фатальный характер и вызывается токсинами некоторых бактерий, которые размножаются в телах мужчин и женщин. В настоящее время это заболевание ассоциируется с хирургическим вмешательством или случаями ожогов. Однако в 1980-х годах некоторые женщины умерли от СТШ, который был вызван применением нового суперadsорбирующего тампона под роковым названием «Положись на меня».

Тампон-убийца не создавал какой-то особой среды, в которой активно размножились бактерии СТШ. Оказалось, что этот тампон состоял из двух видов синтетических волокон (карбоксиметилцеллюлозы и мягкого полиэстера), которые раздражали слизистую оболочку стенок влагалища, что и вызвало активное размножение токсинов бактерий СТШ. Теперь тампоны изготавливаются из волокон хлопка и вискозы. В результате риск заболевания СТШ

значительно снизился. И потому ваши шансы погибнуть в результате автомобильной аварии в 500 или 1000 раз превышают риск умереть от использования тампона.

Кроме того, сначала все думали, что длительное нахождение одного и того же тампона внутри влагалища также может вызвать СТШ. Однако это не так. Но тем не менее риск возрастает, если вы в продолжение всего менструального цикла будете пользоваться только тампонами. Даже если вы будете менять их каждые три часа. Чтобы избежать риска заболеть СТШ и просто для разнообразия, вы можете пользоваться гигиеническими прокладками или салфетками.

Надо сказать, что некоторые люди вообще очень восприимчивы к СТШ. И если у вас однажды уже был СТШ, то вам лучше вообще отказаться от использования тампонов. В последнее время наблюдается некоторый рост заболевания СТШ у тех женщин, которые пользуются барьерными контрацептивными средствами, к которым относятся диафрагмы, цервикальные колпачки и контрацептивные тампоны. Однако этот риск очень и очень незначителен. Вот комментарий одной из наших читательниц: «Я пользовалась тампонами для купания в море в 1980-х, когда все были в панике и боялись заболеть СТШ. Я также пробовала использовать „тампон-убийцу“, но вскоре у меня обнаружили аномалии в шейке матки. После того как я отказалась от его использования, микрофлора шейки матки стабилизировалась. FDA (Управление по контролю за качеством продуктов и лекарств США) одобрило применение других тампонов под названием „Вместо“ (имеется в виду – вместо тех, которые назывались „Положись на меня“). Многие женщины клянутся, что они очень удобны».

Информация для тех, кто впервые пользуется тампонами

Процесс помещения тампона туда, где ему надлежит быть, состоит из двух шагов: 1. Введение аппликатора внутрь влагалища. 2. Размещение тампона внутри влагалища. При этом вся конструкция работает по принципу шприца, когда тампон продвигается внутрь влагалища, а аппликатор движется в обратном направлении, если только вы не испытываете желания оставить его внутри вашего влагалища в качестве дополнительного аксессуара. А вот некоторые советы наших читательниц относительно применения тампонов:

- Следуйте инструкциям фирм-производителей.
- Большинство тампонов имеют аппликаторы. А такие тампоны, как «ОБ», их не имеют, поэтому проталкивайте их вовнутрь при помощи того, чем наградила вас природа, а именно – при помощи пальцев.
- Старайтесь покупать тампоны потоньше. Можете попробовать тампоны «*Tampax Lites*» или «*Playtex SlimFit Regulars*».
- Некоторые женщины вставляют тампоны стоя. При этом они слегка приседают, отставляя одну ногу в сторону, или же они приподнимают одну ногу. А некоторые женщины вставляют их сидя на унитазе.
- Смазывание кончика тампона лубрикантом типа KY-jelly может облегчить его введение внутрь влагалища. Если вам жалко тратить этот ценный лубрикант на такие тривиальные нужды, то используйте собственную слюну (совершенно бесплатно).
- Найдите ваше вагинальное отверстие. Оно находится там, внизу, в нижней части ваших наружных гениталий. Иллюстрация в главе «Что у девчонки внутри» показывает схему женских половых органов, и она может оказаться полезной в данном случае. Раздвиньте губы вашей вульвы и введите палец в вагинальное отверстие, но неглубоко. Вот сюда и должен быть помещён тампон.
- Пальцами одной руки раздвиньте губы вульвы, а другой рукой введите аппликатор внутрь влагалища. Направлять тампон надо в сторону копчика, а не в сторону живота.
- Вам следует вставлять тампон внутрь влагалища таким образом, чтобы основная часть тампона находилась внутри и его было удобно вытаскивать. Ни в коем случае не следует помещать его слишком глубоко во влагалище, потому что мышцы, расположенные в

первой части влагалища, могут слишком плотно прилегать к нему, и это будет вызывать ощущение дискомфорта.

- Если вы вставили аппликатор внутрь влагалища, то крепко держите его пальцами. Затем протолкните тампон вовнутрь. И вот, ура! Вы попали. Это как выигрыш в лотерею, как голос астронавтов, доносящийся из далёкого космоса: «НАСА, мы совершаем посадку!»

- Когда вы будете вытаскивать аппликатор, то постарайтесь не тянуть за верёвочку тампона, а то тампон тоже окажется снаружи, и весь ваш труд пойдёт насмарку. Но если такое всё-таки случится, то засуньте его обратно – пальцами.

- Убедитесь в том, что ниточка тампона находится снаружи и свисает из влагалища. Если вдруг она останется внутри, то не беспокойтесь. Присядьте на корточки и постарайтесь нащупать этого маленького гадёныша внутри с помощью пальцев. Попробуйте вытащить ниточку наружу. Если удача отвернётся от вас, то попросите о помощи вашу мамочку, тётушку, бабушку или старшую сестру. А кроме того, вы можете позвонить вашему лечащему врачу или поговорить с медсестрой. И опять-таки, не беспокойтесь. Ведь это не конец мира. Вы обязательно вытащите его назад в течение следующих нескольких часов.

- Ознакомьтесь с инструкцией, чтобы знать, через какой промежуток времени надо менять тампоны. Постарайтесь не оставлять их внутри влагалища дольше времени, указанного производителем.

- За пару дней до начала менструального периода ваше влагалище может стать сухим, а потому не пожалейте смазки для тампона перед тем, как будете вставлять его вовнутрь.

- Никогда не приступайте к половому акту, если внутри вашего влагалища находится тампон. Одному богу известно, чем это может закончиться. Но если вы хотите с помощью тампона заблокировать шейку матки, чтобы предотвратить вытекание менструальной крови во время занятий оральным сексом или во время полового акта, то обращайтесь к главам, посвящённым оральному сексу и половому акту.

Дорогой Пол!

Когда изобрели тампоны? А что ты можешь сказать о гигиенических прокладках?

Нетвёрдо-Стоящая-На-Ногах-В-Красной-Реке

Дорогая Обмякшая!

Первыми широко разрекламированными гигиеническими прокладками были прокладки фирмы *Kotex*. Они появились вскоре после Первой мировой войны. А до того времени женщины использовали кусочки ткани, которые они складывали особым образом и прикалывали к внутренней части белья.

Если верить тому, что говорят в Музее менструации, то современный тампон появился на свет в конце 1920-х или начале 1930-х годов. Первый тампон носил название FAX, и он именовался «гигиенической салфеткой, которая вставляется вовнутрь», потому что никто до того времени не знал, как выглядит тампон. У него не было ниточки, за которую его можно было вытащить, и он не был снабжён аппликатором. Он был завёрнут в марлю, потянув за которую, женщины и вытаскивали его назад.

Другой из первых тампонов носил название PAZ. В 1936 году корпорация, именуемая *Tambrands*, купила фирму PAZ и начала продавать тампоны TAMPAH. Это были первые тампоны, которые имели аппликатор. Разумеется, что слияние двух названий в одно (*Tambrands* + PAZ) должно было, следуя обычной логике, произвести на свет детище под названием TAMPAZ. Но этого не случилось благодаря какому-то сообразительному специалисту по маркетингу, который предложил изменить название на TAMPAH.

Одной из проблем использования тампонов на раннем этапе их распространения было то, что женщинам приходилось прикасаться к своим гениталиям. В те времена разные люди

в разных кругах говорили, что такое безобразие непременно должно привести к буйному росту разврата, а затем и к полному падению нравов. Высказывались опасения по поводу того, что тампоны могут лишить девственности девочек-подростков. Вот почему с тех времён ТАМРАХ в своих рекламных объявлениях до сих пор старается рассеять эти страхи.

Итак, мы достаточно поговорили о прошлом. А теперь поговорим о новейших продуктах, которые имеют отношение к менструации. Один из таких продуктов называется «InSync Miniform». Его не вставляют во влагалище как тампон и его не подкладывают в нижнее бельё, как прокладки. Вместо этого эта штукавина помещается между внутренними губами женского влагалища. «InSync Miniform» имеет размер тампона, но отличается от него по форме. Он может использоваться как заменитель тампонов типа «мини» и может использоваться дополнительно в тех случаях, когда тампона типа «макси» бывает недостаточно. Этот продукт нельзя использовать для того, чтобы удерживать обильный поток менструальных выделений. Одна из сотрудниц Goofy Foot Press использована его таким образом, не обратив внимания на инструкцию, и после этого она сказала, что с такой штукой нельзя чувствовать себя «счастливым человеком, отдыхающим на природе». «InSync Miniform» был создан специально для тех дней менструального периода, когда выделения не бывают обильными, и он идеально отвечает своему предназначению. Во всяком случае, его стоит попробовать. Этот продукт всегда есть в продаже в западных штатах за исключением Калифорнии.

Другой продукт, который уже пережил на нашем потребительском рынке несколько инкарнаций (т. е. умирал и возрождался заново. – *Прим. перев.*), – это менструальный колпачок. Кое-чем он напоминает обычную диафрагму. Колпачок вставляется для того, чтобы предотвратить вытекание менструальных выделений. И хотя он не является средством предохранения от нежелательной беременности, его можно использовать во время менструации для занятий оральным сексом и при половом акте, чтобы избежать появления пятен крови на ваших простынях или во рту вашего партнёра.

Одна из версий менструального колпачка называется «Instead». Вы можете использовать его только один раз. Другой вид менструального колпачка называется «Keeger». Этот предмет можно использовать из года в год, его гарантийный срок – три месяца, и если с ним что-то не так, то вы сможете получить ваши деньги обратно. И до тех пор, пока вы тщательно промываете его после каждого использования, вы не будете засорять канализацию использованными тампонами или пополнять национальные свалки кучей использованных прокладок и упаковок от тампонов. С другой стороны, некоторых женщин вовсе не вдохновляет тщательное промывание менструального колпачка после каждого использования. В этом случае, а также за дополнительной информацией обратитесь на сайт фирмы «Keeger» по адресу: www.tco-logique.com.

В прошлом году один из наших читателей обвинил меня в менструафобии, потому что я якобы не слишком активно поощряю своих читателей-мужчин к занятиям оральным сексом с женщинами во время менструации. Даже в том случае, если этот человек не из Трансильвании, прошу его принять мои извинения. Так о чём я говорил? Я советую вам обратиться на сайт Музея менструации по адресу: www.mum.org. Это совершенно очаровательный сайт. Он очень информативен и постоянно обновляется. В нём вы найдёте ответы на все вопросы, касающиеся менструации.

Примечания к этой главе:

Мы выражаем особую благодарность доктору Анне Шучат из Центра по контролю за заболеваниями в Атланте и Нине Бендер из лаборатории Уайтхолл за информацию об СТШ. Кроме того, мы благодарим Хэрри Финли из Музея менструации за консультации по истории гигиенических прокладок и тампонов, а также Джину и Фредди Майерс из Ньюпорта, штат Орегон.

Чистые джинсы, узкие джинсы, лифчики и трусики

Глава 36

Некоторые мужчины на протяжении всей своей жизни не могут оправиться от фиаско, который они потерпели в детстве, когда их приучали ходить в туалет, и поэтому они до сих пор вымещают своё зло на мыле и воде. На самом деле для мужчины или женщины нет ничего легче, чем всегда быть чистым и приятно пахнуть. И всё, что для этого нужно, – это несколько минут, проведённых в душе, и дезодорант. Если у вас на пенисе есть крайняя плоть, то вам следует оттянуть её назад во время приёма душа и промыть ту область вашего пениса, который обычно скрыт ею.

Если вы хотите выглядеть старше, а у вас на лице почти нет растительности, то регулярно сбривайте щетину, и тогда никто не догадается, сколько вам лет. Ежедневное бритьё – это что-то вроде ритуала, следуя которому вы довольно быстро начинаете выглядеть старше своих лет. Однако на самом деле редкая растительность на лице – это не так уж и плохо, а потому считайте ваши счастливые звёзды на небесах и радуйтесь этому обстоятельству.

Девушки и чистота

Что касается сексуальной гигиены женщин, то эта книга отсылает вас к другой книге, *Бэтти Додсон «Секс для одного» (Нью-Йорк: серия Гармония)*, где мисс Додсон рассказывает о событиях, произошедших в одной из её женских групп:

- «Во время занятий на тему „Покажи и скажи“ мы рассматривали проблему нашей обеспокоенности по поводу швов, остающихся после эпизиотомии, о внутренних губах гениталий, которые иногда бывают разных размеров и не соответствуют друг другу, маленьких шишках и родинках, которые выглядят довольно странно, клиторах, которые кажутся слишком маленькими, и об этих ужасных вагинальных выделениях. Мы также говорили о генитальной гигиене и о том, что принятие душа – это желательная процедура, но вовсе не обязательная».

- «Поскольку у большинства женщин половые органы выделяют секреторные жидкости совершенно прозрачного либо белого цвета, я считала, что это абсолютно нормально. Поэтому я никогда не старалась в спешке принимать душ перед встречей с любовником... Обычного обмывания наружных гениталий и промывания передней части влагалища вполне достаточно для того, чтобы считать свои гениталии чистыми. Перед занятиями любовью я вставляла палец в своё влагалище, чтобы почувствовать свой запах и ощутить вкус вагинальных выделений. После такой процедуры я чувствовала себя совершенно спокойно».

- Что касается последнего замечания мисс Додсон по поводу того, что она пробует вкус своих выделений, то мы, мужчины, ощущаем их вкус, наверное, даже чаще, чем сами женщины. И это нормально. Честно. Некоторые заядлые феминистки могут спросить: «Если предполагается, что мы должны пробовать вкус своих выделений, то почему вы, мужчины, не делаете этого?» Должен сказать вам откровенно, что мы это делаем. Более того, как вы думаете, какой вкус мы ощущаем во рту после того, как позанимаемся с вами оральным сексом?

- Полезно напомнить некоторым женщинам и о том, что под их клиторальным капюшоном иногда может накапливаться липкая субстанция, как и под крайней плотью мужчин. Ватная палочка, смоченная минеральным маслом,

может с лёгкостью убрать все отложения, скопившиеся под клиторальным капюшоном. А кроме того, попробуйте использовать для промывания ваших гениталий туалетное мыло с низким рН. Более подробно об этом смотрите главу «Оральная секс.....»

Биде в баллончике со спреем?

Поскольку мы, американцы, не можем позволить себе иметь в ванных комнатах такую функциональную вещь, как биде, то мы изобрели совершенно бесполезный заменитель, который вызывает раздражение слизистой оболочки и нежного кожного покрова наших гениталий. Это изобретение носит название «женский гигиенический спрей».

Женские дезодоранты, спреи, присыпки и другие продукты, имеющие отношение к личной гигиене гениталий, с такими названиями, как «Бриз вишневого сада», «Утренняя роса», являются ключевыми приманками в непрекращающейся рекламной кампании для элитной продукции магазинов на Мэдисон-авеню. Они существуют для того, чтобы в любой мыслимой и немыслимой форме посеять сомнения и страх в душах женской половины нашего общества, а потом рассеять эти сомнения и избавиться от этого страха. Спреи и другие средства личной гигиены, предназначенные для гениталий, могут источать приятный запах, но в то же время они разрушают естественную «флору и фауну» женского влагалища.

Говорят, что те женщины, которые используют их более трёх раз в месяц, имеют в три раза больше шансов «заполучить» болезни, связанные с воспалением органов таза, чем те женщины, которые такими средствами не пользуются.

Подравнивание лобкового треугольника

«Я использую горячий воск для удаления лишних волос и могу порекомендовать другим то же самое. Для того чтобы сделать это, лучше обратиться за услугами к профессионалам. Это стоит тех денег, которые они берут за процедуру. Потом вы можете начать делать это самостоятельно. Я использую горячий воск, а не полоски для удаления волос. Иногда могут возникать проблемы с сильно отросшими волосами, но эта проблема решается, если не давать им отрастать и превращаться в щетину».

Женщина, 25 лет

«Я сбрываю эти волосы, и каждый раз после этого у меня начинается раздражение».

Женщина, 26 лет

«Бритьё – это довольно болезненная процедура для меня, и после этого я выгляжу на 12 лет старше, это просто бросается в глаза. Ох, уж этот тримминг! Попробуйте взять у кого-нибудь на время машинку для подравнивания бороды и сделайте себе тримминг! Не успеете вы покончить с этим, как всё вырастет снова!»

Женщина, 29 лет

«Я обычно подбрываю лобковый треугольник летом, чтобы волос не было видно, когда я надеваю купальный костюм. Использование горячего воска или восковых полосок для удаления лишних волос или выщипывание их пинцетом – это более болезненная процедура. А когда ты просто сбрываешь волосы, то испытываешь ужасный зуд, когда они начинают отрастать снова».

Женщина, 49 лет

«Моему мужу очень нравится делать тримминг моих лобковых волос. Он от этого просто „заводится“, и меня это тоже возбуждает».

Женщина, 45 лет

«Когда я занимаюсь триммингом моего лобкового треугольника, то я больше ощущаю свою собственную сексуальность и начинаю лучше узнавать себя. Иногда во время тримминга я испытываю очень приятные ощущения, которые можно сравнить только с теми ощущениями, когда впервые надеваешь шёлковое бельё».

Женщина, 36 лет

«Мой лобковый треугольник обычно всегда был аккуратно подстрижен, ухожен и выглядел просто великолепно. Однако, как только мне перевалило за тридцать, эта штука начала расползаться в разные стороны».

Женщина, 36 лет

Для того чтобы решить проблему с триммингом вашего лобкового треугольника, стоит пойти в ближайшую аптеку и увидеть там, к примеру, средство под названием «Маленькие бикини» или специальные приспособления для сбривания лишних волос с лобкового треугольника во всём их разнообразии. Множество женщин занимаются триммингом лобковых волос, потому что здесь у нас, в Соединённых Штатах Америки, аккуратный тримминг лобкового треугольника может быть той штукой, от которой «заводятся» все мужчины. А между тем некоторые женщины считают, что такой тримминг лишает женское тело его «индивидуальности». Более того, они сравнивают тримминг лобковых волос с попыткой поджечь лес, мокрый от дождя.

Большинство американских женщин бреют волосы под мышками и на ногах; множество женщин регулярно занимается триммингом лобковых волос, а некоторые вообще сбривают их начисто, потому что им нравится, как это выглядит, и им нравятся ощущения, которые они при этом испытывают. Надо сказать, что некоторых мужчин здорово «заводят» влажные женские гениталии. Они выглядят многообещающе, и их проще лизать. А лизать их проще потому, что если на них нет волос, то надо меньше слюны. Одна из проституток, просмотрев рукопись книги, заметила: «Но ведь мужчины тоже бреются и занимаются триммингом лобковых волос. Я на своей работе часто с этим сталкиваюсь».

Некоторые приёмы борьбы с лобковыми зарослями

Если вам нравится аккуратный тримминг лобковых волос, но не нравятся неприятные ощущения, когда они начинают отрастать заново, пользуйтесь машинкой для тримминга мужской бороды. Если вы бреете лобковые волосы, то попробуйте использовать специальную машинку для нежного бритья, созданную специально для женщин. При сбривании волос проводите бритвой только один раз в одном направлении, сначала в ту сторону, куда лежат волосы, а потом в обратном направлении. Если полученный эффект вас не устраивает, то подождите один или два дня для того, чтобы повторить эту процедуру. После окончания процедуры с горячим воском, ненадолго приложите лёд на обработанную вами область. Одним женщинам нравится использовать воск, а другие говорят, что горячий воск и кремы для удаления волос хороши только для ног, но могут создать проблемы, если их использовать «между ног». Некоторые женщины говорят, что единственно верный способ коррекции лобкового треугольника – это выщипывание волос – одного за другим. Ну и ну!

Женщины, склонные к авантюризму, красят лобковые волосы в самые потрясающие цвета. Например, в ярко-голубой или синий, розовый, пурпурный или зелёный. Можете себе представить это? Наш самоучитель ничего не имеет против этого и был бы рад услышать, как такие женщины выпаливают своему возлюбленному примерно следующее: «Кис, сегодня меня чуть не похитили какие-то инопланетяне...» Остаётся только выразить надежду, что такие Любительницы приключений будут использовать только нетоксичные красители для волос, которые не только не будут раздражать их нежную кожу, но и не оставят цветных пятен на зубах своих любовников.

Узкие джинсы и разные инфекции

Повышение количества инфекционных заболеваний мочевого пузыря и того вреда, который они оказывают на человеческий организм, в нашей жизни можно сравнить только с количеством речей президента, ростом безработицы и ужасными последствиями самых разрушительных землетрясений. Это не самое приятное событие в жизни любого человека. Мужчины, кстати, не понимают этого, потому что они очень редко сталкиваются с таким видом инфекционных заболеваний.

Другая группа женских инфекционных заболеваний связана с размножением в их влагалище грибковых клеток.

Обычно это может случиться, если слизистая оболочка стенок влагалища раздражена и разбалансирована, что часто бывает следствием лечения антибиотиками. На самом деле, вагинальная флора становится разбалансированной в том случае, когда её pH превышает показатель 5,5, а это означает, что флора здорового влагалища представляет собой что-то вроде кислотной среды.

Грибковые инфекции часто становятся причиной появления белых выделений, которые могут иметь вид хлопьев. Кроме того, эти выделения источают неприятный запах и могут вызывать зуд внутри влагалища и в области наружных гениталий. Как только вы обнаружите, что у вас появилась грибковая инфекция, сразу обращайтесь за консультацией к врачу-гинекологу, чтобы убедиться в том, что вы поставили себе верный диагноз и используете верный способ лечения. Обсудите с вашим гинекологом пути предотвращения появления грибковых инфекций, методы их диагностирования и те лекарственные препараты, которые вам следует использовать для их лечения в будущем.

Бывают случаи, в результате которых возникает опасность грибкового заболевания и воспаления органов таза одновременно. Причиной таких напастей может быть половой акт, во время которого в вашем влагалище было недостаточно естественной смазки. Вагинальная инфекция, кроме того, может возникнуть в результате использования резиновых изделий, которые недостаточно хорошо смазаны лубрикантом. От этих случаев можно успешно подстраховаться, если смазывать сексуальные игрушки и презервативы снаружи контрацептивной мазью или лубрикантом на водной основе, таким, например, как KY-jelly. В этом случае оба партнёра получают возможность наслаждаться мягким скольжением пениса внутри влагалища.

Надо сказать, что грибковые инфекции могут появиться из-за того, что вы носите слишком узкие джинсы, колготки или обтягивающие леггинсы. Такая одежда может вызывать обильное потоотделение в области промежности, и это позволяет бактериям из области ректума свободно перемещаться в область влагалища подобно гидроплану. Одним из способов решения этой проблемы может стать решительный отказ от ношения одежды, которая вносит неразбериху в жизнь вашей промежности. Однако если вы по-рабски преданы веяниям моды, то по крайней мере носите нижнее бельё из натуральных тканей и лучше промойте ректальную область каждый раз после того, как побываете в туалете. Это поможет вам сократить до минимума бактериальную версию прогулки при лунном свете. А кроме того, вам следует всегда помнить о том, что, пользуясь туалетной бумагой,

вам следует делать движение не к себе, а от себя, т. е. не вперёд, а назад. Некоторые женщины убеждены, что снижение количества потребляемого сахара и искусственных подсластителей в их рационе может помочь снизить риск возникновения грибковых заболеваний. Некоторые лубриканты содержат глицерин. И если вы подвержены грибковым инфекциям, то вам следует избегать использования таких лубрикантов.

Женщинам следует знать, что их партнёры-мужчины могут быть носителями грибковых заболеваний и даже не подозревать об этом, потому что у них обычно отсутствуют любые симптомы этих заболеваний. Если вы выясните, что именно это стало причиной появления у вас грибкового заболевания, то ваш партнёр должен пройти тот же курс лечения, что и вы. В противном случае всё это станет походить на игру в пинг-понг, когда грибковая инфекция будет победоносно переходить от одного партнёра к другому. Если вы подвержены частым инфекциям мочевого пузыря, то попробуйте мочиться каждый раз после полового акта. Это поможет вам выплеснуть микрогрызунов, которые только и ждут случая, чтобы сделать вашу жизнь невыносимой. Помимо этого, некоторые женщины полагают, что регулярное употребление клюквенного сока помогает предотвратить появление инфекций уретрального тракта. А употребление большого количества напитков, содержащих соли угольной кислоты, напротив, может вызывать появление таких инфекций.

И, наконец, представителям обоих полов полезно принять к сведению тот факт, что оба типа инфекций, как вагинальные, так и уретральные, относятся к категории общих проблем. Это никогда не бывают только ЕЁ проблемы. Эти проблемы ваши ОБЩИЕ. И поэтому было бы хорошо, если бы женщина могла чувствовать себя комфортно в том случае, если ей надо сказать своему партнёру что-то вроде этого: «Дорогой, ты ведь не постесняешься сказать мне, если у меня там погода, уф-ф, немного похожа на тропическую». Те мужчины, которые получают удовольствие от занятий оральным сексом со своей партнёршей, почти всегда чувствуют перемены во флоре влагалища и поэтому могут определить наличие инфекции раньше, чем сама женщина узнает об этом. Конечно, мужчины должны также иметь в виду, что флора женского влагалища изменяется в зависимости от того, в каком периоде своего менструального цикла она находится. Например, вкус женского влагалища всегда становится более кислым перед тем, как она готова к тому, чтобы забеременеть.

Инфекции предстательной железы и раздражение

Только у мужчин есть предстательные железы. Они расположены в нижней части его ректума на глубине примерно трёх дюймов. Они находятся поблизости с входом в мочевой пузырь (вернее, выходом из него) и огибают уретру. Когда эти железы не производят жидкость, которая необходима мужчине для эякуляции, то она может распухать или быть инфицирована. А это очень нехорошо, потому что раздражённая или инфицированная предстательная железа может вызывать неприятные ощущения в области мочевого пузыря и необходимость помочиться в то время, когда мочевой пузырь не заполнен. У некоторых несчастных распухание предстательной железы может вызывать такие сильные боли, что уретральное отверстие блокируется, и он оказывается начисто лишён возможности мочиться. Для того чтобы определить наличие инфекции предстательной железы, доктор-уролог должен просунуть палец в ректум мужчины и так сильно нажать на его предстательную железу, что она начнёт выталкивать жидкость из его мочевого пузыря. Затем вас заставляют помочиться в баночку, а после этого проводят анализ и ставят диагноз. Эта процедура может быть очень неприятной для тех мужчин, у которых никогда не возникало проблем с предстательной железой. Однако если вы когда-нибудь почувствуете сильное раздражение в области предстательной железы, то готовьтесь в тому, что вы позволите Кинг-Конгу засунуть палец в ваше анальное отверстие, если только это сможет помочь вам.

Другой потенциальной причиной появления раздражения в области предстательной железы может быть раковое образование. Обычно оно может возникать у мужчин, которым за сорок. Это один из наименее опасных видов рака, если только он диагностирован на

ранней стадии заболевания. Вот почему мужчинам за сорок нужно регулярно проходить проверку предстательной железы.

Сексуально ли курить?

Есть много людей, которые способны прилагать феноменальные усилия к тому, чтобы выглядеть опрятно, соблюдать правила личной гигиены, быть привлекательным и обаятельным, но при всём этом они продолжают наполнять свои лёгкие сигаретным дымом. Жизнь среди таких противоречий является доказательством того, как трудно отказаться от привычки курить.

Несмотря на то что количество американцев, вдыхающих вредные смолы, неуклонно падает, среди них всё ещё существует группа молодых женщин, которые передвигаются, оставляя за собой клубы табачного дыма в таком же безумном количестве, как и в прежние времена. Этот факт не был обойдён вниманием производителей сигарет, которые много трудятся над тем, чтобы привлечь внимание молодых женщин. (Создаётся впечатление, что под влиянием времени тяга к курению значительно возросла среди подростков, как мальчиков, так и девочек. Джо Кэмел, вот ещё один способ зарабатывать деньги!)

Реклама табачных изделий обычно популяризуется снимками сексуальных красоток, которые кажутся счастливыми, уверенными в себе и здравомыслящими. Однако если вы обратите внимание, то вы увидите, что их никогда не снимают с сигаретами во рту, а кроме того, их не показывают вытягивающими губы трубочкой так, как будто они стараются выпустить наружу сигаретный дым. Эти рекламные фотографии не в состоянии дать вам понять, каким зловонным будет ваше дыхание, когда вы начнёте курить, и почему-то не предлагают вам купоны на бесплатное обслуживание в химчистке, куда вы будете ходить очень часто для того, чтобы избавиться от табачного запаха, которым будет пропитана ваша одежда. Многих молодых женщин побуждает к курению тот факт, что большинство женских журналов получает большие деньги за рекламу табачных изделий. В результате женские журналы просто не могут позволить себе бойкотировать рекламу табачных изделий или отказаться от написания статей о пользе и вреде табакокурения. Они неустанно твердят обо всех самых ужасных болезнях в мире, кроме рака лёгких и инфарктов, вызванных курением сигарет.

Курение сигарет и противозачаточные пилюли вместе становятся фактором, который серьёзно угрожает здоровью женщин после тридцати трёх лет. А кроме того, все женщины, которые курят и принимают противозачаточные таблетки, более подвержены синякам и ссадинам. (А как насчёт тех женщин, которые не курят и принимают противозачаточные таблетки, но при этом вдыхают сигаретный дым? Представляет ли пассивное курение риск для их здоровья? Я полагаю, следует считать ответ на этот вопрос положительным до тех пор, пока не будут произведены заслуживающие доверия научные исследования, которые опровергнут это предположение, и не будет доказано обратное. А пока что известно, что собаки, живущие с курящими хозяевами, умирают раньше тех собак, которые живут со своими некурящими хозяевами.)

Исследования показали, что те люди, которые не начали курить до двадцати одного года, вряд ли когда-нибудь начнут курить. А потому теперь рекламные компании производителей сигарет будут всё чаще устремлять свой взор именно на молодёжь и подростков.

Примечания к этой главе:

Мы выражаем благодарность Кейт из www.clean-sheets.com за некоторые советы относительно способов удаления нежелательных волос, которые были использованы в этой главе.

Попробуйте вместо курения пососать пенис и гениталии своей женщины!

Аборт? Аборт? Глава 37

Большинство женщин, сделавших аборт, во время полового акта пользовались контрацептивными средствами. И всё это потому, что большинство контрацептивных средств, даже если они самые лучшие, могут попросту не сработать. *Если вы ещё не достигли возраста, в котором начинается менопауза, и вы не готовы к тому, чтобы завести ребёнка, воспитывать его или иметь дело с абортом или с процедурой отказа от вашего ребёнка и передачей его на воспитание в другую семью, то вам следует избегать половых актов.* К счастью, кроме полового акта существует много других приятных, эротичных и возбуждающих способов и развлечений, с помощью которых можно успешно удовлетворять сексуальные потребности друг друга и доводить друг друга до оргазма. Но если половой акт всё ещё остаётся для вас на первом месте, то вы можете значительно снизить риск беременности, используя для этого наиболее эффективные способы контроля за рождаемостью.

Итак, вы только что узнали о том, что вы беременны, хотя и не стремились к этому

Многие люди найдут, что вам посоветовать в таком случае. Некоторые из этих советов окажутся весьма действенными. Большинство женщин в таких случаях выбирают аборт, и многие заводят незапланированных детей. И те и другие, за редким исключением, скажут вам, что поступили правильно, сделав свой выбор. Вероятно, вы ощущаете себя самым несчастным существом на всём белом свете, оказавшись перед проблемой выбора такого рода. Но имейте в виду, что миллионы людей на нашей планете встают перед такой же дилеммой. И если вас интересует эмоциональный аспект, то большинство опрошенных женщин заявляют, что они не испытывают усиления депрессивного состояния в течение одной-двух недель после аборта, если, конечно, они не кривят душой. Одно из таких исследований было профинансировано федеральным агентством, которое надеялось выявить обратную тенденцию. С другой стороны, ваши личные убеждения могут не позволять вам даже допускать мысль об аборте. В таком случае вам придётся выбирать между тем, чтобы воспитывать ребёнка самостоятельно или же отдать его на воспитание в другую семью. Многие агентства помогут вам сделать последнее, но таких, которые помогут вам вырастить и воспитать незапланированного ребёнка, будет немного.

Пожалуйста, примите к сведению, что самые рьяные противники абортов окажут вам всяческую поддержку в период беременности, но они становятся крайне скупы и начинают всячески осуждать незамужних женщин с младенцами на руках. В их глазах вы являетесь просто физическим телом, сосудом, который растит ребёнка, который без их уговоров мог бы и вовсе не появиться на свет. И как только этот ребёнок увидит свет, то вы становитесь им просто не интересны, потому что они считают свою задачу выполненной.

Независимо от того, какой вариант вы намерены выбрать – аборт или рождение ребёнка, вам необходимо сделать свой выбор как можно скорее. Все люди, а особенно те подростки, которые столкнулись с проблемой нежелательной беременности, хотят уйти от её решения и просто тянут время столько, сколько могут. Если они приходят к выводу, что им надо делать аборт, то иногда бывает так, что аборт на данной стадии беременности делать уже поздно. В таком случае приходится ждать ещё, а сама процедура избавления от ребёнка становится более сложной. Если же женщина решается наконец оставить ребёнка, то зачастую до последнего не занимается предродовой подготовкой и не консультируется с врачом, что создаёт серьёзную угрозу не только для здоровья самой женщины, но и для здоровья будущего ребёнка.

Поэтому если вы решили сохранить ребёнка, то сначала убедитесь в том, что вы сможете рассчитывать на какую-то помощь или поддержку, когда этот ребёнок родится.

Специальное примечание о том, как отдавать ребёнка в другую семью на воспитание

В этой стране есть много любящих супружеских пар, которые не могут иметь своих собственных детей и отчаянно хотят иметь приёмного ребёнка. Эти супруги, как правило, давно живут вместе. Большинство из них имеют свои собственные дома и солидные доходы. Но что ещё важнее, супруги в таких случаях прекрасно относятся друг к другу. Они готовы подарить вашему ребёнку любовь и ласку. Но, к несчастью, они должны ждать не менее семи лет, прежде чем смогут усыновить или удочерить чужого ребёнка, потому что в наши дни очень немногие одинокие родители готовы расстаться со своим ребёнком и отдать его на воспитание другим людям. Проблема частично заключается в том, что молодые мамы поддаются на уговоры сверстниц, которые ещё не оказывались в таком положении. (А им так легко говорить!) К тому же незамужние мамы часто лелеют в глубине своих душ почти неосуществимую мечту о том, что ребёнок, если его родить, сделает их жизнь лучше, или же о том, что после рождения ребёнка его отец захочет жениться на них. Надо сказать, что и то и другое редко случается в реальной жизни.

В наше время беременная мама имеет возможность поговорить с одной или несколькими супружескими парами, которые хотят усыновить ребёнка, и выбрать для своего ребёнка такую семью, которая смогла бы дать ему то, чего она, его мать, хочет для него.

Средства контроля за рождаемостью неговорчивые генитальные паразиты **Глава 38**

Ну почему так бывает, что некоторые молодые мужчины денно и ночью пекутся о своей машине или педантично заботятся о своей бейсбольной перчатке, но совершенно забывают о том, что им надо помнить о средствах контроля за рождаемостью, если они занимаются сексом? И почему так много молодых американских женщин тратят много часов на то, чтобы как можно лучше одеться для вечеринки, но при этом не могут настоять на том, чтобы их партнёр в момент сексуальной активности воспользовался презервативом? И почему, наконец, наша довольно невнятная национальная программа обучения молодёжи построена так, что она лишь слегка приоткрывает перед молодыми людьми завесу, за которой скрываются заболевания, передающиеся половым путём, а все попытки рассказывать об этих болезнях сводятся лишь к тому, чтобы вообще отговорить подростков заниматься сексом? Эта программа рассказывает им о болезнях, но она даже вскользь не упоминает о том, что они связаны также и с удовольствием, которое люди получают, когда занимаются сексом.

И неужели всё так и должно быть?

Наш взгляд на средства контроля за рождаемостью

Большинство книг о сексе содержат главы, посвящённые контролю за рождаемостью, которые можно читать, как справочники Чилтона. В нашей книге всё не так. В нашем изложении это больше напоминает «Войну и мир», чем справочник Чилтона.

Если вам интересно узнать о том, какие средства контроля за рождаемостью существуют, то вам и вашему партнёру следует сходить в местный центр планирования семьи. Возможно, что у них найдутся видеокассеты, которые вы сможете просмотреть, и даже человек, который сможет ответить на все ваши вопросы. А кроме того, если вы являетесь членом какого-нибудь общества здоровья, то звоните им и попросите их выслать вам брошюру о средствах контроля за рождаемостью. Многие из этих оздоровительных организаций имеют очень хорошие службы, занимающиеся вопросами контроля за рождаемостью, потому что если вы забеременеете, то это влетит им в копеечку.

Когда оба партнёра занимаются вопросами предотвращения нежелательной беременности, степень доверительности в их отношениях значительно возрастает, и они получают гораздо большее удовольствие от занятий сексом. Вообще совместные усилия партнёров относительно последствий занятий сексом говорят о том, что партнёры заботятся друг о друге, а не просто перекалывают всю ответственность за нежелательные последствия на плечи женщины или вообще не интересуются такими последствиями.

Прежде чем перейти к разговору о методах контроля за рождаемостью, мы должны поговорить об инфекциях, передающихся половым путём. Это связано с тем, что использование противозачаточных средств часто зависит от того, насколько сильно вы рискуете заразиться такими заболеваниями.

Эти несговорчивые генитальные паразиты

Некоторые люди уверены в том, что СПИД – это самая ужасная из всех когда-либо существовавших болезней, которая передаётся половым путём. Хотя, конечно, пальма первенства здесь, безусловно, принадлежит сифилису. Известно, что даже два папы римских умерли от сифилиса. Вот почему эта глава начинается с дискуссии о сифилисе, которая затем плавно переходит к СПИДу и другим заболеваниям, передающимся половым путём.

Сифилис – самый опасный вид оспы

До 1492 года в Европе не было известно о случаях сифилиса. Но сифилис уже существовал на берегах Нового Света до того, как туда прибыл Колумб со своими людьми. Вскоре после возвращения Христофора Колумба в Европу и началось триумфальное шествие сифилиса по территории Европы. В течение примерно пятидесяти лет (с 1493 по 1550 год) сифилис был ещё более жестоким заболеванием, чем СПИД, которое беспощадно убивало огромное количество людей. Обычная оспа оставляла на теле людей небольшие повреждения округлой формы, оспины. В сравнении с обычной оспой сифилис считался «большой оспой». По одной из версий, испанская армия засылала к итальянцам, с которыми она тогда воевала, инфицированных сифилисом проституток, и это было первым в истории человечества «биологическим оружием», применённым во время ведения военных действий.

После 1550 года сифилис перестал быть инфекционным заболеванием, несущим почти мгновенную смерть, и перешёл в разряд инфекционных заболеваний, которые убивали медленно. В то время он уже стал тем видом сифилиса, который хорошо известен нам сегодня. Вместо того чтобы сразу убивать своих жертв, сифилис после заражения научился таиться годами в теле человека, делая своей мишенью главным образом человеческий мозг. Таким образом, сифилис оставался могущественным и всесильным убийцей ещё в течение четырёхсот лет (с 1550 до 1940 года), когда около половины мест во всех больницах мира было заполнено его жертвами. Сегодня сифилис уже не представляет такой опасности, и его можно легко вылечить на ранней стадии заболевания при помощи антибиотиков, которых до 1940-х годов просто не существовало.

Примечание о Нобелевской премии:

В 1920-х годах доктор медицины получил Нобелевскую премию за то, что заразил пациента, у которого был сифилис, малярией, и сильная горячка, которая обычно сопровождает малярию, помогла побороть симптомы неподатливого сифилиса. Конечно, в те времена ещё не было достаточно эффективного средства борьбы с малярией, а потому и такой способ лечения не мог быть успешно использован. Некоторые учёные выдвигают предположение, что попытки лечения больных сифилисом унесли больше человеческих жизней, чем сам сифилис. Надо сказать, что когда не существовало антибиотиков, сифилис пытались лечить при помощи мышьяка и ртути (вот откуда и брались многочисленные

жертвы пытливых докторов).

Одинокие пастухи и перепуганные овцы – похоже на СПИД?

Народный фольклор утверждает, что сифилис появился среди людей благодаря пастухам, которые погоняли своих овец не только деревянным посохом. Причиной появления таких слухов стала поэзия. В 1530 году известный врач, поэт и учёный по имени Фраскатор написал поэму, посвящённую болезни под названием сифилис, хотя тогда эта болезнь ещё так не называлась. В этой поэме 16-летний пастух по имени Сифилис совершил ужасную ошибку, построив храм в неправедном месте и молясь не тем богам. Такую оплошность можно сравнить с тем, что вы объявитесь в одежде не тех цветов в месте, которое контролируют люди, одетые в эти цвета. И поэтому бог Аполлон очень рассердился на юношу и при помощи своего скипетра-молнии поразил его гениталии ужасными язвами. О-го! Далее поэма Фраскатора рассказывает о быстром распространении этой «новой» болезни.

«Я пою об этой ужасной болезни, неизвестной в прошлые века, которая в один день поразила всю Европу и распространилась по Африке и Азии...»

Это звучит так, как будто автор говорит о СПИДе. Но тем не менее сифилис всегда вёл себя как инфекционное заболевание, передающееся половым путём. В случае со СПИДом всё не так, если только вы не принадлежите к группе риска.

СПИД

СПИД является заболеванием, а вернее, целым букетом инфекционных заболеваний, следствием которых является поражение иммунной системы человеческого организма. СПИД распространяется при некоторых видах сексуальных контактов, а также при контакте с кровью заражённого человека. Кроме того, существуют определённые факторы, которые также оказывают влияние на распространение этого заболевания.

Многие случаи поражения СПИДом среди гетеросексуалов могут быть объяснены использованием переливания крови или лечением, которое предполагает внутривенные инъекции. А кроме того, все рассуждения о СПИДе, стремительно распространяющиеся среди основного населения Африки, наводят на серьёзные размышления и вызывают ещё больше вопросов. Ведь в Африке куда больше людей умирает от голода и геноцида, чем от СПИДа или болезней, передающихся половым путём. Помимо этого, гигиена медицинских процедур на африканском континенте находится на таком ужасающе низком уровне, что один и тот же шприц иногда используется для инъекций сотен людей с минимальной стерилизацией или вообще без таковой. Так что очень похоже, что наша так называемая «современная медицина» и медицинские процедуры часто становятся куда более опасным источником заражения СПИДом в Африке (и других развивающихся странах, включая Россию. – *Прим. перев.*), чем сексуальная активность людей.

Некоторые нормальные люди, относящие себя к числу нормальных гетеросексуалов, могут полагать, что им ничто не угрожает, и поэтому они могут не предпринимать никаких мер предосторожности против заражения заболеваниями, передающимися половым путём. К сожалению, они совершают большую ошибку.

Почему нормальные люди должны быть осторожны?

Большинство нормальных молодых людей начали задумываться над фактами, которые говорят о том, что многие их гетеросексуальные сверстники сталкиваются с заболеваниями, передающимися половым путём, и СПИДом в том числе. Всё больше их сверстников умирает от передозировки наркотиков или чрезмерного употребления алкогольных напитков, не говоря уже о случаях самоубийства. И если все эти факты не могут заставить

молодых людей совершенно прекратить употребление алкогольных напитков или воздержаться от наркотиков, то почему они вдруг должны начать пользоваться презервативами? Трудно спорить с таким видом логических рассуждений, кроме, пожалуй, того, что мы живём в мире, который стремительно развивается, и через некоторое время стремительный натиск инфекционных заболеваний уже нельзя будет остановить. А состояние близкое к тому, которое испытывают люди, поражённые вирусом СПИДа, обрушится на гетеросексуальное население как ураган. И тогда, возможно, останутся в живых только те, кто пользуется презервативами.

Определение возможной степени риска

Каждый год примерно 40 000 американцев погибают в автомобильных катастрофах. При этом тысячи других американцев получают серьёзные травмы. Несмотря на это, многие из нас считают вождение автомобиля разумным риском. Но если вдруг кто-то заговорит о том, что ежегодно 40 000 американцев умирают от заражения заболеваниями, передающимися половым путём, а тысячи других американцев при этом получают увечья, то это вызовет безудержный гнев нашей общественности, и этот гнев обрушится на секс.

Может быть, мы просто верим в то, что есть что-то действительно очень хорошее в вождении автомобиля и что-то очень дурное, присущее сексу. А возможно, мы просто получаем больше удовольствия от вождения автомобиля. Какой бы на самом деле ни была причина, вы можете серьёзно снизить ваши шансы стать жертвой автомобильной аварии, если, например, не будете садиться пьяным за руль, принимать наркотики и не делать рискованных манёвров во время вождения автомобиля. То же самое относится и к сексу.

Что делать, чтобы оставаться здоровым

И прежде чем концентрировать своё пристальное внимание на возможности предотвращения заражения СПИДом, почему бы не постараться сделать так, чтобы всё ваше тело было здоровым? Это означает быть в форме, хорошо и правильно питаться и стараться по возможности избегать приёма любых медикаментов. А кроме того, это означает, что вы должны пользоваться презервативами, если вы занимаетесь анальным сексом независимо от того, являетесь ли вы гетеросексуалом или гомосексуалистом. А если вы не голубой и не сторонник единобрачия, то вам следует использовать презерватив также и при вагинальном половом акте. Эти нехитрые меры предосторожности помогут вам избежать таких заразных болезней, как герпес, сифилис, генитальные бородавки, хламидиоз, и значительно снизить риск заражения СПИДом.

Для многих людей важной частью понятия о здоровье являются занятия сексом. И это очень хорошо. Но, с другой стороны, риск заражения венерическими инфекционными заболеваниями был бы куда ниже, если бы потенциальные партнёры встречались друг с другом хотя бы на протяжении нескольких недель или месяцев до того момента, пока они оба окажутся обнажёнными в одной постели. К тому времени они смогли бы больше узнать о своём потенциальном партнёре, если, конечно, их интересует не только увеличивающаяся в размере выпуклость на его узких голубых джинсах. Возможно, что тогда ваши занятия сексом доставляли бы вам обоим куда больше удовольствия.

А что касается некоторых аспектов здоровья, связанных с сексом, то вам следует принять во внимание следующее:

• **Оральный секс (рот-к-промежности)** Недавние исследования по СПИДу, проведённые среди проституток, показали, что инфицированные представительницы древнейшей профессии принимали наркотики внутривенно. Вы можете подумать, что если СПИД может передаваться во время занятий оральным сексом, то те женщины, которые стимулируют мужчин орально за деньги, делают это для нескольких мужчин одновременно. На самом деле это не так, если только они не принимают наркотики. Однако во время

занятий оральным сексом вы всё-таки можете подхватить другие инфекционные венерические заболевания, передающиеся половым путём, которые могут нанести серьёзный вред вашему телу и здоровью. Использование презервативов во время оральной стимуляции мужских гениталий и хотя бы обёрточной бумаги SARA WRAP во время стимуляции женских гениталий всегда будет иметь смысл, если ваши отношения с партнёром или партнёршей носят непостоянный характер. А кроме того, даже и не думайте заниматься оральным сексом, если у вас или у вашего партнёра на губах появился простудный герпес. Имейте в виду, что вирус герпеса весьма успешно может перекачываться со рта на гениталии и обратно. Если вы относитесь к числу гомосексуалистов или бисексуалов, то использование презервативов или других барьерных контрацептивных средств может быть весьма полезным во время оральной стимуляции ваших партнёров, принимая во внимание необычайное пристрастие, которое СПИД питает к гомосексуалистам и бисексуалам.

• **Оральный секс (французский поцелуй)** Помимо того, что французский поцелуй восхитителен уже сам по себе, он также может оказаться способом заражения любой болезнью, особенно если кто-то простуженный или гриппозный чихнёт вам прямо в лицо. А кроме того, французский поцелуй – это не то, что можно делать с малознакомым человеком, а потому не лучше ли потерпеть пару недель после знакомства или хотя бы до тех пор, пока вы выучите наизусть телефон нового друга.

• **Стимуляция гениталий партнёра руками** Исследователю Брюсу Веллеру задали вопрос о том, можно ли заразиться болезнями, передающимися половым путём во время сексуальной стимуляции гениталий партнёра руками. Доктор Веллер ответил, что в принципе вероятность заражения здесь так же велика, как вероятность того, что вы сломаете себе шею, если упадёте с кровати, кроме тех случаев, когда у вас на руках есть открытые порезы. Далее доктор Веллер сказал: «Хороший и надёжный способ знать о том, есть ли у вас на руках открытые порезы или нет, – протереть руки долькой лимона. Если какое-то место на руке будет щипать, значит, у вас на руках есть открытый порез, и вы можете заразиться».

• **Вагинальный половой акт** Вы можете поверить, что этот парень из вашего колледжа, который прекрасно выглядит и с которым вы собираетесь лечь в постель, вдруг остановит вас и скажет: «О, кстати, у меня нет ничего такого, а поэтому риска почти нет, кроме того случая с капитаном нашей команды по армрестлингу, с которым я занимался анальным сексом месяц назад»? А как насчёт той красотки – заводилы из вашего колледжа? Вы на самом деле верите, что она распрощалась со своим пристрастием к героину, когда прошлым летом проходила курс лечения? Имейте в виду, что другие люди могут вообще не беспокоиться о своём здоровье так, как это делаете вы.

Любому человеку следует побеспокоиться о презервативах, если он (или она) спит с партнёром (или партнёршей), который (или которая) любит выпить или употребляет наркотики, даже в тех случаях, если это самая безобидная «травка» (имеется в виду марихуана. – *Прим. перев.*). Это имеет большое значение, потому что наркотические вещества оказывают влияние на отдельные части головного мозга, частично парализуя их, и это как раз те части головного мозга, которые должны помочь нам контролировать себя, чтобы избежать неприятностей. Тот, кто трезво мыслит и беспокоится о последствиях, говорит себе: «Нет, это не тот человек, с которым я когда-либо буду спать даже в том случае, если бы меня за это превратили в камень»; или же спрашивает себя: «Я не помню, как зовут парня, но он запустил свою руку под мою блузку, а его другая рука уже у меня между ног, – что здесь не так?»; или: «Я уверена, что утром буду чувствовать себя намного лучше, если сегодня вечером мы воспользуемся презервативом».

Примечание:

Имейте в виду, что даже если ваш партнёр вытаскивает пенис из влагалища перед тем, как кончить, то это не следует считать надёжной мерой предосторожности. Она не спасёт вас ни от чего, в том числе и от разочарования. Кроме того, как

только пенис становится достаточно твёрдым для того, чтобы «носить» презерватив, лучше всего сразу же надеть его, потому что это всегда оправдывает себя. Дело в том, что, как только пенис оказывается в состоянии эрекции, на его кончике появляются капли секреторной жидкости, и происходит это ещё до того, как он попадёт во влагалище. А если ваш партнёр бабник или любитель кокаина, то вообще никогда не позволяйте себе спать с ним без презерватива, потому что такие люди иногда даже сами не помнят, когда и с кем они были и чем занимались. То же самое относится к алкоголикам и наркоманам, но в меньшей степени из-за того, что алкоголь и героин снижают половое влечение и ограничивают физические возможности заниматься сексом.

• **Половой акт (анальный)** Согласно одной из существующих теорий, мужская сперма обладает некоторыми свойствами, которые могут подавлять иммунные способности женского организма, чтобы добраться до репродуктивных органов женщины. Эти свойства мужской спермы ни в коем случае не добавляют женщине здоровья даже в том случае, если мужская сперма оказывается в её ректуме. В сравнении с ректумом влагалище имеет толстые стенки, которые удерживают мужские сексуальные флюиды (секреторные жидкости) и не дают им попадать в кровеносную систему организма. А если эякуляционная жидкость попадает в организм женщины через рот, то её свойства изменяются под воздействием желудочного сока и других кислот. Что именно происходит с вышеупомянутыми свойствами мужских секреторных жидкостей в ректуме, учёные ещё не решили. Здесь ясно одно: стенки ректума обладают способностью впитывать жидкости и отправлять их назад внутрь организма. С другой стороны, анальный секс был популярен и много столетий назад, когда ещё никто не слышал о СПИДе, а потому только с большой натяжкой можно предполагать, что занятия анальным сексом с неинфицированным партнёром могут повредить иммунные функции организма. Но до тех пор, пока мы не будем знать больше об анальном сексе и иммунной системе человека, даже ярые сторонники единобрачия и самые верные мужья и жёны всегда поступят мудро, если воспользуются презервативом на время занятий анальным сексом. Эта простая мера безопасности предотвратит к тому же возникновение инфекции уретрального тракта у мужчин и попадание фекальных частиц в женское влагалище. (Недостаточно просто промыть пенис водой с мылом, потому что фекальные частицы могут оказаться внутри уретрального отверстия.) Моча Если вы увлекаетесь водными видами спорта, то старайтесь избегать любых контактов с чужой мочой, а также старайтесь делать так, чтобы ваша моча не попадала на кожный покров другого человека.

• **Лекарственные препараты** С медицинской точки зрения снижение количества лекарственных препаратов, употребляемых в качестве средств поддержания организма в хорошей форме, – это довольно умная идея. Причём это относится к любым лекарственным препаратам, включая наркотические и противогрибковые средства, а также антибиотики. А поскольку члены общин гомосексуалистов были чрезвычайно неразборчивы в своих связях в 1970-х и 1980-х годах и венерические заболевания свободно перемещались от одного гомосексуалиста к другому внутри их общины, то врачи предписывали им употребление антибиотиков и противогрибковых средств в огромных количествах в качестве превентивной меры, т. е. ещё до того, как какой-нибудь гомосексуалист окажется в одной ванной с кем-нибудь. Никто не знает, как бездумное употребление лекарственных препаратов может сказаться на иммунной системе человеческого организма через длительный период времени. Возможно, что организм человека просто научился вырабатывать микроорганизмы, которые могут противостоять пагубному воздействию лекарственных препаратов. Как бы там ни было, следует избегать приёма лишних лекарственных средств независимо от того, предписаны они вам врачом или нет.

• **Диета** Ни при каких обстоятельствах иммунная система человеческого организма не будет работать нормально, если вы плохо питаетесь. Большинство людей, употребляющих лекарственные препараты внутривенно, обычно страдают потерей аппетита, что в конечном счёте может ослабить их организм и значительно увеличить риск заражения СПИДом.

• **Физические упражнения** Физические упражнения играют в нашей жизни куда большую роль, чем мы предполагаем. Исследования, проведенные учёными, показали, что у большинства людей, регулярно занимающихся физическими упражнениями, серьёзные симптомы различных инфекционных заболеваний, включая СПИД, проявляются гораздо реже. Приведём ещё один любопытный пример исцеляющей силы физических упражнений. Несколько пациентов кардиологического центра, ожидающих операции по пересадке сердечных имплантантов, были подключены к особой программе физических тренировок. В результате 50 процентов этих пациентов уже не нуждались в сердечных имплантантах к тому времени, когда подошла их очередь. Большинство исследований, посвящённых проблемам старения человеческого организма, показало, что регулярные занятия физическими упражнениями делают людей менее восприимчивыми к различного рода заболеваниям и типичным проблемам, которые возникают в процессе старения. К тому же зрелые любители физических упражнений чаще занимаются сексом.

СПИД и господь Бог

Некоторые люди заявляют, что СПИД – это божья кара, которая была ниспослана человечеству за его сексуальную «греховность и аморальность». Если это так, то почему господь бог допускает смерть миллионов добропорядочных, набожных и нормальных гетеросексуальных американцев, умирающих от рака или инфарктов – т. е. тех болезней, которые известны с более давних времён и которые уносят куда больше жизней? В чём же тогда заключается скрытое послание господа бога?

А как насчёт невинных младенцев, умирающих от рака и различных болезней, связанных с нарушениями в иммунной системе организма? Неужели детей от двух до шести лет господь бог наказывает за «аморальность»? И как вообще люди могут говорить, что одна болезнь наслана на них господом богом, а другая – нет? Быть может, что по-настоящему больны те, в чьих умах зреет желание первым бросить камень.

Не столь смертоносные инфекционные венерические заболевания и покрытые мелкими чешуйками генитальные паразиты

Существуют несколько видов вирусов и генитальных паразитов, которые целиком и полностью посвящают свою жизнь людям, безнаказанно занимающихся сексом. Одним из таких видов паразитов, который очень раздражает, но при этом не представляет опасности для жизни, является лобковая вошь.

Автор книги впервые столкнулся с ней много лет назад, когда слушал выступление одного лидера из числа студентов-радикалов в Университете Беркли. Этот лидер радикалов обращался к группе студентов, которые не были настроены столько же радикально и собрались в пиццерию на южной стороне студенческого городка. В течение всего выступления этот радикальный лидер то и дело скрёб ногтями лобковую область своих брюк так же неистово, как бродячая собака. Иногда ему удавалось на время вытащить руки из брюк, чтобы прикурить следующую сигарету из пачки с надписью «Житан» (это крепкие сигареты, которые считаются традиционно мужскими. – *Прим. перев.*). «Житан», как, впрочем, и другие французские сигареты, пахнут просто отвратительно. Те люди, у которых плохие зубы, те, кто причисляет себя к радикальным политикам, и те, кто испытывает зуд в области лобка, обычно курят «Житан» и получают от этого удовольствие.

Когда выступление радикального лидера подошло к концу, ваш автор спросил своего друга, не заметил ли тот что-нибудь странное в социально-радикальных манерах выступающего. И тут более опытное лицо моего друга вдруг приобрело лилово-красный оттенок, и он выпалил всего два слова: «Лобковая вошь!»

Лобковая вошь представляет собой маленьких паразитов, которые живут в лобковых волосах. Эти паразиты вызывают сильный лобковый и «общественный» зуд.

Кроме лобковой воши, есть и другие венерические инфекционные напасти, передающиеся половым путём, которые могут доставлять множество хлопот их обладателю либо могут вести себя довольно спокойно. Некоторые их названия труднопроизносимы, и даже радикально настроенные студенты не смогут это выговорить. Самые умные девушки из Объединённого студенческого женского клуба США, увы, могут иметь генитальный герпес, генитальную папиллomu, кандиду и хламидии.

Если вы ведёте активную половую жизнь, то, пожалуйста, запомните следующее: когда у вас в генитальной или анальной области или полости рта появляются опухоли, странного вида язвочки, бородавки, крошечные красные пятнышки, если вы ощущаете дискомфорт во время мочеиспускания, если ваша моча выглядит мутной или имеет включения из крови, если у вас бывают странные выделения и вообще всё то, что вы бы назвали отклонениями от нормы, то немедленно обратитесь к врачу или в больницу. Большинство из этих проблем могут быть легко устранены без боли и затруднений. Однако если вы не пройдёте такой курс лечения, то вы можете стать бесплодным. Не говоря уже о том, что вы можете стать разносчиком инфекции и заразить ею своего партнёра даже в том случае, если сами не будете ощущать никакого дискомфорта и у вас не будет ярко выраженных симптомов этих венерических инфекционных заболеваний.

Любой человек, ведущий активную половую жизнь, раз в год или раз в два года обязательно должен проверять свои гениталии у специалиста в клинике или у частного врача. Во время консультации позаботьтесь и о том, чтобы сделать анализ флоры ротовой полости, если вы регулярно занимаетесь оральным сексом. А если вы также регулярно занимаетесь и анальным сексом, то вам необходимо обязательно сделать анализ флоры ректума. В любом случае провериться у специалистов – это хорошая идея даже в том случае, если вы всегда пользуетесь презервативом и не наблюдаете никаких отклонений от нормы в вашей генитальной области.

Если вдруг наблюдавшиеся симптомы венерического инфекционного заболевания исчезнут сами по себе, то **ДАЖЕ НЕ ДОПУСКАЙТЕ МЫСЛИ** о том, что болезнь прошла! Имейте в виду, что наиболее распространённый симптом венерических заболеваний, передающихся половым путём, – это отсутствие любых симптомов. Подхватить любую такую болезнь и не знать об этом – это самое обычное явление.

Герпес и т. п.

Причиной того, что эта книга не особенно много внимания уделяет венерическим заболеваниям, передающихся половым путём, заключается в том, что написание более подробного материала заняло бы более ста страниц. Половину из этих ста страниц следовало бы посвятить такому заболеванию, как герпес. Более двадцати миллионов людей больны герпесом, и существует множество организаций, которые занимаются только тем, что оказывают таким больным помощь и дают им информацию об этой болезни. Избежать заражения герпесом можно только в том случае, если при занятиях сексом всегда использовать презерватив и сократить число своих сексуальных партнёров.

Герпес представляет собой стойкий маленький вирус дезоксирибонуклеиновой кислоты, который периодически вызывает появление болезненных нарывов на коже, которые покрыты слизистой оболочкой. Эти нарывы обычно возникают в области гениталий или около рта. Некоторые больные герпесом могут ощущать симптомы, напоминающие гриппозное состояние. Герпес – это заболевание, которое привыкло иметь длинные сиесты, которые иногда могут длиться годами. Когда он просыпается от спячки, то его можно сравнить с маленьким ужасным чудовищем, которое является прямо из преисподней. Говорят, что обычно именно стрессовое состояние становится приводным механизмом, которое пробуждает это чудовище, хотя в этом есть некая доля юмора. Если вы поняли, в чём именно здесь заключается парадокс. Я-то сам понимаю.

