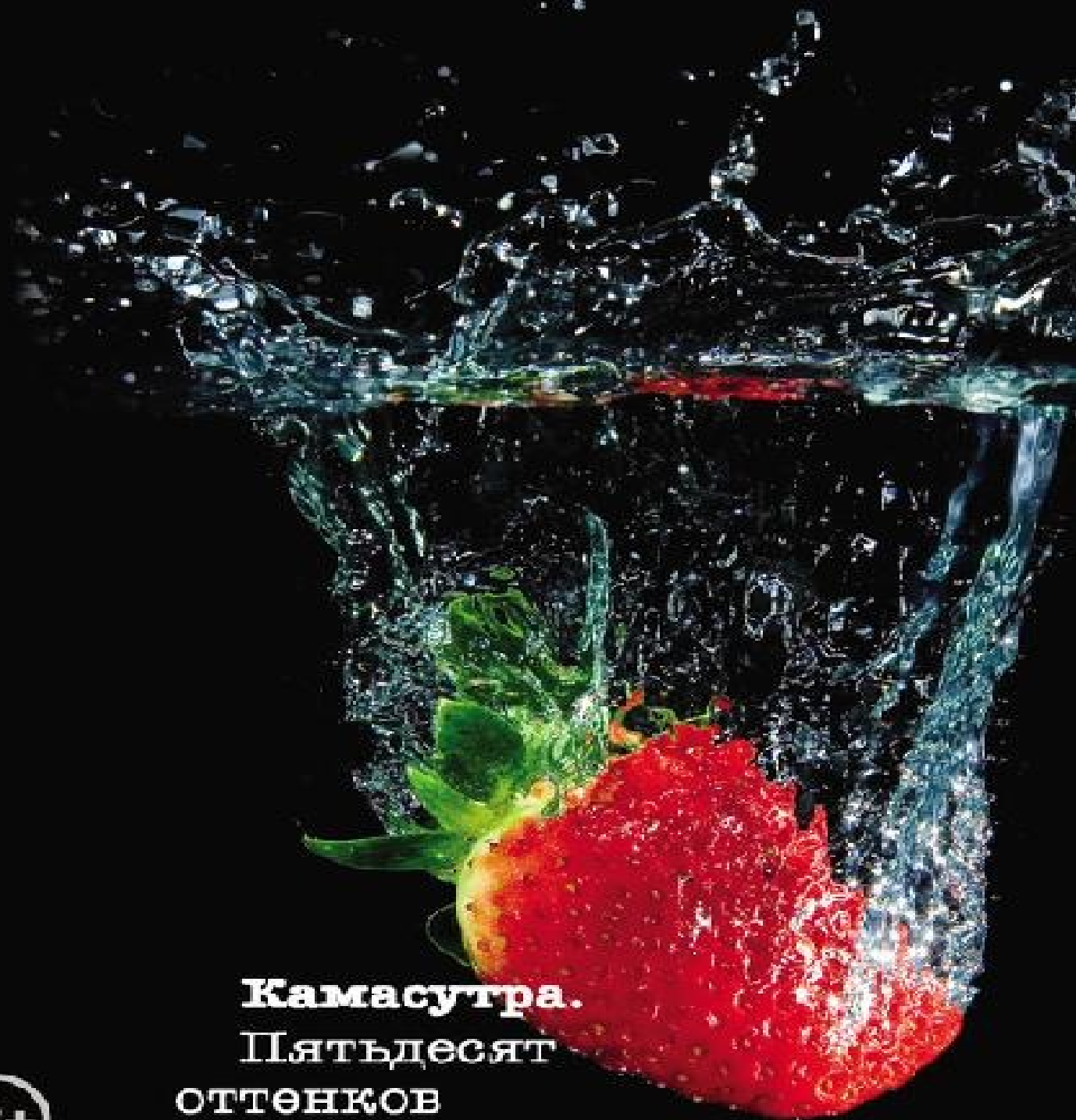


Я не буду притворяться



**Камасутра.
Пятьдесят
оттенков
удовольствия**

18+

Annotation

Женский оргазм – это самая простая и естественная вещь на свете. Неважно, замужем вы или нет, есть ли у вас сексуальный опыт или нет, достижение оргазма будет для вас абсолютно естественным!

Эта книга – одно из лучших в Европе пособий, содержащих всю необходимую информацию. Самые популярные техники, упражнения и хитрости, чтобы получать и доставлять удовольствие от секса. Забудьте все страхи и сомнения! Вы узнаете тысячу и один путь к оргазму... и к счастью.

Простые техники и женские хитрости, чтобы быть любимой, желанной и счастливой!...

- [Тина Роббинс](#)
 - [Вступление](#)
 - [Как устроены мои половые органы?](#)
 - [Что такое оргазм?](#)
 - [Фазы оргазма](#)
 - [Изучай свое тело](#)
 - [Контролируй свою сексуальность](#)
 - [Секс начинается с головы](#)
 - [Ошибочные представления](#)
 - [Ты находишь себя привлекательной?](#)
 - [Ты привлекательна!](#)
 - [Обращай внимание на детали и... флиртуй](#)
 - [Флирт и оргазм](#)
 - [Мастурбация](#)
 - [Клитор](#)
 - [Точка G](#)
 - [Мочеиспускательный канал](#)
 - [Альтернативные оргазмы](#)
 - [Несколько советов](#)
 - [Плюсы мастурбации](#)
 - [Есть проблемы?](#)
 - [Секс с партнером](#)

- - [Я тоже умею притворяться](#)
 - [10 самых возбуждающих поз](#)
 - [Советы](#)
 - [Фантазия и оргазм неотделимы](#)
 -
 - [Я не умею фантазировать](#)
 - [Нужно ли делиться фантазиями с партнером?](#)
 - [Игрушки и стимуляторы](#)
 - [Мужчины, вот, что нам нравится!](#)
 -
 - [Ошибочные представления](#)
 - [Несколько полезных советов](#)
 - [Правильная последовательность](#)
 - [Конкретные техники](#)
 - [Секс и страх](#)
 -
 - [Идеальный способ контрацепции](#)
 - [Заболелания, передающиеся половым путем \(ЗППП\)](#)
 - [Продвинутый этап](#)
 -
 - [Множественный оргазм](#)
 - [Одновременный оргазм](#)
 - [Тантрический оргазм](#)
 - [Анальный секс](#)
 - [Вариации и варианты](#)
 - [Сомнения, вопросы и личный опыт](#)
 -
 - [Сомнения и вопросы](#)
 - [Жалобы](#)
 - [Личный опыт](#)
 - [И что теперь?](#)
 - [Глоссарий](#)
 - [notes](#)
 - [1](#)
 - [2](#)
 - [3](#)
 - [4](#)
-

Тина Роббинс
Я не буду притворяться

Вступление

Женский оргазм – это самая простая и естественная вещь на свете, однако зачастую мы усложняем этот вопрос просто до абсурда: как будто это что-то загадочное, хитроумное и требующее специальных знаний.

Ты когда-нибудь слышала о мужчине, испытывающем трудности с достижением оргазма? Я не имею в виду людей, имеющих серьезные проблемы по части здоровья. Я говорю об обычных людях, таких, как мы с тобой, которые хотят иметь отношения с представителем противоположного пола и наслаждаться ими. Когда речь идет о мужчинах, мы обычно слышим, что их основная проблема в том, что оргазм наступает «слишком быстро», как будто они участвуют в соревнованиях по бегу.

Почему же у женщин должно быть иначе? Представление о том, что мужчины преодолевают путь к оргазму на «Феррари», а мы – на велосипеде, в корне неверно. Сексуальное влечение – это, возможно, самый мощный двигатель жизни и мудрая природа предопределила взаимное притяжение полов, чтобы гарантировать продолжение рода. Мужчину и женщину влечет друг к другу, потому что инстинкт подсказывает, что они получают от своего союза удовольствие, то есть оргазм. Так происходит у всех животных видов, и ни один их представитель не сомневается в этом. У человеческих мужчин, похоже, тоже нет с этим проблем. Что же происходит с женщинами? Почему у нас должны быть какие-то трудности? Что такого есть в нашем теле, что делает для нас трудным достижение вершины удовольствия? Ответ – ничего. Каждая женщина может достигать оргазма каждый раз, когда занимается любовью. И достаточно быстро... если она этого хочет.

Нас отделяют от оргазма психологические барьеры – предрассудки, унаследованные нами от патриархального общества, в котором на протяжении многих веков к удовольствию, получаемому женщиной, относились с подозрительностью, если не с порицанием. К счастью, сегодня эти предрассудки остались в прошлом и мы, женщины, можем, не таясь, предъявлять свои законные права на то, чтобы наслаждаться своим телом. Немного информации и немного практики – вот и все, что тебе нужно, чтобы получать удовольствие каждый раз, когда ты занимаешься любовью. Неважно, замужем ты или нет, в разводе или вдова, есть ли у тебя сексуальный опыт или нет, скромная ты или решительная, достижение оргазма будет для тебя столь же естественным, как есть, когда ты голодна,

или пить, когда испытываешь жажду.

В этой книге ты найдешь всю информацию, которая тебе необходима, включая техники, упражнения и хитрости, чтобы получать удовольствие от секса и доставлять удовольствие своему партнеру. Забудь все страхи и сомнения! Ты узнаешь тысячу и один путь к оргазму... и к счастью.

«...За пять минут?» Весьма вероятно, что название этой книги (задуманное, чтобы привлечь внимание) вызвало у тебя скептицизм. С одной стороны, когда нам что-то нравится, нам нравится, чтобы это длилось дольше, чем 5 минут. С другой стороны, может показаться нелепостью, что в этой же книге есть раздел, посвященный тантре (сексуальной экстатической практике, которая включает оргазмы без эякуляции и которая может длиться несколько часов).

На самом деле весьма непросто внедрить тантру (разновидность медитации, которая на востоке является священной) в повседневную жизнь каждого человека. Непросто добиться того, чтобы два близких человека, имеющих в своем распоряжении необходимое время и разделяющих особенное, подходящее настроение, переживали тантрический опыт регулярно. Таким образом, мы думаем, что советы из этой книги, хоть и несколько более скромные, будут полезны каждому и не исключают такой благородный путь, как тантра. И помните, как говорил поэт, что об одной, что о другой форме, «для тех, кто любит, время – вечность». Наслаждайтесь им!

Как устроены мои половые органы?

Что такое оргазм?

«Когда я рассказываю моим подругам о своих сексуальных опытах и говорю, что не всегда испытываю оргазм, потому что он, похоже, сильно зависит от умений моего партнера, они всегда говорят о том, что важную роль играет клитор. Говорят, что именно в нем кроется секрет, потому что женщина получает большое удовольствие, когда его ласкают... А мне стыдно признаться им, что я не знаю, где он находится».

Хулия, 24 года

Первый шаг к тому, чтобы получать оргазм быстро и просто, это узнать свое тело. Прекрасно известно, что женский оргазм происходит в результате прямой или не прямой стимуляции клитора, так же как мужской оргазм зависит от стимуляции определенной зоны головки полового члена. Поэтому нет ничего странного в том, что некоторым женщинам трудно достичь оргазма только за счет введения члена во влагалище: член не касается клитора, что и вызывает трудности. Представь, как трудно будет получить оргазм мужчине, если ласкать ему только яички. Он или не получит оргазма вовсе, или на это уйдет очень много времени. В этом все дело, очень часто, по незнанию, не стимулируется правильная зона, поэтому оргазм наступает так медленно.

Познакомься с расположением половых органов – влагалища, клитора, уретры, внешних и внутренних половых губ. Это поможет тебе добиться желаемого.

Фазы оргазма

Теперь, когда знакомство состоялось, приступай к изучению своего тела, чтобы понять, какие ласки, формы стимуляции и позы больше всего тебя возбуждают. Большинство из женщин получают свой первый оргазм в одиночестве, в спокойной расслабленной обстановке изучая свои половые органы. Ниже мы дадим тебе точные инструкции, как это делать. Но сначала мы проведем небольшой урок физиологии и расскажем, через какие фазы проходит твой организм, когда ты испытываешь оргазм:

1. Фаза возбуждения. После некоторого времени, отведенного на поцелуи и ласки с партнером, ты можешь заметить, что твоим телом овладевает ощущение как бы «пустоты». Это начало цикла сексуальных реакций, которое называют «пробуждение». Сердце начинает биться чуть быстрее, грудь набухает, а соски затвердевают. Кровь приливает к тазу, матка сокращается, половые губы немного набухают, а также начинает выделяться смазка.

2. Фаза плато. Эта фаза намного менее заметна, поскольку почти все процессы происходят внутри тебя. Влагалище увеличивается, малые половые губы темнеют и немного приоткрываются, матка приподнимается – твоё тело готовится принять в себя сперму. Одновременно ты чувствуешь, как быстро несется кровь по венам.

3. Фаза оргазма. Кровь приливает к груди, которая еще больше увеличивается в размерах. Дыхание становится более частым и возбужденным вплоть до того, что из груди может вырваться стон. Момент настал! Клитор эрегирован, и любое прикосновение может вызвать немного неприятное ощущение. Губы набухают, а мышцы влагалища спазматически сокращаются от трех до семи раз, как при ударе током, что доставляет сильное ощущение удовольствия. Анус сокращается, а скорость и интенсивность сердцебиения нарастают.

4. Фаза завершения. На завершающем этапе цикла тело возвращается в обычное состояние. Кровь отливает от таза, грудь принимает нормальные размеры и наступает состояние удовлетворения и полноты. Сердечный ритм снижается, матка опускается, а влагалище возвращается к обычной форме и размерам. Повышение артериального давления на предыдущих этапах украсит твои щеки привлекательным румянцем.

Наверное, осязание является наилучшим способом познакомиться с твоими половыми органами, их расположением тем, какие способы стимуляции больше всего тебе подходят. Тактильные ощущения играют важнейшую роль в получении сексуального удовольствия. Если ты будешь хорошо знать реакции собственного организма, тебе будет гораздо проще направить своего партнера так, чтобы его ласки доставляли тебе настоящее удовольствие. Мы предложим тебе несколько очень простых упражнений, которые позволят тебе хорошо изучить свои половые органы. В этой книге речь идет не о сложных техниках, а о простом и практичном способе узнать свое тело и научиться получать от него удовольствие. Эти упражнения могут быть чрезвычайно полезными для достижения сильного оргазма:

Изучай свое тело

- Расположись с удобством в каком-то месте, где тебе никто не помешает. Ложись на спину, расслабь колени и немного разведи ноги в стороны.
- Медленно начинай изучать свое тело: плечи, грудь, живот, внутреннюю сторону бедер. Используй подушечки пальцев, ладони или даже запястья.
- Меняй позу, когда тебе захочется, и знакомься со всеми округлостями и угловатостями, с мягкими и твердыми частями твоего тела.
- Нежно исследуй лобковые волосы, большие (или внешние) половые губы, а также зону промежности, которая находится между влагалищем и анусом.
- Проведи кончиками пальцев по внутренним (или малым) половым губам, найди мочеиспускательный канал и поднимайся выше, пока не достигнешь клитора.
- Внимательно исследуй клитор. Убедись, что можешь нащупать его через капюшон, который его закрывает. Отодвинь капюшон и нежно прикоснись к нему.
- Проведи пальцами по внешней стороне входа во влагалище, затем осторожно введи один или два пальца во влагалище, чтобы ощутить его влажность и тепло.
- Введи пальцы немного глубже, пока не найдешь точку G, которая находится на передней стенке влагалища в 2–3 сантиметрах от входа. Ты обязательно заметишь ее, поскольку этот маленький бугорок обладает особой чувствительностью.
- Чтобы завершить упражнение, вернись к другим частям твоего тела, глубоко вздохни и... пойдешь к холодильнику, съешь что-нибудь, что тебе по душе. Особенно подойдет йогурт или стакан томатного сока.

Проделай это упражнение несколько раз, пока не поймешь, что знаешь свое тело, знаешь, где что находится и каково оно на ощупь. Ты увидишь, что это очень пригодится тебе в дальнейшем, когда мы будем предлагать следующие шаги к достижению оргазма.

Сексуальность – это сложный феномен, на который оказывают

воздействие множество факторов. Воспитание, культура, религия, условности, чувства, страсти... огромное число вещей, которые в большой мере определяют отношение людей, и особенно женщин, к сексу. В этой книге ты найдешь ответы на вопросы и подсказки, которые помогут тебе освободиться от навязанных предрассудков и приблизят тебя к ощущению собственной сексуальности наиболее простым, естественным и приятным способом!

Когда речь идет о сексуальных реакциях, неважно, в одиночестве ты или с партнером, в игру вступают разные мышцы, органы и части твоего тела, которые нужно знать и до определенной степени контролировать, чтобы все происходило так, как тебе хочется.

Контролируй свою сексуальность

Теперь несколько простых упражнений, чтобы научиться различать и ощущать некоторые аспекты, которые играют важную роль в сексе: дыхание, грудь, таз и влагалище:

Вдох и выдох. Ритм дыхания зависит от эмоционального состояния. Во всей сексуальной игре, которая предшествует оргазму, дыхание адаптируется к каждой фазе, через которую проходит твоё тело: возбуждение, плато, оргазм и завершение. Важно, чтобы дыхание было правильным во время всего процесса, потому что может получиться так, что возбуждение не достигнет своего пика именно из-за неподходящего дыхательного ритма. Старайся, чтобы дыхание было глубоким и равномерным, чтобы твоё тело расслабилось. Немного приоткрой рот и при вдохе позволь воздуху наполнить твои лёгкие. Не сдерживай дыхание, потому что это может вызвать напряжение, которое очень мешает полностью насладиться физическими ощущениями.

Упражнения для груди. Тебе нравится ласкать грудь? При этом ты замечаешь, что кровообращение усиливается, а в области половых органов возникает легкое ощущение щекотки? Конечно! Расслабление этой части тела крайне важно для получения сексуального удовольствия. Ляг на спину и глубоко вдохни. Подними руки над головой и сцепи их, чтобы они образовали арку. Резко выдыхая, опусти руки. Повтори упражнение пять раз. Затем наоборот, поднимай руки на выдохе и опускай на вдохе. Ещё пять раз. Чувствуешь легкое щекотание в руках и лице? Наслаждайся, потому что похожее ощущение бывает после оргазма.

Покачивание бедрами. Движения этого упражнения похожи на те, что происходят при пенетрации и мастурбации. Ложись на спину, согни колени, не отрывая ступней от пола или матраса. Подними бедра и двигай тазом вверх-вниз. Поднимая туловище, обопрись на руки, если тебе так удобнее.

Влагалищные упражнения. Чувствуешь мышцы своего влагалища? Знаешь, что они важны для секса? Влагалищные мышцы нуждаются в тренировках так же, как и все остальные мышцы твоего тела. Доказано, что

натренированность этих мышц увеличивает способность к достижению оргазма и делает его более интенсивным. Это происходит, во-первых, оттого что усиливается кровообращение, а во-вторых, оттого что достигается большее напряжение половых органов, что благоприятно для достижения оргазма. Речь идет о мышцах, которые ты «не чувствуешь», как не чувствуешь мышцы желудка или кишечника. Тем не менее немного практики, и ты сможешь ощутить их и контролировать их. Представь удовольствие, которое ты можешь ощутить, когда почувствуешь по-настоящему, как мышцы влагалища обхватывают член твоего партнера? Тебе просто нужно сфокусироваться на мышцах влагалища и постараться сокращать и расслаблять их. Это движение похоже на то, которое мы делаем, чтобы удержать мочу, когда поблизости нет туалета. Сначала можешь напрячь их, досчитать до трех и расслабиться. Не волнуйся, если сначала ты ничего не почувствуешь. Немного практики, и ты сможешь ощущать свои мышцы, почувствуешь, как они сокращаются и расслабляются, и научишься легко их контролировать. Только вначале тебе потребуется особенная концентрация. Потом это будет проще простого, и ты сможешь тренироваться где угодно, потому что никто этого не увидит. Лежа, стоя, сидя или наклонившись. В автобусе, на работе, опершись на барную стойку – только ты будешь знать, что ты сокращаешь и расслабляешь мышцы влагалища и так готовишься получать удовольствие от секса... когда придет момент.

Секс начинается с головы

«Уверенные в себе женщины так сексуальны! Терпеть не могу женщин, которые ненавидят свое тело или все время говорят о своих недостатках или все время жалуются. Честно говоря, я обращаю внимание только на тех женщин, которые любят себя такими, какие они есть. Такие женщины всегда привлекательны!»

Хайме, 38 лет

Некоторые говорят, что настоящая сексуальная активность происходит в голове... а все остальное – не более чем гимнастика. Я не очень уверена в том, что это так. Мы уже увидели, что и другие части тела имеют конкретные сексуальные реакции. И все же, ты в состоянии отпустить себя полностью? Дрожишь при мысли об этом? Ты из тех людей, которые не могут «потерять контроль» ни на минуту? Для того чтобы достичь оргазма, нужно полностью отпустить себя и потерять контроль. Также нужно забыть о напряжении. Но для некоторых из нас это оказывается проблемой. Если это твой случай, не переживай. Это нормально. Сколько раз мы слышали в детстве, что девочки не трогают друг друга или что мы не должны демонстрировать ноги? Сколько раз нам говорили, чтобы мы осторожнее были с мальчиками, потому что им всем нужно «только одно»? Все то, что поколениям женщин внушали о сексе, отпечаталось в нашем сознании, и очень трудно вести себя естественно, когда голова забита всем этим мусором!

В этой главе я расскажу тебе, как понять, что ты сексуальна и хочешь наслаждаться сексом, получать оргазм, получать удовольствие от своего тела. Потому что это естественно, нормально, потому что ты этого заслуживаешь.

Чтобы получать оргазм, нужно воспринимать себя способной получать оргазм. Чтобы быть привлекательной, нужно чувствовать себя привлекательной. Ты знаешь хоть одного человека, мужчину или женщину, который бы чувствовал себя привлекательным всегда? И ты это поддерживаешь? Тебе не кажется, что это невыносимое высокомерие? Нормально чувствовать себя привлекательной иногда, но в другие моменты ты можешь быть не совсем довольна своим отражением в зеркале. Тебе могут нравиться твои волосы, талия или грудь, но не все сразу. Никто из нас не может все время чувствовать себя как мисс вселенная. Важно, чтобы ты воспринимала себя сексуальной,

привлекательной для представителей противоположного пола и понимала, что это логично и естественно. Неважно, как тебя воспитали. Сейчас неподходящий момент, чтобы инкриминировать твоим родителям или учителям идеи, которые тебе внушили. Момент действовать. Ты взрослый человек, ты свободна и можешь принимать решения. Ты хочешь получать удовольствие от секса? Хочешь получать оргазмы одна или с партнером? Ты готова признать, что не существует «грязных» мыслей, связанных с сексом? Если это твое решение, вперед! Эта книга поможет тебе добиться твоих целей.

