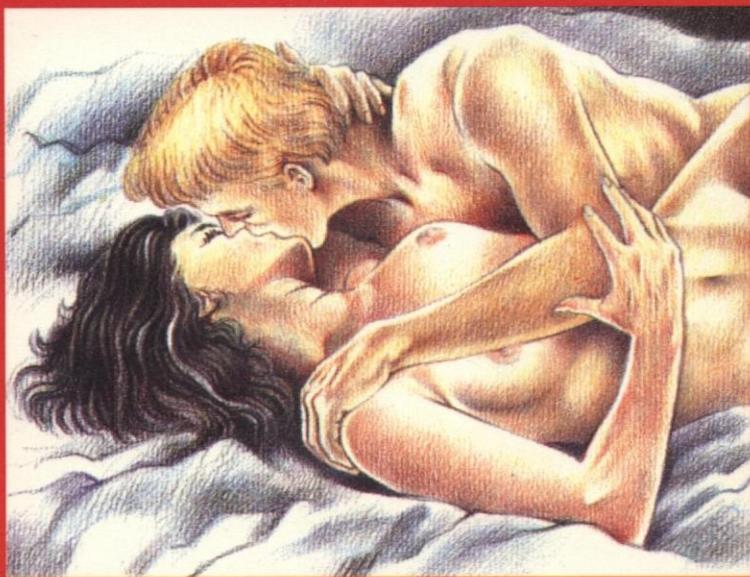


Д-р Поль

SEX

Как достигается гармония



ТОЛЬКО ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ

ВПЕРВЫЕ В РОССИИ!

Д-Р ПОЛЬ

СЕКС

Как достичь гармонии

Практическое руководство по улучшению техники секса



Иллюстрации Карла Джеппа



**ВНЕШСИГМА
МОСКВА
1995**

Книга посвящается моей жене

Copyright © 1994 Dr Paul

1-ое издание – Southern Book Publishers Ltd.

© ТОО "Внешсигма", 1995, перевод с английского на русский язык,
подготовка к печати по заказу фирмы "С и П Интернэшнл"

Исключительное право на издание книги на русском языке принадлежит
фирме "С и П Интернэшнл".

Воспроизведение в любом виде всей книги или отдельных ее частей,
включая иллюстрации к ней, запрещено.

Охраняется законодательством РФ об авторском праве. Любые попытки
нарушения преследуются в судебном порядке.

Контакты для оптовых закупок по телефону
(095) 283-2231 "Внешсигма"

ISBN 5-8629-19-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

От автора vii

Введение viii

ЧАСТЬ 1 ПРОБЛЕМЫ СЕКСА ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА

Глава 1 Понятие об анатомии, физиологии и функционировании половых органов 3

□ Половые органы мужчины 3

□ Физиология мужчины 5

□ Половые органы женщины 5

□ Физиология женщины 7

Глава 2 Как самому достичь гармонии в сексе 9

□ Раздел 1 – Ласки вне области половых органов 9

□ Раздел 2 – Ласки половых органов 11

Глава 3 Импотенция, или нарушение эрекции 13

□ Программа помочи самому себе 16

Глава 4 Быстрая, или преждевременная, эякуляция 24

□ Несложные приемы, которые можно выполнять самим 26

Глава 5 Достижение оргазма 35

□ Как достичь оргазма 38

□ Как помочь самой себе 38

□ Стимуляция клитора 53

□ Применение вибратора 55

□ Зона "G" 58

□ Усиление чувства оргазма с помощью укрепления ЛК-мышц 61

Глава 6 Отсутствие полового влечения 64

Глава 7 Половой член 71

□ Утренняя эрекция, ночная эрекция, поллюция 75

Глава 8 Вагинизм, или трудности ввода во влагалище 77

□ Как помочь самой себе, если ввод во влагалище затруднен 78

ЧАСТЬ 2 ОБОГАЩЕНИЕ ОПЫТА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Глава 9 Чувственный поцелуй 85

Глава 10 Способы сексуального возбуждения мужчины 89

Глава 11 Способы сексуального возбуждения женщины 92

Глава 12 Увлекательная любовная игра 95

□ Эротические и сексуальные сюрпризы 99

Глава 13 Эротический массаж 101

□ Как повысить эффективность эротического массажа 104

Глава 14 Оральный секс 106

Глава 15 Позиции при половом сношении 111

- Мужчина сверху или обычная позиция 113
 - Женщина сверху 113
 - Задний ввод 115
 - Позиция на боку 116
 - Позиции стоя 117
 - Позиции сидя 118
 - Другие позиции 120
- Глава 16 "Быстрый" секс 121
- Глава 17 Фантазии 124
- Глава 18 Мастурбация 128

ЧАСТЬ 3 ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ СЕКСА

- Глава 19 Секс во время и после беременности 135
- Глава 20 СПИД и другие переносимые половым путем заболевания 139
- Глава 21 Контрацепция 144
- Естественная контрацепция 144
 - Механические средства 145
 - Гормональные препараты 146
- Глава 22 Забавы с презервативом 149
- Глава 23 Сексуальное долголетие 151
- Указатель 155

ОТ АВТОРА

Прежде всего я хотел бы поблагодарить многих мужчин и женщин, а также пары, продолжительное время бывшие моими пациентами. Они благосклонно допустили меня в мир сугубо личный, мир боли, страданий, радости. Я многому научился у них.

Должен также выразить признательность многочисленным участникам "Бесед о сексе", не побоявшимся честно и открыто говорить о своем опыте. От них я узнал многое о проблемах личного и взаимного характера, в результате чего, надеюсь, стал более компетентным сексологом.

Я благодарен также "Радио 702" за оказанное мне доверие вести передачу "Беседы о сексе" в течение ряда лет и за предоставленную возможность информировать широкую публику о проблемах сексологии.

Я признателен г-ну Паму за его огромное содействие мне в качестве редактора. Приношу благодарность издательству "Саутерн Бук Паблишерз" за их участие в подготовке книги. Спасибо Карлу Джеппу за его иллюстрации. Моя глубочайшая признательность всем, внесшим вклад в это издание.

И, наконец, спасибо моей жене, чьи постоянные участие, любовь, поддержка и терпение позволили мне завершить работу над этой книгой.

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга — результат моего многолетнего опыта общения с мужчинами и женщинами по проблемам секса. Она является ответом на вопросы, возникавшие в течение пятнадцати лет моей работы в клинике психологом и сексологом или полученные мной в письмах и телефонных звонках за шесть лет работы на радио в передаче "Беседы о сексе".

О чём эта книга?

Не у всех с проблемами секса дело обстоит благополучно. Многие пары испытывают сомнения, беспокойство и опасения относительно сексуальных взаимоотношений и собственной сексуальности. Многие не испытывают и никогда не испытывали удовольствия от секса. Таким людям необходимо изменить свою половую жизнь, исправить технику секса. Другие пары не сталкиваются с большими проблемами, но хотели бы разнообразить свою половую жизнь, сделать ее богаче. Так появилось это издание.

Для кого эта книга?

Книга не предназначена для людей с серьезными сексуальными расстройствами. Таким необходима помощь врача. Книга не заменит лечения. В любом случае желательно обратиться к специалисту. Но не каждому доступна консультация врача-сексолога, иногда можно попытаться самому помочь себе. Часто книги достаточно для того, чтобы решить проблемы секса общего характера и, возможно, для того, чтобы вернуть страсть и новизну сексуальным контактам. Многим достаточно правильной информации и знаний о сексе, чтобы достичь лучших результатов. Существует немало мифов и дезинформации о сексе, что часто приводит к разочарованию. Годами люди страдают молча, не зная к кому обратиться. Книга поможет вам преодолеть трудности.

Эта книга и для молодых, и для тех, кто старше. Хотя большинство описываемых здесь приемов рассчитано на гетеросексуальные (разнополые) пары, гомосексуальные также могут их применять с определенными модификациями, соответствующими их сексуальной ориентации.

Чем отличается данное издание от других руководств по сексу?

Эта книга рассчитана на обычного читателя. Она написана простым, ясным языком в форме вопросов и ответов с поясняющими иллюстрациями. Некоторые пособия по сексу перегружены рисунками при недостатке информации, иные чересчур сложны для читателя-не-профессионала. Книга написана для вас — нормальных разумных людей, желающих сочетать свой опыт со знанием основ правильных сексуальных взаимоотношений.

Эта книга посвящена технике секса. Да, люди нуждаются в информации о том, как преодолевать возникающие проблемы и совершенствовать свои навыки в этой области. Соответственно, книга разделена на три части:

1. Описание основных проблем секса и путей их преодоления без врачебной помощи.
2. Способы достижения гармонии в сексуальной жизни.
3. Рассмотрение вопросов, связанных с сексуальными контактами, таких как секс во время и вскоре после беременности, в пожилом возрасте; характеристика болезней, переносимых половым путем, контрацепция.

Хотя предметом книги является техника секса, нельзя отрицать важность прочного союза, любви, доверия между мужчиной и женщиной, приводящих к взаимопониманию на различных уровнях, к осмысленным и глубоким отношениям.

По моему убеждению, такие отношения скорее обещают удачу в сексуальной жизни, чем самая совершенная техника.

Я считаю, что пары должны стараться полнее использовать свои возможности. Слишком часто люди пытаются найти удовлетворение вне существующих союзов, порой с катастрофическими последствиями. Потенциал существующих взаимоотношений велик, его надо реализовать.

Каждый, будь то мужчина или женщина, воспримет содержание этой книги по-своему, в зависимости от своего характера, религии, материального положения, образования, взглядов, силы эмоций.

Помните, книга не предназначена сделать из вас чемпиона по сексу. Взаимоотношения часто бывают трудны. Случаются взлеты и падения, сексуальные контакты не всегда бывают, да и не могут всегда быть бурными, страстными, возбуждающими, как это многие верят. Это не означает, что ваши занятия любовью нельзя улучшить, сделать приятнее и разнообразнее.

Настоящее издание посвящено не только проблемам сексуальных контактов и достижения физического удовлетворения. Секс — лишь часть любви. Знание техники позволяет самоутвердиться, что положительно влияет и на другие стороны жизни. Но постижение этого

не происходит само собой. Конечно, на долю некоторых выпадает великий, неожиданный, чудесный опыт секса без подготовки. Однако для большинства людей это не характерно.

Многим из них приходится учиться сексу, изучать половые функции и способы совершенствования сексуальных отношений на эмоциональном и физиологическом уровнях.

Уверен, что читая эту книгу и выполняя некоторые рекомендации, вы добьетесь улучшения ваших взаимоотношений вообще, что приведет и к улучшению сексуальных контактов. Раскрытие истинного потенциала вашей личности потребует времени и усилий, но конечный результат стоит этих затрат.

АВТОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

- Книга написана с точки зрения мужчины или женщины, живущих в прочном союзе, но это не значит, что другие пары не могут использовать ее для достижения большей гармонии в сексуальной жизни.
- Книга содержит информацию о преодолении наиболее общих проблем секса и о способах разнообразия сексуальных отношений. В отдельных случаях следует обращаться за консультацией и помощью к врачу-специалисту.

ЧАСТЬ 1

ПРОБЛЕМЫ СЕКСА ОБЩЕГО ХАРАКТЕРА



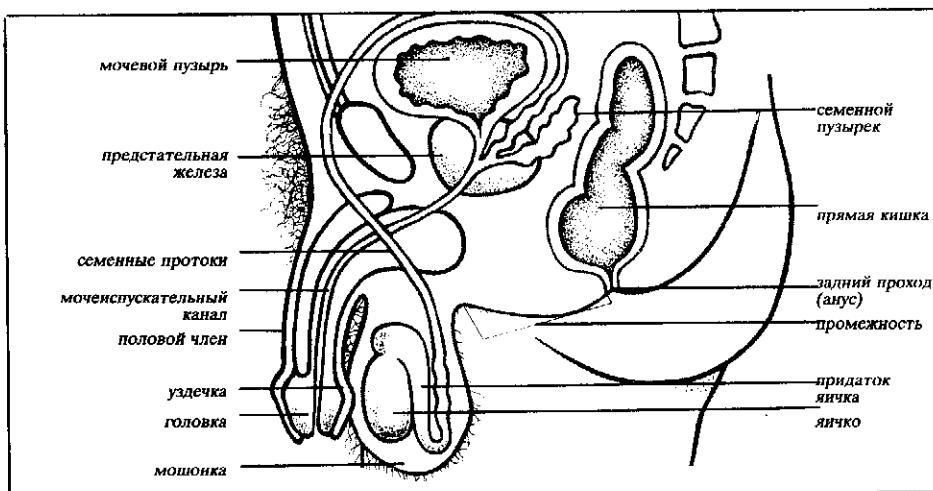
ГЛАВА 1

ПОНЯТИЕ ОБ АНАТОМИИ, ФИЗИОЛОГИИ И ФУНКЦИОНИРОВАНИИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Название главы напоминает начало урока биологии, но, по моему мнению, некоторые знания о ваших и вашего партнера половых органах пригодятся вам в любви. Если вы лучше осведомлены о чувствительных зонах партнера, а он или она о ваших, общее удовольствие от секса будет больше. Кроме того, если большинство мужчин знакомы с собственными половыми органами, так как они видны, то об анатомии женщины они часто не осведомлены. Подобным же образом женщины могут знать о половых органах партнера, но недостаточно о своих, потому что их этому не научили или потому, что они считают недопустимым их исследовать.

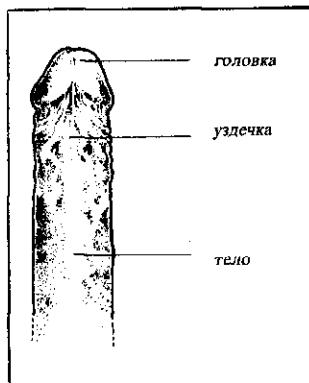
ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ МУЖЧИНЫ

Наружные половые органы мужчины состоят из полового члена (пениса) и мошонки — их вы видите. Вы не видите яички, скрытые в мошонке, предстательную железу, семенные пузырьки и семенные протоки.



Внутренние половые органы мужчины

Половой член состоит из трех частей: головки, очень чувствительной к прикосновению, так как она содержит много нервных окончаний, уздечки, т.е. небольшого кусочка кожи на нижней стороне полового члена, также весьма чувствительной, и тела, состоящего из кавернозной ткани, обладающей способностью расширяться и пропускать большое количество крови в половой член при эрекции.



Половой член

Когда мужчина испытывает сексуальное возбуждение, кровь устремляется в половой член, который увеличивается и становится твердым, что приводит к эрекции.

У необрязанных мужчин головка покрыта крайней плотью, которую можно оттянуть назад. Головка очень чувствительна, так что часто непосредственная стимуляция бывает болезненной. Мочеиспускательный канал служит для вывода мочи из мочевого пузыря. На рисунке можно видеть небольшую щель в верхней части головки. Это — отверстие для вывода мочи и семенной жидкости. Как видите, мочеиспускательный канал играет двойную роль у мужчины — выводит наружу семенную жидкость и мочу.

Мошонка — это кожаный мешочек, содержащий яички. Мышцы мошонки контролируют положение яичек — прижимают их к телу или опускают вниз в мошонку, когда жарко. Таким образом температура яичек регулируется, обеспечивая возможность образования спермы при более низкой температуре, чем температура остального тела. В яичках вырабатываются гормоны, в особенности тестостерон, определяющий половые признаки мужчины: наличие низкого голоса, развитой мускулатуры, бороды и т. п.

Сперма образуется в течение двух недель. Она содержится в придатках яичка до вызревания. После этого сперма поступает в семенные протоки и таким образом выводится из мошонки в брюшную полость. При вазэктомии — иссечении семенных каналов — они по обе стороны перевязываются.

Десять процентов семенной жидкости вырабатывается предста-

тельной железой, лежащей в основании мочевого пузыря. Предстательная железа выделяет жидкость, защищающую сперму от воздействия кислоты, содержащейся во влагалищном секрете. Непосредственно за предстательной железой расположены кауперовы железы, добавляющие небольшое количество смазки в семенную жидкость перед эякуляцией (извержением семенной жидкости).

ФИЗИОЛОГИЯ МУЖЧИНЫ

Сексуальная реакция мужчины включает четыре фазы:

1. Возбуждение

Фаза характеризуется эрекцией полового члена в результате притока крови и наполнения.

2. "Плато"

Фаза сильного полового возбуждения. Половой член увеличивается в объеме. В этой фазе мужчина вводит половой член в партнершу и производит фрикции (возвратно-поступательные движения).

3. Оргазм

Фаза подразделяется на фазу "неизбежной эякуляции" или "точки, откуда нет возврата". Это происходит, когда сексуальное возбуждение достигло кульминации, при которой эякуляция неизбежна. Вторая фаза наступает вскоре после первой. Во время нее происходит извержение семенной жидкости по мочеиспускательному каналу через отверстие мочеточника в головке полового члена.

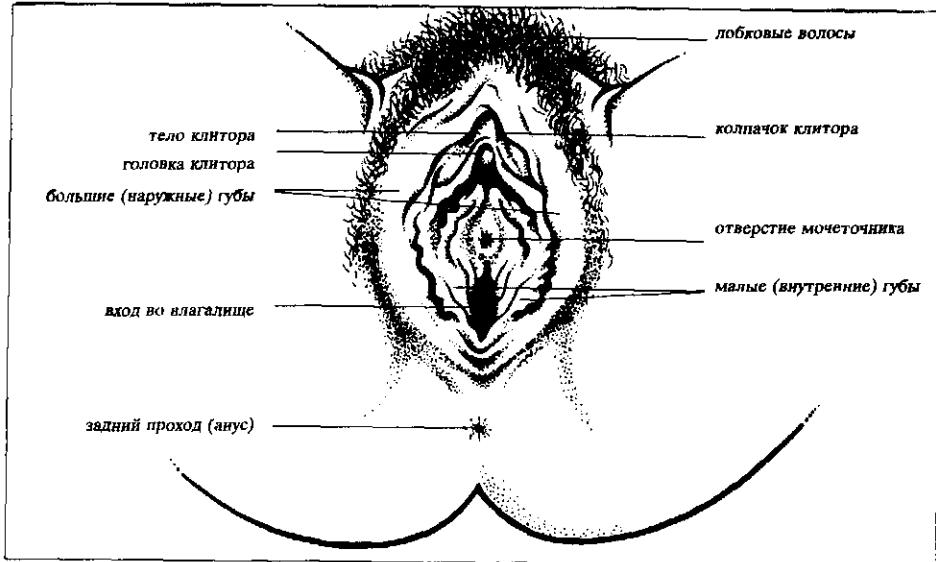
4. Разрядка

После эякуляции наступает постепенное ослабление эрекции полового члена. Должен пройти определенный промежуток времени до наступления следующей эрекции.

ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ ЖЕНЩИНЫ

Женские наружные половые органы называются "вульва"; они покрыты лобковыми волосами, образующими треугольник под лобковой костью. На рисунке показаны большие, или наружные, губы, которые покрыты волосами. Внутри больших губ расположены малые, которые значительно тоньше и сходятся у клитора.

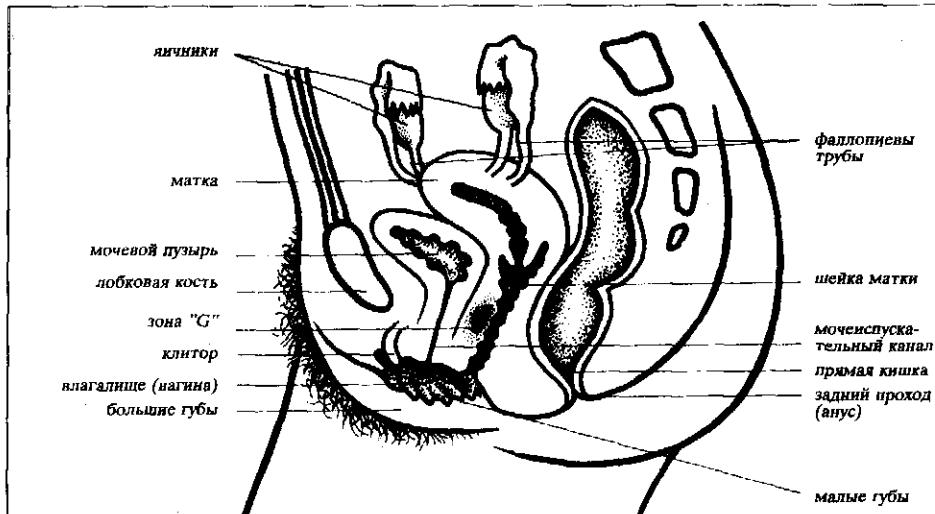
Между малыми губами виден клитор, прикрытый колпачком из ткани, отверстие мочеточника для вывода мочи и вход во влагалище. У девочек вход во влагалище закрыт тонким слоем ткани, называе-



Наружные половые органы женщины

мым гименом. Его может и не быть к тому времени, как девушка начнет пользоваться тампоном, так что старая история о разрыве гимена при половом сношении не является нормой.

Влагалище имеет форму слегка изогнутого цилиндра. Стенки влагалища соприкасаются, если только ничего не находится внутри него; в ином случае влагалище расширяется, чтобы вместить половой член или тампон, то же происходит при рождении ребенка. Длина влагалища 10-12 см, но оно увеличивается при сексуальном возбуждении.



Внутренние половые органы женщины

Рисунок на предыдущей странице показывает внутреннее расположение женских половых органов, но неплохо и самим исследовать свою половую область. Лежа или сидя на корточках, введите палец внутрь влагалища. Вы почувствуете, что его стени влажные и гладкие. Сожмите их так, чтобы ваш палец почувствовал это сжатие. Если у вас не получается, практикуйтесь во время мочеиспускания в туалете, задерживая струю мочи.

Продолжайте исследовать себя с помощью пальца или пальцев, это укрепит мышцы брюшной диафрагмы (см. гл. 5). Если вы продвинете палец вглубь, то коснетесь шейки матки, прилежащей к верхней части влагалища.

На рисунке вы видите яичники, находящиеся далее шейки матки. Вы также видите матку грушевидной формы, примыкающую к влагалишу в его верхней части. Выше матки вы видите трубочки. Это фаллопиевые трубы, по которым яйцеклетки попадают из яичников в матку. Иногда яйцеклетка задерживается в трубе и оплодотворяется здесь. Это называется внематочной беременностью, представляет опасность и требует немедленного медицинского вмешательства.