Волноваться из-за того, что у вас снова проявился герпес, не стоит, просто надо не

упускать это из виду. Вам надо научиться мастерски справляться с ним, а не пытаться увильнуть от решения этой проблемы. Смотрите на это философски. Как сказали бы члены буддийской секты «Дзен», вы и герпес – это одно целое, у вас одно тело, и вам надо учиться мирно сосуществовать вместе.

Если ваш герпес впервые отправился на свою сестру или же такое случилось с каким-то другим инфекционным венерическим заболеванием, то немедленно обратитесь к врачу. Правильное лечение герпеса в его начальной стадии может значительно снизить жестокость будущих вспышек. Кроме того, вы можете просмотреть информацию о герпесе на нашем сайте в Интернете в разделе «Resources». Адрес нашего сайта – www.goofyfootpress.com.

Если у вас появился герпес или другая инфекционная болезнь, которой вы можете заразить своего партнёра, то вам не следует заниматься сексом, не предупредив заранее о заболевании своего партнёра. Ведь будь вы на его месте, вы наверняка захотели бы, чтобы он предупредил вас об этом.

Выводы относительно венерических заболеваний, передающихся половым путём

В Австралии о таких заболеваниях говорят, что по сути они представляют собой одни и те же вирусы с разными «изюминками». Неважно, в какой части мира вы живёте, если вы не сможете вылечить эти заболевания, то у вас могут появиться осложнения, которые превзойдут все ваши самые невероятные предположения.

СПИД Через четыре или шесть недель после инфицирования у вас могут проявиться первые симптомы, которые могут быть похожи на симптомы, сходные с гриппозным состоянием. После этого ничего особенного не произойдёт до тех пор, пока СПИД не разойдётся на полную катушку. Симптомы СПИДа могут быть самыми различными, начиная с необъяснимой потери веса, ощущения чрезвычайной усталости и ночной потливости до приступов горячки, хронической диареи, воспаления лёгких, сухого кашля, припадков, сопровождающихся конвульсиями, появления фурункулов и опухших гланд.

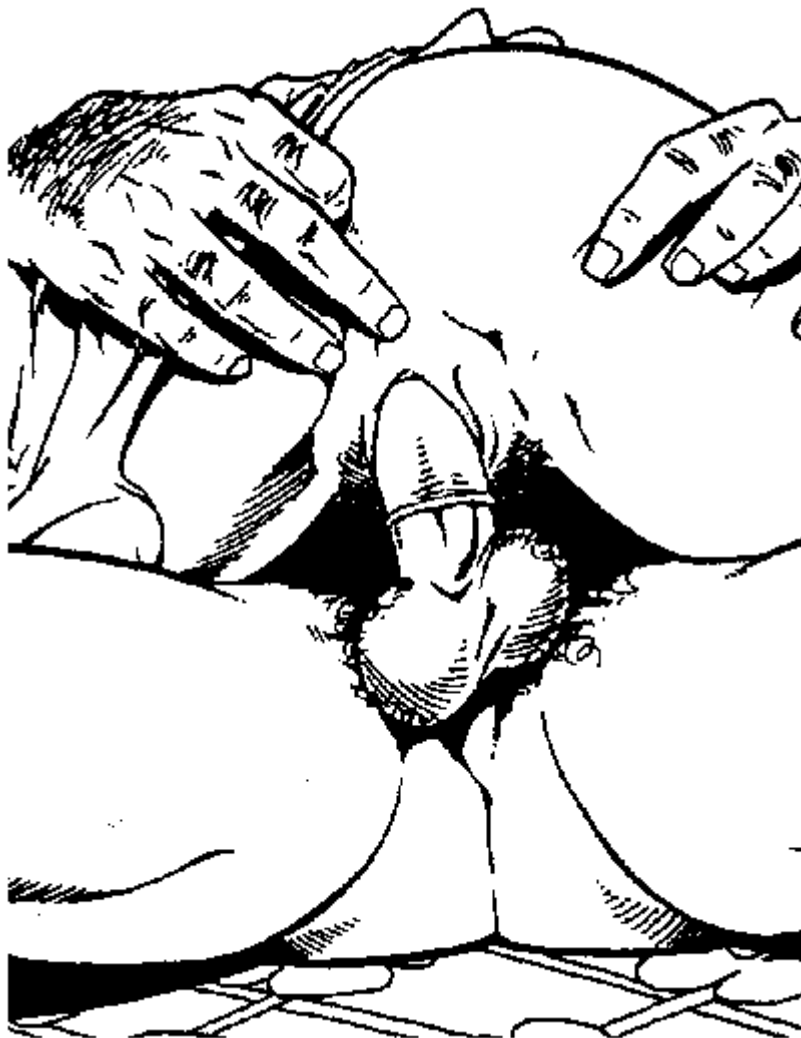
Хламидии Ежегодно регистрируется более 4 миллионов случаев этого заболевания, на сегодняшний день это самое распространённое венерическое заболевание, передающееся половым путём. Четверо из пяти заболевших – это женщины, которые обычно даже не подозревают о существовании этого заболевания, пока у них не появятся осложнения в виде серьёзного воспаления органов таза. Примерно такая же картина наблюдается и у мужчин. Вот почему все люди, ведущие активную половую жизнь, должны хотя бы раз в год делать тест на наличие вируса хламидии. Основные симптомы этого заболевания, которые проявляются у мужчин, очень незначительны: бывают жидкие выделения или ощущение боли при мочеиспускании. У женщин обычно не бывает никаких симптомов, кроме небольшого жжения или зуда в области влагалища, которые иногда сопровождаются странными выделениями.

Генитальный герпес Обычно передаётся от одного партнёра к другому при прямом контакте с поражённым участком кожи во время занятий оральным или анальным сексом или во время вагинального полового акта. Иногда симптомы вообще отсутствуют. У мужчин симптомы заболевания могут проявляться следующим образом: появлением болезненных нарывов на пенисе, мошонке, в области пупка и на ногах вплоть до коленей. У женщин эти симптомы выглядят как небольшие язвочки красного цвета, появляющиеся в складках губ вульвы, которые затем превращаются в болезненные нарывы. Язвочки могут появляться на шейке матки, внутренней части бёдер, в области пупка или ануса. И у мужчин, и у женщин часто бывают странного вида выделения, что может вызывать боли при мочеиспускании.

Генитальная папиллома Существует более шестидесяти пяти видов генитальной папилломы, признаки которой могут проявляться в любых частях человеческого тела, начиная от гортани и лёгких до полости рта и ануса. Этот вид инфекции часто, хотя не всегда, передаётся половым путём. Поэтому почти невозможно с точностью сказать, где и каким образом произошло заражение этой болезнью. Первые признаки заболевания

проявляются только через две недели, а иногда инкубационный период может доходить до трёх месяцев. Это заболевание вызывает появление маленьких твёрдых шишковатых образований, которые зачастую можно увидеть невооружённым глазом. Симптомы этого заболевания у мужчин таковы: появление опухлевидных образований в головке пениса и его стержне, а также на мошонке или в области ануса. У женщин такие же образования могут появляться в области влагалища, на наружной части гениталий или опять же в анальной области. Это заболевание у женщин может вызвать поражение шейки матки.

Гонорея В самом начале своего развития гонорея часто не имеет ярко выраженной симптоматики, но осложнения, которые могут стать следствием запущенного заболевания, могут вызывать болевые ощущения в области промежности или живота. А закончиться всё может тем, что у вас опухнут яички или же начнётся воспаление органов таза. У мужчин симптомы этого заболевания проявляются в том, что у них могут появиться странные выделения из пениса, и при этом они будут испытывать ощущение жжения в области пениса и мошонки. У женщин симптомы гонореи сопровождаются выделениями из влагалища, которые имеют желтоватый или зеленоватый оттенок. Кроме того, у них могут быть аномальные вагинальные кровотечения или боли в области таза. Если гонореей не лечить, то результатом этого заболевания могут стать осложнения, которые могут закончиться воспалением органов таза, внематочной беременностью или бесплодием.



Не забудьте о презервативе!

Гепатиты типа А, В, С Как правило, эти заболевания не выказывают явных симптомов, кроме, пожалуй, некоторой желтизны кожного покрова и белков глаз, тошноты и рвоты, лихорадочных состояний и болей в области печени. При этом ваша моча может приобрести тёмный цвет, фекалии стать светлыми или иметь серый оттенок. Эта болезнь

может буквально свалить вас с ног и сделать недееспособным в течение нескольких месяцев. Вы можете даже умереть. Повреждение печени при этом заболевании – это самое обычное дело. Различные типы гепатита передаются от одного человека к другому разными способами, начиная от невинного поцелуя в губы и заканчивая анальным контактом, включая, кроме этого, и все другие виды сексуальной активности.

Неспецифический уретрит У мужчин симптомы этого заболевания проявляются в виде выделений белого или желтоватого цвета, водянистых или прозрачных. И лица обоих полов испытывают ощущение жжения во время мочеиспускания.

Лобковая вошь, клещ и чесотка Представьте себе возглас: «О, ты опять чешешься?» или «Он что чешется?». И так каждый год. Каждый раз на грани сердечного приступа. Миниатюрные, крошечные, малюсенькие насекомые, которые называются лобковой вошью или клещами (а это не одно и то же), чрезвычайно заразны и мгновенно передаются от одного партнёра к другому. И те, и другие паразиты могут вызывать такой невероятный кожный зуд, что его трудно представить себе даже в самом кошмарном сне.

Лобковая вошь может жить практически на любом участке тела, где есть волосы. Что касается клещей, то они внедряются под кожу и тоже вызывают страшнейший зуд, в результате чего на коже образуются болезненные ранки, которые выглядят как ожоги токсического дерматита. Если вас поразил тот или другой недуг, то обратитесь в аптеку или к вашему лечащему врачу, чтобы он прописал вам лекарство, которое поможет вам убить этих паразитов.

Кроме того, вам следует отдать в чистку и стирку все вещи, к которым вы прикасались. Эти паразиты боятся высокой температуры. Если в вашем доме есть вещи, которые вы не можете постирать, то их следует упаковать в пластиковые пакеты по крайней мере на две недели.

Сифилис Примерно треть из тех людей, которые поражены сифилисом и не прошли надлежащий курс лечения, умирает от осложнений, вызывающих поражение мозга, сердца или центральной нервной системы. Часто бывает, что сифилис не проявляется в каких-то ярко выраженных симптомах. И это одна из причин того, что все люди, ведущие активную половую жизнь, должны хотя бы один раз в год делать анализы на наличие вируса сифилиса.

Вагинальные инфекции (это может быть трихомониаз, гарднерелла, кандидоз) Симптомы трихомониаза у мужчин проявляются в основном в уретральной области, а у женщин – в области влагалища. Симптомы, встречающиеся у представителей обоих полов, проявляются в гнойном запахе неприятных выделений, болях при мочеиспускании или в полном отсутствии всяких симптомов. Эта болезнь передаётся как половым путём, так и посредством контакта с вещами, которыми пользовался инфицированный человек. Это может быть полотенце, банный халат, сиденье в туалете, мочалка и т. п.

Гарднерелла – это вагинальная инфекция, которая возникает в результате чрезмерного размножения бактерий гарднереллы во влагалище. Симптомы болезни проявляются в густых выделениях с запахом рыбы, которые появляются после вагинального полового акта. Инфекция может также вызывать зуд и боли при мочеиспускании.

Кандидоз – это грибковое заболевание, которое может вызывать зуд в области гениталий, а также отличается характерными густыми выделениями беловатого цвета, в которых присутствуют хлопья и которые могут иметь запах дрожжей. **ИМЕЙТЕ В ВИДУ**, что это вагинальная инфекция, однако мужчины могут заразить ею свой пенис. Все три инфекции не обязательно передаются половым путём. Они могут возникать и сами по себе. У женщин их появление может быть вызвано приёмом антибиотиков, а также ношением слишком узких брюк и белья из синтетических тканей, которые не пропускают воздух. И, наконец, женщины могут подхватить этот грибок во время занятий сексом.

Для лечения вагинальных инфекций очень важно, чтобы курс лечения прошли оба партнёра. Дополнительную информацию об этих инфекциях вы можете найти в главе «Чистые джинсы...».

Средства контроля за рождаемостью

Прислушайтесь к тому, что я говорю – эта глава не является исчерпывающим источником информации о средствах контроля за рождаемостью или заболеваниях, передающихся половым путём, более того, она с самого начала не претендовала на это. Поэтому, если вы серьёзно заинтересованы в решении вопросов, касающихся средств контроля за рождаемостью, и нуждаетесь в получении более конкретной информации, то вам следует обратиться к вашему лечащему врачу или в местный центр планирования семьи. Лучшим способом выяснить, какое именно противозачаточное средство вам подойдёт больше всего, – это поговорить со специалистом. С его помощью вам удастся подобрать такое средство, которое не только подойдёт вам, но будет эффективно действовать в течение продолжительного периода времени. Остальная часть этой главы концентрирует своё внимание на презервативах, а также включает отдельную информацию о других средствах контроля за рождаемостью.

Резинки и резиновые мозги

После длительного и старательно проведённого исследования мы пришли к выводу, что та субстанция, которая наносится на наружную часть презерватива, имеет такое же большое значение, как та субстанция, которая остаётся внутри него после полового акта.

В наши дни презервативы (они же резинки, резиновые изделия, противозачаточные средства) можно купить повсюду, кроме, может быть, местного почтового отделения или же читального зала библиотеки христианских наук. Однако, прежде чем они станут вашими и вы сможете их надеть, вы должны подойти к кассе и оплатить вашу покупку. Это правило действует повсеместно, если только вы не покупаете эти изделия из автомата или не получаете их по почте.

Для некоторых людей покупка презерватива представляет собой целую проблему, решение которой зачастую зависит от того, кто находится у кассового аппарата. Это особенно актуально для маленьких городков и населённых пунктов, где все знают друг друга в лицо и где трудно сделать покупку анонимно. Поэтому в маленьких городах люди часто стараются купить эти предметы подальше от родного дома.

Получение таких изделий по почте помогает разрешить эту проблему, но тут возникает проблема другого рода – немаркированный пакет обычно вызывает такой же интерес всех домохозяек, как и звуковая телеграмма.

Осознание роли презервативов

Мысленно возвращаясь к годам, проведённым в стенах университета, автор этой книги вспоминает, как его поразило изучение вирусов и длительный инкубационный период. В результате он вычислил, что надвигается нечто серьёзное и опасное, потому что в 1980-х годах появлялось множество отчётов о новом венерическом инфекционном заболевании, заражение которым угрожало летальным исходом и которое постепенно расползлось из Сан-Франциско по всей стране. Зная о том, что происходило каждую ночь повсеместно в барах и саунах, он предположил, что вот-вот грядёт эпидемиологический ночной кошмар, угрожающий не только гомосексуалистам, но и всем нормальным гетеросексуалам. Опасаясь самого худшего, он стал всякий раз надевать презервативы ещё до того, как это вошло в моду.

В первое время, когда он начал «зачехляться», подруга осыпала его насмешками, издевалась над ним, шипела и свистела, пыхтела и пускала клубы дыма и, наконец, совсем выкинула его из своей постели на ближайшую свалку. Она вопила: «У меня от этих чёртовых резинок начинается воспаление мочевого пузыря». Я уверен, что оно у неё действительно было. И именно в эти дни ваш автор понял, что термин «со смазкой», начертанный на

упаковке презерватива, – это не просто чья-то дурная шутка. Неважно, насколько мокрой может быть ваша подружка, всегда используйте побольше лубриканта, если уж решились надеть презерватив. Потому что если этого не сделать, то у неё на самом деле начнётся инфекция мочевого пузыря.

Не все резинки одинаковы

Да будет вам известно, что ни одна государственная организация не осуществляет контроль за выпуском презервативов. FDA (Управление по контролю за качеством продуктов и лекарств США) оставляет контроль качества презервативов на совести производителей. Чтобы выразиться яснее, я скажу, что лисе доверяют караулить кур, а козлу – капусту.

И смазка на изготовленные презервативы наносится вовсе не для того, чтобы вы могли на ней сэкономить, а для того, чтобы скрыть плохое качество выпускаемых «резинок». Вот почему, пользуясь презервативами, надо всегда наносить на них контрацептивный гель или лубрикант на водной основе до того, как вы приступите к половому акту. И делать это нужно не столько для того, чтобы выразить свой протест по поводу отвратительного качества презервативов, сколько для того, чтобы уберечь себя от болей, которых не избежать, если вы будете пользоваться этими презервативами без дополнительной смазки. А кроме этого, во время полового акта ваш пенис будет чувствовать себя намного лучше.

Дополнительное количество смазки на презервативах помогает избежать потерь естественной смазки, которая вытекает из пениса. Презерватив удерживает эту жидкость внутри, как и всё остальное (что вырывается наружу из вашего пениса).

Неисправимые распутники в рваных презервативах

Исследователь Брюс Веллер и его коллеги обследовали группу молодых людей, которые слыли неисправимыми бабниками и чьи презервативы постоянно рвались. Эти молодые люди не имели пенисов, которые выделялись бы по размеру среди множества других пенисов, как вы могли бы подумать. И они никогда не использовали вазелин в качестве лубриканта для презервативов. Я упоминаю об этом, потому что вазелин является продуктом нефтепереработки, а следовательно, лубрикантом на масляной основе, действие которых на презервативы столь же губительно, как и воздействие СПИДа на человеческий организм. Итак, Брюсу Веллеру и его коллегам удалось установить, что эти неутомимые парни использовали для смазки презервативов крем для рук Nivea, детское масло Jonson's Baby, косметическое и кукурузное масло. Эти парни наивно предполагали, что если крем для рук легко смывается водой, то он не является смазкой на масляной основе. ЭТО НЕВЕРНО. Почти все виды кремов для рук выведут ваши латексные презервативы из строя, а точнее, сделают их на 90 процентов непригодными для использования через несколько секунд. В особенности это относится к тем кремам, которые содержат минеральное масло. То же самое можно сказать и о различных присыпках для тела (т. е. о тальке). Самыми надёжными лубрикантами для латексных презервативов являются контрацептивные гели или продукты на водной основе типа KY-jelly, которые продаются в супермаркетах или в аптеках. Дополнительную информацию о смазках вы можете найти в главе 10.

Если презерватив рвётся или остаётся там, откуда выходит пенис

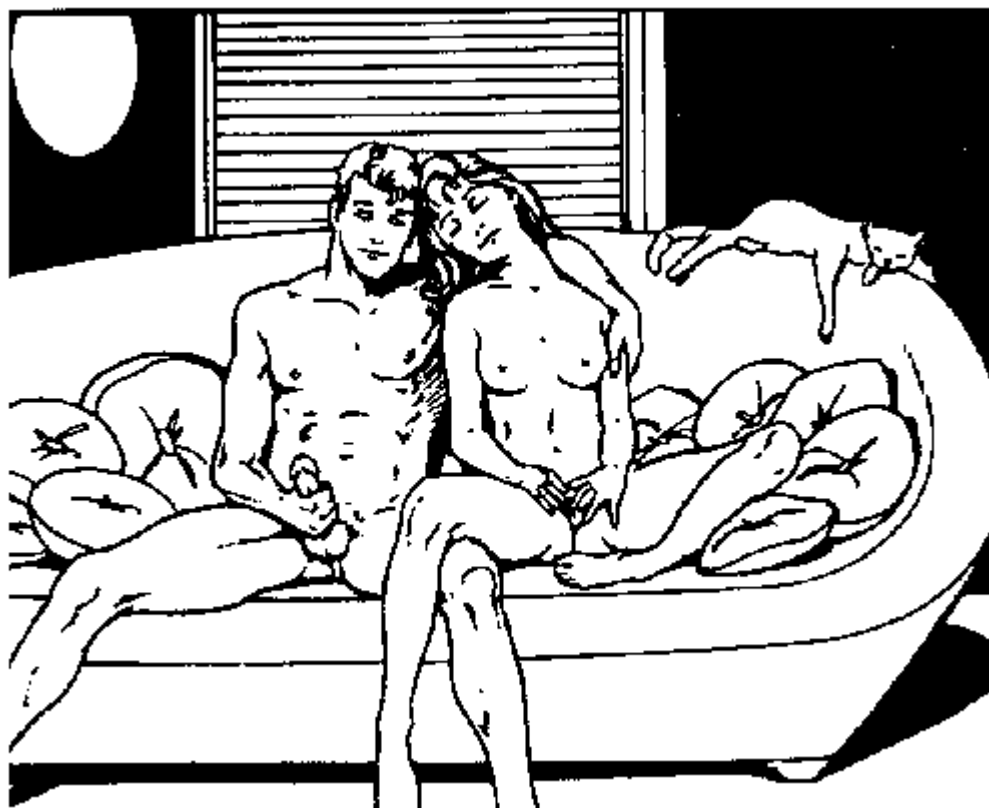
Это очень гадко, это просто отвратительно, это настоящее безобразие! Если вы использовали презерватив как средство контроля против нежелательной беременности и обнаружили, что он порвался во время исполнения своих служебных обязанностей, то вам надо как можно скорее позвонить вашему лечащему врачу. Возможно, он предложит вам воспользоваться таблеткой под названием «утро следующего дня», действие которой может

оказаться эффективным и предотвратит возможную беременность. Я просто обязан вас предостеречь от впрыскивания во влагалище контрацептивного геля или пены в таких случаях. Этого нельзя делать по той причине, что под давлением семенная жидкость мужчины может попасть прямо в шейку матки, что значительно усугубит ваше положение. То же самое относится к процедуре вымывания спермы из влагалища с помощью душевой насадки. Лучше попробуйте воспользоваться контрацептивными свечами. Кроме того, вы можете промыть ваши наружные гениталии, натереть их любым средством, содержащим *nonoxonol-9* и не смывать его в течение некоторого времени.

Презерватив с мешочком?

Некоторые компании сейчас выпускают презервативы такого размера, что они обычно свисают с головки пениса. При том, что они хорошо облегают пенис, они обычно оказываются на пару дюймов длиннее и свисают, как штаны Томми Хилфигера. Головка вашего пениса в таких презервативах чувствует себя довольно уютно, потому что она может скользить внутри этой свисающей части презерватива, что вызывает очень приятные ощущения. (Такие презервативы со свисающими кончиками отличаются от презервативов с небольшой выпуклостью на конце, предназначение которой заключается в том, чтобы служить «коллектором» для сбора извергаемой жидкости. Размер такого «коллектора» не превышает размера кончика пальца.)

Презервативы с мешочками носят названия «Pleasure Plus», «The Trojan UltraPleasures», «Lifestyle's Xtra Pleasure» и «Inspiral». Кажется, из всех названных видов наибольшей популярностью пользуются презервативы «Pleasure Plus», хотя и другие презервативы могут доставить вам не меньшее удовольствие, все они по-своему хороши. Из классических презервативов без мешочков вы можете попробовать презервативы под названием «Crown» или «Kimono Sensations».



Это недорогой и высоко эффективный способ контроля за рождаемостью, и он будет таким оставаться до тех пор, пока ХУ не будет помещён в ХХ.

Но есть одно место, где презерватив должен хорошо держаться (за пенис). И таким

местом является основание пениса. Если презерватив не будет держаться у основания пениса, то он непременно сползёт. Пенис обычно начинает уменьшаться в размере сразу после эякуляции, а поэтому мужчина не должен пытаться делать какие-либо движения внутри влагалища, если не хочет, чтобы презерватив и его содержимое остались внутри. По той же самой причине мужчина должен придерживать край презерватива рукой, когда он вытаскивает пенис.

А как же быть в тех случаях, когда мужчина кончает раньше, чем его возлюбленная? Как же ей получить причитающуюся долю сексуального удовольствия, если ему уже пора вытаскивать пенис? Именно для этого мужская половина Матери-Природы изобрела вибраторы и оральный секс – помогите своей милой кончить до начала вагинального полового акта. Но если уж вы приступили к вагинальному половому акту, то используйте ваши пальцы или головку вибратора, чтобы стимулировать гениталии вашей женщины. Другим решением проблемы может быть занятие оральным сексом после окончания полового акта.

«Коллектор» на кончике?

Некоторые виды презервативов имеют свободное место на кончике для того, чтобы в нём после эякуляции могла поместиться сперма мужчины. Однако эта концепция имеет свои минусы. Во-первых, любой такой «коллектор» может вместить в среднем не более 2,9 миллилитра семенной жидкости в то время, как организм 50 процентов мужчин при эякуляции вырабатывает куда большее количество эякуляционной жидкости. А это означает, что в момент оргазма жидкость может переливаться через край.

Во-вторых, эти презервативы на самом деле удерживают жидкость. Если посмотреть на вагинальный половой акт с точки зрения законов физики, то станет совершенно очевидно, что жидкость, попавшая в «коллектор», расположенный на кончике презерватива, при каждом последующем движении будет выдавливаться из этого резервуара и размазываться по всей поверхности пениса.

Примечание о рок-н-ролле

Неужели группа «10сс» получила своё название, потому что они считали, что именно такое количество эякуляционной жидкости вырабатывается организмом мужчины при оргазме? Если это так, то они слишком высоко поставили планку.

Другие советы, касающиеся презервативов, и прочие пустячки

Если мужчина испытывает дискомфорт, когда пользуется презервативом, то он может потренироваться надевать его во время мастурбации. Это поможет ему приобрести нужные навыки.

Для орального секса старайтесь использовать презервативы, на которые не нанесена смазка, потому что обычно эта смазка имеет горький вкус. Кроме того, имейте в виду, что существуют презервативы с ароматизаторами. Они называются «DUREX» и «TRUSTEX». Если вам изначально не нравится вкус латекса, то попробуйте прополоскать рот мятным эликсиром, коньяком или просто почистить зубы зубной пастой до того, как приступите к оральному сексу. Однако до того, как последовать одному из этих советов, всё-таки убедитесь в том, что названные субстанции не окажут разрушительного воздействия на латекс, из которого сделан презерватив. Другой тип презервативов, которым стоит воспользоваться, – это презервативы под названием «TROJAN SUPRA», хотя он обладает способностью сморщиваться, как упаковочный пакет из бакалейной лавки. А всё потому, что сделан он из полиуретана. К тому же он намного лучше переносит нагревание.

Большинство мужчин считает, что они чувствуют себя лучше в презервативе, если

перед тем, как надеть его, они помещают в его кончик небольшое количество лубриканта на водной основе. Это позволяет головке пениса испытывать приятные ощущения во время движения. Кроме того, если вы нанесёте немного смазки (на водной основе) на внешнюю сторону презерватива, то ваши шансы на успех значительно повысятся.

Длина среднестатистического презерватива обычно равна 7 дюймам. А это означает, что те счастливики, длина пениса которых превышает названную отметку, будут чувствовать себя в них как полные идиоты, оказавшиеся по уши в воде. Если принять во внимание, что количество таких «счастливых идиотов» всё время неуклонно увеличивается, а полдюйма на кончике презерватива всё-таки предназначены для того, чтобы удерживать эякуляционную жидкость, то им остаётся уповать только на новые виды презервативов, длина которых несколько больше.

Недавно одна из книг о сексе предупреждала читателей о том, что использование цветных презервативов может оказаться опасным для здоровья. Кроме того, некоторые красители могут окрасить ваш пенис или влагалище в любой, даже самый немыслимый цвет – красный, зелёный, малиновый, синий, жёлтый или ярко-розовый.

Некоторые мужчины, перед тем как бросить использованный презерватив в унитаз, завязывают его узлом. Должен вас предупредить, что делать это – всё равно что завязывать воздушный шарик, только с другой целью.

Никогда не пытайтесь использовать презерватив второй раз. Каждый раз, когда вы кончаете, надевайте новый презерватив. И носите их в бумажнике. Не бросайте их в перчаточном отделении (т. е. «бардачке». – *Прим. перев.*) вашего автомобиля. Им не нравится, когда их заставляют всё время быть в тепле.

Экспериментируйте с разными видами презервативов до тех пор, пока не выберете тот, который вам больше всего подходит. Однако не используйте презервативы с пупырышками или усиками для анального секса. В следующий раз, когда вам и вашим друзьям захочется поразвлечься, пожертвуйте ради этого парой латексных презервативов, которые вы можете надуть действительно до большого размера, чтобы потом дать им возможность парить в небесах при лунном свете.

«Reality» – чему учат своих детей родители и учителя (посвящается новому презервативу для женщин под названием «Reality»)

Теперь появился новый вид презерватива, предназначенный для того, чтобы вставлять его в женское влагалище, а не надевать на пенис. Он носит название «REALITY». Далее мы перечисляем некоторые преимущества его использования:

Он изготовлен из полиуретана, а не из латекса, а это означает интенсивный теплообмен между влагалищем и пенисом.

После того как мужчина кончит, ему не обязательно сразу вытаскивать пенис.

Он даёт женщинам больше возможности контролировать половой акт и защищать себя.

Этот презерватив имеет гораздо больший диаметр резинового кольца, и многие женщины заявляют, что это кольцо стимулирует их клитор во время вагинального полового акта.

Однако этот презерватив имеет свои минусы:

Его функции как противозачаточного средства нельзя назвать оптимальными, поэтому перед использованием этого презерватива внимательно прочитайте инструкцию.

Стоит он не дёшево.

Он выглядит большим и странным. Однако если вас уже похищали инопланетяне и ковырялись в ваших гениталиях своими инопланетными инструментами, то такими пустяками вас не напугаешь. (На самом деле этот презерватив по своей форме напоминает шутовской колпак, очень широкий у кольца и довольно резко сужающийся к концу. (*Прим. перев.*)

Эти женские презервативы часто используются для анального секса не только

женщинами, но и гомосексуалистами, хотя такой способ применения этого презерватива не оговорён в инструкции по его использованию.

Любовь до гроба без использования презервативов

Если вы так сильно влюблены в вашего партнёра, что не хотели бы мешать спонтанному проявлению страстных чувств, которые кипят у вас в груди, и тем самым спускаться с небес на грешную землю, то прочитайте ему или ей следующий отрывок:

«Я слишком сильно люблю тебя для того, чтобы рисковать нашими отношениями и подвергать их таким испытаниям, как нежелательная беременность. А кроме того, я так сильно люблю тебя, что мне бы не хотелось передать тебе то, что мог (могла) подхватить где-нибудь в общественном туалете на сиденье унитаза. (Здесь вы можете не уточнять, по какому поводу вы оказались на том сиденье, а главное, с кем вы там были.) Поэтому, если мы оба настроены на то, чтобы серьёзно относиться к нашим отношениям и сохранить их, то давай составим расписание для тех случаев, когда мы можем позволить себе не пользоваться презервативами. А для этого нам надо сдать анализы, чтобы проверить, нет ли у нас каких-нибудь гадких сексуальных микробов (паразитов). После этого мы можем выработать программу использования противозачаточных средств. Только после этого мы можем отказываться от использования презервативов, но не раньше».

Примечание:

У нас в Соединённых Штатах 50 процентов беременностей у женщин до тридцати четырёх лет являются незапланированными и непреднамеренными. Это число возрастает до 75 процентов, если брать в расчёт женщин, которым больше сорока лет.

Более 80 процентов беременных подростков не хотели оказаться в таком положении. А 26 процентов женщин, которые вместо средств контроля за рождаемостью пользуются «здравым смыслом», беременеют каждый год.

Трёх- и пятигодичные противозачаточные имплантанты:

Люди, ведущие активную половую жизнь, всегда принадлежат к одной из двух групп риска: либо к той группе, где часто случаются вагинальные половые акты, либо к той, где это почти не случается. Верите вы или нет, но львиная доля всех нежелательных беременностей приходится на тех, кто реже занимается сексом и предпочитает больше любоваться «голубой луной». И на это есть свои причины, изложение которых могло бы стать полноценной книгой. Однако вы должны поверить мне на слово: если вы в своей сексуальной жизни очень редко имеете дело с вагинальным половым актом, то вы относитесь к группе риска и можете легко забеременеть, поэтому для вас использование противозачаточных имплантантов имеет такое же большое значение, как для тех людей, которые трудятся на этом попроще не жалея сил.

Противозачаточные имплантанты со сроком действия от трёх до пяти лет представляют собой небольшую группу маленьких полосок из очень тонкого пластика, которые вживляются в руку женщины. Такие имплантанты могут оказаться очень эффективными для тех, кто получает удовольствие от вагинальных половых актов и при этом не хочет забеременеть. Противозачаточные имплантанты стали популярны с середины 1970-х годов. В Финляндии они получили распространение в 1983 году. США были семнадцатым государством, которое одобрило свободное использование противозачаточных имплантантов

широкими народными массами, хотя американские клиники тестировали их на протяжении целых пятнадцати лет.

И вот какие преимущества даёт использование противозачаточных имплантантов:

Вживление такого имплантанта занимает менее пяти минут. Для этого вам не придётся даже раздеваться, принимая во внимание, что к тому времени вы уже сдали все анализы. Имплантант внедряется под кожу руки с внутренней стороны руки. Эта процедура может быть проделана медсестрой, и после неё на руке обычно остаются маленькие тёмные пятна чёрного или синего оттенков, которые сходят примерно через неделю.

Противозачаточные пилюли, которые являются достаточно эффективным средством контроля нежелательной беременности, должны приниматься женщинами в достаточно больших дозах. Известно, что химические вещества, входящие в их состав, спустя двадцать четыре часа всё ещё находятся в организме женщины. Напрашивается простой вывод – дозировка каждой таблетки значительно выше, чем это необходимо в течение двадцати трёх часов (дело в том, что противозачаточные таблетки принимаются ежедневно в одно и то же время. – *Прим. перев.*). Это сравнимо с тем, что вы выпиваете столько пива, что вас водит от него в течение последующих двадцати четырёх часов. С противозачаточным имплантантом дело обстоит несколько иначе. Он постоянно выделяет необходимые для организма гормоны в нужном количестве, ровно столько, сколько необходимо. А в результате за сутки он вводит в организм только половину химических веществ (если сравнивать эти имплантанты с противозачаточными таблетками), и в вашем организме происходит меньше гормональных скачков (которые могут вызывать слабость, головокружение, сердцебиение и тому подобные негативные явления. – *Прим, перев.*). Причём имплантанты в отличие от противозачаточных таблеток не содержат эстроген. Противозачаточные имплантанты вводят в ваш организм только прогестоген.

Противозачаточный имплантант воздействует на организм женщины таким образом, что он предотвращает овуляцию (процесс высвобождения созревшей для оплодотворения яйцеклетки, который происходит в женских яичниках. – *Прим. перев.*) и делает так, что цервикальная слизь становится более густой, что значительно затрудняет «заплыв» мужского сперматозоида.

Единственным побочным эффектом использования противозачаточных имплантантов является нарушение менструального цикла и спонтанные выделения. Однако неожиданным преимуществом имплантанта стало то, что его вживление, как оказалось, снижает степень подверженности женского организма сердечным приступам, инфарктам и инсультам. А, кроме того, менструальные периоды у женщин с вживлёнными противозачаточными имплантантами проходят значительно легче.

В том случае если вам не нравится идея такого имплантанта или же вы хотите забеременеть, то имплантант можно легко удалить. К сожалению, первые имплантанты вживлялись довольно глубоко под кожный покров, гораздо глубже, чем это можно было бы делать. Теперь эта проблема решена.

Прежде чем остановить свой выбор на каком-то противозачаточном средстве, проконсультируйтесь с вашим врачом и со специалистами в центре планирования семьи, а также не забудьте получить у них список побочных эффектов для каждого вида противозачаточных средств. Это нужно сделать потому, что информация, содержащаяся в этой книге, может устареть к тому моменту, когда вы ознакомитесь с ней. Кроме того, существуют и другие противозачаточные средства длительного действия, такие, как противозачаточные внутриматочные спирали или Depo Provera.

Забытые таблетки, «утро следующего дня», противозачаточные тампоны, плёнки и диаграммы

Если вы забыли принять свою противозачаточную пилюлю, то немедленно обратитесь к врачу за консультацией. Он скажет вам, следует ли вам удваивать дозу на следующий день.

Если прошло меньше двенадцати часов с того момента, как вы не приняли вашу таблетку, то некоторые врачи могут порекомендовать вам принять одну таблетку, а спустя несколько часов – ещё одну.

Существует новый вид таблетки типа «утро следующего дня». Она носит название «Plan B». Вы можете принять одну такую таблетку через 72 часа после того, как сперма мужчины оказалась в вашем влагалище, а другую спустя ещё двенадцать часов. Побочные эффекты от действия этой таблетки значительно ниже, чем у обычной таблетки того же вида.

Женщины, которые принимают противозачаточные таблетки трёхуровневого действия, заявляют, что у них усиливается половое влечение и они получают гораздо больше удовольствия от занятий сексом. Эти таблетки называются «Triphasil» и «7/7/7». Однако действие этих таблеток, касающееся повышения уровня полового влечения, кажется мне весьма странным и противоречивым. Если у вас после трёхмесячного употребления этих таблеток наметится спад полового влечения, то вам следует поговорить об этом с вашим лечащим врачом и, возможно, попробовать перейти на другие таблетки.

После четырёхлетнего перерыва на нашем рынке вновь появился противозачаточный тампон под названием «TODAY». Каждый тампон стоит два доллара. Степень риска забеременеть с таким тампоном равна 10 процентам, но зато его можно вставлять во влагалище за 24 часа до вагинального полового акта.

Кроме этого, существует противозачаточная плёнка, которая вставляется во влагалище. Степень риска забеременеть с ней равна 6 процентам. Насколько нам известно, появление на рынке видеoverсии пока не предвидится.

И ни в коем случае не забывайте о том, что вы всегда можете использовать старую добрую и давно устаревшую, но всё ещё надёжную диафрагму (см. словарь в конце книги)! Побочные эффекты от её использования минимальны и слишком незначительны, чтобы принимать их во внимание. Но здесь вам надо подумать о том, как освоить мастерство надевания и снятия этого приспособления.

Визиты к гинекологу и ночь до того

Большинство женщин были бы счастливы, если бы им никогда не пришлось снова раздвигать ноги в кабинете врача-гинеколога. Однако если вы намерены посетить вашего врача на предмет проведения анализов (особенно при подозрении на инфекции органов таза), то в ночь перед этим визитом попросите вашего мужчину пользоваться презервативом. Это нужно сделать потому, что мужская сперма может смешаться с вашей смазкой и исказить результаты анализов.

Чувство собственного достоинства и использование противозачаточных средств

Исследователь Мэг Джеррад обсуждала тему противозачаточных средств с группой своих коллег-студентов на одном из своих семинаров. Позже она попросила их ответить на вопросы составленных ею тестов. В результате проявилась следующая закономерность: студенты, успешно ответившие на вопросы по теме семинара, набрали наибольшее число очков в ответах, определявших их чувство собственного достоинства в вопросах, касавшихся секса; а те студенты, которые отвечали менее уверенно на вопросы о сексе и противозачаточных средствах, набрали минимальное количество очков при ответах на вопросы об их собственной сексуальности. Интересно, что эта вторая группа студентов отлично успевала по другим дисциплинам.

Эти выводы касались представителей обоих полов – мужчин и женщин. Джеррад обнаружила, что проявление застенчивости при обсуждении секса вовсе не означает, что та же застенчивость может стать причиной отказа от вагинального полового акта. Но именно из-за своей застенчивости люди могли отказаться от использования противозачаточных средств во время полового акта.

Незапланированные занятия сексом (те, которые никогда не обсуждаются заранее) являются для таких людей одним из способов преодоления застенчивости. Таким образом они могут оправдать свой безумный поступок, если их собственное суровое суперэго вдруг вызовет их «на ковер». Иногда роль суперэго могут играть родители, если человек живёт с ними под одной крышей.

Неосознанные мотивы желания забеременеть

Далее мы приводим несколько вариантов сексуальных грёз, связанных с темой беременности и желания иметь ребёнка, которые затем становятся мотивами, заставляющими женщину отказываться от использования противозачаточных средств:

- если она забеременеет, то наконец-то она почувствует себя взрослой;
- ребёнок всегда будет любить её независимо от обстоятельств;
- это то, что она может сделать «как надо»;
- её будут уважать за это;
- она наконец-то освободится от родительского ига;
- отец ребёнка захочет на ней жениться и будет заботиться о ней;
- она будет заботиться о своём ребёнке так, как никто и никогда не заботился о ней самой, когда она была маленькой.

К несчастью, большинство таких фантазий быстро разлетаются на мелкие кусочки, как только молодая женщина оказывается с ребёнком на руках и реальность преворачивает её радужные представления о жизни.

Дорогой Пол!

Уже на протяжении многих лет женщины могут пользоваться противозачаточными таблетками. Почему они до сих пор не изобрели такие таблетки для мужчин?

Джорджия из Джорджии

Дорогая Джорджия!

Причина того, что для женщин есть противозачаточные таблетки, а для мужчин нет, заключается в биологических различиях их организмов. Пытаться остановить извержение спермы из пениса – это всё равно что пытаться остановить Гинденбурга, встречающего сопротивление вьетконговцев. Получается, что яйца были и остаются самой лёгкой мишенью.

Что касается женского организма, то в среднем он за месяц высвобождает всего одну яйцеклетку, готовую к оплодотворению. Для сравнения можно сказать, что мужская сперма содержит миллионы сперматозоидов, которые готовы в любой момент оплодотворить единственную женскую яйцеклетку. Хуже того, если сперма уже выработана мужским организмом, то она хранится на складах Мошонколандии. Срок её хранения может достигать двух с половиной месяцев. Всё сказанное означает, что если мужчине дать противозачаточную таблетку, то он сохранит свою способность оплодотворять женские яйцеклетки ещё в течение 75 дней. (Когда мы кастрируем одного из наших барашков, то мы обычно не подпускаем его к овце (т. е. самке) ещё в течение трёх недель.)

Другой проблемой для учёных является решение вопроса о том, по какому пути следует пойти: либо искать варианты, при которых мужской организм вовсе лишится возможности производить сперматозоиды, либо найти вещество, которое позволит организму мужчины производить семенную жидкость, но при этом может помешать её способности созреть.

Противозачаточные таблетки для мужчин могут иметь серьёзные побочные эффекты. Они, например, могут сделать нас, мужчин, легко поддающимися переменам настроения, раздражительными и даже агрессивными, хотя мы агрессивны и без этих таблеток. Вот почему учёные стараются получить синтетический гормон, который снизит продуктивность семенной жидкости, но при этом не будет иметь вышеназванных побочных эффектов.

Исследователи также пытаются сделать возможным проведение операций «обратной вазэктомии». Они рассматривают разные варианты, начиная от размещения мини-выключателей и микроклапанов в мошонке мужчины. Предполагается, что такие клапаны могут регулироваться с помощью магнитных или электрических импульсов. Однако у мужчин могут возникнуть проблемы, если им придётся проходить через ворота металлоискателя в аэропорту или другом месте и даже в том случае, если они просто поставят ноутбук, вы знаете куда.

Социальный аспект проблемы использования противозачаточных таблеток для мужчин зиждется на доверии, потому что, появившись такие таблетки, женщины будут вынуждены верить мужчинам так же, как сейчас мы верим вам, когда вы говорите: «Не бойся, я на таблетках». И тогда вы, женщины, теряете куда больше как носители плаценты.

Вообще работа, которая ведётся учёными в направлении создания мужской противозачаточной пилюли, впечатляет, но, по всей вероятности, эта работа продлится ещё десять или двадцать лет, прежде чем такая таблетка появится на рынке.

К счастью, та работа, которая уже проделана учёными, позволяет им отказаться от расходов, связанных с тестированием живых объектов, если принять во внимание, что женщины то и дело заявляют, какие мы, мужчины, гадкие крысы.

Дорогой Пол!

Я молодой человек приятной наружности, считаю себя человеком ответственным и разборчивым в связях. Каждый год я прохожу тест на СПИД и уверен, что мои партнёры делают то же самое. Так стоит ли мне пользоваться презервативами?

Чистюля из Колорадо-Спрингс

Дорогой Чистюля!

Я только что вернулся из поездки в Портландский государственный университет, куда меня приглашали поработать со студентами. И там я узнал от медперсонала студенческого городка, что 50 процентов студентов, проживающих в этом городке, являются носителями венерических инфекционных заболеваний, передающихся половым путём. Более того, мне сказали, что эти заболевания не излечиваются до конца. В основном это папиллома и воспаление органов таза. Одной из проблем с папилломой является то, что существует более семидесяти видов этого вируса, которые могут вызвать раковые опухоли шейки матки.

Недавно проведённое в Балтиморе исследование выявило, что 40 процентов подростков города больны хламидией, которая тоже является вирусом, передающимся половым путём.

А поэтому, если вы когда-нибудь окажетесь в Балтиморе или Портланде, то вам, вероятно, захочется надеть презерватив сразу после того, как утром вы откроете глаза. И вы на самом деле сделаете это после того, как наденете носки.

А что касается вашего собственного штата – Колорадо, – то могу сказать, что я был там в сентябре, и мой опытный глаз не заметил никого, кто мог бы быть носителем вирусов венерических заболеваний, передающихся половым путём. Я имею в виду, что не заметил характерных пятен, гнойников или других явных признаков этих заболеваний на лицах или коже живущих там людей, а также тех, кто работает в редакции Colorado Daily. Однако должен заметить, что вирусы таких венерических заболеваний, как папиллома, хламидии или

герпес, обычно ни как не проявляют себя перед друзьями и потенциальными любовниками. А кроме того, можно заразиться одной из таких болезней и даже не подозревать об этом. Их симптомы могут проявиться через месяцы, а могут и вообще никак не проявляться. А это означает, что Эмбер, которая переспала с Дейвом, вполне может «наградить» его вирусом папилломы, которым она сама заразилась, когда переспала с Майком.

И вот что скажу тебе, Чистюля, ты можешь выглядеть чистым и ощущать себя чистым, но на самом деле это может быть совсем не так.

А, кстати, я ещё ничего не говорил про анус? Так вот, независимо от того, есть на тебе презерватив или нет, вагинальные жидкости, которые растекаются повсюду во время вагинального полового акта, также могут содержать вирусы заразных венерических заболеваний, и они могут попасть в анальное отверстие – мужское или женское, не имеет значения. Вот почему в том случае, если ты ощутишь дискомфорт в области ануса или вирус папилломы попадёт в твоё анальное отверстие, тебе придётся нести всю свою тазовую область в клинику, где проверят, прощупают и возьмут на анализ всё, что можно, из всех отверстий.

Некоторые мужчины чувствуют себя крайне неловко, когда врачи берут мазок для проверки из их заражённого папилломой анального отверстия. Они просто опасаются, что врач может подумать, будто они занимались анальным сексом. Но ты не беспокойся. Специалисты знают, что нормальные парни тоже могут заразить папилломой свою анальную область. Честно.

Примечание к этой главе:

Мы с прискорбием сообщаем о недавней смерти доктора Брюса Веллера, человека, который никогда не мог понять, почему производители презервативов допускают, чтобы на рынке появлялась их недоброкачественная продукция.

Брюс Веллер принадлежал к числу тех немногих учёных в этой стране, который мужественно и упорно вёл непримиримую борьбу с производителями недоброкачественных презервативов. Нам будет не хватать его!

Попытки забеременеть

Глава 39

Дорогой Пол!

Моя жена и я делаем всё возможное, чтобы жена забеременела. Но наши попытки не увенчались успехом. Доктор настаивает на том, чтобы я сдал свою сперму на анализ. Что ты знаешь об этом?

Хэнк из Грозовой бухты

Дорогой Хэнк!

Если мой личный опыт может чем-то помочь, то я с готовностью расскажу тебе то, что знаю об этом...

Прежде всего для проведения должного анализа нужна сперма, которая хранится не больше одного часа. На самом деле, чем теплее она будет, тем точнее будет результат анализа. Вот почему они просят, чтобы ты произвёл эту сперму на свет прямо у них в лаборатории, где они будут её тестировать и где обычно берут кровь для обычного анализа.

К несчастью, сделать это не так-то просто. Ведь сперма, как ты знаешь, не может появиться на свет просто так сама по себе. Делать это надо в соответствии с принятыми в

таких местах правилами. Твоя сперма должна попасть в сосуд, который тебе дадут в присутствии незнакомого человека в белом халате, который будет привычно (для него) вопить: «Ты для чего сюда пришёл, а?»

Всё это будет происходить в присутствии других людей, которые будут сидеть за стенкой, в комнате ожидания, в пяти футах от тебя. И там будет мамаша с парой детишек, престарелый джентльмен, а может быть, даже монахиня. Все они будут слышать твои ответы так же, как другие люди, что были перед ними, слышали всё, что говорилось за стенкой. А между тем ты прокашляешься и начнёшь говорить как можно тише: «Я пришёл, чтобы сдать сперму на анализ», на что человек в белом халате ответит как можно громче: «АНАЛИЗ СПЕРМЫ?» Это будет звучать так, как будто на самом деле ты оказался там просто для того, чтобы тебе поставили клизму, и сказал слова «анализ спермы» только для того, чтобы скрыть это.

Затем человек в белом халате громко крикнет человеку на другом конце лаборатории: «Луиза, а где у нас чашечки для образцов спермы?», а в ответ Луиза так же громко прокричит: «Что?!» И тогда человек в белом халате завопит: «МНЕ НУЖНЫ ЧАШЕЧКИ ДЛЯ ОБРАЗЦОВ СПЕРМЫ, ЧТОБЫ ЭТОТ ПАРЕНЬ МОГ СДАТЬ СПЕРМУ ДЛЯ АНАЛИЗА»...

Наконец они найдут эти чашечки и вручат вам одну из них. Если повезёт, то они откроют дверь и направят вас в ванную комнату на другом конце холла, где двенадцать пар глаз будут изучающе смотреть то на ваше лицо, то на пластиковую чашечку с ярко-голубой полоской, которую вы будете держать вспотевшей рукой. А потом пятилетний малыш, сидящий рядом с его мамашей, спросит её: «Мам, а что такое „анализ спермы“?», в ответ на что его мамаша посмотрит на него пристальным взглядом, который буквально будет означать следующее: «Ни сейчас и вообще никогда больше не задавай мне этот вопрос». И тогда маленький мальчик запротестует: «Но, мам, этот мужчина сдаёт анализ спермы, ведь с ним что-то не так?!»

Я даже не знаю, как следует реагировать на то, что человек в белом халате наконец-то укажет вам на ванную комнату в другом конце холла. Возможно, вы виновато улыбнётесь, или же между вами произойдёт обмен понимающими взглядами, когда вы скажете ваше «спасибо!»??? Я изумился бы отсутствию сообразительности того человека, который при одном взгляде на чашечку в ваших руках спросил бы: «И что я должен с этим делать?»

Конечно, если вы нормальный или почти нормальный мужчина, то вам вряд ли понадобятся какие-то инструкции, чтобы получить образец вашей собственной спермы в закрытой ванной комнате. Но когда вы «производите» сперму для «официального образца», то в вашу голову закрадываются такие мысли, которые никогда раньше там не появлялись. Например, вы можете задать себе вопрос:

«И как долго я должен это делать?» Я имею в виду, что вы вряд ли захотите вернуть эту чашечку наполненной через пару минут. С другой стороны, вы не хотели бы заставлять ждать Луизу и того парня в белом халате, которые, вероятно, начнут обмениваться между собой понимающими взглядами так, словно они впервые встречаются с таким явлением.

В довершение всего никто из них никогда не обсуждал с вами качество вашей спермы. Но в этот раз они подсчитают, сколько сперматозоидов в вашей сперме, они будут судить о том, как хорошо плавают ваши сперматозоиды и насколько полной оказалась ваша чашечка. Ты никогда не поверишь, какой большой кажется эта чашечка, когда ты стараешься заполнить её спермой. Поэтому внезапно вы спросите себя: «Неужели нет другого способа сделать это с оптимальным результатом? И неужели потом я буду изо всех сил сжимать свою мошонку, когда придёт время услышать правду?»

Наконец, когда ты покончишь с этим, ты будешь смущённо улыбаться и вновь пересечёшь холл, чтобы пройти к человеку в белом халате. И вот тут ты обнаруживаешь, что он занят тем, что берёт у кого-то анализ крови, и ты вынужден отдать вашу чашечку Луизе. О боже. В течение всей своей жизни ты столько раз отдавал свою сперму дюжинам женщин, и ты знаешь столько способов того, как это делать, но ещё никогда – в пластиковой чашечке,

и ещё никогда ни одна женщина не взбалтывала её, не смотрела её на свет и не изучала её состав. И ещё ни одна женщина в этот момент не смотрела на тебя невидящим взглядом, и ещё никогда ты не чувствовал себя как провинившийся школьник.

Тем не менее, Хэнк, вот что я знаю об этом. Желаю удачи тебе и твоей жене.

P.S.

Если супружеская пара пытается забеременеть, то это может занять в среднем восемь месяцев до того, как попадёт точно «в яблочко». Если же пара не пытается забеременеть, то обычно это занимает всего-то пару ночей.

Секс во время беременности

Глава 40

Возможно, вы заметили, что каждая женщина по-своему совершенно особенным образом воспринимает этот мир, и вы никогда не можете с уверенностью предугадать, как она будет реагировать на мужчину, который сделал её беременной. Некоторые женщины, забеременев, начинают стремиться к тому, чтобы ещё больше сблизиться со своим партнёром, а некоторые, наоборот, стремятся отдалиться, – иногда как можно дальше. Это может смущать будущего отца, потому что он никогда не бывает совершенно уверенным в том, что знает, чего хочет от него любовь всей его жизни – прижаться к его груди или же выбить ему глаз. Сознание того, что его будущий ребёнок находится на расстоянии всего нескольких дюймов от кончика его пениса, может стать причиной сексуальных тревог будущего папочки.

К счастью, эта глава посвящается занятиям сексом во время беременности.

Пожалуйста! Помните о том, что, независимо от прочитанного вами в этой главе или где-то ещё, прежде чем заниматься сексом во время беременности, вы должны непременно проконсультироваться на этот счёт с вашим лечащим врачом, который следит за развитием беременности. Это нужно сделать, потому что в некоторых случаях может быть просто необходимо проявить благоразумие и отказаться от каких-то слишком «резких» движений во время занятий сексом, от которых вы и ваша партнёрша обычно получаете удовольствие. И хотя сказанное касается лишь немногих супружеских пар, где женщина беременна, только ваш лечащий врач может помочь вам принять верное решение.

Разговор с вашим лечащим врачом

Только на мгновение задумайтесь вот о чём: вы идёте к врачу, раздеваетесь догола, широко раздвигаете ноги и позволяете доктору касаться пальцами тех мест вашего тела, куда не дотягиваются даже вездесущие руки Государственного управления по налогам и сборам. И вместе с тем многие из нас чувствуют себя почти парализованными, когда надо задать врачу простой вопрос: «Док, а мне можно заниматься сексом, пока я беременна?»

Большинство лечащих врачей поощряют своих пациентов заниматься сексом во время беременности для того, чтобы между вами не возникло отчуждения, которое может отдалить вас друг от друга. Так поступаю! врачи-педиатры, гинекологи, врачи-акушеры и другие специалисты в области медицины и здоровья. Имейте в виду, что ваш лечащий врач ни за что не хочет, чтобы вы разучились заниматься сексом и забыли, что такое половой акт до тех пор, пока вы находитесь в детородном возрасте. А поэтому вы не должны бояться задавать вопросы.

Если ваш лечащий врач скажет вам, что у вас всё в порядке и вы можете заниматься сексом, то идите и занимайтесь им. Но если он скажет: «Нет, вам не надо заниматься сексом», то вам необходимо задать ему ещё несколько вопросов. И первый вопрос должен быть «Pork Neuy?», что по-испански означает «Почему нет?».

Если же ваш лечащий врач принадлежит к числу немногих оставшихся в живых динозавров, который не понимает, что беременная женщина должна заниматься сексом, то примите к сведению это другое мнение. Большинство врачей считают, что занятия сексом во время беременности – это абсолютно нормальное явление, кроме тех случаев, когда для запрета заниматься сексом существуют определённые причины. Иногда предпосылками для этого могут быть выкидыши или преждевременные роды (если они у вас были), а также в тех случаях, когда плацента (в которой находится эмбрион. – *Прим. перев.*) находится слишком близко от шейки матки, когда плацента порвана или у вас бывают кровотечения, причина которых не установлена.



В том случае, если врач объяснит вам причину, по которой вы должны отказаться от занятий сексом, вы можете задать ему ещё несколько вопросов:

1. «Как долго нам следует воздерживаться от занятий сексом – в течение нескольких следующих недель, месяцев или же в течение всей беременности?» Слишком часто бывает так, что врач просто говорит: «Никакого секса!» – и супружеские пары воспринимают это как запрет заниматься сексом в течение всей беременности, а между тем врач, возможно, намеревался сказать или имел в виду, что не следует заниматься сексом в течение двух последующих недель. И если вы зададите ему тот же вопрос через пару недель, он может сказать: «Это была лишь мера предосторожности. Я просто хотел посмотреть, как вы будете чувствовать себя. Но теперь я думаю, что вы можете заниматься сексом».

2. «Означает ли ваше „Никакого секса!“, что нам надо избегать вагинального полового

акта, или же это означает, что мы должны отказаться и от других видов сексуальной активности?» Такой вопрос надо задать, потому что, например, вагинальный половой акт может внушать некоторые опасения, но ведь можно имён, оргазмы во время занятий оральным сексом или во время мастурбации. Или же опасность заключается в самих оргазмах, из-за которых могут возникнуть осложнения к протеканию беременности? И тогда вам всё равно надо спросить врача о том, возможен ли половой акт в том случае, если у вас не будет оргазма? Для одних женщин это может оказаться жестоким и необычным компромиссом, а другие могут приветствовать половой акт, потому что он сближает их с мужчиной, и тут не столь важно, достигает она состояния оргазма или нет.

Большие волны настроения

Умудрённые опытом и умеющие контролировать своё настроение женщины остаются привлекательными даже в период беременности, но иногда женщины во время беременности уходят в себя. Интересной особенностью настроения женщины во время беременности является интенсивность смены настроения и та частота, с которой это происходит. Например, те беременные женщины, которые находятся в состоянии сексуального возбуждения, иногда могут быть настолько сильно возбуждены, что они буквально набрасываются на будущих отцов своих детей, едва только те переступят порог. Это возбуждение может быть настолько сильным, что при этом одни мужчины начинают чувствовать, что их просто используют, а другие, напротив, сами пользуются этим. Иногда беременные женщины вообще не испытывают полового влечения, а некоторые могут испытывать состояние сильного сексуального возбуждения, которое затем может резко смениться слезами.

Имейте в виду, что беременная женщина часто слишком болезненно воспринимает разные замечания или комментарии, которые она никогда бы не сочла обидными в обычном состоянии.

У беременной женщины, чьё настроение отличается резкими колебаниями, могут быть моменты, когда она обвиняет мужчину в том, что он «довёл» её до такого состояния, и, напротив, могут быть моменты воодушевления от того, что она беременна, и тогда она чувствует себя счастливой и любит мужчину, который подарил ей это счастье. Для беременной женщины абсолютно нормально испытывать моменты депрессии, мечтать о том, каким совершенным созданием будет её ребёнок, а также испытывать страх от того, что этот ребёнок может оказаться обузой.

Много говорится о разрушительном влиянии гормональных изменений на настроение беременных женщин, и это имеет веские основания. Однако известно, что уровень гормона окситоцина *1* во время беременности повышается, что способствует хорошему настроению беременной женщины. Этот гормон вызывает маточные сокращения, которые подготавливают организм женщины к родам. Кроме того, гормон окситоцин играет определённую роль в женском оргазме независимо от того, беременна она или нет.

Красивая или огромная?

То, как вы воспринимаете себя в период беременности, является важным фактором, влияющим на ваше желание заниматься сексом. Некоторые беременные женщины смотрят на себя в зеркало и находят себя толстыми и огромными. А некоторые считают, что они ещё никогда не были так красивы. Большинство беременных женщин испытывают чувства, которые базируются где-то посередине этих двух крайностей.

На самом деле куда важнее то, как относится к ней в этот период её партнёр, и, конечно, ей всегда будет приятно услышать от него, что он её любит. А поскольку твёрдый пенис и любящее сердце являются физическими доказательствами того, что мужчина находит мать своего будущего ребёнка желанной, то выражения любви словами или с

помощью других романтических жестов затрагивают другую часть души беременной женщины. Поэтому старайтесь делать всё возможное для того, чтобы выражать и принимать любовь, если уж не всегда можете быть рядом друг с другом.

Избавьтесь от страха и получайте удовольствие

Одна из самых прекрасных особенностей беременности заключается в том, что в этот период вам не надо опасаться забеременеть. Это время, когда вы можете подвергнуть диафрагму глубокой заморозке, а презервативы держать в дальнем углу нижнего ящика. И вам не надо больше принимать противозачаточные таблетки каждое утро. Всё это может сделать занятия сексом во время беременности очень приятным времяпрепровождением, когда вы можете полностью расслабиться и получать удовольствие. Если беременность – это именно то, что вы хотели, то больше не будет ничего вроде: «Мы должны сделать это сейчас, потому что те три с половиной минуты времени, когда я с наибольшей вероятностью могу забеременеть в течение следующих двадцати пяти лет (четверти века), вот-вот истекут». Даже в том случае, если вы не планировали беременность заранее, сам по себе тот факт, что вы не забеременеете в течение девяти последующих месяцев, даёт возможность многим супружеским парам расслабиться и наслаждаться сексом таким образом, как они никогда не могли себе позволить раньше из-за опасности забеременеть.