Первый и самый главный шаг – это принять решение. Твердо. Хочу получать оргазм! Хочу наслаждаться сексом! Секс – чистое явление, естественное и полезное для твоего тела и души! Я заслуживаю получать удовольствие, получать оргазм! Если это не твердое решение, если ты все еще сомневаешься, думаешь, что в сексе есть что-то грязное, плохое, неприличное для женщины, твое дело будет выражать этот страх, нерешительность, этот психологический барьер... и другие это заметят. Но это не твой случай! Ты решила быть сексуальной и наслаждаться своим телом каждый раз, когда тебе этого захочется! Браво, это правильный путь! Читай дальше, и у тебя все получится, не сомневайся.

Ошибочные представления

Некоторые из этих мнений ты наверняка много раз слышала в разговорах с подругами или в комментариях коллег по работе. Они входят в огромное количество предрассудков, окружающих все, что связано с женской сексуальностью. Внимание! Они не имеют ничего общего с реальностью. Речь идет об устаревшем представлении о сексе и женщине. Ты решила быть сексуальной и хочешь с легкостью испытывать оргазм. Поэтому будет неплохо напомнить тебе несколько часто упоминаемых идей, которые повторяют из-за невежества. В следующий раз, когда ты это услышишь, то сможешь восстановить справедливость:

Секс существует только для тех, кому меньше тридцати лет. Если тебе меньше тридцати, тебя это не касается, но если больше... забудь об этой глупости! Неоднократно доказано, что сексуальность женщины только увеличивается с возрастом. В тридцать с небольшим ты на пике своей сексуальности. А дальше... тоже! Только проблемы со здоровьем могут стать причиной заметного снижения интереса к сексу и сексуальной активности.

Приличная женщина не возбуждается от эротики. Ты представляешь себе, как тебя нежно ласкает Брэд Питт? Я считаю себя совершенно «приличной» и могу тебе признаться, что у меня это срабатывает на сто процентов. Разве «приличных» мужчин не возбуждают фото любой актрисы или эротические фильмы? Возбуждение с помощью фантазий, эротических изображений или текстов не имеет ничего общего ни с приличиями, ни с полом. Все люди испытывают возбуждение от определенных изображений. Тем не менее степень возбуждения зависит в основном от характера каждого человека.

«Настоящие» женщины не берут на себя инициативу в сексе

Но разве существуют «ненастоящие» женщины? Женщины, все женщины могут испытывать спонтанные желания, связанные с сексом, и берут на себя инициативу, если им этого хочется. На это скорее влияет характер и личность человека, будь то женщина или мужчина. Если тебе нравится проявлять инициативу, можешь не колебаться ни секунды. Представление о том, что мужчинам нравятся «пассивные» женщины, – не более, чем еще один предрассудок. Но не слишком увлекайся инициативой.

Просто действуй в согласии со своим характером.

Если женщине не нравятся определенные формы секса, значит, она фригидна. Ради бога! Если тебе не нравится обмен партнерами, оральный или анальный секс или групповые оргии, ты ничем не отличаешься от миллионов других женщин по всему миру. Секс – это очень личное, и не у всех одинаковые предпочтения. Наслаждайся тем, что тебе нравится, и забудь обо всем остальном.

Женщина, у которой есть эротические фантазии, развратна, та, у которой их нет, – фригидна. Воображение, к счастью, свободно и к тому же бесплатно. У каждой женщины могут быть фантазии, какие только в голову придут. Они не имеют ничего общего ни с нравственностью, ни с сексуальной способностью и являются частью твоей интимной жизни, границы которой неприкосновенны. Если какая-то фантазия помогает тебе достигнуть более сильного оргазма, пользуйся ею! Твоему партнеру намного важнее видеть, что ты получаешь удовольствие, нежели допытываться, о чем ты думаешь. А если он будет слишком любопытным, соври ему. Ни у кого нет права, даже у него, проникать в твои самые сокровенные мысли.

Существуют разные типы оргазма. Вагинальный оргазм более «женский», чем клиторальный. Оргазм – это оргазм. Названия варьируются, потому что, как говорят поэты, трудно выразить невыразимое. Но ощущение сильного удовольствия, неконтролируемые сокращения матки, ощущение полноты... всегда таковы. Если ты получаешь оргазм, лаская свой клитор, когда принимаешь душ, ты такая же женщина, как принцесса Диана, и ты умеешь получать удовольствие от своего тела.

Ты находишь себя привлекательной?

«Я никогда не занималась любовью перед зеркалом, потому что единственное, что я видела, – это моя огромная попа. Но однажды мой партнер сказал мне, что моя кожа очень мягкая, сладкая и желанная. С тех пор я думаю о своем теле с этой точки зрения и вижу в зеркале намного более привлекательную картину».

Сусана, 29 лет

Ты уже решила быть сексуальной. Теперь ты должна убедиться, что твоя сексуальная привлекательность более чем умеренная. Возможно, был достаточный опыт, чтобы это не представляло для тебя проблему. Тем лучше! Но также может быть, что твоя вера в себя слабее, чем должна быть. Возможно, когда ты смотришь на свое отражение в зеркале, то видишь только слишком большую грудь, или слишком маленькую, или целлюлит на ногах, или бедра – то, что заставляет тебя чувствовать себя малопривлекательной и нежеланной.

Однажды я читала книгу по самосовершенствованию, где предлагалось говорить самой себе перед зеркалом: «Я привлекательна, я привлекательна, я привлекательна».

Результат был такой же, как если бы я неделями повторяла: «Я богата, я богата, я богата» – мне так или иначе пришлось бы изворачиваться, чтобы свести концы с концами. Однажды один друг сказал мне, что обнаженная женщина всегда привлекательна для мужчины, потому что когда ты лежишь в постели с любовником, он не смотрит на целлюлит на попе или растяжки. Он думает: «Грудь, попа, тело, классно!» Он смотрит на твое обнаженное тело и думает о сексе, и в этот момент его не беспокоит ни твоя слишком большая (или слишком маленькая) грудь или угловатые бедра. Позже я смогла убедиться, что мой друг был прав: в эти моменты мужчинам нравится обнаженная женщина. Если ты рядом, обнаженная и хочешь секса, ты почувствуешь себя привлекательной и желанной. А если это не так, тебе лучше его бросить. Если все, к чему он стремится, – это чтобы ты была благодарна за то, что он рядом с тобой, это значит, что он тебя не достоин и не стоит тратить на него свое время, силы и свою привлекательность. Но обычно на сексуальное доверие женщин наибольшее влияние оказывают чувства вины и страха. Воспитание, которое мы получаем, настолько строгое, закрытое и мачистское^[1], что для женщины весьма непросто освободиться от такого количества

предрассудков, которые внушались ей не только на протяжении ее жизни, но целыми поколениями. Что делать, если женщина терзается чувством вины только от самого факта, что чувствует сексуальное желание? Как бороться с этим невыносимым чувством вины, которое нас охватывает после спонтанного сексуального контакта? Если этот внутренний запрет происходит из-за неблагоприятного опыта в детстве или ранней юности, единственное, что я могу тебе посоветовать, это прибегнуть к помощи сексолога. Но если все эти негативные идеи – это просто следствие воспитания, тебе их внушили в детстве или так считают твои подруги, мой совет состоит в том, чтобы просто больше заниматься сексом. Народная мудрость гласит: клин клином вышибают. В нашем случае мы можем понимать эту поговорку так: страх перед сексом надо лечить при помощи секса. Возможно, вначале тебе понадобится эмоциональная база. Если это твой случай, было бы идеально, чтобы ты практиковалась в сексе с более-менее постоянным партнером. Проходи все этапы постепенно с твоим партнером, экспериментируй с новыми позами, делай упражнения по мастурбации, которые ты найдешь в этой книге, усиливай свой контроль за мышцами влагалища, познавай свое тело, узнавай, что тебе нравится, а что нет. Ты заслуживаешь этого как женщина, а результат, вне всякого сомнения, того стоит.

Ты привлекательна!

Лучший и, возможно, единственный способ стать по-настоящему привлекательной и сексуальной женщиной, это жить так, как будто ты такая. При этом не важен твой возраст, твоё семейное положение, имеешь ли ты успех у противоположного пола или нет. Верно лишь одно: все мы, женщины и мужчины, хотим нравиться другим людям. Даже тем, с которыми нам не очень комфортно. Если ты хочешь стать привлекательной и желанной, у тебя нет другого выхода, кроме как делать вид, что это уже так. Я уверена, что в большой мере ты уже привлекательна, но если ты сама ещё не совсем убеждена, попробуй представить, как бы вела себя привлекательная женщина и води себя, как она. Главное – действовать. Не сидеть и думать, «если бы я была, как она...». Ты такая же, как она или даже лучше! Просто води себя правильно. Если тебе кажется, что эта причёска или вот этот цвет ногтей очень сексуальны, беги в парикмахерскую! Если ты считаешь, что немного более короткая юбка подчеркнёт твои колени, немедленно берись за ножницы! Представь вечеринку, на которой одна девушка угрюмо сидит в углу, скрестив руки, ноги вместе и смотрит себе под ноги. В это время другая стоит, прислонившись к косяку двери, её ноги немного раздвинуты, она с интересом смотрит по сторонам и легонько улыбается в ответ на взгляды окружающих. Какая из них кажется тебе более привлекательной, более сексуальной, более интересной? Ответ очевиден, не так ли? Так что же ты до сих пор делаешь в углу? Встань, улыбнись, не скрещивай руки. Если ты будешь вести себя определенным образом, что-то в твоём сознании изменится, и ты на самом деле станешь другим человеком. Недостаточно просто повторять себе, что ты привлекательна, это поможет, но... не слишком. Если ты на самом деле хочешь стать привлекательной, сексуальной, интересной, ты должна вести себя так. Результаты тебя удивят. На самом деле все мы сексуальны и привлекательны, но страхи, запреты, чувство вины и все в таком духе мешают нам гораздо больше, чем мы можем себе представить. Води себя так, как будто ни одного из этих барьеров для тебя не существует, и через некоторое время ты убедишься в том, что мужчины начнут кружиться вокруг тебя, и ты превратишься в неотразимую женщину.

«Смех – это одна из самых сексуальных вещей, которые я знаю. Я увидел, как моя девушка в баре смеется, хохочет над чем-то. Она

выглядела такой счастливой и свободной! Я немедленно сказал себе, что должен с ней познакомиться».

Пабло, 34 года

Обращай внимание на детали и... флиртуй

Ты уже решила вести себя как сексуальная и привлекательная женщина и не проявишь слабость. Не упускай ни одной детали. Волосы могут быть очень важным элементом привлекательности, если они чистые и мягкие, ресницы черные и ухоженные, ногти покрашены лаком того цвета, который тебе нравится, или бесцветным. Одежда, обувь, сумка, пояс – все играет свою роль и все нужно принимать во внимание. Это не означает, что нужно проводить по три часа в день перед зеркалом перед тем, как выйти на улицу. Нельзя перебарщивать и впадать в манерничанье. Речь идет только о том, чтобы следить за своим внешним видом, но делать это естественно, чтобы это не выглядело нарочито. Не забывай, что первое впечатление – самое важное, но ни в чем не стоит преувеличивать. Смотри людям в глаза, но без настойчивости, улыбайся, не скрещивай руки на груди, води себя естественно и спокойно, как человек, который знает себе цену и готов отдать часть себя... тому, кто этого достоин.

Неважно, замужем ты, у тебя есть постоянный партнер или же ты одна и в данный момент ни с кем не встречаешься, важно следить за собой: и за внешним видом, и за своим поведением по отношению к другим людям. В любом случае будь уверена в себе, в своей привлекательности и в своем образе жизни, это только улучшит качество твоей сексуальной жизни или откроет перед тобой новые двери, если у тебя пока нет партнера.

Флирт играет очень важную роль в жизни женщины. Но флиртовать – не значит смотреть прямо в глаза первому встречному и назначать ему свидание. Флиртовать – значит вести себя открыто, любезно и с теплотой с людьми, которые нас окружают. Взгляд играет важнейшую роль в любой технике флирта.

Смотри своему собеседнику в лицо. Не прямо в глаза, потому что так ты можешь напугать его. Будто художник, води взглядом по треугольнику, образованному внешними краями его бровей и подбородком. Ненастойчиво, мягко. Если ты очень скромна, это не составит для тебя особого труда, поскольку тебе не нужно удерживать взгляд другого человека, просто осматривай эту зону, которую специалисты называют «треугольником обольщения». Так ты всегда произведешь впечатление крайне заинтересованной не только в том, что тебе говорят, но в том, кто с тобой разговаривает.

Людям важно чувствовать, что их слушают и ценят. Таким простым и

тонким способом ты сможешь создать атмосферу доверия и привлекательности для человека, который находится рядом с тобой. Неважно, это твой партнер, консьерж на входе в офис или просто пожилой человек, мимо которого ты прошла на площади, когда шла за хлебом. Речь идет о том, чтобы вести себя так всегда, чтобы сделать это своей привычкой, чтобы это стало частью тебя. Если ты приучишь себя к этому, ты увидишь, как что-то изменится у тебя внутри, и окружающие, не только мужчины, заметят это.

Флирт и оргазм

Возможно, ты сейчас спрашиваешь себя, как все это связано с оргазмом. Надеть более короткую или более длинную юбку, сделать определенную стрижку или открыто и тепло вести себя с людьми – все это может помочь тебе получать оргазм? Ответ будет категорический: да! Неуверенность в себе, одержимость мнимыми недостатками твоего тела, запрещающий язык тела, мысли о том, что ты непривлекательна, что ты не сексуальна – все это ловушки разума, которые, хоть ты об этом и не подозреваешь, могут стать непреодолимыми препятствиями для получения сильного оргазма.

Удовольствие от секса, так же, как и от жизни, получают люди, убежденные, что они его заслуживают. Внимание к деталям, в том числе ухоженный внешний вид, открытое и сердечное отношение к окружающим людям, искренний и доверительный язык тела – все эти признаки выдают человека, знающего себе цену, знающего о собственной привлекательности и способного наслаждаться тем, что дает ему жизнь. И конечно, который умеет и хочет получать удовольствие от секса.

Ты уже хорошо знакома со своим телом и имеешь правильное отношение к жизни и готова отправиться в сексуальное приключение. Читай дальше и узнаешь все секреты полного наслаждения.

Мастурбация

«Ощущение удовольствия, которое я получаю от оргазма, зависит от того, одна я или с мужчиной. Когда я одна, я концентрируюсь на стимуляции клитора, и оргазм приходит намного быстрее, и он особенно сильный. Я фантазирую о чем-то, что в этот момент мне кажется наиболее возбуждающим, и ласкаю клитор все сильнее и чувствую приближающийся оргазм. Мое тело напрягается, дыхание почти останавливается, ласки становятся все быстрее и внезапно – уух! Быстрый и сильный спазм, начинающийся в области половых органов, проносится по всему телу. Потом я чувствую глубокое расслабление».

Марта, 27 лет

«Я никогда себя не трогала. Во всяком случае, не сознательно. Мне казалось, что это невероятно сложно. Не то чтобы я считала это «грехом», но я точно считала, что это немного неправильно. К счастью, я превозмогла эти внутренние запреты и поняла, что раньше я никогда не испытывала оргазм. Сейчас я знаю, что мне это нужно, и знаю, что такое оргазм. Также я знаю, что нужно делать, чтобы получить оргазм, когда я одна или когда рядом мой партнер».

Ана, 35 лет

Многим женщинам стоит труда признать, что мы мастурбируем. Мы часто слышим, что мастурбация – это «мужское занятие» или что женщины не могут мастурбировать, потому что у них нет члена или что это «грязно» или по меньшей мере «неприлично для женщин». Ерунда! Лучший способ убедиться в том, что мастурбация – это приятно, доставляет удовольствие и даже полезно для здоровья, это применить ее на практике. В этой главе я научу тебя мастурбировать, если ты этого еще не умеешь, или помогу улучшить технику, если ты уже давно практикуешь.

Мастурбация обладает бесчисленным количеством плюсов, потому что позволяет именно тебе контролировать скорость и интенсивность оргазмов. Если заниматься мастурбацией регулярно, то можно научиться управлять своими сексуальными отношениями, даже если твой партнер не слишком умен. Цель – не зависеть от партнера в деле получения оргазма. Достижение пика будет столь простым и естественным, что ты сможешь сосредоточиться на других аспектах сексуальных отношений с партнером и тебе не придется переживать «получится или не получится». Эта уверенность освободит тебя от страхов, которые бывают у многих женщин

перед сексуальным контактом, даст тебе уверенность в себе и сделает тебя намного более интересной и привлекательной в глазах окружающих.

«Пальцами одной руки приоткрой половые губы и немного оттяни их наверх. Другой рукой начинай нежно ласкать клитор. Когда кожа чуть-чуть натянута, ощущения намного сильнее».

Мария, 32 года

Ты уже убедились в важности и преимуществах мастурбации? Тогда переходим к практике. Как надо мастурбировать? Какая поза подходит больше всего? Нужно использовать только руки или можно помочь себе чем-нибудь? Нужно ли вводить что-нибудь во влагалище? Общий ответ на все эти вопросы такой: можешь делать то, что тебе больше всего нравится или что тебе хочется в данный момент. Если ты предпочитаешь использовать только руки, отлично! Если тебя возбуждает мысль о просмотре эротического фильма, нет проблем! Если ты трепещешь от возбуждения только при мысли о том, что в твоё влагалище входит фаллоимитатор, не лишай себя этого удовольствия! Важно, чтобы ты выбросила из головы все мысли о «грязи» или «неприличии»: мастурбация – это совершенно естественно, и нет ничего такого, что могло бы помешать тебе наслаждаться своим телом так, как тебе этого хочется. Сидя, стоя, лежа, когда ты принимаешь душ, перед сном или утром – любой момент прекрасно для этого подходит!

Ниже я расскажу тебе о тех видах мастурбации, которые больше всего нравятся многим женщинам. Но не забывай, что когда приходит время наслаждаться, тебя может ограничить только собственное воображение.

Наиболее подходящая для мастурбации поза очень зависит от того, на какой части тела ты прежде всего сосредоточишься. Обычно это клитор, но это не обязательно должно быть так, ведь есть и другие эрогенные зоны, которые также могут привести нас к оргазму. В самом деле, лучший вариант – это сочетать стимуляцию разных участков.

«Мне больше всего нравится мастурбировать в кровати, лежа на боку. Я провожу рукой по внутренней стороне бедра, ввожу два пальца во влагалище и начинаю осторожно двигать туда-сюда. Другой рукой я ласкаю клитор круговыми движениями, постоянно увеличивая темп. Ощущение такое, как будто моим телом овладевает какая-то энергия, которой я не могу сопротивляться, и так происходит до того момента, когда... «Аааааххх!»

Пенелопе, 20 лет

Клитор

Положи основание ладони правой руки на лобок, прямо на то место, где начинают расти волоски. Головка клитора должна оказаться между указательным и средним пальцами. Начиная нежно двигать пальцами вверх-вниз. Другой рукой немного оттяни внешние половые губы наверх, держа их вместе. Старайся не сжимать клитор между пальцами слишком сильно. Давление должно быть несильным, но можешь увеличивать темп движения по мере того, как этого попросит твое тело. Не забывай, что это очень, очень чувствительная зона и слишком резкое движение может оказаться неприятным.

Разновидность этой техники предполагает введение одного-двух пальцев левой руки неглубоко во влагалище. Ими нужно совершать мягкие круговые движения. Так ты сможешь одновременно стимулировать все нервные окончания входа во влагалище, которые также очень чувствительны.

Любая поза подходит для такого типа стимуляции. Наиболее подходящей, как мне кажется, будет поза лежа с немного согнутыми коленями и разведенными бедрами. Но почему не попробовать это стоя, опершись на стену или в душе? На самом деле, стимулировать клитор можно в любой форме, какая только придет тебе в голову. У меня есть подруга, которая делает это, езда на велосипеде! Ее друзья никогда не могли понять, откуда у нее такая любовь к этому виду спорта. Также очень распространенная форма клиторальной мастурбации состоит в том, чтобы лежать лицом вниз и тереться лобком о подушку или другую опору. Суть та же – стимуляция клитора. В этом случае стимуляция происходит не так прямо, поэтому оргазм может прийти не так быстро. Все зависит от того, сколько у тебя времени!

Любая из этих техник может быть совмещена с ласками груди, внутренней стороны бедер или другой части тела, зависит от того, что тебе нравится.

Точка G

Этот небольшой бугорок, расположенный на передней стенке влагалища в 3–4 сантиметрах от входа во влагалище, очень чувствителен. Некоторые из знакомых мне женщин говорят, что не променяли бы ощущение от стимуляции этой точки ни на что на свете. Но в этом случае требуется определенная поза, потому что до этой точки не так просто добраться.

Ляг на спину и согни колени. Введи два пальца во влагалище и на его передней стенке, той, которая ближе к животу, нащупай небольшой бугорок на коже в 3–4 сантиметрах от входа во влагалище. Этот бугорок по размерам чуть меньше копеечной монетки. Если на него решительно нажать, то можно заметить что-то похожее на эрекцию: он становится чуть более плотным и как бы набухает. В этот момент нужно начинать его ласкать, не переставая немного нажимать. Тебя ждет незабываемое ощущение!

Мочеиспускательный канал

Я знаю некоторых женщин, которые находят особенное удовольствие в стимуляции мочеиспускательного канала или уретры. Это отверстие, из которого выходит моча, оно находится между клитором и входом во влагалище. Техника его стимуляции заключается в круговых поглаживаниях всегда с некоторым нажимом. Не все женщины могут получить оргазм таким образом, но некоторые признавались мне, что, стимулируя мочеиспускательный канал и клитор, получают намного более сильный оргазм.

Альтернативные оргазмы

Не всегда для достижения оргазма необходима стимуляция половых органов. Каждая женщина – каждый человек – это целый мир. Мои друзья и подруги получают оргазм от ласк груди или стимулируя анус. Возможно даже получить оргазм только при помощи воображения, вообще не прикасаясь к телу. Конечно, априори это непросто, но есть люди, у которых получается. В любом случае для получения сильного оргазма идеальный вариант – это стимуляция по меньшей мере двух участков тела. Например, ты можешь попытаться стимулировать клитор и одновременно нажимать на точку G или ласкать грудь или анус, одновременно двигая пальцами по капюшону клитора.

Несколько советов

Использование смазок. Смазки увеличивают чувствительность и усиливают ощущение удовольствия. Неважно, что выступает в этой роли: влагалищные выделения, искусственные смазки или слюна. Единственное, что нужно помнить – это то, что кожа половых органов очень нежная и некоторые вещества могут вызвать раздражение. Во избежание этого всегда используйте смазки на водной основе, не содержащие спирт.