Назначение яичников — производить зрелую яйцеклетку каждый месяц. Они также вырабатывают прогестерон и эстроген — два основных женских гормона. Созревание и выход яйцеклетки носят название овуляции.

ФИЗИОЛОГИЯ ЖЕНЩИНЫ

Сексуальная реакция женщины также включает четыре фазы:

1. Возбуждение

Как и у мужчины, у женщины при сексуальном возбуждении кровь приливает в половую область, выделяется влагалищный секрет. Увлажнение может происходить внутри влагалища, вход остается сухим. Эта ситуация часто ведет к заблуждению, что женщина не испытывает возбуждения, так как она суха.

Фаза возбуждения переживается как серия волн нарастающей силы. В этой фазе клитор очень чувствителен, и многие женщины непосредственный клиторальный контакт на этой стадии воспринимают как болезненный и раздражающий.

2. "Плато"

Эта фаза характеризуется сильным половым возбуждением женщины. В этой фазе тело и головка клитора отодвигаются назад, так что он почти не виден. Чувствительность клитора может уменьшиться, и женщина становится приятными прикосновения в этой области. С

влагалищем также происходят изменения. Оно удлиняется и его стенки расслабляются. Цвет его изменяется от обычного розового до ярко-пунцового вследствие прилива к нему крови.

3. Оргазм

Как и у мужчин, у женщин возникает чувство неизбежности оргазма непосредственно перед его наступлением. Сам оргазм состоит из серии приятных ощущений и сокращений мышц численностью от 5 до 15.

В отличие от мужчины, женщине не нужно время для наступления нового оргазма, она может испытывать более одного оргазма без потери возбуждения.

4. Разрядка

В этой фазе органы возвращаются в состояние до-возбуждения, и женщина чувствует умиротворение. Поэтому важно, чтобы мужчина оставался рядом с женщиной в это время, чтобы не прервать эту fazу удовлетворенности. Это подходящее время для разговора о только что пережитых сексуальном опыте и близости.

Важно знать физиологию как мужчины, так и женщины, потому что во многом техника секса основана на понимании расположения тех или иных органов и их функций. Удовольствие, получаемое вами от секса, зависит от этого знания.

Глава 2

КАК САМОМУ ДОСТИЧЬ ГАРМОНИИ В СЕКСЕ

Эта глава важна, так как содержит информацию о том, как самому преодолеть наиболее распространенные проблемы, связанные сексом. Будь вы мужчиной, страдающим преждевременной эякуляцией, или женщиной, никогда не достигавшей оргазма, вы убедитесь, что советы, приводимые в следующих разделах, помогут вам самим справиться с трудностями. Предлагаемая программа направлена на устранение определенных проблем и на расширение ваших знаний и умений с тем, чтобы вы почувствовали достаточную уверенность в своей способности установить нормальные отношения в сексе. Эти отношения – дело не простое. Они требуют постоянного внимания. Данная программа помоет себе – первый шаг к другим программам преодоления специфических проблем секса, описываемых в последующих главах.

Программа состоит из двух частей.

РАЗДЕЛ 1 – ЛАСКИ ВНЕ ОБЛАСТИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Первым делом следует позаботиться о создании спокойной интимной атмосферы в спальне или ином выбранном вами месте. Можно зажечь свечи или притушить свет, но избегайте полной темноты, так как важно видеть наготу друг друга. Если вы чувствуете себя неуютно при включенном свете, тогда, конечно, потушите, пока не почувствуете большую уверенность. Если холодно, включите обогреватели, выпейте вина, но не до опьянения.

Частью ласк может быть совместное принятие ванны или душа. После ванны возьмите лосьон для тела или жидкий крем. Отключите телефон и полностью разденьтесь. Теперь вы готовы начать ласки без прикосновения к половым органам.

В течение первых 20 минут или около того один из вас берет на себя роль ласкающего. Предположим, это партнер-мужчина. Используя большое количество крема, он начнет ласкать, поглаживать и массировать партнершу, стараясь вызвать у нее наиболее положительные эмоции, ни в коем случае не касаясь эрогенных зон. Не трогайте грудь, соски и прочие половые области. Все они под строгим запретом. Не старайтесь возбудить партнершу сексуально,



Ласки вне области половых органов

продолжайте неторопливо обследовать части тела, не связанные прямо сексом.

Здесь мы имеем дело скорее с эмоциональной, чем сексуальной стороной. Можете трогать и целовать шею, уши, руки, живот, ноги и спину, втирая крем в эти области. Партнерша должна говорить, что ей доставляет особое удовольствие, на каких частях тела она хотела бы, чтобы вы задержались.

Часто массаж рук и ног приятен и позволяет расслабиться.

Не бойтесь экспериментов. Задача ласкающего — любым способом вызвать у партнерши эмоциональное, в отличие от сексуального, удовольствие. Сам ласкающий тоже должен чувствовать удовлетворение от того, что он делает.

Важно говорить друг с другом в это время, поскольку общение лежит в основе сексуальных контактов. Похвалите гладкость кожи и красоту различных частей тела. Пусть партнерше будет приятно. Лаская ее, расскажите о том, что вы при этом чувствуете.

Важно говорить "я" в разговоре друг с другом. "Я люблю, когда ты меня трогаешь здесь", "Мне больше нравится, когда ты гладишь здесь". Когда вы говорите "я", партнер будет испытывать большую уверенность в отношении ваших чувств. Пусть вас не пугает обилие крема. Если нужно, расстелите на постели полотенце. Смазка уменьшает трение и повышает чувствительность. Экспериментируйте, будьте непредсказуемы, подходите творчески.

Минут через 15-20 поменяйтесь ролями. Теперь очередь женщины

ласкать. Помните, что половые органы вашего партнера — пенис, мошонка, яички, промежность — под запретом. Пока вы его гладите, ваш партнер говорит о приятных ощущениях, которые вы ему доставляете.

РАЗДЕЛ 2 — ЛАСКИ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ

Проделав описанные выше упражнения, вы подготовили основу для неторопливого, осторожного, ритмичного прикасания к половым органам и теперь можно к нему приступить. Но все же не ограничивайтесь только половыми областями. Помните, как приятны были ласки других частей тела, и включите их также в круг вашего исследования.

Начните, как и раньше, с совместной ванны или душа, затем сосредоточьтесь на снятии напряжения и возбуждающем эмоции прикосновении к неполовым областям так, как это больше нравится вашему партнеру. Мужчина может теперь осторожно гладить грудь женщины. Начните с сосков, проверьте вместе, что вызывает наибольшее удовольствие, но узнайте у партнерши, желает ли она прикосновения к соскам, так как у многих женщин они чрезвычайно чувствительны. Можно пальцами осторожно сжать соски, покатать в ладонях, целовать, лизать и сосать, поначалу осторожно, затем сильнее, руководствуясь замечаниями партнерши "слишком сильно" или "слишком слабо, я почти ничего не чувствую" и т. п. Снова убедитесь, что то, что вы делаете, приятно женщине.

У одних женщин ласки сосков вызывают эротическое возбуждение, другим они не слишком приятны. Если партнерша не чувствует удовольствия, но у вас ласки сосков вызывают эротические чувства, вам обоим важно знать, что это возбуждает только вас, а не ее.

Затем можно перейти к наружным половым органам, перебирать пальцами волосы на лобке, поглаживать живот по направлению к талии, снова вернуться к волосам на лобке и, накрыв их обеими ладонями, как чашками, разводить ритмично ладони небольшими кругами. Раздвиньте большие половые губы пальцами и исследуйте эту область. Цель исследования — освоиться с видом и ощущением половых органов партнерши, а не проверить наличие у нее возбуждения. Найдите тело и головку клитора и рассмотрите малые губы. Раздвиньте пальцами вход во влагалище и обратите внимание на его цвет и строение.

Почувствуйте тепло и влажность, осторожно продвиньте палец внутрь влагалища и исследуйте его. Спросите партнершу, что она при этом чувствует, и сообщите ей о своих ощущениях.

Если вы пользуетесь лосьоном или кремом, нанесите его на всю половую область, чтобы увеличить чувствительность. Теперь по-

гладьте клитор. Делайте это осторожно и мягко, следуя указаниям партнерши, где именно касатьсяся. Клитор особенно чувствителен, поэтому вместо непосредственной стимуляции поглаживайте пальцами рядом с ним. С возбуждением партнерши он увеличивается и заходит под колпачок (складку кожи, прикрывающую клитор). Прямая стимуляция может быть болезненной, поэтому массируйте основание клитора. Если у партнерши выделилась естественная смазка и наступило сексуальное возбуждение, наслаждайтесь этим чувством, не делайте попытки начать сношение на этом этапе.

Когда наступит очередь женщины ласкать, примените ту же практику предварительных ласк в неполовой области, затем переходите к половым органам, прикасаясь к пенису, мошонке, яичкам, анусу, промежности. Можете также втирать крем в чувствительную кожу половых органов и, прислушиваясь к советам партнера, узнать, где пенис наиболее чувствителен к прикосновениям. Ваш партнер должен точно указать вам, что доставляет ему большее удовольствие: "Здесь слишком сухо, возьми больше крема" или "Здорово, когда ты гладишь меня здесь" и т. п. Контактируйте таким образом очень важно.

Если пенис мягкий, осторожно и ненастороживо массируйте его, пока он не станет твердым. Положите руку на пенис партнера, наслаждайтесь чувством его увеличения. Положите сложенные чашками ладони на мошонку, наблюдая за изменениями ее вместе с увеличением пениса. Дайте пенису уменьшиться, когда вы будете ласкать неполовые области, чтобы немного подразнить его. Вам следует знать о чувствах партнера, возникающих при спаде эрекции.

Некоторые мужчины испытывают беспокойство в этот момент, хотя в действительности ничего страшного в этом нет, эрекция может снижаться и возобновляться снова без дополнительных побуждений. Используйте как можно больше крема при медленном и тщательном исследовании половой области.

После этого упражнения поговорите некоторое время о проделанном опыте. Расскажите, что ваше возбуждение повысилось. Вы оба должны свыкнуться с внеполовой и половой стимуляцией, прежде чем приступить к более специфичным приемам в сексе и к более изощренной любовной игре.

Глава 3

ИМПОТЕНЦИЯ ИЛИ НАРУШЕНИЕ ЭРЕКЦИИ

Большинство мужчин в тот или иной период своей жизни переживали невозможность достичь нужной эрекции для осуществления полового сношения. Иными словами, пенис был недостаточно твердым и сильным для проникновения во влагалище или не мог там оставаться достаточно долго, чтобы можно было получить удовольствие от полового акта. Для удовлетворительного сношения необходима эрекция, когда кровь устремляется в половой член, который при этом удлиняется и увеличивается в объеме и встает под углом к телу либо почти горизонтально, либо почти вертикально.

Импотенция – это то, чего я боюсь больше всего.

Возможно, что вы испытывали временную потерю эрекции при переутомлении, неумеренном потреблении спиртного или в состоянии стресса. Многие мужчины не отдают себе отчета в том, что эти факторы могут вызвать временную импотенцию, и с их устраниением проблема исчезает.

Если мужчина постоянно и неизменно оказывается не в состоянии достичь эрекции и не способен к половому сношению, это носит название первичного нарушения эрекции. Если же после периода удачной сексуальной жизни мужчина испытывает трудности с достижением эрекции, это называется вторичным нарушением эрекции.

Что является причиной импотенции?

Давайте вначале рассмотрим причины физического характера. Для достижения нормальной эрекции необходимы по меньшей мере три физиологические функции:

- должен обеспечиваться доступ крови в половой член
- нервная система, отвечающая за эрекцию, должна быть здоровой
- секреция гормонов, в особенности связанных с половыми функциями, должна поддерживаться на нормальном уровне.

Рассмотрим каждый пункт в отдельности.

Что может влиять на кровообращение?

Два рода проблем могут затруднить быстрый приток крови в кавернозную ткань пениса. Во-первых, любые болезни артерий снижают скорость поступления крови из-за сужения кровеносных сосудов.

Обычно этот постепенный процесс поражает людей пожилого возраста. Дефект можно устраниить хирургическим путем, после чего мужчина должен вести здоровый образ жизни, потребляя нужную пищу, выполняя упражнения и т. д.

Во-вторых, кровеносные сосуды могут быть повреждены. При этом кровь, притекая к основанию пениса, совершает поворот и попадает в вены. Это называется "забросом в вены". Этот дефект также иногда устраняется хирургическим вмешательством.

Что влияет на нервную систему, регулирующую эрекцию?

Основная функция нервной системы, регулирующей эрекцию, — вызывать расширение артерий и пропускать кровь в пенис. Если этого не происходит, эрекция затруднена или невозможна. Диабет или рассеянный склероз влияют на качество эрекции именно таким образом, но чаще нарушения бывают вызваны употреблением наркотиков, алкоголя, отрицательно действующих на нервную систему.

Что можно сказать о половых гормонах?

Половые гормоны играют важную роль в процессе возбуждения. Например, для нормальной эрекции необходимо достаточно количество тестостерона, вырабатываемого яичками, а его уровень влияет на наличие других гормонов, выделяемых гипофизом и щитовидной железой. Поскольку эндокринная система организма функционирует как единое целое, любые изменения уровня секреции одного гормона вызывают изменения других.

Существует ряд заболеваний, нарушающих эрекцию: сердечно-сосудистые, диабет, эпилепсия, болезни почек, рассеянный склероз, наличие колостомии, операции на предстательной железе и, реже, болезнь Пейрони, при которой в теле полового члена образуются уплотнения. Повреждения позвоночника, ведущие к нарушению иннервации половой области, тоже влияют на половую функцию.

АВТОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Если вы считаете, что расстройство эрекции вызвано болезнью или причиной физического свойства, необходимо как можно скорее обратиться к врачу. Возможно, вас направят к урологу для дальнейшего обследования и анализов.

Хорошо, это все причины физического характера, но, боюсь, врач у меня ничего не обнаружит, а я все-таки не могу достичь эрекции.

Существует также довольно много причин импотенции психологического свойства. Например, если мужчина в каком-то случае испытал неудачу с эрекцией, у него может появиться страх, и даже с изменением ситуации опасения могут сохраняться. Это так называемая "боязнь выступления", состояние, когда само беспокойство, страх становятся причиной импотенции.

Дело в том, что нельзя приказом вызвать у себя эрекцию. Чем больше мужчина сосредоточивается на своем пенисе, тем меньше вероятность удачи. Эрекция — естественное следствие сексуального возбуждения и эмоций. Когда мужчина фокусирует все свое внимание на пенисе, он превращается в "зрителя". Вместо того, чтобы наслаждаться сексом, он как бы смотрит на себя со стороны.

Мужчины старшего возраста могут принять временную неудачу с эрекцией за признак наступления старости и полной импотенции, а при соответствующей реакции партнерши такое убеждение может закрепиться. Полезно помнить, что с возрастом мужчины могут время от времени испытывать потерю эрекции, и нуждаться в более сильной, чем молодые, стимуляции для возникновения полового возбуждения. Это не является признаком полной импотенции. Такое положение легко исправимо при отсутствии физических недостатков, особенно, если оба партнера желают его преодолеть. Важно помнить, что подобные неудачи могут возникать даже после многих лет удачного секса, так что не расстраивайтесь из-за временного спада. Со временем положение выпрямится само, если это не связано с болезнью и если вы умеете справляться со стрессами.

Другой фактор психологического порядка проистекает из характера взаимоотношений. Некоторые мужчины настолько озабочены стремлением доставить удовольствие партнерше, что их излишние усилия могут привести к потере эрекции. Другие расстраиваются из-за того, что партнерша не испытала оргазма, несмотря на то, что многим женщинам с трудом удается достичь оргазма, или они предпочитают не достигать его каждый раз. Это может стать навязчивой идеей в стараниях мужчины превзойти самого себя.

Встречаются также женщины, называющие своих партнеров "сексуальными неудачниками", тем самым вселяя в них неуверенность. Однажды испытав такое, мужчина скорее постарается избежать нового контакта, чем рискнуть быть повторно униженным. Он начнет изобретать отговорки, возможно, напьется, зная, что тогда партнерша наверняка откажется от секса, или же постарается работать сверхурочно, чтобы сослаться на усталость. И такое отлынивание,

усугубляющее ситуацию, может продолжаться годами, если не обратиться за помощью.

Вы неоднократно упоминали алкоголь и наркотики. Значит ли это, что мне нельзя пить?

Алкоголь и наркотики оказывают значительное воздействие на половую систему. Небольшое количество алкоголя повышает эмоциональный и сексуальный интерес и положительно влияет на занятия любовью, но мужчина, пьющий слишком много, испытывает трудности с эрекцией.

Длительное злоупотребление алкоголем ведет к губительным и необратимым последствиям. Мужчина, сильно и часто пьющий в течение длительного периода, в значительной степени рискует окончательно потерять способность к эрекции, а также окончательно разрушить свою печень. Но, конечно, необходимое для этого количество спиртного сугубо индивидуально.

Существуют также различные наркотические лекарственные препараты, могущие влиять на качество эрекции. Если вам назначен курс медикаментозного лечения и вы заметили отклонения в своей половой функции, следует немедленно обсудить эту проблему с врачом. К примеру, некоторые сильнодействующие морфиносодержащие анестетики, а также распространенные транквилизаторы и снотворные средства, принимаемые длительное время, отрицательно влияют на эрекцию.

В итоге можно сказать, что если у вас возникли проблемы с эрекцией, проверьте, нет ли у вас физических нарушений (обратитесь к терапевту), или не принимаете ли вы лекарства, отрицательно влияющие на половую систему. Если вы убедились, что ваше физическое состояние в порядке, тогда причина скорее психологического свойства, и вам следует заняться собой по программе, описанной на последующих страницах. В любом случае желательно привлечь к участию в этом вашу партнеришу.

Итак, я убедился, что проблема с эрекцией у меня не физического, а скорее психологического характера. Что я должен делать?

ПРОГРАММА ПОМОЩИ САМОМУ СЕБЕ

Прежде чем приступить к этой программе, вам необходимо выработать в себе уверенность относительно своей сексуальности и погасить беспокойство, основанное, возможно, на неудачном опыте.

Вам надо освоиться со своим телом и со своими сексуальными реакциями. Если вы хорошо знаете свое тело, то и вашей партнерше будет легче с вами.

Один из способов устраниТЬ запреты, естественно возникающие в ситуациях, связанных сексом, — систематически исследовать свое тело. Обычно мужчины редко прикасаются к нему, за исключением тех случаев, когда хотят достичь быстрого оргазма мастурбацией. Желание быстро достичь оргазм может мешать вам постигнуть свое тело как единое целое и себя как эмоциональное и сексуальное существо. Если мужчина прикасался только к своему пенису с тем, чтобы мастурбировать, ему трудно понять смысл такого исследования. Вам следует успокоиться, расслабиться и помнить, что вы это делаете для себя.

С физиологической точки зрения мастурбация — естественный процесс и является способом лучше изучить свои сексуальные функции и проблему потенции. Тем не менее, если вас гнетет чувство вины в связи с мастурбацией, возможно, вам лучше с кем-то поговорить об этом или исключить эту часть программы.

С чего начать?

Шаг 1 — Лучше всего начать с горячей расслабляющей ванны или душа. Принимая их, неторопливо массируйте все части тела. Пусть вода унесет все ваши заботы и напряжение, и на смену им придет чувство покоя. После ванны или душа вы почувствуете себя чистым, умиротворенным. Ложитесь на постель и начните трогать себя так, как вам больше нравится и сильнее вас возбуждает.

Попробуйте прикоснуться к соскам — одним мужчинам такое кажется возбуждающим, других оставляет равнодушными. Перебирайте волосы на лобке, массируйте нежную кожу, покрывающую часть тела между половыми органами и анусом — это очень чувствительная область. Если у вас вдруг возникнут неприятные ощущения во время этой стимуляции, не прекращайте ее совсем и не убирайте руку, а перейдите туда, где вам покажется приятнее. Перемещая руку к половым органам, выясните, что вас более всего возбуждает. Экспериментируйте с разными типами прикосновений, затем, когда почувствуете, что готовы, переходите к следующей ступени.

В чем она заключается?

Шаг 2 – Вы можете усилить свое возбуждение с помощью чтения или визуальных средств. Многие мужчины находят удовольствие в эротической литературе, картинках, любовной лирике или письмах своих возлюбленных. Практика вам подскажет. Помните, для выбора способа стимуляции не существует запретов. Делайте то, что возбуждает вас. Многие мужчины считают, что фантазии повышают степень возбуждения. Сосредоточьтесь на своих эмоциях. Нанесите жидкий крем или масло на половой член и начните поглаживание. Постепенно увеличивайте силу поглаживаний. Может возникнуть частичная эрекция или даже полная. Если же эрекции нет, это не столь важно на данном этапе. Просто наслаждайтесь, лаская самого себя. Повторив эти действия несколько раз, переходите к следующему этапу.

Что мне делать теперь?