Распухание гениталий – мягкое скольжение

Примерно на четвёртом месяце беременности гениталии большинства женщин начинают распухать. Они пухнут всё больше и больше. И ещё больше. Такое распухание неизменно влечёт за собой выделение обильной смазки, которое не прекращается ни на минуту. Вот почему именно в это время многие женщины испытывают сильное сексуальное возбуждение и половое влечение. Распухание гениталий беременной женщины происходит из-за постоянного увеличения сосудистой системы в тазовой области. В результате её наружные половые органы часто приобретают более тёмный оттенок, а губы влагалища становятся более мясистыми.

Супружеские пары находят, что распухшие во время беременности гениталии добавляют приятные ощущения во время полового акта. Кроме того, распухание гениталий женщины во время беременности способствует повышению её половой активности и увеличивает число оргазмов. Вы узнаете об этом больше на тех страницах, которые последуют далее в этой главе.

Оргазмы во время беременности

Множество женщин теряют всякий интерес к занятиям сексом и к оргазмам во время беременности. Но часть женщин не только жаждет оргазмов, но и заявляет, что именно во время беременности они испытывали такие внушающие благоговейный трепет оргазмы, каких они не испытывали раньше, т. е. до беременности. Для некоторых женщин секс в период беременности является в какой-то степени противоречивым: даже в том случае, если женщина более легко приходит в состояние сексуального возбуждения, а её оргазмы более интенсивны, ей может понадобиться больше времени для того, чтобы кончить, чем это было до беременности. Однако говорят, что приложенные усилия того стоят.

Одной из причин очень сильных оргазмов во время беременности может быть повышение уровня содержания жидкости в брюшной полости. Благодаря количеству скапливающейся там крови матка беременной женщины остаётся в возбуждённом состоянии ещё несколько минут после оргазма. В результате та женщина, которая до беременности обычно испытывала единичные оргазмы, во время беременности может испытывать двойные или множественные оргазмы. К тому моменту, когда срок беременности подходит к концу,

некоторые женщины находят, что их распухшие гениталии вызывают у них ощущение тяжести, из-за которого оргазм превращается в бесполезную трату сил и уже не способствует расслаблению. Однако есть и такие женщины, которые на протяжении всего периода беременности испытывают изумительные оргазмы.

Ощущать схватки и сокращения матки во время оргазма для беременной женщины – это вполне нормальное явление. У беременных женщин такие схватки могут продолжаться около получаса, а то и дольше. Это происходит из-за дополнительного прилива крови к их гениталиям, или же из-за наличия простагландинов (который действует, как сосудорасширяющее средство. – *Прим. перев.*) в мужской сперме. Иногда это может быть вызвано также большими эмоциональными нагрузками. Некоторые специалисты в этой области считают, что такие схватки помогают беременной женщине поддерживать мышечный тонус матки. Если же эти схватки начинают доставлять женщине неприятные ощущения, то использование презерватива во время вагинального полового акта поможет избавиться от них. Посмотрите, не изменится ли это положение через пару недель. Другим способом, который может помочь женщине легче переносить схватки, может быть массаж спины или ступней ног. И её партнёр, если он действительно любит, с удовольствием сделает это для неё.

Другим и совершенно неожиданным источником, провоцирующим оргазмы у беременных женщин, могут быть многочисленные сексуальные сновидения, о которых сами беременные женщины говорят: «Никогда не видела ничего подобного раньше или по истечении срока беременности, а вот во время беременности я видела огромное количество сексуальных снов...»

Примечание о простагландинах:

Простагландины – это то, что врачи дают беременным женщинам для стимуляции родов (т. е. питоцин). По воле Природы лишь очень небольшое количество простагландина входит в химический состав мужской спермы. Однако простагландины сами по себе не оказывают влияния на роды, если шейка матки не готова к родам. Но многие женщины тем не менее старательно занимаются вагинальным сексом, свято веря в то, что простагландины воздействуют на шейку матки и что это должно обеспечить более мягкое прохождение родов. Недавние исследования показали, что занятия вагинальным сексом во время беременности не может стать причиной преждевременных родов. Если вас беспокоят сокращения матки в период беременности, то вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

Грудь: чувствительность, набухание и сочащееся молозиво

В любой период беременности грудь женщины может стать чрезвычайно чувствительной, особенно в течение первой трети срока. А это означает, что та грудь, которая любила, чтобы её сильно сжимали, во время беременности может начать отдавать предпочтение нежным поцелуям, ласкам или вообще отвергать любые попытки сексуальной стимуляции. К счастью, такая грудь обычно становится великолепной эрогенной зоной во время второго триместра беременности. Такие изменения в организме беременной женщины могут стать темой постоянных дискуссий между супругами на тему: «Что для нас хорошо на этой неделе...»

Для женщины вполне нормально, если её грудь набухает, когда она находится в состоянии сексуального возбуждения. Однако, когда женщина беременеет, её грудь может оставаться набухшей в течение всего срока беременности. Если же беременная женщина испытывает сексуальное возбуждение, её грудь может увеличиться ещё больше, что может вызывать неприятные болезненные ощущения, а может, напротив, доставлять восхитительное удовольствие. Тут всё зависит от организма женщины и той стадии

беременности, в которой она находится. Кроме того, излишки соли в диете беременной женщины могут также способствовать набуханию груди.

Из-за набухания груди некоторые пары вынуждены отказаться от миссионерской позиции в сексе ещё до того, как живот беременной женщины увеличится. Ещё одной потенциальной проблемой, связанной с грудью беременных женщин, является то, что на последней стадии беременности из груди начинает сочиться молозиво. Однако некоторые пары заявляют, что сочащаяся грудь – это очень сексуально, и получают от этого удовольствие.

Вагинальный половой акт: опасения **Часть 1. Повреждение эмбриона**

Некоторые супружеские пары опасаются, что во время вагинального полового акта головка папочкиного пениса может станцевать бибоп (джазовый танец в стиле «бибоп». – *Прим. перев.*) на слабом головном мозге зародышевого эмбриона, в результате чего будущий ребёнок может родиться полным идиотом. И хотя папаша будущего ребёнка, возможно, думает, будто его пенис обладает такой необыкновенной силой, он должен тем не менее знать, что его будущий ребёнок находится в утробе матери закрытым в мешке (пузыре), наполненном жидкостью. А поскольку жидкость обладает способностью абсорбировать любые удары, то этот мешок (пузырь) является хорошей защитой для развивающегося плода. И чтобы повредить его, папин пенис должен проникнуть внутрь женского влагалища дальше, чем находится шейка матки, и дальше, чем стенки самой матки.

Исходя из всего вышеизложенного, самым важным в занятиях вагинальным сексом во время беременности является правильный выбор позиции, который был бы удобен для женщины и её набухших репродуктивных органов. А то, что будет приятно для мамы, то наверняка будет полезно и для младенца.

Что же касается опасений по поводу спермы, извергающейся из папиного пениса, которая может разъесть ребёнку глаза, то тут важно знать, что матка «опломбирована» слизью, и тут её можно сравнить с бутылкой вина, закрытой пробкой. А околоплодный пузырь обеспечивает ещё одну степень защиты эмбриона, в том числе и от проникновения спермы.

Вагинальный половой акт: опасения **Часть 2: «Ребёнок увидит нас»**

Независимо от того, верите вы в это или нет, но эмбрион не ведёт записей обо всех ваших действиях, и вы не нанесёте ему душевной раны тем, что делаете и ощущаете во время занятий сексом в период беременности даже в том случае, если вы будете слушать – дышите глубже! – тяжёлый рок вместо классической музыки. Хотя следует исключить чрезмерное употребление алкогольных напитков, курение или приём лекарственных препаратов, которые могут оказать пагубное влияние на формирование мозга вашего будущего ребёнка.

Мозг эмбриона не представляет собой мозг взрослого человека в миниатюре. Элементы его памяти (называемые нейронами) в момент рождения ещё не функционируют. Так что его эмбриональных мозгов просто не хватит для того, чтобы воскликнуть: «О, мой бог, мои папа и мама занимаются сексом, как это гадко!», как не хватит их и для более позитивного по своему содержанию замечания: «Мои папа и мама занимаются сексом! Ну разве это не прекрасно!»

Почему модные фирмы не производят сексуальное бельё для беременных мам?

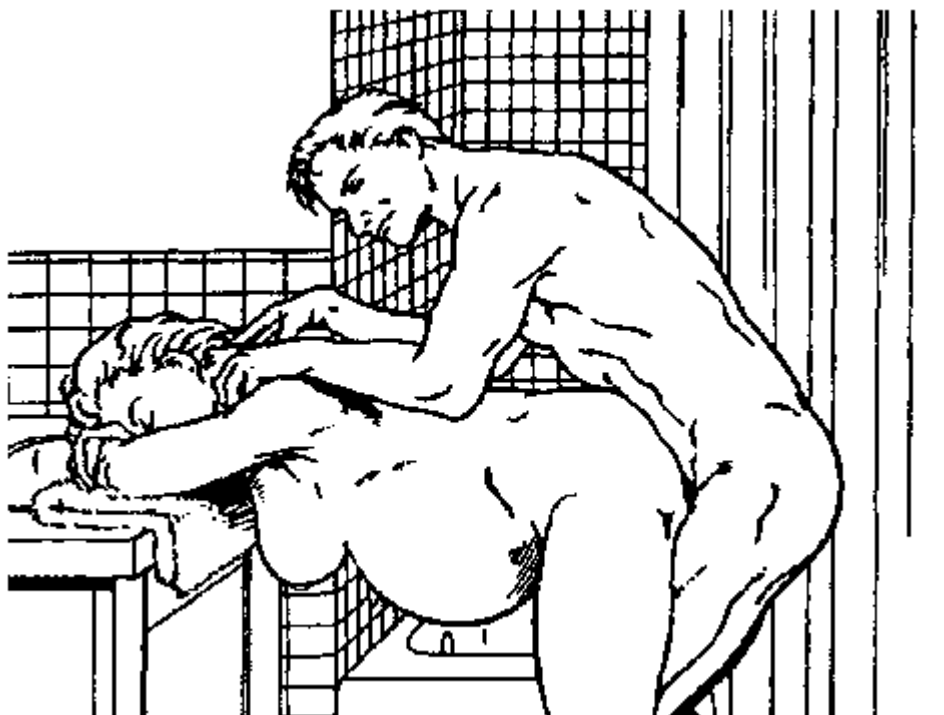
Секс не перестаёт быть выражением любви и близости для двух людей только потому,

что они ждут появления ребёнка на свет. И вы не можете запретить себе думать, что беременные мамы, кажется, более всего интересуются сопливыми носами и своим будущим, в котором полно пелёнок, чем сексуальными ощущениями, от которых они «заводятся», и тем, как будет выглядеть обнажённым этот новый парень из местного книжного магазина. Вы должны копать глубже и видеть шире, чтобы осознать, что беременные женщины могут испытывать сексуальные ощущения и что некоторые папы и мамы считают, что беременность может возбуждать сексуально.

Для многих беременных женщин Природа включила кнопку, благодаря которой они постоянно испытывают состояние сильного сексуального возбуждения, а не выключила её. Разумеется, не всем беременным женщинам хочется заниматься сексом, но многим этого хочется так сильно, что трудно поверить, будто Природа могла допустить такое, если бы занятия сексом не приносили пользы беременным женщинам и всему роду человеческому.

Вагинальный половой акт

Некоторые беременные женщины лелеют мысль о том, чтобы ощущать внутри себя одновременно и своего будущего ребёнка, и пенис его отца. Но есть беременные женщины, которым кажется, что секс втроём – это групповой секс. Что касается будущих пап, то они тоже руководствуются своими соображениями по поводу занятий сексом в период беременности, и некоторые из них мы рассмотрим позже в этой главе. До тех пор, пока вам хочется заниматься сексом в период беременности, вы должны знать, что наиболее важными элементами такого секса (в том числе и вагинального полового акта) являются чувства, которыми вы готовы поделиться друг с другом, и ваше совместное желание познавать новые ощущения. А вот на что вам следует обратить внимание:



- **В одежде** Некоторые супружеские пары сначала пробуют освоить новые позиции в одежде. Это помогает им сконцентрировать свою коллективную энергию на чисто технических аспектах и позволяет получать удовольствие от смешной стороны этой ситуации. При этом их совершенно не беспокоят такие вопросы, как необходимость торопиться и проблема эрекции, которая не может ждать так долго. У них всегда остаётся время для того, чтобы потом раздеться и проделать всё в соответствии с намеченным маршрутом и стратегическим планом.

- **Пенис внутри** Есть беременные женщины, которые испытывают сильное желание того, чтобы пенис их партнёра во время вагинального полового акта оказался как можно

глубже внутри их влагалища и действовал как можно более решительно и настойчиво. А другие предпочитают более нежный подход, чем до беременности. Каким бы ни был ваш случай, вы должны знать, что на разных стадиях прохождения беременности женщины могут испытывать совершенно разные сексуальные желания и стремятся попробовать различные подходы, когда, говоря образным языком, «булочка находится в печке». Однако набухание шейки матки и самой матки в некоторых случаях делает вагинальный половой акт не особенно приятным для партнёра. В первую очередь это касается тех половых актов, в котором партнёрша находится наверху и погоняет вас, как дикого быка, а также в положении, когда женщина закидывает свои ноги вам на шею кричит: «Давай сильнее! Сильнее! Ты же здоровый жеребец!» Тем не менее вам следует предоставить женщине возможность самой контролировать глубину проникновения пениса, а если вы чувствуете, что это каким-то образом разрушает ваш стиль, то просто помните о том, что у многих будущих отцов таковой вообще отсутствует.

- **Смазка** Большинство женщин не испытывают недостатка в естественной смазке на протяжении всего периода беременности. Однако не бывает правил без исключений. В таком случае попробуйте использовать KY-jelly. Убедитесь в том, что смазка, которой вы пользуетесь, не содержит щелочных добавок, которые могут вызвать жжение внутри влагалища.

- **Головокружение** Некоторые женщины на определённых стадиях беременности могут испытывать приступы головокружения и тошноты во время вагинального полового акта. Особенно это касается тех позиций, когда женщина лежит на спине. Если она будет лежать на боку или стоять на четвереньках или находиться наверху, то она не будет ощущать этих симптомов.

- **Романтические отношения с шейкой матки** Шейка матки беременной женщины часто набухает из-за большого прилива крови к матке во время беременности. Из-за этого она иногда может становиться мягкой и кровоточить, если пенис окажется слишком глубоко во влагалище женщины. По этой причине вам следует выбирать для вагинального полового акта те позиции, при которых пенис будет касаться шейки матки очень мягко и нежно. Это особенно важно на последних месяцах беременности, когда шейка матки начинает созревать и готовиться к родам. Если у вас возникнут вопросы или же вас беспокоит кровотечение, то вам нужно обязательно проконсультироваться с вашим лечащим врачом.

- **Последний триместр беременности** К последнему триместру беременности хрящи тазовой области женщины становятся мягче, так как уже в течение нескольких месяцев находятся под воздействием особых гормонов, которые вырабатываются организмом женщины только во время беременности. Это является конспиративным планом (!) Природы, которая готовит тело женщины к радостям появления ребёнка на свет. Вот почему давление, оказываемое на тазобедренные кости женщины на этой стадии беременности, может вызывать у неё странные или даже неприятные ощущения. Так что проявите творчество в поиске комфортной позиции для вагинального полового акта.

- **Надо ли его «зачехлять» и пусть себе порхает?** Некоторые врачи уверены, что мужчина должен надевать презерватив во время вагинального полового акта на последнем месяце беременности. А другие врачи считают, что это глупо. Ряд исследователей утверждает, что мужская сперма помогает шейке матки как следует созреть, чтобы роды прошли как можно более мягко. Однако в любом случае лучше посоветоваться с вашим лечащим врачом.

- **Слишком сильное набухание** Для одних женщин набухание гениталий в период беременности может стать источником дискомфорта во время вагинального полового акта, зато другие женщины просто мечтают о том, чтобы этот половой акт никогда не кончался. Чтобы женщина не ощущала дискомфорта, мы рекомендуем попробовать позиции, в которых ноги женщины широко расставлены.

- **Боли в пояснице и стояние на четвереньках** Из-за того, что подрёберные мышцы беременной женщины несколько раздвигаются и начинают давить на тазовую область, она

может периодически испытывать боли в нижней части спины. Некоторые беременные женщины убеждены, что та позиция, когда женщина стоит на четвереньках, помогает смягчить или снять те болевые ощущения в нижней части спины. Кроме того, такая позиция помогает снизить пульсирующие боли в промежности её партнёра, и в результате оказывается очень-очень выигрышной для обоих участников.

Крепкая хватка пениса

Некоторые специалисты в области медицины и здоровья полагают, что физические упражнения, направленные на укрепление мускулатуры таза (такие, как упражнения Кегеля), очень полезны для беременных женщин. Этими упражнениями женщина может заниматься самостоятельно в любом месте и в любое время. Вероятно, большинство мужчин с готовностью протянут беременной женщине свой дружественный пенис. Кстати, это как раз то упражнение, которое следует продолжать делать даже после того, как ребёнок родится. (Говорят, что самые лучшие проститутки Азии могут массировать пенис мужчины таким образом и доводить их до состояния оргазма. Чтобы достичь такого высокого профессионализма, нужны месяцы, а то и годы практики, но попытки сделать это добавляют новые технические приёмы в арсенал не только беременной женщины.) Некоторые сексопатологи, между прочим, считают, что повышение тонуса мышц таза, которые сокращаются во время оргазма, обеспечивают женщине более сильный оргазм.

Прерывание вагинального полового акта – когда остановиться?

Большинство врачей в наши дни скажет вам, что всё будет в порядке, если вы будете продолжать занятия вагинальным сексом до тех пор, пока не сойдут воды. Некоторые супружеские пары занимаются этим аж до начала родов, полагая, что гормон простагландин, содержащийся в мужской сперме, может облегчить прохождение родов.

Однако есть по крайней мере четыре причины для того, чтобы прекратить занятия вагинальным сексом:

1. Когда он уже перестаёт быть источником приятных ощущений.
2. Когда один из партнёров болен венерическим или другим инфекционным заболеванием.
3. Появление кровотечения или других аномалий.
4. Если ваш лечащий врач сказал «Нет».

Оральный секс

Дополнительная естественная смазка, возникающая в области женских гениталий во время беременности, может стать причиной запаха и специфического вкуса, который мужчины могут ощущать, когда занимаются оральным сексом со своими беременными жёнами. Однако нет причин отказываться от занятий оральным сексом в период беременности, если только для этого не существует веских доводов и если это не связано с риском для беременной женщины и её будущего ребёнка.

К тому времени, когда эта книга была напечатана, один уважаемый европейский журнал по медицине заявил, что те женщины, которые занимались оральным сексом со своими супругами до беременности, во время беременности, менее подвержены преэклампсии. Преэклампсия – это состояние, в котором кровяное давление беременной женщины может подниматься до опасного для её жизни уровня. Происхождение этого состояния медики и учёные объяснить не в силах. Один медицинский журнал несколько лет назад выяснил, что случаев преэклампсии можно избежать, если между беременной женщиной и её лечащим врачом-гинекологом установятся доверительные отношения, что указывает на психологические факторы, оказывающие влияние на возникновение таких

состояний. Хотя, конечно, вряд ли этот журнал подразумевал, что «доверительные отношения» предполагают занятия беременных женщин оральным сексом со своими лечащими врачами. Ещё более ранние исследования пытались установить взаимосвязь между возникновением состояний преэклампсии с тем, глотает беременная женщина сперму мужчины во время занятий оральным сексом или позволяет ей растекаться по простыням. И это последнее предположение скорее указывает на наличие сильной эмоциональной связи между беременной женщиной и её супругом, чем на то значение, которое придаётся учёными мужской сперме как таковой.

Массаж сосков и промежности

Одним из самых замечательных преимуществ беременности заключается в том, что, когда муж начинает ворчать по одному из тех поводов, которые его всегда раздражали, вы можете не обращать на это никакого внимания. Более того, у вас есть великолепный повод для того, чтобы сказать ему: «Заткнись и лучше разотри мои соски!» Это возможно потому, что уже наступили последние месяцы беременности, а значит, массаж сосков и промежности – это две совершенно необходимые области на её теле, которые следует регулярно массировать, а точнее, даже не две, а целых три области, потому что каждый сосок – это отдельная область. Нанесите смазку на каждый сосок и растирайте его, стараясь делать это так, чтобы вашей жене не было больно. Такой массаж необходим для того, чтобы подготовить соски к кормлению младенца. А кроме того, это поможет снизить количество окситоцина, что может сыграть положительную роль, учитывая приближение времени родов. Другое место, которое нужно массировать, – это промежность, область, расположенную между входом во влагалище и анальным отверстием. Некоторые специалисты уверены, что массаж области промежности помогает избежать хирургического рассечения этой области во время родов (эпизиотомии).

Кровотечение

В течение первых двух месяцев беременности кровотечения могут появляться в те дни, когда у вас обычно ожидалось начало месячных. Поэтому такие кровотечения не должны вызывать у вас беспокойства. Однако тем не менее если такое случится, то вам необходимо подстраховаться и всё-таки проконсультироваться со своим лечащим врачом.

Прикосновения или секс

Некоторые женщины во время беременности могут испытывать снижение полового влечения, но при этом у них возрастает потребность в ласке и нежности со стороны будущего отца ребёнка. Это может поставить будущего отца в довольно затруднительное положение, все эти ласки и нежности могут привести его в состояние сильного сексуального возбуждения. Чтобы помочь будущему отцу справиться с этими трудностями, его беременная партнёрша должна лежать рядом с ним и ласкать его бёдра, яички и грудь, позволяя ему в то же самое время мастурбировать и довести себя до оргазма. Другой способ для него – это делать то же самое, что делает множество других мужчин – пойти в душ и помастурбировать.

Кроме того, что период беременности – это прекрасное время для ласк и нежностей, это также великолепная возможность для обоих партнёров продемонстрировать друг другу свои чувства, предьявить доказательства любви и нежной преданности, будем надеяться, что они окажутся взаимными.

Страхи, которые, как мыльные пузыри, возникают из темноты человеческого сознания

Нет ничего необычного в том, что очень хорошие будущие родители испытывают смешанные чувства по отношению к своему будущему ребёнку. Например, вы могли годами планировать появление ребёнка на свет и на самом деле хотели этого и даже были глубоко убеждены в том, что это совершенно необходимо. Однако потом у вас появилось чувство, которое говорит вам: «О боже, что мы наделали?» Такие мысли могут тревожить вас неделями. Один из наших читателей говорит, что он и его жена были в шоке, когда поделились своими мыслями друг с другом, и это при том, что они планировали свою беременность не просто как прогулку при лунном свете. К счастью, они испытывали такие ужасные чувства не одновременно. В результате тот из них, кто был доволен беременностью, был способен успокоить другого, того, кто был на грани отчаяния.

Вообще-то для человеческих существ вполне нормально испытывать внутреннюю борьбу. А в период беременности противоречивые чувства людей обычно обостряются, что зачастую связано с тем, что на людей обрушивается множество новых забот. И эти противоречивые чувства вовсе не вызывают в нас желания заниматься сексом. Чтобы справиться с этими внутренними страхами и противоречиями, можно поделиться ими с близким другом, партнёром или даже психоаналитиком, если вы чувствуете, что вам не справиться с этими проблемами другим способом. Одна из наших читательниц продолжает эту мысль: «Все эти волнения, связанные с заботами о ребёнке, о том, чтобы не потерять работу, о необходимости вновь выходить на работу через шесть недель после родов, – могут казаться просто бесконечными».

Осознание роли отца

Во время беременности обычно всё внимание уделяется будущей маме, и это так и должно быть. Однако время беременности – это время, когда беременная женщина должна признать роль и права будущего отца ребёнка. Если же она воспринимает ребёнка как своё собственное творение, то, вероятно, будущая мама «вынашивает» и будущие проблемы, даже не подозревая об этом. В дальнейшем это может перерасти в проблемы между ребёнком и его отцом, а также между матерью и отцом ребёнка. Кроме того, впоследствии, когда ребёнок вырастет и будет пытаться вырваться из крепких объятий мамочки, он может испытывать чувство вины.

Эмоциональные и сексуальные проблемы будущих отцов во время беременности

Есть много книг, посвящённых тому, что ощущают будущие мамы в период беременности. А как будущие отцы переживают беременность жены? В соответствии с выводами, которые сделал учёный Джеймс Херцог, будущих отцов можно разделить на две группы, одна из которых лучше приспосабливается к беременности супруги, а другая чувствует себя гораздо хуже. Беременность побуждает будущих отцов первой группы идти по тропе личного самосовершенствования, в то время как другая группа ощущает сильную угрозу со стороны беременности, что вовсе не добавляет мужественности этим будущим папашам.

Фактором, который оказывает влияние на отношение к роли будущего отца, является влияние его собственного отца или человека, который заменял ему отца в детстве. Херцог отмечает, что во время второй и последних третей беременности, большинство «беременных» отцов обращается за опытом к своим отцам и старается во всём походить на них. Они полагают, что опыт их отцов, который сделал их детство счастливым, поможет им стать лучшими отцами для своих детей. А те мужчины, которые принадлежат ко второй группе и которые ощущают смешанные чувства по отношению к будущему ребёнку и беременности своей жены, часто начинают испытывать «отцовский голод». Особенно в тех случаях, когда они выросли без отца или без заботы и влияния другого человека-мужчины, с которым в детстве они ощущали себя эмоционально связанными. Эти мужчины привыкли

обходиться без посторонней помощи и старались в качестве отца конкурировать со своей женой или вообще уйти от воспитания ребёнка, становясь сексуально неразборчивым. Такие мужчины могут иногда вступать в сексуальную связь и с другими мужчинами.

Поэтому если вы вдруг ощутите себя беспомощным и потеряете эмоциональную связь с вашей беременной женой, то вам нужно подружиться с мужчиной, у которого есть дети и который великолепно справляется с ролью отца. Скажите ему, что вы «ступили на зыбкую почву» и спросите, как ему удаётся справляться с ролью отца в те моменты, когда он чувствует себя неуверенно и мир вокруг него вдруг переворачивается с ног на голову.

А вот какие ещё закономерности выявил Херцог относительно эмоционального состояния будущих отцов:

- **Всё сделано правильно** Выяснив побольше о беременности, некоторые будущие отцы чувствуют себя довольно хорошо как в сексуальном плане, так и в плане своего мужского поведения. Известие о беременности часто исцеляет их опасения по поводу того, что они делали что-то неправильно, и потому их жена не могла забеременеть. Многие супружеские пары, узнав о беременности, приходят в восторг и самозабвенно занимаются сексом, который в этот период становится особенно интенсивным и очень сближает партнёров. Для таких супружеских пар занятия сексом в период беременности приобретают совершенно иное значение.

- **Подпитка** По мере того как беременность прогрессирует, некоторые мужчины начинают чувствовать себя так, как будто они во время вагинального полового акта подпитывают свою беременную жену. На некоторых стадиях беременности будущие отцы начинают рассматривать свою сперму как особый вид молока, который подпитывает как мать, так и его будущего ребёнка.

- **Более сильное сексуальное возбуждение и твёрдость духа** Некоторые мужчины заявляют, что они гораздо сильнее ощущают свои оргазмы в тот период, когда их партнёрши беременны. При этом они лучше ощущают всё, что происходит с ними на физическом и эмоциональном уровне, как до эякуляции, так и после неё. В то же самое время будущие отцы могут начать переосмысливать самого себя, превращаясь в человека, который совершенствуется как личность. Временами он может чувствовать себя довольно бодро, а временами пугается ответственности, которая свалилась на его плечи.

- **Сны, мечты, фантазии и т. п.** Есть много способов, с помощью которых будущие отцы отождествляют себя со своей беременной супругой и начинают представлять себе процессы, которые происходят внутри неё. Например, к середине беременности некоторые мужчины видят сны (или фантазируют) о том, что их пенис находится внутри женского влагалища или же о том, что он – женщина, внутри которой находится пенис. Кроме того, им могут сниться внутренности человеческого организма или же они просто представляют себе то, что происходит там, внутри женского тела. Некоторые мужчины при этом могут набирать лишний вес, ощущать полноту в желудке или страдать от расстройства желудка. У мужчин могут ни с того ни с сего начать болеть зубы, и они обращаются к дантистам. Когда у мужчин появляется зубная боль непонятного происхождения, то знающие дантисты всегда спрашивают, не беременна ли их жена.

- **Эволюция характера** Пребывание в роли будущего отца может помочь мужчине избавиться от нежелательных или ставших ненужными черт характера. Беременность становится в этом случае не только предлогом, но и стимулом повзрослеть и стать более ответственным человеком, если, конечно, он ещё не стал таким. Разумеется, не все мужчины используют беременность жены таким конструктивным образом, как, впрочем, и не все женщины.

Занятия сексом после рождения ребёнка

Многие родители оценивают первые три-шесть месяцев после рождения ребёнка как

самое ответственное и трудное время в своей жизни. И они могут вообще не иметь желания заниматься сексом, а если такое желание у них появляется, то усталость зачастую не позволяет реализовать это желание на практике. Однако некоторые супружеские пары пользуются моментом для того, чтобы на скорую руку позаниматься сексом, пока их ребёнок спит.

На частоту, с которой новоиспечённые родители занимаются сексом, оказывает влияние, например, то, с каким рвением новоиспечённый папаша выполняет работу по дому или же нянчится с ребёнком, а также и то, насколько новоиспечённая мамаша приветствует его помощь или, напротив, критически относится к тому, что он всё время крутится вокруг ребёнка. Если один из родителей совершенно неуклюже обращается с младенцем, то существует множество способов для того, чтобы он оказался полезным в чём-то другом, кроме тех случаев, когда ему приходится брать ребёнка на руки. Через несколько месяцев, когда ребёнок подрастёт, такой родитель уже сможет чувствовать себя более комфортно, когда будет брать его на руки.

В жизни новоиспечённых пап и мам ещё много раз будут моменты, когда, имея самые лучшие намерения и самое сильное желание заниматься сексом, они будут настолько вымотаны, что не смогут этого сделать. Имейте в виду, что многим супружеским парам приходится бороться, когда дело доходит до привыкания к тому, чтобы уметь совмещать роли родителей и сексуальных партнёров.

Гормоны и либидо

Некоторые женщины совершенно не ощущают потребности заниматься сексом после родов. И это связано с тем, что в их организме появляются различные гормоны, снижающие их половую активность. Считается, что организм тех женщин, которые кормят ребёнка грудью, вырабатывает больше таких гормонов, чем организм женщин, которые кормят ребёнка из бутылочки. Вместе с тем статистические данные говорят о том, что кормящие матери чаще испытывают желание заниматься сексом, чем те, которые не кормят ребёнка грудью. А там поди их пойми.

Разговор о сексе перед рождением ребёнка

Один из самых конструктивных советов, которые вы можете почерпнуть из этой книги, заключается в том, что вам следует поговорить о сексе до того, как ваш ребёнок появится на свет.

Например, вы можете начать этот разговор так: «Я слышал (а), что некоторые новоиспечённые родители не испытывают желания заниматься сексом в течение нескольких месяцев после рождения ребёнка. А если такое случится с кем-то из нас или с нами обоими, то что мы будем делать?» или так: «А что, если у меня пропадёт желание к половому акту, но при этом я буду остро нуждаться в ласке и нежности?» или так: «А что, если у меня будет желание заниматься сексом, а ты начнёшь видеть во мне только мать своего ребёнка и при этом уже не будешь находить меня сексуально привлекательной?»

Одна из самых ужасных вещей, которую вы можете сделать после рождения ребёнка, — это притворяться, что этой проблемы не существует в то время, как она будет существовать на самом деле. Вы можете просто переверачиваться на другой бок и притворяться, что спите, для того, чтобы не заниматься сексом. Или набрасываться с упрёками на своего партнёра. Ничего у вас не получится. Это время надо использовать для того, что пересмотреть ваши отношения и направить их в новое русло. Там, где некогда секс воспринимался как нечто само собой разумеющееся, теперь появляется потребность в том, чтобы планировать занятия сексом вплоть до того, чтобы заниматься им в соответствии с определённым графиком. Однако и в этом случае ещё много раз вы будете сталкиваться с тем, что ваши сексуальные желания будут возникать стихийно. Вот почему в какие-то моменты у вас может возникать

потребность в том, чтобы чаще мастурбировать.

Когда мы можем вновь вернуться к вагинальному половому акту?

Когда плацента выходит из матки, то нужно время для того, чтобы те места, где она была прикреплена к матке, регенерировали. В этот период женщина наиболее подвержена различным инфекциям. Вот почему в этот период надо избегать попадания спермы внутрь влагалища. То же самое можно сказать и о смазке, которая куплена в магазине, и различных контрацептивных гелях. А кроме того, женскому организму требуется примерно две недели для того, чтобы влагалище, которое во время родов было растянуто на такое расстояние, как отсюда до Китая, пришло в норму. Некоторые врачи опасаются, что вагинальный половой акт в течение этих двух недель может помешать восстановлению тканей на стенках влагалища и станет причиной образования шрамов. Поэтому большинство врачей рекомендуют подождать несколько недель после родов, прежде чем вы вновь займётесь всякими отвратительными вещами и начнёте творить всяческие безобразия. Проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом по поводу отдельных деталей. В этом есть настоящая необходимость в том случае, если во время родов женщине делали эпизиотомию, после которой швы должны как следует зажить. Если же вашей жене во время родов делали кесарево сечение, то даже не думайте о вагинальном половом акте, пока доктор не махнёт зелёным флажком.

Противозачаточные средства после родов

Не забудьте запастись противозачаточными средствами ещё до рождения ребёнка, потому что, как только он родится, у вас появится множество других забот, среди которых мысль о необходимости использования противозачаточных средств может просто ускользнуть от вашего внимания. А кроме того, будет просто несправедливо по отношению к новорождённому и к его матери, если вы вновь столкнётесь с проблемой беременности скорее, чем вам бы того хотелось. Помимо этого, никогда не стоит лелеять надежду на то, что кормящая мать не может забеременеть. Помните, что кормящие матери почти всегда легко вновь оказываются беременными. То же самое касается и тех супружеских пар, которые занимаются сексом без использования противозачаточных средств во время месячных.

Презервативы с заранее нанесённой на них смазкой и презервативы с контрацептивными химическими веществами могут раздражать ткани стенок женского влагалища. Если же вас беспокоит сухость влагалища и недостаточное количество естественной смазки, то вам следует обратиться за консультацией к вашему лечащему врачу-гинекологу.

Заранее спланированный выход

Как только вашему младенцу исполнится три месяца, вы и ваша супруга можете начать планировать один раз в неделю совместный выход из дома без малыша примерно на пару часов. Есть пара способов осуществления этого плана, в котором имена ваших страстно желающих вам помочь родителей стоят на первом месте. Можно договориться с ними о том, что примерно каждую среду вечером они получают вашего малыша, а вы получаете друг друга. Если же с родителями ничего не получается, а сиделку либо трудно найти, либо это вам не по карману, то попробуйте договориться с другими родителями, у которых тоже есть маленькие дети. Вы всегда можете предложить им, что взамен вы как-нибудь посидите с их малышом. Возможно, это будет каждый четверг.

Помните о том, что дети всегда замечают, если в отношениях между родителями что-то не так. Если они понимают, что их родители не особенно близки друг другу или между ними

отсутствует взаимопонимание, то они могут страдать от этого точно так же, как и сами их родители. Никогда не концентрируйте всю свою энергию на то, чтобы быть хорошими родителями, потому что часть энергии вы должны тратить на то, чтобы оставаться хорошими любовниками. Это нужно делать обязательно, потому что к тому времени, когда вы поймёте, что в ваших отношениях что-то не так, может оказаться, что наладить их будет уже невозможно.

Болезненный половой акт?

Возможно, вам потребуется заранее подготовиться и спланировать ваш первый половой акт после родов. Если позволит время, то вы можете вместе принимать душ и ванну, а перед этим выпивать на двоих бутылочку пива или немного вина. А кроме того, никогда не помешает запастись огромным тюбиком KY-jelly и постоянно держать его в тумбочке около кровати. Те женщины, которые до родов никогда не испытывали проблем с естественной смазкой их гениталий, после родов могут ощутить потребность в дополнительной смазке. Хотя и тут правил нет без исключений. Всякое бывает.

Бойтесь «супружеского шва»

Иногда во время родов врачи зашивают разрывы женских гениталий или разрезы после эпизиотомии и делают так называемый «супружеский шов». Он образует небольшую складку (или бугорок), который обычно располагается у входа во влагалище женщины. Врачи предполагают, что наличие такого шва в дальнейшем сделает вагинальный половой акт очень приятным для супруга женщины. Хотя и приятно слышать такое мнение уважаемых специалистов, всё-таки швы более уместны на драпировках и шторах, чем на женских гениталиях. Дело в том, что они суживают вагинальное отверстие, в результате чего женщина может испытывать боли во время полового акта. Если женщину беспокоит состояние её влагалища после беременности, то ей следует регулярно выполнять физические упражнения Кегеля, которые укрепляют влагалище в целом. А в случае затруднения доступа во влагалище из-за наличия послеоперационного шва эти упражнения будут эффективной реабилитационной мерой. Нет ничего зазорного в том, чтобы обсудить эту проблему с вашим лечащим врачом.

КОММЕНТАРИИ ЧИТАТЕЛЕЙ

«Когда я была беременна, я ещё больше хотела заниматься сексом, а когда занималась сексом, то чувствовала себя свободнее».

Женщина, 44 года

«Во время беременности я всё время испытывала сексуальное возбуждение, и это продолжалось до тех пор, пока до родов не остался один или два месяца».

Женщина, 26 лет

«Во время беременности я не испытывала ни малейшего желания заниматься сексом».

Женщина, 36 лет

«Я всегда чувствовала себя возбуждённой, кроме тех случаев, когда меня тошнило».

Женщина, 35 лет

«Когда она была беременна, я всегда смотрел на её увеличивающееся в размере тело, как на объект любви, который становился всё больше и больше. И это означало для меня – больше любви, больше ласки, больше заботы».

Мужчина, 41 год

«Половой акт может ощущаться достаточно болезненно примерно до 39—40 недель беременности, когда головка ребёнка начинает опускаться. Иногда бывает достаточно немного ласки, нежности или небольших сексуальных жестов».

Женщина, 25 лет

«Во время беременности я испытывала такое сильное сексуальное возбуждение, как никогда раньше. Из-за беременности мы всё время старались находить новые позиции. Некоторые из них были настолько удачными, что мы используем их до сих пор».

Женщина, 25 лет

«Во время беременности мы занимались сексом так же, как и прежде, разве что отказались от использования презервативов. Это было здорово!»

Женщина, 38 лет

«Что касается вагинального полового акта во время беременности я всегда предпочитала быть наверху».

Женщина, 45 лет

«Занимаясь сексом, не беспокойтесь о ребёнке. Если он правильно имплантировался, то никакой оргазм не сдвинет его с места».

Женщина, 35 лет

«Я восхищался ею из-за того, что она смогла забеременеть. Это действительно ни с чем не сравнимое ощущение, когда ты чувствуешь себя частью другого человека».

Мужчина, 43 года

«Во время беременности я постоянно испытывала очень сильное половое влечение, а мои оргазмы всегда были множественными. Для меня это было полной неожиданностью. Все мои чувства были обострены, и если я могла сконцентрироваться на сексе, то кончала снова и снова».

Женщина, 38 лет

«Будьте нежны, будьте решительны и настойчивы, заставляйте её быть активнее. А что касается занятий сексом после родов, то здесь всё зависит от того, спит она в отдельной комнате или нет».

Мужчина, 40 лет

(Прежде чем воспринимать это серьёзно, советуем вам обратиться к разделу этой главы

под названием «Когда мы можем вновь...».)

«Заниматься сексом после рождения ребёнка? Нянечки, фильмы для детей, дом бабушки и комнаты в мотелях...»

Мужчина, 44 года

«Закройте дверь на ключ, включите музыку, а в видео поставьте кассету „Король-Лев“.

Мужчина, 39 лет

«Когда у вас есть дети, то самое удобное время для занятий сексом – это ночь, хотя ночью я обычно хуже возбуждаюсь. Но если я просыпаюсь рано утром и ощущаю себя возбуждённой, то бужу мужа, и мы занимаемся сексом. Он любит, когда я это делаю».

Женщина, 45 лет

«Вы должны дать им ясно понять, что останавливаться нельзя. Иногда я готов кончить раньше, но она знает, что я подожду её».

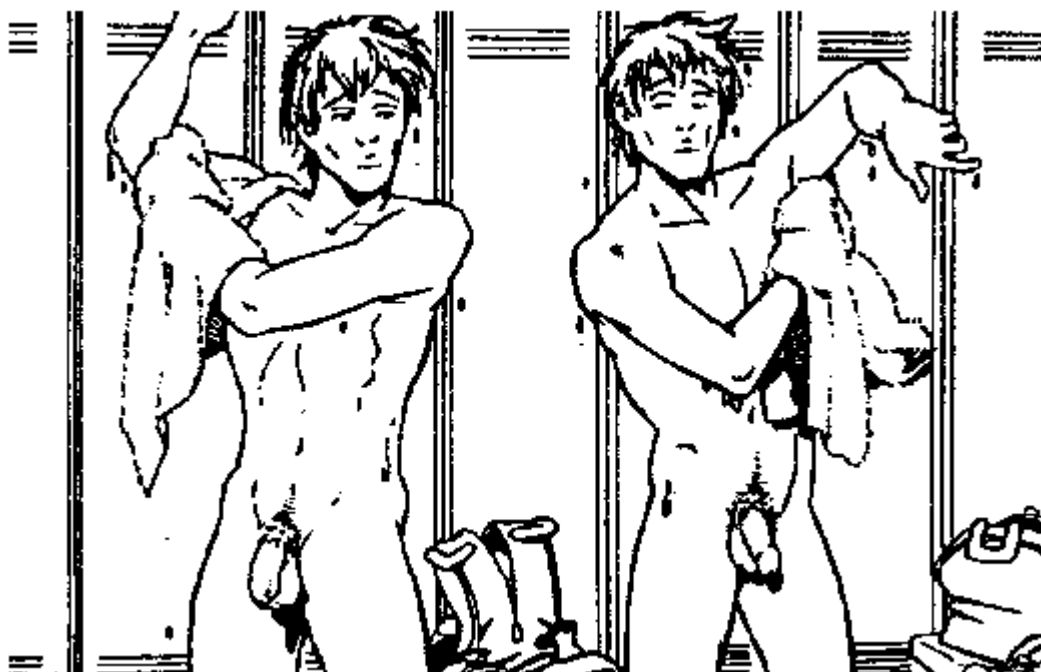
Мужчина, 25 лет

Обрезание – катастрофа для пениса

Глава 41

Если сравнить головку пениса с нормальной головой, то становится совершенно очевидно, что Матушка-Природа в точности знала, что она делает, когда снабдила головку пениса мужчины крайней плотью. В опубликованных недавно британским журналом по урологии результатах исследований говорится, что 54 процента мальчиков, прошедших через операцию по обрезанию пениса, сталкиваются с различными медицинскими проблемами, такими, как опухание пениса или образование спаек, и только 5 процентов мальчиков, которые не подвергались процедуре обрезания, сталкиваются с аналогичными проблемами. На самом деле не существует достойной внимания статистики, которая пояснила бы причины, которые побуждают мужчин подвергать себя обрезанию или подталкивают родителей к тому, чтобы делать обрезание новорождённым младенцам. Говоря медицинским языком, циркумцизия имеет столько же смысла, как, например, обрезание век у маленького ребёнка или срезание внутренних губ влагалища у маленьких девочек.

Почему мы всё ещё делаем это в нашей стране? И здесь мотивы бывают самыми разными – начиная от медицинской безграмотности и кончая жадностью служителей медицины. Но сначала мы поговорим об истории обрезания.



В 1880-х годах несколько таких влиятельных людей, как Джон Харви Келлог, врач по образованию и создатель кукурузных хлопьев Kellogg's Corn Flakes, начали кампанию против мастурбации, заявив, что мастурбирующие мальчики – это очень плохо, а мастурбируют они, мол, потому, что крайняя плоть передвигается по головке пениса. (Подробнее о Джоне Келлоге смотрите главу о мастурбации.) До этого времени большинство американских мужчин не подвергались обрезанию. Будучи фанатичным лидером кампании, направленной на борьбу с мастурбацией, Джон Харви Келлог свято верил, что те мальчики, которые подвергнутся обрезанию при рождении, больше никогда не будут играть со своими гениталиями и тем более мастурбировать. Благодаря его влиянию операция по обрезанию стала одной из самых рутинных в США. Используя своё высокое положение в обществе, доктор Келлог также утверждал, что клиторы девочек надо выжигать кислотой.

Есть ли необходимость в обрезании с медицинской точки зрения?

Американская медицинская общественность пыталась найти оправдание для проведения операций по обрезанию, утверждая, что это предотвращает рак пениса, а также рак шейки матки и другие многочисленные медицинские беды. А вместе с тем в Великобритании врачи пришли к мнению, что такая операция представляет собой довольно неудачную идею, потому что, согласно проведённым в Великобритании медицинским исследованиям, выяснилось, что менее 10 процентов новорождённых мальчиков имеют медицинские проблемы с пенисом.

В Швеции, где очень редки случаи проведения операций по обрезанию, рак пениса встречается столь же редко, как и мужчины, которые чувствуют себя счастливыми после обрезания. Было бы интересно сравнить количество пенисов, которые были утрачены их владельцами из-за раковых заболеваний (что случается довольно редко), с количеством пенисов, изуродованных врачами благодаря обрезанию. А кроме того, обрезание вовсе не может предотвратить все формы раковых заболеваний пениса. Один из специалистов говорит, что он встречал два вида мужчин, которые не подвергались обрезанию крайней плоти пениса и заболели раком – одни из них были заядлыми курильщиками, а другие полностью пренебрегали гигиеной тела.

Согласно статистическим данным, в тех странах, где обрезание не принято, женщины страдают от раковых заболеваний шейки матки никак не больше, чем женщины в Америке. При этом основным фактором появления раковых заболеваний шейки матки можно считать частую смену мужчин-партнёров у таких женщин, и при этом не важно, подвергались они

обрезанию или нет. В таких случаях использование презерватива может снизить риск возникновения раковых заболеваний шейки матки, но обрезание здесь точно ни при чём.

Что касается других заявлений, то одно из исследований показало, что обрезание снижает риск инфекций уретрального тракта в течение первых пяти лет жизни. В том же исследовании говорилось, что родители новорождённых мальчиков, которые не подвергались обрезанию, были проинструктированы насчёт того, чтобы при мытье ребёнка отодвигать крайнюю плоть его пениса и промывать область, находящуюся под ней. Большинство же врачей инструктирует родителей совершенно противоположным образом, утверждая, что природа якобы не предусматривает отведение крайней плоти младенцев мужского пола до достижения ими возраста одного года. Совершенно очевидно, что такие инструкции докторов вызваны тем, что мальчики, не подвергавшиеся обрезанию, часто страдают от инфекций уретрального тракта. Однако даже в том случае, если приведённые цифры точны, количество инфекций уретрального тракта значительно выше у новорождённых девочек, чем у мальчиков, а ведь никто не предлагает их родителям превентивное хирургическое вмешательство.

Также звучали и заявления о том, что мужчины, не подвергшиеся обрезанию, более подвержены заражению венерическими заболеваниями, передающимися половым путём, включая СПИД. Однако мужчины-европейцы вовсе не опережают мужчин-американцев по количеству случаев заражения такими заболеваниями, хотя большинство европейских мужчин не подвергались обрезанию. До недавнего времени американские мужчины из числа тех, кто не подвергался процедуре обрезания, были мальчиками из бедных семей. А известно, что вне зависимости от того, было сделано обрезание или нет, бедные люди болеют чаще, чем богатые.

И наконец, существует миф о том, что у младенцев мужского пола, если они не подвергались обрезанию, часто бывает так, что крайняя плоть пениса не отодвигается назад. Это называется медицинским термином фимозис. Говорят также, что в таких случаях эти мальчики, когда вырастут, должны подвергаться особой хирургической операции, чтобы исправить это. На самом деле только один младенец из ста, которые не подвергались обрезанию, могут столкнуться с таким явлением. Более того, те урологи, которые более дружелюбно относятся к крайней плоти пениса, легко могут устранить этот дефект, не прибегая к обрезанию.

Так почему же они продолжают делать это?

Врач в США обычно получает от 150 до 300 долларов за операцию по обрезанию крайней плоти пениса. Таким образом, делая одну такую операцию в день, он получает 150 долларов, а если он делает пять операций в неделю по цене 150 долларов за операцию, то за минусом шести недель отпуска, он зарабатывает в год 34 500 долларов только на обрезании, операции, которая на самом деле длится не более 10 минут. И это если считать, что он делает только одну такую операцию в день и берёт только 150 долларов. Неудивительно, что педиатры и гинекологи иногда вступают в единоборство с теми, кто делает такие операции!

Другой причиной для обрезания является предвзятое мнение врачей. До недавнего времени одни врачи в нашей стране долго пытались убедить других врачей в том, что гистерэктомия (хирургическая операция по удалению матки) очень хорошо отражается на здоровье женщин, так же как обрезание – на здоровье мужчин. А ещё раньше они ратовали за операции кесарева сечения, которые якобы куда лучше обычных родов, если принимать во внимание, что такие операции очень выгодны с их (экономической) точки зрения, а также более предсказуемы по своим результатам.

Короче говоря, из всего сказанного можно сделать вывод о том, что не существует какой-то особой с медицинской точки зрения причины для обязательного удаления крайней плоти пениса, кроме потенциального источника дохода для врачей, которые практикуют такие операции. И это опять-таки наводит на мысль о том, что природа очень мудро

поступила, снабдив пенис мужчин крайней плотью. В крайней плоти пениса находится много нервных окончаний, которые играют большую роль в получении мужчинами сексуального удовольствия. К тому же крайняя плоть помогает головке пениса сохранять влагу и обеспечивает дополнительное скольжение кожи вдоль стержня пениса во время полового акта или мастурбации. Крайняя плоть пениса чрезвычайно эластична и, как говорят, довольно чувствительна к прикосновениям, особенно прикосновениям человеческих губ. Таким образом крайняя плоть вовсе не бесполезная, а даже довольно приятная принадлежность пениса, благодаря которой можно получать много удовольствия.

«Но после обрезания он выглядит аккуратнее...»

Люди в тех странах, где женские гениталии обычно уродуются, уверены в том, что они выглядят лучше, если большую их часть просто обрезать. Именно это они обычно и делают. Более того, это обычно то, что они потом и сожерают. А мужские гениталии, изуродованные посредством хирургического вмешательства, – это то, что мы привыкли видеть в нашей стране.



Разные мужчины и такая разная крайняя плоть на их пенисах

«Изуродованные?»

Во время операции по обрезанию врачи особым инструментом прокалывают крайнюю плоть пениса и срезают её с головки пениса. Таким образом пенис лишается одной третьей части своей плоти. Традиционно такие операции делаются без наркоза, но даже и в том случае, если они проводятся под наркозом, боль всё равно даёт о себе знать из-за свежего шрама, который остаётся на пенисе.

Религиозные соображения

Некоторые люди могут возразить: «Но обрезание делается исходя из важных религиозных соображений и в соответствии с устоявшимися культурными традициями». То же самое относится и к обрезанию части женских гениталий, на которое мы, западные люди, смотрим как на уродство.

Некоторые люди считают, что пренебрежительное отношение к обрезанию является проявлением неуважения к ритуальным традициям еврейской религиозной веры. И это правда. Однако мы так же неуважительно относимся и к традициям католической церкви, которая запрещает использование противозачаточных средств и мастурбацию (см. в словаре

термин «онанизм»). И если еврейские мужчины хотят подвергнуться обрезанию для того, чтобы таким образом выразить приверженность своим религиозным воззрениям, то почему бы не подождать с этим до того, как они достигнут совершеннолетия. Ведь это будет более значительным выражением приверженности своей вере, чем просто позволить, чтобы тебе оттяпали кончик пениса в то время, когда тебе всего несколько дней от роду и когда ты ещё не можешь отличать Тору от телефонного справочника.

Забота о крайней плоти

На самом деле возникает куда больше забот с ребёнком, которому сделали обрезание, чем с тем, которому его не делали. Родителям детей мужского пола до одного года обычно советуют оттягивать крайнюю плоть (или то, что от неё осталось после обрезания) и тщательно промывать область головки пениса, расположенную под ней.

Если вашему малышу не делали обрезание, то не пытайтесь оттягивать его крайнюю плоть. Всегда лучше оставить её в покое до тех пор, пока она не будет легко оттягиваться.

Вне зависимости от того, делали вашему сыну обрезание или нет, если его пенис в течение первых трёх дней немного воспалён и имеет красноватый оттенок, то вам следует немедленно обратиться к врачу. Если врач посоветует сделать вам обрезание, то обязательно проконсультируйтесь с ещё одним врачом, чтобы узнать его мнение тоже.

За дополнительной информацией об обрезании, а также об уходе за крайней плотью обращайтесь к специалистам. Найдите список тех из них, кто обычно не советует делать обрезание.

Если вы решились сделать обрезание вашему сыну, то ознакомьтесь с изданием «*Обрезание: скрытая травма*» доктора Рональда Голдмана (Бостон, Вангард Пресс, 1997).

В Интернете вы можете легко найти сайты, в которых обсуждаются проблемы, связанные с обрезанием. Кроме того, вы можете посетить раздел «Ресурсы» на нашем сайте по адресу: www.goofyfootpress.com, где информация об обрезании находится в Goofy Search Engine.

В первый раз – не то, что вы бы подумали Глава 42

Почему взрослым людям нравится читать о подростках и об их отношении к сексу? Доверьтесь этому самоучителю. На самом деле в этом нужно видеть больше, чем видно невооружённым глазом.

Исследователи Ньюлин Мор и Дж. Кеннет Дэвидсон недавно опросили сотни молодых женщин, задавая им вопросы, касающиеся чувства вины в связи с их сексуальным опытом.

Вы могли бы подумать, что самое большое чувство вины и стыда, которое испытывают молодые женщины, мотивировано тем, что они изредка спят с некоторыми мужчинами или находятся с ними в близких отношениях. Следовательно, что эти юные леди чувствуют себя виноватыми и поэтому потеряли свою девственность в более старшем возрасте, чем их сверстницы, которые уже освоились с сексом и находят себя сексуально привлекательными.

Исследователи испытали настоящий шок, ознакомившись с анкетами молодых женщин. Всё оказалось с точностью до наоборот. Те девушки, которые воспринимали свою сексуальность самым негативным образом, всегда раньше своих сверстниц начинали заниматься сексом, у них было больше партнёров, чем у девушек, которые очень позитивно относятся к своему телу и высоко ценят свою сексуальность.

А кроме того, эти чувствующие себя самыми виноватыми девушки обычно вступали в половые отношения с теми молодыми людьми, «которые назначали им свидания» или вообще «с первым встречным» (а эта модель поведения с течением времени не меняется, т. е. остаётся таковой по мере их взросления). Более того, выяснилось, что такие девушки обычно впервые узнают, что такое вагинальный половой акт, в состоянии опьянения или после

принятия дозы наркотиков.

Как вы, наверное, догадываетесь, девушки, высоко оценивающие свою сексуальность и своё тело, больше и чаще других занимаются мастурбацией. И вы можете подумать, что эти замечательные мастурбаторши менее разборчивы в своих сексуальных связях. Не совсем так. На самом деле молодые женщины, которые больше всех мастурбируют и выше других оценивают свою сексуальность, обычно позже своих сверстниц узнают, что такое вагинальный половой акт. И они начинают заниматься сексом с партнёром, который им не безразличен. Они делают это, руководствуясь осознанным решением, что является полной противоположностью тому, как поступают молодые женщины, которые низко оценивают как своё собственное тело, так и свою сексуальную привлекательность. Эти последние чаще всего просто допускают, чтобы их сексуальная связь с партнёром возникла стихийно. И эта связь никогда не бывает результатом заранее принятого решения.

Так кто же эти девушки, которые чувствуют себя очень и очень виноватыми и являются при этом самыми неразборчивыми в сексуальных контактах? Такие девушки обычно вырастают в семьях, где мать и отец не испытывают друг к другу нежных чувств. Они с уважением относятся к своим отцам, которые чрезвычайно строги по отношению к ним, а их семьи, как правило, очень религиозны. Это отличает их от тех девушек, которые не спят со всеми подряд, хотя их семьи зачастую довольно пренебрежительно относятся к религии.

Возможно, не найдя дома душевного тепла и нежности, девушки просто отправляются на их поиски. Беда только в том, что они делают это таким деструктивным способом и начинают так плохо и критично относиться к себе. А в результате они находят себе партнёров, которые так же сдержанны в своих чувствах к ним, как и их отцы по отношению к их матерям.

И кто знал, что дочери праведников будут спать со всеми подряд и заниматься сексом после выпивки в отличие от дочерей тех родителей, которые более открыто выражают своё отношение к сексу или проявляют больше сексуальности в отношении друг к другу? Это совсем не похоже на то, во что нас пытаются заставить верить большинство «порядочных» людей в нашем обществе.

Мальчики и девочки и их отношение к сексу

Масса проведённых исследований показывает, что девочки начинают хуже относиться к себе после наступления периода половой зрелости. Что касается мальчиков, то с ними всё происходит наоборот. Как же так получается? Исследователь Карин Мартин недавно провела исследования на эту и другие темы.

Дело в том, что наступление периода половой зрелости для мальчиков связано с некоторой свободой, которую они получают. Ощущение независимости и принадлежности к мужской половине человечества позволяет им более позитивно относиться к своему телу. С девочками всё случается наоборот. Начало менструации часто вызывает у них ощущение, что их собственное тело выходит из-под контроля.

Доктор Мартин пишет:

«Те девочки, которых я проинтервьюировала, давали только негативные оценки своим менструирующим телам. По их словам, они чувствовали себя „больными“ или же испытывали во время менструации такое ощущение, что она (менструация) „загаживает“ их штанишки... И в то время, как некоторые девочки с нетерпением ждали первой менструации, другие, пережившие пару менструальных периодов, испытывали очень противоречивые чувства».

Однако мальчики-подростки всю сражаются со своими «мокрыми» снами и нежелательной эрекцией, но лишь очень немногие из них считают это чем-то таким, что «загаживает» их брюки. Растущий организм часто заставляет мальчиков ощущать себя более взрослыми и фактически готовыми к жизни в этом мире. А растущий организм девочек

приносит им только массу родительских предупреждений: Им говорят о злокозненности намерений мужчин, а также выдают целый свод правил, связанных с ограничением их физических возможностей, которые касаются всего, начиная от запрета лазать по деревьям и кончая тем, как надо правильно сидеть. И все эти предупреждения, вместе взятые, наводят на них несусветный страх.

Вот почему развивающийся организм девочки в её сознании зачастую бывает связан не столько с осознанием выигрешности своего положения перед мужчинами, сколько с потерями, которые она остро переживает. Например, один только факт, что у неё появляется грудь, вызывает массу перемен в её отношениях с отцами и другими мужчинами, которых она встречает. И теперь её отец уже не будет проявлять в отношениях с ней так же много физической нежности, как раньше, и ей уже не удастся оставаться беспечной по отношению к своему телу. Наверное, каждый из вас знает песню «Мои прекрасные шестнадцать лет», которая была хитом в 1960-х. В ней рассказывается о девочке, которая была просто нормальным ребёнком, жившим по соседству, до тех пор, пока у этого замечательного ребёнка вдруг не появились грудь и бедра. Однажды бывший друг встречает эту юную девушку на улице, у него вдруг появляется эрекция, и тогда он поёт свою песню для этой девочки. А ведь, может быть, эта девочка была более счастлива до наступления периода полового созревания, когда вся вселенная ещё не интересовалась тем, как выглядит её тело.

Вот что пишет доктор Мартин о девочках, которых она попросила написать о том, как они сами воспринимают себя и своё тело:

«Я просила девочек из небогатых семей описать себя или же просто задавала им вопросы: „Расскажи мне о себе“, и они описывали своё тело, но при этом у них возникали трудности с описанием других аспектов, касающихся их как личности. „Ты можешь рассказать, как и за что тебя хвалили?“ – и девочки отвечали: „Мне нравятся мои волосы. Они всем нравятся, и меня хвалят...“ „А когда ты испытываешь чувство удовлетворения от самой себя?“ – типичный ответ:

«Когда кто-то скажет мне комплимент, похвалит меня за что-то. Например, за то, что я хорошо выгляжу, хорошо одета или что-то такое...»

С мальчиками всё было иначе. Мальчики давали себе оценку, исходя из своих поступков, того, что они сделали, намеревались сделать или добиться в этом мире и в этой жизни. Конечно, если большинство из этих мальчиков могли бы по-настоящему соприкоснуться с действительностью и с реальной возможностью сделать свои мечты былью, они, возможно, вовсе не чувствовали бы себя такими самоуверенными. Но, несмотря на это, желание мальчиков заниматься сексом всегда связано с их самоуверенностью и позитивным отношением к своему растущему организму. Что же касается девочек, то у них опять же всё происходит наоборот. Если перевести это на язык сексуальной экономики – это всё равно что сравнивать такие страны, как США и Перу.

«Так каким же образом всё это отражается на отношении мальчиков и девочек к сексу? Мальчики считают, что занятия сексом приносят удовольствие, и многие из них говорят, что они с нетерпением ждали этого момента, и им было интересно узнать об этом побольше... Однако ни одна девочка не сказала, что она с нетерпением ждала возможности попробовать заниматься сексом или что она ожидала от занятий сексом получения удовольствия. Девочка-подросток, которая занимается сексом потому, что она действительно хочет этого, скорее исключение, чем правило».

Большинство девочек-подростков, опрошенных доктором Мартином, ожидали, что занятие сексом причинит им боль, поэтому они боятся секса и не хотят страдать. Но если всё это так и есть, то почему они всё-таки занимаются сексом?

«Большинство девочек-подростков действуют вопреки своим убеждениям,

так как они боятся, что без занятий сексом станут для мальчиков просто неинтересны и они их бросят».