После увлажнения добро пожаловать все то, что увеличивает чувствительность и помогает получить оргазм. Слюна – это естественная жидкость, которая может добавить эротизма. Помни об этом и не ограничивай себя.

Изучай разные материалы и новые ощущения. Попробуй поиграть с бархатной или шелковой тканью. А может быть, лучше взять полотенце из мягкого хлопка? Все, что способствует развитию воображения и креативности, улучшит твою сексуальную жизнь и сделает оргазм более достижимым. Эксперименты с новыми ощущениями – лучшее средство от скуки и рутины.

Подходящий момент. Любой момент может быть подходящим для оргазма. Тем не менее иногда менструальный цикл может оказывать свое влияние. Научно доказано, что в районе 18 дня цикла твое тело особенно готово для получения оргазма. В этот день месяца твое тело производит дополнительные феромоны, что не только делает тебя более возбудимой, но и привлекает к тебе мужчин. Этот гормон выделяется вместе с потом и создает вокруг тебя ауру особенной привлекательности. Пользуйся моментом!

Плюсы мастурбации

- Мастурбацию очень рекомендуют врачи-терапевты и сексологи, как лучший способ показать женщинам, что удовлетворение не зависит только от мужчин.

- Женщины, которые регулярно мастурбируют и получают оргазм, не имеют с этим проблем и при сексуальных контактах с партнером. Это не так однозначно для женщин, которые мастурбируют редко или не мастурбируют вовсе.

- Способность каждый раз получать оргазм при мастурбации поможет тебе поддерживать самооценку на высоком уровне и увеличит твою привлекательность.

- Мастурбация – это прекрасное упражнение, улучшающее кровообращение, что вносит хороший вклад в работу сердечно-сосудистой системы.

- Нет ничего лучше против стресса, чем регулярная мастурбация. Оргазм сопровождается выбросом эндорфинов, а это лучшее средство для борьбы со стрессом современной жизни.

- Каждый раз, когда ты стимулируешь влагалище и получаешь оргазм, ты тренируешь мышцы половых органов. Это упражнение позволит тебе избежать осложнений во время родов.

- В эпоху СПИДа и большого числа заболеваний, передающихся половым путем, нет более безопасного способа заниматься сексом.

Есть проблемы?

Возможно, ты делаешь то, что мы тебе предложили, а результаты не кажутся тебе удовлетворительными. То есть, тебе было хорошо, но... не настолько. Не пришло это ощущение сильной разрядки, неконтролируемых мышечных сокращений, которые уносят тебя на седьмое небо. Не отчаивайся и не переживай. Может быть, ты была слишком напряжена или слишком расслаблена или твой разум был занят чем-то другим. Давай посмотрим на наиболее часто встречающиеся ситуации, которые осложняют получение оргазма при мастурбации.

Завышенные ожидания. Насколько, что ты провела все это время затаив дыхание. Если ты так торопишься получить оргазм, что едва дышишь... возможно, оргазм не придет. Вспомни, о чем мы говорили в предыдущей главе, сделай дыхательные упражнения оттуда. Дыхание должно быть глубоким и гармоничным. Если дышать естественно, твоё дыхание само приспособится к разным фазам.

Чрезмерное напряжение. Ты боишься, что кто-то застанет тебя за мастурбацией? Не можешь расслабиться? Выбери такой момент, который будет только для тебя. Запри дверь на задвижку, включи мягкий свет и отключи телефон. Начни упражнение с ласк груди, мы говорили об этом в предыдущей главе, и наслаждайся!

Чрезмерная расслабленность. Не можешь возбудиться? Тело тебя не слушается? Возможно, ты из тех женщин, которым нужно добавить немножко острых ощущений. Многие из нас намного сильнее возбуждаются в необычных ситуациях или ситуациях, связанных с риском. Одна моя подруга любит мастурбировать в лифте – она живет на 10 этаже – или когда едет в машине на работу. Я всегда говорю ей, чтобы она не забывала про светофоры. Не ограничивай себя! Попробуй в метро или когда идешь в туалет в кафе!

Прикосновения вызывают неприятные ощущения. Я уверена, что это из-за недостаточной смазки. Трение, которое возникает между пальцами и половыми органами, требует соответствующей увлажненности. Не забудь о наших советах: если влагалищных выделений недостаточно

(ты вводишь пальцы во влагалище?), используй слюну или какой-нибудь искусственный смазочный материал, не содержащий спирт и другие агрессивные компоненты.

Я не могу сосредоточиться. Голова все время занята чем-то другим? Тебе нужно приложить усилие, чтобы сконцентрироваться. Ты занимаешься сексом, и твои мысли должны быть сфокусированы на этом. Не получается? Попробуй какой-нибудь внешний стимул. Может быть, какой-нибудь фильм? Или книга? Статистика гласит, что нас, женщин, больше возбуждают слова, а мужчин – образы. Ты согласна? Попробуй «Любовника Леди Чаттерлей» Д.Г. Лоуренса.

Во всем виноват цикл. Помни, что менструальный цикл может повлиять на твою способность к достижению оргазма. Обычно между 10 и 18 днем цикла твой гормональный уровень достигает своего пика. Это дни, в которые наиболее велика вероятность забеременеть, и в эти же дни сексуальное влечение проявляется с наибольшей силой, так почему бы тебе это не проверить?

В дни, предшествующие менструации и следующие за ней, многие женщины даже слышать не могут о сексе.

Не унывайте, подруги! Мастурбируйте в постели, в ванной, в машине. Делайте это каждый раз, когда у вас есть такая возможность. Все женщины, и ты тоже, могут получать оргазм, и даже не один, каждый раз, когда пожелают. Согласно статистике, женщина, которая регулярно занимается мастурбацией, может достичь оргазма за промежуток времени от 3 до 5 минут. И это начав с нуля. То есть без предварительной стимуляции и без каких бы то ни было особенных обстоятельств. Представляешь, сколько потребуется времени, если ты предварительно возбудишься от какой-то фантазии или же в компании обалденно привлекательного парня?

Если ты до сих пор не достигла своего оргазма к этому моменту, значит, тебе просто не хватает практики. Изучай свое тело, прикасайся к нему, понимай, что приносит тебе удовольствие. Если будешь постоянно практиковаться, нет сомнения, что у тебя все получится.

Секс с партнером

«Союз мужчины и женщины подобен союзу Неба и Земли. Благодаря своему гармоничному соединению Небо и Земля живут вечно».

Китайская мудрость

Ты уже научилась получать удовольствие от своего тела. Ты знаешь, как с легкостью, без исключительных усилий достичь оргазма. Но как мы видим из поговорки, союз с мужчиной – все равно, что попасть на небо. Пережить оргазм, когда ты занимаешься любовью с человеком, которого выбрала, чтобы разделить с ним этот момент, – это ни с чем нельзя сравнить. Физическое ощущение оргазма такое же, как при мастурбации. В конце концов, как говорил Вуди Аллен, «мастурбировать – это заниматься любовью с тем, кого я люблю». Но нет никакого сомнения в том, что эмоции от сексуального акта обогащают физические ощущения и поднимают их на новую высоту, которую действительно трудно описать. В этой главе я расскажу тебе о сексе с партнером. Неважно, стабильные они или нет, отношения, которые устанавливаются между двумя людьми, когда они занимаются любовью, возможно, самые интимные, личные и непередаваемые из всех, которые мы, люди, можем испытать.

Возможно, тебе кто-нибудь говорил, что если любишь по-настоящему, не так важно, получаешь ты оргазм или нет. Возможно, тебе говорили, что ощущение близости так велико, нежность так важна и связь между двумя людьми так сильна, что оргазм становится чем-то второстепенным. Прости, но я не согласна. Если это происходит изредка, возможно, это и неважно, но не получать оргазм никогда – это настоящее разочарование. Как говорит моя подруга Наталия: «Когда я не получаю оргазм, занимаясь любовью со своим партнером, мне плохо. Секс без оргазма – это как целовать маму в лоб: нежно, по-родственному, тепло, но... совершенно недостаточно».

Твоему телу, твоему разуму, всей тебе нужно получать оргазм, занимаясь любовью, чтобы чувствовать себя удовлетворенной, цельной и расслабленной.

Конечно, речь не идет о том, чтобы оргазм становился навязчивой идеей до такой степени, чтобы было невозможно наслаждаться другими прекрасными моментами сексуальных отношений с партнером. Скорее наоборот: чтобы достичь оргазма во время полового акта, ты должна

полностью отдаться ощущениям, должна быть расслаблена и способна насладиться каждой маленькой деталью сексуальных отношений с партнером.

Не волнуйся. Расслабься и читай дальше, потому что я расскажу тебе, что нужно делать, чтобы секс с партнером пришел к тому, к чему должен прийти: к оргазму обоих партнеров. А если это произойдет одновременно, тем лучше. Удовольствие, разделенное с другим человеком, – это лучшая форма насладиться сексом и получить сильный оргазм.

«Мне нравится быть сверху моего парня. Я играю с ним, провожу грудями по его лицу, двигаюсь вверх-вниз и трусь лобком о его бедра и живот. И когда я внезапно ввожу его член во влагалище, он буквально сходит с ума».

Адриана, 37 лет

Одна из самых распространенных идей, связанных с сексом, заключается в том, что мужчина может достичь оргазма в течение 3 минут, а женщине требуется от 20 до 30 минут. Это совершенно неверно. Женщина, регулярно занимающаяся мастурбацией и достигшая приемлемого контроля над мышцами влагалища, может получить оргазм за три минуты правильной стимуляции клитора. Вот и представь, какие возможности это предоставляет тебе для занятий любовью с партнером. В предыдущей главе ты уже узнала, как быстро достигнуть оргазма. Теперь не раздумывая проделай это в компании.

«Мой парень однажды сказал мне, что мастурбирует перед тем, как мы занимаемся любовью, чтобы потом дольше не получать оргазм. Я тоже мастурбирую, но по совершенно противоположной причине: перед его приходом я ласкаю себя, чтобы прийти в невероятную степень возбуждения, но останавливаюсь прямо перед пиком удовольствия. И так, когда мы занимаемся любовью, я получаю оргазм практически в любой момент, когда захочу».

Эсмеральда, 30 лет

Есть несколько способов управлять оргазмом таким образом, чтобы, занимаясь любовью с партнером, ты могла контролировать момент достижения оргазма и даже получать его одновременно с партнером.

Один из таких способов описала Эсмеральда чуть выше. При этом ты достигаешь такого сильного возбуждения перед половым актом, что когда настает нужный момент, можешь выпустить оргазм на волю несколькими умелыми движениями. Другой способ – мастурбировать во время полового акта. В наиболее подходящей тебе по комплекции позе (перечень поз я дам тебе ниже) сами движения твоего партнера будут стимулировать твой

клитор, и этого будет достаточно. Но если это не так, ты можешь стимулировать его сама.

Поначалу ты можешь подумать, что твоему партнеру это может показаться странным. Ты удивишься, но на самом деле ощущение, что ты мастурбируешь, покажется ему возбуждающим, не меньше, чем тебе.

В любом случае важно, чтобы ты насладились состоянием расслабленности в моменты, предшествующие половому акту. Поцелуи и ласки стимулируют сексуальное влечение и готовят половые органы к исполнению их предназначения, а тебя – к получению максимального удовольствия.

Я тоже умею притворяться

Ни одной женщине не хочется, чтобы ее партнер думал, будто она не получает удовольствия от занятия любовью. Если ты когда-нибудь смотрела порнографические фильмы, то могла убедиться, что все актрисы стонут и жестикулируют так, как будто получают максимальное удовольствие постоянно. Они хорошие актрисы. В действительности же, весьма вероятно, что в этот момент они думаю о том, что завтра надо вести ребенка к врачу или хватит ли гонорара за фильм, чтобы оплатить кредит на машину. В реальной жизни притворство – это не лучшая дорога к оргазму. Должна признать, что я тоже много притворялась. До того момента, когда я поняла, что то, что я на самом деле ищу в сексуальных отношениях, – это удовольствие. Не чтобы мой партнер думал, что я получаю удовольствие, а получать его по-настоящему. С тех пор в моих отношениях все изменилось. Отношения, которые не приносят мне сексуального удовлетворения, не стоят того. Теперь я умею получать оргазм независимо от того, опытен ли мой партнер в сексе или он новичок, умеет ли он находить точки, стимуляция которых мне приятна, или же нет... потому что я научилась говорить ему об этом.

Говорят, что не бывает фригидных женщин, бывают неумелые мужчины. Это одно из самых мачистских утверждений, которые я когда-либо слышала в своей жизни. В любом случае, есть и неумелые или невежественные женщины или, по крайней мере, женщины, не знающие о собственной сексуальности.

Когда ты знаешь, что тебе нравится, когда ты знаешь свое тело и знаешь, как оно реагирует, когда ты точно знаешь, где и как тебя надо ласкать, чтобы это приносило тебе удовольствие, единственное, что тебе нужно, – это подсказать своему партнеру или сделать все самой.

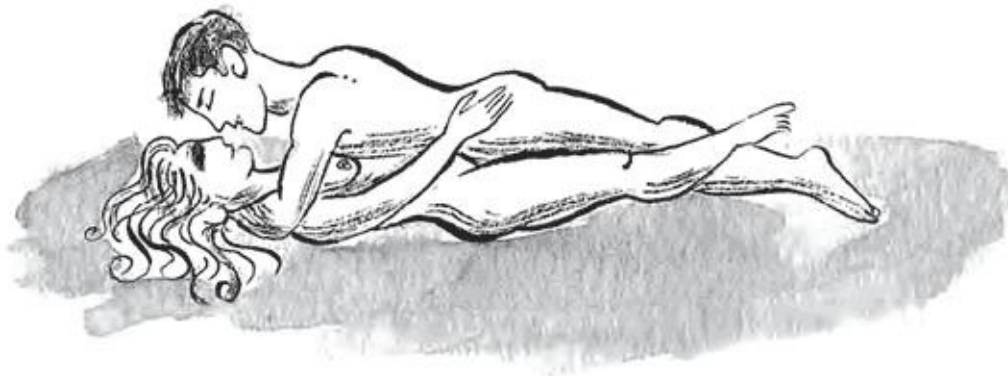
Общение крайне важно для того, чтобы он понял, как доставить тебя на вершину блаженства. А если ему не нравится, когда им руководят или он считает, что он «настоящий мужчина» и от него нужна только эрекция, чтобы ты получила оргазм, вероятно, речь идет о ком-то, кто не очень заслуживает твоего внимания. И стоит дать ему понять: или он изменится, или пусть ищет ту, которая будет терпеть его высокомерие.

10 самых возбуждающих поз

Ты много читала, видела и слышала о позах в книгах и по телевизору. Некоторые могут показаться скорее цирковыми трюками, чем позами, подходящими для сексуального контакта между двумя разнополыми партнерами. Существует множество поз для занятий любовью. И среди них нет тех, что лучше, и тех, что хуже. Это зависит только от людей, от ситуации, от обстановки. Заниматься любовью с незнакомцем в лифте – это не то же самое, что заниматься ею в шикарном люксе отеля в первую брачную ночь после трех бутылок шампанского. Поэтому тебе необходимо знать все о наиболее подходящих позах, и ты сама выберешь нужную, с учетом момента, партнера и того, что ты хочешь добиться. Иногда ты хочешь быстрого оргазма, потому что тебе надо на работу, и ты не хочешь опаздывать, а иногда в твоём распоряжении весь вечер или вся ночь и ты хочешь насладиться сполна.

1. Миссионерская поза. Она также называется позой Адама и Евы или «супружеской». Это самая распространенная поза во всем средиземноморском регионе. Мужчина находится сверху женщины, которая лежит на спине лицом к нему. Женщина может обхватывать ногами тело мужчины или просто лежать с раздвинутыми ногами. Если ты из тех женщин, у которых клитор соединен с малыми половыми губами, движений твоего партнера будет достаточно для не прямой стимуляции клитора, что даст тебе очень сильный оргазм.

Если это не твой случай, твой партнер может стимулировать клитор тазовой костью. Угол введения члена будет немного отличаться, но результат также будет отличным.



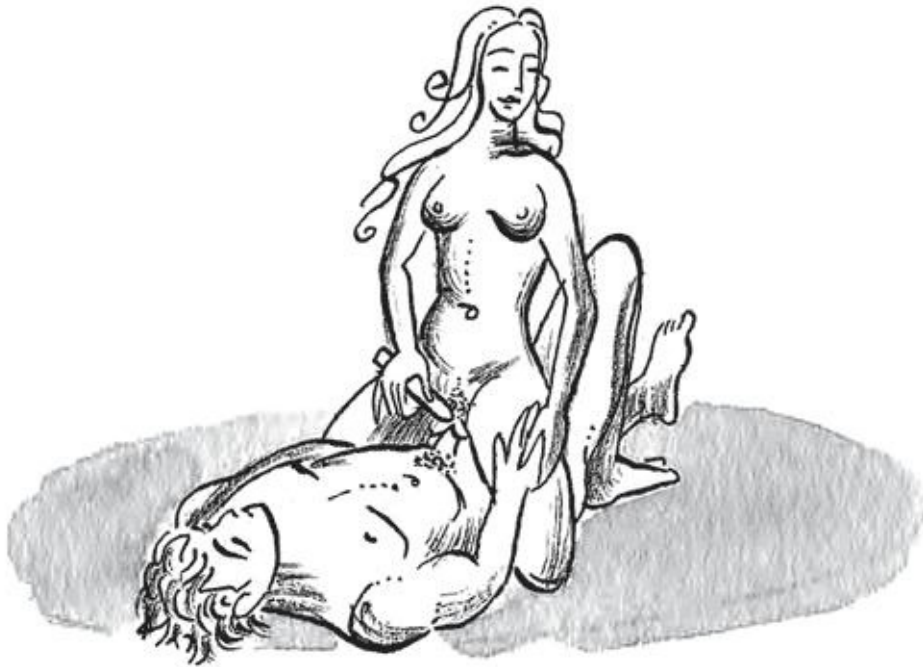
Мужчине рекомендуется придерживаться определенного ритма движений. На каждые 4–5 движений можно делать маленькую остановку, и дальше продолжать последовательность. Также очень приятно, если мужчина двигается не просто внутрь и наружу, но также совершает немного круговые движения. Это вызовет постоянное давление на лобковую зону и клитор партнерши. Было бы идеально, если бы ты регулировала скорость и силу движений. Ты можешь это делать, держа партнера руками за ягодицы – это так эротично!

«Хотя эта поза немного непопулярна, моему парню и мне она нравится больше всего. Мы можем целоваться нежно или страстно, смотреть друг другу в глаза и видеть, как удовольствие овладевает нами обоими. При этом телесный контакт полный и совершенно невероятное чувство наполненности. Нам так это нравится, что нам стоит труда пробовать другие позы».

Аманда, 31 год

2. Женщина сверху. Эта поза идеальна, если ты хочешь владеть инициативой. Ты можешь регулировать глубину проникновения и темп движений. Также эта поза позволяет и тебе, и партнеру легко стимулировать клитор руками. Если вдобавок твой партнер умеет нежно ласкать твою грудь, эта поза может стать для тебя идеальной.

Если тебе нравится стимуляция точки G, ты можешь сесть на член партнера. При движении в этой позе ты будешь стимулировать переднюю стенку влагалища, и, я тебя уверяю, тебе очень, ну очень понравится. Единственное, о чем нужно помнить, – не стоит падать на партнера всем твоим весом.



«Мне очень нравится, когда мы с Суси занимаемся любовью и она находится сверху. Я могу видеть ее всю, могу ласкать ее грудь, стимулировать и влагалище, и клитор. Но особенно мне нравится в этой позе, что я могу видеть страсть на ее лице».

Агустин, 25 лет

3. Женщина сверху спиной к мужчине. Очень привлекательный вариант предыдущей позы – это сесть на него сверху, но спиной к нему. У тебя есть свободный доступ к клитору, а твой партнер может стимулировать анус и гладить ягодицы. Поскольку нет визуального контакта, ты можешь фантазировать о чем захочешь и жестикулировать, как тебе заблагорассудится. Иногда ужасно приятно почувствовать себя настолько свободной, чтобы сделать хищное выражение лица, не боясь, что вас кто-то застанет. В этой позе ты контролируешь движения и нужно проявлять некоторую осторожность, потому что пока ты не приновишься к его ритму, член легко может выскочить. Если ты с силой схватишься за его ступни, в то время как вы сладко раскачиваетесь, как будто на качелях, ты сможешь немного задержать его оргазм.



«Мне нравится эта поза из – за мягких и гармоничных движений, которые она предполагает. Помимо того, что его член двигается туда – сюда во влагалище, он все время остается внутри, а мы все время касаемся друг друга. Ахххх!»

Адела, 39 лет

4. Поза ложек лицом к лицу. Эта поза покажется тебе очень удобной. Оба партнера лежат на боку лицом к лицу и ни одному не нужно выдерживать вес другого. Проникновение может быть очень глубоким. При этой позе партнеры достаточно крепко сцеплены ногами, что делает возможной прямую и интенсивную стимуляцию всей области половых органов. Ты также можешь заметить, что в этой позе твой партнер может очень хорошо контролировать движения и продлить таким образом свой оргазм.

«Лежать на боку рядом с Мигелем и чувствовать, как он мягко входит в меня, приоткрывая ногой вход во влагалище, – это самое прекрасное, что я знаю».

Андреа, 26 лет

5. Поза ложек сзади. Если ты беременна, эта поза тебе подойдет. Ты лежишь на боку, твой партнер тоже, и он входит в тебя сзади. Нет более удобной позы. Вы можете продлевать удовольствие, сколько вам захочется, и совсем не устанете. И у него, и у тебя есть доступ к клитору, если вы этого захотите. Так приятно, когда он обнимает тебя сзади и ласкает твою грудь, двигаясь внутри, и удовольствие постепенно нарастает! Если ты немного раздвинешь ноги и приподнимешь одно колено, проникновение станет более простым, но более глубоким. А если

ты захочешь очень глубоко, нагнись вперед. Поза становится не много более «дикой», но она того стоит!

Другой вариант этой позы состоит в том, чтобы сесть на бедра партнеру, согнув колени. Проникновение становится очень приятным, потому что он может стимулировать твой клитор или ласкать грудь.

«Мы открыли для себя эту позу, когда я ждала ребенка, но затем все чаще и чаще стали ее использовать. Мы начинаем мягко, но постепенно входим в раж, и иногда кровать начинает стучать о стену, и этот стук происходит как будто в унисон с нашим собственным ритмом и... Даааа!»