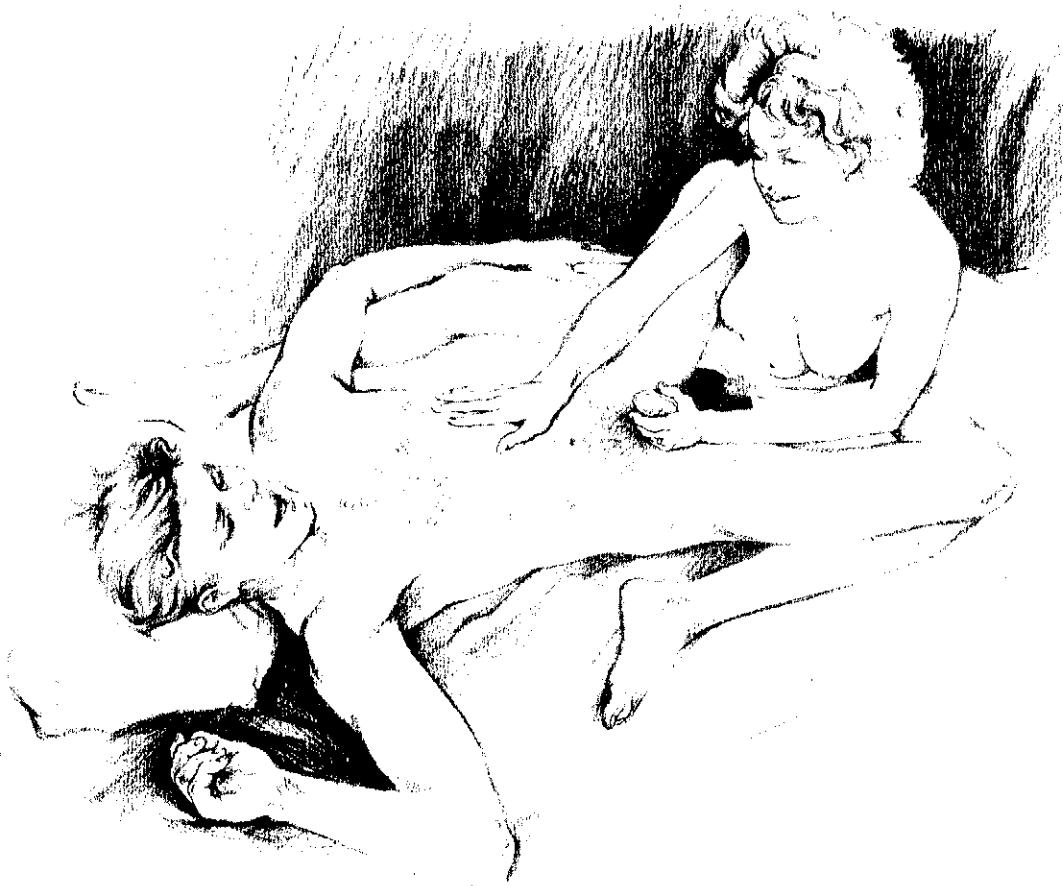
Шаг 3 – Здесь вы привлечете к участию в программе партнершу. Существенным аспектом устранения проблем эрекции является осознание вашей партнершей своей роли, важности ее содействия. Вы принимаете совместно ванну или душ, ложитесь на кровать или пол, лишь бы было удобно. Позвольте ей ласкать вас и наслаждайтесь тем, что она делает. Будьте отзывчивы к поглаживанию бедер, их внутренней поверхности, вашей мошонки и ануса. Если вы ответите частичной эрекцией, она может погладить ваш пенис, продолжая при этом ласкать неполовые области. Если через какое-то время произойдет полная эрекция, просто полежите вместе, пока она не пройдет... Вы оба должны быть уверены в ваших чувствах по окончании эрекции. Когда пенис возвратится в спокойное состояние, партнерша может возобновить ласки в неполовой области, прикосновения к половым органам, чередуя их по своему усмотрению (см. Ласки в половой и неполовой областях, глава 2).

Не понимаю, зачем останавливаюсь, если я достиг эрекции?

Главное – научиться реагировать на ласки, а не сосредоточиваться только на эрекции. Вы учитесь достигать ее естественным путем, без принуждения, поэтому на какое-то время пусть эрекция проходит, затем начинайте снова.

Если вы не достигли эрекции или вас по-прежнему заботит ее появление и потеря, сосредоточьтесь на какой-либо сексуальной фантазии. После этого полежите вместе с партнершей и расслабьтесь. Поговорите о только что пережитых чувствах.

На этом этапе вы, вероятно, обнаружите, что оба вы можете получать удовольствие и приятные ощущения и без введения пениса в вагину.



Мягкие ласки, включающие стимуляцию пениса

Хотелось бы отметить, что если партнерша абсолютно не заинтересована в улучшении сексуальных отношений, вам вряд ли удастся преодолеть вашу проблему с ней. Необходимо ее полное участие. Нужно, чтобы она прочитала всю эту главу сама или вместе с вами, чтобы все вышесказанное было осмысленно вами обоими. Нужно также помнить, что многие женщины, вопреки вашему мнению, не заинтересованы в достижении оргазма во время сношения. Многих удовлетворит длительная любовная игра. Женщины в особенности ценят нежность и чувственную близость, иногда предпочитая их возбуждению и оргазму. Тем не менее, если партнерша настаивает, вы можете продолжать стимуляцию ее половых органов до достижения оргазма и затем перейти к следующему этапу.

Я готов двигаться дальше.

Шаг 4 — Вы позволяете партнерше стимулировать ваш половой член наиболее приятным для вас образом. Она может делать это рукой или оральным способом (ртом). Вы убедитесь, что эякуляция может произойти из полового члена, не находящегося в состоянии полной эрекции. И что более важно, вы поймете, что удовольствие от занятий любовью можно получать как при наличии, так и при отсутствии эрекции.

На этой стадии просто наслаждайтесь стимуляцией половых органов с использованием какой-либо смазки. Это включает разнообразный массаж пениса и поигрывание с ним для возбуждения сексуальных ощущений, затем позволяйте этим ощущениям проходить.

Все эти действия — стимуляция, прекращение, отдых — должны повторяться несколько раз в течение недели или двух. Проделывайте эти упражнения, пока не почувствуете уверенность в себе, тогда переходите к следующей стадии.

Как насчет полового сношения?

Шаг 5 — Партнерша берет на себя роль ласкающего (см. главу 2). Например, начинает массировать руки и грудь, проводит пальцами по лицу, наконец, массирует остальные части вашего тела, не касаясь области половых органов. Затем гладит внутреннюю поверхность бедер, проводит вверх-вниз по половому члену, лобку, животу, снова возвращается к члену, лобку, животу, проделывает то же самое в обратном порядке. Эта игра должна продолжаться по меньшей мере 10-15 минут.

При наступлении эрекции в результате этой стимуляции или ваших фантазий можно на время прекратить эти действия. Затем ласки в половой и неполовой областях должны быть продолжены. Эрекция произойдет естественным путем, так как чувствительность и восприимчивость увеличились. Теперь она становится наградой, которая принесет вам обоим удовлетворение.

Помните, что отсутствие эрекции не обязательно означает отсутствие желания. Вы можете быть сильно возбуждены и без этого. Ваше беспокойство улеглось, уверенность выросла, и вы увидите, что эрекция будет частой и устойчивой.

Допустим, вы решили использовать крем в качестве дополнительной смазки для пениса. Тогда его нанесите немного на влагалищную область. Проведите половым членом по лобку. Ваша партнерша находится сверху. Проведите по клитору половым членом в направлении половых губ и приблизьте его, не вводя, к влагалищу.

Если в какой-то момент вы почувствуете беспокойство или спад эрекции, пусть ваша партнерша гладит, ласкает половой член мягкими, спокойными движениями. Возможно, вы захотите вернуться к

предшествующему этапу, пока не будете готовы оба возобновить стимуляцию. Снова приблизьте член к влагалищу. Не важно, будет ли он твердым или мягким. Просто наслаждайтесь взаимными ощущениями.

Применяйте эту практику несколько раз в течение 4-5 дней, прежде чем ввести член во влагалище. Повторяю: смысл этой "забавы" в том, чтобы дать вам почувствовать удовольствие от стимуляции и любовной игры и без эрекции.

Когда можно осуществить ввод?

Шаг 6 – На этом этапе производим повторное стимулирование пениса. Займитесь приятной вам обоим игрой. С началом эрекции потрите свой член о клитор, губы, бедра, влагалищную зону. Нанесите побольше смазки на влагалищную зону и на головку члена. Оба партнера должны испытывать при этом удовольствие, но введение члена во влагалище должно быть инициативой женщины – в нужный ей момент и подходящим ей способом. Вам не нужно самому продвигаться и направлять. Если вы почувствуете беспокойство в связи с потерей эрекции, просто переждите и вернитесь к этому занятию, когда оба снова почувствуете расположение.

Можно, конечно, "засунуть" мягкий член в хорошо увлажненное влагалище с помощью пальцев и оставить там, поддерживая пальцем, пока партнерша будет совершать стимулирующие возвратно-поступательные движения тазом (см. рис.).

Для удобства партнера может отклоняться назад примерно на 45 градусов так, что член легко приходит в соприкосновение с вагиной, затем женщина направляет член рукой. После этого партнерша начинает неторопливые ритмичные движения.

Несмотря на побуждение начать более энергичные действия, чтобы усилить эрекцию, я рекомендую замедленные, спокойные фрикции, усиливающие сексуальную и эмоциональную чувствительность.

Теперь вы можете сконцентрироваться на получаемом удовольствии и почувствовать тепло и влажность вагины. Вы можете также дополнительно стимулировать партнершу, что повысит долю вашего участия в сношении.



Партнерша вводит член во влагалище.

Должен ли я испытывать оргазм на этой стадии?

При обоюдном желании вы можете продолжать до наступления оргазма. Он произойдет как естественный результат полового возбуждения, так что не торопите его, это случится само собой. Помните, что оргазм не означает прекращения сексуального чувства. Любовные ласки после оргазма не менее важны, чем в начале.

Через одну-две минуты после эякуляции большинство мужчин утрачивают эрекцию. Это естественная сторона физиологического процесса и не должно вас волновать.

В течение нескольких недель или месяцев используйте позицию, при которой женщина находится сверху, пока не почувствуете полной уверенности в возобновлении нормальной сексуальной жизни. Если

в какой-то момент вы почувствуете необходимость вернуться в программе на один шаг назад, сделайте это. Вы убедитесь, что через несколько недель или месяцев прогресс будет ощутим. Повторяю, придерживайтесь позиции "женщина сверху" до обретения полной уверенности, после чего вы сможете выбирать любую позицию по своему усмотрению.

АВТОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Если прогресс не наметился через несколько месяцев, я советую обратиться к врачу, так как возможно наличие проблем. Может быть, данная программа вам не подходит, и вам нужен совет специалиста.

ГЛАВА 4

БЫСТРАЯ, ИЛИ ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ, ЭЯКУЛЯЦИЯ

"Не успел начать, как все кончилось". "Не знаю, как быть. Он завершает дело до того, как начать".

Звучит знакомо? Эти комментарии, первый — мужчины, второй — разочарованной женщины, выдают боль и несчастье людей, когда они сами или их партнеры подвержены быстрой эякуляции (семязвержению).

Что это такое?

Сразу должен отметить, что быстрая эякуляция у большинства мужчин случается так же часто, как простуда: они сталкиваются с этой проблемой в определенные периоды жизни, особенно при первых сексуальных опытах. Равным образом, овдовевшие или разведенные мужчины, вновь обретшие спутницу жизни, тоже зачастую страдают от преждевременной эякуляции. Это весьма распространенная проблема.

И все же не стоит рассматривать преждевременную эякуляцию как серьезное нарушение половой функции. Нужно учесть, что среднее время полового сношения, то есть с момента ввода до эякуляции, составляет у мужчин приблизительно от одной до трех минут. Мужчина может производить фрикции в течение двух-трех минут до наступления эякуляции и считать, что у него не все в порядке, если у партнерши за это время не произошел оргазм.

Один из способов преодоления проблемы — продлить время любовной игры, чтобы приблизить наступление женского оргазма к началу полового сношения. Другой способ — мужчина может вызвать оргазм партнерши, продолжая стимулировать ее после того, как у него произошли эякуляция и прекращение эрекции, используя при этом иные средства.

В каких случаях быстрая эякуляция перерастает в проблему?

Это зависит от конкретного случая. Мужчина, у которого эякуляция происходит через 10 секунд после ввода члена при отсутствии или наличии фрикций, равно как и тот, который эякулирует во время любовной игры или при попытке ввода, представляют собой крайний случай. Это происходит менее чем с 10-ю процентами мужчин. Огорчительнее всего то, что мужчина начинает сомневаться в своих достоинствах и приходит к заниженной самооценке. В результате его

партнерша тоже страдает. Если ни мужчину, ни его партнершу не удовлетворяет непродолжительное время сношения, тогда мы сталкиваемся с проблемой.

Что является причиной быстрой эякуляции?

Многие мужчины приобретают привычку быстрой эякуляции на основании личного опыта. Например, первое половое сношение произошло на заднем сидении автомобиля неожиданно и в спешке, или в доме подружки, когда он боялся, что придут родители, или с проституткой, ставшейся поскорее сделать работу. Во всех этих случаях доминируют страх и возбуждение, так же как и необходимость спешить. В этих ранних опытах мужчина заинтересован главным образом в том, чтобы быть "о'кей", в демонстрации своей сексуальности, достижении оргазма, а не в том, чтобы доставить удовольствие партнерше. Порнографические фильмы также могут усугубить комплекс его сексуальной неполноценности, так как показывают секс, длящийся часами без перерыва, что абсолютно нереально для большинства мужчин. Сматря эти фильмы, мужчина решает, что должен быть таким же. Но это впоследствии приводит лишь к неуверенности. Только очень немногие могут совершать половой акт часами.

Еще одно искаженное представление, могущее привести к привычке быстрой эякуляции, — убеждение некоторых мужчин в том, что половой акт — это что-то вроде "подарка" женщине, а не взаимное действие, приносящее удовольствие обоим. Недостаток знаний о сексе и нежелание пополнить их также ведут к негативным последствиям в данной ситуации. Какова бы ни была изначальная причина, чувство неуверенности усугубляет положение. Отрицательные эмоции, такие как усталость, тревога — типичные причины быстрой эякуляции.

Что делать?

Перестать беспокоиться и попытаться расслабиться. Убедите себя, что быстрая эякуляция — естественный результат стресса. В стрессовой ситуации обычно спешат. Важно также осознать, что эякуляция через три минуты после ввода — это в пределах нормы. Если вы хотите оттянуть момент эякуляции на 10-20 минут, это прекрасно, но потребуется время, чтобы научиться это делать. Узнайте, хочет ли ваша партнерша того же. Помните важность предварительной игры. В общем, ничего плохого нет, когда вы эякулируете через пару минут после ввода, но существует техника продления сношения при желании. Часто мужчина переживает из-за того, что партнерша могла испытать оргазм, если бы сношение длилось дольше, а он не может этого сделать. Не стоит

корить себя и быть столь непреклонным в своих сексуальных устремлениях.

Идея длительного полового сношения вряд ли сможет материализоваться, если партнеры будут испытывать беспокойство. В действительности оргазм у женщины в результате только движения полового члена нереален по многим причинам. Лишь 20-30 процентов женщин получают оргазм без дополнительных приемов. Большинство нуждаются в добавочной стимуляции во время сношения, в частности, в клиторальной.

Раньше у меня этой проблемы не было, почему же она появилась?

Существует два типа мужчин, склонных к быстрой эякуляции: одни приобрели эту привычку при ранних сексуальных опытах в неблагоприятных условиях, у других она появилась позже в результате беспокойства и стресса. Проанализируйте свой образ жизни. Вы обычно раздражены и несдержаны? Занимаетесь ли вы физическими упражнениями? Правильно ли вы питаетесь? Не перенесли ли вы недавно стресс? Ваше беспокойство возросло? Многие факторы могут влиять на проблему. Как бы то ни было, не отчаивайтесь. Эти трудности обычно легко устранимы с помощью нескольких специальных приемов.

НЕСЛОЖНЫЕ ПРИЕМЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО ВЫПОЛНЯТЬ САМИМ

Возможно, вы заметили, что мастурбировать вам удается дольше, чем заниматься сексом с партнершей. Это потому, что вы следите своему собственному ритму. Вы сами контролируете ситуацию, и вам не нужно стараться хорошо выглядеть и нравиться партнерше.

Следует признать, что некоторые отрицательно относятся к мастурбации вследствие воспитания, тех или иных условностей, традиций. Если у вас есть сомнения и опасения по этому поводу, поговорите с кем-то, кому вы доверяете. Если самостимулирование не согласуется с вашими принципами, пропустите этот раздел и переходите к программе помощи себе самому, приемлемой для вас.

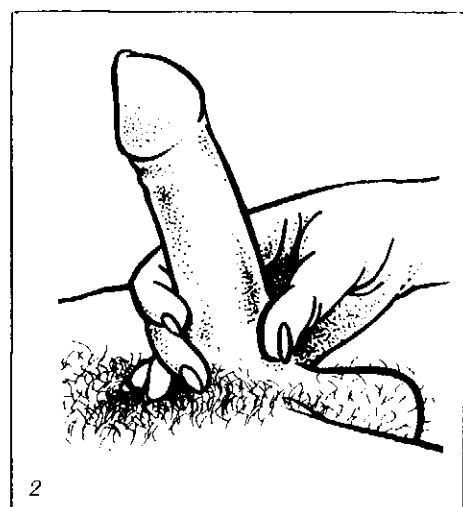
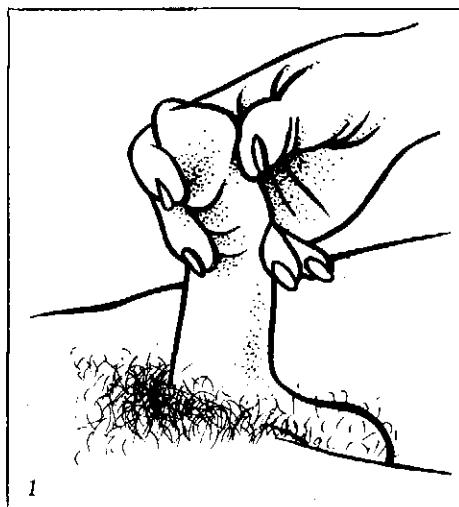
Зачем нужна мастурбация?

Опыты мастурбации важны, поскольку вы учитесь стимулировать себя наилучшим образом и воображаете себе сношение с вашей избранницей; впоследствии это окажется полезным для регулирования степени полового возбуждения. Опыт научит вас распознавать ощущения, возникающие в половом члене непосредственно перед эякуляцией. Необходимо точно определить приближение этого момента.

Что понимают под мастурбацией?

Словом "мастурбация" называют любое стимулирование собственного тела с целью вызвать сексуальное возбуждение; часто это сопровождается фантазиями эротического характера. Самый распространенный способ мастурбации — сжимая рукой головку и тело пениса водить по нему вверх-вниз. Существуют различные варианты, но без энергичной стимуляции головки и тела пениса редко удается эякулировать.

Существует два специфических приема замедления наступления эякуляции, о которых следует знать. Первый носит название "сжимание" и состоит из двух этапов.



Прием "сжимания": 1. Сожмите пенис с помощью большого пальца, расположенного чуть ниже головки на стороне, обращенной к вам, а другой палец чуть выше края головки с другой стороны. 2. Тот же прием применяется у основания пениса.

Шаг 1 – Включает сжимание пениса большим и указательным пальцами в месте соединения головки с телом пениса (1). При желании можете чередовать этот прием со сжатием основания пениса (2) (см. рис.).

Стимулируйте себя какое-то время, вызывая любые фантазии в воображении, затем с помощью большого пальца на нижней поверхности пениса и двух других на верхней сожмите его как можно сильнее на 5-10 секунд. Приложенное усилие должно блокировать рефлекс эякуляции.

Проделайте это упражнение несколько раз с короткими перерывами между сжатиями. Иными словами, вы доводите себя до момента кульминации, а затем применяете технику сжимания, и так несколько раз.

Шаг 2 – Следующий прием называется "стоп-старт". Вам нужно подвести себя к моменту приближения эякуляции и остановиться. Отдохните, затем возобновите стимуляцию. Продолжайте ее вплоть до нового момента кульминации, прибегните к сжиманию, остановитесь, отдохните, через пять минут или чуть позже возобновите стимулирование, снова остановитесь, отдохните, снова начните стимуляцию и так далее. Тут нужен творческий подход. Например, мастурбация может сопровождаться возбуждающими фантазиями. При любом из двух приемов старайтесь как можно дольше задерживать эякуляцию.

Когда это вам удастся по крайней мере раза три-четыре, повторите упражнение с нанесенной на половой член жидкой смазкой, имитирующей влажность влагалища. Я бы советовал провести 8-12 таких сеансов, прежде чем перейти к следующей ступени.

Когда наступает очередь партнерши?

Можете привлечь партнершу, как только почувствуете, что абсолютно спокойны относительно мастурбации и сдерживания эякуляции.

Если вы научились сдерживать эякуляцию при самостимулировании, можете быть уверены, что с механизмом ее контроля все обстоит нормально. Трудность может заключаться в излишнем перевозбуждении к моменту ввода члена в вагину, или, что тоже часто встречается, вам трудно сдерживаться, когда партнерша сильно возбуждена.

Не подлежит сомнению, что если мужчина хочет задержать эякуляцию, он должен чувствовать себя с партнершей свободно и спокойно в любой ситуации. Если же стремление доставить удоволь-

ствие женщины мешает этому, результатом может быть быстрая эякуляция.

Можно порекомендовать вашей партнерше в данной ситуации играть более пассивную роль, быть менее требовательной во время любовной игры и сношения.

К примеру, некоторые женщины очень активны во время полового акта, совершают тазом ритмичные вращательные и возвратно-поступательные движения. И физиологически, и психологически такие действия отрицательно скажутся на мужчине, не уверенном в продолжительности сношения. Равным образом "горячая любовница", требуя от партнера чрезмерной страсти и энергии, провоцирует эякуляцию, так как мужчина при этом сильно перевозбуждается.

Итак, мастурбурия, я научился сдерживать эякуляцию.

Что дальше?

Теперь наступает очередь партнерши. Для начала расположитесь поудобнее. Откиньтесь на подушки лицом к партнерше, согнув ноги. Вы оба должны чувствовать себя удобно и непринужденно (см. рис.). Партнерша массирует вашу грудь, постепенно приближаясь к зоне половых органов. Она спокойно поглаживает вас, и вы отвечаете на ее ласки эмоциональным и сексуальным возбуждением. С нарастанием возбуждения естественно возникает эрекция и через какое-то время становится устойчивой. Важно применять большое количество смазки, чтобы избежать болезненного трения при стимулировании половых органов.

Партнерша осторожно манипулирует вашим половым членом. В какой-то момент вы чувствуете приближение оргазма, это знак остановить стимулирование. Ваша партнерша быстро и крепко сжимает пальцами ваш член в месте соединения головки с телом. Ее большой палец на нижней стороне члена, два других пальца — на верхней.

Сжатие длится 5-10 секунд. Не бойтесь, это не повредит вашему органу. Сжатие блокирует эякуляционный рефлекс. Затем партнерша может отпустить пенис, и вы оба можете отдохнуть несколько минут. Снова возобновите стимуляцию и повторите сжатие при приближении оргазма. Цикл стимуляции, сжатия, отдыха повторяется несколько раз, после чего может иметь место эякуляция. Сеанс закончен.

Крайне важно, чтобы во время сеанса не предпринималась попытка войти во влагалище. Вы можете удовлетворить сексуальное

Партнерша применяет технику сжатия.

желание партнерши иным способом, не прибегая к сношению.

А как насчет приема "стоп-старт"?

Это еще одно полезное упражнение, которое вы можете проделать с вашей партнершей. Она стимулирует пенис до приближения момента эякуляции, затем останавливается, не прибегая к технике сжимания. Удержитесь от эякуляции перед самым моментом кульминации и вернитесь в спокойное состояние. Возобновите стимуляцию, остановитесь, отдохните и т. д.