Больше половины девочек из рабочих семей и примерно четверть из тех, которые принадлежат к среднему классу, как показывает исследование доктора Мартин, кажется, идеализируют любовь к мальчикам, с которыми встречаются или хотели бы встречаться. Романтические чувства заставляют девочек сдерживать естественные потребности своего организма в сексе и держать их в узде. Если же говорить о мальчиках, то они говорят, что их мало интересует романтика или какая-то возвышенная идеальная любовь. Кажется, что их больше привлекают такие отношения, которые представляют собой комбинацию, где секс и дружба могут спокойно уживаться, хотя вполне возможно, что, отвечая на вопросы, они просто скрывали свои романтические привязанности, затаив их глубоко в душе. (Дело в том, что для мальчиков-подростков признаться интервьюеру в своих романтических чувствах означает выказать какие-то чувства, которые не увязываются с его понятиями о мужественности. Или же они относятся к сексу, как парни из дармутского колледжа, которые говорят друг другу: «Ты чё, сопляк, что ли?»)

Когда речь заходит о подростках и сексе, то выясняется, что мальчики и девочки часто руководствуются разными желаниями и питают разные надежды. Чаще всего мальчики думают, что заниматься сексом – это хорошо и они от этого получают удовольствие. В то же самое время девочки гораздо чаще считают, что секс принесёт им страдания или обрушит все несчастья на их голову. Кроме того, девочки гораздо чаще идеализируют своих бойфрендов и считают, что они просто не могут жить без них. А иногда девочке нужен бойфренд для того, чтобы убедиться самой и убедить других в том, что она привлекательна и чего-то стоит. Если принять во внимание отсутствие опыта у обеих сторон, то всё это весьма вероятно.

Что касается мастурбации, то многие подростки-девочки знают, что мальчики этим занимаются, и поэтому думают, что занятия мастурбацией не имеют ничего общего с их понятиями о женственности. Им также не интересно изучать своё собственное тело. Как замечает доктор Мартин: «Бойфренды лучше знают их тела, чем они сами». А ведь это исследование было проведено в 1990-х годах, а не в 1950-х.

Возможно, что одним из самых устрашающих открытий, сделанных доктором Мартин, было то, что почти все подростки-девочки испытывали больше удовольствия от сбривания волос со своих ног, чем от занятий сексом со своими бойфрендами. И кажется, что, брея свои ноги, они идентифицируют себя со своими матерями и старшими сёстрами, что даёт им возможность ощущать себя более взрослыми и поэтому воспринимать себя более позитивно.

Девочки, которые имеют доверительные отношения с родителями и могут открыто говорить с матерями о сексе, лучше чувствуют своё тело. Они больше увлекаются активными видами спорта, и результаты в тесте по умственным способностям их интересуют больше, чем объём талии. Однако не все девочки-подростки, которые умеют прислушиваться к своему телу, занимаются сексом, ожидая получить удовольствие.

Если бы большинство подростков так же плохо справлялись со своими компьютерами, как они справляются с сексом, то президент и конгресс пришли бы в ужас. И тогда самое последнее, что они говорили бы своему ребёнку, звучало бы примерно так: «И только попробуй сказать „нет“, когда речь идёт о твоём компьютере!» Отказалась ли хоть одна девочка от занятий сексом только потому, что в школьную программу включён такой предмет, как сексуальное образование, проповедующий воздержание? Никогда, если причина её занятий сексом заключается в том, что она просто боится потерять мальчика, с которым встречается. Однако если бы она обладала достаточным здравым умом и пониманием того, как прекрасен может быть секс, то, возможно, она принимала бы другие решения, выбирая себе партнёра.

Конечно, мы не можем помочь реально воспитать вашего ребёнка здоровым человеком, наш самоучитель может лишь посоветовать вам воспитывать своих детей таким образом,

чтобы они понимали, что секс – это вполне здоровое занятие и что его надо уметь ценить.
Вот о чём будет следующая глава этой книги.

Примечания к этой главе:

Призывающая задуматься статья Мора и Дэвидсона под названием: «Ощущение вины после первого опыта вагинального полового акта: случаи сексуальных разочарований среди студенток колледжа», которая была опубликована в «Журнале о сексе и терапии брачных отношений» (vol. 23, № 1, весна 1997 года, стр. 29—46).

Великолепное исследование Карин Мартин, озаглавленное: «Период полового созревания, сексуальность и самосознание» (Нью-Йорк, Ратлидж, 1996). Эта книга адресована учёным и академическим кругам, но некоторые отрывки и наблюдения из неё могут оказаться интересными для тех, кто изучает особенности подростковой сексуальности.

Разъясняя секс детям Глава 43

Давайте поговорим о том, как однажды днём маленький Билли отправился с папой в магазин за покупками, а вы лежите на кровати с наушниками, крепко прижатыми к ушам, с глазами, которые закрыты, и пальцами, которые массируют очень важное место вашего тела, находящееся у вас между ног. Вы пребываете в полном одиночестве, и ощущения, которые вы испытываете, просто великолепны... Следующее ваше ощущение связано с тем, что маленький Билли уже настойчиво стягивает наушники с вашей головы и спрашивает: «Мамочка, а какого цвета должны быть салфетки для дня рождения?»

Или предположим, что, решив, будто ваша маленькая Эмбер быстро уснула, вы, не теряя драгоценного времени даром, начинаете заниматься сексом, как вдруг маленькая ладошка стучит во вашему плечу, и вы слышите такие слова: «Папочка, а почему мама сосёт твой пенис?»

Следующие страницы этой главы не содержат ответ на все детские вопросы о сексе, но они представляют собой некую модель мышления, способ думать о предмете задолго до того, как родители начинают думать о нём, когда уже иногда бывает поздно предпринять какие-то эффективные шаги. Темы, которым посвящена эта глава, затрагивают все вопросы, начиная от вопросов о гениталиях и заканчивая проблемами менструации и мастурбации, сексуальными играми и даже сексом в Интернете.

Сексуальное развитие ребёнка

Люди часто думают о сексе как о чём-то таком, что появляется в нашей жизни в период полового созревания. Это неверно. Большинство из нас начали испытывать сексуальные ощущения ещё в то время, когда были младенцами. И каждый раз, когда кто-то менял наши пелёнки и посыпал тальком самые интимные части нашего крохотного тельца, мы испытывали сексуальные ощущения в их зародышевом состоянии. И это были приятные физические ощущения где-то там внизу, куда надевали памперсы.

Становясь старше, малыши всю наслаждаются сексуальными играми со своими друзьями или родственниками, которые принадлежат либо к тому же полу, либо к противоположному. Иногда они просто сравнивают свои гениталии, а иногда обнаруживают их непохожесть. Бывает и так, что они начинают получать удовольствие от того, что проделывают «взрослые» вещи. Например, сосут гениталии друг друга или засовывают пальцы и ещё бог знает что в свои передние и задние отверстия. Со временем вы можете увидеть малыша-трёхлетку, который сидит, запустив обе пятерни в свои штанишки, и со

счастливым видом трёт свои гениталии, заявляя при этом, как должно быть забавно целовать кого-нибудь в губы.

По мере того как детский мозг увеличивается в размере и начинает выполнять более сложные умственные операции, он обретает способность к сексуальным фантазиям, которые предусматривают участие других лиц в неких сексуальных действиях. И с этих пор их намерения становятся более серьёзными, и они могут захотеть почитать такие книги, как наш самоучитель! А между тем одна из мамаш может спрашивать, нормально ли это, когда её трёхлетний сыночек играет со своим пенисом, в то время как другая мамаша восклицает: «Ну слава богу, что у него есть пенис и он может всё время играть с ним. Ведь это бесконечный источник удовольствия для него!»

Как рассказать детям о сексуальном удовольствии

Родители обычно рассказывают своим детям всё, что им надлежит знать, о таких вещах, как сморкание, вытирание попок и т. п., но они довольно редко упоминают в своих разговорах о том, что гениталии могут быть источником удовольствия. В результате дети понимают, что родители уходят от разговора о гениталиях, и соображают, что с ними можно обсуждать любые проблемы, кроме тех, которые касаются сексуальных ощущений. И это очень плохо, потому что дети нуждаются в том, чтобы именно родители наставляли их на путь истинный во всём, что касается сексуальных ощущений, с таким же упорством, как и в тех случаях, когда речь заходит о вытирании попок или носов или вождении автомобиля.

Родители же предполагают, что их трёхлетняя малышка, которая трёт свои гениталии, уже думает и мечтает о том же, о чём мечтает и двадцатитрёхлетняя молодая женщина. Иногда родители застают её «на месте преступления» и приказывают прекратить «это», а иногда просто притворяются, что ничего особенного не происходит. Возможно, родителям было бы полезно понимать, что их мастурбирующая малышка вовсе не думает о хорошем мальчике Джонни, с которым она играла днём, и как было бы замечательно спать с ним в одной кровати! Маленькие ручки ребёнка трогают свои гениталии просто потому, что дети испытывают при этом приятные ощущения. И это абсолютно нормально. Всё, что родителям следует сделать, это сказать как бы между прочим: «Приятно трогать себя там, правда?» И это сразу вызовет у малыша доверие к маме и папе во всём, что касается секса, и даст вашему малышу возможность узнать, что он может говорить с родителями о тех вещах, которые относятся к сексуальной сфере жизни.



И, несмотря на то что у мальчиков эрекция бывает с очень раннего возраста, родители редко объясняют им, что эрекция возникает, когда они играют со своим пенисом, а также когда они просыпаются утром. Родители рассказывают своим сыновьям о том, какие у них красивые глазки, ушки или ножки, но они почему-то избегают разговоров о пенисах и никогда не скажут о пенисе что-то приятное. То же самое происходит и в отношении гениталий девочек, о которых родители тоже никогда не говорят ничего хорошего, так же как никогда не говорят девочке и о том, что её влагалище иногда может быть мокрым и что это нормально. А между тем влагалище девочек бывает мокрым так же часто, как и penis в состоянии эрекции. (Те родители, которые возьмут на себя труд объяснять своим девочкам вещи такого рода, должны провести границу между влажностью влагалища и той влажностью, которая бывает в их штанишках от того, что не успеют их снять, когда захотят сделать «пи».)

А няня его останавливает

В наши дни все родители обеспокоены тем, что няня может занячь их ребёнка до смерти, или украсть его, или попросту не обращать на ребёнка никакого внимания, когда никого нет дома. И очень немногие родители подумают о том, чтобы спросить няню своего малыша, как она отчитывает его за то, что он играет со своими гениталиями.

Задумывались ли вы, прогрессивно мыслящие родители, старательно поощряющие здоровое отношение ребёнка к сексуальным ощущениям, о том, что в течение девяти часов, пока вас не бывает дома, няня по имени Консуэла шлёпает ваше чадо по рукам и перечисляет бесчисленные беды, которые обрушатся на его головку, если будет продолжать трогать себя «там»?

Задайте будущей няне вашего ребёнка вопросы такого плана ещё в то время, когда вы принимаете решение о том, будет она у вас работать или нет. В противном случае большая часть проделанной вами работы по сексуальному воспитанию ребёнка может пойти насмарку.

Возможности, которые всегда дают о себе знать

Для объяснения детям природы секса вам не надо искать повод, потому что каждый раз он появляется как бы сам по себе. Подходящий случай может подвернуться, например, в тот момент, когда на заднем дворе любимая собачка вашего ребёнка начинает заигрывать с другой собачкой или когда ваш ребёнок трёт свои гениталии, пока вы читаете ему на ночь сказку. Такие возможности вы можете с успехом использовать для того, чтобы говорить с вашим ребёнком о сексе.

К несчастью, родителям, которые объясняют ребёнку некоторые сексуальные аспекты жизни открыто и честно, нужно быть готовыми к тому, что другие взрослые, которые учат своих детей тому, что говорить о сексе – это плохо, станут смотреть на них косо. И тогда может случиться вот что: «Мистер Джонсон, у моего папы бывают эрекции. А у вас они тоже бывают?» – или же ваш ребёнок может спросить свою нянечку: «Мэри Элизабет, а когда ты счастлива, то твоя вульва тоже радуется вместе с тобой?»

Но согласитесь – это просто ничто в сравнении с тем, когда ваша пятнадцатилетняя дочь вдруг объявляет вам, что она беременна. В Швеции, где дети более информированы о сексе и противозачаточных средствах, уровень детских беременностей составляет только одну шестую часть от количества беременностей среди девочек-подростков в США, хотя там дети начинают заниматься сексом так же рано, как и в США.

Играя сам с собою

Поскольку многие родители избегают разговаривать со своими детьми о мастурбации, то их дети начинают относиться к мастурбации как к чему-то грязному и запретному, а потому мастурбируют тайком.

Вы можете объяснить ребёнку, что такое мастурбация, примерно в таких выражениях: «Мастурбация – это, когда ты трогаешь себя там, внизу, между ног, и получаешь от этого удовольствие». Если же ваш ребёнок захочет узнать об этом поподробнее, то вы будете чувствовать себя комфортно, объясняя вашему ребёнку на пальце (имея в виду, что это пенис) и выбирая для этого примерно такие слова: «Вот как это делают мальчики». Вы можете использовать два пальца, которыми потираете руку, сжатую в кулак, для того, чтобы объяснить, как это делают девочки. Кроме того, иногда отец может приободрить мальчика постарше, если скажет ему: «Я сам начал мастурбировать как раз в твоём возрасте». Точно так же мать может сказать дочери: «Я тоже мастурбирую».

Имейте в виду, что мастурбация у детей – это обычное явление, особенно в возрасте от 6 до 9 лет, и нет ничего необычного в том, что девочки часто трются своими гениталиями о края мебели.

Что можно на людях и что надо делать, когда никто не видит (публично или приватно?)

Собирая материал для этой книги, автор встретился с учащимися одного из классов средней школы для того, чтобы поговорить о сексе. И ещё до того, как он успел представиться, один из мальчиков истошно завопил: «А вы тоже мастурбируете?» Это был явно не тот вопрос, который он привык задавать, а потому оставим в покое этого полупанка в мешковато свисающих штанах и со странной стрижкой. Неловкое положение? По-вашему, я должен был бы ответить ему что-то вроде: «Конечно!» – что сразу бы установило между

мной и школьниками атмосферу доверия? Но это было бы нечестно. Более того, для него (автора) было бы неприемлемо обсуждать детали своей личной сексуальной жизни с неуговорными подростками. Да и родителям вовсе не обязательно и совсем даже не рекомендуется обсуждать подробности своей сексуальной жизни со своими детьми. Но, с другой стороны, просто прекрасно, когда родители дают своим детям возможность понимать, что секс – это важная часть человеческой жизни, развлечение и источник удовольствия.

Детям поменьше нужно обязательно растолковывать различия между тем, что можно делать на людях и что надо делать за закрытыми дверями. И тут вы можете вспомнить, как вы сами, будучи трёх или четырёх лет от роду, играли со своими гениталиями прямо перед парадным входом в дом. К счастью, в этом случае вам не грозит услышать от вашего чада реплику вроде этой: «Но папа-то делает это!»

О родительском либерализме: Родителям, которые очень много позволяют своим детям, считая, что ограничение личной свободы детей разрушает их юные души, следует иметь в виду, что их дети могут оказаться в опасности, если им будет дозволено вести себя распущенно. Когда ребёнок мастурбирует или начинает бесстыдно вести себя в публичном месте, ему не повредит ваше замечание, которое прозвучит примерно так: «Я знаю, что ты получаешь от этого удовольствие, но это следует делать в спальне и так, чтобы никто не видел».

Дети, которые постоянно трут свои гениталии, возможно, таким образом пытаются заглушить некое беспокойство, что вообще имеет очень мало отношения к сексу как таковому. Однако до того, как вы что-то предпримете по этому поводу, подумайте о том, как ваши действия отразятся на будущей жизни вашего ребёнка.

Какими именами называть гениталии?

Современные родители обычно без труда говорят мальчику о том, что у него между ног есть пенис и яички, хотя сами мальчики редко так называют свои гениталии. Вероятно, именно по этой причине взрослые мужчины тоже редко называют свои гениталии их настоящими именами.

Что касается женской сексуальной анатомии, то женские гениталии до сих пор остаются никак не проименованными. Прежде всего надо уяснить себе, что то, что видно снаружи женских гениталий, не является влагалищем, но так стали называть то, что ютится у женщины между ног (предполагается, что это не является частью анатомического строения тела любовника женщины, который, будем надеяться, принадлежит к противоположному полу!). То, что вы видите снаружи, – это собственно вульва, которая представляет собой губы влагалища – наружные и внутренние. Вы никогда не увидите влагалища, если губы не раскрыты, но даже и в том случае, когда они будут раскрыты, вы увидите только вход во влагалище, а вернее, его наружные края. Кроме того, хорошо бы родителям как-то назвать клитор. Более подробно об этом смотрите главу «Что у девчонки внутри».

Родители вполне могут хорошо справиться с тем, чтобы проинформировать мальчиков о гениталиях девочек, и наоборот. Таким образом, гениталии девочек не будут казаться мальчикам чем-то мистическим. Разговаривая с мальчиками о женских гениталиях, родители могут научить своего сына уважать и проявлять заботу о женских гениталиях. А если вы этого не сделаете, то кто ещё научит их таким вещам? И где? В раздевалке?

Разница между эякуляцией и мочой

Если вы попытаете объяснить детям концепцию эякуляции, то весьма вероятно, что они подумают, будто вы говорите о моче, ведь и то и другое вытекает из пениса, правильно? Дети, исходя из слышанных ими сказок о птичках и пчёлках, вероятнее всего, выскажут предположение, что мужчина делает «пи» на женщину, чтобы последняя забеременела. Один

из способов избежать такого конфуза – попытка объяснить ребёнку, в чём заключается разница между «пи» и спермой. «Пи» – по большей части прозрачная жидкость, похожая на воду, и её обычно бывает много, а сперма – белого цвета, и она густая, и её бывает очень немного – всего одна чайная ложка или чуть больше. Расскажите ребёнку, как умно всё устроено природой: мужчина может делать «пи», когда его пенис мягкий, и извергать сперму, когда он твёрдый. Вы можете сказать ребёнку, что, когда мужчина занимается сексом, его пенис бывает твёрдым, а потом наступает момент, когда мужчине становится очень и очень хорошо, и тогда из его пениса вытекает белая густая жидкость. Это и есть сперма. Благодаря этому веществу женщина может забеременеть. Дайте мальчикам понять, что их организм начинает вырабатывать сперму не сразу, а только в тот период, когда начинается половое созревание, примерно в возрасте от 12 до 16 лет. Кроме того, вам следует объяснить мальчику, что мужчина не может сделать женщину беременной, если будет только обнимать её и целовать.

Предупреждения о сексуальном насилии над детьми

В наши дни, когда общество так встревожено жестоким обращением с детьми, родители и учителя обычно говорят маленьким детям: «Никому не позволяйте трогать себя там, внизу!» Задумайтесь над этим!

Родители, впервые заговорив о сексе, сразу же предупреждают детей об опасности сексуального насилия, и они делают это в таких сильных выражениях, что за ними невозможно не увидеть того страха, который испытывают папы и мамы. Согласитесь, было бы глупо начинать первый разговор о езде на велосипеде с информации о том, сколько разбитых носов, ссадин на коленках и переломов на скулах можно при этом заполучить. В этом случае самым лучшим результатом будет то, что ребёнок научится скрывать своё восхищение и свои проблемы от мам и пап. А если с ним что-то произойдёт во время езды на велосипеде, то он постарается скрыть это от родителей, и, вероятнее всего, при этом он будет чувствовать себя ужасно виноватым.

Почему бы вам с самого начала не попробовать установить с вашим ребёнком отношения, построенные на доверии во всём, что касается секса? Тогда ребёнок мог бы отнестись к вашим предупреждениям относительно сексуального насилия над детьми с большим пониманием, а не ощущением вины или страха.

Что касается вашей стратегии, то вы должны постараться дать своим детям понять, что их тела принадлежат только им одним и никому больше. Объясните им, что они не должны с кем-то обниматься или целоваться, если не хотят этого. Если сами родители придерживаются этого принципа в своих взаимоотношениях с ребёнком и между собой, то и ребёнок с ранних лет научится говорить «НЕТ» каждый раз, когда дело будет доходить до тех физических прикосновений, которых он не желает. Такой подход к обучению ребёнка превентивным мерам по предотвращению сексуального насилия над детьми гораздо лучше, чем серьёзные предупреждения некоторых родителей, в основе которых лежит страх.

По мере того как ребёнок становится старше и может разговаривать с вами обо всём, что касается секса, не будет лишним повторить ему: «Никто не должен прикасаться к тебе с целью заставить тебя вступить в сексуальные отношения, если ты сам не хочешь этого». Дайте вашему ребёнку понять, что никогда ни один взрослый человек не должен касаться его гениталий и всего, что находится между ног, просить его раздеться для того, чтобы что-то там посмотреть, если только речь не идёт об осмотре врачом в его кабинете в присутствии мамы и папы либо с позволения одного из родителей. Если же кто-то когда-нибудь при каких-то обстоятельствах дотрагивается до какого-то места на его теле, снимает его фотоаппаратом и кинокамерой и просит его никому об этом не говорить, то он должен обязательно рассказать об этом. Поощряйте своих детей рассказывать вам о каждом случае, когда кто-то прикасался к ним и они при этом чувствовали себя странно или некомфортно. Кроме того, вы должны предупредить ваших детей о том, что если какой-то незнакомец

обратится к ним с просьбой помочь найти пропавшее любимое животное, то ваши дети должны немедленно идти домой и сказать об этом взрослым.

Некоторые родители говорят детям, что прикосновения других людей к их телу могут быть «хорошими» и «плохими». Однако это звучит слишком абстрактно и вряд ли может оказаться полезным, поскольку дети часто путаются в том, что может означать «хорошо трогают» или «плохо трогают». Любой преступник, специализирующийся по части насилия над детьми, в таком случае может всё повернуть таким образом, что понятия о «хорошем» и «плохом» будут ему только на руку.

Один из самых надёжных способов, который поможет вам научить ребёнка противостоять насилию, заключается в том, чтобы проводить с ним как можно больше времени, становясь таким образом неотъемлемой частью его детства и юношества. Дети, испытывающие дефицит родительского внимания, с большей вероятностью проявят интерес к тому вниманию, которое может уделить им насильник. Преступники такого рода очень хорошо понимают детей и с лёгкостью овладевают вниманием тех из них, кому такого внимания недостаёт дома, или тех, у кого накопилось множество вопросов о сексе, на которые они не могут найти ответов. Такие люди быстро входят к ним в доверие, они умеют сопереживать им и понимать их, становясь для них образцом взрослого человека, к которому они тянутся. К великому сожалению, эти преступники делают за вас часть вашей работы по воспитанию ребёнка или даже более того.

Вопросы детей о сексе

Некоторые родители почему-то думают, что дети будут задавать им вопросы о сексе, когда у них будут возникать проблемы или затруднения. Но, когда родители с готовностью рассказывают им обо всём на свете, кроме того, что касается секса и сексуальных ощущений, дети вырастают с убеждением, что задавать вопросы о сексе означает выходить за некие рамки.

А между тем дети обычно нуждаются в возможности называть вещи своими именами при обсуждении с мамой и папой всего, что касается секса. Им важно услышать подтверждение того, что прикосновение к гениталиям может вызвать довольно приятные ощущения, когда они сами уже знают это.

Бывает, что родители перегружают умы своих детей биологическими подробностями о сексе. Люди, знайте, что ни один пятилетний малыш не сможет понять принцип функционирования фаллопиевых труб!

Поэтому если ребёнок, которому не больше пяти лет, вдруг спросит вас: «Откуда берутся дети?» – то будет просто замечательно, если вы скажете ему, что ребёнок вырастает у мамочки в матке. Обычно такого ответа бывает более чем достаточно. В возрасте от пяти до восьми лет дети, вероятно, будут интересоваться, каким образом сперма попадает в яйцеклетку, и мы не станем ему говорить, что это делает аист. Дети захотят узнать более подробно о том, как она (сперма) из папиного тела попадает в мамино тело. (В этом случае следует быть политически корректным и отвечать так: «Папочка и мамочка делают так, что папочкин пенис оказывается в мамочкином влагалище», а не просто так: «Папочка помещает свой пенис в мамочкино влагалище». И вообще, когда вы объясняете детям какие-то специфические аспекты секса, старайтесь как можно больше употреблять термин «мы».)

Некоторым следует сказать, что дети появляются на свет из мамино влагалища, а не с «заднего хода». Если дети будут вам задавать аналогичные вопросы о пчёлках и птичках, то найдите подходящие книжки с забавными иллюстрациями и почитайте их вместе со своим ребёнком.

Имейте в виду, что каждый раз, когда ребёнок задаёт вам какой-нибудь вопрос о сексе, он уже «прокрутил» все возможные варианты ответов на этот вопрос у себя в уме. Поэтому, выслушав его вопрос, сделайте паузу и попросите малыша сказать вам, что он сам думает по этому поводу. Поступая таким образом, вы всегда будете в курсе того, что именно ему

нужно или хочется узнать.

Никогда не бойтесь признаться ребёнку, что вы просто не знаете ответа на его вопрос, поэтому вам нужно время, чтобы найти его. Если вы поступаете подобным образом, то ваш ребёнок уверен в том, что вы относитесь к его (или её) вопросам со всей серьёзностью, и не будет испытывать смущения в следующий раз, когда у него опять возникнет какой-нибудь вопрос.

Имейте в виду, что ребёнок может задавать вам один и тот же вопрос десять, а то и двадцать раз. Возможно, что у маленьких детей есть потребность повторять одни и те же вопросы, а может быть, они испытывают тайное наслаждение от созерцания того, как их мама и папа начинают заливаться слезами, услышав один и тот же вопрос столько раз, что этого не выдержал бы даже Иов. К примеру, ваши ответы на вопрос пятилетнего малыша о вагинальном половом акте будут отличаться от ответов на этот же вопрос, когда ему будет десять или пятнадцать лет. Если вы отвечали на какой-то вопрос ребёнка, когда ему было пять лет, то это вовсе не означает, что вам не придётся отвечать на него каждые последующие пару лет, хотя, разумеется, каждый раз этот вопрос будет затрагивать различные аспекты одного и того же предмета. К примеру, ваши ответы...

Мы можем порекомендовать вам восхитительную книгу о сексе, предназначенную для детей от десяти лет и старше, которая называется «Это абсолютно нормально» и была издана в Кембридже в 1996 году («It's Perfectly Normal» (Cambridge, Mass, Candlewick Press, 1996).

Как нормальный пятилетний малыш относится к сексу

«Когда я ходила во вторую группу детского сада, маленький мальчик то и дело хватался за мою вульву и сжимал её своей ладошкой. При этом я испытывала такие приятные ощущения, такой трепет и пульсирующее тепло, что некоторое время я наслаждалась этими ощущениями и только потом жаловалась воспитательнице».

Женщина, 23 года

Проводя свои исследования, автор этого самоучителя следил за развитием нескольких нормальных детей с момента их рождения, обсуждая с их родителями возникающие затруднения.

Одним из таких детей была пятилетняя девочка, лучшим другом которой был мальчик её же возраста. И вот однажды мама девочки увидела обоих детей стоящими абсолютно голыми, а ручонка мальчика при этом находилась на вульве её дочери. Разумеется, её первым желанием было перебить все кости на руке этого мальчика. Но она заметила, какой счастливой выглядит её дочь, да и мальчик тоже! Заставив себя выйти на кухню, она сосчитала до двадцати. После чего она поняла, что самое последнее, что она хотела бы сделать, – это отреагировать на случившееся так же, как её собственная мать. Нет необходимости говорить, что после этого мама девочки позвонила вашему автору с просьбой посоветовать, как ей поступить.

Мама этой девочки и автор обсудили проблему родительского запрета на всё, что касается секса, который час-то заставляет детей скрывать от родителей свои сексуальные ощущения. В итоге ребёнок теряет в лице родителя важного советчика по вопросам секса. А потому мама попросила девочку рассказать ей, что она чувствовала, когда мальчик трогал её. Понимая, что мать не собирается наказать её, девочка правдиво рассказала ей о том, какие восхитительные ощущения она испытывала и как не могла заставить себя сказать «нет»!

С тех самых пор эта маленькая девочка не раз спрашивала свою мать о том, кто может трогать её гениталии и как говорить «нет» в тех случаях, если она не хочет, чтобы кто-то их трогал. Она задавала эти вопросы по своей собственной инициативе, а не потому, что родители каким-то образом провоцировали её. Лишь немногие отцы и матери знают «совершенно правильные» ответы на такие вопросы. Но одно лишь то, что родители дают ребёнку понять, что он задаёт хорошие вопросы, и пытаются обсуждать их вместе, помогает

ему осознать необходимость руководствоваться здравым смыслом в вопросах секса.

И весьма вероятно, что эта маленькая девочка, превратившись в молодую женщину, будет относиться с большим уважением к своей собственной сексуальности, чем большинство её сверстниц. Её решения во всём, что касается секса, будут скорее результатом выражения её доброй воли, чем результатом поспешности, свойственной юности, сделать что-то только потому, что вдруг представилась такая возможность. Она будет ценить себя и вряд ли согласится спать с мальчиком из-за страха, что он уйдёт от неё, если она скажет ему «нет».

И пожалуйста, даже на одно-единственное мгновение не подумайте, что наш самоучитель призывает вас избегать всяческих ограничений в том, что касается сексуального поведения ваших детей. Дети, которых родители не учат тому, как правильно вести себя, обычно вырастают гадкими, несносными и дурно воспитанными. Мамам и папам стоит подумать о таких методах воспитания, которые оказались бы более эффективными, чем просто наложение строгого запрета одним словом «НЕТ!». Хотя, конечно, бывают моменты, когда одного только пристального взгляда или без обиняков сказанного «нет» бывает достаточно для выражения родительской реакции на поступки своих детей. Если всё сложится удачно, то вы сможете найти конструктивные способы для того, чтобы заставить ваших детей задумываться о своей сексуальности. В противном случае они будут расти в полном неведении относительно всего, что касается секса, и руководствоваться своими собственными соображениями относительно того: «Как мне выйти сухим из воды?» – или: «Если я не буду заниматься с ним сексом, то он начнёт встречаться с другой девочкой». Подробнее об этом смотрите главу 42.

Когда дети видят или слышат, как вы занимаетесь сексом

Если маленький ребёнок вдруг входит в вашу комнату в то время, когда вы занимаетесь сексом, то медленно натяните на себя одеяло и старайтесь не выглядеть так, словно занимались чем-то нехорошим, потому что на самом деле вы этого не делали. Затем один из вас должен встать и проводить ребёнка в его комнату или уложить в постель. И тут хорошо бы спросить его: «Что, по-твоему, делали твои мамочка и папочка?» Это поможет вам узнать, что именно видел ваш ребёнок и, что ещё более важно, как именно он это интерпретировал и т. д. Он может ответить вам: «Я видел, как папа делает тебе больно!» В этом случае вы должны возразить ему, сказав: «О, я была бы счастлива, если бы папочка почаще делал мне так больно!»

Если ребёнок относится к тому, что он увидел, крайне негативно, то вы должны выразить своё несогласие с его (или её) интерпретацией увиденного и дать случившемуся позитивную оценку. Кроме того, вы можете сказать, что вы и папочка занимались сексом и с удовольствием поговорите с ним (или с ней) об этом утром. Даже если ребёнок не будет задавать вам вопросов на следующий день, вам следует вернуться к этой теме.

Те родители, которые производят довольно много шума, занимаясь любовью, должны сказать своим детям, что их мамочка и папочка иногда шумят в спальне по ночам, когда любят друг друга. Вам следует объяснить детям, что вы издаёте все эти звуки от счастья, которое испытываете при этом. Очень важно отметить, что эти звуки отличаются от тех, которые они могут услышать, когда вы дерётесь.

Доктор Поль Абрамсон и его коллеги только что закончили в своей лаборатории одно исследование под названием «Отношение молодых людей к наготы своих родителей и к увиденным сценам из сексуальной жизни родителей». Это исследование показало, что способы самовыражения, отношения со сверстниками, родителями и другими взрослыми, поступки восемнадцатилетних молодых людей, которые вызывают общественное порицание; их криминальные наклонности; улавливание сути вещей, равно, как и способность к формированию идеи о суициде (самоубийстве); а также качество их сексуальных отношений или проблемы, возникающие в процессе формирования этих отношений, – всё это никак не

связано с тем, видели они в детстве, как их родители занимались сексом, или нет. На самом деле те молодые люди, которые входили в комнату родителей в детском возрасте в «критический» момент, в целом оказываются более подготовленными к сексуальным отношениям, чем те, с кем такого не случилось. Хм-м-м.

«А почему я не могу посмотреть, как мама и папа занимаются сексом?»

Вы изо всех сил стараетесь быть честными и откровенными с ребёнком во всём, что касается секса, и ваш малыш (или малышка) в возрасте от трёх до пяти лет вдруг заявляет вам: «А я хочу посмотреть, как ты и мама занимаетесь сексом!» Вместо того чтобы начинать биться в конвульсиях и впадать в панику, вам следует использовать этот момент и объяснить вашему малышу, что секс – это то, что делается за закрытыми дверями. Прозвучать это должно примерно так: «Видишь ли, дорогой, занятия сексом должны проходить таким образом, чтобы этого никто не видел, иначе твои мама и папа не смогут получать от этого удовольствие. А поскольку занятия сексом касаются только тех людей, которые этим занимаются, то я не смогу чувствовать себя хорошо, если кто-то будет в это время смотреть на меня». Ваша малышка может ответить вам: «А как же насчёт того раза, когда я видела, как ты целовал мамину вульву? Мою вульву ты тоже поцелуешь?» – и тогда вы говорите вот что: «Твоя вульва очень сладкая и замечательная, но я буду чувствовать себя неловко, если буду целовать твою вульву так же, как мамину, потому что я занимаюсь этим только с ней и это касается только наших с мамой сексуальных отношений».

Нагота в домашних условиях

«Нагота в нашем доме всегда считалась нормальной, когда дело доходило до принятия ванны, утренних и вечерних переодеваний. Я думаю, что так и должно быть. Дети, становясь невольными свидетелями родительской наготы, более уверены в себе и лучше подготовлены к жизни».

Женщина, 35 лет

«Моя дочь всегда чувствовала себя довольно комфортно, когда разгуливала голый по дому, а мой сын подросткового возраста так стеснителен, что никто не помнит его голым, начиная с пятилетнего возраста».

Мужчина, 65 лет

Хорошо ли ходить по дому обнажённым? Или это плохо? Ретроспективный опрос, проведённый среди студентов колледжа, имел целью определить, как часто они наблюдали за обнажёнными людьми, когда были маленькими. Исследование не выявило взаимосвязи между степенью наготы, с которой студенты сталкивались в детстве у себя дома, и неразборчивостью в сексуальных связях во время обучения в колледже. Интересно, что студенты, которые в детском возрасте чаще видели своих домашних обнажёнными (не важно насколько), заявляют о том, что с первых дней жизни в колледже чувствовали себя уверенно и комфортно. Возможно, это происходит потому, что им проще привыкнуть к общим ванным комнатам и прочим ситуациям, связанным с раздеваниями и переодеваниями, от которых в колледже никуда не деться. Вероятно, они более позитивно воспринимают своё собственное тело и потому чувствуют себя уверенно в различных общественных местах и разных ситуациях.

Сексуальные чувства родителей, которые они испытывают по отношению к своим детям

Наше общество совершенно умалчивает о том, что родители могут испытывать по

отношению к своим детям сексуальные чувства. Поэтому будем надеяться, что вы сочтёте полезным для себя обсуждение этого вопроса.

Дети любого возраста могут вызывать у своих родителей сексуальные чувства. Например, мать, которая нянчит ребёнка, испытывает восхитительные ощущения в области своих гениталий, или мать сына-подростка ощущает то же сексуальное возбуждение, глядя на развивающееся тело, как когда-то при виде отца своего сына в таком же возрасте. И тут проблема заключается вовсе не в том, испытываете вы или нет такие сексуальные чувства по отношению к своим детям, которые на самом деле испытывают многие родители.

Например, отец в шутку играет со своей дочерью-подростком в армрестлинг и вдруг обнаруживает, что у него возникла эрекция. Здравомыслящий отец скажет себе: «Ого-о!» – и тут же «сдастся на милость победителя», а потом скажет: «Почему бы тебе не взять свою бейсбольную перчатку? Мы могли бы поработать над твоими бросками», или предложит: «Давай поиграем в скрэббл или другую игру?» А тот отец, который не умеет здраво оценить создавшуюся ситуацию, будет продолжать заниматься с дочерью тем же самым, не пытаясь оценивать реальную серьёзность создавшейся ситуации.

К несчастью, иногда бывает, что очень хорошие и любящие отцы, едва почувствовав эрекцию, полностью прекращают с дочерью любые контакты, как физические, так и эмоциональные. В этих случаях непреклонность «второго я» отца может полностью разрушить его отношения с ребёнком. Но в то же время есть и такие отцы, «второе я» которых находится на более продвинутом уровне, и поэтому он в состоянии установить границы допустимого и осознать, что ребёнок не имел намерений сделать его своим сексуальным партнёром.

А что касается отношений матерей и их сыновей, то давайте предположим: мать получает удовольствие от того, что гладит спину своего сына, и в это время она обнаруживает реакцию собственного тела на физический контакт с сыном. В этот момент ей, возможно, следовало бы слегка обнять его и понять, что гладить его по спине – это прерогатива какой-нибудь девочки его возраста. Прекрасно, когда мать получает удовольствие от того, как выглядит тело её сына-подростка. Но это чувство начинает выходить за рамки дозволенного, если она старается находиться и комнате, когда он раздет или переодевается. Особенно трудно складывается ситуация в тех случаях, когда мать одинока и поощряет сына к тому, чтобы он оказался в её постели. То же самое относится и к одиноким отцам.

Иногда проблемы возникают в тех семьях, где сексуальные отношения между родителями нельзя назвать хорошими. Ребёнок в этой ситуации может решить, что он вправе занять место жены или мужа. И что самое поразительное, объявись в тот момент психоаналитик и скажи им, что здесь всё не так, а вкривь и вкось, оба человека – и один из родителей, и ребёнок – могут посмотреть на него как на конченого извращенца. Особенно тяжёлыми являются ситуации, где родитель колеблется между желанием быть соблазнённым и своими пуританскими чувствами.

Если подходить к этому вопросу обдуманно, то становится ясно, что просто невозможно установить единый универсальный свод правил и норм, который охватил бы семейные отношения во всём их разнообразии. То же касается и наготы. Например, члены одной семьи могут относиться к наготы как к чему-то здоровому и естественному, а члены другой семьи могут воспринимать её как нечто вносящее в семью хаос, связанный с соблазнами и сладкими грёзами. Если один подросток по своей натуре является эксгибиционистом и может похвастаться своей наготой, то родители должны поставить его на место, а другой ребёнок, который чувствует себя неловко раздетым, нуждается в том, чтобы его поощряли и говорили ему о том, что нагота – это нормально. Приведём другой пример, когда ребёнок получает удовольствие от мастурбации перед тем, как заснуть днём, или когда мама или папа читают ему его любимую сказку на ночь. Это абсолютно нормально. Однако ребёнок, который мастурбирует хаотично в дневное время, вероятно, нуждается в эмоциональной поддержке.

Вроде бы все согласны с тем, что здравый смысл всегда должен преобладать, но, к сожалению, когда речь заходит о сексуальном развитии ребёнка внутри семьи, то иной раз кажется, что в нашей культуре просто не осталось места для здравого смысла.

Разговоры о половом созревании

«Когда у меня началась первая менструация, я пришла в настоящий восторг, а потом моя мама запретила мне лазать по деревьям и играть с мальчиками».

Женщина, 55 лет

«Моя мама всегда была со мной очень откровенна, и поэтому я была готова к тому, что скоро моё тело начнёт меняться. Я даже была довольна, когда у меня началась первая менструация».

Женщина, 19 лет

«Я начал ужасно быстро расти, и вся моя одежда вдруг стала мне мала. Я съедал всё, что находилось в холодильнике, но даже и после этого всё ещё ощущал себя голодным. Раньше мои подмышки никогда не потели и не источали дурного запаха. Внезапно будто кто-то открыл заслонки на каждой из них. Я ненавидел утренние занятия в школе, потому что каждое утро у меня появлялась нежелательная эрекция. К тому же у меня начала расти борода, довольно странная на вид – сквозь первый мягкий пушок проглядывали редкие волосы. Это выглядело ужасно, поэтому я позаимствовал бритву моего дедушки. Сам не знаю почему, но вдруг я начал видеть сны, после которых просыпался мокрым и возбуждённым. И тогда я начал прятать своё нижнее бельё и даже сам стирал его, чтобы мама не увидела на нём пятен. Я был уверен, что всё это из-за моих ежедневных мастурбаций, но я не мог остановиться, потому что это спасало мне жизнь. Волосы стали расти у меня по всему телу, начиная от самой шеи. Со мной происходили странные вещи.

Было бы хорошо, если бы родители или какой-то другой взрослый человек в тот момент объяснил бы мне некоторые из этих вещей».

Мужчина, 44 года

Вы никому не навредите, если дадите ребёнку понять, что его тело будет меняться по мере того, как он будет взрослеть. Разумеется, вам следует подходить к этому избирательно в зависимости от возраста вашего ребёнка. Например, семилетке можно сказать, что в жизни каждого ребёнка наступает период полового созревания, и когда он наступает, ребёнок перестаёт выглядеть как маленький и начинает становиться похожим на взрослого человека: мальчики начинают быстро расти и становятся выше, их голоса грубеют, под мышками и в области гениталий у них начинают расти волосы. Вы можете сказать вашей дочери, что бёдра девочек начинают развиваться и становятся больше, у них начинает расти грудь, а кроме того, появляются волосы на лобке и под мышками тоже. Вы можете упомянуть и о том, что в период полового созревания у девочек начинается менструация, а пенис мальчиков приобретает способность эякулировать во время оргазмов. Кроме того, гениталии и тех и других становятся всё больше и больше похожими на гениталии взрослых людей (т. е. они становятся большими и волосатыми). Подробнее о мальчиках-подростках смотрите главу «О пенисе...».

Когда ваш ребёнок становится на несколько лет старше, объясните ему, что период полового созревания – это процесс, который продолжается около двух лет, у девочек он обычно начинается в возрасте десяти или одиннадцати лет, а у мальчиков в возрасте двенадцати или тринадцати лет. Вы должны упомянуть, что период полового созревания немного похож на мастеров по ремонту телефонов: иногда они появляются именно тогда,

когда их ждут, а иногда они могут ужасно опаздывать. Бывает и так, что эти люди (мастера по ремонту телефонов) появляются немного раньше, чем их ждут. Так же дело обстоит и с периодом полового созревания.

Дети бывают ужасно жестокими по отношению к тем детям, у которых период полового созревания входит в стадию агонии. Поэтому дайте вашему ребёнку понять, что вы немедленно свернёте ему шею, если узнаете, что он насмехается над другими мальчиками, у которых период полового созревания заканчивается быстрее, чем у других детей, а также если он будет издеваться над тем ребёнком, у которого период полового созревания запаздывает.

Менструальное кровотечение

«Сам по себе период полового созревания не был для меня чем-то особенным. Я читала книгу „Где ты, бог, это я, Маргарет“, и поэтому я знала, что со мной происходит, когда у меня начались месячные, хотя моя мама так и не взяла на себя труд рассказать мне об этом».

Женщина, 25 лет

«Я всегда боялась внезапного начала менструации, что всё это может просочиться сквозь одежду».

Женщина, 49 лет

«Моя первая менструация стала для меня настоящим праздником. В тот момент я была в доме моих друзей и заметила, что кровь течёт у меня по ногам. Я бросилась домой, чтобы сообщить об этом моей матери, потому что была абсолютно уверена в том, что это были месячные. Она была очень взволнована, и мы поехали в город, чтобы отпраздновать это событие».

Женщина, 18 лет

Создаётся впечатление, что многие родители впервые говорят со своими дочерьми о сексе только тогда, когда пытаются объяснить им, что такое менструация. И какая неудачная ассоциация должна возникнуть в девичьем сознании, когда кровотечение оказывается связанным с сексом. Теперь всё стало ещё хуже, потому что первое упоминание о сексе от своих родителей дети слышат только в связи с сексуальным насилием.

Будучи детьми, мы узнаём, что кровь является при знаком того, что тело ранено. Нам никто не говорит, что иногда кровотечение может означать что-то хорошее для нас. Вот почему когда у девочек начинается менструация, то кровь, которая по капле вытекает из их вульвы, часто бессознательно воспринимается нашим умом как некое внутреннее повреждение или ранение. Объясняя девочкам подробности относительно менструации, надо обязательно говорить о том, что их менструации – это очень хороший признак, который означает, что их тело функционирует нормально, а их репродуктивные органы чисты и здоровы.

Менструация у девочек начинается в двенадцать или тринадцать лет, тогда как у их бабушек она начиналась на три или четыре года позже. Тела наших современниц намного лучше развиты, чем тела их бабушек в том же возрасте, хотя их духовное развитие осталось на том же уровне. Из всего этого вам следует сделать вывод о том, что эти девочки остро нуждаются в вашей поддержке и вашем одобрении во всём, что касается периода полового созревания, и особенно в тех случаях, когда менструация у них начинается либо раньше, либо позже, чем у сверстниц.

Половое созревание у девочек

Обычно девочки становятся очень застенчивыми, когда они вступают в период полового созревания. Это особенно заметно, когда они оказываются рядом с братьями или отцами. Вот почему вам не следует говорить о тампонах и примерке первых бюстгалтеров в то время, когда рядом находятся мужчины. Если период полового созревания у них наступает быстрее, чем у других девочек, то последние начинают сторониться их, а мальчики дразнить. Постоянно напоминайте им, что через пару лет всё встанет на свои места, когда все их подруги также пройдут через период полового созревания. Кроме того, проследите за тем, чтобы в это время девочки активно занимались спортом, изучением наук и всем, что может способствовать их умственному развитию.

Если ваша дочь сравнивает себя с киноактрисой и при этом даёт себе негативные оценки, то дайте ей понять, что многие из этих так называемых «совершенных» девушек на телевидении по большей части являются лунатиками, которые занимаются только собой и не могут думать ни о чём другом, кроме диеты. Эти девушки сделали себе столько операций, что их количество можно сравнить только с количеством кусков, на которые разрезается кузов «BMW» где-нибудь в Тихуане. И если не брать в расчёт тех историй, которые пишутся их помощниками по связям с общественностью для журнала «People», то в целом они редко бывают счастливыми в личной жизни. И это вдвойне относится к моделям из журналов типа «Seventeen» («17»).

Подростки и секс

«Обычно я представляла себе, что моя подруга Хитёр была мальчиком, которого я любила, когда училась в пятом классе. Мы прикасались к гениталиям друг друга, ошупывали грудь и вообще здорово веселились до тех пор, пока моя мама не узнала, чем мы занимаемся, и не направила меня к психоаналитику с подозрением на то, что я – лесбиянка!»

Женщина, 24 года

Если вы спросите группу шестнадцатилетних подростков, готовы ли они на эмоциональном и духовном уровне к тому, чтобы заниматься сексом, они ответят «да». Если вы спросите их родителей о том, готовы ли их дети на эмоциональном и духовном уровне к занятиям сексом, то они скажут «нет». И проблемы здесь кроются в том, что ваши дети-подростки не смотрят на секс так, как вам этого хотелось бы.

Будучи родителем такого ребёнка, вы не должны лелеять в душе надежду на то, что он озвучит в разговоре с вами тему секса только потому, что вы внезапно решили дать ему хороший совет. Открытый и откровенный диалог о сексе – это тот вариант, который некоторые родители потеряли, когда их ребёнку было от трёх до пяти лет. И если папа и мама игнорировали само существование сексуальных ощущений у детей ещё на том этапе их развития, то теперь их ребёнок, ставший подростком, оказался в затруднительном положении, потому что ему надо внезапно заговорить о сексе со своими родителями. Если напряжённость в отношениях между вами и вашим ребёнком всё-таки существует или же ваш ребёнок становится неуправляемым и его поведение выходит за рамки дозволенного, то попробуйте обратиться за помощью к его любимой тётушке, любимому дядюшке, учителю или терапевту, которым он доверится больше, чем вам.

Когда подростки начинают задавать вопросы о сексе

Давайте предположим, что ваш ребёнок подросткового возраста задаёт вам вопросы о сексе: «Как узнать, что ты стал гомосексуалистом?» или, например: «А что, если я так разнервничаюсь перед тем, как заниматься сексом, что возьму и просто откажусь им заниматься?», или же вы услышите такой вопрос: «А если я забеременею, мне придётся уходить из дома?» Если вы услышите такие вопросы, то даже на мгновение не подумайте,

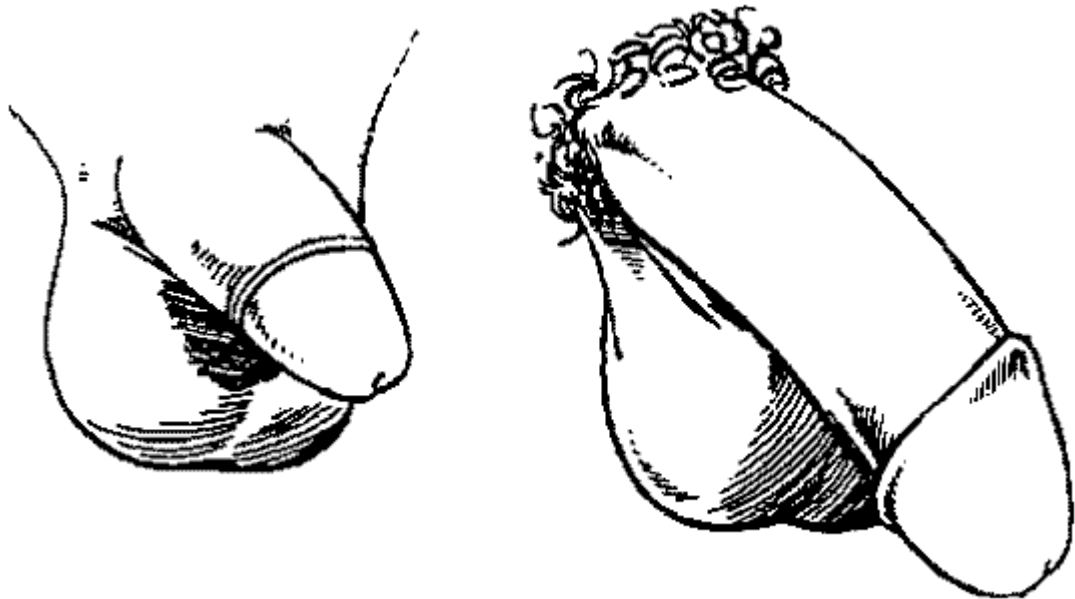
что он или она думают о том, чтобы стать гомосексуалистом или лесбиянкой, собираются вот-вот заняться сексом или, того хуже, – что ваша дочь беременна. Возможно, эти вопросы родились в его или её голове, когда они смотрели телевизор или слушали радио, а теперь просто пытаются представить себя в той ситуации, в которой оказался герой фильма или радиопередачи.

Постарайтесь ответить на его или её вопрос так, чтобы ваш ответ стал толчком для обсуждения темы. Например, вы всегда можете сказать: «А что ты сам (или сама) думаешь об этом?» или же «Я, наверное, могла бы рассказать тебе больше, если бы ты рассказала мне подробнее о твоём вопросе». Конечно, это отнимает ваше драгоценное время, но если вы находите время для ответов на эти вопросы, то впоследствии это поможет вам подавить крик души в любом его проявлении в том случае, если что-то пойдёт не так.

Вы также можете принять к сведению следующие слова, сказанные одним из лучших специалистов в области

Ум молодого человека не всегда взрослеет так же быстро, как его гениталии.

сексуального образования в нашей стране, каким является Дебора Хаффнер: «Как и большинство родителей, я просто лишалась дара слова, когда из уст ребёнка вырывался какой-то вопрос о сексе. Бывало, что я реагировала на подобные вопросы таким образом, что потом мне приходилось сожалеть об этом. Например, я просто не знала, что сказать, когда моя дочь задавала мне вопросы о деле Боб-бит, о судебном процессе над Майклом Джэксоном, а теперь не знаю, что говорить о Монике Левински».



Я не думаю, что вам следует отвечать на все вопросы подростков со всеми подробностями. Более важным здесь является создание самой атмосферы, в которой ребёнок может задавать вопросы о сексе и знать, что о сексе можно говорить вслух.

Разве это было бы не прекрасно, если бы...

Здесь будет несколько вопросов, которые вы, вероятно, никогда не задаёте себе перед тем, как заняться сексом, но будем надеяться, что ваши дети-подростки зададут их себе. Возможно, что эти вопросы помогут вам, когда вы будете обсуждать проблемы секса с вашими детьми:

- Почему этот человек хочет заниматься сексом именно со мной? Он делает это ради эксперимента, ради забавы, потому что питает ко мне романтические чувства или из

просто любопытства?

- Относится ли он (или она) к нашим занятиям сексом так же, как и я, или же он воспринимает это каким-то другим образом?

- Что бы мы стали делать, если бы мы занимались вагинальным сексом и я забеременела? К кому бы тогда обратились за помощью? Как бы мы сказали об этом нашим родителям? Это стало бы нашей общей проблемой? Готова ли я к тому, чтобы стать матерью? Ни один ребёнок не должен начинать встречаться с другом противоположного пола, не ответив самому себе на эти вопросы или не обсудив их с родителями.

- А знаю ли я, какие ощущения я испытываю, когда нахожусь в состоянии сексуального возбуждения? Мечтала ли я когда-нибудь в своих фантазиях о том, чтобы оказаться с кем-нибудь наедине совершенно голой? Хочу ли я заниматься сексом, потому что меня возбуждает мысль об этом, или же я делаю это только для того, чтобы пойти на встречу желанию моего партнёра или поддерживать его интерес ко мне?

- Какой вид сексуальной стимуляции нужен женщине для того, чтобы во время полового акта она испытывала приятные ощущения, а не наоборот?

- Есть ли другие способы, с помощью которых мы можем доставить друг другу сексуальное удовольствие, не прибегая для этого к половому акту?

- Как я должна сказать «нет» тому, кто донимает меня просьбами о свидании? Или как я должен отказаться от занятий сексом без того, чтобы меня не сочли трусом, подонком или полным идиотом?

- А если мы занимаемся сексом, то как я добьюсь положительной ответной реакции от своей партнёрши, чтобы она испытывала прекрасные ощущения во время занятий сексом? Что я должен делать, а что – нет? Как я скажу ему или ей, что мне нравится, а что – нет?

- А буду ли я чувствовать себя хорошо на следующий день?

- А кто из нас будет направлять его туда внутрь, когда мы будем заниматься вагинальным сексом? И как сделать это так, чтобы мы оба чувствовали себя лучше?

С надеждой на самое лучшее

При одной только мысли о том, что им нужно спросить своего одиннадцатилетнего подростка о том, какими качествами должен, по его мнению, обладать его сексуальный партнёр, большинство американских пап и мам со всех ног бросятся в ванную, чтобы принять успокаивающее лекарство. Но давайте подумаем об этом вместе. Если вы, будучи родителями взрослеющего ребёнка, не ознакомите его или её с некоторыми правилами галантных ухаживаний и тем, с каким уважением надо относиться к сексу и своему сексуальному партнёру, то где ещё, в каком месте и от кого ваш недоросль узнает о том, как это надо делать? Неужели он научится этому, если будет смотреть программы MTV?

И нет ничего зазорного в том, чтобы поговорить со своими сыном и дочерью о той разнице, которая существует между тем сексуальным партнёром, которому нужно только переспать, и тем, который может стать заботливым и любящим компаньоном во всём, включая секс. Например, может ли человек, который уважает свою пассию и намеревается стать любящим партнёром в сексе, сказать такое: «Я не буду больше с тобой встречаться, если мы не будем заниматься вагинальным сексом»? Чувствует ли он или она ответственность и беспокоится ли о семье и друзьях? Хорошие ли люди его или её друзья? Любят ли они напиваться или «нагружаться» наркотиками? А как насчёт того, чтобы ознакомить их с тем, что по-настоящему любящий партнёр – это тот, кому можно довериться, который заслуживает этого доверия и который говорит примерно такие вещи: «Я бы хотел доставить тебе удовольствие. Что я могу сделать для этого?»

Конечно, никакие вопросы и ответы на них не остановят вашего взрослеющего ребёнка от того, чтобы он рано или поздно начал сожительствовать с одним из местных «ангелов» из преисподней. Однако по крайней мере эти вопросы и ответы, возможно, дадут вашим подросткам представление о том, что важной составной частью самоуважения является

осторожный подход к выбору вашего сексуального партнёра. И кто знает, быть может, при должном участии с вашей стороны и разумном отношении к сексу ваш подросток будет искать для себя такого сексуального партнёра, который будет обладать такими же качествами и достоинствами, какими обладаете и вы сами! Если так, то это будет очень хорошо.

Совет относительно использования презервативов – для мальчиков-подростков

Дайте вашему недорослю пару презервативов и один тюбик контрацептивного геля и скажите ему, что он должен научиться пользоваться этим, когда будет один, для того, чтобы почувствовать, как это ощущается. Если у вас с ним сложились довольно откровенные отношения, то вы можете попробовать предложить ему помастурбировать с презервативом, надетым на пенис, что и явится своего рода испытанием для подаренного презерватива. Скажите ему, что он должен обратить внимание на то, через какой промежуток времени после эякуляции его пенис начинает уменьшаться в размере и презерватив начинает сваливаться с него. Объясните ему, что это важно знать, потому что именно столько времени он (в смысле его пенис) сможет оставаться внутри женского влагалища после момента эякуляции. Объясните ему, что из-за того, что пенис уменьшается в размере после эякуляции, он должен придерживать презерватив рукой у основания пениса, пока будет вытаскивать его из влагалища своей партнёрши. Контрацептивный гель обычно наносится на наружную часть презерватива для того, чтобы пенис лучше скользил во время вагинального полового акта, а кроме того, этот гель поможет убить любых микробов и сперматозоиды, которые могут случайно вырваться «за пределы презерватива».

Советы, касающиеся презервативов, – советы для девочек-подростков

Дайте вашей дочери пару презервативов, тюбик контрацептивного геля и один банан размером с пенис. Скажите ей, что один из презервативов предназначен для того, чтобы она попрактиковалась в том, чтобы попробовать надеть его на банан, а другой она может использовать, как ей заблагорассудится. Если у вас с ней сложились достаточно доверительные отношения, то попробуйте вместе натянуть презерватив на банан. Скорее всего это действие будет сопровождаться хихиканьем и смехом. Если это будет не так, то, вероятно, вы подошли к этой проблеме слишком серьезно. Объясните ей, что на кончике презерватива должно оставаться немного пустого места для того, чтобы эякуляционная жидкость оставалась в нём, когда мужчина кончит. Вы также должны объяснить своей взрослеющей дочери, что вскоре после того, как мужчина кончает, его пенис начинает уменьшаться в размере, а это в свою очередь означает, что она должна придерживать презерватив пальцами таким образом, чтобы он не остался внутри её влагалища, когда мужчина будет вытаскивать из него свой пенис. Дайте ей понять, что ей следует наложить некоторое количество контрацептивного геля на внешнюю часть презерватива перед началом вагинального полового акта. Такая мера предосторожности сделает половой акт менее безопасным в том случае, если какая-то жидкость из презерватива просочится во влагалище, что весьма нежелательно. И ещё просто для того, чтобы вы знали, что те девочки-подростки, которые знают, какой тип противозачаточных средств используют их матери, с наибольшей степенью вероятности будут и сами использовать контрацептивные противозачаточные средства.

Всякая всячина

- Если у вас есть сын, то убедитесь в том, что у него под рукой рядом с кроватью всегда есть большая упаковка гигиенических носовых платков или салфеток Kleenex, и если вы вдруг заметите, что она исчезла за три дня, то вы не должны делать ему язвительные

замечания вроде этого: «А я и не знал, что ты был так простужен на этой неделе...» Держите в запасе несколько упаковок этих салфеток (или носовых платков). Это будет лучше, чем если он сделает беременной какую-то девочку!

- Если ваш ребёнок начинает сам стирать нижнее бельё или пижамы, то не сомневайтесь в том, что он знает всё, что нужно, о менструации, мастурбации и «мокрых» сновидениях. И хотя многие из нас могут узнать, когда у мальчиков бывает эякуляция, мы часто забываем о том, что у взрослеющих девочек также появляются мокрые пятна на их нижнем белье, когда они испытывают сексуальное возбуждение.

- Любые социальные и общественные программы, построенные на том, чтобы проповедовать воздержание, не оказывают положительного влияния и не могут заставить подростков воздержаться от половых контактов, включая и собственно половой акт. Точно так же, как, к несчастью, программа женской организации ДАР по борьбе с наркотиками (Дочерей Американской Революции) не оказывает заметного влияния на снижение злоупотребления наркотиками. Их подход, полностью построенный на запрете, в основе которого лежит установка «просто скажи „нет“, так же „хорошо“ (в кавычках) работает на подростках, как и на взрослых!

- Дайте вашим детям понять, что хорошо бы подождать, пока они повзрослеют, и только потом заниматься сексом с партнёром, а также скажите им, что мастурбация, которой они увлекаются в данный момент, – это то, что они имеют благодаря доброте господ бога, который специально для этого дал им ещё два пальца, и поэтому у них их пять, а не три, как у инопланетян.

- Проинформируйте ваших детей о том, что всё, что они узнают о сексе по телевизору, буквально поставлено с ног на голову, преувеличено и совершенно не соответствует действительности, если только они не смотрят по несколько раз передачи серии «Замужем и с детьми на руках».