Эмма, 40 лет

6. Кот. Заскучала? Уже не знаешь, чем развеять скуку сексуальных отношений с партнером? Попробуй вот это: он стоит, держит тебя в руках, а ты обвиваешь ногами его бедра. Эта поза может показаться тебе неудобной, но я могу тебя заверить, что она гарантирует тебе такое глубокое проникновение, а его таз так прижимается к твоему клитору, что оргазм не заставит себя ждать, стоит вам только немного потереться друг о друга. Если у вас не очень много времени или вы в лифте или в комнате уборщиц вашего офиса и в вашем распоряжении мало места, эта поза подойдет как нельзя лучше. Чтобы сделать позу немного более удобной, можешь опереться ягодицами о край стола или высокий стул.



«Заниматься любовью на кухне – это наиболее захватывающий опыт, который был в моей жизни. Я стою, делаю бутерброды, и вдруг входит Хуан, начинает страстно меня ласкать, задирает мне юбку, толкает меня так, что мои ягодицы упираются в край стола и вперед! Я чувствую, как огромен его член и что мой клитор вот – вот взорвется. Это потрясающе!»

Амина, 41 год

7. Тележка. Ты ложишься на спину. Он встает на колени лицом к тебе и поднимает твои бедра. Ты выгибаешься в талии навстречу ему, чтобы половые органы могли соединиться.



Он видит твоё влагалище и не может сдержать возбуждение. Твои малые половые губы набухают и открываются. Разведенные ноги способствуют тому, что сокращаются мышцы влагалища. Представила? Проникновение в этой позе непросто, но когда вам это удастся, ты получишь самый сильный оргазм в своей жизни.

«Я увидела эту позу в одном порнофильме, и она показалась мне ужасно неудобной и сложной. Но когда я встретила с хулиганом вечером, я не смогла устоять и предложила ему попробовать. Я никогда не видела его таким воодушевленным. Я никогда не получала такого удовольствия».

Сесилия, 23 года

8. Коленно – локтевая поза («по – собачьи»). Это очень, очень возбуждающая поза. Может быть, поначалу она покажется тебе не очень эротичной. Но если ты страстная натура или у тебя стабильные отношения с одним партнером уже достаточно давно, эта поза откроет для тебя новые ощущения. Ты должна встать на колени и руками или локтями опереться на пол, ковер или кровать. Мужчина также встает на колени и входит в тебя сзади. Проникновение очень глубокое и твой партнер может с легкостью варьировать угол проникновения. В этой позе член активно стимулирует переднюю стенку влагалища, где расположена точка G, поэтому оргазм может быть по-настоящему сильным.

«Заниматься любовью – это очень здорово. Это приятно, но иногда я

так возбуждаюсь, что мне хочется чего – то более сильного, хочется трахаться. И поза по – собачьи идеально подходит для таких случаев».

Алисия, 25 лет

9. Ножницы. В этой позиции твои и его ноги перекрещиваются, как ножницы. У этой позиции есть много всевозможных вариантов, но всегда она позволяет идеальное соединение половых органов партнеров. Эта поза особенно рекомендована, когда у партнера небольшой член, потому что эта поза обеспечивает легкое проникновение и ощущение «полноты» достигается именно за счет идеального соединения половых органов партнеров, вне зависимости от размеров полового члена. С другой стороны, мужчина может легко стимулировать твой клитор за счет движений таза, поэтому быстрый и хороший оргазм гарантирован в этой позе.

«Мне ужасно нравится ощущать его бедра, тесно прижатые к моим. А еще постоянное давление на клитор, оно такое сладкое! Нет проблемы с тем, чтобы синхронизировать движения с партнером, а также мы можем ласкать друг друга и целоваться, когда нам захочется».

Ирис, 38 лет

10. Опасные вершины. Ты встаешь спиной к партнеру, затем наклоняешься вперед и опираешься руками в колени, в стул или раковину в ванной. Подними немного ногу, чтобы он, тоже стоя, мог войти в тебя сзади. Как только он в тебя вошел, ты с силой сжимаешь ноги, чтобы сжать максимально сильно его член. Это идеальная поза для быстрых встреч, потому что для нее даже необязательно полностью снимать брюки. У нас не всегда есть много времени! Одной рукой ты можешь стимулировать клитор и так ускорить оргазм.

«Когда Мануэль предложил мне эту позу, она показалась мне немного грязной, слишком неромантичной. Конечно, я еще не знала, что меня ждет. Ты знаешь, насколько возбуждает занятие сексом в этой позе, например, в туалете дискотеки? Думаю, что с того момента я люблю его еще больше».

Берта, 24 года

Советы

Когда речь идет о сексе, поверь мне, нет никаких запретов. Неважно, наслаждаешься ты одна или с партнером, не нужно ставить барьеры своему воображению. Подумай только, в Камасутре существует более 500 поз для занятий любовью. Я рассказала тебе только о 10, которые кажутся мне наиболее возбуждающими, но на самом деле, границы можешь установить только ты сама. Речь не идет – пока – ни о чем странном и экстравагантном. Просто есть маленькие детали, обычные предметы, которые есть в каждом доме и которые могут внести разнообразие в сексуальную жизнь и усилить возбуждение. Предлагаем тебе несколько идей и предлагаем тебе самой дополнить список:

- Зеркала. Зеркала на стенах или на потолке могут сыграть роль мощного афродизиака.
- Высокий стул или табурет. Например, барный стул. На него можно опереться в позе «кота» или опереться руками в «опасных вершинах», что привнесет изюминку в ваши отношения.
- Широкая кровать и жесткий матрас. На такой матрас легче вставать коленками и ногами, чтобы использовать многие из тех поз, о которых мы говорили выше.
- Подушка. Просто невероятно! Простая подушка, подложенная под ягодицы, в миссионерской позе, например, усилит соприкосновение таза твоего партнера с твоим клитором.... И ты уже знаешь, что это значит.
- Теплая вода. Что ты об этом думаешь? Может быть, ванная?
- Свет, цвет и звук. Все органы чувств играют важную роль в возбуждении и получении удовольствия.

Мягкое освещение, приятные цвета (обязательно немного красного, который считают цветом страсти), подходящая музыка помогут тебе создать обстановку... Чего ты ждешь?

Фантазия и оргазм неотделимы

В одной из предыдущих глав ты узнала, что секс начинается с головы. Сексуальные фантазии – это очень важный фактор, позволяющий получать сильный глубокий оргазм. Повторюсь, что не нужно ограничивать свое воображение. Удовольствие зависит не только от анатомии. Крайне важна сосредоточенность на том, что ты делаешь, а фантазии помогут тебе ее достичь.

«Я очень любила Хуана, но надо признать, что он не слишком меня возбуждал. Однажды я представила, как пара наших друзей занимается любовью, а Хуан на них смотрит. Через некоторое время, Хуан присоединился к игре, и они занялись любовью втроем. Я возбудилась до такой степени, что практически сразу я испытала сильнейший оргазм. У меня никогда не было такого опыта в реальной жизни, и я его не хочу, но игра воображения привела к тому, что Хуан стал для меня абсолютно неотразим».

Сусана, 33 года

Сексуальные фантазии – это совершенно нормально. Не нужно их пугаться. Даже если их содержание не много преувеличено. То, что тебя возбуждает мысль о том, что мужчина принуждает тебя к сексу, не значит, что ты хочешь, чтобы это произошло в реальности. В воображении нет боли. Это проявление творчества и бесценная помощь для удовлетворения наших желаний. Не знаю точно, отчего так происходит, но на своем опыте я убедилась, что в то, что касается воображения, мужчины имеют перед нами преимущество. Женщины, с которыми я разговаривала, обычно ограничиваются в своих фантазиях занятиями любовью со своим партнером, тогда как мужчины... ты даже не можешь себе представить, куда они могут зайти в стремлении возбудиться при помощи воображения. Вероятно, это связано с тем чувством вины, с которым женщины на протяжении многих лет смотрели на сексуальность, даже когда речь идет только о фантазиях. Но эти времена уже прошли.

Мы живем в свободном мире, в котором право думать, о чем угодно, и давать волю своей фантазии без ограничений совершенно естественно. Хватит уже чувства вины и фальшивых запретов. Не забывай, что по природе все запретное нас привлекает. Позволь своему разуму взлететь высоко! Очень много женщин (более 90%) нуждаются в сексуальных фантазиях, чтобы достичь оргазма при мастурбации. Также немалое число

(свыше 70%) фантазируют, занимаясь любовью со своим партнером.

Значит ли это, что мы должны представлять что-то с участием партнера? Не обязательно! Если тебя больше возбуждает представлять соседа сверху или Джорджа Клуни или обоих, обнаженных и говорящих тебе возбуждающие слова, почему не позволить себе это?

Воображение безобидно. Речь идет только о том, чтобы помочь себе самой сосредоточиться на сексе и отключиться от рутины, сфокусировать все твои силы на сексе, потому что так ты получишь намного более сильное удовольствие от сексуального опыта, и оргазм наступит намного быстрее.

Я не умею фантазировать

Это неправда. Каждый человек умеет фантазировать. Возможно, ты просто боишься или тебе кажется, что ты делаешь что-то плохое или по меньшей мере неправильное. Я знаю многих женщин, которые чувствуют себя виноватыми, потому что у них есть сексуальные фантазии с друзьями их мужей или с актерами и певцами. Это бессмысленно. Фантазия совершенно свободна и никому не причиняет вреда. Женщина не становится более верной или правильной только от того, что в своих эротических фантазиях видит только своего партнера. Верность и приличия никак с этим не связаны. Видеть в своих фантазиях других мужчин – это абсолютно нормально и не нужно пытаться это предотвратить. В самом деле, очарование эротических фантазий состоит в том, что они дают нам абсолютную свободу получить любой сексуальный опыт, но не в реальности. Используй эту возможность! Как тебе страстный роман с Брэдом Питтом в душе? То, что у тебя есть какая-то фантазия, не означает, что ты хочешь, чтобы она претворилась в жизнь. Воспринимай фантазии как игру, помощь, что-то нужное, чтобы сконцентрироваться на сексе и получать от него больше удовольствия.

«Есть ли у меня фантазии? Много и разных. Я представляю гинеколога, который входит в меня на столе в кабинете; двух мужчин, которые овладевают мной одновременно, один во влагалище и второй в анус. Представляю, как занимаюсь любовью с кем-то, а мой партнер на нас смотрит, или как незнакомец ласкает меня под столом в ресторане. Обычно мне не хватает времени на то, чтобы придумать сложную фантазию, когда я занимаюсь любовью, потому что оргазм наступает очень быстро, но мне очень помогает, когда я представляю картины вроде тех, о которых я уже упомянула».

Исабель, 39 лет

Как это делать?

Если ты из тех людей, которые, несмотря ни на что, считают себя неспособными фантазировать, следую этим советам:

1. Забудь про истории с началом, серединой и концом. Мы же договорились, что фантазия свободна. Забудь о сюжете! Сосредоточься на деталях и коротких картинах, которые кажутся тебе привлекательными: взгляд, прикосновение, поцелуй, половой акт.

2. Образы не должны быть явно сексуальными. Иногда больше возбуждает что-то романтическое и чувственное, такое как внезапное прикосновение или крепкие объятия на закате на морском берегу.

3. Почти во всех фантазиях наиболее возбуждающими являются детали: представить лицо привлекательного мужчины в момент оргазма; страстная встреча в неожиданном месте, например, на кухне дома или на заднем сиденье автомобиля; какая-то ласка, которая нас особенно «заводит».

4. Фантазируй, когда ты мастурбируешь и увидишь, что это поможет, когда придет время попробовать это с партнером.

Сейчас, когда ты прочитала мои советы, ляг на диван, включи телевизор и включи мягкий свет. Отключи телефон и, если можешь, дверной звонок. Очень уместна будет приятная музыка. Начинай исследовать свое тело, пока твой разум ищет возбуждающие образы. Можешь начать с маленького уютного ресторанчика. Незнакомец, за которым ты уже некоторое время наблюдаешь, потому что он кажется тебе привлекательным, встает из-за своего стола и, кажется, идет к тебе. Следующей картинкой может быть страстный поцелуй с этим незнакомцем на выходе из ресторана или в машине... и дальше ты уже справишься сама! Представляй привлекательных мужчин, которые тебя ласкают или смотрят, как ты ласкаешь сама себя, подходят к тебе и трогают тебя.

Помни, что в воображении все позволено! Тебя удивит, если ты узнаешь, сколько женщин возбуждаются от фантазий, в которых их насилюют один или несколько мужчин. Если это твой случай, не лишай себя удовольствия! Отпусти себя... и продолжай ласкать себя. Вспомни, что я говорила тебе в главе о мастурбации. Если тебе кажется, что ты вот-вот достигнешь оргазма, продолжай фантазировать и следующая волна оргазма будет еще сильнее.

Вернись к уже описанной ситуации или измени ее, если она не так тебя возбуждает. Позволь своему разуму свободно выбирать места и ситуации, перед которыми ты не можешь устоять. Представь любимого актера или соседа сверху или мужа подруги... пойдет все, что угодно, ведь это только фантазия! Представь, как он подходит к тебе, улыбается тебе и начинает тебя ласкать. Когда ты почувствуешь, что возбуждение снова нарастает, начинай представлять оргазм, разведи ноги, стони или произноси слова, которые приходят тебе в голову и которые усиливают возбуждение. Даже кричи, если тебе хочется. Интересно, что интенсивность фантазий нарастает по мере того, как растет твое

возбуждение, и это происходит до того момента, как приходит оргазм в фантазии... и в реальности.

Другой возможный путь начать фантазировать – это вспомнить какой-то сексуальный опыт из прошлого, который тебе очень понравился. Не обязательно представлять себе эту ситуацию в точности такой, какой она была. Секрет заключается в том, чтобы украсить ее деталями, которых, возможно, не было, но которых в этот момент тебе бы хотелось. В этот раз будет еще лучше, чем в предыдущий. Свет более мягкий и поза более возбуждающая. Ты даже можешь попробовать описать свою любимую фантазию в деталях. Не волнуйся, если у тебя не выходит сценарий, достойный Педро Альмодовара. Неважно, если у сцен нет логической последовательности. Важно, чтобы ты написала о тех деталях, ситуациях и ласках, которые тебя возбуждают. Также можешь включить слова, которые тебе нравится слышать, когда ты занимаешься любовью. Потом, когда ты снова будешь фантазировать, ты сможешь прочитать написанное, и это поможет тебе начать.

Нужно ли делиться фантазиями с партнером?

Отношения, и особенно, когда в них замешан секс, – это очень личное. Нет определенного ответа на этот вопрос. Все зависит от того, какие отношения у тебя с партнером. Зависит от твоего характера и от его. Единственное, что ты должна понимать – это что ты не обязана рассказывать о своих фантазиях. У каждого из нас есть свой внутренний мир, которым мы не делимся ни с кем. Воображение составляет существенную часть этого мира. Возможно, это единственная территория, на которой мы по-настоящему свободны. Не нужно ни перед кем отчитываться, объяснять, почему или зачем мы что-то воображаем. Мы просто это делаем, потому что нам это нравится, потому что это доставляет нам удовольствие, потому что это нас возбуждает. Уважение этой интимной сферы – это очень важная часть отношений. Если для улучшения ваших отношений лучше поделиться твоими фантазиями, сделай это. Но если ты чувствуешь, что он тебя не поймет, или тебе немного стыдно, или ты считаешь, что речь идет о чем-то, что касается только тебя.

Не волнуйся. Ни у кого нет права вторгаться на эту территорию, которая принадлежит только тебе.

Если твой партнер снова и снова спрашивает тебя, о чем ты думаешь, когда вы занимаетесь любовью, просто скажи ему то, что он хочет услышать. Можешь сказать, что думаешь только о нем и что тебе нравится представлять в твоём воображении то, что вы делаете в реальности. Или что он такой прекрасный любовник, что ты не в состоянии думать ни о чем, потому что он так тебя возбуждает, что твое воображение отказывает. Все, что угодно, что заставит его почувствовать себя счастливым. Не думай, что ты ему врешь. В любом случае, он сам виноват, потому что пытался вторгнуться на ту территорию, которая ему не принадлежит.

Но также может возникнуть другая ситуация. Возможно, твой партнер такой открытый и понимающий, что твои фантазии не только его не огорчат, но и возбудят еще сильнее. Если это твой случай, тогда вперед! Как мне рассказала моя подруга Адела, которой 35 лет:

«Я никогда не представляла, что можно рассказывать мужчине об эротических снах с такой откровенностью. С моим предыдущим парнем это было совершенно невозможно. Именно поэтому я сразу поняла, что Фернандо – мужчина моей жизни. Я рассказываю ему все, о чем

фантазирую, и он не только не сердится, но еще больше возбуждается и любит меня еще более страстно».

Надо признать, что ситуация Аделы больше похожа на идеал, которого мы все страстно желаем. Абсолютно искренние и открытые отношения, в которых партнеры делятся абсолютно всем. Но, исходя из моего опыта с мужчинами, не стоит сразу слишком откровенничать на эту тему. Обычно мужчины очень восприимчивы и большинство из них ранят признания в том, что у тебя был невероятный оргазм от мысли, что ты занимаешься сексом на пляже с Хосе Коронадо^[2].

Игрушки и стимуляторы

Человек – единственное животное, которое использует воображение для достижения оргазма. Нам не нужен визуальный стимул, чтобы получить сексуальное удовлетворение, потому что наш разум так силен, что может заменить его. Тем не менее существует множество внешних средств, которые усиливают воображение и в некоторых случаях создают или усиливают удовольствие.

В этом разделе я предложу твоему вниманию обширный каталог (а создать полный попросту невозможно) предметов, которые ты можешь использовать, одна или с партнером, чтобы возбудиться, помочь себе в своих фантазиях или прямо чтобы привести себя к оргазму. Мы начнем с разговора об «игрушках», которые можно купить в специализированных магазинах.

Вагинальные шарики. Это два металлических шарика, соединенные латексным шнуром. Они вводятся во влагалище и движутся каждый раз, когда двигается твой таз. Они вызывают очень специфическое ощущение возбуждения, а иногда и оргазм. Их можно носить в любой ситуации, но осторожно, потому что на рабочей встрече ты можешь выдать себя от невероятного удовольствия! Шарики рекомендуются женщинам, у которых плохо развиты мышцы влагалища, потому что их движение увеличивает мышечный тонус. Очень часто шарики бывают полыми, а внутри содержат еще один маленький шарик, который при движении ударяется о стенки большого, вызывая тем самым еще большее возбуждение.

Вибраторы. Они бывают всех цветов, форм и даже вкусов. Они бывают на батарейках или на подзаряжаемых аккумуляторах. Если у тебя никогда не было оргазма при мастурбации, скорей беги в ближайший секс-шоп за вибратором!

Начинай использовать его для стимуляции клитора и приготовься, потому что тебя ждут невероятные ощущения. Вибратор также можно использовать с партнером и применять его к разным частям тела.

Удлиняющие насадки на половой член. Они так называются, потому что похожи на презерватив, у которого на конце есть гребешок, который создает ощущение удлинения члена. С этим бугорком член твоего

партнера будет хорошо стимулировать точку G. Длинная или короткая, насадка даст тебе ощущения, которые ты не сможешь забыть никогда.

Эрекционные кольца. У твоего партнера бывает преждевременная эякуляция? Эти металлические колечки надеваются на член и яички, и в результате эрекция длится намного дольше. Воодушеви своего партнера попробовать! Ты получишь больше удовольствия, а твой партнер почувствует себя намного лучше.



Трусики со стимулятором. Представляешь себе «сбрую», которую надевают на себя альпинисты? Это что-то похожее, только используется для покорения других вершин. Они надеваются под обычные трусики, и в них есть специальный бугорок, который стимулирует клитор. Представляешь, как ты прогуливаешься в таких по парку?

Массажные перчатки. Да, похожи на те, в которых ты катаешься на лыжах, но только из латекса и... вибрируют! Можешь использовать их во время утреннего душа, чтобы поласкать саму себя или можешь отдать их партнеру, чтобы он ласкал тебя с их помощью там, где ему захочется.

Презервативы. Возможно, они не приносят особого удовольствия, но по многим причинам очень рекомендуется использовать их при контакте с партнером. Они бывают всевозможных форм, цветов и вкусов. Может быть, немного орального секса со вкусом клубники?

Помпы. Они работают на батарейках или на аккумуляторах, которые

подзаряжаются от электрической сети как мобильный телефон. Их помещают на влагалище или клитор, и ты можешь себе представить, как они действуют.

На этом все об «игрушках» теперь поговорим о других внешних средствах. Ты все еще не можешь фантазировать? Тебе все еще стоит труда представить, как любимый актер сжимает тебя в объятиях или занимается с тобой оральным сексом? Тебе нужно только продолжать читать.

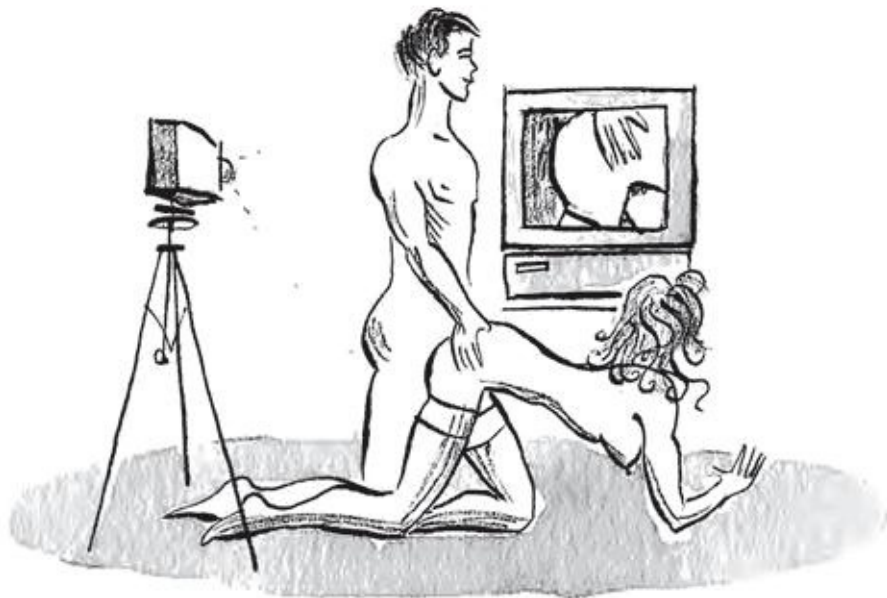
Эротическая литература. Правда, звучит намного лучше, чем порнография? В нашем мире «политкорректность» приобретает все большее значение. Тем не менее не бойся называть вещи своими именами. Чтобы облегчить тебе эту задачу и дать тебе средство, которым ты можешь воспользоваться в разговорах, давай разграничим эротическую литературу и порнографию. Дело не в том, что одна лучше другой. Просто у каждой своя роль и разное воздействие на людей. Возможно, ты из тех женщин, на которых возбуждающее действие оказывают романтические истории. Особенно если в них есть также что-то о сексе более или менее откровенно описанное. Существует огромное количество романов, которые отвечают этим требованиям. Я назову тебе только несколько: «Любовник леди Чаттерлей» Д.Г. Лоуренса, «Дневники» Анаис Нин и «Возрасты Лулу» Альмудены Грандес. Это истории, которые сами по себе не особенно сексуальны, хотя в них много рассказывается о сексе и они могут подсказать тебе какие-то идеи для твоих будущих фантазий. Многим женщинам описание полового акта в этих книгах кажется более возбуждающим даже, чем откровенные сцены секса в фильмах.