Оба приема можно комбинировать следующим образом. Начните стимуляцию, остановитесь, начните снова стимуляцию и продлите ее, используя технику сжатия, затем отдохните.

Помните, правильно выбрать время сжатия очень важно. Лучше произвести его минутой раньше, чем секундой позже.

Если произошла эякуляция, потребуется время, чтобы достичь следующей эрекции, поэтому сеанс придется отложить.

Чтобы достичь желаемого эффекта сеансы сжимания и циклов "стоп-старт" должны продолжаться более получаса, так что парт-

нерша может устать. Поэтому вам обоим необходимо занять удобную позицию, при которой партнерше легко дотянуться до полового члена.

ПОМНИТЕ, НИКАКИХ ПОЛОВЫХ СНОШЕНИЙ НА ЭТОМ ЭТАПЕ.

Применяйте указанную практику в течение шести-десяти дней, прежде чем перейти к следующему этапу.

Когда допускается половое сношение?

Если вы усвоили в основном технику контроля эякуляции с помощью приемов сжатия и "стоп-старт" — самостоятельно или с участием партнерши, — можно использовать их в процессе полового сношения.

Лучшая позиция для этого "женщина сверху".

Ложитесь на спину, вытянув ноги. Ваша партнерша садится на вас "верхом", касаясь коленями вашей груди так, что ваши половые органы соприкасаются. В таком положении она может стимулировать ваш член рукой и проводить им по клитору и малым губам. Она может также подвести его к входу во влагалище. Пока не следует вводить член во влагалище. Когда вы почувствуете приближение момента эякуляции, дайте знак партнерше применить сжимание.

Используйте прием как игру, пусть партнерша стимулирует ваш член рукой. Проделайте цикл стимуляции — стоп-старт — сжимание пару раз, прежде чем перейти на следующую ступень. Преимущество позиции "женщина сверху" в том, что вы можете получать взаимное удовольствие. Вы можете ласкать партнершу, пока она стимулирует вас, а партнерша может испытывать возбуждение, проводя членом по клитору и зоне влагалища.

Советую вам повторять упражнения до тех пор, пока вы не будете достаточно уверены в возможности сдерживать эякуляцию при половом возбуждении. Необходимо действовать согласованно и говорить о своих чувствах.

Но у меня все еще не было сношения. Как долго это будет продолжаться?

Успокойтесь. Вот вы и подошли к следующей серии упражнений. Пусть партнерша гладит вам лицо и грудь, переходя к стимуляции полового члена рукой и приводя его в соприкосновение с клитором и вагиной в позиции "женщина сверху". Затем она направляет ваш достигший эрекции член, держа его под углом примерно 45 градусов, и вводит во влагалище. После ввода оставайтесь неподвижны. У партнерши должно быть достаточно смазки, естественной или искусственной. Задержите половой член во вла-

галище. Освойтесь с этим ощущением, сосредоточьтесь на чувстве теплоты. Даже если партнерша испытывает возбуждение, ей следует воздержаться от энергичных движений. Она должна двигаться медленно и нетребовательно, только с тем, чтобы поддержать эрекцию.

Как долго я смогу это делать?

Попытайтесь в течение нескольких минут. Если вы почувствовали приближение оргазма, дайте знак вашей партнерше встать с вашего члена и применить сжимание. Отдохните немного и предложите партнерше стимулировать вас до появления эрекции, повторите ввод и задержитесь как можно дольше.

Следует проделать это достаточное количество раз до перехода к следующей стадии. Вы также можете позволить себе осторожно подвигаться, затем остановиться. Снова совершить несколько движений и остановиться, применяя при необходимости технику сжимания.

Раз вам удалось пройти эти три стадии, получить удовольствие от пребывания члена во влагалище, слегка двигаться до момента эякуляции и затем применять сжимание, "стоп-старт", вы можете перейти к медленным, осторожным, непринужденным фрикциям – возвратно-поступательным движениям. Ваша партнерша ответит вам более энергичными действиями, и вы сможете поступить так же. Каждый раз перед наступлением эякуляции применяйте сжимание или прекращайте движения. Почекувствовав уверенность в управлении ситуацией, дайте знать партнерше, что она может продолжить сношение до эякуляции. Это должно осуществляться по взаимному согласию, без принуждения.

Техника контроля эякуляции требует времени и тренировки. Лучше осваивать ее в позиции "женщина сверху". Пройдут недели, а может и месяцы, прежде чем вы сможете перейти к другим позициям в сексе. Но приобретенные навыки принесут свои плоды.

И это все? А больше ничего нельзя сделать?

Да, есть много других успешных методик, которые вы можете попробовать, но я настоятельно рекомендую использовать именно указанную в течение нескольких недель до обретения уверенности в контроле эякуляции.

Возможно, вы заметили, что после эякуляции мошонка, этот кожаный мешочек, содержащий testикулы (яички), сокращается, и они, поднимаясь вверх, плотно прижимаются к телу. Этот мышечный рефлекс, сопутствующий оргазму, означает, что если вы или ваша партнерша осторожно оттянете мошонку вниз

при приближении оргазма, это задержит эякуляцию. Можете попробовать и такой метод, хотя его эффективность не для всех одинакова. Однако будьте осторожны – это может причинить боль.

Некоторые мужчины применяют презерватив, чтобы снизить чувствительность. Попробуйте, если вам и вашей партнерше это подходит. В сочетании с другими методами это может оказаться полезным. Некоторые используют мягкий анестезирующий крем, продающийся в аптеках, который наносят на половой член. Оба эти метода должны применяться лишь короткое время, пока вы не почувствуете себя свободнее и уверенее. Тогда приступайте к сношению без презерватива и анестезирующей смазки.

Иногда простое напряжение ягодичных мышц помогает задержать эякуляцию во время сношения. Часть мужчин находят полезным тренировать мышцы диафрагмы. Первоначально такие упражнения предназначались для женщин, но и мужчинам, как теперь выяснило, полезно повышать тонус мышц в тазовой области. Упражнения производятся следующим образом:

Сначала следует определить нужную группу мышц. Для этого попытайтесь приостановить на середине процесс мочеиспускания. При этом действуют те самые мышцы. Вначале вы, может быть, и не почувствуете их сокращения, но каждый раз проделывая это упражнение при мочеиспускании, вы точно определите, с какими мышцами нужно работать. Напрягайте и расслабляйте их как можно быстрее, дыша при этом равномерно.

Следующее упражнение: напрячь эти мышцы и не расслаблять их до счета "три", потом расслабить и дышать равномерно. После этого сожмите мышцы на вдохе, подтяните их вверх, совершая при этом вдох. Это может оказаться сложнее, так как мышцы живота сокращаются тоже. Умение управлять диафрагмой придет с практикой. Так что не сдавайтесь. Многие мужчины находят эту технику весьма полезной.

Что еще?

Можно попытаться вводить пенис в вагину во время любовной игры при условии, что ваша партнерша не возражает и согласна при необходимости прибегнуть к обильной искусственной смазке. Осуществите ввод на ранней стадии игры, пока возбуждение не возросло, и задержитесь во влагалище как можно дольше без движений (техника описывалась ранее).

Возможно, самый лучший и простой способ контроля быстрой эякуляции применялся в Древнем Китае. Полежите с пенисом в вагине продолжительное время при полном отсутствии движения, даже если вам покажется, что вы теряете эрекцию. Почекутствовав близость оргазма, быстро извлеките член и примените технику сжи-

мания у головки или у основания. В то же время можно осторожно оттянуть вниз мошонку или сжать ягодичные мышцы. Можно использовать комбинацию этих приемов. При подобном методе требуется глубокое проникновение в вагину и полное отсутствие движения пениса.

И еще об одном древнекитайском способе я хочу рассказать. Это надавливание, которое можно применять почти во всех позициях. С помощью среднего и безымянного пальцев любой руки надавливайте на область между мошонкой и анусом в течение трех-пяти секунд, а затем прекратите. Если вы овладеете этой техникой, вам не нужно будет выводить пенис из влагалища.

Уверен, что со временем терпение и настойчивость помогут вам использовать все вышеуказанные приемы и научиться задерживать эякуляцию.

АВТОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Если, испытав все методы, вы не достигнете спустя несколько месяцев улучшения, мой совет вам – обратиться к врачу, специализирующемуся на проблемах преждевременной эякуляции.

ГЛАВА 5

ДОСТИЖЕНИЕ ОРГАЗМА

Что такое оргазм?

Если вы спросите женщин, что они чувствуют при оргазме, ответы скорее всего будут различные. Одни опишут усиление чувства теплоты и наслаждения в области половых органов, за которым следует дрожь, возникающая в клиторальной зоне и распространяющаяся по всему лону. Другие расскажут о волнах, идущих от клитора в глубь влагалища. Некоторые отметят приятное ощущение по всему телу, иные скажут, что напряжение у них достигает такой силы, что они едва не теряют сознание. И в то же время найдется много-много женщин, которые сознаются, что не представляют себе, что такое оргазм, так как никогда его не испытывали.

Какие специфические фазы ведут к оргазму?

Несмотря на различные характеристики оргазма, известные сексологи Мастерс и Джонсон в своих исследованиях показали, что ему предшествует определенный ход событий. Они выделяют четыре фазы: возбуждение, "плато", кульминация и разрядка. Давайте рассмотрим эти фазы в отдельности, чтобы точно представлять себе происхождение оргазма.

В фазе возбуждения дыхание женщины усиливается, ее соски твердеют и заостряются, кровь приливает к груди, затем преддверие влагалища раскрывается, наружные губы раздвигаются.

В фазе "плато" женщина близка к оргазму, грудь и соски увеличиваются, кровообращение усиливается, могут происходить подрагивания, дыхание учащается, малые губы наполняются кровью до пурпурного оттенка, преддверие влагалища набухает, становится мягким. Кожная складка, прикрывающая клитор, набухает и отодвигается.

Сам оргазм также характеризуется определенными физиологическими реакциями. Температура кожи повышается, грудь и соски наливаются, происходят непроизвольные сокращения мышц диафрагмы. Эти сокращения ритмичны и очень быстры. Мышицы, призывающие к прямой кишке и животу тоже сокращаются, и вся область судорожно сжимается и разжимается.

В отличие от мужчин, женщины могут испытывать подряд несколько оргазмов, если продолжать стимулирование. Иногда при многократных оргазмах степень их интенсивности и испытываемого наслаждения нарастают.

В фазе разрядки клитор возвращается в исходное положение, ок-

раска преддверия влагалища бледнеет, кровяное давление и сердечный ритм снижаются, дыхание нормализуется.

Вообще говоря, женский оргазм по своему происхождению является клиторальным, но отзывается во всем теле. Вот почему при прямой стимуляции клитора возникает оргазм, отличный от вагинального (возникающего при раздражении половым членом участка влагалища, именуемого зоной "G"). Клиторальный оргазм – резкий и напряженный, вагинальный – приглушенный, распространяющийся по всему телу. Поэтому многие женщины считают, что не испытывали оргазма при половом сношении, а только при мастурбации. Оргазм от вагинальных фрикций непохож на оргазм, испытываемый от стимулирования клитора, так как он менее интенсивный. К тому же один оргазм не похож на другой. Они различаются интенсивностью и степенью наслаждения – одни оказывают меньшее, другие большее воздействие, иногда женщина может их просто не заметить, а только почувствовать покой и желание спать.

Какова чувственная природа оргазма?

Если вы отдохнули и хорошо себя чувствуете, оргазм воспринимается вами иначе, чем в состоянии переутомления и стресса. Женщина, испытывающая эмоциональную привязанность к партнеру, может не нуждаться в оргазме каждый раз при занятиях любовью, ей может быть достаточно чувства близости с ним. Многие женщины, однако, ощущают досаду и негодование, если не испытали оргазма, и есть женщины, никогда не имевшие его. Такие женщины часто считают себя и своих партнеров неудачниками в любви, обделенными чем-то драгоценным.

Прежде всего, необходимо подчеркнуть, что не всегда оргазм таков, каким его изображают в эротических фильмах и романах, где женщина в экстазе кричит или падает в обморок, а то и с кровати.

Нельзя слишком упрощенно понимать сексуальные контакты как направленные лишь на получение оргазма. Половая жизнь складывается из чувств близости, эмоционального контакта, привязанности, удовольствия.

Какими мифами окутан женский оргазм?

Часто мы находимся под влиянием расхожих мифов, распространяемых средствами массовой информации, и если мы будем обращать на них слишком много внимания, то рискуем прийти к разочарованию в своем опыте. Это касается и сексуальной практики вообще, и оргазма в частности.

Наиболее распространен миф об одновременном оргазме парт-

нера и партнерши. Разумеется, он встречается, но необязательно это лучший тип оргазма. Многие пары, стремящиеся к одновременному оргазму, обнаруживают, что усилия, затрачиваемые на сдерживание и спешку, не оправдываются результатом. Или же возникает неловкость, мешающая им наслаждаться. Одновременный оргазм скорее исключение, чем правило, и не всегда доставляет большое удовольствие.

Другой миф — что женщина, испытывающая подряд несколько оргазмов, получает больше удовольствия, чем женщина, испытывающая только один, и, более того, что одного оргазма недостаточно для ее удовлетворения. Качество важнее количества.

Следующий миф — что с возрастом женщина испытывает меньшее число оргазмов. Это ни в коем случае не правило. Правда, в восемьдесят лет у женщины меньше сексуальных взрывов, чем в двадцать, но есть женщины, сохраняющие сексуальность и способность к оргазму на всю жизнь.

В соответствии с этой идеей существует миф о том, что в постклиматерический период женщина теряет способность к оргазму. Это также неверно. В этот период женщина более раскована в сексуальных контактах, так как пропадает угроза нежелательной беременности.

Есть еще миф о необходимости оргазма для сексуальной удовлетворенности партнеров. Это достаточно вредная идея, так как есть множество женщин, не испытывающих оргазм при сношении, и, тем не менее, удовлетворенных своей половой жизнью.

Почему мне не удается испытать оргазм?

Некоторым женщинам не удается достичь оргазма традиционным способом, или они вообще не испытывают его. Это вызывает расстройства и горечи. Такое явление носит название аноргазмии и может вызываться различными причинами.

Последнее время оргазму уделялось такое внимание, что о нем было написано бесконечное количество статей и книг. Это и хорошо, и плохо. С одной стороны, женщины узнали, что удовольствие и наслаждение в сексе не являются прерогативой мужчин. Но с другой, настолько уверовали в необходимость оргазма, что если они его не имеют, то чувствуют себя неудачницами.

В действительности отсутствие оргазма при сношении не означает неудачу женщины. Виной может быть неискушенность мужчины и отсутствие у него достаточных знаний о сексуальных реакциях партнерши. Если мужчина спешит и стремится овладеть женщиной только с целью собственного удовлетворения, или смотрит на любовную игру как на ненужную трату времени, тогда женщина никогда

не достигнет сексуального возбуждения, способного вызвать оргазм при сношении. Иными словами, женщины нуждаются в большей продолжительности сексуального стимулирования. Есть партнерши, требующие более получаса или сорока минут клиторальной стимуляции, прежде чем они могут иметь оргазм, поэтому многие предпочитают достигать его мастурбацией, а не путем полового сношения.

Неспособность женщины испытать оргазм может также происходить из воспитания или недостатка информации о сексе, или из отрицательного сексуального опыта: принуждения, насилия, инцеста (кровосмешения).

Многие женщины обнаруживают, что не могут достичь оргазма сразу после родов или в период послеродовой депрессии. Причиной может служить также религиозный или моральный запрет или недостаточная уверенность в себе.

Если вы испытываете оргазм при мастурбации, вы скорее всего способны к оргазму и в ходе полового сношения. Может быть, нужно всего лишь сменить темп или позицию и избегать делать то, что вам неприятно.

Наконец, хочу отметить, что лишь 30 % женщин достигают оргазма при половом сношении, без дополнительного стимулирования. Причина кроется в анатомии. Половой член недостаточно контактирует с клиторальной зоной во время ввода в вагину и фрикций. Поэтому большинство женщин нуждается в дополнительном стимулировании перед началом, во время и даже после полового акта.

КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА?

"В жизни не испытывала оргазма, хотя замужем 10 лет! Как помочь этому?"

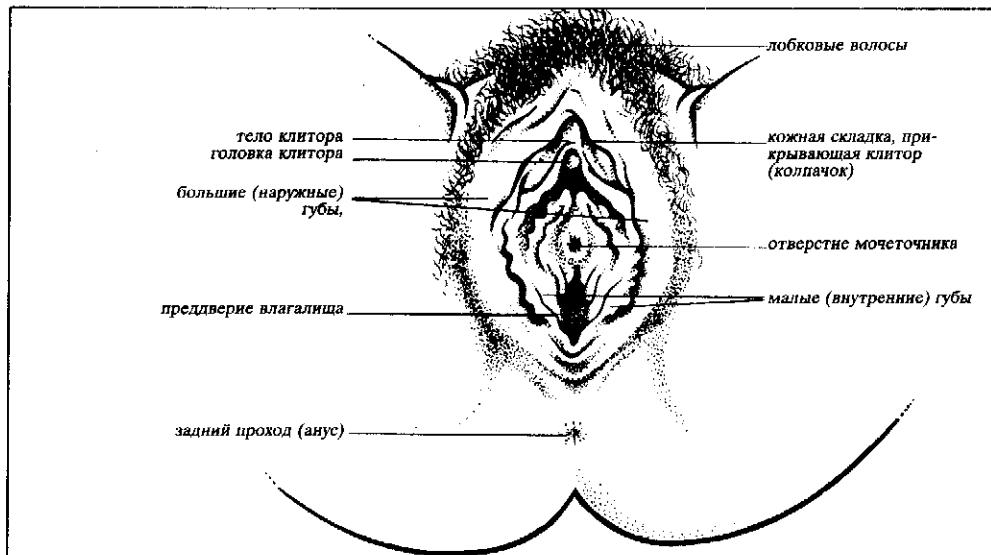
"За последние пять лет не удалось достичь ни одного оргазма. Что можно сделать?"

Есть много способов. Суть в том, что прежде, чем научиться доходить до оргазма, женщина должна освоиться со своим телом, со своими сексуальными и эмоциональными реакциями. Читая этот раздел, вы научитесь исследовать и услаждать свое тело наилучшим образом. Выполняя упражнения, важно сознавать, что таких понятий, как "правильная" или "неправильная" реакция организма, не существует.

КАК ПОМОЧЬ САМОЙ СЕБЕ?

С чего начать?

Первый этап на пути достижения оргазма — изучение своих половых органов (гениталий). Начните с того, что выберите время для не-



Наружные половые органы женщины.

торопливого принятия теплой ванны или душа. При желании можете пользоваться любимым эликсиром или солями для ванн. Убедитесь, что вы одни и вас не потревожат. Разомните тело, намыльте его, почувствуйте удовольствие от прикосновений ваших рук к икрам, бедрам, рукам. Уделите внимание ногам и пальцам ног, массируя их до полного снятия напряжения. Поднимите ноги, поглаживая лодыжки, ощущая мягкость кожи под коленями, поглаживая бедра. Проведите ладонями по всему телу, чтобы узнать о возникающих в нем при этом ощущениях. Когда закончите, обсохните, лаская себя при этом. Теперь идите в спальню и ложитесь на кровать, предпочтительно без одежды. Снова подчеркиваю, что вы должны быть одни, чтобы никто вам не помешал. Прикройтесь простыней или покрывалом, если вам прохладно, и включите музыку, если это помогает вам расслабиться. Устройтесь удобнее, закройте глаза.

Дышите глубоко. Постарайтесь достичь успокоения, напрягая и расслабляя по очереди каждую группу мышц, начиная с пальцев ног и кончая лбом. Продолжайте глубоко дышать. Напряжение должно быть снято полностью.

Чтобы ознакомиться со строением своих половых органов, посмотрите на них в маленько зеркало. Освойтесь с видом и ощущением своих гениталий, пока будете изучать их (см. рис.).

Что если мне неловко смотреть на свои интимные места?

Многие женщины неохотно смотрят на свои половые органы, потому что считают их вид непривлекательным. Это неверно,



Женщина исследует свои гениталии

если взглянуть объективно. Сейчас подходящее время это сделать.

Посмотрите на рисунок. Помните, что у каждой женщины гениталии имеют свой вид. Если вы посмотрите на свои наружные половые органы в зеркало, то первым делом увидите слой жировой ткани над лобковой костью. Это лобок, он покрыт волосами, у одних волосяной покров больше, у других меньше. Затем вы увидите наружные (большие) губы влагалища (вагины). Обратите внимание на их неправильную форму, напоминающую лепестки какого-то цветка. Они тоже могут быть покрыты волосами. Раздвиньте большие губы. Вы увидите внутренние (малые) губы, образованные чувствительной красной тканью, слегка напрягающейся при половом возбуждении. Эти губы гладкие и шелковистые, блестящие от влаги, особенно при возбуждении.

Теперь найдите клитор, прикрытый складкой кожи (колпачком). Он находится немного выше преддверия влагалища, не совсем рядом с ним (см. рис.). У большинства женщин это наиболее чувствительный и реагирующий на раздражение орган. При стимуляции он слегка увеличивается и напрягается, и у большинства женщин является центром возникновения оргазма. Посмотрите, как малые губы окаймляют преддверие влагалища.

Раздвиньте вход во влагалище двумя пальцами и обратите внимание на цвет и строение внутренней части. Вы ощущаете тепло, мягкость, влажность.

Вы можете ввести палец во влагалище, рассматривая его в зеркало. Что происходит? Что вы чувствуете? Продолжайте исследовать влагалище и, убрав зеркало, постарайтесь представить, как оно выглядит внутри.

Мне трудно представить, потому что я все еще чувствую неловкость.

Поразмыслите следующим образом. Вы хорошо знаете свое лицо, потому что каждый день видите его отражение. Разве не то же самое смотреть на свое влагалище в зеркало, чтобы изучить его так же хорошо, как и лицо? Конечно, каждый день этого делать не надо, одного раза будет достаточно.

Под большими губами расположен клитор, прилежащий к верхней части вагины, между складками губ. Он защищен гладкой изогнутой поверхностью головки, часто имеется тонкая кожная складка, закрывающая его, как колпачок, так что увидеть клитор вам удастся лишь раздвинув пальцами малые губы.