Заключительное слово об ограничениях

Если вы придерживаетесь мнения, что вашему подрастающему чаду следует подождать пару годков прежде, чем оно начнёт заниматься сексом с партнёром, то постарайтесь предпринять несколько шагов для того, чтобы не искушать судьбу.

Во-первых, вам следует поговорить с вашим ребёнком о сексе и всячески поощрять его к тому, чтобы он делился с вами своими мыслями. Таким образом для вас не станет полной неожиданностью то, что рано или поздно он начнёт проявлять сексуальную активность даже в том случае, если ваша голова забита теми понятиями о сексе, которые давно устарели. Второй способ сдерживания своего ребёнка от попыток установления половых контактов с другими сверстниками – это постараться бросить вызов физическим и умственным способностям вашего ребёнка. И тут мы имеем в виду изучение разных наук, игру в футбол или творческую активность.

Вы должны понимать, что хорошие дети не всегда принимают «хорошие» решения. И если вы дадите им достаточно длинную верёвку, чтобы они повесились, то большинство из них сделают это. Тем не менее ни один подросток не захочет потерять друга только потому, что их родители настаивают на том, чтобы он сказал им, где и с кем он был. И ни один подросток ещё не умер от того, что его или её родители установили для них «комендантский час» на выходные дни. Ни один ребёнок ещё не задрожал от страха и не убежал из дома только потому, что один из родителей позвал другого, чтобы тот убедился в том, что их недоросля не было дома, когда они мирно спали.

Ваш ребёнок будет иметь много времени, чтобы заниматься тем, чем ему хочется, как только ему исполнится восемнадцать лет, когда он официально станет взрослым человеком. Однако до тех пор ваш родительский долг обязывает вас делать всё, чтобы он оставался целым и невредимым.

Дорогой Пол!

Прошлой ночью я обнаружила, что мой 11-летний сын побывал на некоторых порносайтах в Интернете. Я проверила эти сайты и была шокирована тем, что я там увидела. Я не причисляю себя к разряду жеманных скромниц, но я обеспокоена тем негативным влиянием, которое может оказать на моего сына то, что преподносится ему на этих сайтах для того, чтобы он мог испытывать сексуальное возбуждение. Я не знаю, как мне поступить.

Люси из Аллентауна

Дорогая Люси!

Когда я впервые попробовал отыскать порносайты в Интернете, то я набрал в поисковой системе слово «эротика». И тут система выдала мне бесконечное множество сайтов. Я вошёл в первый попавшийся, оказавшийся в этом списке. Через несколько мгновений фото привлекательной женщины с широко раскрытым ртом, сделанное крупным планом, начало заполнять экран моего компьютера. Какой-то поток жидкости тёк прямо в её рот, а затем на экране возник пенис. Я окончил просмотр на том месте, где снятый крупным планом парень мочился в рот молодой женщины, которой вполне могла оказаться любая девушка, жившая по соседству. Второй сайт, в который я попал, представил мне крупный план женской тазовой области, и притом один пенис был у неё в анальном отверстии, а другой торчал из её влагалища. В качестве эксперимента я решил попробовать сайт под названием «Крошки Бини» («*Beanie Babies*») в той же самой поисковой системе, а оттуда я попал во множество сайтов, целиком и полностью посвящённых сексу.

Это резко отличается от того, что мы видели в пору нашего детства. Мы, бывало, месяцами мастурбировали, глядя на одну только страницу, вырванную из журнала «Playboy». И хотя «Playboy» не очень конкретно показывал на своих страницах то, чем природа наградила женщин, но остальное, что происходит, когда занимаешься сексом, можно было домыслить. И я никогда не мог даже представить себе, что кто-то может хотеть помочиться в рот женщины. Так продолжалось до тех пор, пока мне не стукнуло тридцать лет, когда я начал знакомиться поближе с людьми из индустрии развлечений.

И поэтому, Люси, меня беспокоит совсем не то, что твой сын смотрит порнографию, а то, что та порнография, которую он видит, представляет собой нечто уродливое и извращённое.

Я не хотел бы, чтобы чей-то сын или чья-то дочь смотрели некоторые порно, которые можно увидеть сегодня. Но я не верю, что существует какой-то эффективный способ удержать детей от того, чтобы они не смотрели такие вещи. И даже в том случае, если у вас будет самая целомудренная телепрограмма в мире, ваши дети или друзья ваших детей найдут способ расстроить ваши планы (скажем с 19.00 до 20.00...). Если же у них не будет доступа до таких вещей в Интернете, то они найдут видеокассеты, которые повсюду ходят по рукам и на которых они смогут увидеть примерно то же самое.

И вот где вам стоит выйти на сцену. Постарайтесь использовать это как представившуюся вам возможность стать духовным проводником и наставником вашего сына для того, чтобы развить в нём здоровое отношение ко всему, что касается секса, научить его разбираться в том, что хорошо, а что плохо, потому что он на самом деле сильно нуждается в этом.

Мы придерживаемся той стратегии, которая позволяет вашим детям знать, что проявлять любопытство по отношению ко всему, что имеет отношение к сексу, абсолютно нормально. Имейте в виду, что, несмотря на ваши титанические усилия, они всё равно могут увидеть в Интернете такие вещи, которые можно по крайней мере отнести к числу странных и выходящих за рамки нормального. Если ваши дети знают, что вы внезапно не превратитесь

в полного лунатика и не появляйтесь среди ночи у них в комнате в тот момент, когда на экране их компьютера появляется нечто, то вы можете задавать им разные вопросы по поводу того, что они видели в Интернете. Если вы когда-нибудь видели сайты, посвящённые вопросам секса, то ваша реакция будет резко отличаться от примерно такой реакции: «Это звучит довольно странно, ты описываешь как раз такие половые акты, которые я сам хотел бы попробовать» или такой: «Я знаю, что сейчас это кажется странным, но, может быть, это как раз то, что будет доставлять тебе удовольствие, когда ты станешь взрослым». Конечно, всё будет зависеть от того, что именно расскажет вам ребёнок о том, что он увидел в порносайтах.

Принимая во внимание, что дети обычно воспринимают увиденное как нечто такое, что обязательно должна иметь место, объясните им, что существует большая разница между тем, что они видят на таких картинках, и тем, что происходит на самом деле, когда между двумя людьми устанавливаются хорошие сексуальные взаимоотношения. Занятия сексом с партнёром в реальной жизни заполнены нежностью и заботой друг о друге. А ведь именно этой нежности и заботы вы никогда не увидите в том случае, если вы смотрите порнофильмы в Интернете или на видеокассетах.

А кроме того, когда дети «сидят» в Интернете, постоянно наблюдая, как люди совокупляются или занимаются оральным сексом, то это начинает их пугать и беспокоить. И они попытаются уклониться от разговора, промямлив вам что-то вроде: «Ну, мам, я всё знаю об этом», хотя на самом деле они будут испытывать волнение. Меня на самом деле волнует вопрос о том, как дети отнеслись к недавнему сексуальному скандалу с нашим президентом, включая также и пресловутую историю с сигарой? Я думаю, что это заставило поволноваться многих детей, но мало кто захочет признаться в этом, и ещё меньшее количество детей захочет обсудить это со своими родителями.

Ваша работа, Люси, заключается в том, чтобы помочь сыну научиться систематизировать и давать оценку всему, что он увидит в последующие два года, начиная от извращённого порно и заканчивая эксцентричной и вызывающей беспокойство видеокolleкцией, где люди убивают себя или погибают при трагических обстоятельствах, в авариях. (Вы просто не поверите, что мне рассказывают мои пациенты из числа подростков о том, что они видели.) И если вы действительно проявите заинтересованность и захотите помочь вашему сыну разобраться во всём этом, то вам следует использовать для этого те извращённые и эксцентричные образы, которые он видит в кино. В противном случае эти образы могут прочно укорениться в его сознании и разрушить здоровое мировосприятие. Спустя годы такой ребёнок вырастет и будет тратить тысячи долларов на услуги таких людей, как я, которые будут пытаться научить его отделять зёрна от плевел.

Если ваш ребёнок проводит множество часов в Интернете, то вполне возможно, что он делает это потому, что чувствует себя одиноким или изолированным от других детей. И это в дополнение к здоровому детскому любопытству! И вы не сможете сделать так, чтобы он проводил меньше часов в Интернете за рассматриванием порнокартинок, ни с помощью таблеток, ни просто запрещая ему это. Ваше влияние окажется куда более эффективным, если вы сумеете увлечь ребёнка какими-то другими видами деятельности, такими, чтобы их время было строго организовано, и, занимаясь которыми, он будет делать то, что поможет ему позитивно воспринимать самого себя.

Дорогой Пол!

Мне 14 лет, и моя мама, которая по своей натуре является человеком хладнокровным и бесчувственным, пичкает меня противозачаточными таблетками. Мой бойфренд и я очень преданы друг другу. Неужели нам надо пользоваться презервативом?

Хитёр из Гумбольдта

Дорогая Хитёр!

Мне не 14 лет, и я довольно либеральный парень. Более того, я написал не одну либеральную книгу о сексе. Мои книги рассказывают о сексе более либерально, чем все те, которые когда-либо были написаны о сексе. Позволь мне не согласиться с твоим первым утверждением. Я вовсе не думаю, что твоя мама очень хладнокровный и бесчувственный человек только потому, что она даёт своей дочери противозачаточные таблетки. Но я думаю, что она идёт по неправильному пути.

Вам это вряд ли понравится, но я не думаю, что 14-летние подростки должны заниматься вагинальным половым актом, как не согласен и с тем, что их родители должны терпимо относиться к этому. Конечно, я поощряю родителей к тому, чтобы они говорили со своими детьми обо всём, начиная от мастурбации и оргазмов и заканчивая тем, чтобы научить их говорить своему партнёру о том, что им нравится делать в постели. Но я совсем не призываю детей к тому, чтобы они как можно скорее начали применять свои знания о сексе на практике.

Одна из причин, по которой, я думаю, ты должна подождать с занятиями вагинальным сексом, заключается в способности нашего ума определённым образом воспринимать абстрактные концепции, что обычно происходит в возрасте от 17 до 18 лет и никогда не случается в 14 лет. Хочешь, верь этому, а хочешь – не верь, но существует много абстрактных понятий, с которыми приходится иметь дело, когда ты занимаешься сексом с партнёром и вступаешь с ним в сексуальные отношения. Для того чтобы осознать всё это, ты должна быть взрослым и ответственным представителем своего пола, и я думаю, что это просто замечательно, что ты думаешь о противозачаточных средствах и презервативах, но я также уверен, что ты будешь получать намного больше удовольствия от занятий сексом, когда твоё духовное и умственное развитие будет соответствовать твоему физическому развитию, а это случится не раньше чем через несколько лет.

А до того времени твоя мама могла бы найти тебе какое-то полезное занятие вроде оказания добровольной помощи престарелым людям или ухода за бездомными животными. Она должна помочь тебе приобрести некоторый жизненный опыт, который был бы «под ремнём» твоих собственных джинсов, а не джинсов твоего бойфренда, где ты пока что находишь только пенис. Я действительно убеждён в том, что для человека твоего возраста очень важно направить сексуальную энергию на развитие умственных и творческих способностей. После окончания средней школы секс, которым ты будешь заниматься, будет лишь дополнять тебя как личность, а не являться фактором, который характеризует тебя как личность. А ведь именно так часто случается с теми людьми, которые начинали заниматься вагинальным сексом в возрасте 14 лет. Я по-на стоящему обеспокоен тем, что это становится слишком важным для подростков, и они очень торопятся начать заниматься сексом.

И ещё, Хитёр, если вы занимаетесь вагинальным половым актом, то воспользоваться презервативом в дополнение к противозачаточным пиллюлям – это на самом деле хорошая идея.

Примечания к этой главе:

Мы благодарны авторам книги «Только не с моим ребёнком», изданной в Карсон Сити, штат Невада, в 1999 году в серии «United Youth Security», за то, что они помогли нам заглянуть во внутренний мир насильников. Кроме того, мы выражаем благодарность Деборе Хаффнер за её книгу «От пелёнок до свиданий». Руководство для родителей о том, как воспитать сексуально здоровых детей», которая была издана в Нью-Йорке фирмой Ньюмаркет Пресс в 1999 году (*Debora Haffner «From Diapers To Dating, A Parent's Guide To Raising Sexually Health Children», New York, Newmarket Press, 1999*). В ней автор говорит о том, как ведут себя няни, которым мы доверяем своих детей, а также за пару других тем, которые

были использованы в этой главе.

Занятия сексом, когда бывает эрекция, а вы ничего не можете сделать Глава 44

Одна история на страницах Интернета рассказывала о молодом двадцатидвухлетнем человеке, который страдал от церебрального паралича и совершенно не мог контролировать функции своего тела. Этот молодой человек начал использовать своё инвалидное кресло совершенно антиобщественным образом как приспособление для тарана, наезжая и переезжая всё, что только можно. В конечном счёте он написал на своей дощечке, что его пенис находится в состоянии такой сильной эрекции, что он просто не может этого выносить.

Хотя тело этого молодого человека испытывает такие же сексуальные ощущения и желания, как и тела полноценных двадцатидвухлетних молодых людей, он не может ходить, говорить или мастурбировать, как большинство его сверстников. Он не может даже переворачивать страницы журнала «Playboy» или же нажимать кнопки на пульте управления видеомэгафона, чтобы посмотреть фильм для взрослых.

Хулиганства молодого человека, которые он совершал при помощи своего инвалидного кресла, прекратились так же быстро, как и начались. По какой причине? Сиделка, которая ухаживала за ним, была настолько великодушна, что стимулировала его пенис руками. Однако потом вся история всплыла наружу, и её немедленно уволили. Руководство дома инвалидов пригрозило ей тем, что они зарегистрируют свою жалобу на неё как на человека, совершившего сексуальное насилие.

Сексапильный и немощный?

Если вы думаете, что хорошо разбираетесь в сексе, то представьте себе паралитика, который перемещается в электрическом инвалидном кресле. Этот человек несёт полную чушь, у него изо рта сочится слюна, и он управляет своим креслом при помощи джойстика, который прикреплён к его лбу. Как вы считаете, этот человек может быть сексуальным? Вы думаете, что он способен испытывать такие же сексуальные желания, как и вы, и точно так же нуждается в сексе? Скорее всего сначала вы подумаете, что тут у него кишка тонка, а потом вы, вероятно, подумаете, что он может испытывать такую потребность в занятиях сексом, как и вы, и такие же сексуальные желания. Многие люди вообще не только не одобряют занятия сексом для немощных людей, они считают обидной и оскорбительной даже саму мысль об этом. У них может возникать ощущение, что мы все должны защищать немощных инвалидов от занятий сексом.

Дорогой Пол!

Я – паралитик из Огайо. С того места, где я сижу, день напролёт я вижу женские ягодицы и промежности, мелькающие прямо у меня под носом. Ты даже не представляешь себе, каких усилий мне стоит удерживать свои руки на месте. На прошлой неделе я позволил себе такую вольность, но быстро извинился и сослался на «плохую координацию» и «спазмы в руке».

Один Пижон из Дьюбьюка

Дорогой Пижон!

Позволь сообщить тебе, что на целом свете не существует ни одного парня, который, имея возможность тыкаться «носом в хвосты» и хорошо рассматривать анатомические детали каждый божий день, не захотел бы при этом протянуть руку для того, чтобы пощупать это.

Р. С. Ты можешь считать, что эскалатор, на котором полно людей, это просто дар божий.

Многие из нас списывают со счётов саму идею занятий сексом с немощным человеком, в частности из-за того, что рекламный бизнес ежегодно тратит миллиарды долларов на то, чтобы сузить наши представления о сексуальной привлекательности. И специалисты в области рекламного бизнеса никогда не скажут нам, что сексуальная привлекательность может зависеть от цельности человеческой натуры и личности человека, принимая во внимание, что это является тем, что нельзя оплатить кредитными картами. В результате мы обычно ощущаем себя так, словно мы не вписываемся в современную концепцию, потому что начинаем считать себя лысыми, коротышками, старыми или имеющими тридцать фунтов лишнего веса. А уж если у тебя не хватает нескольких пальцев или целой ноги, если ты еле-еле выговариваешь слова или парализован от груди и ниже, то ты вообще можешь забыть о том, что на свете есть секс.

Чувствовать себя человеком, который может испытывать сексуальные ощущения, – это огромная проблема для многих немощных людей. А уж если ты сам не считаешь себя пригодным для занятий сексом, то другие и подавно не сделают этого.

Образец для подражания

«Ещё до того, как я ослепла, единственным слепым человеком, которого я когда-либо встречала, был нищий-попрошайка. Я пришла в ужас при мысли, что меня ждёт то же самое, так как я слепа, и мне больше не на что рассчитывать».

(Из статьи Элен Рубин о слепой женщине в журнале «Сексуальность и инвалидность», 15(1), 1997.)

Одним из самых обескураживающих аспектов инвалидности является то, что немощные люди слишком редко имеют перед собой какой-то позитивный образец для подражания. Например, если попросить людей назвать имена известных людей, которые были инвалидами, то тех, кто вспомнит горбуна из Нотр-Дам, будет столько же, сколь ко и тех, кто назовёт имя Франклина Делано Рузвельта. Из этих двоих ФДР (Франклин Делано Рузвельт) был реальным человеком и президентом США, который дал людям покой и ощущение безопасности, хотя был инвалидом и не мог ходить без посторонней помощи. Одно время ФДР приходилось скрывать свою инвалидность, потому что во времена его молодости самое большее, на что мог рассчитывать инвалид, – это получение работы в цирке.

О том, как становятся инвалидами

Обычно люди становятся инвалидами после автомобильных аварий и других катастроф в том случае, если у них повреждён спинной мозг. Примерно 85 процентов повреждений спинного мозга случается у мужчин. Большинство из них стали инвалидами в подростковом возрасте или когда им было немногим более двадцати лет. И всё это только потому, что мужчины склонны к риску, который связан со скоростью или авариями на транспорте. Вдобавок к ранам, травмам и ушибам, полученным во время занятий спортом, и телесным повреждениям, которые явились результатом автомобильных аварий, инвалидность может наступить от ранения огнестрельным или холодным оружием, травм, полученных в драках.

Инвалидность может наступить в результате перенесённых заболеваний, таких, как артрит, который может сделать вагинальный половой акт чрезвычайно болезненным или так

свести пальцы рук, что вы не сможете даже мастурбировать. Полиомиелит может лишить вас способности ходить и нормально дышать, а кроме того, с течением времени он вообще может стать причиной возникновения больших проблем с вашим здоровьем (постполиомиелитный синдром). Диабет может стать причиной отсутствия эрекции у мужчины, но это, как правило, не мешает ему испытывать оргазм. Рассеянный склероз, раковые заболевания и различные способы их лечения также могут оказывать влияние на способность человека заниматься сексом.



Существует много генетических или внутренних пороков, которые могут сделать человека немощным инвалидом. Например, некоторые хромосомные нарушения способны вызвать нарушения физического роста человеческого организма или стать причиной нарушений в умственном развитии. Врождённые пороки могут привести к тому, что человек превратится в карлика (а это одна из нерешённых проблем медицины). Засорение родительского организма шлаками и химическими веществами, а также лекарственные препараты, которые принимают беременные женщины, могут быть причиной врождённых пороков у новорождённых детей.

Примечание:

Если вы смотрите по телевизору ток-шоу, нечто вроде ток-шоу Джерри Спрингера (*Jerry Springer*), то вы можете подумать, что сиамские близнецы рождаются

каждые пять минут, хотя это совсем не так. И это тот вид инвалидности, который начисто лишает человека возможности встречаться с другим человеком и быть с ним наедине.

Кроме того, есть люди, чьи гениталии имеют дефекты от рождения. В этом случае речь идёт о гермафродитах.

Травма спинного мозга (условные сокращения):

Когда одни люди с травмами спинного мозга разговаривают с другими людьми, страдающими от травмы спинного мозга, то иногда в разговоре они используют определённые сокращения, такие, как «Я – С-4» или «Я—Т-3». Этот код имеет отношение к месторасположению травмы на спинном мозге. Например, С-4 – это травма верхнего отдела спинного мозга (область шеи), сокращение Т-3 означает травму, расположенную ниже. Другими словами, человек с травмой С-4 парализован от плеч и ниже (квадриплегия), а человек с травмой Т-3 имеет возможность двигать руками (параплегия). А ещё есть L-4 – поражение участка спинного мозга, находящегося между рёбрами и тазом, из чего следует, что та часть тела, которая расположена выше этого участка, у него функционирует нормально. Кроме того, всегда имеет значение, насколько сильно травмирован данный участок спинного мозга.

Примечание о кодах:

Мы благодарим Тома Стрита за эту информацию. Сам Том имеет травму С-4 после автомобильной аварии, которая произошла в 1988 году. Том производит компьютерные мышки для паралитиков под названием «QuadJoy». Это специальная мышь, по словам Тома, позволяет пользователю управлять компьютером при помощи рта. Все операции, связанные с нажиманием клавиш мыши и переносом объектов с места на место осуществляются посредством сопения или сосания кончика джойстика. Это имеет особенно большое значение для тех паралитиков, которые принимают участие в компьютерных чатах, а также для тех, кто посещает различные сайты, в том числе и порнографические. Используя мышь «QuadJoy», парализованный человек может делать это в ПРИВАТНОЙ ОБСТАНОВКЕ, без помощи третьих лиц. Вы можете связаться с Томом по Интернету, по адресу: www.quadjoy.com.

Хронические заболевания или состояния, которые не подвержены изменениям

Бывает, что недееспособность наступает сразу, например, при травме спинного мозга. И это означает, что самочувствие человека не ухудшается с течением времени. Когда недееспособность становится следствием перенесённого заболевания, симптомы болезни оказывают разрушительное воздействие на организм человека в течение продолжительного периода времени.

Человек с травмой спинного мозга, лишённый способности что-то делать, привыкает к своему состоянию и приобретает навыки, которые помогают ему справляться со своей неспособностью что-то делать. Такой человек уверен в том, что его состояние не ухудшится и ему не придётся приобретать какие-то новые навыки, чтобы научиться справляться с новыми проблемами.

Люди, страдающие хроническими заболеваниями, имеют более неопределённые перспективы на будущее и вынуждены постоянно подстраиваться под болезнь по мере того, как она прогрессирует. Такая нестабильность состояния, связанная с хроническими заболеваниями, значительно осложняет жизнь больного, потому что он никогда не знает, когда коварная болезнь выдернет коврик из-под его ног. Конечно, никто не застрахован от подобных напастей. Но неуверенность в завтрашнем дне, свойственную всем людям, нельзя сравнивать с неуверенностью человека, страдающего от хронического заболевания, потому

что с первой куда проще справиться, чем со второй. И причина того в том, что болезнь постоянно прогрессирует.

Даже сам по себе процесс восстановления физических сил организма проходит по-разному у тех людей, чьё состояние является острым, и у тех, кто страдает от хронического заболевания. Например, возьмите человека, чья нога была ампутирована в результате наезда, и человека, которому ампутировали ногу из-за диабета. Тот человек, чья нога была ампутирована в результате несчастного случая, не сталкивался с болезненными проявлениями до того, как всё это случилось, и ему не надо беспокоиться об ухудшении состояния. Его главная задача – адаптироваться к своему нынешнему состоянию. А человек, страдающий от прогрессирующего диабета, должен постоянно учиться справляться с новыми и новыми проблемами, которые обрушиваются на него по мере того, как болезнь прогрессирует, и это не считая ампутированной ноги.

Методы лечения различных заболеваний также могут вызвать различные сексуальные проблемы. Например, лечение трициклическими антидепрессантами, которое часто прописывают больным для снятия нейрогенных болей, возникающих в результате травмы спинного мозга. Эти препараты снижают половое влечение, способность больного к эрекции или эякуляции. То же самое относится и к некоторым методам лечения раковых заболеваний, которые оказывают пагубное воздействие как на сексуальность мужчин, так и на сексуальность женщин.

То, что хуже вдвойне

Вдобавок к травмам спинного мозга, что само по себе уже очень плохо, иногда бывает, что состояние осложняется серьёзной травмой головы. В этом случае человеку приходится не только справляться с состоянием, которое может вызвать паралич из-за травмы спинного мозга, но также и снижением полового влечения, ухудшением самоконтроля или непредсказуемостью поведения из-за травмы головного мозга.

Может ли мужчина в инвалидном кресле иметь эрекцию?

Бывает ли эрекция у тех мужчин, которые прикованы к инвалидному креслу? Испытывают ли сексуальное возбуждение те женщины, которые прикованы к инвалидному креслу? Большинство мужчин, прикованных к инвалидному креслу, могут иметь эрекции. При этом сексуальная стимуляция возникает от непосредственного физического контакта с гениталиями, а не от того, что человек испытывает сексуальное возбуждение. Так происходит потому, что связь между мозговым центром и гениталиями часто оказывается повреждённой. Мужчины с ограниченной дееспособностью могут иметь очень хорошие эрекции, если они используют вакуумный насос для накачивания пениса или инъекции. Те мужчины, которые имеют серьёзные повреждения спинного мозга (а это в основном люди, у которых парализованы все четыре конечности, а не те, у кого парализована только верхняя часть тела), могут иметь рефлекторные эрекции. Такие эрекции бывают, когда пенис стимулируется напрямую, и они не имеют ничего общего с теми ощущениями, которые человек испытывает в состоянии сексуального возбуждения. Рефлекторные эрекции обычно прекращаются сразу, как только прекращается стимуляция пениса. Однако некоторые супружеские пары умеют поддерживать стимуляцию и даже заниматься вагинальным сексом.

Мужчина, который владеет своим телом, часто знает о том, что у него наступила эрекция и пенис увеличился в размере. А те мужчины, которые парализованы, ориентируются на другие признаки. Такими признаками могут быть твёрдые соски, появление мурашек, учащённое дыхание и сердцебиение. Эти признаки у парализованных мужчин ничем не отличаются от аналогичных признаков у здоровых мужчин с той разницей, что они, заметив физические изменения своего члена, могут кричать: «Смотри! Смотри!

Смотри!»

Женщины с повреждениями спинного мозга могут узнавать, когда их влагалище недостаточно мокрое или когда оно совершенно сухое. В таких случаях использование лубриканта во время вагинального полового акта может оказаться весьма полезным. Женщины с повреждениями спинного мозга также могут испытывать оргазмы. Брегман и Хедли (1976) проинтервьюировали женщин с травмами спинного мозга и обнаружили, что испытываемые ими ощущения во время оргазма очень похожи на те ощущения, которые испытывают нормальные женщины, у которых функции спинного мозга не нарушены. А это означает, что оргазмы женщин-инвалидов связаны с теми нервными окончаниями, которые функционируют независимо от спинного мозга.

Кроме того, некоторые люди с повреждениями спинного мозга могут испытывать оргазмы, которые относятся к параоргазмам. Они отличаются от генитальных оргазмов, хотя и дают людям возможность испытывать совершенно потрясающие ощущения. Параоргазмы могут быть настолько сильными, что женщинам с поражениями спинного мозга типа Т-6 следует избегать быстрых перепадов кровяного давления, которое такие оргазмы вызывают.

Те, кто больше не может испытывать традиционные оргазмы, могут научиться испытывать так называемые эмоциональные оргазмы. Этот вид оргазма характеризуется быстро наступающим расслаблением и ощущением покоя в остальных частях тела, которое обычно бывает после приятных воспоминаний или после очень сильной эякуляции.

Независимо от того, может человек испытывать оргазм или нет, приятные чувства от прикосновений и выражения любви очень хорошо сказываются на тех, кто немощен. Один из больных с повреждением спинного мозга прислал нам видеокассету с записью, просмотрев которую мы услышали его признание: «До аварии мне всегда казалось, что я нуждаюсь в том, чтобы более активно стимулировать ту часть моего тела, которая расположена ниже талии, а теперь мне достаточно даже стимуляции верхней части моего тела!» Когда человек парализован в других частях тела, например, таких, как задняя часть спины и руки, он может оставаться чрезвычайно восприимчивым к любым видам сексуальной стимуляции. А кроме того, множество инвалидов говорят о том, что, когда они наблюдают за тем, как партнёр стимулирует их, они испытывают такие же приятные ощущения, какие испытывают нормальные люди во время сексуальной стимуляции их гениталий, хотя на самом деле они не могут этого чувствовать. И тут всё связано с тем, что их головной мозг восполняет им отсутствующие ощущения.

Примечание о вибраторах

Вибраторы могут стать отличным подспорьем для инвалидов, как мужчин, так и женщин. С помощью вибраторов они могут осуществлять сексуальную стимуляцию любых зон в то время, когда они не могут делать этого руками. Если вы чувствуете, что не способны контролировать себя, запаситесь вибратором с батарейками, которые можно перезаряжать. Поскольку моча является хорошим проводником электричества, использовать вибратор, работающий от сети, немного рискованно. Если же вы плохо владеете своими руками или руки не слушаются вас, то попробуйте стимулировать вибратором, который называется «Nerf Ball».

«Я смогу иметь детей?»

Это кажется простым и честным вопросом. Однако на самом деле этот вопрос является косвенной формой другого вопроса: «Скажите, я смогу заниматься сексом?», или такого вопроса: «Неужели кто-то захочет теперь заниматься сексом со мной?», или: «Как же я теперь смогу заниматься сексом?» Ответ на все эти вопросы обычно звучит положительно, кроме тех случаев, когда люди страшно боятся этого или уклоняются от этого, не переставая задаваться вопросом: «Ну почему я?» И как бы они ни старались, никто, кроме господ бога

или самой Природы, не знает ответа на вопрос «Ну почему я?», если, конечно, ответ на него вообще существует.

Большинство женщин-инвалидов на самом деле могут забеременеть. Вот почему им тоже следует пользоваться противозачаточными средствами, даже в том случае, если они парализованы от плеч и ниже. У многих парализованных мужчин может возникать проблема с эякуляцией. Врачи помогают таким больным эякулировать, прикрепляя электроды к области анального отверстия и посылая электрические импульсы на область нервных окончаний, связанных с предстательной железой. Некоторые мужчины с повреждениями спинного мозга в области T-12 способны к эякуляции с помощью вибратора, приложенного к пенису.

Рождённый с этим или живущий с этим

Большинство нормальных людей миновали определённую веху в своём умственном развитии на пути взросления, кроме тех, кто играл в рок-н-рольном ансамбле.

Однако если человек был инвалидом с самого детства, то ему, как правило, приходится преодолевать невероятные трудности для того, чтобы не отставать от своих здоровых сверстников и научиться вести себя адекватным образом, потому что он должен стать взрослым человеком, который способен отвечать за свои поступки и проявлять заботу о ближних. А сделать это не так-то просто. Например, как может ребёнок-инвалид в свои 16 лет развиваться в нормальном темпе, когда он или она каждое утро нуждается в помощи родителей, чтобы вылезти из постели или одеться? А если он или она находятся в реабилитационном центре, то как им оказаться в приватной обстановке, чтобы они могли исследовать сексуальные отклики своего тела, как это делают другие нормальные дети? А если их руки не слушаются их, то как они могут мастурбировать?

Подумайте о тех вопросах, которые озадачили врача-терапевта, работающего с детьми-инвалидами: «Как девочка в инвалидном кресле может узнать о сексуальности взрослых, если её родители боятся проявлять свои сексуальные эмоции в её присутствии? Как она может порыться в ящиках, пока их нет дома, и найти какие-то книги, кассеты, фильмы, презервативы, тампоны, нижнее бельё и т. п., т. е. вести себя так, как ведут себя большинство нормальных детей? Как она может случайно найти припрятанные под кроватью книги, в которых полно сексуальных откровений, если она не может даже заглянуть под кровать?» (Из книги Кеннета А. Лефевра «Сексуальная деятельность инвалидов и хронические болезни» (глава «Оценка сексуальных способностей инвалидов») под редакцией Марки Л. Сипски и Крейга Джей Александра, изданной Aspen Publications в 1997 году.)

Вырастая, дети-инвалиды могут испытывать такие же сексуальные желания, как и нормальные здоровые люди. Однако у этих людей может отсутствовать чувство сексуальной ориентации или знание того, как удовлетворить свои сексуальные побуждения. Чтобы восполнить эти пробелы, родители и воспитатели детей-инвалидов должны быть с ними более откровенными при обсуждении вопросов, касающихся секса, а не уваливать от ответов и обсуждения этих вопросов.

Секс и инвалиды, отстающие в своём развитии

Люди, отстающие в своём развитии, вряд ли будут читать эту книгу, хотя мы знаем об одной такой женщине по имени Линда, которая очень любит разглядывать картинки в этой книге! Всё дело в том, что люди, отстающие в развитии, имеют такие же сексуальные желания, как и нормальные здоровые люди. Просто у них стадии сексуального развития проходят медленнее.

Когда дело доходит до освоения практических навыков в занятиях сексом с людьми, отстающими в своём развитии, часто возникают проблемы особого рода, любое объяснение требует неоднократного повтора, а повторять приходится такие вещи, о которых нормальные

люди стесняются говорить вслух даже один раз. Кроме того, замечено, что дети, отстающие в своём развитии, ещё меньше склонны пользоваться противозачаточными средствами, чем их сверстники, которые развиваются нормально.

Если вы являетесь родителем ребёнка, который отстаёт в своём развитии, или работаете с инвалидами, то вам может помочь книга Патриции Паттерсон, озаглавленная «Забвение вдвойне: сексуальность, сексуальное насилие и люди с отставанием в развитии».

Представления о теле

Если человек остаётся немощным в течение довольно длительного времени, то его представление о своём теле может включать и инвалидное кресло, которое он воспринимает как часть своего тела. То же самое относится к ремням, которыми он пристёгнут к креслу, шрамам, оставшимся после хирургических операций, рукам, которые вывернуты и совершают неуклюжие движения, голосу, который невнятно произносит слова, голове, которая никогда не держится прямо, и другим признакам, которые не имеют ничего общего с теми моделями, которых можно увидеть в таких журналах, как «VOGUE» или «GQ». Беспомощным инвалидам трудно чувствовать себя привлекательными или кому-то нужными, если они сами не отделяют себя от приспособлений, которые помогают им выживать. Вот почему общение с такими людьми требует от человека большого участия, которое помогло бы этим людям чувствовать, что их ценят как личность, так же как и тех людей, у которых нет инвалидного кресла, ремней или уродства.

Дорогой Пол!

Мы оба имеем травмы спинного мозга, и мы оба инвалиды. Нам нравится смотреть порнографические фильмы, в которых здоровые люди занимаются сексом. Это очень ужасно?

Ронда из Роллинг Хиллз

Дорогая Ронда!

Ни у кого из нас нет восьмидюймовых пенисов, которые могут стоять по сорок пять минут, извергать сперму целыми вёдрами, и партнёра, которым нравится делать это десятью разными способами, но при этом мы тоже любим смотреть порнографические фильмы. Если бы большинство из нас не были кончеными занудами, то мы смотрели бы их куда чаще! Имей в виду, порнография – это просто фантазия. Она помогает нам мысленно переноситься в такие места, куда многие из нас никогда не доберутся на самом деле. А теперь позволь задать тебе вопрос: я могу поспорить, что тебя несколько не волнуют те здоровые люди, которых показывают в кино, так почему тебя вдруг взволновало, хорошо ли то, что вы смотрите порнографию?

Объяснять самому себе и объяснять другим

«Людам вообще свойственно проявлять любопытство, и вам следует найти такие способы, которые для начала помогли бы им чувствовать себя комфортно рядом с вами».

Стив, инвалид, один из тех, кто заново открыл для себя секс

Так же как и все нормальные здоровые люди, инвалиды должны изучать свои сексуальные желания, чтобы выявить сильные и слабые места, а также для того, чтобы научить своего партнёра тому, что им нужно от них в сексуальном плане. А кроме того, таким людям нужно ощущать сильное эмоциональное участие близкого человека. Например, для людей, которые перенесли инсульт, может быть важным лежать на поражённой

болезнью стороне для того, чтобы они могли ласкать партнёра здоровой рукой. И точно так же для партнёра, который здоров, важно отвечать больному партнёру взаимностью, потому что тот, кто перенёс инсульт, может игнорировать одну сторону тела своего партнёра. (Это наблюдение сделано одной из служащих социальной службы Шерон Бахарах.)

Когда же дело доходит до получения удовольствия от занятий сексом, то различные нарушения у больных порождают разные виды проблем. Например, если вы не можете использовать руки для того, чтобы мастурбировать, то приходится пораскинуть мозгами и придумать, как это делать. Если у вас проблемы с дыханием, а вы во что бы то ни стало хотите заниматься со своим партнёром оральным сексом, то вам надо перемежать сосание гениталий вашего партнёра с сосанием воздуха из шланга вашего респиратора. Если вы не можете заниматься вагинальным сексом, то вам надо выработать другие способы доставлять себе и вашему партнёру сексуальное удовольствие. (А эта книга содержит множество советов относительно того, как это можно сделать!) Возможно, что ваш недуг оставил вам лишь некоторую чувствительность в области гениталий, но зато чувствительность в области вашего анального отверстия осталась той же, и поэтому её стимуляция может помочь вам достичь оргазма. Вероятно, что ваши гениталии, губы, щёки или соски очень чувствительны к прикосновениям. А может быть, перед занятием сексом вам пойдёт на пользу принятие душа или ванны, или же вы немного воспрянете духом от выпитого стакана пива или бокала вина. Всё это точно идёт на пользу здоровым людям.

Прощай, спонтанность!

Некоторые здоровые пары не любят пользоваться презервативом, потому что те тридцать секунд, которые требуются для этого, могут разрушить их сексуальный настрой. А теперь подумайте о том, каким «эластичным» и неунывающим должен быть этот «настрой» у тех людей, которым, прежде чем заниматься сексом, надо проделать массу всяких манипуляций и приготовлений! Подумайте о том, каким растянутым во времени должен быть сексуальный настрой, если один из партнёров вскрикивает от боли и сначала надо что-то сделать для того, чтобы ему не было больно, а затем продолжать заниматься сексом!

Одной из особенностей положения инвалидов является то, что они теряют способность спонтанно заниматься сексом. Так примите же к сведению следующий совет, который мы получили по Интернету:

«Терпение – это подлинная добродетель, когда речь идёт о занятиях сексом с партнёром-инвалидом. Лекарства, общая слабость, депрессия, ухудшение неврологического состояния – всё это может превратиться в одну деструктивную силу. Попытки „утилизировать“, найти выход для своего сексуального возбуждения всё же могут возместить понесённые потери. И поэтому иногда книги эротического содержания, фотографии и видеокассеты могут способствовать осуществлению сексуального возбуждения. Вид и степень инвалидности часто требуют от человека невероятных усилий во всём, что касается осуществления его сексуального желания».

Вступление в новые отношения

«Разве какой-нибудь мужчина может желать это тело?» «Разве какая-нибудь женщина когда-нибудь захочет меня?» Некоторые люди из числа немощных инвалидов чувствуют себя одинокими и потерянными, им часто кажется, что никто не считает их сексуально привлекательными. В результате они могут оттолкнуть от себя человека, проявляющего к ним интерес, либо предлагают себя первому встречному. Немощный человек, не обладающий достаточной самоуверенностью, может отчаянно желать любви и близости, страстно желать доказательств того, что кто-то хочет любить его или её. Конечно, не нужно быть инвалидом для того, чтобы вести себя подобным образом, но удержаться от этого может быть особенно трудно в том случае, если твои физические недостатки не имеют

ничего общего с физическими недостатками других людей.



Принимая во внимание невозможность ходить на свидания и инвалидность, одна из женщин, у которой церебральный паралич, недавно так высказалась по этому поводу: «Я думаю, что в экстремальной ситуации женщины проявляют больше терпения. Я знаю многих мужчин-инвалидов, которые либо женаты, либо находятся с кем-то в серьезных отношениях. И я знаю много женщин-инвалидов, которых просто бросают». Многие мужчины-инвалиды бывают очень грубы с женщинами, которые живут с ними. Ещё одна женщина-инвалид говорит о том, что основной причиной её любви к своему мужу было то, что «он так смотрел на неё и так всё делал, что было ясно, что он хочет сблизиться с ней и иметь серьезные отношения». (Обе цитаты взяты из журнала «Сексуальность и инвалидность», статья «О проблемах установления близких отношений с женщинами-инвалидами», 15(4) 1997. Оригинальный материал взят из статьи Т. Дью в газете «Ньюстон кроникл» от 24 мая 1995 года.)

Инвалиды стараются избегать свиданий с такими же инвалидами, потому что стесняются своей беспомощности. Кроме того, когда ты немощен сам, то можешь питать своего рода ненависть к другим людям, которые так же беспомощны, как и ты. А внутренний голос говорит: «Я не такой, как они». Ещё одной проблемой в этом случае становится общественное мнение. Двое людей в инвалидных колясках, едущих по тротуару, часто притягивают к себе больше любопытных взглядов, чем один инвалид в своём кресле.

Супружеские пары инвалидов

Возможно, что наиболее трудным аспектом в отношениях между двумя инвалидами является то, что такая супружеская пара встречается с такими же ссорами, склоками и спорами, как и те супружеские пары, где оба партнёра являются здоровыми людьми. Имейте в виду, что некоторые из тех супружеских пар любят друг друга до тех пор, пока каждый из

партнёров является отражением сексуальной привлекательности своего партнёра. Если же один из партнёров начинает выглядеть старше, становится медлительнее и немощен, то отношения быстро распадаются. Однако есть пары, где любовь партнёров может пережить физические трансформации.

Когда состояние одного из партнёров ухудшается и он теряет какую-то часть своих физических способностей, то такие пары обычно не испытывают чувства разочарования, не злятся, не испытывают страха и не теряются. Роли обоих партнёров в таких отношениях могут подвергаться серьёзным изменениям. Поэтому ни здоровый партнёр, ни тот партнёр, который является инвалидом, не должны бояться спросить совета у работников социальной службы или персонала реабилитационного центра.

Когда же дело доходит до интимных отношений, то пара, которая встретила на своём пути с новыми трудностями, должна заново переучиваться и приспосабливаться к новому недомоганию. Ваш партнёр может испытывать облегчение от того, что вы не так хороши в постели, как раньше! Обнадёживающим тут является то, что те пары, которые раньше получали удовольствие от своих сексуальных отношений, после разыгравшейся в жизни драмы, связанной с инвалидностью одного из партнёров, как правило, могут находить способы продолжать заниматься сексом.

Если вы относитесь к числу тех пар, которые испытали свои первые сексуальные ощущения во время занятий вагинальным сексом, то у вас всегда есть возможности для того, чтобы заранее подготовиться к любым испытаниям. Если же вы относитесь к числу тех пар, чьи сексуальные ощущения включают в себя полный спектр эмоций, и вы умеете вместе любоваться закатом солнца, держаться за руки, ласкать друг друга, то для вас всё будет намного легче.

Хорошо, когда есть возможность нанять кого-то для ухода за больным партнёром. В противном случае кто-то из родителей или детей может встать между вами и вашим партнёром и вторгнуться в сферу ваших интимных отношений или сексуальных ощущений, которые вы можете испытывать по отношению друг к другу.

Глухонемой с задорным огоньком в глазах

Одна женщина, которая является большим другом Goofy Foot Press, одно время работала с глухонемыми людьми и даже занималась сексом с одним глухонемым мужчиной. Она сказала, что не понимала, как много зависит от вербального контакта с партнёром во время занятий сексом, до тех пор пока у неё не появился глухонемой любовник. Например, когда вы общаетесь с глухонемым человеком, то вы должны понимать, что слух не существует без визуального образа. Поэтому, находясь в другой комнате, бесполезно разговаривать о чём-либо с глухонемым человеком, так как необходимые для общения условия оказываются нарушенными. Отсутствие вербального контакта особенно ощущается во время занятий сексом независимо от того, является он оральным или вагинальным.

Глухонемые люди в отличие от тех, кто слышит нормально, чувствуют себя более комфортно, когда они ухаживают за кем-то или занимаются любовью в полной тишине при полном отсутствии вербального контакта между партнёрами. Когда наша подруга спит с глухонемым мужчиной, то даёт ему понять, что ей нужно больше информации о том, что он чувствует, чем он привык давать своей глухонемой партнёрше. Наша приятельница также советует держать свет включённым во время занятий сексом с глухонемыми людьми, потому что тогда они могут читать по губам или жестам то, что вы хотите им сообщить. С другой стороны, глухонемые люди иногда во время занятий сексом общаются между собой с помощью языка жестов. Например, если они занимаются сексом в позиции «ложки», то они могут рисовать особые знаки на коже друг друга. А если партнёрша лежит на спине, то они обмениваются жестами, которые могут хорошо видеть.

Нападки на самого себя

Интересно, как люди могут сами себя изводить. Например, многие люди из числа инвалидов приветствуют распространение информации о том, что они так же сексуальны, как и вся остальная часть человечества. Вместе с тем некоторые инвалиды совсем не приветствуют этого. Примерно год назад, когда один из ведущих журналов для инвалидов опубликовал на своих глянцевых страницах статью о сексуальных проблемах инвалидов, некоторые инвалиды были настолько возмущены, что прекратили подписываться на этот журнал. Вы, вероятно, думаете, что это был рассказ о всяких извращениях с фотографиями голых инвалидов, которые делали такие вещи, что сам Калигула мог бы им позавидовать. На самом деле статья была настолько тривиальна, что её вполне можно было опубликовать в таких журналах, как «Парад» или «Дом и сад».

Возможно, что всё это случилось потому, что тема секса взбудоражила и задела за живое некоторых беспомощных людей.

Вот почему вы можете не читать главу «Секс во время беременности», которая есть в этой книге, если вы не хотите этого делать

Женщины могут забеременеть в инвалидном кресле с такой же лёгкостью, как и женщины в обычном кресле. Даже на мгновение не допускайте мысли о том, что если вы парализованы от плеч или талии и ниже, то вы не можете забеременеть. А поэтому не забудьте обсудить друг с другом, а также и с вашим врачом вопрос о противозачаточных средствах.

Примечание

До недавнего времени считалось, что противозачаточные таблетки, инъекции и имплантанты небезопасны для здоровья женщин с ограниченной подвижностью. Конечно, проблема здесь вовсе не в инвалидном кресле, а в том, что средства контроля за рождаемостью (т. е. противозачаточные средства) способствуют непроходимости кровеносных сосудов из-за возникновения сгустков крови, которые препятствуют кровообращению. Однако считается, что противозачаточные таблетки и инъекции нового поколения с пониженным содержанием химических веществ не могут нанести ущерба здоровью женщин-инвалидов. Если ваш гинеколог не имеет опыта работы с женщинами-инвалидами, то вам лучше обратиться за консультацией в Национальный фонд помощи людям с травмами спинного мозга.

Сиделки и те, кто заботится об инвалидах, – плохое и хорошее

Преимущественно между сиделками и их подопечными складываются определённые отношения, которые могут быть как очень близкими, так и самыми отвратительными. В задачу этой книги не входит рассматривать все возможные варианты, но мы не можем не сказать о том, что нельзя просто игнорировать развитие отношений между человеком, который ухаживает за больным, и самим пациентом, который принимает помощь другого человека.

Если вы здоровы, то задумайтесь на минуту о том, какой может быть интимная сторона жизни инвалида, за которым постоянно приглядывают. И та интимная жизнь, которую здоровые люди воспринимают как нечто само собой разумеющееся, просто недоступна для людей, которые не могут обходиться без посторонней помощи. Это касается абсолютно всех аспектов их интимной жизни, начиная с принятия ванны и заканчивая всем, что касается процедур, связанных с испражнениями, и приготовлений к занятию сексом или мастурбацией. Для инвалида просто необходимо, чтобы интимные аспекты его жизни

становились достоянием человека, который ухаживает за ним, а не близкого человека, который может чувствовать себя неловко даже в том случае, если является его партнёром в течение многих лет.

Принимая во внимание степень зависимости некоторых инвалидов от сиделок, нельзя не сказать о том, что со стороны последних довольно распространено жестокое обращение с инвалидами. Это тема для серьёзного обсуждения, потому что случаи жестокого обращения с инвалидами стали довольно обычным явлением. Если эта проблема касается вас, то вам следует обратиться в местный центр независимого образа жизни.

Оказание помощи оказывающим помощь

Для того чтобы вести полноценную сексуальную жизнь, люди с ограниченной дееспособностью нуждаются в помощи врачей. Это могут быть врачи-невропатологи, психоаналитики, урологи, онкологи, эндокринологи, физиотерапевты, специалисты по реабилитации и сексопатологи. К несчастью, для того чтобы врачи всех этих специальностей могли продуктивно сотрудничать, им нужно освободиться от своего профессионального самомнения. А сделать это так же нелегко, как и заставить католиков, мормонов, евреев и южных баптистов объединить свои усилия. Проблема многократно усложняется, когда речь заходит о сексе, поскольку те врачи-профессионалы, которые должны были бы работать вместе, могут ощущать себя довольно неловко, соприкасаясь с таким предметом, как секс.

Если вы являетесь инвалидом, который пытается получить помощь в вопросах, касающихся секса, то, возможно, вам стоит показать вашему лечащему врачу нашу книгу, открытую на этой странице. Может быть, тогда ему будет проще помочь вам решить ваши сексуальные проблемы. А кроме того, весьма вероятно, что и врачи тоже любят получать удовольствие от занятий сексом, и поэтому они будут просто счастливы помочь вам, если, конечно, они будут чувствовать себя комфортнее, обсуждая с вами вопросы секса.

Примечание о реабилитации:

Когда врачи, специализирующиеся на реабилитации, сталкиваются с вопросами, имеющими отношение к сексу, то обычно они скатываются к дискуссии о проблемах испражнения и работы мочевого пузыря, что очень плохо. Люди, которые недавно стали недееспособны, обычно остро нуждаются в получении позитивной информации обо всём, что касается занятий сексом при их состоянии здоровья. Даже если они отрицают свой интерес к сексу и говорят, что их не интересует информация такого рода, то получение такой информации оставит в их сознании позитивный след, и это даст им возможность в будущем обсудить вопросы секса со своим лечащим врачом.

Исследования, посвящённые изучению инсультов, – это интересно по целому ряду причин

Люди, перенёвшие инсульт, представляют собой группу инвалидов, которые обычно испытывают снижение полового влечения и сексуальной активности. До недавнего времени считалось, что причина этого кроется в физических аспектах здоровья больных, а не в эмоциональной сфере. Однако исследования, проведённые врачами Бузелли, ди Франческо, Джааквинто и Нольте, показали, что «психологические аспекты значительно больше, чем аспекты чисто медицинские, оказывают влияние на нарушение сексуальной активности больных, перенёвших инсульт».

Особенно важно отметить, что учёные не обнаружили никаких различий в сексуальной активности людей с правосторонним повреждением головного мозга, левосторонним повреждением головного мозга и людей, страдающих от контралатерального паралича.

Сделанные учёными выводы противоречат бытовавшему доселе мнению о том, что все поведенческие паттерны зависят только от одной или другой стороны головного мозга. Это исследование отмечает, что сексуальная активность людей не зависит от деятельности только правой или только левой стороны головного мозга.

Рекомендуемые источники для людей с ограниченной дееспособностью

Пожалуйста, просмотрите список источников в разделе «Ресурсы» («Resources») на нашем сайте в Интернете по адресу: www.goofyfootpress.com. Там есть огромный список источников для инвалидов. Если у вас нет доступа в Интернет, то вы можете связаться с нами по телефону: (541)563-7550, и мы постараемся помочь вам. Можно считать большой удачей, что в нашем списке есть имя врача, который может переделать ваши сексуальные игрушки таким образом, чтобы они подходили для вас. Например, если ваши пальцы не слушаются вас и вы не можете держать вибратор, то можно вставить его в другое устройство, которое называется «Nerf Ball».

Рекомендуемые видеокассеты

«Возрождённая сексуальность» – это великолепная кассета, на которой четыре милые пары рассказывают о своём опыте в занятиях сексом и о том, как это сочеталось с их недееспособностью. Эта кассета может оказаться полезной не только инвалидам, но и здоровым людям. Преподаватели колледжей, которые используют наш самоучитель в своей работе, часто показывают эту кассету своим студентам. Она наполнена гуманизмом, который ощущается в ней без чувства жалости и лишних эмоций. В этой кассете также присутствует честность и искренность людей, которые рассказывают о своей сексуальной жизни, и благодаря этому здоровые люди, просмотрев её, могут более реалистично и мотивированно относиться к людям с ограниченной дееспособностью. На этой кассете есть места, где пары занимаются сексом обнажёнными, но это не имеет ничего общего с порнографией, от которой зашевелятся перья на голове вашего декана. Те, кто видел эту кассету, критикуют только комментарии врачей, головы которых похожи на головы роботов, и поэтому они несколько выпадают из контекста кассеты и кажутся ненужными и неэффективными.

Видеофильм под названием «Невысказанные желания» представляет собой серию интервью по вопросу секса с людьми, чья дееспособность по разным причинам оказалась ограниченной. Эта кассета тянет на получение приза как документальная лента, в ней не показывают обнажённые тела, и она прекрасно дополняет вышеупомянутую кассету. Мы совершенно серьёзно рекомендуем всем, кто проходит какую-либо программу по реабилитации, посмотреть обе кассеты. В последней из кассет вы увидите совершенно потрясающее интервью с женщиной, которая страдает от жестокого церебрального паралича. Она кажется удивительно мудрой и проницательной, вызывая неподдельный интерес у зрителей, и кажется, что её энергия бьёт через край. Интервью сопровождается титрами, потому что она говорит с помощью специального устройства, которое звучит странно. Интересны и другие интервью с немощными людьми. А в качестве бонуса нам показывают парня, прикованного к инвалидному креслу, спускающегося на лыжах по пологому склону горы, что представляет действительно захватывающее зрелище. Мы можем увидеть, как этот пажон носится на своём инвалидном кресле по улицам и стремительно скатывается по лестницам. Всё увиденное заставляет заново переосмыслить термин «бесстрашный».

Когда пенис не может «читать» – учимся различать сексуальные ощущения

Глава 45

Тело мужчины может сыграть с ним злую шутку, когда он кончает слишком быстро.

Его пенис внезапно чувствует себя так, как будто он уже добрых двадцать минут занимается вагинальным сексом, хотя на самом деле всё заканчивается после второго телодвижения. И тогда вместо того, чтобы наслаждаться пребыванием в теле своей возлюбленной, он остаётся с нежелательным оргазмом и чувством разочарования, которое следует за ним.

Обычно самым неприятным в этом случае является ошеломляющий эффект, который преждевременная эякуляция оказывает на женщин и их сексуальное возбуждение. И всё это происходит потому, что женщина обычно сдерживает свои сексуальные эмоции, давая тем самым мужчине возможность подольше заниматься вагинальным сексом. Она могла бы обхватить ногами тело своего возлюбленного для того, чтобы его пенис мог оказаться как можно глубже внутри влагалища, если бы не приучила себя лежать неподвижно. И даже в тех случаях, когда ей хочется, чтобы пенис был глубже внутри её влагалища, а его движения были более энергичными, она не просит об этом.

А поскольку слишком быстрое окончание полового акта обычно плохо сказывается на обоих партнёрах, то эта глава предлагает «парный» подход к решению этой проблемы. Например, в ней говорится о том, что супружеские пары должны стремиться к наращиванию, а не к снижению степени сексуального возбуждения. Отношения между партнёрами должны постоянно укрепляться, чтобы женщина помогала мужчине справиться с такой проблемой, с которой ему никогда не справиться в одиночку.

Лишь немногим женщинам дано понять, какое глубокое чувство благодарности испытывают большинство мужчин когда их партнёрша помогает им решить проблему преждевременной эякуляции. Мы предлагаем упражнения, которые могут помочь мужчине ощущать такую «глубину» сексуального возбуждения своей партнёрши при помощи пениса, о которой он даже и не мечтал.

Повышение степени сексуального возбуждения женщины и уверенность в себе

Переобучение пениса, который «не умеет читать», может занять несколько месяцев, в течение которых он также должен научиться улаживать свою партнёршу. Начав работу в этом направлении, супружеская пара, например, могла бы поискать различные способы того, как доставить женщине наибольшее сексуальное удовольствие. И вот почему это так важно:

- Она не будет испытывать отвращения или разочарования (если, конечно, она ещё их не испытывает).
- Он не будет чувствовать себя виноватым (если, конечно, уже не чувствует).
- Это может быть приятным развлечением для обоих партнёров. И мы надеемся, что это будет очень приятное развлечение!

Оба партнёра узнают, что это значит, когда женщина открыто проявляет свои сексуальные эмоции и у неё отпадает необходимость их сдерживать ради того, чтобы продлить удовольствие, которое её мужчина получает от вагинального секса.

К счастью, многие мужчины знают, как компенсировать своей партнёрше разочарование от преждевременной эякуляции при помощи орального секса и различных видов массажа. А если они ещё не научились этому, то сейчас самое время сделать это. Кроме того, нет причин, которые могли бы помешать женщине мастурбировать, когда партнёр держит её в своих объятиях. Женщина в это время получает удовольствие, а её партнёр может ощущать тронет её тела в момент пика сексуальных эмоций.

Почему так бывает?

Если вы можете в течение восьми минут улаживать женщину посредством вагинального секса таким образом, что она находит это удовлетворительным, то у вас всё в порядке и вам нечего беспокоиться о преждевременной эякуляции.

А если вы думаете о бейсболе, лениво двигая при этом бёдрами, и всё это длится не более двух минут, то вам наверняка следует «учиться читать».

Примерно от 30 до 40 процентов мужчин быстро кончают. Если вы хотите узнать точную причину слишком быстрой или преждевременной эякуляции, то тут мы можем только пожелать вам удачи, потому что мнения исследователей настолько отличаются друг от друга, что нет никакой возможности сделать какие-либо объективные выводы. Более того, в решении вопроса о том, кончаете вы слишком быстро или нет, определяющим является то, что думаете об этом вы сами и ваша партнёрша.

Время от времени появляются разные теории относительно того, почему мужчины кончают слишком быстро. Большинство из них оказались несостоятельными и ложными. Одна из теорий утверждает, что виной всему мастурбация, которой мальчики занимаются в подростковом возрасте. Эта теория построена на том факте, что мальчики во время мастурбации стремятся кончить как можно быстрее. Однако тут можно возразить и сказать, что множество мужчин из числа тех, кто в детстве активно занимался мастурбацией и умел добиваться положительного результата менее чем за две минуты, могут заниматься вагинальным сексом так долго, как им хочется. Другая теория утверждает, что организм человека не может отличать обычное волнение от сексуального возбуждения и что слишком сильные переживания одурачивают организм и заставляют его думать, что он занимается вагинальным сексом намного дольше, чем на самом деле. И ни одно из исследований так и не показало, что уже сама по себе преждевременная эякуляция заставляет мужчину испытывать беспокойство. Третья теория исходит из предположения, что мужчина, который слишком быстро кончает, просто не может расслабить свои гениталии и анальную область во время вагинального полового акта, и постоянные мышечные сокращения становятся причиной того, что он быстро кончает. Хм. Пара корейских учёных заявляют, что пенисы некоторых мужчин от природы более чувствительны, чем пенисы других мужчин, и это является причиной того, что они кончают быстрее. Эти учёные в настоящее время заняты разработкой специального лосьона для особо чувствительных пенисов, который поможет им увеличить пробег во время занятий вагинальным сексом. Кроме того, существует и «зоологическая» теория, построенная на том, что самцы животных обычно эякулируют всего-то после нескольких телодвижений. Положительным фактором здесь является то, что такие короткие половые акты у животных будто бы способствуют продолжительности их жизни, так как напряжённые занятия сексом в течение двух часов на дереве джакаранда значительно повышают шансы пары совокупляющихся приматов упасть с дерева и стать добычей хищников. И мы здесь вовсе не имели в виду занятия оральным сексом.

Если исходить из более реальных факторов, то, вероятно, некоторые из них могут быть причиной преждевременной эякуляции. Например, Майк, которому 40 лет, возможно, оказывал сопротивление своей преждевременной эякуляции, начиная с подросткового возраста. А Дейв столкнулся с этой проблемой около года назад, когда заметил, что начал кончать слишком быстро. В его случае хорошо бы выяснить физическую причину этого, которая может заключаться в том, что у него постоянно раздражена предстательная железа. В то же время пенис Майка, по всей вероятности, является более чувствительным, чем другие. А Джек, который всегда быстро кончает, может страдать от какого-то чисто мужского заболевания, свойственного тем, кто никогда не изучал ощущения, которые может испытывать их собственное тело.

Какой бы ни была на самом деле причина, люди часто склонны думать, что мужчине, который быстро кончает, легко научиться продлевать удовольствие от занятий вагинальным сексом, если только он будет пытаться сделать это. Ни одно другое предположение не может быть так далеко от истины. Ни один мужчина на самом деле не сможет просто так взять и научить свой пенис подольше заниматься вагинальным сексом, потому что для него это то же самое, что взять и совершить полёт на Луну.

Те методы лечения, о которых говорится в этой главе, основываются на предположении, что преждевременная эякуляция имеет место вовсе не из-за раздражения или инфекции предстательной железы, потому что иначе вы могли бы сходить к урологу и избавиться от этих или других физических недугов. Описанные ниже методы более всего

относятся к тем мужчинам, которые годами обходились без того, чтобы кончать слишком быстро, и только теперь узнали, что это значит – кончать на счёт раз-два.

Что нельзя делать

Каким бы ни был ваш случай, все специалисты сходятся во мнении, что мужчины слишком быстро преодолевают дистанцию между эрекцией и эякуляцией потому, что не проявляют при этом должной ловкости или находчивости, которые могли бы помочь им продержаться между двумя вышеназванными фазами в течение некоторого времени. Такие мужчины часто стараются предотвратить преждевременную эякуляцию, пытаясь не думать о сексе, что на самом деле равнозначно тому, что гонщик во время соревнований думает о гольфе в тот момент, когда его машина на огромной скорости входит в крутой вираж. И хотя мы все можем время от времени терять голову во время занятий сексом, всё равно это вряд ли является тем, что может способствовать продлению собственно полового акта. Предлагаемые упражнения направлены на то, чтобы мужчина как можно больше ощущал свой пенис и своё тело.