Другой интересный аспект того, что мы можем называть «эротической литературой», можно найти в женских журналах. Фотографии обнаженных пар и статьи о сексе могут показаться волнующими, но они никак не соотносятся с реальными историями, которые публикуют многие журналы. Невозможно устоять перед соблазном прочитать о чужом сексуальном опыте. Ты удивишься, насколько возбуждающими могут оказаться подробности интимной жизни других людей.

Порнография. Разве ты не слышала сотни раз, что порнография существует для мужчин? Женщинам неприятно смотреть на то, как несколько пар меняются партнерами, не переставая заниматься оральным сексом или мастурбацией... так говорят, во всяком случае. На самом деле,

ты хоть раз смотрела порнофильм, который показывают поздней ночью с субботы на воскресенье? Мужчины смотрят и не краснеют. Иногда они даже собираются вместе в барах, чтобы посмотреть такой фильм. Просмотры обычно сопровождаются взрывами смеха от возбуждения... И импотенции.

Мы более утонченны, более чувствительны и нам не нравится выражать наши желания в такой непристойной манере. Но это не значит, что мы не возбуждаемся! Визуальные стимулы, возможно, самые сильные, из тех, что вызывают наше возбуждение, а за ним и оргазм. Почему не попробовать? Забудь о предрассудках. Не думай, что «это для мужчин». Я тебя уверяю, что если ты расслабишься и расположишься у экрана, ты заведешься как мотоцикл и будешь ласкать себя без остановки, пока не наступит оргазм. Они это делают, почему мы не можем?



Если твой партнер не против, вы можете попробовать заняться любовью под просмотр такого фильма. Тебе это предложение кажется чересчур смелым? Большинству мужчин, хотя они и утверждают обратное, очень нравятся смелые женщины.

Ты только представь, какие возможности откроются перед вами обоими!

Вы даже можете создать свой собственный порнофильм! Не нужно записывать его на пленку, просто ведите себя так, как будто вы это делаете. Поставьте камеру так, чтобы она смотрела на кровать, и телевизор рядом,

чтобы видеть изображение с камеры. Устройте освещение «сцены» и начинайте вести себя так, как будто вы из фильма. Мы можешь лежать на постели в сексуальной позе, он войдет в комнату. Ты его не ждала, но очень рада его видеть, и ты показываешь это, обнимая и целуя его. Вы быстро переходите к делу, и он тебя раздевает. Камера проецирует все на экран... дальнейшее оставляю на твое усмотрение, но уверяю тебя, что Шэрон Стоун побледнела бы от зависти, увидев это кино.

Вкус. Рот – один из входов в наше тело. Через него мы вводим еду, жидкости и – почему нет? – удовольствие. Если ты закроешь глаза и проведешь по всему телу, не забывая половые органы, ванильным мороженым, или нальешь немного, скажем, персикового сиропа, твоему партнеру будет весьма интересно исследовать языком все изгибы твоего тела. Этот процесс будет еще более волнующим для вас обоих и приблизит тебя к оргазму.

Звук. Все пять чувств играют важную роль в возбуждении и сексуальном удовольствии. Я вспоминаю песню, которая была популярной во времена моей юности: она называлась «Je t'aime, moi non plus»^[3] и в ней на заднем плане были слышны стоны пары, занимающейся любовью вплоть до оргазма. Каждый раз, когда я слышала эту песню на какой-то вечеринке, мне приходилось бежать в туалет! Купи диск с подобной записью, и если у тебя что-то не получается, включи запись, когда будешь в следующий раз заниматься любовью со своим партнером или когда будет мастурбировать. Береги эту запись как зеницу ока, потому что если однажды вечером тебе будет скучно и ты не сможешь возбудиться, тебе будет достаточно только немного расслабиться и включить запись. Ее действие будет молниеносным!

Мужчины, вот, что нам нравится!

Эта глава для них. Они так уверены в своих способностях! Они говорят о своих «подвигах», как супермены. И тем не менее, как они иногда ошибаются! Они трогают нашу грудь так, как будто выжимают лимоны, или сжимают нас в объятиях так, что нечем дышать. Давай им поможем.

Мы расскажем им наши секреты, что нам нравится в сексе и как. Конечно, все мы разные и нам нравятся разные вещи, но я уверена, что каждая читательница подпишется под теми идеями, которые я предлагаю здесь. По сути это так просто!

Ошибочные представления

Когда вы, мужчины, собираетесь посидеть в баре, у вас есть две темы для разговоров: футбол и женщины. Если бы к вам присоединился инопланетянин, он бы, вероятно, подумал, что вы знаете все о том, что нам в вас нравится... если только инопланетянин не был бы женщиной.

Трудно представить себе такое скопление чепухи. Почти все, что вы говорите в этих беседах о том, что нравится женщинам, так же далеко от реальности, как Таррагона^[4] от Северного полюса. Слава богу, что, в сущности, вы намного более чувствительные, чем вы изображаете с друзьями, и когда вы постараетесь, то можете вести себя с нами нормально.

В любом случае, повторим некоторые из тех «теорий», которые можно услышать в мужских разговорах и между которыми столько же общего, сколько между скоростью и салом.

Клитор – это самая чувствительная точка женского тела. «Мужчина занимается сексом, чтобы хорошо себя чувствовать, женщина же должна хорошо себя чувствовать, чтобы заниматься сексом». Понимаешь разницу? Если ты думаешь, что пара поцелуев и пара прикосновений к груди – и все уже готово для пенетрации, и можно лупить по клитору, как будто это мячик для гольфа, – ты очень ошибаешься.

Для того чтобы женщина получила удовольствие от секса, чтобы она легко достигла оргазма, она должна чувствовать себя желанной, то есть сексуально привлекательной.

Это главный ключ и это же самая чувствительная точка: секс начинается с головы, как мы уже могли понять.

Первое, что необходимо, чтобы женщина почувствовала твою привлекательность и захотела заняться с тобой любовью, – это чтобы ты считал привлекательной ее и сумел ей это показать.

Может быть, тебя это удивит, но если женщина не чувствует себя привлекательной, она никогда не получит с тобой оргазм, сколько бы ты не ласкал ее клитор.

Над женщиной нужно доминировать с самого начала. Неплохая идея начинать строить дом с крыши. Но если ты будешь упорствовать, очень вероятно, что тебе придется потратить очень много времени, чтобы

получить бесплатный половой акт. Женщины хотят, чтобы в сексуальных отношениях к ним относились как к равным. Иногда чувствовать себя подчиненной мужчине это приятно, но иногда нет. Гораздо важнее быть способным передать женщине ощущение того, что ты не считаешь ее ниже себя ни в каком отношении, нежели какое бы то ни было проявление «мужественности». Если ты добьешься того, что женщина почувствует себя равной, и сумеешь подобрать подходящую ситуацию, очень возможно, что подчинение покажется женщине приятным и доставит удовольствие. Но не забывай, что ролями меняются и однажды она может почувствовать себя настоящей «пожирательницей мужчин», способной подчинить себе любого, кто окажется на ее пути.

Женщинам нравится, чтобы мужчины сразу переходили к делу. Если и есть что-нибудь, что женщина ненавидит, так это то, чтобы ты «сразу переходил к делу». Дай ей время. Поиграй. Позволь ей полностью освоиться в ситуации. «Приготовления» важны для каждой женщины. Чем больше времени ты уделишь времени этим приготовлениям, тем более сильной будет кульминация. Не забывай, что женщине нужно быть хорошо увлажненной, чтобы проникновение было приятным. Если тобой владеет навязчивая идея войти в нее как можно быстрее, единственное, чего ты добьешься, – что она сдвинет ноги и пошлет тебя подальше. Эротическая игра может заключаться, например, в том, что вы будете кормить друг друга изысканными афродизиаками (такими как устрицы, спаржа) в стиле фильма «Девять с половиной недель».

Размер члена очень важен. Примерно настолько, насколько важно, как зовут твою соседку – Мария или Федерика! Самый чувствительный участок влагалища женщины – это мышцы, окружающие вход во влагалище и точка G. А точка G находится всего в паре сантиметров от входа во влагалище! У тебя есть хоть один приятель, у которого член в эрегированном состоянии был бы меньше пяти сантиметров размером? А больше и не нужно! На самом деле, слишком большой член может достать до шейки матки и спровоцировать болевые ощущения. Ощущение «полноты», которое, по твоему мнению, создает большой член, на самом деле создается за счет правильной позы. Загляни в главу о позах!

Женщинам нравится «жесткий» секс. Ты посмотрелся фильмов! В реальной жизни все не так, как на экране. Глубокий и сильный оргазм, а иногда даже множественный, гораздо лучше достигается размеренными,

длинными и мягкими движениями. Если в какой-то момент твоя партнерша захочет немного «жесткости», пусть она сама скажет тебе об этом. Не будь грубым! Если ты внимателен, ты сразу поймешь, когда она захочет, чтобы ты увеличил темп или сжал ее немного крепче. Но если ты будешь руководствоваться исключительно своими представлениями о том, что ей нравится, самое вероятное, чего ты добьешься, – это что ты кончишь так быстро, что она не поймет, в чем разница между занятием любовью с тобой и ударом о дверной косяк.

Несколько полезных советов

Будьте внимательны, потому что сейчас я буду говорить не о том, что вы думаете, а о том, что на самом деле нам нравится. Перед вами волшебная возможность. Если вы сумеете ей воспользоваться, очень вероятно, что, начиная с этого момента, у вас будет больше сексуальных контактов, и они будут приносить намного больше удовольствия... и вы добьетесь того, что ваша партнерша по-настоящему будет наслаждаться, занимаясь любовью с вами.

Раздень меня нежно. Срывать с партнерши одежду очень сексуально только в кино, в действительности это не то, что нам нравится и не то, что настраивает нас на нужный лад. Мы хотим волнующую преамбулу. Объятия, ласки, поцелуи, постепенное исследование тела – вот в чем секрет! Покажи своей подруге, что ее нагота тебя возбуждает, что, открывая каждый новый участок ее тела, ты увеличиваешь свое желание, что каждый сантиметр ее тела привлекателен для тебя. Сделай так, чтобы она это почувствовала, и скажи ей об этом! Мягко, на ушко, между поцелуями и ласками. Это даст ей возможность почувствовать себя привлекательной и желанной, увеличит ее доверие к тебе и ее ощущение безопасности и расслабленности. Если женщина не расслаблена, она не может достигнуть оргазма, а ей трудно расслабиться, если ты срываешь с нее одежду и бросаешься на нее, как будто она мешок с картошкой. Помогите ей поверить тебе. Помни: «Женщина должна чувствовать себя хорошо, чтобы заниматься сексом». Только так можно достичь быстрый и сильный оргазм.

Целуй меня крепко. Если ты хочешь быть пылким любовником и хочешь, чтобы твоя партнерша была возбуждена с самого начала, тебе придется сделать над собой усилие и целовать ее правильно. Когда целуешь, включи воображение, сосредоточься на касании губ и старайся синхронизировать движение ваших языков, чтобы взаимное проникновение было абсолютным. Вначале поцелуи действуют как расслабляющее средство, наполняют нас ощущением безопасности и доверия. Но постепенно их интенсивность растет, и они становятся своеобразным двигателем, ведущим нас к удовольствию. Начиная целовать уголки ее губ, это очень эрогенная зона. Затем предложи ей мягкие и

соблазнительные губы в глубоком, интимном и эротическом поцелуе. Пока ты ее целуешь, гладь ее волосы и затылок. Изучай своим языком ее десны и кончик языка. Затем легонько прикуси ее губы. Остановись в середине глубокого поцелуя и, не убирая своих губ, вздохни, чтобы она почувствовала жар твоего дыхания. Можешь воспользоваться этой маленькой паузой, чтобы сказать ей, какой желанной и привлекательной она тебе кажется.

Я привлекательна и желанна. Нам нравится, когда нам ласкают клитор... но не в первую же секунду. Ты уже понял, что секс начинается с головы. Пр продемонстрируй своей партнерше, что она самая привлекательная и желанная из всех женщин. Целуй ее много. Позвони ей на работу, чтобы сказать, что ты ее обожаешь. Дари ей цветы без всякого повода. Обнимай ее с нежностью, когда приходишь домой... даже если ты устал. Скажи, что она похудела и похорошела. Это лучший способ добиться того, чтобы она получила оргазм. Дон Жуан соблазнял женщин не потому, что у него был большой член. Он был неотразим, потому что давал женщине возможность почувствовать себя единственной и желанной, потому что умел понимать ее желания и делать то, чего она хотела, потому что писал чудесные любовные письма и превозносил ее красоту. Женщины сдавались ему практически без боя. Они чувствовали себя, желанными, привлекательными, единственными в своем роде. Они ложились с ним в постель и... наслаждались сильным оргазмом. Обычно мужчина, который умеет так обращаться с женщинами, знает также, какие шаги нужно предпринимать в сексуальных отношениях и как затронуть нужные струны в душе любимой. Продолжай читать и получишь кое-какие практические советы на эту тему.

Дай ей время. Хорошая техника заключается в том, чтобы умножить на 10 время, которое кажется тебе достаточным, чтобы твоя подруга как следует возбудилась. Два раза потискать и пару раз неуклюже поцеловать – это не пойдет. Женское тело нуждается во времени, доверии и расслабленности, чтобы стать чувствительным к ласкам. Влагалище должно измениться в размере, должно раскрыться, должно быть хорошо увлажнено. Клитор должен прийти в эрегированное состояние точно так же, как твой член, и для этого нужно время. До пенытрации удели внимание каждой части тела женщины. Обрати внимание на лицо и рот, на грудь и живот, на ноги и бедра. Мягко, страстно и сладко ласкай ее. Целуй каждый уголок, чтобы проникновение члена во влагалище произошло

только тогда, когда вы оба уже будете дрожать от нетерпения. Это приблизит твой оргазм... и ее тоже. Если ты будешь делать таким образом, оргазмы будут такими сильными и глубокими, что ты заметишь, как соседи с уважением смотрят на тебя по утрам, когда ты встречаешься с ними в лифте.

Интерпретируй реакции. Если ты слышишь, что она начала стонать, продолжай делать то, что делаешь, а не торопись перейти к чему-то другому. Всегда делай то, что она предлагает, реже словами, а чаще жестами. Когда ты чувствуешь, что она поднимает бедра или прижимает к себе твою голову, значит, она хочет большего давления. Если ее руки настойчиво и сильно сжимают твои ягодицы, значит, она хочет, чтобы ты увеличил темп. И когда ты чувствуешь, что она затаила дыхание, а ее тело напряглось, или она чувствует приближение оргазма... или она услышала, как в квартире за стенкой заплакал ребенок.

Скажи мне что-нибудь. Нам нравится слышать, что ты получаешь удовольствие. Но не только стоны. Не бойся говорить. Расскажи своей партнерше, как тебе хорошо. Скажи, как тебе нравится то, что ты делаешь. В деталях. Ты не представляешь себе, насколько возбуждает женщину, когда мужчина говорит ей, что ему безумно хорошо, что он больше не может, что он как будто на небе, что если будет еще лучше, то он умрет от блаженства. Очень часто женщины получают оргазм от этих слов, а не от стимуляции точки G.

Правильная последовательность

Представь, что ты уже в постели. Ты раздел ее по всем правилам, о которых я рассказала тебе в предыдущем разделе. Теперь я предложу тебе последовательность, *тайминг*, который позволит ей получить незабываемый сексуальный опыт. Если ты последуешь моему совету, то уже завтра, умываясь и глядя на себя в зеркало, ты будешь петать увереннее, чем Рикки Мартин.

Ласки и поцелуи, ласки и поцелуи. Ляг с ней рядом, погладь ее волосы, мягко и нежно. Поцелуй ее лоб и ее брови много раз. Мягкими, нежными поцелуями без какого бы то ни было давления: мягкие деликатные прикосновения. Одной рукой можешь провести по ее лицу, за ушами, по шее и очень нежно вокруг груди. Поцелуй ее, немного приоткрывая ее губы, как будто «погружаясь» в них. Пусть она первая пустит в ход язык. Если она это сделает, последуй ее примеру. Немного потри ее язык своим языком, немного введи свой язык в ее рот. Только неглубоко, а то ты вызовешь у нее тошноту, и все очарование исчезнет.



Теперь сосредоточься на ушах. Не засовывай в уши язык – нам это не нравится. Лучше мягко поцелуй несколько раз заднюю часть уха. Поиграй языком с мочкой уха, спереди и сзади. Мягко. Затем переходи к груди. Осторожнее! Грудь очень чувствительна. Ласкай обе груди одновременно,

снизу вверх немного круговыми движениями, не касаясь сосков... пока.

Начинай немного лизать одну грудь, по кругу, от края к центру. Дойди языком до ореола и задержись там на мгновение. Она застонала?

Значит, продолжай в том же духе еще некоторое время. Затем переходи к соску. Всегда по кругу и нежно. Попробуй немножко усилить нажим и посмотри на ее реакцию. Очень важно, чтобы ты правильно интерпретировал ее реакции: если она ласкает твой затылок, можно немного нажать. Ты увидишь, что ее соски затвердели. Пососи их немного. Она даст тебе понять, насколько интенсивно ты можешь это делать.

Затем, медленно и нежно, ласкай и целуй живот, вокруг пупка (но не внутри!), направляйся к бедрам, к ягодицам, к внутренней стороне бедер, лобку, внешним и внутренним половым губам, входу во влагалище. Можешь ввести очень осторожно один палец, если увидишь, что она достаточно увлажнена. Но только немного. Помни, что самая чувствительная часть влагалища находится в районе входа. Затем можно легонько поласкать клитор. Она сама укажет тебе, с какой интенсивностью и в каком ритме это нужно делать. Но осторожно! Речь пока не идет о том, чтобы дойти до оргазма. Вы занимаетесь любовью, и все эти ласки и поцелуи составляют часть любовной игры, цель которой – вызвать нужную степень возбуждения.

Ласки члена и вульвы и пенетрация. Подходит момент собственно полового акта. Близок момент кульминации. Сначала выбери позу, в которой вы будете заниматься любовью. А лучше, пусть выберет она. Если вы добрались до этого момента, договориться проще всего на свете. Когда вы приняли нужное положение, перед тем как вводить член во влагалище, немного поласкай ее половые органы кончиком члена. Если он был еще не полностью эрегирован, то в этот момент он придет в полную боевую готовность. К этому моменту вульва твоей партнерши уже смазана, как двигатель самолета, и так же готова к взлету. Войди в нее. Движения должны быть мягкими, ритмичными и постоянными. Иногда останавливайся на мгновение, чтобы потом продолжить. Попробуй мягко поласкать ее клитор вместе с движениями. Она даст тебе понять, нравится ли ей. Прошепчи ей на ухо, что ты чувствуешь. Это не трудно, просто отпусти себя. Забудь, что ты суровый и молчаливый парень и дай себе волю сказать ей, как тебе хорошо. То, что последует за этим, я не могу тебе рассказать, потому что даже великим поэтам не удалось это описать.

Но если ты следовал всем советам сознательно до этого момента, как

говорят французы, снимаю шляпу!

Оральный секс. Я знаю, что не всем мужчинам это нравится, но если вы хотите доставить нам удовольствие, не раздумывайте ни минуты. Очень мягко проведи языком по внешним губам. Немного приоткрой вход во влагалище рукой и сладко пососи внутренние губы и вход во влагалище. Деликатно нажми кончиком языка на вход. Затем можешь переходить к клитору. Интенсивность и темп движений тебе подскажет она. Когда ты занимаешься оральным сексом с ней, он называется *куннилингус*, а когда она делает это с тобой, то он называется *фелляция*.

Позиции для занятия оральным сексом могут быть совершенно разными. Я предложу тебе две. Первая: она лежит на спине, ее ноги чуть согнуты в коленях, а ты лицом вниз и твоя голова между ее бедер. И вторая: ты лежишь на спине, а она «сидит» на твоём лице, опираясь согнутыми в коленях ногами на кровать, а руками на спинку кровати. Вторая поза дает женщине свободу движений, и она может направлять тебя в соответствии с тем, что ей больше приятно. Скажу для твоего сведения, что оральный секс – самый надежный способ довести женщину до оргазма. На самом деле, некоторые просто не получают оргазм другим способом, когда занимаются сексом с партнером, хотя достигают этого при мастурбации.



Конкретные техники

Если ты внимательно прочитал эту главу, тебе больше особенно ничего не нужно. Но поскольку я вас знаю и знаю, что вам нужно все объяснить «в подробностях», я предложу несколько конкретных техник, которые унесут ваших партнерш на седьмое небо... или выше.

- Когда ты стимулируешь клитор партнерши языком, введи во влагалище два пальца – только наполовину, и мягко двигай ими туда-сюда.
- Наблюдай, как она мастурбирует и прямо перед оргазмом, нежно войди в нее. Одновременный оргазм вам гарантирован.
- Используй перышко, чтобы поласкать ее половые органы.
- Положи два пальца так, чтобы между ними оказался ее клитор, и стимулируй его круговыми движениями, не переставая.
- Положи ладонь руки на ее лобок и, немного надавливая, поводи вверх-вниз.
- Введи два пальца во влагалище примерно на 3 сантиметра и немного нажми. Ты дотронешься до точки G. Немного круговых движений, и ты увидишь, что тебя ждет!
- Набери столько слюны, сколько сможешь. Пожуй жвачку, если это необходимо. Очень влажным языком полижи зону вокруг входа во влагалище.



Секс и страх

«У меня никогда не было проблем с тем, чтобы достичь оргазма при мастурбации, но страх забеременеть сковывает меня настолько, что я практически никогда не получаю оргазм, занимаясь любовью с Анхелем».

Хулия, 22 года

На протяжении веков сексуальность и продолжение рода были неразрывно связаны. Не существовало по-настоящему эффективных методов избежать беременности, так что каждый раз занимаясь любовью с мужчиной, женщина сталкивалась с риском забеременеть. Если ты хочешь иметь ребенка, эта глава в данный момент не для тебя. Но если это не твой случай, и если ты, как и я, считаешь, что секс существует не только для рождения детей, ты согласишься, что он является практически неисчерпаемым источником радости, удовольствия и общения. Поэтому чуть более широкое представление о различных методах контрацепции очень важно, чтобы вести сексуальную жизнь, свободную от запретов и страхов. Чтобы наслаждаться своим телом и иметь чудесные оргазмы. Помни, что быть расслабленной и свободной от любого рода напряжения необходимо, чтобы легко достигать оргазма. Так что продолжай читать, познакомься с различными методами и выбери тот, который наилучшим образом тебе подходит.