Если вы продвините палец немного в направлении преддверия влагалища и надавите им внутрь, вы почувствуете корень клитора, лежащий за головкой — той частью клитора, которую вы можете видеть. Если вы несколько раз нажмете в этом месте, то заметите, что головка выдвигается в ответ на раздражение.

А теперь введите палец внутрь поглубже и надавите вперед. Вы почувствуете подушечку из плотной эластичной ткани между лобковойостью и уретрой (мочеиспускательным каналом).

По-вашему, я не поврежу себе, если буду засовывать пальцы так глубоко?

Вы не повредите себе, если будете продвигаться осторожно. Разумеется, если вы почувствовали дискомфорт, лучше остановиться.

Отверстие мочеточника расположено между клитором и входом во влагалище. Моча выводится из мочевого пузыря по мочеиспускательному каналу через отверстие мочеточника. Влагалище находится между мочевым пузырем и прямой кишкой, длина его примерно 10-12 см. Обычно эластичные стенки влагалища соприкасаются, но при половом сношении, а тем более при рождении ребенка, значительно

раздвигаются. Когда женщина испытывает сексуальное возбуждение, влагалище увлажняется слизистым секретом, выделяемым стенками. Как правило, наружная треть влагалища более чувствительна, но это зависит от особенностей конкретного женского организма.

Может быть, у меня понижена чувствительность, потому что я до сих пор ничего не ощущаю?

Попытайтесь сжать диафрагму живота, напрягая и расслабляя тазовую область и ощущая сокращения мышц влагалища. Эти мышцы играют важную роль в половом сношении, и следует распознать механизм их действия сейчас, когда вы одни. Сжимайте мышцы, введя палец в вагину, и почувствуйте давление стенок на палец.

Упражнение подробно описано на странице 61.

Ощущение неплохое. Даже приятное. А что теперь?

Как видите, все эти действия направлены на то, чтобы лучше узнать себя. Вы исследовали с помощью пальцев область гениталий и представляете себе, как она выглядит.

Смысль упражнения не в том, чтобы непременно сексуально возбудиться, хотя в этом ничего плохого нет, а в том, чтобы освоиться с видом своих половых органов и с тем, что прикосновение к ним может доставлять удовольствие. Многие женщины чрезвычайно стыдятся подобных действий, считая это дурным. Но если вы со временем свыкнетесь с мыслью, что ласкать себя с любовью приятно, то значительно выиграете от знания своего тела сами и сумеете передать это знание партнеру, что благотворно отразится на ваших занятиях любовью.

Если вы убеждены, что ласкать себя недопустимо, или это противоречит вашим принципам, пропустите эту часть программы. Помните, что цель упражнений — повысить вашу чувствительность и научить вас достигать оргазма.

Могу ли я достичь оргазма, стимулируя себя?

Да, это возможно — большинство женщин достигает оргазма именно таким способом. Это — следующий этап программы. Как и прежде, важно найти место, где вас не побеспокоят и не отвлекут. Упражнения требуют полной релаксации, а это удастся только при покое. Если вы взволнованы или устали, начните с расслабляющей ванны.

Теперь, когда вы лучше узнали свое тело, можно позволить себе эксперимент. Включите вашу фантазию. Готовы? Можно начать.

Используя какую-нибудь жидкую смазку или крем для тела, погладьте себя всю, затем займитесь грудью. Неторопливым сильным



*Женщина мастурбирует,
стимулируя свою грудь и
соски.*

движением проведите ладонью от края к соскам. Слегка прикоснитесь к ним. Чередуя прикосновения к груди и к соскам, постепенно усиливайте стимуляцию. Некоторые женщины любят массировать всю грудь, включая сосок, довольно сильно. Вы сами выясните, что вам больше нравится.

Теперь прикоснитесь к наружным губам и клитору. Делайте это медленно и осторожно, опять же проверяя, что приносит вам больше удовольствия. Клитор, как и грудь, можно стимулировать различными способами с помощью большого, указательного или двух или трех пальцев вместе. Можете пользоваться двумя пальцами обеих рук, двумя большими пальцами, ладонью и т. п. Можете проводить пальцем вверх-вниз, из стороны в сторону или круговыми движениями. Варьируйте силу поглаживаний в поисках наиболее приятного ощущения. Найдите движение, усиливающее чувство наслаждения, потом научитесь понижать его. Играйте с вашим телом. Играя, вы узнаете, что доставляет вам наибольшее удовольствие.

В чем цель "игры"?

На этом этапе вам не нужно пытаться достичь оргазма. Сейчас ваша цель — освоиться с телом и своими ощущениями.

Рекомендую заниматься этим упражнением по 20 минут 4-5 раз в неделю. Когда вы почувствуете, что исследование вашей груди и вагинальной зоны не вызывает у вас чувства стыда, тревоги или вины, можете считать этот этап законченным. Не забывайте о соответствующей смазке, которая уменьшит трение и повысит чувствительность. Чем выше чувствительность, тем вы ближе к оргазму.

Но что, если я до сих пор не испытываю приятных чувств? Значит ли это, что я никогда не достигну оргазма?

Вовсе нет. Возможно, вы натура, нуждающаяся в дополнительном психологическом воздействии. Почему бы вам не пофантазировать? Большинству женщин это помогает при упражнениях. Воображайте что хотите, не мне учить вас, сексуальные фантазии — дело весьма интимного и индивидуального характера.

При желании можно прибегнуть к эротической литературе или фильмам. Довольно многие женщины заводятся, читая про секс или наблюдая за исполнителями в фильмах. Эротика и фантазии часто помогают женщинам достичь оргазма.

Можно также ввести один или два пальца в вагину в то время, как вы себя стимулируете, и почувствовать, как стенки сжимаются в результате ритмичного сокращения мышц. Частые сокращения этих мышц вызывают приток крови в вагинальную и клиторальную зоны, тем самым повышая их чувствительность. (Читайте на страницах 61-63, как укрепить мышцы влагалища с целью усиления оргазменной реакции. Другой способ — применение вибратора, см. стр. 55).

Вижу, мне придется запастись терпением, чтобы добиться успеха.

Даже если вам придется потратить месяцы на достижение оргазма мастурбацией, каждый сеанс будет приближать вас к вершине наслаждения. Вы все больше постигаете свои сексуальные реакции. Возможно, понадобится 45 минут непрерывной клиторальной стимуляции, или комбинации поглаживания груди и клитора, или вагинальной стимуляции, прежде чем вы достигнете мастурбацией своего первого оргазма.

Временами вы будете близки к кульминации, но до пика все-таки не доберетесь. Иногда могут помешать чрезмерное усердие, излишнее напряжение. Но с ростом уверенности и понимания своих ощущений вы добьетесь успеха. Первое же преодоление преграды уменьшит боязнь неудачи в дальнейшем.

Вы обнаружите, что достижение оргазма требует все меньше и меньше времени, и будете готовы скорее ответить на ласки партнера.

Если вы почувствовали, что приблизились к оргазму, не останавливайтесь. Не прекращайте стимуляцию, пока не ощутите серии

влагалищных сокращений или "волн". Продолжайте ваши усилия до тех пор, пока "волны" полностью не исчезнут. Стимуляция должна быть непрерывной, особенно клиторальной области. Есть женщины, испытывающие тепло и подрагивание в области таза и в других частях тела и прекращающие в связи с этим стимуляцию. Эта стадия предшествует оргазму, и при продолжении стимулирования вы испытаете настоящий оргазм.

Неужели это произойдет со мной?

Должно произойти, но помните, что нельзя подгонять оргазм. Важнее наслаждаться ощущениями во всем теле, развивать сексуальные фантазии, снимать напряжение.

Заключительная стадия этих упражнений позволяет добиться релаксации (расслабления). Глубоко вдохните и выдохните медленно со вздохом. Вдохните, задержите выдох, затем выдохните с глубоким вздохом. При этом вызывайте в своем воображении приятные эротические образы. Участите дыхание и громко вздохните. Громко, но без усилия, просто сделайте свободный выдох. Представьте, что звук возникает в вашем лоне и поднимается выше. Когда будете это делать, думайте о сексе, чтобы подобное дыхание ассоциировалось у вас с эротическими фантазиями.

Если вы уделили достаточно времени этим упражнениям (то есть занимались ими каждый день в течение нескольких недель) и все еще не достигли оргазма, рекомендую вам обратиться к врачу. За несколько сеансов специалист поможет вам. Во всяком случае, не оставляйте надежды.

Как насчет достижения оргазма с партнером?

Если вы прошли предварительную стадию упражнений и познакомились с сексуальными реакциями своего тела, как указывалось в предыдущих разделах, то, возможно, уже научились добиваться оргазма мастурбацией. Если же нет, то все равно советую привлечь на данном этапе партнера. Я хочу рассказать, как перестать испытывать смущение, когда партнер наблюдает за тем, как вы стимулируете себя, и как затем научить его стимулировать вас.

Прежде чем выполнить данное упражнение, советую обсудить с партнером ваши предшествующие действия и выяснить, желает ли он принять участие в дальнейших упражнениях.

Да, я готова. Что я должна сделать?

Для начала вы и ваш партнер должны настроиться соответствующим образом. Поговорите, снимите напряжение. Можно выпить по бокалу вина, принять вместе ванну. Затем, когда напряжение полностью

исчезнет, и вы оба подготовились, ложитесь в постель. (Разумеется, это не обязательно должна быть постель, лишь бы вам было удобно и никто не мешал). Помните: вы не выступаете перед партнером, вы его учите. Неплохо включить спокойную музыку, натопить комнату, зажечь свечи — все, что угодно для интимной обстановки. Вы оба должны быть раздеть, но если вы смущаетесь, или вам холодно, накиньте что-нибудь легкое или прозрачное. Ваш партнер должен видеть ваши действия.

Начните с взаимных ласк, объятий, поцелуев и петтинга (см. Ласки неполовых областей, стр. 9). Когда вы почувствуете себя готовыми, займите удобную позицию. Можете расположиться между ног партнера (см. рис.) или лежь рядом с ним, чтобы ему было удобно



Вы стимулируете себя или направляете руку партнера, когда он вас стимулирует.

гладить вашу грудь. Он может не прикасаться к вам, пока вы будете стимулировать себя, или, наоборот, вам покажется приятнее чувствовать его близость. Поступайте, как считаете нужным.

Начните стимулировать себя (как описано на стр. 42) на виду у вашего партнера. Когда он увидит, какой способ стимулирования наиболее приятен вам, он, возможно, захочет тоже начать стимулировать себя, чтобы вы знали, что доставляет максимальное удовольствие ему. Завершите сеанс интимными ласками, поцелуями, поговорите о только что проделанном опыте. Сообщите друг другу, что вы чувствовали при этом.

Цель упражнений — достижение взаимопонимания с партнером в подготовке к сношению. Вам может показаться трудным преодолеть стыд и смущение, если вы выросли с мыслью о том, что мастурбация — это то, что совершается в одиночку и в секрете. Да и вашему партнеру может показаться недопустимым наблюдать за мастурбацией, или он может вовсе не одобрять такое ваше занятие. Все эти воспробы требуют обсуждения. Поговорите с партнером, попытайтесь склонить его на свою сторону. Если вы оба решите, что это не подходит, пропустите эту часть программы и выберите то, что приемлемо для вас.

На какой стадии можно позволить партнеру стимулировать себя?

После того как вы провели несколько сеансов упражнений, — независимо от того, достигли оргазма или нет, подготовьтесь к тому, чтобы ваш партнер стимулировал вас. Расположитесь удобно, настройтесь на доверительность и откровенность. Можете лечь как прежде или лицом к партнеру, согнув ноги. Ему должно быть удобно ласкать вашу грудь и гениталии, но на этот раз объектом ласк будут не они, а все тело.

После того как вы почувствовали возбуждение, и влагалище увлажнилось, введите в него два пальца и распространите влагалищную смазку на всю зону гениталий, в особенности на головку и тело клитора. Если недостаточно естественной смазки, используйте, например, вазелиновое масло.

В чем цель этой части упражнений?

На данном этапе половой акт не происходит. Вы можете позволить партнеру обследовать внешнюю зону гениталий и затем осторожно направить его палец внутрь вагины, показав ему, какой именно способ стимуляции вам приятен. Возможно, вы найдете более приятным, чтобы партнер ласкал все ваше тело, а не только половые органы.

Получая удовлетворение от вагинальной стимуляции, не забывайте остановить партнера в момент, когда вы достигли степени

сексуального возбуждения, при которой хотели бы, чтобы он переключился на клитор. Можно сочетать стимуляцию клитора с ласками груди или, при желании, применять оральную стимуляцию. Действительно, поцелуй по всему телу и исследование его с помощью рта – неплохая идея на данном этапе. Многие женщины находят весьма приятным, когда партнер приводит их к оргазму оральным методом. Вы можете найти для себя более возбуждающим, когда партнер стимулирует клитор или влагалищные губы орально. Но, конечно, заниматься этим или нет, решать вам.

Важно, чтобы партнер знал, как лучше возбудить вас. Предоставьте ему действовать активно, дарить вам ласки, а вы будете с благодарностью их принимать.

Но до сих пор не было ни намека на оргазм. Когда же это произойдет?

Итак, на этой стадии вы, возможно, почувствуете сильную степень возбуждения. Направьте руку партнера таким образом, чтобы получать наибольшее физическое удовлетворение. Не исключено, что вы нуждаетесь в более интенсивной стимуляции клитора. Может быть, вас возбуждает круговое движение в зоне клитора или более глубокое проникновение пальца или пальцев в вагину. Сконцентрируйтесь на том, что способно привести вас к оргазму.

Есть несколько способов достигнуть этого. Положите свою руку на руку партнера и выполняйте движения вместе с ним. Или на заключительном этапе выполняйте их сами, находясь рядом с партнером. Или говорите ему, что делать, когда вы приближаетесь к оргазму. Попробуйте различные варианты. Терпение и время, затраченные на эти упражнения в одиночку или совместно с партнером, сделают оргазм возможным.

Столько информации! Я в растерянности.

Давайте подведем итог вышесказанному. Начните с нетребовательных ласк всего тела. Не сосредоточивайтесь только на половых органах и не делайте оргазм своей единственной целью. Получайте удовольствие и учите партнера делать то, что вам больше нравится. Затем, не торопясь, перейдите к ласкам половых органов, продолжая сообщать партнеру, что доставляет вам наибольшее удовольствие. Приблизившись к кульминации, покажите или скажите ему, как довести вас до оргазма. Если, достигнув его однажды, вы захотите испытать его повторно, скажите партнеру, что ему следует делать. В это время он может сам начать испытывать оргазм. Вы можете быть зрителем либо участником его экстаза.

Выполнив комплекс этих упражнений, вы в состоянии перейти

к следующей ступени — достижению оргазма при половом сношении.

Я действительно хочу этого. Что необходимо сделать?

Для достижения результата вам нужно участие партнера в доверительном, любовном взаимодействии.

Ваш партнер должен понимать механизм вашей сексуальной реакции; он должен желать вам добра и оказывать эмоциональную поддержку. От него требуются любовь и сочувствие и, сверх того, желание предоставить вам свободу действий.

Достигнуть оргазма при сношении с партнером сложнее, чем самой. Здесь присутствует беспокойство, как мужчина отнесется к вашим успехам или к их отсутствию, что может привести к разочарованию.

С чего начать?

Важно не торопиться. Вы должны определить ритм и момент начала сношения. Лучшая для вас позиция — вы "верхом" на партнере. Когда после достаточного периода предварительной любовной игры вы почувствуете возбуждение и готовность к совокуплению, и когда смазка станет обильной, введите половой член в вагину.

Теперь одновременно с фрикциями полового члена сокращайте мышцы влагалища. Делайте это ритмично, сжимая стенки до изменения направления движения члена и отпуская, когда он возвращается в обратном направлении. (Если вам трудно это делать, обратитесь к стр. 61, где я привожу способы укрепления мышц влагалища.) Всякий раз при сношении напрягайте эти мышцы, так как усиление притока крови к ним увеличит стимуляцию влагалища, тем самым повышая степень наслаждения и вероятность оргазма.

Я не представляла, что эти мышцы так важны, и никогда не использовала их раньше.

Они очень важны для занятий любовью. Следующий этап — использование различных типов движений при сношении. Возвратно-поступательных движений полового члена (фрикций) недостаточно для раздражения нервных окончаний влагалища. Усилить раздражение помогут вращательные движения бедрами с одновременным сжатием влагалища. Это вызовет усиление трения полового члена о его стенки и значительный рост связанных с этим ощущений.

Помните, что раз вы наверху, то контролируете темп и характер

движений. Интенсивность ваших действий при сношении определяет степень ощущений, и в результате, уверен, ваш партнер получит удовольствие наравне с вами.

Совершая движения таза и сокращения мышц влагалища, начните стимуляцию клитора. Это можно сделать, заняв такое положение, чтобы клитор соприкасался с телом партнера, или один из вас может делать это руками (см. рис.).



Женщина стимулирует клитор
во время сношения

Не думаю, что мне удастся проделать все это сразу. Кажется, это довольно трудная и изнурительная работа.

Потребуется практика, прежде чем вы научитесь координировать все три действия, и с первого раза, возможно, не удастся достичь оргазма. Но имейте в виду, что три этих движения, а именно, вращение таза, сокращение мышц и стимуляция клитора, в сумме значительно повышают эффект от мастурбации.

Практикуясь, вы сможете воспроизводить приятные ощуще-



Партнер стимулирует клитор во время сношения.

ния снова и снова, научившись таким образом достигать оргазма. Вероятно, теперь вы поняли, что хотя участие и поддержка со стороны партнера необходимы, вы должны активно действовать и сами.

Да, понимаю. Но я никогда не делала этого раньше. Мне казалось, секс — это то, что совершают со мной, а не я.

Теперь вы сами отвечаете за себя. Но, как я уже говорил, этот этап требует времени. Когда вы будете чувствовать себя уверенно, постепенно сократите стимуляцию клитора при сношении, но, подчеркиваю, лишь в том случае, если ужс уверенно достигаете оргазма. Делайте это следующим образом.

Сожмите мышцы влагалища при сношении, совершая, как и раньше, вращательные движения тазом, стимулируйте при этом клитор. Почекувствовав приближение оргазма, прекратите стимуляцию. Потеряв ощущение оргазма, немедленно возобновите ее и прекратите с подступлением оргазма. Повторите это 3-4 раза. Если вам не удастся добиться результата без стимуляции клитора, тогда продолжайте использовать ее. Впоследствии вам все же удастся достичь оргазма без прямого раздражения клитора. Когда это произойдет, постарайтесь с каждым разом все раньше прекращать такую стимуляцию. Наступит момент, когда вы лишь в начале сношения будете прибегать к этому методу, а со временем совсем откажетесь от него.

Но что, если мне никогда не достичь оргазма без раздражения клитора?

Ничего плохого в этом нет. Многие женщины находят такой способ даже более предпочтительным. Ведь самые сильные сексуальные ощущения проистекают из воздействия на клитор. Возможно, вы принадлежите к большинству женщин, нуждающихся в дополнительных видах стимуляции при половом сношении.

Можно ли испробовать другие позиции для достижения оргазма?

Вы можете использовать с партнером позицию на боку или любую другую, при которой он или вы можете достать клитор рукой (см. главу 15. Позиции при половом сношении).

В заключение отмечу, что есть много абсолютно нормальных и счастливых женщин, редко испытывающих оргазм при сношении, то есть при введении полового члена во влагалище. Отсутствие оргазма не признак патологии. Женщина может вполне удовлетворять партнера и без этого. Она может быть любима и желанна, если и не испытывает оргазм. Другое дело, если вы стремитесь обогатить

свой сексуальный опыт. Описанные выше процедуры помогут вам в этом.

СТИМУЛЯЦИЯ КЛИТОРА

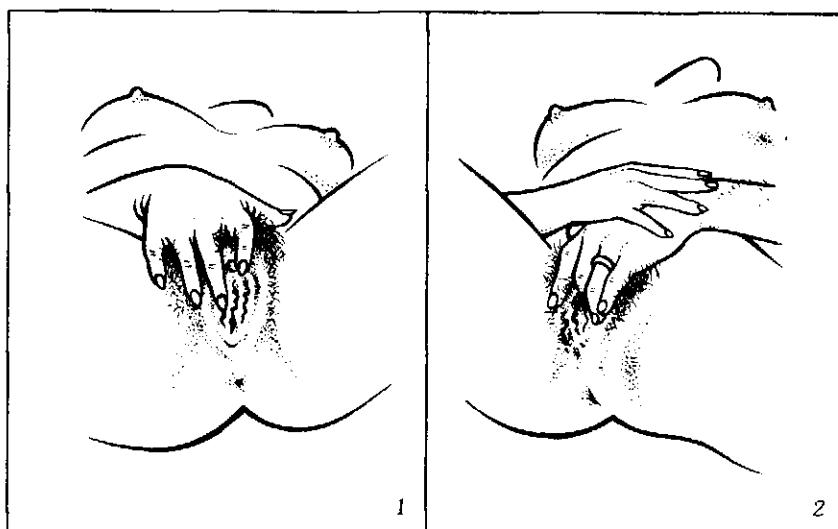
Насколько важна для женщины стимуляция клитора?

Однозначно, для большинства женщин такая стимуляция необходима для оргазма и является основным пусковым механизмом его достижения. Раздражение клитора схоже с раздражением головки полового члена у мужчин.

Означает ли это, что клитор является центром возникновения приятных ощущений?

Не совсем так, хотя он более чувствителен, чем мужской половой член. Определенные части влагалища и половых губ также обладают сексуальной чувствительностью, в чем вы убедитесь, читая о зоне "G" (см. стр. 58) – небольшом участке, расположенном в верхней передней части влагалища, могущем быть источником оргазма у женщины.

У большинства женщин сексуальные ощущения зарождаются в клиторальной зоне и ею ограничиваются, несмотря на то, что сам



Стимуляция клитора: 1. Самостимуляция
2. Женщина направляет руку партнера при стимуляции

оргазм представляет собой непроизвольные сокращения влагалищной зоны. Причина отсутствия оргазма у многих женщин состоит в недооценке ими роли клиторальной стимуляции как существенного компонента достижения пика удовольствия.

Вы хотите сказать, что обычного полового акта недостаточно?

Да, именно это я и хочу сказать. Расположение клитора не способствует его раздражению половым членом при сношении. Он прикрыт крайней плотью, соединенной с малыми губами влагалища.