Другие 97 процентов

Для мужчины, который страдает «дислексией» пениса, просто необходимо знать о том, какие ощущения испытывает его тело, а не только та часть, которая торчит у него между ног. Он должен позволять своей партнёрше прикасаться ко всему своему телу – с головы до пят – до тех пор, пока он не забудет обо всём на свете, кроме секса, и пока он окончательно не расслабится.

Важно поработать над изучением разницы между ощущениями, которые вы испытываете от наружного прикосновения к пенису, и теми импульсами, которые рождаются внутри вашего тела. Для того чтобы понять, о чём идёт речь, мы предлагаем вам положить руку на пенис и немного поиграть с ним. Через несколько минут попробуйте описать, что ощущает ваш пенис. Если вы начнёте описывать ощущения со слов «большой» или «твёрдый», то вы можете прямиком отправляться в тюрьму, вы сделали неверный ход и не получите выигрыш в 200 долларов. Причина вашего провала в том, что вы стали описывать то, что ощущает ваша рука, а не то, что ощущает ваш пенис, вернее, та его часть, которая находится снаружи, а не внутри. Если же ваш ответ будет выражаться в таких словах, как «возбуждение», «щекотно» или «пульсация», то вы можете считать, что успешно прошли это испытание.

Цель такой тренировки заключается в том, чтобы в любой момент суметь дать верное определение своим ощущениям в головке пениса, на правой стороне его стержня, на его левой стороне, в передней или задней части, в области яичек, внутри яичек, в анальной области, в области плеч или бёдер или на лице. Суть в том, чтобы вместо блокирования своих чувств внутри тела и полного их игнорирования вы, напротив, могли бы в любой момент знать наверняка, что именно вы ощущаете и в какой части вашего тела.

Калибровка пениса – обучаем старую собаку новым трюкам

Целью следующего упражнения является расширение спектра ощущений, которые вы испытываете во время занятий сексом. Конечно, те мужчины, которые кончают слишком быстро, полагают, что они просто слишком чувствительны, а не наоборот, хотя последнее является верным. Мужчине, испытывающему полный спектр сексуальных ощущений, понадобится ощутить гораздо большее удовольствие от полового акта, для того чтобы привести в действие «приводной механизм» эякуляции.

Механизм отбора (т. е. калибровки) пениса на самом деле очень прост. Любой мужчина может попробовать сделать это самостоятельно или с помощью своей партнёрши. Далее мы

будем описывать, как это делается с помощью партнёрши. Если вы похожи на большинство мужчин, то у вас не возникнет проблем с тем, чтобы подменить вашу руку рукой вашей партнёрши, если это именно то, что вы хотите сделать.

А всё начинается с того, что женщина ласкает ваш пенис таким образом, что и она сама, и её партнёр получают от этого большое удовольствие. Это можно делать с сухим пенисом или с пенисом, который смазан лубрикантом, с помощью приёмов орального секса или даже с помощью вагинального секса, хотя последнее обычно не рекомендуется до тех пор, пока мужчина не отработает основные приёмы. Способы стимуляции пениса зависят от того, как быстро кончает мужчина. Например, некоторые мужчины из числа тех, кто быстро кончает во время полового акта, могут довольно долго не кончать, если их стимулировать при помощи руки. И рука женщины может просто отвалиться, пока она дожждётся конца. Поэтому она может проводить опыты на пенисе своего мужчины, прибегая к оральному сексу или нанося на него смазку и массируя лёгкими движениями.

Шкала отбора имеет десять делений от 0 до 10, где ноль представляет собой оценку, которая означает, что пенис никак не реагирует на стимуляцию, другими словами «Акелла промахнулся».

На этой шкале десять означает оргазм или эякуляцию. По мере того как женщина стимулирует пенис мужчины, мужчина мысленно считает – один, два, три, пять, шесть, восемь. Поначалу он будет действовать по наитию, а спустя некоторое время он уже точно будет знать, на какой стадии сексуального возбуждения пребывает по этой вымышленной шкале. Те мужчины, которые кончают слишком быстро, обычно считают от трёх до девяти довольно быстро, в то время как некоторые мужчины могут оставаться на делении от шести до семи в течение нескольких минут.

Как только мужчина останавливается на какой-то одной цифре, его партнёрша должна постараться подержать его там подольше, а затем попробовать опустить его и только потом дать ему подниматься выше «установленного» рекорда. Она должна без стеснения объявлять конечный результат и позволять мужчине эякулировать только через 15 или 30 минут после начала упражнения. После нескольких раз тренировки мужчина сможет оставаться на делениях от 6 до 8 в течение более продолжительного периода времени, но вы не должны ожидать немедленного результата. Проблемы могут возникать по той причине, что его тело может сопротивляться тому, чтобы оставаться на делениях 7 и 8, потому что именно в этот момент его организм даёт сбой и он быстро эякулирует.

Вдобавок к выкрикиванию номеров на воображаемой шкале, мужчина должен описывать женщине свои ощущения в разных частях тела, включая различные части пениса (головку, стержень, правая сторона стержня, левая сторона стержня, яички), живот, анальную область, плечи и т.п. Конечно, это может показаться чересчур, но это единственный способ научиться различать ощущения, которые испытывает его тело.

Точка невозврата

Чтобы успешно откалибровать пенис, важно распознавать, когда мужчина приближается к точке невозврата. Это случается, когда уже ничто не может воспрепятствовать эякуляции. Точка невозврата обычно расположена на воображаемой шкале в том месте, где стоит отметка 8,5 или 9. Как упоминалось в другой главе, признаки приближения к точке невозврата выглядят примерно так:

- вены на пенисе могут начать вздуваться,
- в пенисе может ощущаться пульсация,
- цвет головки пениса может потемнеть,
- яички плотно прижимаются к промежности,
- мышцы напряжены,
- бёдра могут начать выгибаться,
- мужчина может внезапно начать издавать гортанные звуки, как умирающий бык, или

начать выкрикивать имена разных святых.

А теперь представьте себе, как хорошо вы можете управляться с тем, чтобы держать вашего мужчину как можно ближе к точке невозврата, но тем не менее не давать ему переступить запретный порог.

Женщина должна прекратить любые движения, как только заметит признаки приближения состояния пениса мужчины к точке невозврата. Затем она ждёт примерно десять секунд и только после этого возобновляет стимуляцию пениса. Собственно целью женщины в этом тесте является не столько вовремя прекратить стимуляцию, сколько сменить тактику и продолжать стимулировать пенис. Например если она стимулирует стержень пениса и обнаруживает, что пенис вот-вот взорвётся, то она может переключиться и начать стимулировать только головку пениса, опять же не забывая о том, что её целью является заставить мужчину преодолеть желание кончить. Однако помните, что вам не следует так рисковать в течение первых двух месяцев, пока вы не освоитесь с основными приёмами стимуляции и калибровки пениса. Кроме того, имейте в виду, что мужчина, который быстро кончает, должен научиться терпению и распознаванию ощущений своего тела. Любые попытки форсировать процессы будут находиться в противоречии с тем результатом, которого вы стремитесь добиться.

А что касается эрекции, то тут вам нечего беспокоиться, ведь то, чего вы хотите добиться, – это развитие способности вашего мужчины распознавать как можно больше сексуальных ощущений. И пусть наличие или отсутствие эрекции вас не смущает. Некоторые мужчины достигают эрекции только с третьего деления вашей воображаемой шкалы, а некоторые вообще только на отметке 7 или даже более высокой. Когда мужчине массируют генитальную область или занимаются с ним оральным сексом, то он может испытывать невероятно сильные ощущения даже в том случае, если его эрекция равна примерно 50 процентам. А кроме того, мужчины могут кончать и без эрекции.

На какой признак ориентироваться?

По мере того как вы научитесь лучше распознавать свои ощущения, вы научитесь распознавать и признаки приближения оргазма. Эти признаки обычно проявляются в других частях тела ещё до того, как вы ощутите их в области пениса. Например, по мере приближения к точке невозврата вы можете ощутить что-то вроде щекотки или напряжения в области живота, бёдер, ступней ног, анальной области или другом месте вашего тела. Эта информация поможет вам узнавать, когда пора сменить темп или сконцентрироваться на расслаблении тела. Таким образом вы преодолеете накатывающуюся на вас волну желания и благополучно минуете её, а не будете пытаться убежать от этой волны.

Глубокое дыхание и релаксация

Когда дело доходит до быстрой эякуляции, прерывистое дыхание превращается в инструмент, которым орудует дьявол. Найдите пару книг, посвящённых технике глубокого дыхания, и попробуйте хорошо освоиться в этой области. Одновременно вы будете учиться выдерживать высокую степень сексуального возбуждения и научите ваше тело расслабляться. Такая комбинация позволит вам дольше наслаждаться вагинальным сексом.

Физические упражнения для пениса

В наши дни создаётся много шумихи вокруг упражнений для гениталий, которые называются упражнениями Кегеля. К несчастью, некоторые люди, которые делают деньги на сексе, заявляют, что упражнения Кегеля могут заставить мёртвого ходить, а слепого видеть. Однако ни одно серьёзное исследование до сих пор не доказало, что с помощью упражнений Кегеля можно избавиться от преждевременной эякуляции или сделать пенис импотента

твёрдым. Кроме того, после них вряд ли какой мужчина может набирать номер телефона на вращающемся диске с помощью своего пениса или руководить симфоническим оркестром, используя пенис в качестве дирижёрской палочки. Тем не менее упражнения Кегеля могут оказать помощь мужчинам и научить их лучше разбираться в ощущениях, которые они испытывают в области пениса или таза.

Упражнения Кегеля довольно просты и незамысловаты. Они построены на напряжении тех самых мышц, которые вы сжимаете, когда сидите на унитазе и пускаете длинную струю, а в это самое время раздаётся телефонный звонок, который звучит так, словно случилось что-то серьёзное, и вы думаете, что это важно для вас. А вообще существует четыре способа тренировки этих мышц:

Сжимайте мышцы, как если бы вы сделали это, когда делаете «пи» и хотите заставить поток мочи остановиться. Повторите это упражнение 9 или 10 раз. В течение первых двух недель удерживайте мышцы в таком положении в течение нескольких секунд. После месяца и двух месяцев тренировок вы сможете удерживать мышцы сжатыми в течение 10 секунд. (Сравнение с «пи» здесь приводится для того, чтобы вы понимали, какие мышцы следует сжимать; вообще же не стоит пытаться тренировать эти мышцы непосредственно во время «пи», потому что таким образом вы нарушаете работу вашего уретрального тракта.)

Попробуйте выполнять эти упражнения, попеременно сжимая и расслабляя мышцы. Делать это надо очень быстро, так, как будто вы стреляете по уткам в тире.

И вот пришло время, когда можно сменить темп. Попробуйте проделать это несколько раз.

Примечание:

Вы можете делать эти упражнения везде: на работе, в школе, в церкви, на переполненном эскалаторе метро или по дороге на работу. Однако должен вас предупредить, что лучше всего делать эти упражнения в приватной обстановке, потому что обратные движения мышц могут вызвать выделение газов.

Необязательное (т. е. факультативное) упражнение для мужчин, у которых масса свободного времени, заключается в следующем: когда ваш пенис будет находиться в состоянии эрекции, то сядьте или встаньте с широко раздвинутыми ногами и попробуйте совершать вашим пенисом маховые движения вверх-вниз или вправо-влево, сжимая мышцы промежности. Некоторым жёнам или вашим подругам может понравиться наблюдать за вами в это время. Когда вы освоите это упражнение, то попробуйте усложнить задачу, повесив на пенис небольшое полотенце или салфетку, чтобы увеличить нагрузку. Однако вы должны быть осторожны, чтобы избежать растяжения пениса. Если вы будете работать над этим упражнением, как подневольный крестьянин, то потом только фирма Nike сможет подсказать вам, что ещё вы сможете подвесить к вашему пенису! Разумеется, что прежде, чем выполнять такие упражнения, вам следует проконсультироваться с вашим лечащим врачом и тренером. Кроме того, помните, что нельзя делать ничего такого, что причиняет боль или может вызвать растяжение мышц.

Возможные преимущества от выполнения упражнений для пениса

Эти упражнения укрепят работу всей области таза и ректума. С течением времени мышцы могут привыкнуть к тому, чтобы работать отдельными группами в области таза, даже те мышцы, которые предназначены для держания мочи, и те, что отвечают за работу кончика пениса. Упражнения помогут мужчине быть более осведомлённым относительно того, когда напряжение в этих мышцах возникает непреднамеренно. Например, выполнение описанных выше упражнений должно помочь мужчине точно знать, когда напрягаются мышцы в области его анального отверстия. Существует мнение специалистов, которое утверждает, что напряжение мышц сфинктера (т. е. круглых мышц анального отверстия)

обычно напрямую связано не только с преждевременной эякуляцией, но и с возникновением геморроидальных узлов, а как известно, и то и другое вызывает сходное чувство, мало напоминающее ликование. Некоторые сексопатологи считают, что один из ключевых моментов продолжительного вагинального полового акта заключается в способности расслаблять мышцы таза и анальной области. Некоторые мужчины также заявляют, что длительность их «пробега» во время вагинального полового акта зависит от движений Мышц таза и области ректума, противоположных сжиманию, т. е. от умения расслаблять эти мышцы. Другим очевидным преимуществом выполнения вышеописанных упражнений для пениса является то, что они могут усиливать ощущения, испытываемые во время оргазма.

И вагинальный секс в том числе

Калибровка пениса занимает примерно пару месяцев. К этому времени вы должны уметь держаться приблизительно на отметках 6 или 7 воображаемой шкалы не менее десяти минут и при этом не испытывать потребности в эякуляции.

После такой подготовки занятия вагинальным сексом могут оказаться довольно забавными потому, что у женщины будет возникать соблазн сдерживать свои сексуальные ощущения для того, чтобы дать мужчине возможность подольше продержаться «на дистанции». В то же самое время мужчине не следует ждать, что работа по калибровке его пениса незамедлительно скажется во время полового акта самым положительным образом. Принимая во внимание эти обстоятельства, было бы неплохо, если бы женщина испытала оргазм до начала полового акта или после его завершения. Затем женщина сможет использовать для калибровки пениса своё влагалище вместо стимуляции пениса руками или занятий оральным сексом. При занятиях вагинальным сексом с этой целью необходимо учитывать следующие специфические особенности:

Мужчине следует избегать использования мышц анальной области при движениях пениса, потому что это может вызвать напряжение в его ягодицах и способствовать преждевременной эякуляции. Может быть, именно поэтому многие мужчины могут дольше выдерживать занятия вагинальным сексом, когда женщина находится наверху и им не надо напрягать мышцы таза. Считается, что то же самое имеет место, когда мужчина стоит во время полового акта. Кроме того, мужчина может попробовать делать движения вперёд и назад во время полового акта не с помощью мышц таза и анальной области, а используя мышцы спины.

Вы также можете решить, что вам лучше начать с бедренного полового акта за пару недель до того, как вы попробуете заниматься вагинальным сексом, который предполагает «полное погружение» пениса внутрь женского влагалища. При бедренном половом акте стержень пениса трётся о наружные и внутренние губы женских гениталий, подобно сосиске, которая находится внутри аппетитной булочки. Пенис при этом не должен стремиться попасть во влагалище, и ему не нужна дополнительная смазка. Бедренный половой акт может осуществляться и в том случае, если женщина будет наверху. Даже если пенис не входит во влагалище, рекомендуется использование контрацептивных средств.

Возобновление занятий вагинальным сексом может вызвать необходимость отказа от старых привычек. И, когда вы начнёте ощущать, как её сочное, тёплое и мокрое влагалище начинает жадно всасывать каждую каплю вашей эякуляционной жидкости из вашей обессиленной промежности, не пытайтесь скорее прекратить этот процесс, потому что таким образом вы упустите возможность, насладиться великолепными ощущениями. Пусть эти мгновения продлятся подольше. Постарайтесь игнорировать те чувства, которыми вы руководствовались раньше и которые сослужили вам плохую службу. Имейте в виду, что они наверняка не помогут вам и сейчас.

Царство нежных чувств

Вы придёте в изумление, когда узнаете, как много людей, мужчин и женщин, приучают себя и свои тела к тому, чтобы игнорировать возможность испытывать всё многообразие приятных ощущений, которое может дать им секс. Например, мужчина ещё в детстве научился игнорировать едва уловимые ощущения, которые испытывает его тело. Возможно, что впервые это случилось, когда ему пришлось запустить любимой игрушкой в не понравившуюся ему девочку. А кроме того, некоторые мужчины (и женщины) боятся быть пассивными или позволять себе испытывать едва уловимые оттенки удовольствия.

Надо особо подчеркнуть, что целью упражнений, о которых говорилось в этой главе, является не умение сдерживать момент эякуляции, а, наоборот, стремление к тому, чтобы научиться испытывать и физически выдерживать различные оттенки сексуальных ощущений во всей их полноте.

И тут надо вспомнить о том, как прекрасно, когда партнёры могут доставлять друг другу сексуальное удовольствие с помощью массажа или самых обычных прикосновений, потому что это позволяет значительно расширить спектр испытываемых ощущений. Некоторые супружеские пары получают огромное удовольствие, когда могут массировать друг друга с головы до ног, используя для этого различные механические приспособления или косметические средства.

Например, хороших результатов можно добиться, если использовать для чувственного массажа перо или кусочек меха, шёлковый шарф или вискозу. Некоторые пары предпочитают для занятий сексом надевать предметы одежды из кожи, латекса или эластика. Есть и такие пары, которые считают, что нет ничего приятнее, чем ощущать на своей коже лёгкие движения ногтей партнёра (или партнёрши). Если вы будете пробовать какие-то новые приёмы массажа, то всегда старайтесь уловить новые ощущения, которые вы испытываете в этот момент. Когда ваш партнёр делает вам массаж, используйте технику глубокого дыхания и приёмы релаксации.

Примечание о ещё одном упражнении

Начиная со времён династии Минг, сексопатологи рекомендовали своим пациентам различные упражнения по сжиманию мышц, которые были направлены на то, чтобы помочь им сдерживать преждевременную эякуляцию. Сначала женщина доводит мужчину почти что до точки невозврата, а потом сжимает его пенис, чтобы предотвратить наступление оргазма.

Интересно, что такой технический приём не срабатывает. И хотя сексопатологи заявляют, что они таким образом вылечивают 95 процентов своих пациентов, у которых есть проблемы с преждевременной эякуляцией, однако достигнутые результаты недолговечны. По истечении трёх лет у большинства мужчин, использовавших этот древний приём, вновь возникает та же самая проблема.

Правда заключается она в том, что нет способа «отжать» пенис до такой степени, чтобы он научился тебе подчиняться.

Наиболее важные составляющие

Для того чтобы помочь мужчине дольше продержаться во время занятий вагинальным сексом, женщина должна обладать такими необходимыми качествами, как терпение, умение любить и стойко переносить неудачи. И все потому, что её мужчина ведёт непримиримый бой со своим собственным пенисом, в котором нет места поблажкам. И ради бога, не забудьте о чувстве юмора, потому что юмор – сексуальный лубрикант для души.

Визуальные упражнения

Визуальные упражнения не являются традиционными для борьбы с преждевременной

эякуляцией, если только мужчина не пытается представить себе нечто, не имеющее отношения к сексу, стараясь подольше продержаться «на дистанции» во время занятий вагинальным сексом. К счастью, вы уже знаете, что такая визуализация никак не помогает в решении данной проблемы. Далее мы приводим несколько визуальных упражнений, которые предназначены специально для того, чтобы действительно помочь мужчине подольше продержаться «в седле» за счёт верного представления о тех процессах, которые происходят в его организме. Если вы решите, что овчинка стоит выделки, то можете опробовать их на себе.

Закройте глаза и представьте себе, что вы занимаетесь вагинальным сексом. После того как вы начнёте почти физически ощущать, как ваш пенис движется внутри женского влагалища, сконцентрируйтесь на том, чтобы расслабить мышцы ягодиц, ректума и гениталий. Каждый раз, когда вы чувствуете, как эти мышцы сокращаются или напрягаются, вам нужно сконцентрироваться на том, чтобы расслабить их.

Повторите предыдущее упражнение. Только в этот раз сконцентрируйте ваше внимание на дыхании. Попробуйте расслабиться за счёт медленного и глубокого дыхания, что делается при помощи раздувания и сокращения вашего живота, а не груди.

Закройте глаза и представьте себе, что вы ощущаете во время полового акта. Вы должны чувствовать все движения вашего пениса и делать это до тех пор, пока вы не представите себе, что у вас началась эякуляция. В тот момент, когда ваш рассудок помутится и вы представите себе, как происходит эякуляция, вы должны начать видеть что-то очень приятное и спокойное, что-то вроде того, что вы нежитесь под тёплыми лучами солнца на каком-нибудь частном пляже. Такая картина должна заставить вас расслабиться, и вы должны пробыть в таком состоянии несколько минут, после чего вы можете делать следующий заход и продолжать осваиваться с вагинальным половым актом. Каждый раз, когда вы будете ощущать приближение критической точки, вам следует возвращаться в вымышленный райский уголок, чтобы обрести покой и расслабиться. Это поможет избавиться от волнений, которые могут вызвать ненужное напряжение в мышцах.

Расширяя вашу осведомлённость

Мы уделяем так много внимания телу мужчины, что вам, вероятно, хочется узнать о том, насколько хорошо такой мужчина осведомлён о том, что творится в душе и теле его партнёрши. При идеально сбалансированном половом акте мужчина тратит примерно 15 секунд на то, чтобы осознать, что происходит с его телом, а следующие 15 секунд на то, чтобы узнать, что ощущает партнёрша. Если он сможет попеременно думать то об одном, то о другом, то он никогда не будет терять из виду и одно и другое более чем на несколько секунд.

Страх и терпимость в сексуальных отношениях

Поскольку большинство приведённых здесь упражнений подразумевают участие обоих партнёров, вполне резонно предположить, что мужчина может ожидать определённой заинтересованности со стороны его возлюбленной. Кроме того, вполне возможно, что его партнёрша слегка побаивается того, что может произойти, если её партнёр продержится «на дистанции» несколько дольше.

Сексопатолог Хелен Сингер Каплан в своей книге, посвящённой теме преждевременной эякуляции, говорит, что большинство мужчин, которые не смогли успешно справиться с её программой для тех, кто слишком быстро «сходит с дистанции», имели жён или подруг, которые на самом деле вовсе не стремились к тому, чтобы их половой акт продолжался дольше.

Три джентльмена, о которых речь пойдёт далее, принадлежали к числу тех мужчин, которые всегда кончали слишком быстро. Они стали первыми читателями этого самоучителя

и были так добры, что поделились с нами своими впечатлениями о пережитом:

Зевс всегда подозревал, что его жена не хотела, чтобы он справился со своей сексуальной дисфункцией, и то, что она не захочет помочь ему справиться с этой проблемой. Впоследствии выяснилось, что он был прав. Его жена не получала удовольствия от занятий сексом, и для неё было лучше, чтобы он побыстрее кончил. Вдобавок ко всему она не хотела, чтобы он занимался сексом с кем-то ещё. При этом она исходила из предположения, что если его недостаток останется неисправленным, то у него не будет внебрачных связей.

Ланселот боялся, что его подруга ни за что не захочет пожертвовать своим временем и потратить свои силы на то, чтобы помочь ему дольше оставаться «на плаву» во время занятий вагинальным сексом. Он до смерти боялся даже просить её об этом. Однако как оказалось, он был не прав. Она была просто счастлива (и даже воодушевилась) от того, что он просил её о помощи в решении своей проблемы. Они вместе взялись за её решение, и достигнутый ими результат стал достоянием истории.

У Хитклиффа был секрет, и он не знал, захочет Катерина помочь ему или нет. И хотя они очень заботились друг о друге, их сексуальная жизнь никогда не занимала центрального места в их отношениях. Их отношения длились уже несколько лет, и он наконец-то решился попросить её помочь ему. Её ответ был совершенно неожиданным. Она сказала, что часто мастурбировала после того, как он засыпал, и ни когда не говорила о своей неудовлетворённости, потому что она не думала, что его это интересует. А когда они начали мастурбировать вместе, у них возникла близость на сексуальной почве, то, чего никогда раньше не было в их отношениях. Вместе с тем они прилагали совместные усилия для того, чтобы решить проблему его преждевременной эякуляции. В настоящее время Хитклифф так сильно изменился, что даже соседи перестали узнавать его.

Мы рассказали эти истории потому, что, прежде чем кидаться на упражнения, о которых говорится в этой главе, было бы неплохо сначала обсудить эту проблему между собой. Вы вдвоём вполне можете свободно говорить о ваших сексуальных отношениях и любых опасениях и проблемах. А кроме того, всегда есть такой вариант, что мужчина кончает слишком быстро, потому что его партнёршу это устраивает.

Давай пожмём друг другу руки

Одним из наиболее неприятных аспектов преждевременной эякуляции является то, что женщины всегда заявляют, что им приходится постоянно выслушивать извинения от своих мужчин каждый раз, когда они снова слишком быстро кончают. Они говорят, что это их робкое блеяние и постоянные отговорки им надоели. Вот почему если вы решили работать над этими упражнениями вместе, то вам не следует больше извиняться или ругаться из-за того, что половой акт не удался.

Принимать лекарства или кончать слишком быстро?

Существует несколько видов таблеток, которые помогают справиться с проблемой преждевременной эякуляции. Одни из них называются хлорамин (анафранил), а в состав других входят антидепрессанты. Разные мужчины, принимая разные таблетки, добиваются разных результатов. Одной из проблем с этими лекарствами является то, что они имеют побочные эффекты. Некоторых побочных эффектов можно избежать, если принимать таблетки за пару часов до начала полового акта. Таблетки хлорамина выпускаются в дозах по 25 и 50 миллиграммов. Многие мужчины считают, что эти таблетки в любом случае имеют побочные эффекты, такие, например, как чрезмерная безмятежность и сухость во рту.

Хотя многие из кремов, которые сейчас продаются, не могут оказаться полезными в решении данной задачи, некоторые из них действительно могут помочь справиться с преждевременной эякуляцией. Это кремы для устранения болей в ротовой полости. Предписания врачей говорят, что их можно использовать и для пениса.

Проблема с таблетками и кремами заключается в том, что и то и другое даёт только временный результат и остаётся эффективным только до тех пор, пока вы ими пользуетесь.

Их можно использовать для того, чтобы воодушевить мужчину, но они всё равно остаются только временной опорой, которая просто оттягивает тот момент, когда вы сможете почувствовать себя подлинным хозяином своей собственной сексуальности.

Одна из врачей-сексопатологов просмотрела эту главу и добавила, что кокаин также используется некоторыми мужчинами в качестве средства, помогающего вводить пенис в состояние немого окаменения. Таким образом, становится ясно, что кокаин действует на пенис так же, как и на нос (когда его вдыхают через трубочку.). И хотя приём кокаина может помочь мужчине дольше продержаться «на дистанции», она подчеркнула, что это, к сожалению, не делает их хорошими любовниками. Слишком часто мы забываем, каким положительным может быть конечный результат, когда мужчина и женщина прилагают совместные усилия для решения сексуальной проблемы, а не для поиска колдовского средства.

Источники:

Маленькую книжку Элен Сингер Каплан с названием «Как справиться с преждевременной эякуляцией» (Нью-Йорк, изд. Бруннер / Мазель), *Helen Singer Kaplan «PE: How to Overcome Premature Ejaculation» (New York, Brunner/Mazel)* можно считать хорошим источником информации. Если вы кончаете слишком быстро, то хорошо бы вам и вашей партнёрше прочитать её. Доктор Каплан рекомендует мужчинам делать упражнения по калибровке пениса самостоятельно, используя для этого свою собственную руку, хорошо смазанную лубрикантом. И делать это они должны до тех пор, пока они не научатся держаться на отметках от пяти до семи в течение примерно пяти минут. По истечении нескольких недель или месяцев к этой работе может подключиться и женщина. Однако, пока мужчина будет делать эти упражнения самостоятельно, она может просто находиться рядом и мастурбировать, делать себе маникюр, читать газету, спать... В общем, вы сами можете сказать, что ещё она может делать в это время!

Что же касается собственно книги доктора Каплан, то издатели выпустили её с такой дурацкой обложкой, которые вообще редко где встретишь. На обложке самым крупным шрифтом были набраны две буквы «Ф» и «К», которые следовало расшифровывать, как «физическая культура». Это вызвало в нашей редакции всплеск эмоций и воспоминания о бесчисленных историях о школьных преподавателях физкультуры... К несчастью, доктора Каплан уже нет с нами.

Другой полезной книгой может оказаться книга Барбары Кислинг «Сексуальные удовольствия» (*Barbara Kissling «Sexual Pleasure», Alameda, Hunter House*).



Примечания к этой главе:

Мы очень благодарны доктору Майклу Мертцу за его помощь в создании этой главы. Доктор Мертц – один из лучших сексопатологов в нашей стране.

Бойтесь колдовской пули!

Глава 46

Пройдёт ещё совсем немного времени, и современная медицина предложит нам таблетку, которая заставит бурлить кровь не только в наших с вами гениталиях, но и в гениталиях наших бабушек и дедушек! Тогда мужчины и женщины будут направо и налево швырять по десять долларов за то, что имеет размер таблетки аспирина и обещает исцеление от любых сексуальных недугов. Однако как быть в таком случае со всеми этими дурацкими глупостями, которые так развлекают нас во время занятий сексом? Как насчёт нежности? Неужели это может автоматически произойти только потому, что вы отдадите аптекарю ваши кровные десять долларов за то, чтобы ваши гениталии просто распирало от желания?

Может быть, и нет. Группа исследователей из Италии обнаружила, что те мужчины, которые принимают «Виагру», действительно говорят, что они стали испытывать большее сексуальное удовлетворение. А вот что касается их партнёрш, то они, как оказалось, не заметили в своих ощущениях каких-то значительных перемен. Создаётся впечатление, что жёны и подруги этих мужчин поняли, что дело вовсе не в том, есть у тебя большая салями или нет, а в том, насколько она может тебя удовлетворить в сексуальном плане.

Один социолог недавно работал с группой пожилых людей и выяснил, что критическим

фактором, от которого зависит желание женщины заниматься сексом, является то, насколько она желанна и привлекательна для своего партнёра или мужа. И поэтому вы можете мариновать свой пенис в «Виагре» хоть всю жизнь, но это не поможет вашей партнёрше чувствовать себя любимой и желанной, и поэтому она не будет испытывать страстного желания заниматься с вами сексом.

Но, несмотря на это, многие люди ищут лёгкого способа решить свои проблемы – какие-то таблетки или кремы, которые могут сделать так, что пенис будет твёрдым, как скала, а влагалище – мокрым. И не важно, что ты зол на свою партнёршу уже в течение двадцати пяти лет, потому что она засыпает у телевизора ровно в 21.00 или не пыталась попробовать что-то новое в постели с тех пор, когда президентом США был ещё Джимми Картер! Однако надо сказать, что применение таблеток, которые заставляют бурлить кровь в ваших гениталиях, вряд ли избавит вас от чувства негодования и обиды, накопившихся за много лет!

Исследования, проделанные учёными, говорят о том, что «65% женщин стали испытывать больше удовлетворения от занятий сексом после приёма „Виагры“!». Однако то, что эти учёные подразумевают под выражением «больше удовлетворения от занятий сексом», фактически означает, что это лекарство вызывает приток крови к женским гениталиям, и всё! Эти учёные не говорят нам, что любая женщина может добиться того же результата, просто прижавшись гениталиями к стиральной машине, когда та работает на полной мощности.

И несмотря на то, чего желали бы некоторые из нас, в длительных сексуальных отношениях эрекция, набухшее влагалище или дорогостоящая таблетка обычно имеют куда меньшее значение, чем сексуальное удовлетворение, которое испытывают партнёры.

И поэтому если вы хотите, чтобы ваша сексуальная жизнь оставалась для вас приятным развлечением и приносила удовольствие, то в первую очередь вам следует присмотреться к тому, как вы вместе проводите время, когда не занимаетесь сексом. Например, можете ли вы испытывать какие-то сексуальные чувства по отношению к вашему партнёру, если вы каждый божий день часами вместе сидите у телевизора? Возможно, если ваша жена будет стимулировать ваши гениталии во время повторного показа одной из серий фильма «Закон и порядок», вы получите от этого удовольствие, но ни в коем случае не надейтесь, что это будет продолжаться долго. Суть здесь в том, что совместное проведение времени у телевизора не сделает ваши отношения лучше подобно тому, как не сделало бы их лучше и пристрастие к героину.

И если ваши занятия сексом в течение первого года совместной жизни были наполнены огнём страсти, то нельзя думать, что всё будет точно так же и через десять лет. Чтобы близость между вами сохранялась как можно дольше, вы должны разговаривать друг с другом, делиться мнениями и впечатлениями, вместе что-то делать и получать от всего этого удовольствие. Если вы хотите вести здоровую сексуальную жизнь, то делайте всё для того, чтобы нравиться друг другу и восхищаться друг другом, пока вы не сняли одежду. И не ждите, что какие-то там таблетки сделают за вас то, чего не сделали вы сами.

С самого начала ваших отношений замечайте всё, что делает ваши отношения лучше, и бейте тревогу каждый раз, когда вы заметите, что огонь гаснет.

Примечания к этой главе:

Мы благодарим Сандру Лейблом, Мэриэм Дан и Леонору Тифер за их вклад и помощь в написании этой главы.

Доктор, Дог – это собака породы колли, и если он только принял ванну, а вы стоите на расстоянии полмили от него, то вы можете подумать, что он – просто вылитая Лэсси.

Если вы предложите Доктору Догу кусочек свежезажаренного тоста, то он и ухом не поведёт, как будто это не произвело на него ни малейшего впечатления. Но как только вы отвлечётесь, чтобы ответить на телефонный звонок или будете находиться под гипнозом увиденной вами в газете новости о том, что вашу любимую команду здорово побили вчера вечером, то Доктор Дог немедленно утащит аппетитный тост с вашей тарелки. А вывод такой – корочка, полученная законным путём, не находит отклика в собачьей душе, а вот корочка, добытая нелегальным путём, так же вкусна, как и настоящий стейк.

Когда речь идёт о сексе, то мы, люди, чем-то напоминаем своими повадками Доктора Дога, потому что секс, окружённый ореолом опасности или настойчиво запрещаемый, иногда приводит нас в состояние повышенного сексуального возбуждения. На самом деле, когда секс отдаёт чем-то непристойным, связанным с обманом и риском, он кажется нам чем-то совершенно восхитительным и притягательным уже только потому, что содержит элемент эротической непредсказуемости и напряжённого ожидания.

Секс, который привлекателен так же, как украденная корочка, может продолжаться до тех пор, пока вы не начинаете немного лучше узнавать друг друга. И с течением времени для того, чтобы секс оставался таким же притягательным занятием, от партнёров требуется любовь и приложение усилий. Вы должны постоянно открывать внутри себя и вашего партнёра (или партнёрши) что-то новое.

О том, как Кэррот (морковка) спаривается с Корнелиусом

Кэррот на самом деле является ирландским сеттером, который уже почти совсем оглох и страдает от артрита и до недавнего времени всё время сидел дома, как настоящий собачий домосед. Затем у хозяйки Кэррота завелась новая соседка по комнате, которая начала водить Кэррота на прогулки в собачий парк, где всем собакам разрешается бегать без поводков и играть вместе. Во время своей первой прогулки в собачьем парке Кэррот прохромал пару ярдов, и на этом его прогулка окончилась. Однако, посещая этот парк семь раз в неделю, Кэррот вскоре потерял всякий интерес к сидячему образу жизни. Можно было понаблюдать, как он крутится вокруг других собак, обнюхивая их с заднего конца примерно так же, как это обычно делают молодые собаки или щенки. А когда Кэррот присаживался отдохнуть, то он часто выбирал для этого места на большой куче глины, где любили поваляться и совсем крошечные собачки, и представители нордических пород с синими языками и толстыми шкурами.

Иногда Кэррот пытался взгромоздиться на Корнелиуса приятного нрава, но хромого и полупарализованного пса, который был глух как пень и представлял породу больших догов, хотя на самом деле его можно было назвать полудогом, потому что его хромосомы по своей сути уже давно превратились в чистую фикцию.

К худу или добру, но состояние Кэррота не намного отличается от того, в котором пребывают старые люди. По мере старения многие люди предпочитают сидеть на одном месте, не утруждая себя ни физическими нагрузками, ни умственным тренингом (извините, но просмотр телепрограмм и кинофильмов вряд ли можно считать таковыми). Так постепенно мы увядаем, совсем как Кэррот, и мы считаем, что это вполне нормальное возрастное явление.

Безусловно, постоянные умственные и физические тренировки не могут вечно поддерживать наш корабль на плаву, но всё же помогают людям оставаться энергичными и деятельными. Возможно, это одна из причин того, что пожилые люди, работающие три раза в неделю, занимаются сексом чуть ли не больше, чем те, кто на двадцать лет моложе их. А что касается нашего представления о том, что люди с возрастом автоматически реже занимаются сексом, то мы можем рассказать вам о паре супругов 70 лет, которые сообщили нам, что в течение тридцати последних лет они регулярно занимаются групповым сексом с

другими супружескими парами. Как выяснилось, эта пара во время своих «групповых» уик-эндов занималась сексом больше, чем большинство молодожёнов в первую неделю после свадьбы.

Вот почему не нужно бояться старости, если относиться к своему возрасту должным образом.

Одно важное примечание

Мы попросили людей написать нам, как изменялись те ощущения, которые они испытывали во время занятий сексом по мере того, как они становились старше. И независимо от того, сколько им сейчас лет – тридцать, сорок, пятьдесят или больше, – все наши респонденты или почти все ответили, что сейчас они получают гораздо больше удовольствия от занятий сексом, чем в свои двадцать лет.

Дорогой Пол!

Мне 57 лет, и я до сих пор нахожу свою жену такой же привлекательной, какой она была для меня, когда нам было около двадцати лет. У меня никогда не было кризиса среднего возраста. Может быть, со мной что-то не так?

Трэвор из Трясины Чувств

Дорогой Трэвор!

Исследователи совсем недавно закончили действительно большое и объёмное исследование сексуальных привычек людей старшего поколения в возрасте от 45 до 75 лет.

Возможно, в это трудно поверить, но исследования показывают, что по мере старения мы находим своих партнёров или партнёрш всё более и более привлекательными. Когда я впервые прочитал это, то подумал: «Это происходит потому, что с возрастом наш слух и наше зрение начинают постепенно...»

Мы склонны становиться параноиками во всём, что касается процесса старения, поэтому покупаем дорогие товары, которые помогают нам поддерживать себя в форме. Я готов биться об заклад, что половина женщин, читающих эту страницу, уже беспокоятся о морщинах на лице и покупают дорогие средства, которые могут сделать их моложе. По электронной почте я часто получаю сообщения от молодых людей, которым под тридцать, которые уже обеспокоены проблемой старения только потому, что их пенис уже пару раз отказывал им в «дружеской поддержке».

Однако исследование говорит, что возраст не имеет значения: 59 процентов мужчин в возрасте от 45 до 74 лет произнесли фразу «физически привлекательна», подразумевающую сильные чувства по отношению к своей партнёрше; 52 процента женщин, возраст которых колебался от 45 до 59 лет, в своих ответах использовали термин «физически привлекательный» в отношении физической формы своих партнёров. (Ну что ж, похоже, что органы слуха и зрения у женщин регрессируют не так быстро, как у мужчин. Интересно, что после 75 лет этот показатель начинает увеличиваться и поднимается до отметки 57 процентов.)

Так вот, если вы обеспокоены тем, что с возрастом теряете свою привлекательность, то отбросьте свои волнения. Возможно, что, когда вам 50, головы двадцатилетних молодых людей уже больше не поворачиваются в вашу сторону, но зато множество мужчин вашего возраста находят вас привлекательными. О чём вам стоит волноваться, так это о романтике или умении испытывать восторг. Например, только 29 процентов женщин в возрасте от 45 до 59 лет считают своих партнёров романтическими.

По мере того как мы стареем, мы приобретаем определённые привычки и поэтому

становимся предсказуемыми. Мы привыкаем сидеть на одном и том же месте и делать то же самое, что мы делали в то же самое время в прошлом году, и в позапрошлом году, и за год до того, и за год до того. А что, если взять и сказать: «Давай не будем сегодня смотреть телевизор. Давай лучше прогуляемся вместе!»

Чтобы вашему партнёру было интересно с вами, возможно, следует попробовать сделать ему что-то приятное и запоминающееся, что-то из того, что вы делали для него, когда в молодости хотели затащить его в постель.

Дорогой Пол!

Мне уже за семьдесят. Бойфренд моей лучшей подруги водит её за нос и гуляет с другой женщиной, которая добровольно работает в их доме престарелых. Если я скажу ей об этом, то она подумает, что я ревную, и будет сердиться на меня. Но, с другой стороны, если ничего не говорить ей об этом, то, узнав от кого-то другого, она будет сердиться, что не я сказала ей первой. Ты можешь посоветовать мне что-нибудь?

Грейс из Лагуна Хилз

Дорогая Грейс!

В глубине моей души всегда теплилась надежда или, лучше сказать, иллюзия на то, что с годами становишься мудрее. Однако оказалось, что, когда речь заходит о любви или сексе, это вовсе не так.

Когда мы достигаем возраста 70 или 80 лет, то решение уравнений, которые имеют отношение к любви и сексу, становится для нас ещё более трудной задачей, чем в дни, когда мы были помоложе. И всё это потому, что наступает возраст, когда большинство мужчин мрут как мухи. К 75 те мужчины, у которых ещё прощупывается пульс и которые не подключены к системам жизнеобеспечения, находятся в исключительно благоприятном положении. Поэтому если мы, мужчины, находим способ прожить дольше 75 лет, то у нас появляется такой огромный выбор, что трудно не растеряться.

Одно лишь то, что он разрушил надежды своей страховой компании, обманув её статистические данные (и это вдобавок к тому, что он обманул вашу подругу!), превращает его в настоящее сокровище. Поэтому вам будет трудно успокоить вашу подругу дежурной и проверенной временем фразой: «Да пошли ты его... вокруг так много других мужчин...»

Стоит ли говорить правду вашей подруге? У меня было много друзей, чьи любовницы были совершенно сумасшедшими, но я всегда мог без колебаний сказать им что-то вроде: «Слушай, а она вообще может говорить о ком-то другом, кроме как о себе самой?» Но я никогда не сказал бы своему другу, что его жена или любовница наставляет ему рога с другим, если он сам не спросил бы об этом. Я не делю постель со своими друзьями, и мой большой жизненный опыт подсказывает мне, что когда дело доходит до проблем, касающихся любви и секса, то большинство из нас готовы скорее убить человека, который расскажет им о предательстве жены или любовницы, чем смотреть в глаза фактам, которые мы так отчаянно пытаемся игнорировать в таких ситуациях. (Попробуйте сказать кому-то, что мужа-алкоголика надо бросать! Я пожелаю вам удачи.)

А на вопрос друга о том, почему я не сказал ему, я бы ответил, что меня никто об этом не просил и вообще это не моего ума дело. И ещё я сказал бы ему, что я буду ценить нашу дружбу даже в том случае, если его девчонка будет спать с шестью другими парнями, а не только с этими тремя.



Ваше положение нельзя назвать выигрышным. Вам следует либо на свой страх и риск сказать правду подруге и не бояться последствий, либо найти в себе силы, чтобы не злиться на неё из-за того, что она ставит себя в такое глупое положение. И если вы всё-таки скажете ей, то будьте готовы к тому, что она, возможно, обрушится на вас, вместо того чтобы обрушиться на своего любовника. Известно, что даже те люди, которые жалуются на жестокое обращение супругов, часто накидываются на полицейских и любого другого Доброго Самаритянина, который попытается помочь им.

Секс в пути Глава 50

Для некоторых людей нет ничего лучше, чем колесить по стране в своём автомобиле и при этом держать одну руку на руле, а другую в каком-нибудь тёпленьком местечке на теле своей возлюбленной. И не важно, богат ты или беден, бездомная дворняга или породистый пёс голубых кровей, бывает так, что наша культура, которая не мыслит себя без автомобиля, вдруг ущипнёт тебя за одно место, и от этого тебе станет очень хорошо. Например, вы можете чувствовать себя действительно замечательно, когда ваши мозги пребывают в состоянии нарколептического сна оттого, что едете на своём автомобиле по просёлочным дорогам Небраски, а ваша подруга лукаво хватает вас за руку и тащит её в тёплое влажное место, которое находится у неё между ног.

Если у вас сложились серьёзные отношения с вашим партнёром, то это маленькое приключение надолго врежется в вашу память. После этого пройдёт, может быть, лет десять, и один из вас скажет: «Дорогой, а ты помнишь, как мы проезжали Канзас...» Тогда вы оба отложите ваши дела и, отгородившись ото всего мира, проведёте вместе один или даже два счастливых мгновения. Но прежде, пожалуйста, имейте в виду следующее...

Странники, рассекающие земные просторы

Хотя всегда важно делать что-то такое, что оставляет после себя приятные

воспоминания, при этом не менее важно остаться в живых, чтобы иметь возможность насладиться воспоминаниями. Для того чтобы уметь получать особые виды физического удовольствия и одновременно удерживать автомобиль на дороге, нужно обладать особым талантом, а это немногим дано. Тем более глупо суетиться, когда дорожные условия требуют от вас предельного внимания, например, когда вы едете по загруженному шоссе или принимаете участие в каком-то автопробеге. Другое дело – интимная шалость во время скучной поездки по сельской местности, которая не даёт вам заснуть за рулём.

Примечание:

Тысячи людей ежегодно погибают в автомобильных авариях из-за того, что они заснули за рулём. Мы бы хотели видеть вас в числе наших читателей, и поэтому, пожалуйста, если вы во время вождения автомобиля вдруг почувствуете сонливость, выпейте немного кофе или остановитесь где-нибудь на дороге, чтобы вздремнуть.

Вместо того чтобы везти вашу возлюбленную домой ради получения сексуальных удовольствий, можно использовать автомобиль для занятий сексом и, припарковав его в приятном местечке, понаблюдать за тем, как быстро запотеют стёкла вашего автомобиля. Люди, живущие в городских центрах, иногда находят укромные крыши домов, с высоты которых открывается романтический вид. Но прежде убедитесь в том, что это место уже не облюбовано наркоманами или фотолюбителями, которые припрятали там скрытые камеры.

О занятиях сексом в публичных местах

Некоторые люди любят заниматься сексом в публичных местах, там, где все желающие могут это увидеть. Это может быть великолепным способом освобождения всех заинтересованных сторон от лишних хлопот, но это не имеет отношения к теме, которой посвящена данная глава. То, о чём в ней говорится, связано с теми редкими моментами жизни людей, когда вы и ваш партнёр занимаетесь любовью в естественной обстановке на лоне природы, которая настолько завораживает вас, что всё внутри вашего тела начинает подчиняться природным ритмам, заставляя его буквально разрываться от сладкой истомы. Вероятно, именно таким и был секс ещё до того, как мы стали жить в небоскрёбах и кондоминиумах.

Есть много способов заниматься сексом на лоне природы, не слишком заботясь об осторожности. Например, таким местом может быть зелёный луг с множеством полевых цветов, заброшенный участок пляжа или место под гигантским зонтиком на вершине Монтаны. Есть, конечно, и другие не менее притягательные места естественного ландшафта, такие, как дамбы, мосты, поезда, самолёты и различные памятники национальной культуры. В последнем случае очень важно обладать не только обострённым восприятием прекрасного, но и неудержимой тягой к приключениям. Далее мы приводим несколько советов, которые могут оказаться полезными на тот случай, если решите заняться любовью в необычной обстановке:

- **Средство от комаров и насекомых.** Любой нормальный комар при одном только взгляде на ваши обнажённые ягодицы может подумать, что он умер и попал прямо в рай.

- **Для занятий сексом в общественных местах** женщине лучше надеть платье в духе 1950-х или сарафан. Преимущество здесь заключается в том, что во время занятий сексом на открытом воздухе ей надо будет снять одну-единственную вещь – нижнее бельё, если, конечно, оно вообще будет на ней.

- **Если вы намерены заняться этим на пляже** или на песчаном берегу реки, то вам лучше захватить с собой пару больших одеял. Есть что-то эдакое в том, чтобы лежать на двух больших одеялах вместо одного, которого хватает только на то, чтобы уберечь промежности от попадания песка. Кроме того, использование лубриканта защитит вас от

абразивных частиц в том случае, если они всё-таки окажутся внутри.

• **Занятия сексом в воде** также сопряжены с некоторыми трудностями, так как вода смывает естественную смазку. Для того чтобы этого не случилось, заблаговременно защитите ваши гениталии смазкой на силиконовой основе.

Предупреждение:

Одна из наших читательниц говорит: «Моя близкая подруга была арестована и отбывала наказание в тюрьме за то, что занималась сексом в публичном месте. Это был её первый арест, и поэтому она получила серьёзную психологическую травму». Так что, господа, пожалуйста, помните о том, что если у нас считается вполне нормальным и легальным устраивать отвратительные сцены и громко скандалить в публичном месте, то занятия сексом в публичном месте (даже в том случае, если это задний двор вашего дома) нарушают сразу целый ряд местных, государственных и федеральных законов, и вас за это могут арестовать. Хотя, конечно, некоторые люди придерживаются того мнения, что ощущение риска – это уже половина удовольствия.

Прощание GOOFY Заключительная глава

Это последняя глава нашего самоучителя. В ней говорится о богеме, хиппи, бездельниках, потоках наличности, целях и средствах, неприкосновенности, честности и откровенности. Затем в этой главе мы прощаемся с вами.

О чём плакал сказочный дракон

В далёких 1960-х годах в этой стране вдруг объявилась маленькая группа хиппи. Эти хиппи думали совсем не так, как мы, и, по всей вероятности, они прибыли с другой планеты. Нация начала сходиться с ума.

После появления настоящих хиппи повсюду вдруг объявились миллионы их последователей. Чаще всего это были студенты колледжей, которым не надо было работать, потому что деньги им присылали из дома. Они много говорили о любви и мире, но складывалось впечатление, что на самом деле они не так уж много и знают об этом. Они намеревались спасти мир ото всего, что хотя бы отдалённо напоминало их отцов и матерей.

А потом накатилась волна середины 1970-х, и бывшие хиппи стали получать дипломы юристов, стали бизнесменами и врачами. Мужчины стали стричь волосы, а женщины вновь заковали свою грудь в бюстгальтеры. Так они полностью подготовили себя к такому важному американскому ритуалу, как «интервью для приёма на работу». А такие термины, как «маркетинг» и «отстаивать права», стали заменять действия, направленные на разрушение старых устоев и стремление к получению удовольствий. Дизайн торговых марок стал важнее цветов, чётков и молитв. Всё изменилось.

Осталось немного людей, у которых было время для того, чтобы держать друг друга за руки, ходить на прогулки или обсуждать проблемы до того, как они перерастут в глобальный кризис. Большинство стало работать по 60 часов в неделю в команде с людьми, жизнь которых расписана по минутам, потому что к этому обязывало их стремление сделать карьеру в юридической конторе или в какой-то корпорации.

Может показаться странным, что книга о сексе вдруг затрагивает тему работы, карьеры и денег. Но в жизни большинства из нас тема денег волнует куда больше, чем любовь. И люди, обладающие кредитными картами MasterCard, наверное, знают о нас куда больше, чем наши партнёры по сексу. Вместе с тем не важно, сколько у вас денег, и не важно, какое положение вы занимаете обществе, потому что вы всё равно не можете уйти от себя самого,

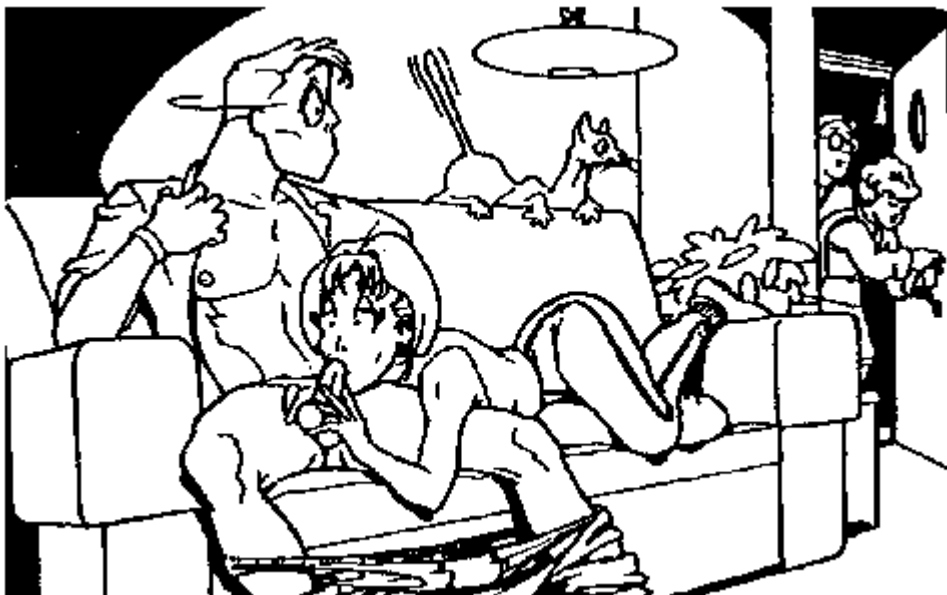
когда оказываетесь лежащим на полу или на краю кровати. Секс – это прекрасно, но он не даёт средств к существованию, а потому из удовольствия порой превращается в нечто бессмысленное, ненужное, пустое, незначительное, такое, что не имеет ничего общего с честностью или искренностью чувств.

Место лучше

Но среди нас ещё остались те, кто живёт прошлым и кто не отказывается от своих идеалов, надежд и грёз о том, что общество может быть лучше. Мы не были радикалами или реакционерами, мы просто надеялись, что, когда придёт время и мы навсегда покинем этот мир, он станет лучше. И эта книга представляет собой попытку сделать шаг в этом направлении, попытку сделать этот мир лучше.

Наш самоучитель не заставляет вас бежать куда-то и покупать хорошие лекарства, как не претендует он и на исчерпывающие ответы на все вопросы. Тем не менее эта книга даёт представление о более современном и широком взгляде на секс, чем тот, которого большинство из нас придерживалось, когда впервые открыло эту книгу.

В этой книге более 900 страниц, и всё-таки в ней так и не дано определение тому, что такое секс. Если вам повезёт, то вы сможете сделать это самостоятельно или по крайней мере хорошо проведёте время, пока будете пытаться сделать это.



**Дополнительный материал к этой книге
(Откровения наших читателей)**



Здесь мы разместили ответы на ваши вопросы, которые мы получили от вас по электронной почте на наш сайт в Интернете: www.goofyfootpress.com. Большинство из них вошло в этот материал. (Здесь несколько раз встречается ответ за подписью «женщина, 22 года». Имейте, пожалуйста, в виду, что это разные женщины, а вернее, пять разных женщин.)

Пропустите женщин вперед!

Необычные способы мастурбации? Я бываю более чем удовлетворена, когда я становлюсь мокрой и стимулирую мой клитор. Порнолитература меня тоже разогревает, хотя и не так сильно, как фильмы.

Женщина, 20 лет

Мой первый оргазм? Мне тогда было не больше восьми лет, и я часто играла в «доктора» с моими подружками-сестричками, которые жили на противоположной стороне улицы. Мы стимулировали гениталии друг друга, и это производило на нас неизгладимое впечатление.

Женщина, 57 лет

Я испытала свой первый оргазм, когда однажды провела одну-единственную ночь с каким-то пожарником.

Женщина, 23 года

Я узнала, что такое оргазм, когда каталась на лошади. Я сочла себя извращенкой и поэтому никому не говорила об этом. Потом на одной скучной вечеринке одна моя подруга, которая тоже ездила на лошади, сказала мне, что испытывала нечто подобное.

Женщина, 18 лет

Я испытала свой первый оргазм в 10 лет, когда училась получать удовольствие во время приёма душа. Это было странное ощущение, которое перестало быть простым развлечением в тот момент, когда я почувствовала, как интенсивность испытываемых мною ощущений резко возросла. Самым большим разочарованием для меня было то, что всё кончилось так быстро, но это разочарование длилось недолго. Я поняла, что надо делать для достижения множественных оргазмов. С тех пор каждый день помногу часов я проводила в ванной, постоянно совершенствуя своё мастерство. Думаю, мне повезло в том, что мои родители всегда были на работе, иначе они могли подумать, что с их дочерью творится что-то странное.

Женщина, 22 года

Мой первый оргазм? Мне тогда было 7 или 8 лет, и я была очень привязана к своему одеялу. Я сворачивалась калачиком рядом с ним, зажимала его между ногами и начинала тереться о него до тех пор, пока из моей груди не вырывался крик изумления и неопишуемого восторга!

Женщина, 21 год

О чём я думаю в своих фантазиях? О том, как занимаюсь любовью втроём с другой женщиной и мужчиной.

Женщина, 23 года

Я бы хотела попробовать заниматься анальным сексом. И я обязательно сделаю это однажды с подходящим человеком.

Женщина, 20 лет.

Одна из моих самых любимых фантазий – о том, что у меня есть два раба. Это мужчины, и они доставляют мне массу удовольствия своими языками, а кроме того, я могу заставить их играть друг с другом по моей команде.

Женщина, 22 года

Испытывала ли я когда-нибудь оргазм без генитального контакта? Он просто делал мне анальную стимуляцию, и у меня был очень сильный оргазм.

Женщина, 22 года

Однажды я кончила во время поцелуя. Это был не глубокий поцелуй. Только касание языками и очень много слюны. В тот момент мы были на одном из концертов под открытым небом, и наши губы вдруг соприкоснулись.

Женщина, 27 лет

Я могу достичь оргазма, если буду фантазировать. В своих фантазиях я часто представляю себе одну и ту же сценку: мой любимый и единственный наблюдает за тем, как я занимаюсь любовью с другой женщиной. Иногда он даёт этой женщине указания по поводу того, каким образом она должна стимулировать меня.

Женщина, 57 лет

Если кто-то ласкает, лижет или сосёт ступни моих ног, то я оказываюсь на пороге оргазма, и моё дыхание начинает учащаться гораздо быстрее, чем от одной только генитальной стимуляции.

Женщина, 20 лет

Когда я испытываю самые сильные оргазмы? Пожалуй, во время вагинального полового акта. Я никогда не могла кончить, если у меня внутри не было пениса.

Женщина, 38 лет

В настоящее время в основном во время мастурбации. Он ещё не совсем привык к тому, как надо меня стимулировать. Но мы работаем над этим...

Женщина, 27 лет

Свои самые интенсивные оргазмы я испытываю, когда мы оба лежим на боку, он входит в меня сзади и при этом стимулирует мой клитор рукой. Мне также нравится, когда он делает мне мануальную стимуляцию гениталий и одновременно стимулирует область, расположенную выше ануса.

Женщина, 21 год

Иногда я испытываю очень интенсивные оргазмы во время сна. Обычно они настолько интенсивны, что я просыпаюсь.

Женщина, 27 лет

Что я делаю, когда у меня возникают трудности с достижением оргазма? Ну, в таких случаях я представляю себе, что кто-то вот-вот придёт и застанет нас во время занятий любовью.

Женщина, 21 год

С моим теперешним партнёром у меня никогда не бывает проблем с оргазмами. На самом деле я могу испытывать такие длительные множественные оргазмы, что их количество не поддаётся счёту.

Женщина, 57 лет

Какой размер пениса я предпочитаю? Я люблю тот самый ОГРОМНЫЙ, который есть у моего друга, потому что мне его вполне хватает. Если он внутри меня, то там не остаётся пустого места.

Женщина, 22 года

Мой прежний муж имел огромный пенис, прямо как у настоящего жеребца, но для меня это на самом деле ничего не значило. Его никогда не интересовало, что я хотела. Быть королевой при таком пенисе незавидная участь, если стремишься получать настоящее удовольствие от занятий сексом и испытывать интимную близость.

Женщина, 32 года

Раньше я думала, что размер не имеет значения. Последние пару лет я провела с мужчиной, у которого по-настоящему МАЛЕНЬКИЙ пенис, и я совершенно ничего не чувствовала, когда он находился внутри меня. Всё-таки средний размер лучше всего. Очень большой пенис может сделать тебе чертовски больно, а маленький совершенно не ощущается, ему просто не хватает объёма.

Женщина, 35 лет

Мой бойфренд был на самом деле очень хорошо «экипирован», и поэтому процесс натягивания презерватива на его пенис превращался в настоящую борьбу. Обычно я всегда отпускала разные комментарии по этому поводу. И вот однажды он не выдержал и попросил меня попробовать сделать это, чтобы посмотреть, что из этого получится. Я стала медленно разворачивать презерватив, но, когда я уже продвинулась вперёд на целых четыре дюйма, моя рука сорвалась, и я выпустила презерватив. Эта штука взлетела под потолок и запуталась в лопастях вращающегося вентилятора.

Женщина, 21 год

У меня был любовник, пенис которого был на самом деле очень большим. После него у меня всё болело. Пенис моего мужа меньше размером, но так хорошо подходит мне!

Женщина, 27 лет

Однажды, будучи студенткой, я училась в России, где впервые попала в их баню (обычную, безо всякого подтекста, который иногда подразумевается у русских под понятием «баня»). Меня поразило невероятное разнообразие пенисов разных форм и размеров, которые я увидела. Некоторые из них были совершенно непохожи на пенисы других парней.

Женщина, 22 года

В своей жизни я видела гениталии только одного мужчины, моего близкого друга, и поэтому я не имею представления о том, как они могут выглядеть у других мужчин. Однако я почему-то думаю, что у него вообще нет яичек. Может быть, я просто не могу найти их.