Идеальный способ контрацепции

Самое хорошее в методах контрацепции – это то, что они вообще существуют. Только с момента их появления мы, женщины, можем полностью наслаждаться сексом. В том, что касается того, что хуже, а что лучше, достаточно трудно дать однозначный ответ. С другой стороны, прогресс не стоит на месте, и постоянно происходят какие-то новые открытия. Наиболее подходящий метод зависит от конкретного человека и конкретной ситуации. Мы рассмотрим наиболее обычные, чтобы ты сама смогла решить, какой из них лучше всего тебе подходит. Или какие – на самом деле гинекологи рекомендуют комбинировать некоторые способы, чтобы добиться абсолютной безопасности.

Презерватив. Много говорят о технической революции и о том, как сильно изменилось общество со всеми этими компьютерами, мобильными телефонами и прочими устройствами. Но самая важная для нас революция произошла в тот день, когда был изобретен презерватив. Этот прекрасный предмет, который мужчина надевает перед половым актом, – если он правильно надет и у него не истек срок годности – она надежна на 100%, потому что сперматозоиды не достигают матки. К тому же ему нет равных по части предотвращения заболеваний, передающихся половым путем.

Некоторые мои подруги жалуются, что им не нравится ощущение презерватива или что им мешает необходимость надевать его сразу перед началом полового акта. И я знала мужчин, которые отказывались использовать его (конечно, с такими у нас не получалось никаких отношений). Важно лишь то, что он существует и это прекрасное решение проблемы. Он даже может стимулировать сексуальную игру: попробуй надеть его сама или выбери презервативы с разными вкусами. Ммммм... фелляция со вкусом лесных ягод.... Или с этими небольшими пупырышками на конце, которые стимулируют самые чувствительные участки.

Существуют также женские презервативы. Многие женщины считают их неплохим средством, особенно если у них нет постоянного партнера.

Диафрагма. Это специальный резиновый колпачок, который женщина вводит во влагалище, чтобы закрыть шейку матки. Она всегда используется вместе со спермицидным гелем. Для некоторых женщин – это

прекрасное средство, но оно имеет некоторые недостатки. Например, если ты планируешь половой контакт в первый раз с кем-то, кого знаешь не очень хорошо, например, с неотразимым парнем, с которым познакомилась на дискотеке, это не самое подходящее средство. Во-первых, оно не предохраняет от заболеваний, передающихся половым путем, к тому же его надо ставить за два часа до полового акта. Другая проблема заключается в том, что впервые диафрагму должен ставить гинеколог, а потом ты должна убедиться в том, что ты поставила ее правильно, потому что, если поставить ее неправильно, это может свести весь эффект к нулю.

Тем не менее у этого способа есть и плюс – он не влияет на твой гормональный фон. С другой стороны, диафрагма предполагает два часа – два часа!! – предварительных ласк перед самым половым актом.

Если твой партнер готов на такой труд, эти два часа могут принести тебе райское наслаждение.

Внутриматочные средства (ВМС). Эти маленькие штучки, которые гинеколог вводит в матку, ужасно эффективны. На самом деле, этот вид контрацептивов чаще всего рекомендуют врачи, особенно замужним женщинам или имеющим постоянного партнера. Тебе ее ставят, и эффект может длиться от пяти до десяти лет. Как это тебе нравится? Если ты страдаешь частыми генитальными инфекциями или у тебя очень обильные месячные, это средство не рекомендуется. Но у него есть множество преимуществ: отсутствие побочных действий, как у гормональных средств, не требует прерывания сексуальной игры, не изменяет чувствительность. Также доказано, что этот способ предохраняет от рака шейки матки и рака эндометрия. Он очень надежен в том, что касается предохранения от нежелательной беременности, хотя и не защищает от заболеваний, передающихся половым путем.

Пиллюли. Эта таблеточка, которую надо принимать каждый день в одно и то же время, блокирует твою овуляцию, поэтому ты не можешь забеременеть. Они абсолютно надежны. Если у тебя болезненные менструации, то какое-то время поприимать таблетки будет тебе даже полезно. Новое поколение таблеток имеет намного меньше побочных эффектов вроде набора веса или частых смен настроения.

Но наибольшей проблемой этого метода продолжает оставаться то, что можно забыть принять таблетку. И если ты не приняла всего одну, безопасность уже не гарантирована на 100%.

Их существует множество видов, поэтому лучше

проконсультироваться у гинеколога, какие тебе больше всего подходят. Таблетки также не защищают от заболеваний, передающихся половым путем.

Таблетка на следующий день. Только для экстренных случаев! Если ты не смогла удержаться и у тебя был незащищенный половой контакт, существует возможность принять эту таблетку в течение 72 часов после контакта. Таблетка содержит высокую дозу гормонов, которые препятствуют тому, чтобы оплодотворенная яйцеклетка прикрепилась к стенке матки. Эту таблетку тебе даст врач. Но будь осторожна. Потому что эти таблетки содержат крайне высокие дозы эстрогена и прогестерона, поэтому принимать их нужно только в случае крайней необходимости.

Календарный метод. Также называется методом Огино-Клауса. Заключается в том, чтобы иметь «полные» сексуальные контакты (а кому же захочется иметь неполные?) только в дни, безопасные для зачатия. Считается, что наиболее благоприятными для зачатия являются четыре дня до и четыре дня после четырнадцатого дня цикла. Другой способ определить эти дни – по влагищной температуре, но это неточный способ, поскольку у разных женщин этот показатель может сильно отличаться, к тому же это крайне неудобно. Не зря говорят, что в мире живет множество «детей Огино»...

Гормональный укол. Речь идет об инъекции синтетического прогестерона, что позволяет избежать беременности. Плюс этого метода в том, что если у тебя плохая память и ты забываешь принять таблетку каждый день, в этом случае тебе достаточно было только вспомнить сделать укол примерно один раз в два месяца.

Недостаток метода заключается в побочных эффектах, например обильных менструациях, а иногда и увеличение веса.

Подкожные импланты. Специалисты помещают под кожу твоей руки импланты, которые высвобождают прогестерон. Это происходит на протяжении 5 лет, затем импланты нужно заменять. В очень редких случаях возникает кожное раздражение или отрицательная реакция на этот метод, но в целом он становится все более популярным.

Контрацептивные пластыри. Это небольшие пластыри квадратной формы телесного цвета, которые приклеивают на не особенно заметный

участок тела (да предплечье, плечо, на ягодицу или на живот). Они функционируют как таблетки с той разницей, что тебе нужно помнить о том, что пластырь нужно наклеить три раза в месяц, а четвертая неделя – неделя отдыха.

Если ты старше 32 лет, ты куришь, у тебя есть лишний вес или проблемы с кровообращением, этот способ не для тебя.

Вагинальное кольцо. Это гибкое прозрачное пластиковое кольцо, которое ставится так же, как тампон. Его большое преимущество по сравнению с диафрагмой заключается в том, что нет необходимости ставить его каким-то определенным способом. Принцип его действия заключается в том, что оно высвобождает гормоны, которые попадают в кровь непосредственно через стенки влагалища. Это практичный и эффективный способ контрацепции, и тебе нужно только не забыть поставить кольцо один раз в месяц и вынуть его через три недели.

Перевязка фаллопиевых труб. Это не просто метод контрацепции, это решение на всю жизнь. Если у тебя уже есть желанные дети или ты решила, что быть матерью – это не твое, перевязка труб – это окончательное решение проблемы беременности. Ни сперматозоиды, ни яйцеклетки не могут пройти, так что беременность становится невозможной. Операция очень проста. Недостаток в том, что в большинстве случаев нет пути назад. Если ты во всем уверена, это может быть идеальным решением, но я рекомендую тебе обдумать все хорошенько до того, как ты сделаешь операцию, потому что жизнь изменчива, и никогда не знаешь, что ждет нас в будущем.

Вазэктомия. Для нас вазэктомия – это идеальный вариант, потому что нам не нужно делать абсолютно ничего. Это мужчина должен сделать небольшую операцию, чтобы сперматозоиды не попадали в семенную жидкость. Преимущество над перевязкой фаллопиевых труб заключается в том, что это мужчина должен лечь на операционный стол, и, кроме того, если обстоятельства изменяются, существует высокая вероятность вернуть способность к воспроизводству. Но если у тебя есть постоянный партнер и ты продолжаешь надеяться на появление на свет одного-двух детей, этот метод не подойдет.

Прерванный половой акт и другие опасные мифы. Этот «метод» заключается в том, что мужчина выходит в «правильный момент», и

семяизвержение происходит вне влагалища. Поэтому этот метод также называют «шаг назад». Они обычно на каждом шагу клянутся, что они это сделают, что они умеют себя контролировать, чтобы ты не волновалась, но... Осторожно, подруга! Как ты можешь быть уверена, что твой партнер сможет «сойти на берег» именно в тот момент, когда ему так хорошо? С другой стороны, до эякуляции из полового члена выделяется жидкость, в которой также может содержаться сперма. Даже не думай о таком опасном способе. Также опасно заниматься сексом в период менструации, поскольку сперматозоиды сохраняют жизнеспособность в течение пяти дней, и если у тебя произойдет овуляция сразу после месячных, возможна беременность.

«А если я сделаю спринцевание сразу после полового акта или встану на четвереньки, чтобы сперматозоиды не встретились с яйцеклеткой?» – спросила у меня одна подруга. Другая уверяла, что клюквенный отвар с лимонной цедрой, примененный в виде пластыря сразу после полового акта, крайне эффективен.

Вагинальный душ, определенные позы, всяческие отвары... Глупости! Все это не работает. Женщины пробовали все эти способы на протяжении веков и никогда не получали надежных результатов. Если ты не хочешь забеременеть, у тебя есть только два пути: воздержание – ай! – или использование одного из методов, которые мы тебе предложили.

Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)

В современном мире, где (к счастью!) сексуальные отношения становятся все свободнее и где обмен партнерами не является чем-то из ряда вон выходящим, знания о ЗППП крайне важны.

Я не имею ни малейшего намерения тебя напугать. Думаю, прочитав уже столько глав этой книги, ты достаточно меня знаешь, чтобы понимать: я из тех, кто считает, что секс – это прекрасно и нужно наслаждаться по полной. Тем не менее немного информации о ЗППП поможет тебе иметь безопасные отношения, а следовательно, более свободные и более приятные.

ЗППП – это болезни, передающиеся от человека к человеку половым путем. Тем не менее для твоего спокойствия я должна сказать, что все они, все, включая СПИД, пускай и частично, имеют способы лечения. Наилучший способ избежать как беременности, так и заражения – это предохранение. Для этого нам надо обратить внимание на эту проблему и принять необходимые меры.

Важно помнить, что за исключением презерватива, методы контрацепции не помогают защититься от ЗППП. Читай дальше, и ты узнаешь, каковы наиболее распространенные ЗППП, как они называются, каковы их симптомы, как их лечат и как от них защититься.

Сифилис. Раньше называлась «французской болезнью». Сегодня мало распространена, но на протяжении веков была тяжелейшим заболеванием, способным вызвать безумие, а зачастую и смерть. Причиной сифилиса является вирус бледной трепонемы, который сначала поражает кожу, а затем попадает в кровь.

Первый симптом – это разновидность язвы, которая появляется во влагалище, в анусе или во рту. Этот «шанкр», как его называют, появляется примерно месяц спустя полового контакта. Повторюсь, что сегодня это очень редкое заболевание, которое к тому же легко лечится.

Герпес. Еще одна вирусная инфекция. Симптомы – волдыри, которые появляются на вульве или анусе. Они щиплют и вызывают болезненные ощущения при занятии любовью, так что его достаточно просто идентифицировать. Кроме того, обычно сопровождается повышенной

температурой. Лечение зависит от разновидности герпеса, но всегда очень важно содержать зону половых органов в чистоте, чтобы не занести инфекцию.

Гонорея. Возбудитель – бактерия, а симптомы очень отличаются у мужчин и у женщин. Мужчины, зараженные гонококком, испытывают боль при мочеиспускании, из полового члена выделяется гной.

У женщин симптомы намного более слабые: небольшое жжение при мочеиспускании, немного более густые выделения, чем обычно, чуть более желтого оттенка, также невысокая температура. Так же, как и сифилис, эта болезнь стала малораспространенной в нашем обществе в связи с тем, что распространена личная гигиена.

Заболевание лечится антибиотиками и не оставляет никаких последствий.

Грибок. Наиболее распространенное и наименее серьезное заболевание. Наверняка ты знакома с кем-то, у кого был грибок на какой-нибудь части тела. Обычно они появляются, когда защитные механизмы организма ослабевают. Грибки вызывают неприятные ощущения: зуд в области половых органов, белесые густые выделения из влагалища, которые иногда приобретают форму комочков.

Грибком можно заразиться половым путем, но также совместным использованием нижнего белья, полотенца или других вещей, которые касаются половых органов. Будучи обнаруженным, заболевание легко лечится и быстро проходит. Лечение должны проходить оба партнера, потому что в противном случае они снова заражат друг друга.

СПИД. Самое молодое и самое опасное из ЗППП. Заражение происходит через кровь, семенную жидкость и влагалищные выделения. Вызывается вирусом, поражающим иммунную систему человека. Это означает, что вирус разрушает защитные механизмы организма. Возможно, ты слышала о людях, которые являются «носителями» вируса, но не больны. Что значит быть «носителем»? Значит, что вирус СПИДа находится в организме, но не начал действовать. Так может продолжаться годы. Помнишь баскетболиста Мэджика Джонсона? Много лет назад он признался, что является носителем вируса и до сих пор продолжает играть в матчах звезд.

Когда вирус переходит в активное состояние, защитные механизмы организма ослабевают с катастрофической скоростью, и больной

становится восприимчивым к практически любым заболеваниям. До недавнего времени СПИД считался неизлечимым заболеванием, но сегодня существуют довольно эффективные лекарства. Они не могут полностью искоренить болезнь, но они держат ее под контролем и позволяют больному прожить еще много лет.

Ты должна понимать, что заразиться можно только очень конкретными способами (через незащищенный половой акт или, например, при обмене шприцами). Все разговоры о том, что СПИДом можно заразиться через воду в бассейне, через слюну или еду – это неправда. Поцелуи также не несут никакого риска!

Хотя картина может показаться тебе неутешительной, на самом деле, от СПИДа очень легко защититься. Если твой партнер использует презерватив, риск исчезает. Так просто!

В общем, первое непереносимое условие предохранения, это соблюдение гигиены и регулярное посещение врача. Половые органы ничем не отличаются от всех остальных частей тела. Их всегда нужно держать в чистоте. Ежедневный душ с водой и мылом перед сном вполне достаточен в обычных условиях. Забудь о специальных моющих средствах и других странных веществах. Вода из-под крана и обычный гель для душа, которые ты используешь для других частей тела, – вот, что нужно.

Очень важно посещать гинеколога регулярно (минимум два раза в год), чтобы он производил осмотр, необходимые исследования и подтверждал готовность «системы» к «работе».

Продвинутый этап

«У меня чудесные отношения с Эрнесто. Мы занимаемся любовью часто, и я всегда получаю оргазм, но иногда я спрашиваю: это все? Нельзя попробовать что-то еще?»

Мириам, 35 лет

Теперь ты уже знаешь, что надо делать, чтобы получать удовольствие от оргазма. Тем не менее мир секса огромен, богат и разнообразен. В этой главе я предлагаю твоему вниманию несколько более «экзотических» техник, чтобы изучить разнообразие удовольствия. Как в спорте или искусстве, так же и в сексе можно применить девиз «быстрее, выше, сильнее».

Множественный оргазм

Каждая женщина, которая испытывала в своей жизни оргазм, мечтает получить несколько оргазмов подряд. В самом деле, многие женщины удовлетворены, только если им удастся достичь пика по меньшей мере дважды за один половой акт. Научные исследования показывают, что можно достичь оргазма 5, 10 и даже 25(!) оргазмов, разделенных небольшими периодами времени. Возможно, конечно, 25 – это слишком... Но почему хотя бы не попробовать? Если после одного оргазма ты чувствуешь, что не полностью удовлетворена, на этих страницах ты узнаешь, путь к большему.

Первый шаг. Ключ к множественному оргазму кроется в контроле над мускулатурой половых органов. Доказано, что способность женщины сокращать и расслаблять эти мышцы открывает двери к нескольким оргазмам. Однажды я была на эротическом спектакле – да, меня тоже привлекают эти шоу, – во время которого женщина курила сигарету влагалищем. Да-да, именно так. Она так хорошо контролировала свои интимные мышцы, что могла вдыхать и выдыхать дым точно так же, как ртом, с той только разницей, что ей был неведом кашель курильщика! Вспомни упражнения для влагалища, о которых мы говорили в первой главе. И попробуй напрягать и расслаблять мышцы влагалища до тех пор, пока не начнешь их чувствовать. Ты можешь помочь себе при помощи вагинальных шариков, которые мы упоминали в главе про игрушки. Или можно взять обычный огурец (тщательно вымытый и очищенный от шкурки) не очень большого размера. Введи его во влагалище наполовину и попробуй удерживать его, напрягая мышцы. Небольшая практика позволит тебе удерживать его любое время и даже выталкивать его потом с большой силой. Когда ты сможешь удерживать мышцы в напряженном состоянии любое время, а потом расслаблять их, считай, что ты сделала важный шаг к получению множественных оргазмов.

Второй шаг. Если ты уже обрела достаточный контроль над интимными мышцами, пришло время воспользоваться этим умением. Занимаясь любовью с партнером, попробуй сжимать и отпускать его член, соблюдая ритм его движений. Не пугайся, если от его стонов задрожат стекла! Продолжай, пока не почувствуешь приближение своего первого

оргазма. Прямо перед наступлением оргазма расслабь мышцы и попроси партнера остановиться. Пусть не вынимает член из влагалища, а просто перестанет двигаться, пока ощущение оргазма не пройдет. В этот момент попроси его возобновить движения и снова напряги мышцы пока снова не почувствуешь приближение оргазма. И снова остановись! Я знаю, что это нелегко, но ты будешь вознаграждена. Снова начинай движения и, когда оргазм придет в третий раз, не останавливайся, но сожми мышцы изо всех сил. Естественные спазмы оргазма соединятся с этими сознательными движениями, и ты получишь самый сильный и продолжительный оргазм в жизни. Немного тренировок и оргазм станет длиться вдвое дольше обычного. Если твой партнер еще не кончил, попроси его продолжать движения! Ни быстрее, ни медленнее, чем до этого. Сначала, возможно, ты ничего не почувствуешь, но через 2–3 минуты ты заметишь, что ощущение оргазма начинает возвращаться. Наслаждайся! Сжимай мышцы изо всех сил и наслаждайся. Насколько долго это можно делать? Да пока ты не почувствуешь, что больше не можешь. Или пока твой партнер не потеряет сознание от удовольствия от действия твоих мышц.

Одновременный оргазм

«Я знала, что такое оргазм, и он приносил мне ощущение полноты и очень сильного удовольствия. Но когда однажды мы достигли оргазма вместе с моим парнем, я почувствовала, что могу обнять весь мир!»

Моника, 27 лет

Немного изучив технику. Ты сможешь получать сильные, продолжительные и множественные оргазмы, но разве было бы не чудесно испытывать их одновременно с твоим партнером? Вероятно, это наивысшее удовольствие, которое мы можем испытать в этом мире. Если рай существует, он должен быть похож на это ощущение. Да, секс – это удовольствие, развлечение, игра. Но также он предполагает общение с партнером, «слияние» с ним.

Я не знаю ничего более возвышенного и прекрасного, чем это ощущение. Прости, что я немного поэтизирую, но мне не хватает слов. Если ты проделала все то, о чем говорилось в предыдущих главах, то, конечно, уже знакома с этим невыразимым ощущением. Теперь речь пойдет о том, чтобы научиться делать это каждый раз, когда тебе захочется. Не все половые контакты одинаковы и, возможно, тебе не всегда захочется достигать оргазма одновременно с партнером. Ты всегда этого хочешь? Тогда будь внимательна.

Первый шаг. Секрет достижения одновременного оргазма с партнером заключается в том, чтобы хорошо знать свои ощущения. Поэтому, первое, что ты должна сделать, – это постепенно изучить их сама в одиночестве. Возможно, ты думаешь, что знаешь, что происходит с твоим телом в момент, когда вот-вот наступит оргазм. Не верь себе. В сексуальных реакциях есть множество тонкостей и нюансов, которые делают их различными. И именно поэтому каждый опыт так волнующ! Первый шаг состоит в том, чтобы определить этапы, через которые проходит твое тело, когда ты возбуждаешься, вне зависимости от ситуации, места или дня недели. Изучи каждую из этих фаз так, как ты изучала бы карту незнакомого города, чтобы добраться до конкретного места, где тебе назначили встречу. В какой конкретно момент увлажняется твое влагалище? Когда учащается дыхание? Когда начинается приятное щекотание в половых органах? Если ты помнишь содержание первой главы, то там мы говорили о трех этапах, через которые проходит твое

тело, чтобы достигнуть оргазма. Изучай эти три этапа самостоятельно, наслаждаясь каждым из них в процессе мастурбации. Попробуй разделить их на более короткие последовательности, чтобы их был проще контролировать. Хотя эти последовательности разнятся для каждого человека, я попробую предложить тебе установить следующие семь моментов:

1. Ты ощущаешь желание и начинаешь возбуждаться.
2. Твое влагалище уже хорошо увлажнено.
3. Ты начинаешь стонать.
4. Ощущение щекотания, сильные стоны.
5. Ощущение удовольствия в области половых органов.
6. Оргазм на подходе.
7. Оргазм.

Каждой из этих фаз ты можешь придумать свое название, чтобы тебе было проще их запомнить. Изучи их как следует. Я знаю, что эта задача кажется непростой, искусственной и вообще невозможной – думать об этапах и последовательностях, когда твое тело трепещет от удовольствия. Но последуй моему совету. Попробуй, начни это как игру. После нескольких попыток тебе будет проще описать свои ощущения, чем найти дорогу в большом городе по карте. И результаты тебя, несомненно, удивят.

Второй шаг. Ты уже установила этапы, через которые проходит твое тело на пути к оргазму? Браво! Теперь попробуй научиться контролировать их, переходя от одной к другой по порядку, ничего не пропуская. Вот простое упражнение на концентрацию: сфокусируй внимание на каждом моменте и старайся не переходить к следующему этапу, пока ты сама этого не захочешь.