Фрикции полового члена приводят в движение малые губы, что влечет за собой и стимуляцию клитора, но для большинства женщин этого недостаточно, чтобы вызвать оргазм. Почти всегда требуется непосредственная стимуляция, даже во время полового сношения.

Но что, если партнер не согласится на стимуляцию клитора?

Многие мужчины ничего против этого не имеют, но либо испытывают смущение, неловкость, либо не знают, где он находится. Существует также много женщин, пребывающих в неведении относительно своих возможностей и стыдящихся об этом говорить или щадящих чувства своих партнеров и поэтому не указывающих на их невежество. Результатом оказывается пренебрежение клиторальной стимуляцией и, соответственно, отсутствие оргазма. Теперь по крайней мере вы знаете, где искать клитор. Если же нет, переверните назад несколько страниц, где говорилось об изучении своего тела (стр. 39).

Раздражение клитора не должно быть сильным. Это очень чувствительный орган, и для большинства женщин небольшого воздействия достаточно. Некоторые женщины даже чрезвычайно осторожное воздействие находят неприятным и предпочитают непрямое стимулирование. Другим, напротив, нравится прямая и более сильная стимуляция. Теперь вы видите, насколько важно знать свое тело и поделиться этим знанием с партнером.

Сколько времени должна продолжаться стимуляция клитора?

С точностью вам никто не сможет ответить на этот вопрос. Как правило, затрачивают меньше времени, чем нужно. В среднем женщине требуется от 10 до 20 минут стимуляции для достижения оргазма. Одни приходят к нему через 3-5 минут, другие через 45.

Большинство мужчин не догадываются, а женщины в силу условностей не упоминают о необходимости клиторальной сти-

мудрости. Приходится лишь сожалеть об этом, потому что большинству мужчин приятно бывает сознавать себя хорошими любовниками, и полчаса-час сексуальной игры, ласк и стимуляции клиторальной зоны в принципе не вызвали бы у них возражения.

Что, если он все-таки возражает?

Есть несколько путей выхода из этой затруднительной ситуации. Производите стимуляцию сами до того момента, когда действий партнера и его фрикций будет достаточно для достижения оргазма, или используйте вибратор (при необходимости, с помощью партнера).

В какой позиции предпочтительней производить стимуляцию клитора?

Если вы сами производите стимуляцию, то можете выбрать любое положение, оставляющее свободными руки. Если этим занимается партнер, предпочтительнее позиция "женщина сверху". Она оставляет руки мужчины свободными и позволяет женщине направлять движение полового члена так, чтобы он оказывал максимальное действие.

Помните, клиторальная стимуляция — лишь часть любовных игр, она не должна занимать центральное место. Умение использовать этот прием не вытесняет элемента фантазии и эротики. Ваше взаимное возбуждение и физическое удовлетворение зависят от вашего отношения друг к другу. При условии, что вы оба это понимаете, клиторальная стимуляция станет одним из способов достижения гармоничных отношений.

ПРИМЕНЕНИЕ ВИБРАТОРА

Читая предыдущие разделы, вы узнали о физиологических функциях вашего организма, о лучших способах достижения сексуального возбуждения и оргазма. Применение вибратора — продолжение этих экспериментов. Его цель — повысить эффективность стимулирования. Фактически вы можете применять вибратор при достижении оргазма в первый раз.

Я мало знаю об использовании вибратора. Даже не представляла себе, что они продаются.

Действительно, многие женщины относятся к вибратору с предубеждением. Возможно, вы одна из тех, кто считает, что использовать



Самостимуляция с помощью вибратора

механические средства возбуждения безнравственно. Некоторые также убеждены, что если постоянно пользоваться вибратором, попадаешь в зависимость от него и теряешь способность к достижению оргазма иным путем. Это неверно. Лучше всего рассматривать вибратор как средство повышения сексуальной чувствительности и изучения механизма оргазма. Исследования показали, что для многих женщин вибратор — первый шаг на пути к оргазму с помощью самостимуляции, за которым следует стимуляция партнером и половое сношение.

Какие виды вибраторов имеются в продаже?

Предлагается много типов вибраторов, но лучше всего электрический двухскоростной портативный автономный прибор со

сменными резиновыми приспособлениями. Они продаются в универсальных магазинах или аптеках под названием массажеров для тела или головы. Бывают вибраторы в форме полового члена. Выбирайте по своему усмотрению. Купите также стерильный гель для смазки, чтобы не вызвать раздражения при применении вибратора.

Как пользоваться вибратором?

Вначале можно принять успокаивающую ванну, затем поудобнее расположиться на кровати. (Помните: никогда не пользуйтесь вибратором вблизи воды.) Сосредоточьтесь на своих ощущениях. Погладьте тело руками, чтобы почувствовать, как оно отзовется на прикосновение. Включите вибратор и слегка прижмите его к телу, приближая к тем его частям, где прикосновение особенно приятно. Не старайтесь сразу вызвать сексуальную реакцию — просто снимите напряжение и беспокойство. После того как вы обследовали неполовые области тела, раздвиньте колени и от середины бедра, не торопясь, перемещайте вибратор вверх по ноге, пока он не окажется на наружных губах влагалища. Затем, раздвинув кончиками пальцев наружные губы, осторожно подведите вибратор к клиторальной зоне.

Расслабьтесь и наслаждайтесь потоком ощущений. Знайте, что они являются естественной и здоровой реакцией, отдайтесь им и позвольте им нарастать. Если в какой-то момент вы почувствовали беспокойство или неловкость от новых ощущений, отдохните и переместите вибратор на те части тела, где это не вызывает у вас неприятных чувств. Через какое-то время вернитесь в клиторальную зону и продолжайте стимуляцию (см. рис.).

Как долго можно продолжать стимуляцию вибратором?

Оставайтесь спокойной и пассивной сколько сможете, но постарайтесь продержаться несколько минут. Постепенно увеличивайте продолжительность ежедневного пользования вибратором до 30 минут; при необходимости прибегайте к сексуальным фантазиям, если вам это помогает. Думайте о партнере или о ком-то другом, кого вы видели. Музыка повышает восприимчивость. Не ограничивайте свое воображение, создавая эротическую атмосферу. Теперь сконцентрируйтесь на вибраторе и на наиболее чувствительных зонах половой области.

У большинства женщин это клиторальная зона. Приложите к ней вибратор, массируя ее медленными осторожными движениями, постепенно убыстряя их. Проявляйте изобретательность, прикладывая

вибратор наиболее приятным вам образом. Испробуйте все, что повышает вашу сексуальную реакцию. Если на этой стадии вы испытаете оргазм, откиньтесь на спину и наслаждайтесь чувством, которое он дает вам. Это естественная кульминация процесса получения удовольствия.

По желанию вы можете начать повторную стимуляцию вибратором в том же или ином положении до достижения оргазма. Начувшись возбуждать и приводить себя к оргазму вибратором, поделитесь информацией с партнером. Он может наблюдать, как вы стимулируете себя, или сам стимулировать вас вибратором.

Не хотите ли вы сказать, что я должна делать это на глазах у моего партнера?

Только в том случае, если не испытываете неловкости. Некоторые женщины быстрее приходят к оргазму и отзываются сильнее на ласки партнера после того, как стали пользоваться вибратором. Другим требуется больше времени, чтобы привыкнуть к новым чувствам и ощущениям, которые дает вибратор. Важнее то, что, как бы ни был достигнут оргазм, это шаг по пути развития вашей сексуальности.

Можно ли пользоваться вибратором при сношении?

Многие женщины время от времени используют его при половом сношении. Но стимуляция клитора вибратором вами или вашим партнером требует выбора специальной позиции, позволяющей это выполнить.

ЗОНА "G"

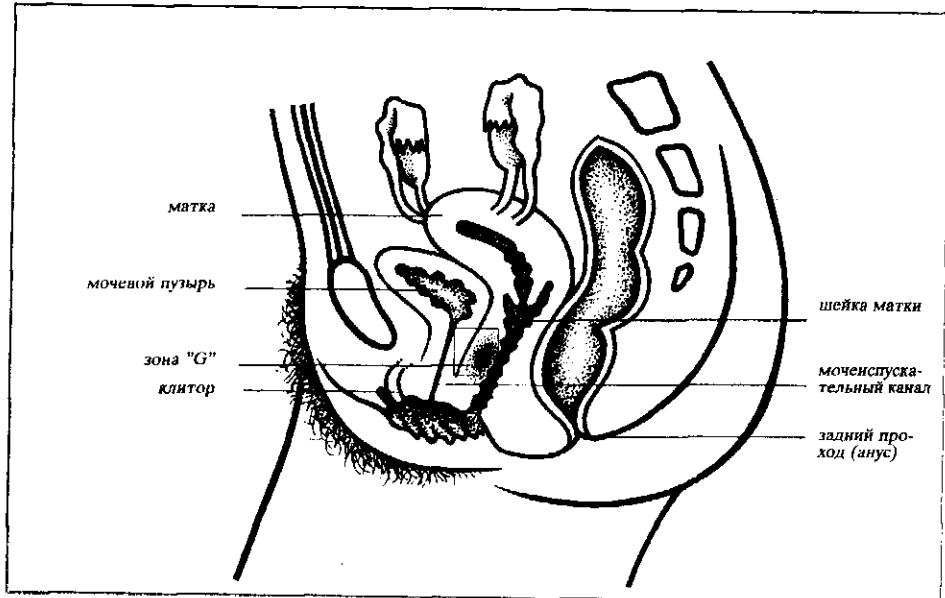
Хотя большинство женщин достигают оргазма в результате возбуждения клитора, существует и другая область возникновения аналогичных ощущений.

Исследования выявили в передней стенке влагалища небольшой участок эрогенной ткани, реагирующей на стимуляцию. Когда женщина находится в невозбужденном состоянии, наличие этой зоны не обнаруживается. Лишь при глубокой влагалищной стимуляции ощущения становятся заметными.

При продолжительном значительном воздействии на эту зону может возникнуть оргазм, сопровождающийся у некоторых женщин выделением прозрачной жидкости.

Значит, бывают другие способы достижения оргазма?

Вы можете испытать новые, непривычные для вас ощущения. Многие женщины знают о возможности достичь оргазм без раздражения



Расположение зоны "G" в женских половых органах

клитора, путем воздействия на передние стенки влагалища, не подозревая при этом, что это и есть зона "G". При стимуляции этой области ощущения возникают довольно быстро. При продолжении стимуляции происходит приток крови к этой зоне, и отчетливый бугорок выступает на стенке влагалища. Есть женщины, испытывающие приятные ощущения при сношении только при стимуляции половым членом передней стенки влагалища. Такому положению более всего способствует позиция "мужчина сзади" (см. главу 15).

Звучит заманчиво, но как найти эту зону "G"?

Найти ее нелегко, потому что до начала стимуляции она никак не обнаруживает себя. Если вы хотите выявить у себя зону "G", рекомендую вам для этого сесть или опуститься на корточки. Влагалище должно быть как следует увлажнено, при необходимости пользуйтесь жидкой эмульсией. Введите один-два пальца в вагину, надавите посильнее в направлении передней стенки влагалища. Иногда помогает встречное надавливание другой рукой на живот извне.

Это, должно быть, болезненно. Вы уверены, что мне это не повредит?

Действуйте медленно и осторожно, и все будет в порядке. После стимуляции зона "G" увеличится и будет ощущаться как комок между пальцами на внутренней стенке влагалища. Размер "комка" у каждой женщины различный, но обычно, набухнув, он становится с бобовое

зернышко. Он может достигать двух сантиметров в поперечном размере. Вы можете почувствовать позыв к мочеиспусканию, но это пройдет.

Попытайтесь нашупать зону "G", стимулируя ее в положении на корточках, раздвинув колени на полу или на кровати. После того как вы обнаружили расположение зоны "G" и научились ее стимулировать, можно научить этому вашего партнера.

Что должен делать партнер?

Ваш партнер в этом случае тоже должен использовать увлажняющую смазку для пальцев. Он может ввести один-два пальца в вагину и осторожно провести по передней стенке. Движением таза вы можете помочь ему найти зону "G" и заодно определить лучший способ стимуляции.

Помните, что первоначальные ощущения, напоминающие позыв к мочеиспусканию, скоро пройдут и сменятся ощущениями, ведущими к оргазму.

Вы можете также лежать обнаженными лицом к лицу с вашим партнером и направлять его указательный палец в вагину, убедившись, что она увлажнена. Можно пользоваться слюной. Рукой, обращенной ладонью к вам, он может осторожно касаться зоны на передней (верхней) стенке влагалища.

По-моему, все это слишком сложно, чтобы таким образом вызвать оргазм. Не следует в самом начале ждать оргазма. Просто прислушайтесь к своим чувствам, находите ли вы их приятными или нет. В разное время и у разных женщин ощущения могут различаться. Иногда вы можете находить их приятными, иногда раздражающими. Если партнер сильно надавливает указательным пальцем, вы можете почувствовать позыв к мочеиспусканию. Если продолжать стимуляцию зоны "G", вы, возможно, почувствуете приятные сокращения матки, могущие быть началом оргазма. Помните, что ощущения, возникающие внутри влагалища, глубже тех, что возникают при стимуляции клитора.

Возможна ли стимуляция зоны "G" при половом сношении?

Да, на последующей стадии ваш партнер может ввести свой член в вагину и стимулировать зону "G" подобно тому, как делал это пальцами, — надавливая на переднюю стенку. Направьте его с помощью движений таза в нужном направлении.

Какая позиция удобнее для этого?

Лучшие результаты дает позиция "мужчина сзади" или "женщина сверху" откинувшись назад (см. рисунки на стр. 114 и 115).

Однако должен предупредить: не переусердствуйте с поисками зоны "G" и не считайте, что возникающие в ней оргазмы лучше всех других. Это совсем не обязательно, к тому же многим женщинам не

удается ее обнаружить. Если вы находите, что стимуляция зоны "G" увеличивает ваше удовольствие от секса, это прекрасно, если же вам это не удалось, не огорчайтесь и ищите другие способы удовлетворения своих желаний.

УСИЛЕНИЕ ЧУВСТВА ОРГАЗМА С ПОМОЩЬЮ УКРЕПЛЕНИЯ ЛК-МЫШЦ

Что такое ЛК-мышцы?

Мышцы, оказывающие влияние на чувствительность влагалища, называются ЛК-мышцами, это сокращение сложного термина "лонго-копчиковые мышцы". Их часто называют "мышцами любви". Их тренировка улучшает состояние влагалища и укрепляет его стенки. Как и любые другие мышцы в организме, ЛК-мышцы нуждаются в развитии и, как любые другие, теряют тонус, если вы их специально не укрепляете. С помощью тренировки ЛК-мышц вы учитесь сжимать стенки влагалища и перемещать при половом сношении пучки нервных окончаний в более выгодное для стимуляции положение.

Если вы к этому еще не приступили, неплохо обратиться за консультацией к гинекологу, чтобы выяснить состояние мышц вашего влагалища. Если они ослаблены, гинеколог может порекомендовать курс процедур. Если, скажем, вы недавно перенесли операцию, разумнее обратиться к гинекологу, прежде чем начать предлагаемый комплекс упражнений.

Почему нужно тренировать эти мышцы?

Важная роль мышц влагалища признана давно. Но признана в основном мужчинами, как средство получения ими физического удовлетворения. В наши дни утвердилось их значение для получения удовольствия от полового сношения и женщиной. Участие ЛК-мышц в сношении состоит в охватывании полового члена стенками влагалища для усиления ощущений обоих партнеров. Как видите, они справедливо названы "мышцами любви".

С чего начать?

Определить, какие именно мышцы управляют влагалищем, довольно трудно. Для начала, лежа на кровати, попытайтесь изолировать и сжимать различные группы мышц попеременно. Например, сожмите икроножные мышцы, затем мышцы живота, плечевые и т. д. Теперь попытайтесь отдельно сжать мышцы влагалища.

Помогите! У меня не получается. По-моему, я сжимаю мышцы живота.

Не волнуйтесь. Многие женщины находят трудным обособить

мышцы влагалища, потому что они близко примыкают к мочеиспускательному каналу и прямой кишке, и вы часто сжимаете мышцы этих областей и заодно мышцы живота. Простейший способ обнаружить ЛК-мышцы — задержать струю при мочеиспускании. В этом процессе работают именно ЛК-мышцы. Если задержать струю вам не удается, можно предположить, что ЛК-мышцы ослаблены. Если вам так и не удалось обнаружить эти мышцы, тогда, сидя на унитазе, расставьте ноги и приподнимитесь слегка над сиденьем. Так вам легче будет задержать струю. Возобновите мочеиспускание и снова задержите струю и так несколько раз, пока безошибочно не определите эту группу мышц.

Следующий этап идентификации ЛК-мышц — попытка быстро сжимать-разжимать их. И хотя это движение не научит вас управлять ЛК-мышцами, оно поможет вам научиться быстро находить их и приводить в действие.

Допустим, я определила, где находятся мои ЛК-мышцы. Как мне их укрепить?

Предлагаю вам следующие упражнения. При их выполнении внутри влагалища не должно находиться ничего. Делать упражнения можно в любом положении — лежа, сидя, стоя. Сначала вам может показаться легче выполнять их лежа, расслабившись на кровати, но впоследствии вы найдете сидячую позицию удобней.

Мысленно представьте себе стенки вашего влагалища. Теперь попытайтесь сблизить их медленным сжатием, как при остановке струи при мочеиспускании. Сосредоточьтесь на влагалище, а не на прямой кишке, хотя она тоже будет сжиматься. Постарайтесь не напрягать мышцы живота. Положите руку на живот, чтобы помнить об этом.

Выполнение этих упражнений требует всего вашего внимания. Вы не должны отвлекаться. Не разговаривайте, не читайте, не смотрите телевизор. Расслабьтесь и сосредоточьтесь на мышцах влагалища.

Сжимайте мышцы, считая до шести. Каждый счет — секунда:

- один — медленно и сильно сожмите влагалище
- два — продолжайте сжимать
- три — продолжайте сжимать
- четыре — задержитесь еще немного на сжатии
- пять — сожмите еще раз так крепко, как только можете, с помощью мышц живота
- шесть — разожмите мышцы

Делайте эти упражнения по пять минут три раза в день.

У вас может возникнуть легкое сексуальное ощущение, значит, вы достигли прогресса. Иногда также появляется чувство теплоты в паховой области. Это объясняется притоком к ней крови и может показаться вам приятным.

Как долго следует выполнять эти упражнения?

Всю жизнь! Они должны стать частью ваших повседневных забот. Если вы не будете регулярно выполнять их, мышцы потеряют свой тонус, и чувствительность влагалища уменьшится.

Помните, реакция каждой женщины на эти упражнения индивидуальна. Важно расслабиться и получить от них как можно больше удовольствия. Вы, без сомнения, выиграете от укрепления "любовных мышц" и научитесь лучше управлять своими действиями. Это, в свою очередь, приведет к усилению вашей сексуальной реакции и удовольствия вашего партнера.

ГЛАВА 6

ОТСУТСТВИЕ ПОЛОВОГО ВЛЕЧЕНИЯ

Временами нам бывает не до секса. Мы слишком устаем, беспокоимся из-за работы или из-за детей или просто не очень хорошо себя чувствуем. Это — нормальное человеческое поведение и не должно вызывать тревог, если партнеры понимают друг друга. Достаточно сказать "Нет, не сегодня", чтобы дать понять, что вы не настроены на секс. Но что, если такое продолжается в течение многих дней, недель, даже месяцев? В этой главе рассматриваются проблемы полового влечения. Они могут быть временными или носить столь серьезный и длительный характер, что способны внести в отношения чувства тревоги, вины и напряженности:

Что такое отсутствие полового влечения?

По сути это — отсутствие интереса к сексу или неспособность к сексуальному чувству, или к возбуждению. Положение может усугубляться несовпадением желаний партнеров, что тоже способно привести к конфликту. Люди, страдающие этим, обнаруживают, что их способность испытывать половое возбуждение снижается или вовсе исчезает. Хотя они и ведут половую жизнь, но занимаются сексом реже, чем раньше, и находят это менее приятным, механическим занятием, скорее напоминающим тяжелую работу, чем удовольствие.

Да, это похоже на то, что я испытываю в настоящий момент. Меня беспокоит отсутствие интереса к сексу, но чем больше я стараюсь, тем хуже результаты.

Вы не одни с вашим беспокойством. Многие ощущают как бы стыд и вину. А другие чувствуют себя обиженными, разочарованными, злыми, потому что у партнера пропал интерес к сексу.

Но как отличить "нормальный" упадок интереса к сексу от того, который представляет проблему?

Если вы испытываете меньший интерес к сексу, чем прежде и чем ваш партнер ожидает от вас; если вы редко или никогда не ощущаете потребности в сексе или часто отвергаете запросы партнера; если вы предпочитаете фантазировать на сексуальные темы, а не заниматься любовью и, в особенности, если ваш

союз страдает от этого, — перед вами проблема отсутствия полового влечения.

Вы говорите, что я заинтересован в сексе меньше, чем ожидает от меня партнер. Это часто встречается?

Уровни сексуального желания партнеров часто не совпадают. Взять к примеру мужчину, удовлетворяющегося сексом раз в неделю, и женщину, которой требуется секс каждый день. Такая пара неизбежно начнет ссориться, и один будет валить вину за ситуацию на другого.

В данном случае конфликт выйдет за пределы спальни и продолжится на следующий день, вызывая напряженность в отношениях. Партнер, чье сексуальное желание меньше, будет чувствовать вину за разочарование другого, переполняемого чувством неудовлетворенности. Если компромисс не будет найден, отношения ухудшатся.

Влияют ли конфликты на сексуальное желание?

Несомненно. Любое осложнение отношений на несексуальной почве мешает установлению интимной близости. Гнев, обида, раздражение, накапливающиеся в бессмысленных ссорах, отражаются и на сексуальных контактах, делая их тоже бессмысленными. В подобных случаях секс или отказ от него становится орудием непрекращающегося сражения.

Что вы скажете о жизненных стрессах?

Стресс — основная причина временного отсутствия желания. Пары, чрезвычайно озабоченные карьерой, к тому же обладающие завышенным критерием самооценки, сталкиваются с этим особенно часто. Когда оба партнера заняты многообещающей работой, сулящей повышения, поездки и т. п., у них все меньше и меньше времени друг для друга и для занятий сексом. Скорее всего такая пара, наскоро поужинав, завалится спать от усталости. Усталость наравне со стрессом убивает страсть.