Женщина, 21 год

Какие необычные способы мастурбации я знаю? Иногда я делаю это, когда пальцы сжаты в кулак, и я стимулирую свои гениталии суставами пальцев. Но это случается очень редко.

Женщина, 22 года

Мне нравится мастурбировать, когда кто-то смотрит на меня. Иногда я делаю

это дома с открытыми шторами, а когда еду в машине, то использую маленький вибратор, который вожу с собой на тот случай, если попаду в пробку. И пока внимание всех водителей сосредоточено на том, чтобы побыстрее добраться до дома, и пока они проклинаят час пик, я снимаю напряжение, накопленное за день, и испытываю благодарность к людям, которые не дёргают свои машины.

Женщина, 21 год

Я обычно мастурбирую, пока захожу в разные порносайты в Интернете.

Женщина, 24 года

Мне нравится пробовать что-то необычное, когда я мастурбирую... Я делаю это для того, чтобы снять стресс, успокоиться, занимаюсь этим, когда мне просто скучно... или по любой другой причине. Я совершенно спокойно к этому отношусь. Я имею в виду, что не стесняюсь говорить об этом, и, да, конечно, мой партнёр знает об этом.

Женщина, 22 года

Я мастурбирую только в тех случаях, когда занятия сексом меня не удовлетворили. Иногда я делаю это, чтобы испытать сексуальное возбуждение от того, что мой партнёр смотрит на меня. Мастурбация не так уж много и значит для меня, поскольку накопленный мною сексуальный опыт в большинстве случаев всегда предполагал присутствие партнёра, который получает удовольствие от общения со мной и от того, что прикасается к моему телу.

Женщина, 23 года

Обычно я мастурбирую по крайней мере один раз в день. Моему любовнику нравится наблюдать за мной. Его это здорово заводит. Он считает, что это – одна из самых чудесных вещей, которые существуют в нашей жизни. А мне нравится смотреть, как он мастурбирует, хотя иногда в этот момент где-то в глубине моей души я испытываю ревность.

Женщина, 24 года

Я регулярно занимаюсь мастурбацией, поэтому за те 14 лет, в течение которых я веду активную половую жизнь, я ни разу не испытывала оргазма во время вагинального полового акта. Для меня единственный способ испытать оргазм – это использовать вибратор. Иногда я могу испытывать оргазм в то время, когда мой муж занимается со – мной оральным сексом. Иногда я занимаюсь мастурбацией в приватной обстановке, когда меня никто не видит, а иногда на глазах у своего мужа после того, как мы позанимаемся сексом.

Женщина, 35 лет

Я хочу, чтобы мой муж знал, что заниматься мастурбацией – это абсолютно нормально. Он, наверное, единственный из всех живущих на свете мужчин, который никогда не мастурбировал, так как в детстве ему сказали, что этого нельзя делать, потому что это очень плохо!

Женщина, 22 года

Если бы я на неделю превратилась в мужчину? Ну, я бы наверняка попробовала довести себя до оргазма при помощи мастурбации. Наверное, мне бы

хотелось, чтобы какая-нибудь девчонка с большими сиськами пососала мой член! Может быть, я бы занялась с ней анальным сексом.

Женщина, 22 года

Если бы я на одну неделю вдруг превратилась в мужчину, я бы перепробовала всё, что только возможно, все виды сексуальных удовольствий, источником которых могут стать занятия сексом с женщинами, и при этом не чувствовала бы себя шлюхой.

Женщина, 23 года

Если я вдруг стала бы мужчиной на одну неделю, то, наверное, мне бы захотелось заняться оральным сексом, потом я бы наверняка захотела попробовать вагинальный секс, но, само собой разумеется, у меня должна быть эрекция, наличие которой подразумевает возможность делать все эти вещи, о которых я говорила.

Женщина, 19 лет

А если бы я на одну неделю стала мужчиной, то побольше бы мастурбировала для того, чтобы понять, как ублажить моего парня, когда я снова стану женщиной.

Женщина, 21 год

Пробовала ли я вкус своей эякуляционной жидкости? Ну, это, конечно, не так вкусно, как шоколад, но всё-таки он недурён!

Женщина, 20 лет

Мне нравится засовывать свои пальцы в рот после того, как я позанимаюсь мастурбацией. И ещё я люблю целовать своего бойфренда после того, как он позанимается со мной оральным сексом, потому что мне нравится ощущать свой вкус на его губах. И каждый раз при этом я думаю: «Да, это куда вкуснее, чем мужская сперма, которую я только что попробовала».

Женщина, 22 года.

Что плохого или хорошего в занятиях оральным сексом? Это очень трудно объяснить, но занятия оральным сексом кажутся мне чем-то совершенно невероятным. Если им удаётся найти ту самую нужную точку там, внизу, то я испытываю просто невероятные ощущения. Я могу часами содрогаться от удовольствия и извиваться всем телом. Эти ощущения намного интенсивнее тех, которые я испытываю от занятий вагинальным сексом. Ведь язык более подвижен и может делать больше разных движений, вкрадчивых или дразнящих, он вообще может больше, чем пенис. А что касается отрицательной стороны занятий оральным сексом, то проблема в том, что мужчинам не нравится слишком долго находиться там, внизу. Наверное, они думают примерно так: «Хорошего понемножку! Теперь она уже разогрелась, она достаточно влажная, и я могу трахать её».

Женщина, 22 года

Мне не нравится, когда со мной занимаются оральным сексом. Я предпочитаю вагинальный половой акт. Во время орального секса я не ощущаю

полноты внутри влагалища, той, которую я чувствую во время полового акта, который доводит меня до исступления и от которого я получаю огромное удовольствие. Кроме того, мне кажется, что занятия оральным сексом предполагают более близкие отношения между партнёрами, чем те отношения, которые обычно бывают во время вагинального полового акта.

Женщина, 23 года

Мне на самом деле нравится, когда мой муж занимается со мной оральным сексом, потому что при этом я испытываю такие ощущения и такое удовольствие, которые я не могу доставить себе самостоятельно. Я могу стимулировать пальцами своё влагалище, могу использовать искусственный член или что-то другое, что может помочь испытать похожие ощущения, но всё-таки я не могу стимулировать себя орально. Когда это делает мой муж, то я испытываю такое большое чувство благодарности, что готова сделать всё, что в моих силах, ради того, чтобы доставить ему удовольствие. Я чувствую у себя между ног это восхитительное ощущение «трепещущего желе», которое вызывает у меня желание кончить, но одновременно мне хочется попросить его о том, чтобы он никогда не останавливался.

Женщина, 32 года

Что я чувствую, когда со мной занимаются оральным сексом? Мне кажется, что это чем-то напоминает аттракцион «русские горки» в тот момент, когда ты не держишься за перила и можешь упасть. Конечно, приятно, когда кто-то лижет твои гениталии, но плохо, если этот человек настолько увлечётся своим делом, что начнёт их просто жевать и при этом громко чавкать.

Женщина, 36 лет

Предвкушая занятия оральным сексом, я всегда думаю о том, что мне нравится. Например, мне нравится, когда кто-то ласкает и целует мои бёдра и гениталии.

Женщина, 57 лет

Нравится ли мне контролировать происходящее во время занятий сексом? Пожалуй. Больше всего я чувствую себя хозяйкой положения, когда могу заниматься оральным сексом со своим мужчиной и ощущать, как он поддаётся моим ласкам. Кроме того, я чувствую, что полностью контролирую ситуацию, когда он доверчиво кладёт одно из своих самых ценных сокровищ в мой рот, который, кстати, экипирован зубами.

Женщина, 18 лет

Мой прежний партнёр заставлял меня играть с ним в садомазохистские игры типа «слуга и хозяин», в которых мне отводилась роль госпожи. Он принадлежал к числу мужчин, которые выглядели мужественными, он много тренировался в спортивном зале и вообще любил занятия спортом. Его фетишем были мои ноги, и мне это страшно нравилось. Но мне не очень нравилось, когда он требовал, чтобы я была с ним груба, мочилась на него, обращалась с ним как с куском дерьма.

Женщина, 20 лет

Случалось ли мне имитировать оргазм? Да. Иногда тебе просто хочется, чтобы всё это поскорее закончилось. Иногда я делаю это потому, что мне хочется

заставить его думать, что он честно выполнил свой долг.

Женщина, 22 года

Иногда я имитирую оргазм из-за того, что чувствую себя уставшей. И мне вовсе не нужно испытывать оргазм каждый раз, когда мы занимаемся любовью. Я много раз пыталась объяснить ему это, но он ПРОСТО ЗАЦИКЛЕН НА ОРГАЗМЕ!

Женщина, 24 года

Я думаю, что моё молчаливое согласие заниматься сексом, когда я не испытывала сексуального возбуждения, в конечном счёте и испортило наши отношения. Я делала это для того, чтобы доказать ему, что я его люблю, ценю его и хочу сделать его счастливым.

Женщина, 19 лет

Вы спрашиваете, был ли в моей жизни какой-то взрослый человек, который на самом деле помог мне разобраться в сексуальных проблемах? Пожалуй. Скорее всего этим человеком была моя бабушка, которая часто говорила мне: «Никогда и никому не позволяй попирать твоё чувство собственного достоинства. Всегда прямо говори, что тебе нравится, а что – нет».

Женщина, 22 года

Моя мать оказалась единственным человеком, с которым я могла хоть как-то говорить о сексе. Она помогла бы мне ещё больше, если бы рассказывала об эмоциональном аспекте, а не только о технической стороне дела.

Женщина, 22 года

Моя сестра оказалась для меня именно тем человеком, который больше всех помог мне разобраться с сексом. Именно она принесла мне этот самоучитель. Я никогда не могла говорить с родителями о сексе.

Женщина, около 18 лет

Я живу с ощущением, что меня просто ОБМАНЫВАЛИ! Я думаю, что именно моя мать была тем человеком, кто дал мне почитать книгу о менструации.

Женщина, 22 года

Что я буду говорить своей дочери о сексе? Я скажу ей, что она должна быть осторожна в своём выборе. Секс может быть как прекрасен, так и отвратителен, но самое ужасное, что все последствия в основном сказываются на женщине.

Женщина, 27 лет

Я хочу сказать своей дочери обо всём плохом и несправедливом, что есть в занятиях сексом. Я скажу ей: «Ты будешь тем человеком, который носитя с ребёнком, а поэтому побольше заботься о противозачаточных средствах. И не думай, что если ты занимаешься сексом с мужчиной, то он за это будет любить тебя больше и будет предан тебе. Развлекайся, детка, и постарайся понять, что помогает тебе достичь оргазма».

Женщина, 22 года

Я скажу своему сыну, что занятия сексом могут заставить проливать горькие слёзы, а могут заставить кататься по полу от смеха или дать почувствовать, что ты живёшь полноценной жизнью. Они могут сделать твою жизнь по-настоящему ужасной. Причём другой человек может испытывать такую же гамму чувств, если не больше. Я скажу ему: «Помни, что ты живёшь с человеком, а не с его гениталиями».

Женщина, 19 лет

Забавные моменты во время занятий сексом? Моя мама вошла в комнату, когда я и мой партнёр занимались вагинальным сексом в «собачьей» позе.

Женщина, 32 года

Бывали ли у меня моменты, когда я чувствовала себя неловко во время занятий сексом? Однажды мой друг вошёл в комнату именно в тот момент, когда я занималась со своим партнёром оральным сексом.

Женщина, 19 лет

Джентльмены, продемонстрируйте всю мощь вашей сексуальности

Заставали ли меня когда-нибудь в тот момент, когда я мастурбировал? И не один раз. Именно из-за этого я и не стал знаменитостью, потому что всегда в моём окружении находилась пара людей, у которых наготове была какая-нибудь история о том, как меня заставляли за этим занятием. И они рассказывали эти истории каждый раз, когда видеокамера в каком-нибудь баре ловила моё лицо.

Мужчина, 40 лет

Однажды моя мать вернулась домой, а я в это время увлечённо мастурбировал перед экраном телевизора, где шла одна из серий фильма «Удивительная женщина». Возможно, она притворилась, что ничего не заметила. А может быть, я вовремя успел прикрыться.

Мужчина, 37 лет

Попадал ли я когда-нибудь в неловкое положение? Моя супруга застала меня в тот момент, когда я засунул нос в штанишки жены моего друга, а у неё в то время была менструация.

Мужчина, 33 года

Помню, я пришёл на занятия по биологии в спортивных штанах, которые завязывались верёвкой. Внезапно у меня появилась эрекция, которая была настолько сильной, что я весь извёлся. Более того, она вовсе не собиралась исчезать. И вот, когда занятия закончились, мне пора было вставать. Эти штаны вовсе не скрывали моей эрекции из-за того, что под ними были надеты просторные боксеры, и не плавки. Вот тут-то мой член и дал себе волю.

Мужчина, 29 лет

Испытывал ли я когда-нибудь оргазм без того, чтобы кто-то прикасался к

моему пенису? У меня невероятно сексуальная жена с убийственными глазами. К тому же она потрясающе целуется. Она уже не один раз доводила меня до оргазма одними только своими поцелуями. И ещё я могу кончить, когда занимаюсь с ней оральным сексом или стимулирую её руками.

Мужчина, 40 лет

Мне нравится заниматься с женщинами оральным сексом. Однажды в этот момент мне было так хорошо, что я кончил. Для нас обоих это было настоящим шоком, а она страшно возбудилась из-за этого.

Мужчина, 29 лет.

Когда я был студентом второго курса, то я часто ходил в Смитовский колледж, что находился в семи милях от нашего студенческого городка. И вот однажды я встретил там дивную женщину, похожую на величественное изваяние. И поскольку эта красавица испытывала ужасный страх перед половым актом и боялась забеременеть, то мы не занимались с ней вагинальным сексом. Но, когда я целовал её прекрасную грудь и другие части её великолепного тела, я испытывал такое сильное сексуальное возбуждение, что не мог удержаться и кончил. Когда это произошло, мне показалось, что она была очень довольна. Оказалось, что она панически боялась полового акта потому, что её мать умерла во время родов.

Мужчина, 60 лет

Что я ощутил в первый раз? Я прочитал множество книг о женских гениталиях, но, когда это случилось на самом деле, я ничего не мог разглядеть как следует, совсем ничего, Я чувствовал себя бесконечно неуклюжим и неопытным.

Мужчина, 40 лет

Я сидел на заднем сиденье «Бьюика», припаркованного на железнодорожной станции. Это было среди бела дня. Несмотря на то что «Бьюик» внутри был довольно просторным, её джинсы оказались слишком узкими, и поэтому я расстегнул их и просунул свою руку в... Я знал, что где-то там должно быть мокро, но, чёрт возьми, я не мог этого найти. Это, конечно, возбуждало, но только ровно настолько, насколько вообще можно испытывать возбуждение от того, что твоя рука сжимает пук волос.

Мужнина, 37 лет

Я помню это восхитительное волнение, которое я испытывал, когда мои пальцы пробежались по её лобку и я обхватил его рукой. Тогда я действительно думал, что по пал на небеса! Я был немного поражён тем, что там внизу настолько мокро. Я рассчитывал нащупать её клитор, но не мог сделать этого. А обнаружив его, я не терял времени даром!!! Я так много слышал о том, что клиторы бывают твёрдыми и заострёнными, как наконечник стрелы, и всё такое, но мне ещё ни разу не доводилось ощутить его твёрдость! Я играю на гитаре и поэтому подумал, что мои пальцы стали слишком грубыми. Мой язык теперь уже... но это совсем другая история!

Мужнина, 32 года

Она была мягкой, мокрой и скользкой. Мне нравилось ощущать жёсткие волоски на её лобке. Это приводило меня в состояние сильного сексуального возбуждения, и всё это становилось похожим на забавное озорство. Мой палец

быстро скользнул прямо в её влагалище, и я был поражён, что там внутри так приятно и тепло. Было восхитительно чувствовать, как она отвечает на мои ласки и начинает слегка двигать тазом. Тогда я понял, что сделал шаг навстречу к чему-то очень хорошему.

Мужнина, возраст ????

Когда моя рука впервые оказалась внутри женщины, то я не был уверен в том, что испытываю какое-то особое сексуальное возбуждение, – это было что-то тёплое, похожее на желатиновое желе в окружении каких-то непонятных кусочков. Я понимаю, что это прозвучит банально, но через несколько лет получилось так, что моя рука оказалась внутри пирога (я думаю, это был яблочный пирог), и в тот момент у меня возникла ассоциация с тем, что я чувствовал внутри женщины. Я бы сказал, что могу заниматься мануальной стимуляцией с таким «пирожком» семь раз в неделю.

Мужчина, 20 лет

Пробовал ли я свою сперму на вкус? Пробовал, думаю, что не хватает чеснока!

Мужчина, 20 лет

Очень приятный вкус и запах тоже! Похоже на желатиновое желе в формочке. Иногда немного горчит, но это случается не часто. Я глотаю свою собственную эякуляционную жидкость каждый раз после мастурбации, потому что так удобнее, чем пачкать платок.

Мужчина, 18 лет

Противно и неприятно! Я имею в виду не сам вопрос, а вкус!

Мужчина, 42 года

Иногда, после того как моя жена доведёт меня до оргазма во время оральной стимуляции и я кончаю ей в рот, я говорю: «А теперь отдай всё мне назад». И она возвращает мне всё через чувственный французский поцелуй. Затем я глотаю свою сперму. А ещё нравится кончать в её влагалище, а потом вылизывать его дочиста. Наш разговор звучит очень чувственно и соблазнительно. Так мы разговариваем, когда занимаемся любовью. Моя жена шепчет мне: «Я буду сидеть у тебя на груди и заставлю всё это вылизывать». Однако все эти разговоры очень часто кончаются ничем. Обычно после того, как наступает момент оргазма, мне кажется, что какой-то гигантский выключатель срабатывает внутри моего тела, и я уже не хочу делать то, что так страстно мечтал сделать всего несколько секунд назад.

Мужнина, 60 лет

Мои яички? Иногда мне нравится, когда кто-то их лижет, целует, ласкает и делает это очень нежно. Кроме того, мне нравится чувствовать, что им ничто не угрожает. Это чувство распространяется даже на занятия любовью. Мне не очень нравится, когда кто-то может случайно их задеть, хотя во время занятий любовью мне даже нравится, если их немного потормошат.

Мужчина, 25 лет

Мне вообще не нравится даже мысль о том, что кто-то захочет поиграть с

моими яичками. На самом деле я бы предпочёл, чтобы их обходили стороной. Моя промежность, однако, совсем другое дело...

Мужчина, 30 лет

Что говорил мне мой дед о сексе? Когда мне было 22 года, мой отец отвёл меня в сторону и сказал так (дословно): «Значит, так, когда МУЖЧИНА встречается женщину, которая ему нравится, то он вкладывает свою штуку в неё, и они делают „ух-ух“, и тогда появляются дети. Понял?» В это время оказалось, что неподалёку стоял мой дед, который сказал, обращаясь к моему отцу: «Не волнуйся, он, наверное, знает об этом побольше, чем ты». Вот такая у меня колоритная семейка.

Мужчина, 27 лет

Мои родители придерживались того мнения, что если у меня возникает вопрос, то мне следует подойти к ним и задать его. Они никогда ничего не говорили мне просто так, всегда старались подтверждать свою правоту должными аргументами. Мой дед с детских лет всё время твердил мне, что намного важнее любить женщину, холить её и лелеять, чем просто спать с ней.

Мужчина, 21 год

Мой отец оказался абсолютно бесполезным для меня во всём, что касалось вопросов о сексе. Я ненавидел наши длительные поездки в автомобиле вдвоём, когда он каждый раз неизменно задавал мне один и тот же вопрос: «Ты хочешь что-нибудь спросить о сексе?» Понимаете, я чувствовал, что за всё время, пока мы ехали эти сто миль, он испытывал дискомфорт и неловкость от того, что должен попытаться заговорить со мной об этом. Ну а я в то время думал, что уже знаю всё о сексе благодаря моим друзьям. Сейчас я вообще удивляюсь тому, что каким-то образом сам стал отцом.

Мужчина, 42 года

Что я скажу своему сыну о сексе? 1. Секс и любовь – это как шоколад и ореховое масло: оба имеют великолепный вкус, и оба абсолютно совместимы друг с другом, хотя и по отдельности они тоже неплохи. 2. Секс – это нечто среднее между удовольствием и зачатием детей. Если ты захочешь исключить что-то одно, то из этого ничего не выйдет, и тогда вообще бессмысленно даже пытаться заниматься этим. 3. Секс обладает необыкновенной СИЛОЙ. Он может причинять боль и может исцелять боль. И им не стоит заниматься просто так из спортивного интереса.

Мужчина, 29 лет

Я скажу ему, что секс – это как магазин, где продают сладости. Если съешь слишком много, то будешь чувствовать себя больным, а если съешь недостаточно, то будешь страстно желать ещё и ещё. В нём есть так много разных запахов, и он всегда разный на вкус. Надо всё время пробовать как можно больше.

Мужчина, 39 лет

Важно ли для меня заниматься мастурбацией, если у меня сложились прекрасные отношения с женщиной? Да, это очень важно. И моя партнёрша знает об этом, но, к сожалению, она чувствует себя дискомфортно, когда я пытаюсь заставить её обсуждать проблемы её сексуальных предпочтений. А мне бы хотелось, чтобы мы оба могли чувствовать себя комфортно, когда обсуждаем такие

вопросы, и вместе получать от этого удовольствие.

Мужчина, 42 года

Я регулярно занимаюсь мастурбацией. Моя подруга тоже мастурбирует. Иногда мы мастурбируем для того, чтобы каждый из нас мог понаблюдать за другим.

Мужчина, 27 лет

Мастурбация всегда была важной частью моей жизни. И, конечно, моя партнёрша знает об этом. Мы часто и много мастурбируем вместе.

Мужчина, 27 лет

Мастурбация – это то, что помогает мне оставаться в своём уме. Моя жена даже помогает мне иногда.

Мужчина, 38 лет

Да, я регулярно занимаюсь мастурбацией по несколько раз в неделю и буду крайне удивлён, если вдруг узнаю, что моей жене до сих пор ничего не известно об этом. Это за 25 лет-то...

Мужчина, 48 лет

Я никогда не мастурбировал у неё на глазах... и это несмотря на то что у нас есть ваша книга, мы читаем её вместе и много думаем об этом.

Мужчина, 31 год

Статистические данные некоторых исследований показали, что

Более 85 процентов всех мужчин, которые утверждают, что они являются стойкими гетеросексуалами или почти таковыми, говорили, что они всегда рассматривали пенисы других мужчин в общественных туалетных комнатах, когда те делали своё «пи».

Примерно 40 процентов сказали, что они практикуют имитацию оргазма.

Более 90 процентов мужчин и женщин, которые связаны сексуальными отношениями, заявили, что регулярно мастурбируют и что мастурбация является важной частью их сексуальной жизни.

Примерно 50 процентов гетеросексуальных мужчин и женщин говорят, что им нравится стимуляция анальной области в любой из её версий, начиная от мануальной стимуляции и заканчивая стимуляцией с использованием искусственного члена.

Более 95 процентов мужчин и 90 процентов женщин сообщают, что их родители не смогли быть им сколько-нибудь полезны в вопросах любви и секса. И это не зависит от возраста людей, принявших участие в опросе, а их возраст колеблется от 18 до 60 и более, что фактически означает, что за последние полвека дети и родители так и не стали более откровенно обсуждать вопросы секса.

Автофелляция – 1. Сосать свой собственный пенис. 2. Способствует тому, что свидание становится больше выражением доброй воли, нежели необходимостью. 3. Требуется значительной длины пениса (т. е. он должен быть практически как шланг) или же невероятно гибкого позвоночника, или того и другого вместе.

АС/ДС – 1. Бисексуал. 2. Известная группа музыкантов, члены которой теперь уже

состарились.

Анальный – 1. Имеющий отношения к анусу, как в выражении «анальный секс». 2. Употребляется в отношении человека, который «оберегает свой зад», и буквально означает «душа на запоре» (*от слова «запор», который имеет самое прямое отношение к прямой кишке.*).

Анальные игрушки – 1. Предмет, имеющий грани наподобие алмаза, который помещают в анальное отверстие, создавая тем самым ощущение его наполненности. 2. Вид игрушки для секса, которая сделана из пластика или силикона. Обычно имеет бортик или кромку, которая не даёт ему затеряться там, куда не проникает солнечный свет. 3. Сексуальные игрушки и вибраторы разных форм и размеров. Одна из них называется «трехрёберная девственница».

Анальная вилка – см. «Анальные игрушки».

Анальные шарики – скреплённые между собой последовательно один за другим шарики, которые вставляются в анальное отверстие и выдёргиваются в момент наступления оргазма.

Анальный язык – буквально означает «поцелуй в зад», при этом любые метафоры следует отбросить; приём в обхаживании партнёра.

Андрогин – 1. Нечто такое, что нельзя назвать мужским или женским. 2. Можете ли вы назвать имена трёх музыкантов-андрогинов?

Апладисменты! – термин буквально означает «подцепить гонорею». Гонорея – одно из самых древних венерических заболеваний, передающихся половым путём. Оно может вызывать ощущение покалывания во время мочеиспускания и стать причиной появления необычных выделений. Болезнь легко вылечивается, если её не запускать. В противном случае она может вызвать разные осложнения.

Армейский медосмотр – 1. Термин, который в ходу у военных срочной службы. 2. Обычно употребляется в ситуации, когда солдаты срочной службы развлекаются тем, что демонстрируют друг другу свои пенисы.

Атрофия – 1. Медицинский термин, означающий «используй его, а то потеряешь совсем». 2. Атрофия в основном касается мышц; пенис, не знаю, к лучшему это или к худшему, кажется, не имеет с ними ничего общего. А поскольку иногда мастурбация действует на пенис лучше, чем половой акт, то вам вряд ли стоит беспокоиться насчёт атрофии...

Ашрам – 1. Это дом или особняк, где живут гуру. 2. Это важно знать в том случае, если ваша возлюбленная бросает игру в волейбол и снимает маленькие бикини, предпочитая им фимиам и медитации.

Бабник – это мужчина, который не пропускает «ни одной юбки». Чем привлекательней объект его вожделений, тем усерднее он его обхаживает.

Зартолиновые железы – две маленькие желёзки, расположенные в нижней части вагинального отверстия, которые источают секреторные жидкости.

Бедренный половой акт – 1. Имеет место, когда смазанный лубрикантом пенис скользит между губ женских гениталий, как сосиска внутри румяной булочки, но при этом он не имеет намерения вторгаться во влагалище. 2. Иногда пенис скользит между бёдрами женщины, которая то сжимает, то разжимает их или же всё время держит сжатыми.

Биде – 1. Опальной формы фаянсовая ванна, снабжённая фоншом, из которого бьют струи воды, с помощью которой женщина до блеска вычищает свои гениталии, а иногда и стимулирует их. 2. Могут быть обнаружены в традиционных европейских ванных комнатах. 3. Обнаружены также в нескольких американских ванных комнатах.

Бимбо – 1. Женщина, которая великолепно выглядит, но на тесте по умственным способностям отстаёт от Альберта Эйнштейна всего на один-два балла. См. также термин «заумный». 2. Существует особое племя бимбо, которое обитает в долине Сан-Фернандо (Южная Калифорния). Эти особи говорят на диалекте, который знаком только тем, кто принадлежит к их племени, что, возможно, зависит от избытка губной помады, которая

толстым слоем наложена на их губы и, во-видимому, значительно затрудняет артикуляцию. Возможно также, что в результате чрезмерного злоупотребления солнечными ваннами и того, что их тела постоянно сильно перетянуты эластичными бикини, у них оказался повреждённым тот отдел головного мозга, который влияет на артикуляцию. 3. Они часто задают вопросы о том, можно ли будет им выставлять своих детей на обозрение публики в местах, называемых художественными галереями, которые обесмертили в своей песне Мун Унит Заппа и дядюшка Фрэнк.

Биологические часы – страсть к производству потомства, которая обычно охватывает человеческие особи в возрасте от 34 до 42 лет.

Бисексуал – см. также «переключатель», человек, который может испытывать эротическое влечение как к мужчинам, так и к женщинам.

Бить по чурке – термин применяется, когда говорят о мастурбации мужчин.

Бить яйца об стенку – 1. Состояние ума, когда навязчивая идея может стать разрушительной силой. 2. Почти эквивалент выражения «стереть подошвы до дыр» 3. Происхождение ВВС США.

Благотворительный половой акт – предполагает занятия вагинальным сексом в тех случаях, когда один (а иногда и оба!) партнёр руководствуется чувством долга или жалостью к другому партнёру и не испытывает при этом страстного желания заниматься сексом.

Блаженство – 1. Термин, применимый к состоянию человека, для которого характерно ощущение безмятежного покоя и полного расслабления. 2. Это как раз такое состояние, в котором вы, будем надеяться, пребываете каждый раз после занятий сексом.

Блуд – вагинальный секс и сексуальные отношения между людьми, не состоящими в законном браке.

Бобёр – 1. Тот, кто учится в Орегонском государственном университете. 2. Наружные женские половые органы. 3. Студентки вышеназванного университета. 4. Большая наклейка для автомобильного бампера, которая гласит: «Съешь бобра – спасёшь дерево».

Болезнь белого человека – термин употребляется, когда хотят сказать, что у человека полностью отсутствует чувство ритма.

Бородач – 1. Термин применяется, когда гомосексуалисты ходят на свидания или вступают в брак, чтобы выглядеть как нормальные мужчины. 2. Гомосексуалисты – мужчины и женщины, которые ходят в один и тот же туалет, иногда могут заводить себе друзей противоположного пола, и в этом случае их называют «бородачами», потому что они делают это, «пока мамочка и папочка на даче».

Бык – тот, кто имеет хорошо развитые мускулы и отличается отменной физической формой.

Быть на вторых ролях – принимать участие в групповом сексе и быть вторым и т. д. в очереди.

Вагинальный увлажнитель – 1. В прежние времена этот термин мог употребляться по отношению ко всему, что могло стать «генератором любви», включая любые виды стимуляции женских гениталий и слюну как основной вид увлажнителя. 2. С течением времени человеческое общество становится всё более изощрённым в этой области и изобретает всё больше искусственных увлажнителей, которые можно запросто купить в любом магазине, секс-шопе или аптеке.

Вагинизм – болезненные спазмы внутри влагалища.

В&Д – верёвки+дисциплина (одно из непреложных правил садомазохизма).

Вазектомия – чик-чик и нету.

Вазелин – 1. Это тот самый, который плавит наши «резинки». 2. Его никогда не следует использовать в качестве смазки во время занятий сексом независимо от того, пользуетесь вы презервативами, латексными перчатками или другими резиновыми изделиями или нет. 3. Причина того, что вазелин так пагубно воздействует на резиновые изделия, заключается в том, что и вазелин и латекс являются побочными продуктами нефтепереработки. Вазелин в этом случае действует как растворитель.

Ванильный секс – это название придумали гомосексуалисты, лесбиянки и бисексуалы. Так они называют секс, занятия которым пользуются популярностью у основной массы нормальных гетеросексуалов и который не включает в себя элементы садомазохизма.

Ватный хвост – так на пляже нудистов называют тех, кто носит купальники.

ВИП (VIP) – виртуальные встречи любителей порно. Там же можно принять участие в дискуссиях, смотреть порноклипы или назначать свидания.

ВДГПСМ – это *(не сокращение для новой комсомольской организации)* начальные буквы, которые используют для обозначения трёх обязательных элементов садомазохизма: В&Д – буквально означает, что один партнёр связывает другого, а последний должен быть пайнкой, сокращение Г&П означает, что один из партнёров всегда ведёт себя как господин, а другой как его раб (подчинённый); соответственно буквы С&М означают садомазохизм. Понятно? См. также термин «переключатель».

Вертикальное вхождение – 1. Трудный для исполнения, но очень важный для сёрфинга трюк, во время которого надо сойти с волны, а затем вновь взойти на неё, искусно маневрируя на своём скейтборде. 2. Нечто очень похожее случается во время вагинального полового акта, когда мужчина в пылу страсти делает слишком резкое движение, в результате которого пенис оказывается вне влагалища.

Вибратор – электрическое устройство, которое может сделать любую женщину очень, очень счастливой.

Вибрирующий рукав – 1. Род вибратора, который представляет собой устройство в виде мягкой трубки, имеющей на конце вибратор, в которую мужчина вставляет смазанный лаубрикантом пенис. 2. Устройство предназначено для мастурбации

Висячий тунец – термин, которым сёрфингисты обозначают женские половые органы. Термин возник на пляжах Редондо и Ермоса.

Вишенка – 1. Девственный или почти новый. 2. Девственная плева. 3. Непорочность (это понятно тем, кто читал Шекспира).

Включать станок – 1. Термин употребляется в отношении Электроинструментов типа электрического шуруповёрта, электролобзика, электропилы и т. д. 2. В сексуальном сленге данный термин используется для искусственного члена, который некоторые женщины, выдающие себя за мужчин, пристёгивают в области промежности для того, чтобы все думали, что у них там находится настоящий пенис, причём не простой, а в состоянии эрекции.

Влагалище – 1. Внутренняя часть женских гениталий. 2. Мускульный канал, внутри которого расположена шейка матки. 3. То место, где оказывается сперма мужчины после оргазма. 4. То место, откуда на свет появляется ребёнок во время родов. Внематочная беременность – 1. Беременность, когда эмбрион закрепляется не в матке, а в фаллопиевой трубе. 2. Очень опасное состояние, которое может иметь летальный исход для матери.

Во все дырки – 1. Армейский термин, означающий, что вы оказались в очень плохом положении. 2. Употребляется в отношении «многоцелевого» полового акта, когда целью становятся все отверстия на теле человека – «мишени».

Возбуждающие вещества – 1. Еда, таблетки, наркотики или другое вещество, которое дастся или принимается для того, чтобы повысить сексуальное возбуждение. 2. Опасайтесь всего, что имеет отношение к веществам, усиливающим половое влечение, потому что обычно нас «заводят» люди, а не химические вещества; см. также «Испанская мушка» и «Иохимбин».

Волшебная палочка – название очень умного устройства фирмы «Хитачи», которое предназначено для женщин. Имеет две скорости. У него большая круглая головка, и он вибрирует.

Воспаление органов таза – 1. Воспаление женских репродуктивных органов, которое часто охватывает и фаллопиевы трубы. 2. Причиной заболевания, как правило, становится бактериальная инфекция.

Вайер – человек, обладающий болезненным любопытством, которому особенно нравится наблюдать за тем, как другие люди раздеваются и занимаются сексом.

Вульва – 1. Часть гениталий женщины, которая расположена снаружи. 2. В латинском языке происходит от слова «язык», что, вероятно, означает то, что вы можете делать с вульвой что угодно при помощи своего языка. Например, вы можете сложить губы вульвы вместе и лизать их. Можете придать им любую форму, которая вам больше нравится, и опять-таки лизать её.

G-точка – 1. Вызывающее постоянные споры место на верхней части влагалища, названное в честь счастливого по фамилии Графенберг, который громко заявил, что он её открыл. 2. Место, стимуляция которого доставляет женщине дополнительное сексуальное удовольствие. 3. Поскольку её местонахождение вызывает споры, было бы гораздо правильнее называть это место не G-точка, а G-область.

G верёвочка – 1. Верёвочка, на которой держится нижняя часть бикини. 2. Её ширина составляет примерно 1/4 часть от ширины нижней части бикини.

Гадкий крючок (бюстгалтера) – 1. Поле кровавой битвы для девственницы, такое же, как битва при Ватерлоо для Наполеона. 2. Ни одно другое приспособление, известное человечеству, не вызывало такого озлобления не только у мужчин, но и у самих женщин.

Гадкий утёнок – термин, который использовался в отношении женщин либеральных взглядов в 1920-х годах. Эти женщины отличались тем, что не только не скрывали, но и гордились своим нетрадиционным отношением к жизни.

Гениталии – 1. Термин для обозначения того, с чем вы играете под одеялом. 2. Половые органы.

Гермафродит (гермафродитизм, псевдогермафродит) – 1. Человек, который родился с мужскими и женскими половыми органами одновременно. 2. Иногда причиной этого может быть избыток мужского гормона андрогена во время беременности, который способствует проявлению вторичных мужских половых признаков. 3. Наличие у индивидуума признаков обоих полов, включая поведенческие (гермафродитизм). 4. Может проявиться таким образом, что клитор влагалища будет выглядеть как развитый пенис (псевдогермафродит). 5. В наше время если ребёнок родился гермафродитом, то родители часто встают перед нелегким выбором пола ребёнка, которого они хотят воспитывать. После того как родители скажут своё слово, за дело берутся хирурги. Иногда возможны фармакологические интервенции. 6. Независимо от того, что говорят ваши друзья, вы, вероятно, таковым не являетесь, даже если и были им, когда родились.

Герпес – 1. Это вирус, который поражает область рта или гениталий. 2. Вызывает поражение тканей и образование на них твёрдых шанкров (язв). 3. Иногда может иметь симптомы, схожие с гриппозным состоянием. 4. Обычно безвреден, когда находится в состоянии «зимней спячки», где он и проводит основное время. Но иногда ему это надоедает, и тогда он обрушивается на своего владельца и вымещает на нём всё накопленное зло. 5. Обычно базируется глубоко в нервах, расположенных вокруг ротовой полости и (или) в области гениталий. 6. Избегайте занятий сексом без презерватива, когда герпес активизируется и у вас появляются повреждения тканей или шанкры, потому что герпес легко передаётся в обе стороны, а также от рта к гениталиям, от рта ко рту, от одних гениталий к другим гениталиям. Им можно также заразиться даже в том случае, если герпес пребывает в состоянии «сладкой дремоты». 7. Если он у вас есть, то вам следует проводить как можно больше времени за чтением книг о герпесе, потому что только так вы сможете стать его хозяином до того, как он не стал вашим хозяином. 8. Существует национальная организация, которая помогает людям справиться с герпесом. Вы также можете обратиться в местные центры планирования семьи или вендиспансер за консультацией или информацией.

Гинекомастия – 1. Появление небольшой груди у мальчиков подросткового возраста. 2. Встречается у 20% подростков. 3. Исчезает через пару лет.

Голубые яйца – 1. Относится к состоянию мужчины, когда его половые органы стимулируют, но при этом не доводят его до состояния оргазма. 2. То, что иногда на самом

деле болит и от чего мошонка приобретает синий цвет. 3. Недомогание, которое легко излечивается при помощи мастурбации. 4. На мгновение подумал, что это физическое повреждение, но доказательства говорят о несостоятельности этих страхов. 5. Привыкай к этому, пижон!

Гонада – половая железа, орган, в котором размножаются и дифференцируются половые клетки.

Горячая борода – 1. Представляет собой опасность для внутренней части бёдер женщины, когда оральным сексом с ней занимается с утра не бритый мужчина. 2. Опасности можно избежать, если обернуть бёдра женщины полотенцем или быстро побриться.

Горячий жеребец – 1. Термин не имеет ничего общего с понятиями о мужском характере и других мужских достоинствах (и недостатках). 2. Применяется в отношении женщин с телосложением, типичным для амазонок, которые абсолютно нетерпимы к любым формам возражения или пустой болтовне.

Гремучка – 1. Термин, который применяется в отношении мужчины, отличающегося чрезвычайной манерностью и повадками, не свойственными мужчинам. 2. Чрезвычайно необычный аргумент, иногда совершенно безосновательный.

Грибковые инфекционные заболевания – 1. Дружная группа из плесени или грибов, внутри которой складываются очень сердечные отношения и которая облюбовывает для проживания такие тёплые и влажные места, как, например, женское влагалище или между пальчиками ног, или в складках кожи. 2. Когда ваш организм разбалансирован и его флора изменяется, грибковые поселения начинают сходить с ума, чем причиняют большой дискомфорт владельцу данного тела.

Грудной половой акт – см. также термины «Бедренный половой акт» и «Подмышечный половой акт». Термин означает, что хорошо смазанный пенис движется взад и вперёд между грудями женщины.

Групповой секс – см. термин «Переменка», а также: 1. Когда женщина совокупляется с несколькими мужчинами, быстро сменяя их одного за другим. Всё происходит с её согласия (не путать с групповым изнасилованием, которое считается уголовным преступлением на сексуальной почве). Иногда о таких женщинах говорят, что они могут обслужить целый товарный состав (при условии, что состав набит мужчинами). 2. Интересно, что мужчина, который занимается сексом одновременно с пятью женщинами, считается «жеребцом», «жиголо», а иногда и того хуже – «безжалостным распутником», а в то же время женщина, которая занимается сексом с пятью мужчинами в одной комнате, называется «дрянью» и рискует тем, что ей по крайней мере поставят диагноз, который будет утверждать, что она – «нимфоманка».

Групповое изнасилование – это когда несколько мужчин насилуют женщину, лишней раз доказывая не только своё малодушие, но и то, что мы, человеческие существа, всё ещё находимся на ветке, которая находится слишком далеко от вершины дерева, символизирующего развитие.

Двойное вторжение – когда пенисы одновременно находятся внутри влагалища и внутри анального отверстия.

Двойное зачехление – надевать сразу два презерватива.

Двойной искусственный член – искусственный член типа «два на одном».

Деловая кушетка – голливудский термин, который применим в тех случаях, когда актёры или актрисы за роль в фильме расплачиваются с директорами или продюсерами своим телом.

Джеки – термин, применяемый для обозначения влагалища в среде лесбиянок, который представляет собой уменьшительное от женского имени Джанет.

Джон – это тот, кто платит проститутке за оказанные услуги интимного свойства.

Джони Батерфляй – маленький вибратор, который может крепиться в определённом месте и использоваться для стимуляции этого места во время вагинального полового акта.

Джонсон – устаревший термин для обозначения пениса.

Диафрагма – 1. Это гибрид презерватива и резиновой куклы, который обладает эластичностью презерватива и аэродинамикой резиновой куклы. 2. Барьерный контрацептив, который удерживает контрацептивный гель у входа в шейку матки.

Dien Bien Phu'D (что по-русски звучит как «диен-биен-фуд») – 1. Термин применяется в отношении жёсткого обращения с ягодицами партнёра (или партнёрши) и кого-то ещё. Например, «наша футбольная команда вчера сделала „диен-биен-фуд“ команде „Beaver“ из Твин Пикса. 2. Это город в Северном Вьетнаме, где французы потерпели жестокое поражение в 1954 году, точно так же, как 72-дневная осада города Ке Сан в 1968 году стала для американцев тоже своего рода Dien Bien Phu'D.

Депилятор – крем для удаления нежелательных волос с разных частей человеческого тела.

Деревяшка – пенис в состоянии эрекции.

Диггер – 1. Слово образовано из слов «диггер» (копатель) и «дитя» (ребёнок). 2. Кровососущая малютка.

Дизелянка – 1. Лесбиянка, которая во время полового акта с партнёршей исполняет роль мужчины. 2. Термин происходит от слов «дизель» и «лесбиянка». 3. Противоположным по значению термином является термин «лесбиянка с губной помадой».

Длинная фланелевая ночная рубашка – эффективное средство контроля за рождаемостью, которое носят все американские женщины.

Доброжелательность – то, без чего секс невозможен.

Дохлая кляча – 1. Это новичок в сёрфинге, который часто подменяет понятие «здравый смысл» понятием «ум» и считает, что гиперактивность это то же самое, что и равновесие; кроме того, его иногда также называют «юный крестец» (*потому что он всё время падает*) или «крыса за бортом». 2. Пустозвон от сёрфинга часто заявляет, что секс – это слишком хлопотное дело, которое является почти «тайной за семью печатями» для «юного крестца», а потому он обычно задаёт дурацкие вопросы: «А что он делает?», «А как долго?», «Ничего, если не буду раздеваться совсем?».

Доходяга – человек, неспособный к тому, чтобы плавно скользить по поверхности воды, см. также «Дохлая кляча». Драндулет – британское выражение для обозначения понятия «пенис», и множественном числе может означать мужские яички.

Душевые принадлежности – 1. Гравитационное устройство, которое необходимо женщинам для поддержания личной гигиены, представляет собой гигиенический пакет для спринцевания. 2. Нелицеприятный термин, употребляемый в отношении гомосексуалистов или проституток, которые часто используют душевые кабины не по назначению. 3. Термин, применимый к бактериям, которые можно легко «подцепить» в душевых кабинах, из-за чего женщины, которые принимают душ три раза в месяц, примерно в три раза чаще (чем те женщины, которые никогда не принимают душа) сталкиваются с воспалительными заболеваниями органов таза, причиной которых часто становятся вышеозначенные возбудители инфекционных заболеваний.

Дуэт – 1. Пара тяжёлых металлических шариков, покрытых снаружи пластиком, которые вставляются в женское влагалище для того, чтобы получать сексуальное наслаждение во время танца или других активных движений, а также при сжимании бёдер. На большинство женщин они не оказывают никакого действия. 2. История с этими шариками была рассказана нам сотрудниками фирмы «GoodVibrations»: одна женщина, пытавшаяся пройти через металлоискатель в аэропорту в то время, когда в её влагалище были вставлены вышеупомянутые шарики, была задержана сотрудниками службы безопасности аэропорта. 3. Так называемый Бирманский колокольчик – это, наверное, кадиллак среди вышеупомянутых шариков.

Дырка Глории – 1. Это отверстие в стене, в которое мужчина засовывает свой пенис для того, чтобы его сосали совершенно безнаказанно. 2. Отверстие в стене, через которое один человек наблюдает за другим человеком или людьми. Такие отверстия в стенках имеются в некоторых общественных местах (душевых, видеокабинках и т. д.). Эти отверстия

также иногда используют для анального секса, если чей-то пенис превышает шесть дюймов в длину. Особенно в среде гомосексуалистов.

Евнух – это парень, которому буквально отрезали яички.

Жёлудь – головка пениса.

Жеребец (племенной) – именно так гомосексуалисты называют нормальных мужчин.

Жеребец (обычный) – 1. Мужчина, которому не надо прикладывать лишних усилий для того, чтобы казаться мужественным. 2. Обычно употребляется в позитивном смысле. См. также термин «Горячий жеребец».

Живодёрня – порнофильм о садомазохистах.

Жизнелюб – любитель сексуальных приключений.

Загиб матки – 1. Обычно матка расположена параллельно позвоночнику. Но иногда матка бывает немного загнута назад. 2. Это может сказываться на способности беременеть или использовать такое противозачаточное средство, как диафрагма. 3. Не оказывает влияния на способность получать удовольствие от занятий сексом.

Задержка эякуляции – имеет место в тех случаях, когда эрекция у мужчины продолжается так долго, что всё становится скучно.

Задумчивый – термин буквально означает «слабак» и относится к пенису.

Зазипованное траханье – бессмысленный половой акт на скорую руку; термин, изобретённый Эрикой Йонг в её книге «Боязнь полёта».

Заниматься удачными вещами – буквально «заниматься сексом».

Зануда – это мужчина, который носит женскую одежду. См. также термин «Королева среди зануд».

Западный Голливуд – это действительно проклятое место, где даже рабочие на стройках носят в ушах серьги под своими тяжёлыми строительными шлемами, а когда они говорят «киска» (что на сексуальном жаргоне в других нормальных местах означает женские гениталии), *то имеют в виду «кота»*.

Заумный – 1. Настоящее свидание для парня, который увлечён умной женщиной, 2. В дискуссии по вопросам ядерной зимы та, у которой воздух в голове, хочет знать, как глобальное пылевое облако повлияет на её загар. 3. Песня Томаса Долби, см. также «Бимбо».

Зачехлить – надеть на него презерватив.

Золотые потоки – 1. Мочеиспускание как способ «заводиться»; один из видов «водного спорта». 2. Дерево из семейства бобовых, растёт в Индии, и его латинское название – *cassia fistula*.

Игра в снежки – этот термин используется в тех случаях, когда мужчина проглатывает свою эякуляционную жидкость (сперму) после того, как она побывала в каком-то другом месте. Практически это выглядит так: мужчина кончает в рот своей партнёрше (или партнёру), а потом получает свою сперму назад во время поцелуя.

Изнасилование 1. Преступление сексуального характера. 2 Из-за чрезвычайно сильного отставания в ментальном развитии насильники полностью утрачивают способность к сопереживанию или негативной оценке своих поступков. Такие преступники не хотят, чтобы им оказывали психологическую помощь, и не считают, что должны нести ответственность за совершённое злодеяние. Среди них нередко попадаются такие, которые через час после совершения преступления спокойно возвращаются домой и занимаются нормальным сексом со своей женой-матроной. Большинство из них не усматривают в своих действиях ничего криминального или жестокого. Более того, они склонны оправдывать свои преступления, утверждая, что изнасилованная ими женщина сама хотела этого. И тут шанс на выздоровление есть только у малолетних преступников, которые волею случая оказались виновными в изнасиловании. Однако, для того чтобы оказать им психологическую помощь, ни в коем случае нельзя допускать, чтобы они оказались в одной тюремной камере с закоренелыми преступниками. См. также термин «Фантазии об изнасиловании».

Импотент – мужчина, который не может регулярно иметь эрекцию.

Инфекция мочевого пузыря – 1. Имеет место, когда отбившаяся от рук вредная

бактерия наносит ужасные и болезненные удары и основывает свою резиденцию в человеческом мочевом пузыре. 2. Человек, поражённый инфекцией, будет рад заложить обручальное кольцо своей бабушки за щепотку антибиотиков, которые смогут избавить его от вышеописанной инфекции. 3. Чаще всего встречается у женщин, потому что их мочеточник короче, а потому бактериям легче добраться до их мочевого пузыря. 4. Женщины, подверженные таким инфекциям, должны отказаться от использования ароматизированного мыла и других моющих средств с ароматизаторами и наполнителями, носить только хлопковое нижнее бельё, вытирать промежность движениями, направленными к задней части их тела и всегда мыть руки перед тем, как соберутся поиграть со своими гениталиями. См. также «Цистит».

Иохимбин (иохимба) – вещество, приготовленное из растения под названием «иохимба», родиной которого является Африка. Это вещество повышает способность мужчин к эрекции.

Искусственный пенис – 1. Предмет, имеющий форму пениса, который женщина помещает в своё влагалище с целью получения сексуального удовольствия. 2. Его не следует путать с вибратором, который представляет собой вибрирующее механическое устройство, которое обычно прикладывается к наружной части женских гениталий, а не вставляется во влагалище. 3. Его можно крепить ремнями (уздечкой) и использовать таким образом как настоящий пенис в состоянии эрекции. См. также термин «Уздечка». 4. Ещё одно название для человека, которого все считают идиотом или придурком.

Испанская мушка – 1. Не внушающий доверия афродизиак, представляющий собой порошок, сделанный из каких-то жуков, вызывающий сильнейшее раздражение мочевого пузыря и уретры. 2. Может быть очень токсичным. 3. Бывали случаи, когда женщины умирали от него. 4. Если вы просто сделаете ей массаж ног и подарите розы, это будет иметь куда больший эффект, чем употребление любых афродизиаков (*афродизиак – это вещество, которое усиливает половое влечение*).

Инь – термин, используемый в китайской философии для обозначения сущности женщины. Интересно наблюдать за тем, как развивается это понятие в Китае, потому что те же самые люди, которые являются последователями китайской классической философии, мирятся с тем, что грудных детей женского пола бросают на произвол судьбы, полагая, что девочки – это просто обуза. Даже в наши дни в Китае приёмным родителям разрешается брать в семьи только девочек. Что касается мальчиков, то у их родителей возникают трудности, если они пытаются выехать из страны вместе с ними, потому что мальчики ценятся больше, чем девочки.

Йони – санскритский термин для обозначения наружных женских половых органов.

Камбуз – 1. Последний мужчина, которого в этот день обслуживает проститутка после того, как обслужила уже «целый товарный состав». 2. Задница. См. также «Групповой секс».

Кандидоз (манилия) – 1. Грибковая вагинальная инфекция. 2. Относится к разряду инфекционных заболеваний. 3. Может доставлять женщине массу неудобств, к числу которых можно отнести густые выделения, страшный вагинальный зуд и боли при половом акте.

Карманный пул («карманное» соглашение) – 1. Это негласное соглашение между мужчиной и его яичками, которое стало возможным после того, как на мужских брюках появились карманы. 2. Суть соглашения в том, что мужчина может постоянно играть своими яичками, когда держит одну или обе руки в карманах. 3. За то, что у него есть такая возможность, мужчина должен иногда поправлять яички таким образом, чтобы им было удобно. Обычно эта процедура осуществляется при помощи мешковины кармана.

Кассовый выстрел – термин, который в ходу у тех, кто снимает порнофильмы, в которых мужчина-актёр демонстрирует акт эякуляции.

Кисточка – лобковые волосы. Клемма – см. «Клипсы».

Клипсы – 1. Один из вариантов особых зажимов, которые прикрепляются на соски во время сексуальных игр. 2. Используются теми особами, которым нравится, когда их дёргают

за соски. 3. Клипсы 1) зависимости от типа могут оказывать различное воздействие на соски. 4. Существуют различные типы клипсов и клемм, среди которых есть и такие, которые оказывают на соски воздействие электрическим током или могут вибрировать. 5. Иногда могут использоваться на мягких губах наружных женских половых органов, а также на мошонке мужчин.

Клитор – 1. Латинское слово для понятия «эта проклятая штука секунду назад была здесь». 2. Это единственный орган женского тела, основная функция которого заключается в получении удовольствия, что с биологической точки зрения свидетельствует о том, что женские гениталии гораздо более развиты, чем мужские. 3. Иногда его рассматривают как Изумрудный Город женского оргазмического отклика. 4. Не допускает приближения в спешке. 5. Иногда любит, чтобы его энергично ласкали; а иногда становится чрезвычайно чувствительным даже от того, что на него просто дышат. 6. Поскольку клитор является таким органом, на стимуляцию которого не жалко потратить побольше времени, то такие качества, как нежность, желание развлекаться и уважение к женщине (и её клитору), могут многое сделать для того, чтобы её оргазм стал незабываемым.

Клуб «Высотник» – объединяет любителей заниматься сексом во время полёта на самолётах.

Кнопочки – см. «Освежители воздуха».

Ковбойша – 1. Позиция в половом акте, где женщина оказывается наверху и повернута лицом к своему мужчине. 2. В реверсной позиции она повернута в противоположную сторону и может восхищённо наблюдать за тем, как дрожат ноги её партнёра каждый раз, когда она сжимает мышцы своего таза.

Кокаиновая проститутка – это человек, который ради дозы наркотиков готов на что угодно.

Колбасник – 1. Тот, по чьей вине мужья становятся рогоносцами. 2. Человек, чья слава о развратности бежит впереди него.

Колпачок – 1. Это устройство насаживается на вибратор и прикладывается к головке пениса. 2. Пижоны, не жалейте смазки!

Конкурс красоты – это мероприятие, куда красивые женщины приходят, чтобы встретиться с другими красивыми женщинами.

Конфетка – 1. Термин применим к особе, которая выглядит чрезвычайно соблазнительно и заставляет многих мужчин испытывать сексуальное возбуждение. Так, выражение «Хочу конфетку» на сексуальном жаргоне как раз и означает, что чрезвычайно возбуждённый мужчина желает поближе сойтись с очаровательной особой, которая так запала ему в... (душу?). 2. Термин также применим, когда речь идёт о некоторых наркотических веществах, которые надо вдыхать (через нос).

Концепция вытекания спермы – термин, означающий беременность, ставшую результатом занятий анальным сексом без презерватива, когда сперма вытекает из анального отверстия женщины и просачивается в её влагалище. Стоит ли тогда забивать себе голову анальным сексом?

Кончатъ – это то же самое, что испытывать оргазм.

Кончатъ слишком быстро – это когда партнёр-мужчина вынужден прервать половой акт по объективным причинам, это то же самое, что и преждевременная эякуляция.

Королева слонов – 1. Женщина, которой нравятся только те мужчины, пенис которых напоминает хобот слона. 2. Мужчина-гомосексуалист, которого привлекают только те мужчины, у которых очень большой пенис.

Королева среди зануд – 1. Мужчина, который носит женскую одежду и выдаёт себя за женщину. 2. Его нужно отличать от трансвеститов, потому что такую «королеву» обычно привлекают мужчины, в то время как трансвеститы больше склонны к гетеросексуальным связям. 3. Отличается неистовством в проявлении чувств. Она всегда выделяется на общем фоне в любой компании.

Крайняя плоть – 1. Мужской эквивалент клиторального капюшона. 2. Свободно

свисающая со стержня пениса кожа, которая прикрывает головку пениса для того, чтобы последняя могла лучше себя чувствовать во влажной среде и полной безопасности. 3. Это то, что подвергается обрезанию (чик-чик, и нету).

Кривой член – 1. Пенис, который принимает изогнутую форму в состоянии эрекции. Причиной такого изгиба являются тугие связки. Обычно это можно считать вполне нормальным явлением, кроме тех случаев, когда состояние эрекции причиняет мужчине нестерпимую боль. Если последнее имеет место, то вам необходима консультация врача. 2. Поскольку многие мужчины комплексуют из-за того, что у них «кривой» пенис, то пусть они примут к сведению: одна из наших читательниц заявляет, что самые незабываемые ощущения, испытанные ею во время полового акта, связаны с неким итальянцем, пенис которого имел такой «дефект», т. е. изгиб. 3. Если у вас есть такая проблема с пенисом, то вам следует опробовать разные позиции во время полового акта и найти те из них, которые могут дать вам преимущества по сравнению с парнями, не имеющими такого изгиба. Особенно выигрышной может быть та позиция, которая позволит вам стимулировать верхнюю часть женского влагалища головкой вашего пениса.

Кровосмешение – секс между членами одной семьи, которые являются кровными родственниками.

Круглые идиоты – мастурбирующие в тесном кругу мужчины. Название происходит от популярной в 1980-е годы поп-группы панков.

Крэнк – 1. Метамфетамин (*симпатомиметический (т. е. оказывающий воздействие на центральную нервную систему) агент с большим стимулирующим эффектом, сильнее, чем амфетамин, – сильнодействующий стимулятор, оказывающий влияние на центральную нервную систему, сходный с эфедринном*). 1. Капли для носа, которые иногда используются для того, чтобы быстро войти в состояние лёгкого наркотического опьянения. KY-jelly – 1. Фирменное название лубриканта на водной основе, который легко растворяется в воде, а значит, легко смывается водой и не оставляет пятен. 2. Разбавляется тоже водой. 3. Многие люди используют его для увеличения коэффициента трения при половом акте. Особенно при использовании презерватива. 4. Первый из лубрикантов этого вида. Пользуется огромной популярностью. Продаётся везде. 5. В настоящее время появились новые лубриканты такого вида. Возможно, что они вам понравятся больше. 6. Если лубрикант начинает подсыхать в процессе использования, то его можно разбавить водой или слюной.

Кукла на вате – термин, который употреблялся по отношению к женщинам в период менструации, когда женщины пользовались кусочками ваты или тряпочками, сложенными в несколько раз.

Кукурузная дырка – 1. Название, вероятно, восходит к тем временам, когда не было туалетной бумаги и вместо неё с успехом использовались высушенные кукурузные листья. 2. Анальное отверстие или анальный секс. 3. Педераст. Педерастия. Куперовы железы – 1. Названы по имени английского хирурга и анатома У. Купера, который жил аж в XVII веке, слава богу, после Р.Х. 2. Небольшие образования, расположенные около уретры внутри основания пениса, которые вырабатывают прозрачную скользкую слизь, которая называется секреторной жидкостью. См. также «Секреторная жидкость» Кустарник – волосы на лобке женщины. Лапата – прикасаться или стимулировать гениталии руками. Левая рука – это то, что правша использует для мастурбации, когда хочет представить себе, что его гениталии стимулирует кто-то другой.

Лесбиянка – 1. Женщина, которая предпочитает заниматься сексом с представительницами своего пола. 2. Может время от времени иметь партнёров-мужчин.

Лесбиянка с губной помадой – 1. Это лесбиянки, которые всегда во время занятий сексом исполняют роль женщин. 2. Могут очаровать любого мужчину, которому никогда даже в голову не придёт, что он спит с лесбиянкой. 3. Какой шарм! Какое очарование! Вот она – мисс Америка!

Либи́до – это то, что Зигмунд Фрейд называл топливом, на котором «работает» наше желание, когда мы ищем эмоциональную связь с другими людьми. Фрейд не лимитировал

применение термина, но в наши дни его часто используют для обозначения сексуальных ощущений или сексуального возбуждения.

Линия бикини – отражает отношение современных американских женщин к их гениталиям, определяя ту линию, вдоль которой надо удалить волосы для того, чтобы хорошо выглядеть на пляже.

Лобковая вошь – 1. Это то, что иногда мелькает у людей перед глазами, когда они неважно себя чувствуют. Иногда при этом используется термин «рябит в глазах». 2. Крошечные, вечно испуганно мечущиеся по лобковым или каким-то другим волосам создания. Иногда могут стать причиной страшного зуда, который может свести с ума кого угодно. 3. Одна из причин того, что вы можете покраснеть как рак, когда в аптеке провизор вдруг закричит своему помощнику: «Эй, Харви, покажи-ка этому молодому человеку, где стоит шампунь от лобковой вши». 4. Промывание лобковой области и других наружных частей гениталий 70-процентным раствором спирта может нанести сокрушительное поражение лобковой воши, но при этом ваши гениталии будут слегка отдавать алкоголем.

Лобок – мясистый бугорок на верхней части женских гениталий, на котором растут лобковые волосы. См. также термин «Меркин»

Ловкач – это бисексуал, см. также «АС/ДС».

Лохнесское чудовище – 1. Довольно страшного вида мифическое чудовище шотландского происхождения, называемое также «Несен». 2. О встречах с ним регулярно сообщают те, кто вернулся со свидания «Вслепую». См. также термин «Свидание вслепую».