Переходя к третьему этапу, ты уже растеряла возбуждение? Так вспомни о своих фантазиях, чтобы возбудиться снова? Двигайся быстрее! Дыши чаще! Ты всегда срываешься на шестом этапе? Подумай о чем-нибудь другом! Расслабь больше мышцы! Ты увидишь, что это увлекательно и волнующе. И вдобавок это поможет тебе познать себя и получать более сильное удовольствие. Очень скоро ты сможешь полностью контролировать все фазы возбуждения, определять, на какой из них ты в данный момент находишься и когда и как переходить к следующей фазе.

Третий шаг. Вот и настал момент. Момент разделить твои новые

знания с твоим партнером. Расскажи ему о том, что ты узнала, и вдохнови его сделать то же самое. Поскольку ты уже знаешь, о чем идет речь, то вначале можешь немного им руководить. Ты знаешь, насколько волнующим может быть совместное исследование ваших уровней возбуждения? Немного практики, и вы найдете в этом занятии неиссякаемый источник удовольствия. Важно, чтобы количество уровней у вас было одинаковым. Так вы в любой момент будете знать, как обстоят дела. Когда этапы пути установлены и находятся под контролем, занимайтесь любовью, учитывая эти знания. Возможно, с первого раза у вас не получится и со второго тоже, но какая разница? Это не упражнение с подниманием гирь или на пресс. Вы оба будете совершенствовать систему и одновременно получать удовольствие. Разве есть лучший способ чему-нибудь научиться? Возможно, вначале ты будешь ему шептать: «Я на четвертом!» А он от смеха откатится назад с пятого на второй. Помоги ему вернуться на пятый как можно скорее! Ты уже знаешь, что он любит, так что действуй! Со временем вы научитесь распознавать знаки друг друга, и будет достаточно откинуть голову на подушку, чтобы он понял, что ты на шестом и оргазм на подходе.

Или ты поймешь, что если он целует тебя так, значит, скоро будет седьмой. Это кажется трудным, но нужно только доверять друг другу и практиковаться. А поскольку практика так приятна, вам не будет стоить большого труда повторять снова и снова. Пока хватает сил! Когда вы одновременно придете к оргазму, вы поймете, насколько оправданы были ваши усилия. И вы никогда не забудете, насколько здорово было практиковаться.

Тантрический оргазм

«Для меня секс всегда был очень физическим занятием. Конечно, у меня были эмоции и любовь, но они не казались мне важными, пока я не познакомилась с Фелипе, который только что приехал из Индии. Он начал рассказывать мне о духовности, и, честно говоря, сначала все это мне показалось немного скучным. Но когда мы занялись любовью, мне понравилось!»

Мариса, 34 года

Все, что приходит с Востока, окутано определенной таинственностью. Йога, энергия кундалини, Камасутра. Есть латинская поговорка, которая гласит «Ex oriente, lux»: «С Востока свет». Что это за свет и в чем он заключается, когда мы оказываемся в постели? Если ты попробуешь поэкспериментировать с тантрическим сексом, ты сама все увидишь. Очень важно разделить этот опыт с кем-то, кому ты полностью доверяешь и кто хочет попробовать что-то новое в неизведанных сферах.

Согласно Тантре, секс обладает сильным духовным компонентом. И цель занятия любовью – достижение космического оргазма и создание энергетического круга, который поднимает любовников выше материального мира, путем экстаза и совершенствования. Звучит неплохо, правда? Попробуй заняться тантрическим сексом с партнером в выходные.

Мир и гармония. Вам потребуется время и спокойная обстановка, так что убедитесь заранее, что вас никто не побеспокоит. Отключите телефон и выключите свет. Несколько свечей, желательно красных, создадут нужную атмосферу. Вы также можете зажечь ароматическую палочку, если вам это нравится. Когда вы закончите приготовления, ложитесь в постель, обнаженные, так, чтобы ваши тела не соприкасались. Начинайте ласкать друг друга мягко и по всему телу, включая половые органы, но без намерения возбудить друг друга. Внимание, это самое главное! Не начинай думать, что тебе бы сейчас хотелось сделать вот так или вот это твоему партнеру или что тебе бы хотелось, чтобы он тебя страстно поцеловал или поласкал твою грудь. Нужно пытаться удерживать разум чистым. Через некоторое время сами ласки возбуждают вас. Сексуальная энергия начнет окутывать ваши тела, от половых органов и до середины черепа, где сосредоточена кундалини, самая тонкая и чистая энергия из всех

существующих. Если ты уже увлажнилась и у твоего партнера возникла эрекция, значит, вы на правильном пути. Тем не менее никаких излияний! Вам еще нужно синхронизировать дыхание. Сосредоточься на дыхании и представь, что вдыхаешь воздух влагалищем и выдыхаешь его через рот, а твой партнер представить, что вдыхает через рот, а выдыхает через половой член. Если круг сексуальной энергии начинает вас затягивать, не давайте вовлечь себя в него. Когда ваше дыхание в гармонии, твое влагалище увлажнилось, а его член эрегирован, наступит момент для пены. Пусть твой партнер в удобной позе введет член во влагалище наполовину.

Покой и экстаз. В этот момент, вероятно, ты почувствуешь желание начать безумное движение. Тем не менее в тантрическом сексе покой играет важнейшую роль. Ни ты, ни твой партнер не должны двигаться. Оставайтесь в той же позе, его член наполовину во влагалище, смотрите друг другу в глаза и продолжайте представлять, как и раньше: ты вдыхаешь воздух влагалищем и выдыхаешь ртом, а он вдыхает ртом и выдыхает через член. Вы должны оставаться в таком положении столько, сколько сможете. Единственное движение, которое разрешено, – это то, которое вы сможете произвести интимными мышцами, но бедра должны оставаться неподвижными. Вы в круге сексуальной энергии, первичной энергии, энергии творения. Когда ты это осознаешь, ты получишь один из самых сильных оргазмов в твоей жизни.

Анальный секс

«Мне нравится заниматься анальным сексом с моим партнером. Это совершенно другое ощущение, и мне нравится чувствовать себя дикой и способной на что угодно».

Патрисия, 37 лет

Не всем женщинам нравится анальный секс. Коннотации, которые связаны с этой частью тела, для большинства из нас не очень сексуальны. Тем не менее я знакома со многими женщинами, которые им занимаются и получают от него удовольствие. Мышцы, окружающие анус, очень чувствительны, и стимуляция их может дать неожиданное и сильное ощущение удовольствия.

Если ты раньше никогда не занималась анальным сексом, лучше продвигаться шаг за шагом. Не рекомендуется отдаваться внезапному порыву страсти, потому что это может причинить тебе боль. Лучше начинать с удобной и расслабленной позы. Ляг на бок на кровати и немного наклонись вперед, предлагая ягодицы партнеру. Хорошенькое предложение! Используй какой-нибудь лубрикант, не содержащий спирт, чтобы избежать раздражения. Твой партнер должен начать ласкать тебе вульву и клитор, а затем ягодицы, чтобы возбудить тебя. Затем, хорошо смазанным пальцем, он может начать ласкать анальное отверстие и зону вокруг него, при этом нанося смазку. Имей в виду, что мышцы ануса намного сильнее, чем мышцы влагалища, и они не привыкли легко открываться. Когда тебе покажется, что ты готова, скажи ему, чтобы он продолжал и ввел палец до второй фаланги и начал деликатно им двигать. Следующий шаг – это введение второго пальца. Твой партнер может мягко продолжать двигать обоими пальцами туда-сюда некоторое время. На первый раз вы можете на этом остановиться и отвлечься на оральный секс, например, пока не дойдете до 4 этапа (помнишь?), а затем насладиться долгим одновременным оргазмом.

В следующий раз вы можете пойти немного дальше. После смазывания и введения двух пальцев (не забывайте лубрикант!) твой партнер может приблизить свой член. Сначала ему нужно ввести только кончик и остановиться. Это будет новое и странное ощущение, и поначалу оно может вызвать у тебя небольшой страх. Подожди, пока ты не успокоишься и тебе не станет комфортно. Только тогда попроси его продолжать. До какой степени? Как ты скажешь. У меня есть подруги,

которые могут принять огромные члены в свой анус, а другие очень чувствительны и сразу ощущают боль. Только ты можешь знать, насколько это позволяет твое тело. Когда вы дошли до этого момента, твой партнер может начинать мягкие движения. Если его член хорошо смазан, ты почувствуешь сильное возбуждение и желание, чтобы он поласкал твой клитор. Это может делать он, а можешь и ты сама. Немного практики, и ты получишь сильный и новый оргазм.

Несколько обычных вопросов. Анальный секс относительно мало распространен, и поэтому нормально, что у тебя возникают сомнения. Конечно, это не извращение, и если тебя это возбуждает и приносит удовольствие, не бойся пробовать. Всегда, когда тебе захочется. Многие женщины задают мне вопросы об анальном сексе, вот самые распространенные:

- Почему анальный секс нравится почти всем мужчинам? Дорогая, мужчинам нравится вводить член куда угодно, потому что так стимулируется самая чувствительная его часть, расположенная на нижней стороне головки полового члена, и наступает оргазм.

- Моему парню нравится, когда я ввожу палец ему в анус перед оргазмом. Это значит, что он гомосексуален? Конечно нет. Как я тебе уже сказала, мышцы, окружающие анус, очень чувствительны, и многим мужчинам, как и многим женщинам, нравится ощущение введения туда. В секс-шопах продаются специальные анальные стимуляторы, и их покупают не только гомосексуалисты.

- Это больно? Если ты будешь следовать советам, которые я тебе дала, нет. Конечно, невероятно важно заниматься анальным сексом с человеком, которому ты абсолютно доверяешь, особенно вначале. Слишком резкое проникновение может быть достаточно болезненным. Очень важно, чтобы он был осторожен, прислушивался к твоим реакциям и остановился, когда ты почувствуешь дискомфорт.

- Это не слишком «грязно»? Как я уже много раз говорила на страницах этой книги, единственные ограничения сексуальности, которые существуют, – это те, которые ты определила сама. Грязно? А кому не хочется иногда почувствовать себя немного дикой, грязной или развратной?

- Что такое «черный поцелуй»? Это не очень обычный вопрос, но ладно, раз ты спросила, я отвечу. Черный поцелуй – это оральный секс... в анус.

Вариации и варианты

«Мне очень нравится заниматься любовью, и Даниэль великолепен в постели... Но я просто с ума схожу, когда мы делаем это на пляже, за дюной и зная, что нас могут увидеть».

Лаура, 35 лет

Я повторю еще раз: Ограничения? Только те, которые тебе создает твое собственное воображение. Сексуальность практически безгранична. Хочешь найти новые пути наслаждения в сексе?

Хочешь разнообразия в сексуальных отношениях с партнером? Мы уже рассмотрели массу альтернатив типичному «супружескому» десятиминутному сексу, но, конечно, список далек от завершения. Изучай все то, что выходит за рамки привычного. Например, если ты всегда принимаешь душ перед тем, как заняться любовью, попробуй позагорать на солнце несколько часов, чтобы пот стекал по твоему телу, а грудь была похожа на облитую оливковым маслом.

Если тебе нравится медленный и размеренный секс, займись им, когда у тебя есть только десять минут, иначе ты опоздаешь на работу. Если ты всегда занимаешься любовью в своей комнате, попробуй кухню или ванную. Одна подруга говорила мне, что ее муж совершенно не страстный, и такое впечатление, что секс ему наскучил. Они занимались любовью перед сном в выходные. Ну в крайнем случае утром. Однажды ночью она разбудила его тем, что ласкала его член в четыре утра. С тех пор каждый раз, когда мы обсуждаем наши сексуальные отношения, моя подруга вздыхает и смотрит куда-то вдаль.

Немного любопытства, открытость и доверие к партнеру – вот и все, что нужно, чтобы сделать секс разнообразнее. Попробуй одну из этих идей, когда тебе захочется чего-то новенького:

- Возьми напрокат порнофильм и запомни сюжет. Обычно они очень простые, и это не составит труда. Когда твой партнер придет домой, включи видео и попробуйте воспроизвести сюжет.

- Изучи тантрический оргазм: попробуйте семь раз ввести член во влагалище наполовину и на короткое время, а затем один раз глубоко и надолго.

- Когда он придет домой с работы, встретить его обнаженной, это провокационная и возбуждающая форма привлечь его внимание.

- Попроси его вылить бокал шампанского на твой клитор. Можешь представить, что это будет.
- Поиграйте с кубиком льда, который начинает таять. Потом можно провести язычком везде, где захочется.
- Намажьте друг другу половые органы вкусным мороженым и попробуйте позу «шестьдесят девять».
- Поиграйте в игру «можно все, кроме пенетрации», пока оба не получите оргазм.

Сомнения, вопросы и личный опыт

Когда ты занимаешься любовью, у тебя голова забита другими вещами? Твой партнер достигает оргазма, едва успев начать половой акт? Тебе нравится, когда тебя привязывают к кровати, но ты боишься, что это извращение? Ты не знаешь, как происходит заражение СПИДом? Если у тебя еще остались сомнения и вопросы или ты не удовлетворена своими отношениями, эта глава для тебя.

Сомнения и вопросы

Преждевременная эякуляция. *«Мой партнер достигает оргазма практически мгновенно, стоит мне только дотронуться до его половых органов, и он уже так возбужден, что эякулирует даже до пенетрации. Что с этим можно сделать?»*

Такое встречается намного чаще, чем ты могла подумать. Мужчины практически постоянно думают о сексе и иногда достаточно одного намекающего взгляда, чтобы они уже дрожали от удовольствия. Это причиняет им большой дискомфорт. Но также от этого страдаем и мы. К счастью, есть средство. Если ему удастся войти в тебя до семяизвержения, то вы сможете применить технику «паузы»: ее смысл в том, чтобы прекратить двигаться на несколько секунд перед оргазмом, не вынимая член из влагалища. Через некоторое время вы можете продолжать осторожные движения. Если случай такой серьезный, что он эякулирует до пенетрации, то нужно использовать технику «сжатия»: прямо перед семяизвержением возьми рукой головку полового члена и сожми ее в нижней части, чтобы прервать движение семени. Возможно, у него пропадет эрекция, но она быстро восстановится. Немного тренировки, и он сможет лучше контролировать семяизвержение. И вы оба будете более счастливыми и удовлетворенными.

Подчинение. *«Когда Фелипе предложил привязать мне руки и заняться любовью, я сначала не соглашалась. Согласилась только потому, что он пообещал мне быть очень осторожным. И должна признаться, что быть обездвиженной, когда он ласкает меня, мне очень понравилось. В следующий раз уже я привязала его. Это было супервозбуждающе – мой парень был полностью в плену у моих желаний. Я завязала ему глаза... и до сих пор дрожу, вспоминая, как он стонал от удовольствия».*

Как я уже много раз повторяла, любое проявление сексуальности так же естественно и имеет право на существование, как и другие.

Не очень рекомендую тебе позволять себя связывать первому встречному. Но если ты доверяешь своему партнеру и уверена в том, что он не пойдет слишком далеко, не спросив тебя, хочешь ли ты этого, делайте

все, что вам угодно!

Ему со мной хорошо? *«Мой партнер всегда достигает оргазма, когда мы занимаемся любовью, но иногда я не уверена, что ему хорошо. А спросить у него, мне кажется, было бы жестоко».*

Я посоветую тебе перевернуть вопрос: «Тебе хорошо с ним?» Очень часто мы, женщины, придаем чрезмерное значение тому, получает ли мужчина удовольствие. Ты не думаешь, что если он занимается с тобой любовью каждый раз, когда может, то это потому, что ему должно это нравиться? Несмотря на внешнюю самоуверенность, мужчины вообще-то достаточно скромны, когда нужно говорить о сексе с женщинами. И они стараются молчать во время и после занятия любовью. Многие из них даже почувствовали бы себя униженными, если бы им пришлось признать, что им было ужасно хорошо. В этом случае я посоветую тебе прибегнуть к прозрачным намекам. В следующий раз, занимаясь с ним любовью, скажи ему, как тебе чудесно и какой он замечательный любовник. Говори в подробностях, расскажи ему, как хорошо тебе было, когда он ласкал твою грудь. Так ему будет проще начать разговаривать с тобой на эту тему.

Вибратор. *«Подруги рассказывали мне о том, как приятно использовать вибратор, но мне по-прежнему стыдно».*

А почему тебе стыдно? Вибратор – это совершенно безобидный аппарат, который существует, чтобы приносить удовольствие.

Я знаю многих женщин, которые используют вибраторы и мастурбируют в свое удовольствие. Он почти бесшумный, не пачкается, не устает в ответственный момент... да это же просто мечта! Однако я не рекомендую тебе использовать его для пенетрации. Куда более приятно стимулировать с его помощью клитор и другие части тела. Купи маленький, чтобы его можно было носить с собой в сумке. Если ты доверяешь партнеру, предложи использовать его во время занятий любовью. Выбери позу, при которой ты будешь сверху, и пока вы двигаетесь в унисон, попроси партнера поласкать тебе клитор с помощью вибратора. Тебе не захочется останавливаться!

Предменструальный синдром. *«В дни, предшествующие менструации, мне не хочется заниматься любовью. Я больна?»*

Многие женщины вообще чувствуют себя странно в дни перед менструацией. Многие ощущают набухание груди, а также становятся более раздражительными, чем обычно. Если в эти дни тебе не хочется заниматься любовью, попробуй сексуальный контакт без проникновения. Оральный секс или мастурбация могут принести тебе прекрасный оргазм. И я уверяю тебя, что твоя сексуальная жизнь только обогатится. Поговори об этом с партнером. Поласкай его и направь его руку туда, куда тебе хочется.

СПИД. *«Я думала, что СПИДом нельзя заразиться, занимаясь оральным сексом, я ошибалась?»*

Да, ты ошиблась. СПИД может передаваться через кровь, семенную жидкость и влагалищные выделения. Так что если ты делаешь фелляцию партнеру и его семя попадает тебе в рот, существует риск заражения. То же самое происходит, если он делает тебе куннилингус: твои выделения попадают ему в рот. В случае со СПИДом вам с партнером лучше обоим сдать анализы. Это простой анализ крови, и в любой клинике вам сделают его бесплатно. Сейчас такое время, что лучше быть уверенным. И по этой же причине лучше всегда использовать презерватив, занимаясь любовью с незнакомыми людьми. Секс существует для того, чтобы получать удовольствие, и никакие сомнения не должны его омрачать.

Перемена поз. *«Мой партнер просит меня поменять позу много раз, в течение того времени, которое мы занимаемся любовью. И практически всегда из-за этих перемен я теряю возбуждение. Что делать?»*

Ты не одна! Мужчины считают, что производят на нас впечатление сменой поз и всей это хореографией. Они убеждены, что так они становятся для нас более привлекательными.

Нет ничего особенного в том, что ты отвлекаешься из-за этих проявлений мастерства. Помогите своему партнеру расслабиться, чтобы он отвлекся от своих способностей, например, при помощи взаимной мастурбации.

Важно «показать» ему, что тебе хорошо в буквальном смысле: покажи своим телом и жестами, как ты приходишь к оргазму. Когда он увидит тебя в этом чудесном состоянии, он забудет о своих гимнастических «подвигах» и попробует сделать то, что на самом деле нужно, чтобы ты снова испытала оргазм.

Я ему не нравлюсь. *«Мне не нравится заниматься любовью при включенном свете. Потому что я уверена, что если он увидит меня обнаженной, я ему не нравлюсь».*

Как я уже сказала во второй главе, женщина практически никогда не бывает некрасивой в глазах мужчины, если она обнажена и хочет секса. Мужчины так погружены в то, что их ожидает, что не обращают внимания на детали. Пока ты сама себя убеждаешь, зажги цветные свечи и надень сексуальную одежду. Например, сними с себя все, но оставь чулки, подвязки и туфли на каблуках. Вид твоих трусиков, соскальзывающих на пол, открывая все самое сокровенное, сведет его с ума от возбуждения... А почему нет? Оставь на себе это одеяние, когда вы занимаетесь любовью. Сцена станет ярким воспоминанием и основой для его эротических фантазий.

Групповой секс. *«Мой парень попросил меня позвать мою подругу, чтобы она занялась любовью с нами. Не то чтобы меня это огорчило, но есть сомнения. Что ты посоветуешь?»*

В эротических фильмах часто занимаются любовью несколько актеров сразу. Конечно, реальная жизнь отличается от кино, но почему бы и не попробовать один раз? Важно одно: чтобы ты была уверена, что ты этого хочешь. Если ты будешь это делать, чтобы ему угодить, пусть даже тебе совершенно не хочется, самое вероятное, что все закончится полным провалом. Если, как ты говоришь, тебе не неприятна эта идея, забудь о сомнениях! Играть с двумя телами одновременно, вместо одного, – это очень возбуждает.

Смешно. *«Не могу удержаться. Когда голова моего партнера находится у меня между ног, я чувствую себя такой смешной, что я не могу удержаться от смеха и больше ничего не ощущаю».*

Смех – отличное лекарство, но вот в этой ситуации... Действительно, эта позиция немного странная, особенно, если у него уже есть залысины. Но решение есть и оно очень простое. Сконцентрируйся на своих ощущениях. Возьми его голову руками и следуй за ритмом его движений. Через несколько секунд тебе станет так приятно, что страх выглядеть смешной исчезнет. А если тебя все-таки пробирает смех, это может по

другой причине: некоторые оргазмы так сильны, что вызывают хохот удовольствия.

Мастурбация. *«Я начала мастурбировать очень рано и всегда чувствовала себя хорошо. Но сейчас у меня есть ощущение, что мой нынешний партнер не очень этим доволен. Что делать? Бросить его?»*

Надеюсь, ты имеешь в виду, бросить своего партнера. Мастурбация совершенно естественна, приносит удовольствие и даже пользу здоровью. И ни у кого нет права вмешиваться в такие личные дела.

Идеальный вариант – убедить его в том, что мастурбировать очень приятно. Попробуй помастурбировать ему и научить его делать то же самое тебе. Когда он увидит выражение блаженства на твоём лице, его сомнения исчезнут.

Гинеколог. *«Это выглядит немного глупо, но мне стыдно идти к гинекологу, потому что мне кажется, что он заметит, что я мастурбирую».*

Ты задумывалась когда-нибудь, какое может быть дело гинекологам, мастурбируешь ты или нет?

Когда ты идешь к врачу на осмотр или потому что плохо себя чувствуешь, ты ждешь от него помощи в решении твоей проблемы, а не чтобы он изучал, как именно ты стимулируешь клитор. Но для твоего спокойствия: не существует примет, по которым гинеколог мог бы определить, мастурбируешь ты или нет. Если ты ему не скажешь.

Жалобы

«Почему нужно столько всего знать и прилагать столько усилий, чтобы получать удовольствие от секса? Разве это не естественно?»