Подобные пары, а их немало, слишком заняты другими проблемами, чтобы уделять время сексу или находить для него время и силы. Когда они поймут, что количество и качество их сексуальных контактов резко снизились, то могут запаниковать. Привыкшие во всем преуспевать, они энергично возьмутся исправлять ситуацию, но тем самым лишь увеличат стресс и беспокойство. Это приведет к еще большему спаду желания.

А как влияют депрессии?

Тяжелые депрессии в сочетании с пониженным интересом к жизни часто приводят и к потере сексуального аппетита. Человеку в состоянии депрессии вообще не хватает энергии на многие вещи, в том числе и на секс.

Какие еще категории людей подвержены потере сексуального желания?

Их несколько. Одиночные мужчины и женщины, не имеющие возможности найти подходящего партнера, часто испытывают беспокойство и неуверенность в своей сексапильности (привлекательности). Другая категория – мужчины и женщины, не имеющие постоянных партнеров и опасающиеся заболеваний, переносимых половым путем. Разумеется, они правы в своих опасениях: в наши дни, когда СПИД стал настоящим бедствием, нельзя вступать в случайные половые связи. Такие люди из страха учатся подавлять свое желание, переключаясь на работу, еду, покупки, телевизор, физкультуру и другие не связанные с сексом занятия.

Есть категория людей, сексуально закомплексованных, которые потерпели неудачу в любовных делах. Они избегают ситуаций, связанных с сексом, потому что боятся новых неудач. Такие люди могут ограничивать и свои социальные контакты, потому что они ведут к сексуальным, становясь все более одинокими.

Мужчины и женщины, не вступающие в продолжительные интимные отношения из-за боязни брать на себя связанные с этим обязательства или из-за риска быть обманутыми в своих ожиданиях, тоже склонны подавлять свои сексуальные желания. Такие люди могут прибегать к случайным сексуальным контактам, что опасно в наши дни из-за СПИДа и других переносимых половым путем инфекций.

Люди, пережившие утрату партнера и опасающиеся новой утраты или разочарования, предпочитают подавлять желание, что ведет к потере его. Разведенные мужчины и женщины часто не решаются вступить в новую связь и приспосабливаются к одиночной жизни.

Молодые женатые пары из строгого религиозного окружения, не имеющие сексуального опыта и надлежащих знаний, но воспитанные на идее, что секс – дурное и грязное дело, могут полностью отказаться от половой жизни.

Возможно, вы отнесете себя не к одной, а к нескольким из упомянутых категорий. В любом случае не считайте, что вы в безвыходном положении. При разумном подходе вы сумеете определить характер проблемы и приступить к программе помощи самому себе.

Конечно, если трудности носят физиологический характер, то есть если вы недавно перенесли операцию, или проходите курс лечения, или у вас гормональное расстройство, или вы находитесь в

зависимости от алкоголя и наркотиков, или, если вы женщина, переживаете климактерический период, — тогда незамедлительно обратитесь к врачу.

Как узнать, действительно у меня проблема или нет?

Спросите себя, не приходилось ли вам испытывать раздражение, напряженность, гнет, злость или отвращение в ситуациях, связанных с сексом.

Не замечали ли вы, что первые признаки полового влечения вызывают у вас негативные реакции и образы? Припомните, посещают ли вас когда-либо сексуальные фантазии, мысли о сексе. Вы редко воспринимаете и реагируете на намеки сексуального характера? Вам необходима интенсивная стимуляция для полового возбуждения? Вас не увлекает явно подходящий партнер или раздражает его присутствие? Вы чувствуете влечение к недоступным или отсутствующим партнерам, но подавляете его в присутствии реальных?

Может быть, вы боитесь или не доверяете партнеру, который любит и желает вас, или стараетесь всеми способами избежать секса? Может, занимаетесь сексом, только чтобы угодить партнеру, а не по собственному желанию?

Наличие одного или нескольких из перечисленных признаков указывает на проблему отсутствия полового влечения. Особенно, если это ваша обычная или часто повторяющаяся реакция в ситуациях, предполагающих безопасную, здоровую и наиболее благоприятную для вас форму половой активности.

Отсутствие полового влечения у женщины.

Как показал мой практический опыт, одна из наиболее частых проблем сексуального характера у современных женщин — это низкий уровень или полное отсутствие полового влечения. Многие женщины говорят: "Если бы не муж, мне вообще не надо никакого секса" или "Я могла бы вообще обойтись всю жизнь без секса".

Возможно, во многих случаях это реакция на сексуальную травму в прошлом; но есть женщины, вообще не находящие ничего привлекательного в сексе, у которых половая жизнь вызывает лишь страх и отвращение. Если к вам это относится, необходимо посоветоваться со специалистом. Прежде всего он постарается найти причину отсутствия у вас интереса к сексу, вызванную, скажем, неспособностью достичь оргазма или болью при половом сношении.

Не найдя отклонений физического характера, врач будет искать причины психологического свойства и поинтересуется вашим настоя-

щим и прошлым сексуальным опытом. Присутствует ли конфликт в ваших взаимоотношениях с партнером, который вы игнорируете или не признаете? Испытываете ли вы депрессию? Какое отношение к сексу у вас в семье? Не стала ли ваша сексуальная жизнь рутиной? Не используете ли вы секс, чтобы управлять вашим партнером, а он вами? Если вы готовы честно обсуждать эти вопросы с врачом, у вас есть шанс выяснить существо дела.

Но что, если я просто не люблю секс без какой бы то ни было серьезной психологической причины?

Бывают в жизни события, затормаживающие половое чувство у женщины. Это недавняя смерть ребенка, материальные затруднения, продолжительная болезнь, уход за тяжелобольным или пожилым членом семьи или за маленькими детьми. Все это вызывает у женщины усталость, тревогу или стресс. В результате ее интерес к сексу понижается, а если она и соглашается заниматься им, ее мысли переключаются на другие предметы. Например, она планирует меню ужина на завтра или озабочена плохими оценками детей в школе.

Возможны и другие причины пониженного полового влечения женщины. Ее могут раздражать привычки партнера: небритое лицо, запах изо рта, немытое тело. Она может сердиться на партнера, но не высказывать недовольства вслух. Или, и это довольно часто, может пресытиться сексом, не приносящим ей удовлетворения, потому что партнер пренебрегает ее интересами.

Как быть, если муж действует неумело?

Можете мне поверить, что большинство мужчин (хотя, конечно, встречаются эгоисты, игнорирующие желания партнерши) стараются доставить женщине удовольствие и подчас просто не понимают, почему ей что-то не нравится. Не всегда это вина мужчины — многие женщины неохотно говорят о своих желаниях. Если партнер при подготовке к сношению действует грубо и неумело, ваше дело сказать или показать ему, что именно вам нравится. Для начала вы оба должны понять, что мужчины и женщины по-разному удовлетворяют свои сексуальные желания и что сексуальная реакция у них возникает от разных стимулов. Одно из важных различий можно определить так: женщина, чтобы заниматься сексом, должна хорошо себя чувствовать, тогда как мужчина, напротив, часто ждет от секса улучшения самочувствия.

Как исправить положение?

Решение проблемы лежит в правильном общении. Выберите момент, когда вы оба отдохнули и в хорошем настроении. Объясните мужу,

что если вы устали или озабочены, то не расположены заниматься любовью и вас не возбуждают его прикосновения. Скажите ему, что есть другие способы "завести" вас: принять вместе ванну, сделать вам массаж, обнять вас, когда вы рассказываете о событиях дня, пригласить пообедать и т. д.

Сообщите ему, что если вы отдохнете, то, вероятно, скорее настроитесь на секс. Заодно расскажите, к каким частям тела вам приятнее прикосновения во время любовной игры (читайте раздел о ласках неполовых и половых областей, глава 2).

Полезно совместно планировать вашу неделю, чтобы выделить время для любовных утех. Составьте соответствующим образом расписание ваших занятий, пригласите кого-нибудь посидеть с ребенком, чтобы вы по крайней мере часа три провели вместе.

Возможно, вам стоит изменить ориентацию в сексе с установки на "достижение цели" на установку "получение удовольствия". Вместо того, чтобы ориентироваться на конечный результат — оргазм, смотрите на секс как на продолжение приятных взаимоотношений. Говорите о том, что вы хотите испытать на сей раз.

Возможно, вам достаточно лишь поцелуев и объятий, в то время как ваш партнер стремится к оргазму. Вы можете выработать совместные действия, отвечающие и тому, и другому, и никого не оставляющие разочарованными. Во второй части книги вы найдете рекомендации, как получить больше удовольствия от секса. Вы их можете использовать на своих "сессиях любви".

Отсутствие полового влечения у мужчины.

Вопреки распространенным мифам о сексуальной энергии мужчин, многие из них постоянно испытывают пониженный интерес к сексу. Как и у женщин, отсутствие полового влечения у мужчин может объясняться воспитанием в семье, где секс рассматривался как нечто непозволительное, а если и упоминался, то только в негативном контексте. Все причины, перечисленные в разделе об отсутствии полового влечения у женщин, характерны и для мужчин: скрытые гнев и раздражение по отношению к партнерше, сексуальное невежество, депрессия, усталость, использование секса как средства воздействия на партнера, социально-политические и финансовые проблемы.

Если вы обнаружили у себя пониженное чувство полового влечения, для начала убедитесь, что это не вызвано физической причиной. Не перенесли ли вы недавно операцию или заболевание? Вы работаете в условиях стресса? Вы изнурены физически? Вы пережили потерю одного из родителей или кого-то из близких? Вы слишком много пьете? Все эти факторы снижают половое чувство. Многое зависит и от характера ваших взаимоотношений с партнершей. Если от мужчины постоянно требуют выполнения "супружеских обязанностей", он всеми способами постарается избежать контактов и озлобится.

Секс наскучил.

И мужчины, и женщины часто жалуются на скуку в сексе. Любые жалобы такого рода означают, что человек не получил того, что ожидал. Это может быть вызвано несколькими причинами: сексуальной дисфункцией (отсутствие эрекции или оргазма), скрытым недовольством и раздражением, наличием конфликта во взаимоотношениях, депрессией или боязнью перемен.

Некоторые мужчины видят в сексе способ самоутвердиться, они часто меняют партнерш, чтобы не разувериться в своих мужских достоинствах. Для таких мужчин брак означает конец сексуальных подвигов, и они начинают испытывать апатию, подтачивающую их взаимоотношения с женой. Но это еще не говорит о потере интереса к сексу. К тому же, в слово "скука" в сексуальном смысле каждый вкладывает свое значение. Например, мужчины жалуются, что им скучно, когда необходимость близости их страшит и угнетает.

Как решить проблему?

Если у вас неприятности на работе, нужно постараться в первую очередь устраниТЬ именно их, и только потом заняться проблемами секса. Когда ваши волнения улягутся, интерес к сексу может вернуться. Важно также постараться сохранить физический контакт с партнершей. Не избегайте объятий и нежностей из-за боязни пробудить надежды, которые вы не сможете оправдать. Часто именно физическое общение помогает снять напряжение, и возникшее чувство близости приведет к сексуальному контакту. Если вы находите свою половую жизнь однообразной, состоящей неизменно из одних и тех же постоянно повторяющихся действий, читайте советы о том, как разнообразить ее, во второй части книги, а также рекомендации в главе 2.

АВТОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:

Если, следуя рекомендациям, вы через несколько месяцев не достигли улучшения, желательно обратиться к врачу, так как возможны какие-то более серьезные нарушения.

ГЛАВА 7

ПОЛОВОЙ ЧЛЕН

Часто мужчины испытывают озабоченность по поводу размеров своего полового члена. Их беспокоит, не слишком ли он мал или тонок, и не сказываются ли его размеры на качестве сексуального удовлетворения партнерши. Нередко приходится слышать истории о величине полового члена и испытываемого от этого женщиной удовольствия. Такие истории подчас заставляют мужчин сомневаться в своих достоинствах. С размерами полового члена связано много мифов.

Действительно ли важны размеры полового члена? О чем говорят факты?

Я собираюсь привести факты по этому существенному вопросу с тем, чтобы вы поняли, что размеры полового члена не оказывают решающего влияния на качество сношения и физического удовлетворения женщины.

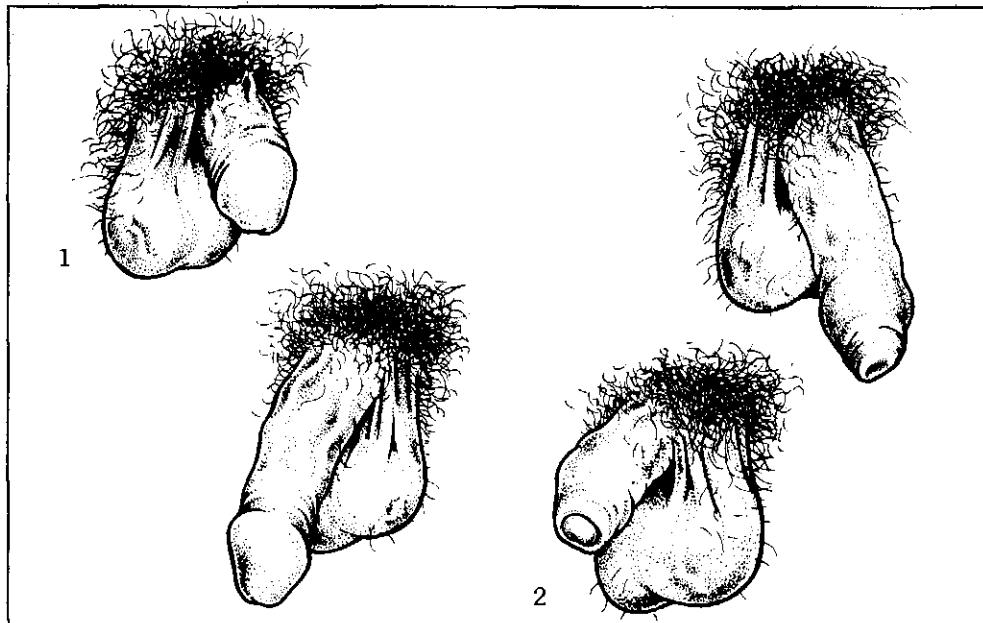
Внешне половой член каждого мужчины выглядит по-разному благодаря вариациям в цвете, форме и размерах. Маленькие мальчики, сравнивая себя с другими, неизбежно приходят к выводу, что у них "что-то не так". Этот неверный вывод проистекает от того, что вы можете видеть только две трети своего полового члена, из-за чего он кажется вам меньше, чем у других мужчин. Другая важная особенность состоит в том, что в невозбужденном состоянии внешний вид полового члена зависит от количества подкожного жира, реакции на изменение температуры или на стресс (см. рис. на следующей странице).

Таким образом вам никогда не удастся сравнить длину вашего члена с длиной члена другого мужчины, так как его истинные размеры проявляются в состоянии эрекции или полового возбуждения. Эрекция же в значительной степени уравнивает различия в размерах.

Достоверно так же и то, что с эрекцией величина относительно небольшого полового члена возрастает сильнее, чем того, чьи размеры до эрекции превышали средние.

Я думал, чем больше член, тем больше удовольствия получает партнерша.

Долгое время у мужчин считалось, что степень удовольствия партнерши от сношения пропорциональна размеру члена. Считалось, чем глубже проникает половой член, тем сильнее оргазм. Сегодня мы знаем, что это абсолютно неверно. Только наружная треть влагалища



Половые члены в отсутствие эрекции: 1 — обрезанный, 2 — необрезанный, могут быть различной длины

чувствительна в достаточной степени к стимуляции, тогда как две трети снабжены меньшим числом нервных окончаний. Иными словами, сексуальная чувствительность их ниже.

Сексологи считают, что мужчине достаточно длины полового члена 5-6 см в состоянии эрекции для успешного ввода во влагалище и нормальной стимуляции. Важнее знать о различных способах стимуляции женщины для достижения оргазма. Важнее быть искусным любовником, чем обладателем большого полового члена. Необходимо знание сексуальной реакции женщины, ее анатомии и психологии. Все это, как видите, мало связано с размером полового члена.

От чего зависит сексуальное удовольствие женщины?

У большинства женщин самый чувствительный орган, вызывающий сексуальную реакцию и оргазм, это клитор. Возбуждение клитора возможно мануальным или оральным методами или иными, одобряемыми обоими партнерами, способами. Эрекция полового члена не является единственным условием женского возбуждения и наслаждения, а его размер играет еще меньшую роль.

Но ведь женщины часто говорят о размере полового члена?

Женщины часто жалуются, что половой член слишком велик, что причиняет боль и дискомфорт при сношении.

Иногда влагалище бывает слишком узким, что может делать невозможным или затруднять ввод. Это носит название вагинизма (см. гл. 8). Но, как правило, влагалище способно вместить член любых размеров.

Если оно слишком широкое (например, утратившее эластичность в результате родов), женщина может казаться, что член слишком мал; здесь проблема со стороны женщины. Иногда жалобы на недостаточный размер полового члена объясняются психологией, поскольку, как уже отмечалось, клиторальная, а не вагинальная зона служит источником физического удовлетворения у большинства женщин.

Можно ли увеличить размер полового члена?

Необходимо понять, что ни гипноз, ни упражнения, диета, витамины, мази, ни инъекции или вливания не увеличат размер пениса взрослого мужчины. Напротив, некоторые из этих мероприятий могут повредить половому члену и вызвать впоследствии проблемы с эрекцией. Более того, сомнения по поводу размеров пениса снижают вашу уверенность в себе, что не может не отразиться на уровне ваших сексуальных отношений с партнершей. Излишние волнения на этот счет также бывают причиной преждевременной эякуляции и импотенции.

Исходя из сказанного, попытайтесь по-новому взглянуть на эти факты и забудьте все выдумки о размерах полового члена, которые вы слышали или о которых читали. Если у вас останутся сомнения, неплохо посоветоваться с врачом, который бы с медицинской точки зрения убедил вас, что с вашим членом все в порядке.

Мнение специалиста поможет вам преодолеть неуверенность и, возможно, обратить внимание на другие проблемы вашей половой жизни.

Можете поверить, имеется достаточно научных данных, опровергающих первостепенное значение размеров члена в интимных отношениях. Гораздо важнее тант, внимание, любовь и умение.

Искривление и деформация полового члена.

Возможно, вы обеспокоены искривлением или деформацией вашего полового члена или вообще хотели бы знать о случающихся отклонениях от нормы. Возможно, вас что-то смущает в нем, потому что вы слышали рассказы друзей о том, каким он должен быть. Вас может тревожить, что, глядя в зеркало, вы замечаете явную искривленность; может быть, на это вам указала партнерша.

Да, меня беспокоит то, что мой член неправильной формы. Что мне нужно сделать? Это опасно?

Должен сразу заявить, что если у вас нет трудностей с достижением и поддержанием эрекции, если эрекция и половое сношение не причиняют боли, и вы без затруднений осуществляете ввод, то беспокоиться вам не о чем. Абсолютно похожих людей не бывает. У каждого своя форма, например, носа, почему же половой член не может отличаться? Полезно также помнить, что в спокойном состоянии этот орган у разных людей выглядит по-разному, но при эрекции эта разница исчезает. Угол эрекции может быть различным, но на функции полового члена это не отражается.

У одних мужчин при эрекции член образует прямой угол с телом, у других направлен вниз или вверх. С возрастом мужчина может обнаружить, что положение полового члена при эрекции из направленного вверх изменилось на направленное вниз, но это естественно для процесса старения. Пожилые люди должны знать, что чем старше они становятся, тем более нуждаются в прямой стимуляции для поддержания хорошей эрекции.

У большинства мужчин половой член занимает центральное по отношению к телу положение: это положение "на двенадцать часов", если посмотреть прямо на себя в зеркало, но есть мужчины, у которых половой член отклоняется влево (положение "на десять часов"), а есть такие, у которых — вправо (положение "на два часа"). Эти отклонения в пределах нормы и не зависят от того, какой рукой производится мастурбация и от ее частоты.

Но как убедиться, что у меня все в порядке?

У некоторых мужчин действительно встречается явно выраженное сильное искривление полового члена, который при эрекции изгибается вниз. Эта неприятность вызвана слишком коротким мочеиспускательным каналом. Причиной может быть родовая травма, но обнаруживается дефект только с наступлением половой зрелости.

Если это искривление затрудняет или делает невозможным половой акт, необходимо обратиться к урологу, который в состоянии устранить недостаток с помощью небольшой операции.

Искривление полового члена может также вызываться болезнью Пейрони, которой в основном подвержена возрастная группа от 40 до 60 лет, но случающейся и в более молодом возрасте. Болезнь Пейрони характеризуется обычно тремя симптомами — это искривление члена, болезненная эрекция и твердое образование в теле полового члена. Причина болезни неизвестна, но установлено, что она не заразна и не злокачественна. Следовательно, она не передается партнерше. Однако сношение для мужчины становится болезненным или невозможным из-за сильного искривления члена. Болезнь Пей-

рони длится до двух лет и проходит без лечения. Обычно она не оставляет последствий. Лечение состоит в принятии специальных таблеток и в инъекциях в твердые образования в теле полового члена. Может проводиться также имплантация приспособления, искусственно поддерживающего эрекцию. Если, прочитав это, вы заподозрили у себя болезнь Пейрони или какие-либо другие проблемы, связанные с искривлением полового члена, немедленно обратитесь к терапевту или урологу.

И еще об одном. Если внешний вид полового члена вызывает у мужчины сомнения, ему может грозить потеря эрекции или импотенция. В этом случае причиной будет не само искривление, а эмоциональная реакция на него. Если с вами это происходит, обратитесь к врачу, который рассеит ваши сомнения по поводу воображаемых отклонений или при необходимости направит вас к специалисту, который поможет вам преодолеть затруднения, связанные с искривлением полового члена.

УТРЕННЯЯ ЭРЕКЦИЯ, НОЧНАЯ ЭРЕКЦИЯ, ПОЛЛЮЦИЯ

Почему эрекция происходит помимо моей воли?

Для возникновения эрекции в состоянии бодрствования необходимы следующие факторы: стимул, порождаемый видом объекта желаний или прикосновением, или и тем, и другим; нормальный приток крови к половому члену; нервы, проводящие импульсы к половым органам, функционируют нормально; достаточный уровень тестостерона (мужского полового гормона), плюс губчатое строение ткани полового члена.

Мальчики и мужчины испытывают эрекцию во время ночного сна. Эти эрекции непроизвольны и не вызываются видом или прикосновением, как те, что бывают днем.