Любовь – это особый способ общения с дорогим человеком. Любовное трио – 1. Это когда люди объединяются в группы по три человека с целью разделить любовные утехы. 2. Состав групп может варьироваться. Иногда в их состав входят двое мужчин и одна счастливая женщина или, наоборот, две женщины и один счастливый мужчина.

Мазохист – это человек, который приветствует боль и осуществляет пассивный контроль над другими участниками садомазохистских развлечений. Может выступать как в роли господина, так и в роли раба.

Маленькие губы наружной части женских гениталий – 1. Это те, которые находятся внутри вульвы (больших губ женских гениталий). 2. Прикреплены к внутренней стороне клитора. 3. Лёгкая стимуляция внутренних губ может также стимулировать и нервные окончания клитора.

Мастурбация – 1. Стимулирование гениталий с целью испытать приятные и восхитительные ощущения, которые обычно усиливаются до тех пор, пока не выльются в оргазм. 2. Свидание со своими собственными гениталиями.

Матушка «Лапка» и пять её дочек – британский эквивалент для терминов «мастурбация», «Розина ладошка и пять её сестричек», а также для австралийского термина «Миссис Палмери и пять её дочек».

Махать флажком – 1. Практика подачи сигналов в среде гомосексуалистов, когда гомосексуалист предупреждает других гомосексуалистов о том, каким именно сексуальным действием он желает заняться. 2. Обычно это делается при помощи носового платка, воткнутого в задний карман брюк.

Медведь – 1. Огромный мужик, на теле которого полным-полно волос. 2. Термин, используемый в гомосексуальных порнофильмах.

Медвежонок – 1. Старомодный пижон, который предпочитает одеваться в одежду, которая была в моде в Великобритании начала XX века. 2. Тип женской одежды, которая состоит из узкого жилета и узких брюк с застёжкой в виде пуговиц в области промежности (не путать с «молнией» и тем местом, где она находится!). Брюки обычно сделаны из шёлковой ткани, гипюра или кожи.

Медленный танец – 1. Настоящее событие, которое способствует появлению эрекции у мужчин. 2. Имеет очень большое значение в подростковом возрасте. 3. После таких танцев девушки и женщины обычно собираются в женской комнате, чтобы обменяться впечатлениями. Интересно, что они говорят друг другу? «Мне кажется, что у Билли была

эрекция, когда мы танцевали медленный танец?» А может быть, они просто ограничиваются короткими избитыми репликами вроде этой: «Ужасно неудобный бюстгальтер. Наверное, он задушит меня».

Мерки?н (ударение на последнем слоге!) – Маленький паричок (наследие средних веков), который приклеивался клеем или привязывался на лобковую область для того, чтобы скрыть язвы сифилиса.

Миссионерская позиция – 1. Позиция во время вагинального полового акта, когда мужчина и женщина находятся в горизонтальном положении лицом друг к другу, притом мужчина обычно находится наверху. 2. Термин был заимствован дикарями у миссионеров, которые пришли, чтобы завоевать их. 3. Слишком частое использование этой позиции во время занятий сексом может привести к тому, что секс станет смертельно скучным занятием.

Мокрые пятна – 1. Термин употребляется по отношению к пятнам на простынях, матрацах, мягкой мебели. 2. Представляют собой смесь мужской и женской эякуляционных жидкостей, образующую в результате успешно проведённого полового акта. 3. Негативный аспект такого успешно проведённого полового акта заключается в том, что партнёры долго спорят по поводу того, кто будет спать на образовавшихся мокрых пятнах.

«Мокрые» сны – 1. Сексуальные грёзы. 2. От них обычно не остаётся мокрых пятен на простынях и матрацах, потому что во время таких снов люди часто испытывают оргазмы, которые не сопровождаются эякуляцией.

Молочница – 1. Вагинальная грибковая инфекция. 2. Мужчины тоже могут заразиться ею, но только не во время полового акта.

Мотолесбиянки – термин употребляется по отношению к представительницам женского пола, которые являются членами клубов мотоциклистов.

Мужик в юбке – 1. Лесбиянка, которая выступает в роли мужчины. 2. Сексуально-агрессивный мужчина. 3. Мужеподобная женщина. 4. Активный гомосексуалист. 5. Женоподобный мужчина, который является полной противоположностью энергичному мужчине.

Мужлан – пенис кита (6 метров).

Мужская рубашка – 1. Предмет мужской одежды, который девчонки очень любят надевать, особенно в постели. 2. Один только запах и прикосновение к мужской рубашке могут заставить трепетать любящую женщину. 3. Интересно, что мужчину, который любит надевать женские рубашки, называют чудачком (в лучшем случае).

Мужские игрушки – 1. Маленькие висячие штучки, которые болтаются вокруг основания мужских гениталий и могут использоваться для того, чтобы подтягивать яички наверх, отделять их друг от друга или оттягивать вниз. 2. Некоторые мужчины иногда думают, что они носят в них какой-то тяжёлый груз.

Мясной пирог – фотография обнажённого мужчины.

Наверху и внизу – 1. Наверху обычно находится тот из партнёров, кому нравится действовать, а внизу тот, кому нравится то, что делает его партнёр, который находится наверху. 2. Во время садомазохистских развлечений тот, кто наверху, является «господином», «хозяином» (или «хозяйкой»). Тот, кто внизу, это «раб», «слуга», «подчинённый». 3. Во время занятий анальным сексом тот, кто внизу, тот и является получателем.

Наркоман – 1. Это человек, пристрастившийся к употреблению наркотических средств. 2. Тот, кто сходит с ума из-за кого-нибудь или из-за чего-нибудь. Не всегда имеет негативную окраску.

Натасканная деревяшка – 1. Необходимое требование, которое предъявляется порноактерам, чей пенис должен иметь эрекцию по первому требованию. 2. Если актёр один раз потерпит крах, потому что его пенис окажется недостаточно «натасканным», он сразу же пополнит ряд других безработных актёров в городе.

Нежелательная эрекция – 1. Утренняя эрекция у мужчин. 2. Не имеет ничего общего с сексуальным возбуждением. 3. Может иметь место в любое время дня и в любом месте. 4.

Причиной таких эрекции может быть вибрация в области таза (как при вождении автомобиля, езде на мотоцикле или другом транспортном средстве), из-за которой кровь приливает к области пениса. А также застойные явления в области таза, вызванные длительным пребыванием в сидячем положении, когда вены оказываются зажатыми и кровь просто не может нормально циркулировать.

Неконтролируемая эрекция – 1. Удивительный феномен, суть которого заключается в том, что у мужчины возникает эрекция, которая может продолжаться очень долго и может быть очень мучительной для мужчины. 2. Освободить мужчину от «гнёта эрекции» может только любовь и ласки любящей партнёрши.

Неспецифический уретрит – самое распространённое инфекционное заболевание уретрального тракта.

Ноноксиол-9 – 1. Активный ингредиент во всех контрацептивных спреях и гелях, который декомпенсирует мужскую эякуляционную жидкость, делая её неспособной к оплодотворению и изменяя её pH (кислотно-щелочной баланс). 2. Его использование для смазки презервативов может препятствовать заражению СПИДом или герпесом. 3. Не рекомендуется использовать для чистки зубов, но если вы проглотите некоторое количество этого вещества во время орального секса, то вы наверняка не умрёте и вообще с вами ничего не случится.

Нордический комбайн – представитель противоположного пола, у которого светлые волосы, голубые глаза и который хорошо развит физически.

Ночная эмиссия – «мокрый» сон.

Нравоучение – показательное мероприятие нравоучительного характера, в процессе которого группа мужчин демонстративно вытаскивает из туалетов тех мужчин, которые не любят оттуда выходить, с целью показать всему гетеросексуальному миру, что его лучшие герои и звёзды являются гомосексуалистами.

Нудная карга (ведьма) – женщина, которая повсюду ошивается в компании гомосексуалистов и всем говорит, что она спит с мужчинами, но на самом деле она боится сексуальных связей с нормальными гетеросексуальными мужчинами.

Ныряльщик – человек, который получает удовольствие от орально-генитальных контактов.

Обратная эмиссия – 1. Имеет место, когда эякуляционная жидкость не вытекает из пениса, а движется в обратном направлении. 2. Причиной может быть проблема в работе предстательной железы. 3. Иногда может иметь место по той причине, что мужчина зажимает кончик пениса во время мастурбации. 4. Причина, благодаря которой получили распространение гигиенические салфетки (носовые платки) Kleenex и туалетная бумага, потому что и то и другое оказывается полезным для мужчин, когда они мастурбируют. 5. Преднамеренные действия мужчин, направленные на то, чтобы помешать вытеканию эякуляционной жидкости из пениса, могут вызвать серьёзные осложнения. Так вот, делать этого не надо, чтобы потом вам не пришлось кончать в присутствии врача и при этом ещё отвечать на кучу вопросов, которые поставят вас в неловкое положение.

Обрезание клитора – обычная медицинская процедура, положительный эффект от которой весьма сомнителен. Изначально была придумана для того, чтобы девочки не мастурбировали. Распространена в Судане.

Обрезание (у евреев) – 1. Так еврейские мамы указывают сыновьям, «кто в доме хозяин». 2. Вам решать: неукоснительная приверженность вере или просто отец не может пойти наперекор своему отцу, чтобы защитить своего сына. 3. Что плохого случится, если позволить еврейским мальчикам дожидаться совершеннолетия и самим решать, является ли обрезание тем самым способом, которым они намерены выразить преданность своей вере?

Обрубаш – этот термин употребляется по отношению к парню, пенис которого подвергался обрезанию.

Обтрёпыш – 1. Один из самых мужественных львов, которые когда-либо жили в неволе. 2. Однажды его подвергли жестокому испытанию, и он выдержал 160 половых актов

за три дня. 3. Правда, вскоре после этого умер.

Обыватель – самодовольный тип, который любит предаваться мастурбации.

Одиночный танец – 1. Исполняется одним человеком для своего собственного удовольствия. 2. Великолепная песня Билли Идола «Dancing with myself». 3. Мастурбация.

Онанизм – термин происходит от имени библейского героя, которого звали Онан. Согласно Библии, Онан «пролил своё семя», т. е. вытащил пенис и кончил в сторону. Термин ошибочно был соотнесён с мастурбацией, поскольку на самом деле было описано прерывание полового акта с целью избежать нежелательной беременности. Может быть, термин стал соотноситься с мастурбацией потому, что бог разозлился из-за того, что Онан не закончил полового акта, как положено, и не подождал, пока жена достигнет оргазма. Хотя вполне возможно, что у Онана была дурная привычка поливать своей спермой грудь женщины, и вот, когда она и бог вместе с ней стали сыты этим по горло, господь не выдержал. Так или иначе, но с тех пор религия неверно интерпретирует этот сюжет.

Оптимальное время наступления оргазма – время, которое затрачивает мужчина на занятия вагинальным сексом для того, чтобы доставить сексуальное удовольствие себе и своей партнёрше.

Оральная стимуляция полового члена – 1. Буквально означает «сосать» и «лизать» мужские гениталии. 2. Занятия оральным сексом с женщиной.

Оргазм – 1. Сильный всплеск ощущений, который мужчина, или женщина, или оба партнёра испытывают на пике сексуальной активности. 2. Является целью во время сексуальной стимуляции гениталий (как мужских, так и женских), к которой относятся мастурбация (при помощи рук или других «подручных средств») и оральная стимуляция.

Организация образа жизни – 1. Огромная организация, которая имеет подразделения на местах и занимается тем, что организует досуг супружеских пар. В неё входит огромное количество семейных пар. Её штаб-квартира расположена в Анахейме, штат Калифорния, гордости Апельсиновой страны (жилище творца). 2. Если бы вы оказались на одном из обедов или танцевальных вечеров, которые еженедельно устраивает эта организация, то вы оказались бы среди полицейских и учителей, семьи которых в основном и являются членами таких организаций.

Освежители воздуха (кнопочки) – 1. Часто используются в качестве тонизирующих средств или средств, которые при вдыхании могут привести в состояние лёгкого наркотического опьянения. 2. Имеются в продаже абсолютно везде. 3. Первоначально «кнопочки» делали на основе амилнитратного соединения (которое также использовалось для лечения больных, страдающих сердечными заболеваниями). Однако позднее, когда применение амилнитратных соединений было запрещено, производители освежителей воздуха переключились на бутилнитратные соединения, которые также абсолютно легально продавались повсюду. И наконец, когда и бутилнитратные соединения были запрещены для использования, производители освежителей воздуха стали выпускать их на основе изопропилового спирта, который, хотя и весьма опасен для здоровья людей, тем не менее не запрещён и по сей день. 4. «Кнопочки» очень популярны в среде гомосексуалистов. Обычно они вдыхают их испарения сразу после того, как испытают оргазм. Сами гомосексуалисты утверждают, что ощущения, которые они при этом испытывают, абсолютно изумительные, ни с чем не сравнимые и описанию не поддающиеся. 5. Одна из проблем с «кнопочками» заключается в том, что, вдохнув их испарения, вы на самом деле можете умереть в том случае, если у вас есть болезни сердца, а вы об этом не знаете. 6. Некоторые люди считают, что вдыхание паров освежителей воздуха может вызвать нарушения в работе иммунной системы организма человека, однако такое мнение не подтверждается никакими исследованиями.

Отбивную делать – термин применим, когда мастурбирует мужчина.

Отель Купидона – женское влагалище.

Панталоны – 1. Это род нижнего белья, которое носили ваши прапрабабушки. 2. Это также тот вид нижнего белья, о котором мечтали ваши прапрапрабабушки.

Папаверин – лекарственный препарат, который вводят в пенис для того, чтобы последний имел такой же вид, как пенис в состоянии эрекции.

Педераст – мужчина старшего возраста, который занимается сексом с мальчиками и молодыми мужчинами.

Переключатели – это люди, которые во время садомазохистских развлечений меняются ролями, и тот партнёр, который исполнял роль «господина» может исполнять и роль «раба». См. также термин «ВДГПСМ».

Переменка – термин часто имеет отношение к некоторым вечеринкам, где собираются пары, которые занимаются сексом с разными партнёрами в своём кругу.

Переодевание – это когда лицо одного пола делает серьёзные попытки одеваться как лицо противоположного пола. И мы вовсе не имеем в виду женщин, которые запросто носят мужские рубашки или трусы.

«Пи» стоя делать – 1. Это удивительная способность, которой господь бог и Природа наградили мужчин, обделив при этом женщин. 2. Особенно актуальной эта способность оказывается в критических ситуациях – во время посещения театров, пребывания на стадионах и в других местах, где общественные туалеты часто забиты людьми до отказа, а сами туалетные комнаты выглядят и пахнут просто ужасно.

«Пи» делать при наличии нежелательной эрекции – 1. Это несчастье, которое обрушивается на бедных мужчин почти каждое утро, хотя, надо сказать, что в молодости это случается гораздо чаще, а с возрастом пропадает совсем. 2. Это трудновыполнимый акт, потому что, когда пенис находится в состоянии эрекции, мочеточник оказывается зажатым. 3. Феномен, который, по всей вероятности, заставил индусов изобрести медитацию, которая начинается с мантры «Господи, милостивый боже, пусть эта эрекция скорее пройдёт, пока мой мочевой пузырь не разнесло на куски».

Плохая лесбиянка – 1. Среди убеждённых лесбиянок «плохая лесбиянка» – это та, которая занимается сексом с мужчинами и мечтает об этом (а это смертельный грех!). 2. Писательница Кэрол Квин определяет этот тип как непреклонность к «недалёкому мышлению, лишённому полёта мысли»

Площадь Тяньаньмэнь – 1. Главная площадь в столице Китая, где недавно демократия расквасила себе морду. 2. Это напоминание нам всем о том, что правительства могут в любой момент сделать что угодно со своим народом. Их усилия направлены на то, чтобы повсюду насадить систему безналичной оплаты и хорошо защищённый билль о правах. А вы знаете, что такое эти права здесь, в Америке? Сколько местных судов в штатах могут осудить нас и отправить в тюрьму за то, что мы, взрослые, занимаемся сексом у себя дома, и всё, что мы делаем, мы делаем по взаимному соглашению? Ведь это происходит не только в нашем родном штате. Является ли оральный секс между гетеросексуальными супругами легальным во всех штатах? Не знаете? Так проверьте ещё раз. Поганое место – 1. Термин, который в ходу на восточном побережье. 2. Термин применяется, когда говорят о плоских кровлях, где некоторые люди устраивают солярии и загорают, некоторые люди выращивают растения и цветы, парочки совокупаются, а некоторые люди облюбовали эти места для того, чтобы колоться.

Подлиза – 1. Претендент. 2. Особа, которая старается что-то делать так, как обычно он или она не делают. 3. Употребляется по отношению к гомосексуалистам и лесбиянкам.

Подонок – 1. Презерватив. 2. Термин, используемый в отношении человека, который вам не нравится.

Подмышечный половой акт – половой акт, при котором подмышечная впадина используется в качестве влагалища. Полигамный секс (любовь) – 1. Его следует отличать от многочисленных непродолжительных и беспорядочных связей, когда вы занимаетесь сексом со всеми подряд и с теми, кто хочет этого. 2. Отражает образ жизни, в котором у вас складываются близкие отношения с разными людьми, и эти отношения могут включать всё, начиная от брачных уз и заканчивая многобрачием. Полиморфное извращение – садомазохизм. Половая дистрофия – 1. Это когда те гениталии, которые у вас есть, и те

гениталии, которые вы хотели бы иметь, выглядят совершенно по-разному. 2. Это когда девушка на самом деле страстно желает стать мужчиной, что иногда заканчивается принятием мужских гормонов и соответствующими хирургическими операциями по изменению пола.

Половая тряпка – некто, принадлежащий к одному полу, который находится в процессе изменения пола или время от времени меняет свою половую принадлежность.

Популярный и очень опасный танец – спросите родителей.

Порно по телефону – 1. Секс по телефону с тарифом два доллара в минуту. 2. Устройство для мастурбации, предназначенное для тех, кто предпочитает, когда их гениталии стимулируют по телефону. То же самое, что «позвони, и тебя трахнут».

Послеобеденный восторг – 1. Тот, кто бодрствует в полдень. 2. Занятия сексом после обеда.

Потрошилка – 1. Это человек, который поддерживает пенис мужчины-порнозвезды в состоянии эрекции, когда он не в кадре. 2. В настоящее время почти вышел из употребления, потому что сегодня порнозвезды должны либо иметь 100-процентную эрекцию, либо искать себе другое занятие.

Предстательная железа – 1. Странная, почти фантастическая секреторная железа у мужчин, которая имеет форму земляного ореха и расположена в нижней части ректума на расстоянии длины примерно одного пальца от анального отверстия. 2. Это то место, где производится более 30 процентов всех секреторных жидкостей, входящих в состав мужской эякуляционной жидкости. 3. Имеет привычку начинать сокращаться за несколько секунд до наступления оргазма, вызывая тем самым совершенно восхитительные ощущения у мужчин. 4. С возрастом эта железа имеет тенденцию к увеличению. 5. Иногда воспаляется и может погибнуть вокруг уретрального прохода, препятствуя тем самым процессу мочеиспускания (эта болезнь называется простатитом). 6. Некоторые мужчины (независимо от того, являются они нормальными гетеросексуалами или гомосексуалистами) получают удовольствие от массирования предстательной железы. Однако есть и такие мужчины, которые скорее позволят бить себя палками, чем засовывать свои пальцы в его задний проход.

Презерватив – 1. Забавное название для обычной резинки. 2. Резинка, имеющая любое другое название, – это тоже резинка. 3. Только самодовольные мужчины хвастаются тем, что носят презервативы самых больших размеров.

Презервативы цветные – 1. Вам стоит знать, что некоторые цветные пигменты, используемые для окраски презервативов, содержат канцерогенные вещества, а некоторые из них оставляют на теле перманентные цветные пятна. 2. Если вы хотите изменить цвет вашего пениса, то почему бы просто не окунуть его в акриловый краситель?

Преклонить голову – заняться оральным сексом с женщиной (или мужчиной, если он гомосексуалист. Тут всё зависит от обстоятельств и сексуальных предпочтений).

Преклонить колени – заниматься сексом с женщиной.

Приапизм – 1. Эрекция, которая не знает конца и края. 2. Это плохо. 3. Сообщаю вам, что если в течение трёх или четырёх часов кряду эрекция не проходит, то в результате могут возникнуть такие повреждения пениса, устранить которые будет невозможно. И хотя такое случается довольно редко, всё-таки знайте что в таких случаях надо немедленно обращаться к врачу. 4. Термин получил своё название от имени бога Приапа, который был сыном Диониса (бога плодородия) и Афины (богини любви и красоты). Приап был богом мужских репродуктивных органов.

«Призовая» жена – 1. Женщина, обладающая потрясающими физическими данными, которая, как правило, принадлежит к миру индустрии развлечений или же становится корпоративной (общей) женой. 2. Отношения между «призовой» женой и её супругом лучше всего можно охарактеризовать как согласительный паразитизм. 3. «Призовые» жёны часто занимаются благотворительной деятельностью и проявляют заботу об умирающих детях-сиротах, если только они не засоряют свои мозги чем-то другим. 4. Было бы ошибкой грузить всех «призовых» жён в одну корзину, исходя из предположения, что они

предсказуемы и представляют собой беззащитных барракуд (*морских щук*), которые ищут тихое и безопасное пристанище. 5. Некоторые из «призовых» жён – это люди со сложным характером, и они способны проявлять самые разные чувства, кроме тех случаев, когда издеваются над прислугой, хамят поставщикам провизии, флористам и садовникам. 6. Тем не менее иногда «призовые» жёны могут быть очень гостеприимны, особенно в тех случаях, когда речь идёт о карьере их мужа. 7. Если говорить об их сексуальности, то они способны испытывать некие ощущения в области промежности, но дело в том, что если они перестанут притворяться и позволят себе испытывать настоящие и глубокие чувства, то это может вылиться в принятие ими решений, в основе которых будет лежать сентиментальность (а значит, глупость тоже). Они просто не могут позволить себе выбирать партнёра, руководствуясь глубокими чувствами. 8. «Призовые» жёны рассматривают богатство, власть и безопасность, как нечто, имеющее самое прямое отношение к оргазму. При этом мужчины, которые с ними спят или женятся на них, рассматриваются как часть их состояния и власти, которой они обладают.

Принц Альберт – тип украшений в виде кольца, которые продеваются через уретральное отверстие пениса с наружной стороны и свисают с противоположной стороны стержня пениса. (Вы уж позвольте нам сказать наше «о-го-го!».)

Продюсер – 1. Человек, который осуществляет контроль за постановкой фильма, телевизионной программы или любой другой развлекательной программы в области шоу-бизнеса. 2. Человек старшего возраста, который часто спит с актёрами или актрисами, которые наполовину моложе его. 3. Этот человек наделён большой властью в индустрии развлечений, где все спят друг с другом ради того, чтобы реализовать свои пластиковые грёзы. 4. Мы с большим уважением и восторгом относимся к тем продюсерам, которые обладают подлинным талантом, у которых есть принципы, которые умеют различать добро и зло и чьи творческие успехи доставляют нам много удовольствия.

Прокалывание – 1. Может делаться в ушах, на сосках, лобке, на гениталиях и любых других местах, где, конечно, имеется в наличии кожный покров для того, чтобы вставить в них какое-нибудь украшение в виде кольца, серёжки, шариков. 2. Любители украшать части своего тела такими «игрушками» могут узнавать о последних достижениях человечества в этой области, если будут читать «Ежеквартальный выпуск новостей из мира прокалывания». Спрашивайте в местных библиотеках. 3. Любители таких проколов часто украшают свои тела и татуировками тоже.

Промежность – 1. Демилитаризованная зона, расположенная в маленькой области между анусом и половыми органами. 2. Имеется в наличии как у мужчин, так и у женщин. 3. Разговор о ней заставляет ноги таоистов непроизвольно сгибаться в дрожащих коленях, потому что они полагают, что эта область чрезвычайно чувствительна к различного рода сексуальной стимуляции.

ПСА (PSA) – 1. Сокращённое название одной из авиакомпаний. 2. Не путать название этой авиакомпании с аббревиатурой, принятой для обозначения «простатного специфического антигена», повышенный уровень которого в организме мужчин свидетельствует о наличии у них ракового заболевания. Тестирование может быть сделано во время проведения обычного анализа крови.

Птичник – это пожилой или старый, но богатый господин, который может позволить себе подобрать и обогреть мальчика, чтобы проявлять отеческую заботу о нём. См. также термин «Цыплёнок».

Пытливый исследователь – изучает всё, что касается полового акта на практике.

Пятна воды – см. «Золотые потоки».

Рабство – 1. Это когда некто заводится от того, что другие стараются его избегать. 2. Один из приёмов стимуляции гениталий в садомазохизме.

Разложение третьей степени – 1. Сам по себе термин имеет научное происхождение и употребляется в тех случаях, когда речь идёт о делении клеток или разложении молекул. Но... 2. Кроме того, он употребляется в тех случаях, когда речь идёт о причинах, которые

способствуют моральному разложению личности. 3. Одной из таких причин является появление в поле зрения очень большой женской груди. 4. Некоторые мужчины при виде такой груди начинают пускать слюни, некоторые мужчины относятся к этому почти спокойно, а третьим вообще больше нравится маленькая грудка. 5. Однако добрый нрав и чистое сердце стоят куда больше, чем грудь непомерных размеров, если только обладательницы такой груди не ищут работу в армрестлинг-шоу, где пышногрудые красотки дерутся и валяются в жидкой грязи (где-нибудь в районе Тропикано). Кроме того, к несчастью, женщины с маленькой грудью не понимают, что счастье вовсе не в размере груди, и поэтому комплексуют, вставляя себе грудные имплантанты.

Разобрать детку по косточкам – это довольно мягкий термин для обозначения того, что делают жестокие мужчины (которых никак нельзя назвать джентльменами) с молодыми девушками, когда совокупляются с ними, а потом рассказывают об этом всем и каждому.

Расширительная балка – это то, к чему вы можете привязать ноги вашей партнёрши для того, чтобы она не могла сомкнуть их, пока вы занимаетесь с ней сексуальной стимуляцией и т. п.

Рваная Бетти – 1. Женщина, которая превосходит всех во всём, за что ни возьмётся. 2. Термин применяется в сёрфинге, волейболе, игре в орёл-и-решку.

Резинки – обычное название для резиновых противозачаточных средств, в том числе и презервативов. Своё название они получили потому, что до изобретения латекса и полиуретана они изготавливались из вулканизированной резины.

Римминг – 1. Анальная стимуляция. 2. Это то же самое, что обычно делает добросовестный сантехник с нижним краем трубы, которую он только что отпилит.

Розовая жемчужина – вибратор нежно-розового цвета, который имеет форму патрона. Вставляется во влагалище.

Садомазохизм (сокращённо СМ)– вид сексуального развлечения, нечто вроде игры, в которой партнёры пытаются воплотить в жизнь свои сексуальные фантазии и где один из партнёров исполняет роль «господина», а другой – роль «раба», который вынужден подчиняться своему «господину». См. также термин «ВДГПСМ».

Самопал – 1. Нелегально произведённый кустарным способом крепкий алкогольный напиток. 2. Бордель.

Сангер Маргарет – (1883—1966), известный адвокат, которая специализировалась на случаях, связанных с нарушением закона о запрете использования противозачаточных средств, который действовал в те времена на территории США.

Сафо – поэтесса с острова Лесбос (род. около 650 г. до н.э.). Сафо писала стихи, в которых было много чувственного, в них говорилось о счастье и муках любви, страсти. Её жизнь и смерть окутаны тайной и легендами. Одна из легенд говорит о том, что из-за несчастной любви она бросилась вниз со скалы и погибла.

Свидание – 1. Это то, без чего мужчины и женщины никогда бы не занимались любовью. 2. И то, без чего мужчины вообще бы не обращали внимания на то, в каком состоянии их руки и как давно они не подстригали ногти.

Свидание вслепую – особое мероприятие, которое названо своим именем. См. также термин «Лохнесское чудовище».

Сводник – сутенёр.

Секреторная жидкость – 1. Липкая, скользкая, прозрачная жидкость, которая по капле выделяется из уретрального отверстия пениса, когда он находится в состоянии сильного сексуального возбуждения. 2. Многие думают, что это натуральный природный лубрикант K-Yjelly. Однако скорее всего у природы на уме было что-то другое, потому что моча, которая также выделяется из уретрального отверстия, кислая, что плохо для щелочных составляющих эякуляционной жидкости мужчин, которая собственно и лежит в основе всей концепции воспроизведения. 3. Секреторная жидкость помогает нейтрализовать кислотную среду в уретральном проходе, в результате чего мужская сперма будет более скользкой, и тогда она почти наверняка сможет сделать беременной любую девушку.

Секс до... а Олимпийские игры после – 1. Занятия мастурбацией или сексом за двадцать четыре часа до «главного спортивного события». 2. Миркин и Хоффман в своей книге по спортивной медицине рассмотрели этот вопрос и... не обнаружили никакой связи между сексом и спортивными играми, в том числе и между сексом и спадом спортивной активности во время соревнований. Они также говорят, что во время недавно прошедших Олимпийских игр один из спортсменов занимался сексом примерно за час до своего выступления и показал превосходные результаты, отмеченные золотой медалью. Примерно то же самое случилось и с другим спортсменом, который активно занимался сексом прямо перед своим выступлением на Олимпийских играх. В связи с этим Миркин и Хоффман цитируют Кейси Стенгель, которая говорит: «Этим мужчинам вредит не секс сам по себе, а то, что их пенис стоит всю ночь напролёт...» 3. Занятия сексом или мастурбацией перед началом выступления в спортивных соревнованиях могут помочь вам чувствовать себя более расслабленными и полными сил. Впрочем, это личное дело каждого.

Секс с яйцами – половой акт с мужчиной, у которого большие яички.

Секс по-французски – 1. Не путать с термином «французский поцелуй» (см. далее в словаре), хотя этот вид секса часто становится следствием французского поцелуя. 2. Термин используется для обозначения орально-генитального контакта.

Сексапильная штучка – 1. Термин употребляется, когда речь идёт о женских гениталиях, которые чисто выбриты и часто меняют дизайн бикини. 2. Некоторые люди испытывают при их виде сильное сексуальное возбуждение.

Сексуальное возбуждение в области гениталий – термин применим к ситуации, когда «она должна его иметь во что бы то ни стало» (вот это да, Трейси!) или когда он должен иметь это.

Сексуальность – изменённое состояние ума и тела, от пребывания в котором человек получает истинное наслаждение. Обычно подразумевает различные эротические и чувственные удовольствия.

Сексуальные грёзы – это способ, с помощью которого природа иногда делает процесс сна очень интересным.

Сексуальные развлечения на пляже – 1. На западном побережье – результат приёма напитка, который состоит из водки и какого-нибудь фруктового сока (персикового, апельсинового, земляничного). 2. На восточном побережье – такой напиток обычно состоит из части ликёра (практически любого) и ананасового сока. Не понимаю, почему так происходит?

Сердце – это то место, где живут любовь, ласка, страсть, нежность, счастье, храбрость, терпимость, мягкость, надежда, красота, чувства.

Сердцеед – особь мужского пола, которая постоянно пребывает в состоянии крайне интенсивного сексуального возбуждения, в результате чего он всегда оказывается физически ближе к особям женского пола, чем позволяет ситуация.

Сёрфинг – занятия сексом с волнами.

Сигнальное слово – заранее выбранное слово, которое используют садомазохисты в своих развлечениях для того, чтобы прекратить «игру». Это слово, как правило, произносит тот из партнёров, который исполняет роль «раба». Исполняющий роль «господина», услышав сигнальное слово, обязан прекратить «наказывать» своего «раба».

Синдром наблюдателя – термин, который в своей работе часто используют психоаналитики в тех случаях, когда их пациент очень обеспокоен тем, насколько хорошо или правильно он всё делает или ведёт себя во время занятий сексом, вместо того чтобы просто расслабиться и получать от этого удовольствие. Иногда имеет отношение к женщинам, у которых есть проблемы с достижением оргазма во время вагинального полового акта, или к мужчинам, которые испытывают проблемы с эрекцией.

Синдром токсического шока – очень редкий вид инфекции, причиной которой бывает неправильное использование тампонов. Может иметь летальный исход.

S&M – 1. Термин, который употребляется в отношении садомазохистских

развлечений, во время которых один из участников исполняет роль господина, а другой – роль раба. 2. Термин предполагает типичные развлечения вроде связывания, наказаний, избияния и унижений.

Сквозной (от слова «скважина») **оргазм** – это термин, применяемый к оргазму, который испытывает мужчина во время стимуляции его сексуальной предстательной железы. Некоторые мужчины заявляют, что ощущения, которые они испытывают при этом, ни с чем не сравнимы.

Скотоложество – это когда ваш сексуальный партнёр имеет четыре лапы и хвост.

Сладкая булочка – термин используется для обозначения женских гениталий. Особенно распространён в богемной среде.

Сладкая смерть – оргазм во время полового акта.

Случайный любовник – 1. Друг или знакомый, с которым иногда занимаются сексом. 2. Занятия сексом могут быть серьёзными, а отношения – никогда.

Смегма – липкая слизь, которая обычно скапливается под клиторальным капюшоном у женщин или под крайней плотью мужских пенисов.

Смешанный оргазм – 1. Оргазм, который был достигнут в результате стимуляции, которая проводилась с помощью миксера. 2. Суперинтенсивный оргазм, который достигается одновременной стимуляцией двух различных эрогенных зон, например, таких, как соски и клитор или клитор и G-точка.

Смешанная вечеринка – 1. Вечеринка, на которой собираются представители обоих полов для того, чтобы мастурбировать в узком кругу и не раздеваясь. 2. Побочный продукт озабоченности распространения СПИДа.

Собачья позиция – 1. Половой акт, при котором пенис мужчины входит в женское влагалище сзади. Не путать с анальным сексом, когда пенис погружается в анальное отверстие (мужское или женское). 2. В некоторых странах мира эта позиция более популярна, чем обычная миссионерская позиция. 3. Даёт хорошие результаты при стимуляции верхней части женского влагалища (если, конечно, это то, что они предпочитают).

Соблазнитель – это тот, кто пытается воспользоваться вашим отсутствием для того, чтобы поближе познакомиться с дамой вашего сердца.

Совокупление – это почти научный термин для обозначения собственно полового акта. Термин, скорее всего, происходит от слияния слов «совместный» и «покупка-продажа».

Содомия – 1. Академический термин (для обозначения различных типов аномального сексуального поведения, в том числе совокупление человека с животными – скотоложество, зоофилия, бестиализм (см. термин «Скотство»), анальное сношение. – Прим. перев.). 2. Это то, что обычно делают с мальчиками и молодыми людьми в школах-интернатах, а также в других местах, которые «пользуют» мужчин. 3. Анальный секс. См. также термин «Скотоложество».

Соппротивление бесполезно – человеческое мышление может быть лишённым логики, человеческие умозаключения могут быть ошибочны, но то, что находится между ног у большинства людей, обычно имеет тенденцию к тому, чтобы ощущать сексуальное возбуждение. Этим можно пренебрегать или можно довести себя до оргазма. Тут выбор невелик. Соппротивление бесполезно. (Да и кто, пребывая в здравом уме и светлой памяти, будет сопротивляться?)

Сортир – 1. Благодатная почва, где процветает гомосексуализм и групповой секс, когда на несколько мужчин приходится одна женщина, которая вовсе не возражает против этого. 2. То место, которое обеспечивает вас удобрениями, когда вы хотите, чтобы ваши любимые цветочки росли лучше и были самыми красивыми.

Сотовый телефон – обозначает эквивалент грудных имплантантов, когда речь идёт о мужчине. Демонстрировать его наличие для мужчин так же важно, как для женщин показывать свою грудь.

Среднестатистический показатель доктора Кинси – 1. Равна всего-то каким-то двум

с половиной минутам. 2. Эта величина означает среднестатистическую продолжительность полового акта в США до того момента, когда мужчина испытывает оргазм. Этот показатель был установлен доктором Кинси в результате многочисленных опытов. Поскольку выведенная учёным величина очень взволновала общественность тех лет, то общество предприняло определённые шаги, в результате чего за последние тридцать лет этот показатель увеличился чуть ли не вдвое.

Стиль – это то, что нужно для того, чтобы хорошо выглядеть.

Стыковка – это когда мужчина, не подвергавшийся обрезанию, оттягивает крайнюю плоть своего пениса, чтобы потереться головкой своего пениса о головку пениса другого мужчины.

Сухая тоска – 1. Традиционный вид спорта, которым увлекаются молодые гетеросексуальные пары, особенно на итальянских свадьбах, когда две лобковые области страстно трутся друг о друга в то время, как партнёры полностью одеты. 2. Может закончиться ничем, вызвать раздражение одного или обоих партнёров или вылиться в сильный оргазм опять у одного или обоих. Иногда срабатывает по схеме «три-в-одном».

Схватки – 1. Боль в животе, которую испытывают женщины во время месячных, интенсивность которых снижается во время оргазма. 2. Так переводится с английского языка на русский название одного из популярных музыкальных коллективов, исполняющих рок-н-ролл, который поклоняется всему тому, «Что у девчонки внутри», «Девочкам в купальниках с ружьём наперевес», а также они запросто «Могут бросить пеську собакам на съедение», но при этом «Никогда не жуют на ходу» (всё это названия песен, исполняемых группой Сгатрл. – *Прим. перев.*).

Тампон – коттоновые «пробки», которые помещаются во влагалище для того, чтобы впитывать менструальную жидкость.

Точка кипения – время, когда пора переходить к половому акту.

Трансформер – 1. Человек, который прокалывает себе дырки в разных местах, чтобы потом продевать в них различные украшения. 2. Человек, который преобразует своё тело посредством нанесения на него татуировок. 3. Тот, кто изменяет свои формы посредством ношения корсета.

Трибадизм – 1. Имеет место, когда две женщины трутся своими гениталиями друг о друга. 2. Такие действия обычно доставляют им большое сексуальное удовольствие. 3. Одна из форм рукопожатия, пользующаяся популярностью на острове Лесбос.

Трио – термин применим в отношении одной женщины и двух мужчин или двух женщин и одного мужчины, которые занимаются сексом втроём.

Трофей – анус, возможно, имеет отношение к сексу, но только не к анальному, а там поди догадайся!

Трудное плавание – термин используется, когда имеют в виду трудности, с которыми у мужчины может проходить мастурбация.

Трясогузка – (буквально: птица, которая трясёт задней частью тела. – *Прим. перев.*) 1. Гомосексуалист, который прогуливается по улицам в поисках партнёра для занятий сексом. 2. Тот, кто водит других парней в секс-шопы для взрослых, где они могут не только посмотреть порновидео, но и анонимно позаниматься сексом, выдавая себя за нормальных мужчин. Они также заводятся и испытывают восторг от того, что их может «объездить» вся местная команда.

Тяжеловоз – человеческая особь мужского пола с огромными половыми органами.

Убийственная «киска» – 1. Термин, который употребляется в отношении рок-н-рольных групп, которые поют песни с двусмысленными названиями вроде «Мороженое с перцем», «Карманный пул», «Отпадное бикини». 2. Собственно слово «киска» всегда используется для обозначения женских половых органов. 3. Термин употребляется мужчинами, когда они имеют в виду влагалище, которое произвело на них сногшибательное впечатление. Например, они говорят: «У неё убийственная „киска“!». При этом всегда имеется в виду только та часть женского тела, которая расположена в области

промежности. 4. Так мужчины говорят о красотках, которые ни одного из них не могут оставить равнодушным. Например, иногда можно услышать, как они говорят: «Это просто убийственная киска!» В этом случае имеется в виду, что женщина произвела на них впечатление в целом, включая одежду и аксессуары.

Ударник – кокаин.

Ударный труд – это термин для обозначения занятий оральным сексом в тех случаях, когда женщина занимается оральной стимуляцией мужских половых органов.

Уздечка – 1. Приспособление для того, чтобы удерживать искусственный член в нужном положении. 2. Придаёт искусственному члену бравый вид настоящего пениса, который не вызывает сомнений относительно его способности исправно выполнять движения вперёд и назад.

Узелки Монтгомери – маленькие узелки (уплотнения ткани), которые возникают на сосках после наступления периода половой зрелости и которые особенно хорошо видны во время озноба или сильного сексуального возбуждения.

Уловки снайпера – когда будете готовить небольшие порции текилы, то вы сможете слизывать соль с той части тела вашего возлюбленного (или возлюбленной), где он или она положат её, а затем, в перерыве между глотками текилы, сосать лимон, который он или она держат во рту. Текила – крепкий спиртной напиток, который пьётся маленькими глотками. Перед тем, как сделать глоток, следует насыпать немного соли на нижний сустав согнутого большого пальца. После каждого глотка следует пососать дольку лимона. – *Прим. перев.*

Упражнения Кегеля – 1. Аэробика для гениталий, которая заключается в том, что сжимание мышцы тазовой области может остановить мочеиспускание. 2. Некоторые страстные поклонники этих упражнений уверяют, что с их помощью можно излечить пенис от любого недуга и заставить любое самое безразличное к сексу влагалище испытывать сильное сексуальное желание. Результаты исследования опровергают эти заявления. Тем не менее эти упражнения могут быть полезны для того, чтобы лучше изучить различные ощущения, которые возникают в области гениталий. Некоторые люди, которые опробовали эти упражнения, утверждают, что их оргазмы стали куда более интенсивными.

Уретральный тампон – служит подушкой для уретры (это такая трубка, по которой передвигается моча. – *Это не прим, перев.*) и защищает её от объектов, которые проникают в женское влагалище. Таким объектом чаще всего оказывается пенис. Не путать с контрацептивным тампоном или той губкой, которой вы пользуетесь на кухне. (Замечание автора насчёт губки вызвано тем, что в английском языке слова «тампон» и «губка» обозначаются одним словом, потому что основное назначение обоих состоит в том, чтобы впитывать жидкости. – *А вот это прим, перев.*)

Урод (уродка) – 1. Крайне непривлекательная в физическом отношении личность. 2. Человек, который нарушает все общепринятые нормы поведения.

Утренняя эрекция – Есть три причины, которые объясняют, почему утром мужчины просыпаются с твёрдым пенисом (если вы нам не верите, то понаблюдайте за поведением ваших гениталий и сравните наши доводы с вашими выводами): 1. Во время сна гениталии мужчин обычно становятся твёрдыми, гениталии женщин распухают и становятся влажными от сексуального возбуждения; а поскольку все человеческие существа обычно видят большую часть своих снов ближе к утру, то утром они часто просыпаются с возбуждёнными гениталиями. В первую очередь это относится к мужчинам. 2. Когда пенис мужчины находится в состоянии эрекции, его предстательная железа распухает, в результате чего она блокирует вход в мочевой пузырь и подталкивает его эякуляционную жидкость в гениталии. Эрекция в этом случае выполняет двойную функцию – она удерживает спящего мужчину с полным мочевым пузырём от того, чтобы он не обмочился среди ночи, а также объясняет, почему мужчина перед тем, как помочиться утром, должен потерять часть эякуляционной жидкости. 3. Многие мужчины утром просыпаются с повышенным уровнем половых гормонов в крови, это не влияет на их эрекцию, но способствует поддержанию тенденции к тому, чтобы его пенис утром находился в состоянии, «похожем на эрекцию» (если бывают

люди, похожие на кого-то, то почему не может быть эрекции, похожей на неё? – *Прим. перев.*), которую скорее всего можно считать защитной функцией его организма.

Утро следующего дня – 1. Один из видов противозачаточных таблеток, которые можно принимать на следующий день после занятий вагинальным сексом без использования противозачаточных средств. 2. Намного снижает риск беременности. 3. Назначается врачом. 4. Может помочь вам избежать нежелательной беременности в случае повреждения презерватива.

Фанни – так в Австралии и Великобритании в шутку называют женское влагалище, в США – анальное отверстие. (Это слово на самом деле означает женское имя, а звучит так же, как слово «забавный», «весёлый». – *Прим. перев.*)

Фантазии об изнасиловании – 1. Род сексуальных фантазий, которые имеют место, когда некто испытывает сильное сексуальное возбуждение, фантазируя на тему о том, что его насилюют. При этом человек никогда не хотел бы, чтобы его фантазия реализовалась на самом деле. 2. Роль «насильника» в таких сексуальных фантазиях часто отводится человеку, которого «жертва изнасилования» очень любит и к которому она испытывает сильное сексуальное влечение. Другими словами, это обычно тот человек, с которым «жертва» хотела бы заниматься сексом на самом деле.

Фетиш – 1. Некий предмет или часть тела, розыгрыш некой сценки или сочинённый и воплощённый «в жизнь» сценарий, который в сексуальных «играх» занимает центральное место и стимулирует состояние сильного сексуального возбуждения обоих партнёров. 2. Предмет, вокруг которого разыгрывается действие, может быть вымышленным или вполне реальным. 3. Один из философов писал, что фетиш подобен голодному человеку, который сидит за обеденным столом и чувствует себя сытым только оттого, что ему нравится салфетка.

Фистинг – сексуальная игра (развлечение), когда кулак оказывается внутри влагалища или анального отверстия. Честно, так бывает.

Французский поцелуй – 1. Это особый вид поцелуя, когда рты обоих партнёров открыты. 2. Обычно предполагает проникновение языка внутрь ротовой полости партнёра.

Французская щекотка – 1. Тип презерватива, который имеет пупырышки, усики, гребешки или бороздки для того, чтобы доставить женщине больше удовольствия. Возможно, что это хорошо срабатывает на французских женщинах, но не на тех, с которыми мы знакомы лично. 2. Вместо того, чтобы тратить деньги на эти презервативы, купите цветы, и тогда вы оба точно будете чувствовать себя счастливыми.

Хламидия – 1. Так называется болезнь, «втихую» передаваемая половым путём, потому что женщины даже сами не знают о том, что она у них есть. Правда, у мужчин симптомы болезни проявляются быстрее. 2. Эту болезнь редкой не назовёшь. Ежегодно ею заболевают примерно 3—5 миллионов человек.

3. И хотя хламидия не имеет симптомов, она может стать причиной бесплодия и внематочных беременностей. Люди, ведущие беспорядочную половую жизнь, особенно молодые, должны ежегодно сдавать анализы на наличие хламидии.

4. Женщины, ведущие беспорядочную половую жизнь, могут легко проверяться на наличие хламидии во время осмотра у гинеколога. Этот тест стоит недорого, и он не вызывает болезненных ощущений. 5. Лечение проводится при помощи антибиотиков, которые должны приниматься обоими сексуальными партнёрами, а не только тем из них, у которого обнаружены симптомы болезни, а иначе лечение не даст результатов. 6. Болезнь имеет длительный инкубационный период, и вы можете быть её носителем в течение длительного периода времени до того, как проявятся первые симптомы инфекции.

Цервикальный колпачок – 1. Противозачаточное средство. 2. Маленький резиновый колпачок, который надевается на шейку матки женщины, преграждая путь его сперме. 3. Немного отличается от диафрагмы тем, что он меньше, может дольше оставаться на месте и обычно не нуждается в том, чтобы наполнять его спермицидной мазью. В некоторых случаях он не эффективен.

Цыплёнок – это молодой человек, который выглядит как мальчик. Обычно он ищет пожилого или старого мужчину с деньгами, который его подберёт (купит?) и будет заботиться о нём. См. также термин «Птичник».

Цыпочки с пилочками – это особы, которые являются женщинами абсолютно во всём, если не брать в расчёт их гениталии. Они могут быть трансвеститами, частично транссексуалами, гермафродитами (это те из них, которые от рождения имеют и пенис, и влагалище). В последнем случае размер клитора может быть увеличен внутриутробно посредством увеличения дозы мужских гормонов, омывающих утробный плод. Также известны под названием «оно».

Цистит – см. «Инфекция мочевого пузыря»

Чакры – это восточная концепция (в Индии, а не та, что в Нью-Джерси), согласно которой тело человека имеет что-то вроде коробки с предохранителями. Предположительно, предохранителей семь, и они регулируют потоки энергии.

Чашечки (латы) 1. Изделия из пластика, которые многие мужчины надевают для того, чтобы защитить свои гениталии от таких напастей, как удар мячом на уровне пениса, неудачных прыжков, взятие хитроумных подач и таких мячей, об которые можно раздробить пальцы. 2. Сейчас выпускаются два вида твёрдых лат, один из которых сделан из мягкого материала и предназначен для занятий менее агрессивными видами спорта. Старый образец твёрдых лат по своей форме немного напоминает грушу, а новые твёрдые латы более походят на банан, что отражает изменение в форме мужских гениталий после начала развития женского движения в 1960-х годах. Оба вида лат крепятся при помощи специальных ремней. 3. Один из почитателей нашего самоучителя уже более двадцати пяти лет играет в бейсбол в качестве защитника и носит чашечки-латы старого образца, надевая их прямо на плавки, поверх которых он надевает гладкие шорты (наподобие велосипедных) из лайкры для того, чтобы латы лучше держались на месте.

Человек под дверью – Слышит интересную песню, стоя с другой стороны двери. И о чём та песня, между прочим?

Чёрная месса – сборище сексуальных извращенцев, которые превращают очистку кишечника в сексуальное действие.

Чёрный сахар – обращение к сексапильной чернокожей даме или секс с ней.

Честная давалка – 1. Термин, применяемый в среде садомазохистов по отношению к задней части тела, чьим единственным предназначением в этом мире является привлечение к себе внимания окружающих и при этом не давая окружающим ничего взамен за оказанное внимание. 2. В индустрии развлечений этот термин применяется по отношению к актрисам или актёрам.

Член – 1. Мужской эквивалент клитора, уретрального отверстия, влагалища и внутренних губ, взятых вместе. 2. Идиот. 3. Не путать с членами различных организаций, партий, движений, правительств.

Членство в компании – термин имеет отношение в фирмах, где все начальники – мужчины, а все их секретари (ох, простите, ассистенты) – женщины.

Чонг Анабель – выпускница школы при монастыре, которая затем стала известной порнозвездой, прославившейся тем, что она в один и тот же день и на одной и той же съёмочной площадке имела половой акт с восьмьюдесятью мужчинами, и мы всегда жалели того несчастного, которому пришлось потом эту площадку вычищать после галла-представления.

Чудить – 1. Осуществлять на практике то, о чём многие осмеливаются только думать, и то не всегда. 2. Иногда применяется в отношении людей, имеющих садомазохистские наклонности.

Шалость – это то, что делает проститутка, когда убажывает своего клиента.

Шалун – постоянный клиент у проститутки.

Шалунья – проститутка, которая убажывает клиента.

Шейка матки – 1. Это «вешалка» для диафрагмы. 2. Шейка матки – это нижняя часть

матки, которая может быть обнаружена в задней части женского влагалища. Она может быть размером с вишенку, если женщина никогда не рожала детей. В других случаях она может быть намного больше. 3. Шейка матки по-разному чувствует себя в разные периоды месяца и обычно становится мягче в период овуляции, когда слизь через отверстие в шейке матки стекает во влагалище. 4. Мужская сперма попадает в маленькое отверстие в шейке матки и оказывается на пути к зарождению новой жизни.

Шестьдесят девять (69) – 1. Позиция в занятиях сексом, когда мужчина и женщина ложатся валиком лицом друг к другу и одновременно занимаются сексуальной стимуляцией друг друга. 2. Позиция заимствована у французов.

Шлюха – 1. В английском языке происходит от латинского слова, означающего «женское влагалище». 2. Употребляется по отношению к физически привлекательным женщинам.

Шоколадка – 1. Употребляется в качестве одного из нескольких возможных заменителей хорошего секса. 2. Может оказывать сильное воздействие на женское тело на физиологическом уровне в качестве антидепрессанта и способствует проявлению великодушия.

Экипировка – 1. Различные предметы одежды и аксессуары, с помощью которых любители выдавать себя за лиц противоположного пола совершают свои преобразования. 2. Предмет, который имеет форму настоящего пениса в состоянии эрекции, который обычно используют те женщины, которые любят переодеваться в мужчин. Использование такого предмета даёт им возможность подкладывать его в брюки и таким образом наглядно демонстрировать наличие эрекции. 3. Такие накладные пенисы носят некоторые рок-звёзды. 4. Они выглядят более естественно, если сделаны из мягкого материала, а не из силикона. 5. Не следует путать эти штуки с искусственным членом. Это абсолютно разные вещи.

Энурез – 1. Делать «пи» во сне. 2. Случается с мальчиками и с девочками. 3. Может продолжаться и в зрелом возрасте. 4. На самом деле паршивое и отвратительное заболевание, которое иногда очень трудно сдвинуть с места.

Эпизиотомия – 1. Рассечение, которое делается на входе в женское влагалище с целью расширить вход в него, когда роженица не может родить ребёнка без разрывов вагинального отверстия. 2. В родильной операционной больницы этот термин обычно заменяется более красочным эквивалентом, который звучит так: «Мы разрушим эту деревню ради её же блага». 3. В Америке 90 процентов женщин, которые рожают в первый раз, обычно подвергаются эпизиотомии. В Нидерландах это происходит только с 20—30 процентами женщин, которые рожают первого ребёнка. Существует мнение, что американские врачи не понимают, что происходит на второй стадии родов, и очень часто неправильно управляют их прохождением. Но, если подумать, что ребёнок может весить 9 фунтов... (один фунт равен 373,32 гр. – *Прим. перев.*).

Эротизм – 1. Напряжённое состояние, которое нарастает вместе с усилением сексуального желания, возникающим во время сексуальных контактов, когда удовлетворяется по меньшей мере одно из желаний. 2. Состояние повышенной половой возбудимости. 3. Чрезмерная чувственность.

Эякуляция – 1. Момент семяизвержения, которое происходит во время оргазма. 2. Термин употребляется в отношении мужского и женского оргазма.

Эякуляционная жидкость – 1. Это та жидкость, которая извергается из мужского пениса во время эякуляции. 2. У мужчин эта жидкость частично вырабатывается предстательной железой. 3. Количество этой жидкости у среднестатистического мужчины соответствует примерно одной чайной ложке.

4. Вкус и консистенция жидкости могут изменяться в зависимости от возраста и состояния здоровья. Кроме того, нет двух людей, у которых вкус и консистенция этой жидкости были бы одинаковыми.

Эякуляция у женщин – 1. При сильном оргазме у женщин иногда выделяется

жидкость из области уретры. 2. Иногда женщины думают, что это моча, и пытаются сдерживать её. На самом деле эта жидкость аналогична мужскому секрету простаты минус сперматозоиды.

Ядерный взрыв – 1. Интенсивный оргазм. 2. Мощный выброс энергии. 3. Страстное желание.

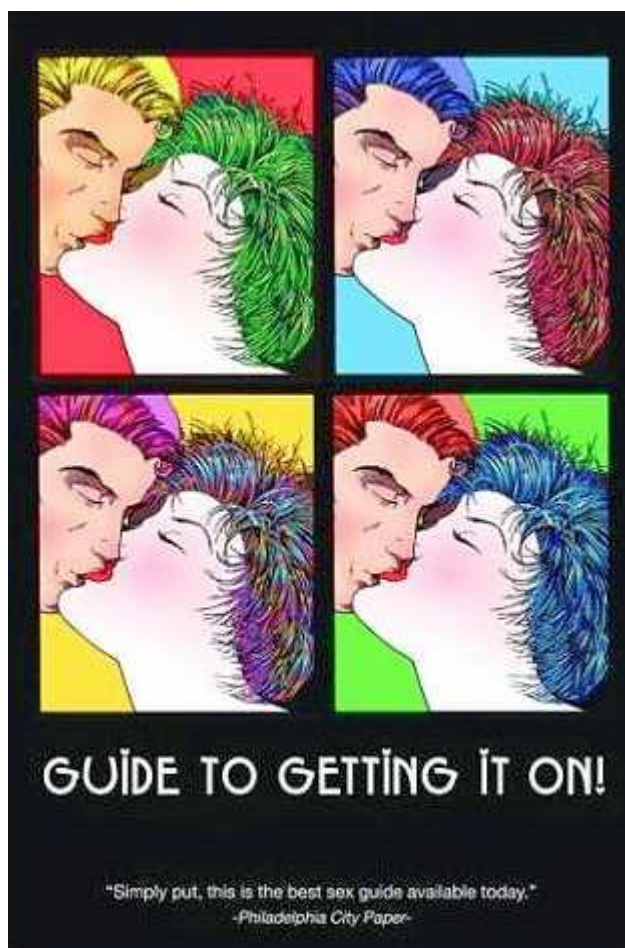
Яичное кольцо – 1. Это кольцо, сделанное из мягкой резины или кожи, которое туго обхватывает основание пениса. Некоторые из них крепятся вокруг пениса и яичек одновременно.

2. Цель их ношения заключается в том, чтобы помочь мужчине достичь состояния эрекции, когда его душа и тело совершенно к этому не готовы. Также способствует тому, что мужские гениталии кажутся больше, чем они есть на самом деле.

3. Предположительно, что такое кольцо перекрывает вену, по которой происходит отток крови из пениса. 4. Его достоинства весьма сомнительны. 5. Не рекомендуется носить его больше 20—30 минут без перерыва, который может длиться всего несколько минут. В противном случае это может вызвать необратимые повреждения пениса.

Ян – в соответствии с китайской философией этот термин означает мужскую силу или принцип, который лежит в основе управления Вселенной.

Сексуальный жаргон из других стран



Из Великобритании: Англии, Ирландии, Шотландии

Акула – коварный соблазнитель

Бей Долли, пока не закричит – мастурбация

Бендер – гомосексуалист

Большая пьянка епископа – занятие мастурбацией
Вилли – пенис
Выпустить пар – кончить
Гвоздики – женские ноги
Готовая затычка – мужской пенис в состоянии эрекции
Дверное кольцо – женская грудь
Джон Томас – пенис
Джонни – пенис
Джифи – пенис
Дуновение ветра – пуканье
Задать ему трёпку – стимулировать мужчину руками
Ковырялка – анальное отверстие
Крепыш – пенис в состоянии эрекции
Кувшин – женская грудь
Лимонка – лесбиянка
Малютки – женское нижнее бельё
Мужской пыл – эякуляция
Надувательство – беременность
Обнажённая чепуха – мужские яички
Окалина – непробиваемая женщина
Онанировать – мастурбировать
Отсос – оральная стимуляция мужского пениса
Пенисы на параде – проверка военнослужащих на наличие венерических заболеваний
Пирожок – проститутка
Посадить булочку в печку – сделать женщину беременной
 Попрошайка – проститутка
Порабощение епископа — мастурбация
Роджер — пенис
Смешинки — женские подвязки
Сногшибательная красотка — жестокая женщина
Спички — женские ноги
Тотти — сексуально привлекательная и доступная женщина
Фанни — женские гениталии
Шикарные штучки — женская грудь
Бобби в железном шлеме — пенис в состоянии эрекции

Из Австралии и Новой Зеландии

Абсолют — голый
Бомбоньерка (коробка конфет. – *Прим. перев.*) – влагалище
Великое волосатое лассо жизни — женское влагалище
Взбивать подушку — заниматься анальным сексом
Вспышка — сексуальное (половое) влечение
Вспенивать — ласкать свой член
Грелки для рук — женская грудь
Гуляка — пенис в состоянии эрекции
Дёргать ручку — мужская мастурбация
Дурень — пенис
Дырка в пончике — женский рот
Жирный гусь — пенис в состоянии эрекции
Исполнять джазовую мелодию в стиле граул (когда духовые инструменты издадут неприятные или рычащие звуки. – *Прим. перев.*) — заниматься оральным сексом

Колокольчик — пенис и мошонка
Кутёж — соблазнительная женская грудь
Лежебока — пенис, который не хочет стоять
Лохмотья — менструация
Малыш — парень
Медовый бочонок — влагалище
Министерство обороны — жена
Миссис Золотая Ручка и пять её помощников — мастурбация
Мистифицировать – мастурбирующий мужчина
Настучать – сделать женщину беременной
Набить живот игральными костями – сделать женщину беременной
Красить в белый цвет – совокупляться
Опалить взглядом – соблазнять
Отсос – оральный секс
Парень на вёслах – стимуляция клитора
Подстилка – проститутка
Поиметь сосиски – заниматься анальным сексом
Поплавок – пенис в состоянии эрекции
Попрыгунчик — бисексуал
Поразить цель – заставить женщину «завестись»
Продвигаться на ощупь – ласкать партнёршу
Прятать колбаску – вагинальный половой акт
Послание из Франции — презерватив
Пускать корни – половой акт
Пышка – соблазнительная женщина
Рыболовные снасти – мужские гениталии
Свадебные снасти — пенис
Светить фарами – выставлять грудь напоказ
Сделать сальто – мастурбировать
Слабак – презерватив (намёк на непрочность презервативов)
Старина – пенис
Стучать в дверь так же настойчиво, как кредитор – часто заниматься сексом
Торговая лавка – бордель
Трамплин – диафрагма (см. словарь)
Тройка (костюм из трёх предметов) – мужские гениталии
Ударное отверстие – рот женщины
Укорениться на груди – занятия сексом с женской грудью
Шейла – привлекательная женщина
Шнырять – вагинальный половой акт
Щенята – женская грудь
Яичный налог — алименты

Мы выражаем нашу особую благодарность Майклу Ракушин и всем коллегам нашего австралийского дистрибьютора – Tower Books – за то, что они практически удвоили запас сексуального сленга в этом разделе нашей книги, который включён в это издание самоучителя. И пусть они стучат в дверь так же настойчиво, как налоговый инспектор, и даже больше.

Кроме того, весьма полезной оказалась книга Джереми Р. Эллиса (Citadel Press / Carol Publishing Group, Secacus, NJ 1996.) «Ругательства: сленг, бранные выражения и сквернословие со всего света».

Мы также благодарим Патрисию и Эрика за первую редакцию австралийского сленга, потому что наша компьютерная программа с этим явно не справлялась.

Особая признательность **Alex 'u Saveliev 'u** за предоставленную возможность всласть натрахать с иллюстрациями в FB Writer v 1.1.