Ничто не мешает тебе иметь сексуальные отношения, не зная абсолютно ничего о твоих половых органах, ни о важности мастурбации, ни о роли, которую играют фантазии... Но потом не жалуйся, если ты не достигнешь оргазма!

Одна моя подруга все время говорит, что секс без оргазма – это больно. Возможно, она немного преувеличивает, но если ты не знаешь, где находится клитор, не знаешь о риске заражения СПИДом, тебе не хочется быть привлекательной и желанной для твоего партнера, твои сексуальные отношения будут однообразными, а оргазмы вряд ли будут быстрыми и сильными.

Не ленись! Читай как минимум одну книгу о сексе в год, следи за собой, исследуй отношения, которые приносят тебе удовольствие. Начать никогда не поздно. Твоя сексуальность станет богаче, ты будешь получать удовольствие от жизни, а мир покажется тебе куда более приятным местом. Ты станешь более счастливой.

«У меня никогда нет никаких фантазий, когда я занимаюсь любовью с Карлосом. Мне кажется, что это сродни неверности».

Ты думала о том, есть ли у твоего партнера фантазии о других женщинах? Ты видела его выражение лица, когда он смотрит на Шэрон Стоун, снимающую одежду на экране телевизора? Тебе кажется, что в этот момент он думает о банковском счете? Он тебе неверен из-за этого? Ты ошибаешься! Верность – это очень серьезное дело, которое, по своему определяется в каждой паре, но, конечно оно не имеет ничего общего с фантазиями. Как можно понять из пятой главы, сам факт того, что у тебя есть фантазии, не значит, что ты хочешь, чтобы они исполнились. Моя подруга Амелия, которой недавно исполнилось 40 лет, так рассказывала мне об этом: «Когда я наконец поняла, какую неоценимую помощь могут оказать фантазии на пути к оргазму, я начала представлять себе, как занимаюсь анальным сексом, и это меня очень возбуждало. Однажды мы с Хесусом попробовали им заняться, и это было ужасно! Мне совершенно не понравилось, это было совершенно несексуально. Тем не менее, когда мы занимаемся любовью, я продолжаю воображать, что занимаюсь анальным

сексом, и меня это возбуждает».

«Я никогда не получаю оргазм, занимаясь любовью с мужчиной. Я наслаждаюсь ласками и поцелуями, но оргазм получаю только при мастурбации». Теперь, когда ты прочитала эту книгу, приготовься к тому, что это произойдет! Женщина, способная испытать оргазм, а ты именно такая, способна испытывать его всегда. Мужчины слишком быстро двигаются? Они кончают раньше, чем ты успеваешь возбудиться? Научи их! Покажи мужчине путь, расскажи ему, что тебе нравится, прими подходящую позу, в которой его движения будут стимулировать самые чувствительные точки, мастурбируй, когда он движется внутри тебя. Вот послушай, что рассказал мне Алехандро: «Когда мы с Мартой занимаемся любовью и она садится на меня сверху, я могу визуально наслаждаться всем ее телом. Могу видеть, как мой член входит в ее влагалище. Мне нравится смотреть на то, как раскачиваются ее груди, и гладить ее тело руками. Я сжимаю ее ягодицы или глажу живот, или ласкаю клитор и чувствую пальцами движение своего члена в ее влагалище. Но больше всего меня сводит с ума выражение ее лица, когда она мастурбирует и приближается к оргазму».

«У меня был оргазм, когда я занималась любовью в первый раз, но после это происходило далеко не каждый раз».

Оргазм – это часть нашей природы. Секс так привлекает нас, потому что мы подсознательно ожидаем пика удовольствия. Ты знаешь, о чем идет речь, потому что уже испытывала оргазм. В чем же тогда дело? Почему иногда получается, а иногда нет? Как и в других случаях, все дело в информации. Если ты точно знаешь, что происходит с твоим телом по дороге к оргазму, если ты изучила свои половые органы и наиболее чувствительные точки, а также чувствуешь себя готовой, оргазмы станут привычным делом. Наталия, которой 25 лет, так сказала об этом: «У меня был оргазм, когда я впервые занималась любовью со своим парнем. Это неудивительно, потому что мы пять месяцев готовились, прежде чем довели дело до полноценного полового акта. Я была так возбуждена, что мне не составило труда достигнуть оргазма. Тем не менее впоследствии было уде не так просто. Иногда получалось, а иногда и нет. Мы задались вопросом, почему так и начали спрашивать у друзей и читать книги о сексе. Мы узнали множество вещей, о которых не имели никакого представления. Теперь мы стараемся заниматься любовью каждый раз, когда это возможно, потому что оргазмы гарантированы!»

«Мне не очень нравится заниматься любовью, я предпочитаю мастурбировать. Когда я вместе с партнером, я не решаюсь взять на себя инициативу, потому что мне кажется, что ему так больше нравится».

Ты понимаешь, что ты теряешь? Бытует мнение, что мужчинам нравятся скромные и пассивные женщины. Нам кажется, что так они чувствуют себя более мужественными и получают больше удовольствия от секса. Это представление страшно далеко от реальности! В современном мире мужчинам нравятся активные женщины, которые работают, которые действуют, которые знают, чего они хотят.

Послушай, что говорит мой друг Рикардо, ему 35 лет: «Как и у большинства мужчин, в моих фантазиях женщины немного сексуально агрессивны. Но большинство знакомых мне женщин очень скромны в сексе, им не нравится говорить на эту тему, а когда речь заходит о сексуальных отношениях, им достаточно просто улечься в постель. Было время, когда я даже думал, что женщинам на самом деле не нравится секс, и они им занимаются только чтобы угодить мужчинам. Потом я познакомился с Финой, которая обожает секс. И не только потому, что она меня любит, но и потому что она получает не меньше удовольствия, чем я. Это лучшее, что могло со мной произойти».

Личный опыт

Один из наиболее животрепещущих вопросов для женщин, имеющих стабильные отношения, это как сохранить сексуальную привлекательность.

Поскольку опыт всегда лучший учитель, я спросила все счастливые пары, с которыми я знакома, в чем их секрет. Вот некоторые из их ответов:

«Я думаю, что по-прежнему нравлюсь Армандо, потому что никогда не спрашивала, нравлюсь ли я ему. Я чувствую себя привлекательной, даже если он мне этого и не говорит. И это позволяет мне чувствовать уверенность в себе. Я стараюсь следить за собой и держать себя в форме: я делаю зарядку, слежу за питанием, привожу себя в порядок, выходя на улицу. Я никогда не спрашиваю, хочет ли он заняться любовью, потому что если я ему нравлюсь и я этого хочу, почему он должен не хотеть? Мне кажется, что это очевидно».

Аранча, 29 лет

«Мой муж и я обожаем сюрпризы. Когда он меньше всего этого ожидает, он приходит с работы и находит меня обнаженной на диване в гостиной. «Где дети?» – спрашивает он с беспокойством. Я отвезла их к своей сестре. Он подходит ближе, и по его выражению лица я понимаю, что он заметил, что у меня новые духи, не те. Что обычно. Он еще не обрел дар речи, но уже начал возбуждаться. Наконец я медленно начинаю его раздевать. Сначала брюки, потом рубашка... что происходит потом, зависит от конкретного момента, и самое лучшее в этом, что мы никогда заранее не знаем, кто кого удивит. Иногда сюрпризы разделены неделями, а иногда происходят два дня подряд. Мы оба постоянно начеку, потому что знаем, что в любой момент можем начать трахаться как сумасшедшие».

Консуэло, 43 года

«Хавьер и я живем вместе больше десяти лет. Сначала все было чудесно, но со временем наши сексуальные отношения стали холоднее. Дело не в том, что у меня не было оргазмов, просто мы оба как-то стали проявлять меньше интереса. Я забеспокоилась, потому что мне не хотелось, чтобы занятия любовью превратились в формальность. И тогда одна подруга дала мне почитать книжку о тантрическом сексе. Это было открытие! Я рассказал об этом Хавьеру, который сначала был настроен немного скептически. Но однажды я его убедила и, мы решили попробовать. Вау! Один напротив другого, обнаженные, пытающиеся не думать о сексе и ласкающие друг друга при свете свечей... Удивительно! С

тех пор, когда я думаю о формальностях, мне в голову приходят только банки. Секс теперь наполняет нашу жизнь даже больше, чем когда мы только познакомились».

Ирене, 38 лет

«Мы используем технику «идеальной ночи». У нас нормальные сексуальные отношения всегда, когда нам захочется, но раз в неделю один из нас, по очереди, предлагает идеальную ночь. Это не обязательно происходит в один и тот же день недели. Все зависит от вдохновения. В чем она заключается? В этом весь секрет. Ответственный за эту неделю предлагает все, что захочет. А второй должен с этим согласиться. Единственное условие заключается в том, чтобы не причинять друг другу боли. Мне немного стыдно в этом признаваться, но я открыла для себя такие вещи, в которые не поверила бы, если бы мне о них рассказали. Я никогда не могла себе представить, что анальный секс так возбуждает! Или что Хосе Луису так понравится, когда я связываю ему руки за спиной. Однажды он принес вибратор, и с тех пор он стал постоянным участником наших игр. Он бесценен!»

Назарет, 31 год

И что теперь?

Если ты внимательно прочитала книгу и последовала моим советам, я уверена, что ты уже познакомилась с более быстрыми, сильными и продолжительными оргазмами, чем испытывала раньше. Тем не менее, вне зависимости от того, есть ли у тебя постоянный партнер или ты предпочитаешь случайные связи, жизнь никогда не перестает преподносить нам новые стимулы, чтобы наслаждаться нашей сексуальностью, и новые проблемы.

Прогони рутину. Я знаю, что ты приходишь домой уставшая, а тебе еще надо навести в доме порядок и, возможно, позаниматься с детьми. Но если ты дашь рутине взять над собой верх и ограничишься тем, что посмотришь телевизор и пойдешь спать, жизнь станет однообразной и скучной.

Почему должно быть иначе в сексе? Если ты всегда занимаешься сексом в одной позе, в одно и то же время и в том же месте, пусть даже все проходит хорошо, рано или поздно это тебе наскучит.



Разве ты не привносишь маленькие изменения в свою работу, чтобы сделать ее более терпимой? Не передвигаешь иногда мебель, чтобы сменить обстановку в доме? Почему же не делать то же самое в сексе? В конце концов, это самая приятная дорога к счастью. Перечитай полезные

советы из восьмой главы. И вот тебе еще несколько:

- Сядьте вместе с партнером, обнаженные, на ковре в гостиной, поставьте тарелку чищенных креветок или мидий и кормите друг друга.
- Купи себе вибратор и используй его вместе с партнером в следующий понедельник. Да, это поможет только в понедельник!
- Предложи ему поездку за город. В этот день надень длинную юбку и не надевай нижнее белье. Когда вы заберетесь в отдаленный уголок, попроси его лечь на траву, расстегни его брюки и сядь на него, осторожно введя член во влагалище. Не снимайте одежду. Будет очень волнующе заниматься любовью на природе... К тому же, если вас кто-то застанет, вы можете сделать вид, что просто слушаете пение птиц.
- В следующий раз, когда вы поедете в отпуск, пойдите купаться вечером. Начинай ласкать его под водой. Только не забудь, что в этом месте не должно быть слишком глубоко!

Сделай усилие. Требуется время и внимание, чтобы начать наслаждаться сексом.

И к тому же всегда можно научиться чему-то новому. Читай вместе с партнером книги о сексе. Или читай сама и обсуждай свои открытия. Просматривай журналы... смотри фильмы. Не надо делать это каждый день, на это ни у кого нет времени. Но иногда стоит заглянуть в статью, о которой тебе говорили или взять напрокат этот фильм. Усилие не будет напрасным.

Почувствуй себя красивой! Помни, что ты привлекательна. И не жди, когда тебе об этом скажет твой партнер. Занимайся спортом, следи за количеством калорий, обращай внимание на то, как юбка сидит на бедрах, и сходи сделай прическу... Чувствуй себя красивой! Ты можешь получать оргазм и будешь его получать, пока хочешь этого. Один из моих племянников как-то признался мне, что застал свою бабушку за мастурбацией и был в шоке. Но почему нет? Сексуальность не имеет возраста, как и красота. Это не зависит от чьего-то мнения, только от твоего отношения. Если ты сама себе нравишься, то будешь нравиться и другим.

Драгоценное время. Мы живем во времена постоянной спешки и стресса. Кажется, что у нас ни на что нет времени. Тем не менее если ты на мгновение остановишься, то увидишь, что на самом деле ты теряешь время на то, что тебя не интересует или не приносит тебе удовлетворения. Секс

заслуживает того, чтобы уделить ему драгоценное время. И не нужно ходить далеко в поиске мотивации. Может быть, есть что-то, что помогает тебе чувствовать себя лучше, чем оргазм? В автобусе, на работе, в одиночестве дома в эти короткие мгновения отдыха, которые ты часто теряешь, думай о сексе. Воображай, фантазируй, тренируй вагинальные мышцы...

Возможно, тебе стоит пойти в постель и насладиться еще раз.

Глоссарий

Аменорея. Отсутствие менструаций.

Ановуляторное средство. Вещество, которое препятствует овуляции и, следовательно, беременности.

Беременность. Прикрепление яйцеклетки, оплодотворенной сперматозоидом, к эндометрию матки.

Бисексуал. Человек, который имеет сексуальные отношения с представителями обоих полов.

Большие половые губы. Также называются внешними. Складки кожи, прикрывающие и защищающие вульву.

Вагинальное кольцо. Пластиковое прозрачное кольцо, которое помещается во влагалище и служит методом гормональной контрацепции.

Вагинальные шарики. Металлические или латексные шарики, которые вводятся во влагалище для повышения тонуса мышц и возбуждения.

Вазэктомия. Радикальный контрацептивный метод, который заключается в хирургическом вмешательстве с целью сделать так, чтобы в семенной жидкости не содержались сперматозоиды.

Влагалище. Половой орган, соединяющий вульву с маткой. Во влагалище вводится половой член при половом акте.

Влагалищные выделения. Смазывающее и увлажняющее вещество, выделяющееся из влагалища.

ВМС. Внутриматочные средства – контрацептивы, представляющие собой маленькие пластиковые штучки, которые гинеколог вводит в матку на период от 5 до 10 лет.

Вульва. Внешние половые органы женщины, включающие лобок, внешние и внутренние губы, клитор и кончик мочеиспускательного канала.

Генитальный герпес. ЗППП, вызывающее воспаление половых органов и болевые ощущения во время полового акта.

Головка полового члена. Кончик полового члена.

Гормон. Химическое вещество, регулирующее работу внутренних органов и организма в целом.

Гормональный имплант. Подкожный имплант, который высвобождает гормоны, предотвращающие беременность. Его действие длится 5 лет.

Девственная плева. Складка слизистой оболочки, которая частично защищает вход во влагалище.

Диафрагма. Барьерный контрацептив, который препятствует

попаданию сперматозоидов в матку. Первый раз ее должен устанавливать гинеколог. Устанавливается ровно за два часа до полового акта, потом извлекается.

Дни, благоприятные для зачатия. Период времени, в который происходит овуляция, что делает беременность вероятной. Обычно период между 10 и 18 днями цикла.

Заболевание, передающееся половым путем (ЗППП). Заболевание, передающееся посредством полового акта. Пенетрация не обязательна, возможна передача при оральном сексе.

ЗППП. (Смотри Заболевание, передающееся половым путем.)

Календарный метод (Огино). Контрацептивный метод, носящий имя своего первооткрывателя. Связан с температурой влагалища и не очень надежен.

Клитор. Половой орган, играющий важнейшую роль в женской сексуальности. Находится над уретрой (мочеиспускательным каналом) и закрыт капюшоном. Подвержен эрекции так же, как мужской половой член.

Контрацептивная инъекция. (Смотри ановуляторное средство.) Ановуляторное контрацептивное средство, которое заключается во введении большой дозы гормонов. Применяется примерно раз в два месяца. Может иметь побочные эффекты.

Контрацептивная таблетка. Очень надежный гормональный контрацептив, но требующий постоянного применения и хорошей памяти, потому что принимается каждый день на протяжении 3 недель.

Контрацепция. Все средства и методы, которые используются для предотвращения беременности.

Куннилингус. Латинское слово, обозначающее стимуляцию женских половых органов ртом.

Латекс. Материал, все больше применяющийся при производстве предметов, связанных с сексом: презервативы, вагинальные шарики, анальные стимуляторы...

Либи́до. (Смотри сексуальное желание.)

Лобок. Область гениталий, имеющая волосяной покров.

Малые половые губы. Складки кожи, которые защищают влагалище, мочеиспускательный канал и клитор. Находятся под большими половыми губами и также называются внутренними.

Мастурбация. Самостимуляция половых органов для достижения оргазма. Обычно производится руками, но могут использоваться также разные предметы.

Матка. Половой орган женщины, в котором развивается беременность. На ее стенках находится эндометрий, к которому прикрепляется оплодотворенная яйцеклетка.

Менструальный цикл. Период времени, который начинается в первый день менструального кровотечения и продолжается до начала следующего менструального кровотечения. Продолжительность цикла различается, но в среднем составляет 28 дней.

Менструация. Кровотечение из влагалища. Происходит один раз в месяц и представляет собой эндометрий, отторгнутый маткой, если беременность не наступила.

Месячные. (Смотри Менструация.)

Мочеиспускательный канал (Уретра). Путь, соединяющий мочевой пузырь со внешней средой. Используется для мочеиспускания, а у мужчин и для выделения спермы.

Мошонка. Кожное мешковидное образование, содержащее яички.

Овуляция. Процесс формирования и выхода яйцеклетки из яичника по фаллопиевым трубам в матку. Совпадает с днями, наиболее благоприятными для зачатия.

Оплодотворение. Соединение яйцеклетки и сперматозоида.

Перевязка фаллопиевых труб. Радикальный метод контрацепции, не имеющий обратного действия. Заключается в пересечении труб. Таким образом, сперматозоид не может встретиться с яйцеклеткой и оплодотворить ее.

Пластырь. Маленькие квадратные наклейки, которые приклеиваются на кожу и работают как контрацептивы, высвобождая гормоны, которые проникают в кровь через кожу.

Плато. Одна из фаз оргазма.

Плод. Так называют эмбрион, начиная с четвертого месяца беременности.

Половой член (член). Мужской половой орган. Состоит из тела и головки. В спокойном состоянии слабый и мягкий. В состоянии эрекции увеличивается в размере и становится твердым.

Половые органы. Органы, принимающие участие в половых контактах и отвечающие за размножение.

Постконтрацептивная таблетка. Также называется «таблеткой следующего дня». Гормональный комплекс, который применяется в течение 72 часов после незащищенного полового акта. Используется только в экстренных случаях.

Предменструальный синдром. Небольшие физические и психические

изменения, которые испытывают некоторые женщины в дни, предшествующие началу менструации.

Преждевременное семяизвержение. Эякуляция, которая происходит раньше желаемого момента.

Презерватив. Контрацептив, похожий на воздушный шарик в ненадутном состоянии. Обычно делается из латекса и принимает форму члена. Предотвращает попадание сперматозоидов в шейку матки. Существуют также женские презервативы, хотя это более новый и менее распространенный контрацептив.

Прерванный половой акт. Выражение, обозначающее ненадежный метод контрацепции, который состоит в том, чтобы вынуть член из влагалища до наступления эякуляции.

Сексуальное желание. Также называется либидо. Импульс, который побуждает нас к сексуальным отношениям с другим человеком.

Семенная жидкость. Белесая жидкость, которая переносит сперматозоиды. Вырабатывается яичками.

Сифилис. ЗППП, практически не встречающееся в наше время. Тяжелое, но в наше время легко излечиваемое пенициллином заболевание. Первый симптом – появление язвы (Смотри Шанкр) во влагалище, анусе или во рту.

Соитие. Половой контакт, включающий пенетрацию.

Сперма. (Смотри Семенная жидкость.)

Сперматозоид. Мужская половая клетка. Производится в яичках. Переносится семенной жидкостью через влагалище и шейку матки, чтобы оплодотворить яйцеклетку.

Спермициды. Вещества, разрушающие сперматозоиды. Обычно применяются в форме геля или желе вместе с другими контрацептивными средствами.

СПИД. Эта аббревиатура означает синдром приобретенного иммунодефицита. ЗППП, которое вызывает прогрессирующее ослабление иммунитета.

Таз. Часть тела, находящаяся ниже живота.

Точка G. Небольшая выпуклость или бугорок на передней стенке влагалища в 2–3 сантиметрах от входа во влагалище. Очень чувствительна, а ее стимуляция ведет к сильному сексуальному возбуждению.

Трансвестит. Человек, одевающийся в одежду, свойственную другому полу.

Транссексуал. Человек, который ощущает себя принадлежащим к другому полу.

Фаллопиевы трубы. Пути, соединяющие яичники и матку. По ним проходит яйцеклетка и в них происходит оплодотворение.

Фелляция. Стимуляция мужского полового члена ртом.

Цистит. Инфекция мочевого пузыря, которая вызывает раздражение и боль при мочеиспускании.

Шаг назад. (Смотри Прерванный половой акт.)

Шанкр. Разновидность твердой и не болезненной язвы, которая появляется во влагалище, анусе или во рту больного сифилисом.

Шейка матки. Часть матки, которая соединяется с влагалищем.

Эмбрион. Так называют оплодотворенную яйцеклетку в первые три месяца беременности.

Эндометрий. Ткань стенок матки, к которой прикрепляется оплодотворенная яйцеклетка. Каждый месяц, если не наступает беременность, эта ткань отторгается и выталкивается влагалищем. Это обычно и называется менструацией или месячными.

Эрекция. Затвердение и увеличение в размерах полового члена мужчины или клитора женщины. Происходит из-за сильного притока крови к этим органам вследствие сексуального возбуждения.

Эякуляция. Выделение семенной жидкости или спермы из полового члена.

Яички. Мужские железы, вырабатывающие сперматозоиды.

Яичники. Женские половые железы, в которых происходит созревание яйцеклеток. Находятся по обе стороны от матки, с которой соединяются фаллопиевыми трубами.

Яйцеклетка. Женская половая клетка.

Примечания

От исп. *machismo* – мачизм, поведение, основанное на сознании мужского превосходства. (Прим. переводчика.)

Хосе Коронадо (исп. Josй Coronado Garcна) – известный испанский актер. (Прим. переводчика.)

Je t'aime, moi non plus – фр. «Я тебя люблю... Я тоже нет» – песня французского поэта, композитора, исполнителя, актера и режиссера Сержа Генсбура (фр. Serge Gainsbourg). (Прим. переводчика.)

Таррагона – исп. Tarragona – город на северо-востоке Испании, входит в состав автономной области Каталония. (Прим. переводчика.)