Ночные эрекции случаются каждую ночь в продолжении всей вашей жизни и являются частью нормальной картины сна каждого мужчины при отсутствии тормозящих физических факторов. Во время так называемого "быстрого" сна, когда пульс и дыхание учащаются, повышается кровяное давление и происходят быстрые движения глаз, у мужчины возникает эрекция, длившаяся от нескольких минут до часа. Это случается от двух до пяти раз за ночь.

Что такое поллюции?

Эротические сновидения у мужчин также приводят к эрекциям,

оканчивающимся семяизвержением. Такие сновидения, завершающиеся оргазмом, называются поллюциями.

Нормальны ли ночные эрекции и поллюции?

Надо понять, что мужчина не может контролировать сознанием возникновение и частоту ночных эрекций и поллюций. Они – признак здоровой и нормальной жизнедеятельности мужского организма. Однако иногда эти явления вызывают досаду, особенно в подростковом возрасте, коренящуюся, возможно, в недостатке знания о естественной природе происходящего.

Частота поллюций не зависит от наличия и числа дневных сексуальных контактов. Верно лишь то, что с возрастом мужчина испытывает меньше ночных возбуждений.

Чем вызвана утренняя эрекция?

Большинство мужчин испытывает утреннюю эрекцию, спадающую обычно после мочеиспускания. Это породило неверное утверждение, что причина состоит в переполнении мочевого пузыря. Сегодня мы знаем, что утренние эрекции могут быть результатом последнего цикла быстрого сна. Их наличие свидетельствует о хорошем физическом и психическом состоянии. Когда вы больны или испытываете стресс, частота утренних эрекций снижается.

Какие проблемы связаны с утренней эрекцией и поллюцией?

Полное отсутствие этих явлений ночью и рано утром, наряду с проблемой эрекции и импотенции, заставляет предположить повреждение кровеносных сосудов и нервной системы. Вредить кровеносным сосудам и нервам могут наркотики, курение, алкоголь, травмы, операции, диабет, болезни почек. Если же вы ночные эрекции и поллюции испытываете, но сталкиваетесь с нарушением эрекции в дневное время, это обычно свидетельствует об эмоциональных и психологических проблемах.

Если у вас постоянные трудности с эрекцией или что-то вызывает беспокойство по этому поводу, проконсультируйтесь с врачом, который поможет определить причину и при необходимости направит вас к специалисту для дальнейшего обследования.

ГЛАВА 8

ВАГИНИЗМ, ИЛИ ТРУДНОСТИ ВВОДА ВО ВЛАГАЛИЩЕ

Вагинизм — неблагоприятное явление, при котором мышцы преддверия влагалища настолько сжимаются, что сношение становится болезненным и даже невозможным, так как создается такое напряжение стенок влагалища, которое не позволяет ввести половой член.

Различают первичный и вторичный вагинизм. Первичный — это такой, при котором женщина ни разу не имела возможности осуществить половое сношение. Многие женщины, вступив в брак, не могут месяцами или даже годами начать половую жизнь из-за невозможности ввода полового члена во влагалище.

Каковы причины первичного вагинизма?

Причины могут быть различны, но чаще это результат сильного страха перед первым половым сношением, приводящего к недостатку естественной смазки, напряжению и сжатию мышц влагалища, болезненным ощущениям. Вторичная и все последующие попытки ввода вновь вызывают у женщины страх, напряжение, боль, и наступает хронический вагинизм.

В чем причина возникновения такого состояния?

Некоторые женщины отвергают для себя саму идею секса, создавая этим психологическую преграду. У других существует запрет на секс, возможно, в связи с неправильным половым воспитанием. Иногда партнеры, по незнанию, пытаются действовать такими способами, которые лишь вызывают взаимную неприязнь.

Женщина могла пережить неприятный или травмирующий сексуальный опыт, домогательство, насилие, инцест. Этот опыт может послужить началом вагинизму, когда она, уже будучи взрослой, начнет свою половую жизнь. Иногда вагинизм бывает вызван преувеличенной боязнью боли. Если при первом сношении ощущался дискомфорт, женщина со страхом будет ожидать следующего, а различные рассказы о том, как болезнены и неприятны могут быть половые сношения, усилият ее опасения.

Каковы причины вторичного вагинизма?

При вторичном вагинизме женщина по тем или иным причинам

утрачивает имевшуюся ранее способность к половому сношению. Эти причины могут быть физического характера, например, хронические вагинальные инфекции или разрывы после родов. Из-за усталости, стресса, напряжения естественная смазка может быть недостаточной или отсутствовать.

Так или иначе, женщина в течение длительного времени может испытывать боль при сношении. В этом случае в ее сознании сношение ассоциируется с болью. Такое негативное отношение приводит к напряжению, болезненным ощущениям и повторному циклу вагинизма.

Как излечиться от вагинизма?

Если вы страдаете от вагинизма, необходимо обратиться к гинекологу для определения возможной физической причины, и только убедившись полностью в ее отсутствии, приступать к предлагаемой ниже программе помоши самой себе.

Разработаны различные методики лечения определенных случаев вагинизма.

Если ваш случай психологического происхождения, другими словами, вызван негативным отношением к своему телу или к сексу, либо боязнью боли и неприятных ощущений, прочтите следующие рекомендации.

КАК ПОМОЧЬ САМОЙ СЕБЕ, ЕСЛИ ВВОД ВО ВЛАГАЛИЩЕ ЗАТРУДНЕН

Для начала важно найти положительный контакт со своим телом. Вам должно быть тепло и спокойно. Возьмите журнал, бокал вина, включите тихую музыку. Лежа на постели или на полу, дышите спокойно, чтобы расслабиться, затем, когда вы окончательно расслабитесь, слегка "поиграйте" с входом во влагалище. Когда почувствуете готовность, введите палец в вагину. Можете предпринимать попытку несколько раз, но не огорчайтесь, если это сразу не удастся. Вы должны при этом чувствовать себя спокойно. Можно применять увлажняющую смазку, нанесенную на палец и на преддверие влагалища.

Теперь сосредоточьтесь на мышцах влагалища. Если вы еще не знакомы со своими ЛК-мышцами, откройте книгу на стр. 61 и прочитайте раздел о том, как укрепить их. Повторите попытку ввести палец в вагину и в то же время:

- Сожмите мышцы влагалища как можно быстрее, дыша при этом равномерно.
- Продолжайте сжимать мышцы и сосчитайте до трех при равномерном дыхании.

- Теперь сжимайте мышцы, делая глубокий вдох, постарайтесь подтянуть мышцы вверх, продолжая делать вдох.
- На счете четыре отпустите мышцы вниз, как будто выталкиваете что-то из влагалища или пытаешься ускорить мочеиспускание. Дышите равномерно в продолжении всего упражнения и проделывайте его ежедневно по крайней мере раз 20-30.

Следует ли в это время иметь половое сношение?

Забудьте о сношении, пока не почувствуете полную уверенность в возможности беспрепятственного ввода. Если вам трудно вводить тампон, предлагаю вам следующее упражнение, даже если у вас нет менструации.

Опуститесь на сиденье унитаза, раздвиньте ноги. Нанесите побольше смазки на преддверие влагалища. Возьмите тампон с картонным аппликатором и нанесите часть смазки на верхнюю часть тампона. Напрягите мышцы влагалища как можно сильнее, как при описанных выше упражнениях, и наклонитесь вперед. Подведите тампон к отверстию влагалища, по-прежнему напрягаясь изо всех сил.

Постепенно расслабляясь, медленно продвиньте тампон. Легче сделать это, тужась книзу, как бы выталкивая что-то из влагалища. Это поможет скорее раскрыться устью влагалища. Вы можете ощущать при этом небольшой дискомфорт, но не боль. Если вам удалось продвинуть тампон хотя бы на миллиметр, это хорошо, вы на пути к успеху.

На каком этапе привлечь партнера?

Продолжайте вышеуказанное упражнение, используя вместо тампона свой мизинец, не забыв нанести на него смазку, а в случае успеха — средний палец. Когда вы сможете выполнять оба упражнения спокойно и свободно, переходите к следующему, в котором будет участвовать ваш партнер. Займитесь взаимными ласками неполовых областей, прежде чем приступить к следующему этапу. Перед началом вам обоим нужно расслабиться и освоиться друг с другом. Читайте о ласках неполовых областей, детально описываемых в главе 2.

Позвольте партнеру ввести мизинец, а затем больший палец в вагину с непременным нанесением смазки на палец и на преддверие вагины. За одну-две недели выполнения данного упражнения вы сумеете свыкнуться с ощущением пальца в вагине. Не забывайте об упоминавшейся ранее технике: напрягайте мышцы влагалища, затем расслабляйте их полностью и, если вам это помогает, тужьтесь книзу.



1. Осторожно прикоснитесь пальцем к входу во влагалище и введите его на несколько миллиметров вглубь. 2. Медленно продвиньте палец немного глубже, впоследствии можно ввести более одного пальца. 3. Направляйте руку партнера, дайте ему медленно ввести палец в вагину, сначала неглубоко, затем глубже. Позже можно позволить ему ввести два пальца.

Когда я буду готова к сношению?

Когда не будете ощущать дискомфорта, вводя в вагину один свой палец, два своих пальца, когда ваш партнер введет сначала один, потом два пальца в вагину, только тогда вы можете приступить к следующему этапу — вводу полового члена. Рекомендую вам прочесть раздел о предварительных ласках половых органов в главе 2.

Важно уделить достаточно времени предварительной игре, снятию напряжения, ласкам, объятиям. Когда вы почувствуете, что готовы, займите позицию "женщина сверху", возьмите половой член партнера и мягко направьте к отверстию влагалища. Вы можете сначала немного "пощекотать" им клиторальную зону и губы влагалища (см. рис.). Половой член и вagina должны быть достаточно увлажнены, и не забудьте как можно сильнее сжать влагалище перед вводом полового члена. Теперь расслабьте влагалище, в то время как будете неторопясь вводить в него член, как делали это с пальцем или тампоном.

На первых порах ввод может быть очень неглубоким, но, по мере того как вы учитесь расслабляться и выполнять упражнения на сжатие-расслабление мышц влагалища, вам удастся наконец вводить член во влагалище все глубже при каждой попытке. Ни в коем случае не стремитесь к глубокому вводу с первой попытки, а только постепенно. Освойтесь с ощущением полового члена в вагине в позиции "женщина сверху". Расслабьте напряжение и введите член глубже.



"Пощекочите" половым членом партнера наружные области перед осторожным вводом в вагинальное отверстие.

Почему мне необходимо быть наверху при сношении?

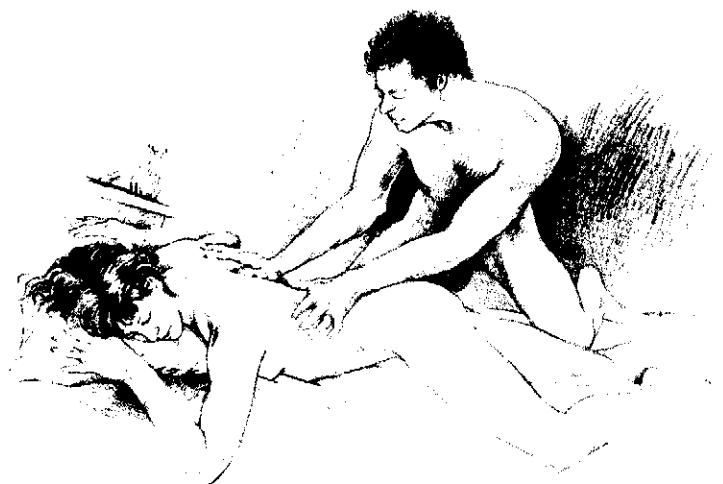
Важно, чтобы вы играли активную роль, партнер же оставался почти неподвижен. Будьте игривы, шутите, несмотря на то, что в начале, может быть, и не все пойдет гладко. Тренируйтесь регулярно. Возможно, вы будете чувствовать небольшой дискомфорт, но боли не будет. Вам обоим потребуются терпение и взаимопонимание. Не сдавайтесь. Когда ввод будет успешным, поэксперименти-

руйте с другими позициями, потом ваш партнер сможет предпринять осторожные фрикции.

Если после нескольких недель занятий прогресс не наметился, обратитесь к врачу, поскольку нарушение может оказаться серьезней, чем вы предполагали. Не всегда подобные проблемы поддаются самоизлечению, в отдельных случаях требуется вмешательство специалиста.

ЧАСТЬ 2

ОБОГАЩЕНИЕ ОПЫТА СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ



ГЛАВА 9

ЧУВСТВЕННЫЙ ПОЦЕЛУЙ

Поцелуи очень важны в контактах мужчины с женщиной, и полезно вносить разнообразие в их технику.

Поцелуй — одна из важнейших форм проявления сексуального чувства. Для многих он не менее важен, чем половой акт. Вряд ли стоит этому удивляться, ведь рот обладает повышенной чувствительностью.



Возбуждающий поцелуй

В самом деле, поцелуй — довольно откровенное действие, например, с прикосновением языка.

Не только. Техника поцелуя очень богата. Есть "скользящий" поцелуй, когда губами проводят по телу партнера или поводят губами из стороны в сторону. Очень популярен поцелуй "под водой". Это можно делать под душем или в ванне, в бассейне, в море, только не забы-



Поцелуй ног с посасыванием пальцев могут быть весьма эротичны.

вайте набирать побольше воздуха или вовремя выныривать. Поцелуй под душем может оказывать сильное эротическое действие благодаря струящейся вниз воде. Бывает поцелуй с засасыванием — один из партнеров засасывает верхнюю губу другого, который в это время делает то же самое с нижней.

Поцелуи не должны ограничиваться оральной областью, ведь рот — прекрасный проводник ощущений от каждой точки тела. Некоторые, например, находят весьма эротичным целовать ноги с посасыванием пальцев (см. рис.).

Попробуйте нежный чувствственный поцелуй в подъем стопы партнерши с последующим посасыванием пальцев ног. Поглаживание и массаж ладоней не менее приятны, так же как лизание пальцев. Чрезвычайно чувствительна обратная сторона коленного сустава. С нее можно подняться вверх, покрывая быстрыми поцелуями внутренние части бедер.

А мужчин тоже возбуждают такие поцелуи?

Несомненно. При очередной встрече с партнером попробуйте

энергичными поцелуями приложиться к его ягодицам и провести языком по позвоночнику. Поцелуйте его плечи, шею и проследите за реакцией.

Большинство мужчин и женщин любят, когда им дышат и целуют в мочки ушей. Действительно, ухо — одна из наиболее чувствительных эрогенных зон, имейте это в виду. Засуньте кончик языка в ухо партнера и тихонько пощекочите перед тем, как покрыть поцелуями лицо.

Поцелуй груди и сосков.

Большинство мужчин и женщин получают удовольствие, когда их целуют в соски. Женщины недооценивают поцелуй груди партнера. Правда, встречаются женщины с повышенной чувствительностью сосков, которым поцелуй в эту область не доставляют удовольствия. Другим нравится, когда партнеры втягивают в рот как можно большую часть груди. Многим приятно, когда мужчина осторожно захватывает сосок зубами и щекочет языком напрягшийся кончик.

Чувствительность груди и околососковой зоны бывает различной, так что согласуйте ласки с реакциями партнера.

Как разнообразить поцелуй в губы?

Попробуйте следующее:

- Отпейте немного воды, сока или шампанского изо рта партнера или возьмите кусочек шоколада, сыра, кубик льда. Кубик льда можно передавать друг другу, пока он не растает.
- Целуясь, чередуйте сухие поцелуи с влажными. В Древнем Китае сексологи рекомендовали буквально пить слону возлюбленного, сося язык и исследуя языком каждый уголок рта и зубы.
- Как насчет дразнящего поцелуя? Подразните партнера, приближаясь к нему якобы с намерением поцеловать, и остановитесь в последний момент. Начните страстно целовать и неожиданно прекратите. Смены ритма подчас возбуждают.
- Поцелуй в верхнюю губу одновременно с тем, как партнер слегка покусывает нижнюю, или наоборот.
- Закройте глаза партнера руками, всовывая ему (или ей) язык в рот серией глубоких, медленных, ритмичных движений, как бы имитируя половой акт.

Все это звучит очень волнующе, но как мне быть — я человек застенчивый, как я смогу начать целоваться подобным образом?

Мой первый совет застенчивому человеку — расслабиться. Поверьте, нет "правильного" способа целоваться, имеют значение только ваша

страсть и желание. Постарайтесь разобраться в настроении партнера, прежде чем приступить к действиям. Если он (или она) сдержаны, ограничьтесь нежным шутливым поцелуем. Если вы оба в веселом расположении духа, отважьтесь на более смелые поцелуи.

И вот еще: не раздумывайте слишком долго над тем, с чего начать. Просто приступайте к действиям. Уверенный вид иногда творит чудеса.

Уверенно выражайте свои чувства и желания.

Подводя итоги, можно сказать, что поцелуй – наглядное выражение любви, передающее наиболее тонкие и чувственные переживания. Часто поцелуям не уделяют достаточно внимания, и людям их недостает в жизни. Так что не пренебрегайте этим искусством и не бойтесь экспериментировать. Поцелуи могут быть сколь угодно изощренными, страстными или нежными, игривыми и более спокойными. Попробуйте все виды, добавляя в каждый что-то от себя.

ГЛАВА 10

СПОСОБЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ МУЖЧИНЫ

Разные мужчины реагируют на один и тот же объект возбуждения по-разному, и трудно делать общие выводы. Исследования выявили лишь ту закономерность, что физический облик женщины сексуально влияет на мужчин.

Женщине важно об этом знать. Как правило, мужчин возбуждают фотографии в эротических журналах, сексуальные сцены в видеофильмах или красивые девушки на пляже. Подобное свойственно большинству мужчин, так что не воспринимайте это как личное оскорблениe. Вместо того, чтобы обижаться на партнера за то, что ему нравятся фотографии привлекательных женщин, лучше самой иногда одеться так, чтобы выглядеть сексуально.

Заметьте, однако, что хотя мужчины и поглядывают на красивых сексуальных женщин, в действительности они часто робеют перед ними. Такие женщины могут присутствовать в их эротических фантазиях. Но для длительных отношений мужчины, как правило, избирают партнерш более традиционного склада, обладающих добротой, тактом, мягкостью, хорошим характером и т. д.

Женщины в чулках и пояссе с подвязками всегда обладали наибольшей способностью возбуждать "сильный пол". Чтобы убедиться в этом, наденьте белые или черные чулки, когда вам и вашему партнеру захочется чего-то особенного. Туфли на высоком каблуке тоже обладают способностью " заводить" мужчин, поэтому, даже если вы их не носите, имейте одну пару, предпочтительно черных, для "ужина вдвоем". Наденьте их вместе с чулками и еще с каким-нибудь сексуальным предметом одежды, возбуждающим вашего партнера. Есть магазины, торгующие сексуальным бельем.

Мужчины также любят сюрпризы. Неожиданное всегда возбуждает. Это великий стимул, который придаст остроту вашим отношениям. Например, не надевайте трусики, когда вы пойдете куда-нибудь вместе, а когда вернетесь домой, предложите полностью раздеть вас. Это один вариант. О других читайте на стр. 99.

Но зачем такая возня? Так ли уж это необходимо?

Если вы хотите усилить возбуждение мужчины и испытать больше удовольствия от секса, стоит постараться узнать, что действует на партнера наилучшим образом. Не предлагайте ему заполнить вопросный лист, просто наблюдайте, что ему нравится в фильмах,

журналах, эротической литературе и пр. Возьмите на заметку, что его привлекает, а что отталкивает, иными словами, подстройтесь под него. Вы не представляете, как много можно узнать о партнере, наблюдая и оценивая полученную информацию. А элементы неожиданности и страсти безусловно обогатят ваши отношения.

Что возбуждает мужчину при занятиях любовью?

Во время любовной игры сочетайте ласки неполовых областей с ласками половых органов. Избегайте сразу приступать к стимуляции последних.

Помните, что предваряющий любовный флирт не обязательно должен начинаться со спальни. Вы можете позвонить партнеру в офис и заговорить на "грязную" тему. Мужчинам нравится слышать не-пристойные слова от своих партнерш. Не стесняйтесь прибегать к откровенным терминам секса, обозначающим части тела и действия по отношению друг к другу. В своем "словесном флирте" вы можете быть откровенны и, если пожелаете, даже грубы.

Лексика во время предварительных ласк может быть такого же рода. Мужчинам это нравится. Не бойтесь так называемых "грубых слов". Если вы употребите их впервые, это произведет ошеломляющий эффект. И не забывайте льстить сексапильности партнера. Говорите комплименты. Мужчины любят слушать похвалы своему телу, в том числе половым органам.

Попробуйте применять различные ароматические масла. Аромат и гладкость кожи — это сильнодействующие средства. А при массаже партнера не ограничивайтесь спиной и плечами. Массируйте все тело, включая руки, ноги, голову и лицо, оставляя напоследок половые органы. Подойдя к этому этапу, не спешите. Проявите изобретательность, массируя всю область гениталий продолжительное время, варьируя характер поглаживаний. Массаж перед началом полового сношения — великое возбуждающее средство. Вы можете продолжать делать его сколько угодно, все более усиливая возбуждение. Услаждайте партнера и легкими прикосновениями, не касаясь половых органов. Затем неторопливо перемещайтесь к половому члену. Не забудьте массировать мошонку и чувствительную область между ней и анусом. Многие мужчины очень отзывчивы на ласки в этой зоне, называемой промежностью.

Попробуйте применить технику орального секса (более полно описывается в главе 14). Можно прикасаться к телу партнера языком или экспериментировать с эротическими поцелуями (см. главу 9).

Зеркала тоже вносят элемент разнообразия в занятия любовью. Расположитесь перед или под зеркалом, чтобы наблюдать за своими действиями. Многим мужчинам нравится видеть, что делают они и их партнерши, это их возбуждает.

Помните, что у вашего партнера представление о мужественности

связано с половым членом. Для него это символ его достоинства. Многие мужчины особенно озабочены размером члена, поэтому, даже если для вас это не имеет значения, скажите ему, что он "уникален", "великолепен", или любой другой комплимент, который придет вам в голову (в пределах разумного). Это, без сомнения, польстит мужскому самолюбию и усилит ваше общее возбуждение.

И, наконец, как уже отмечалось, не забывайте о сюрпризах. Если вы обычно спокойны, партнер тем более оценит вашу неожиданную страсть и темперамент в постели. Во время сношения врацайте бедрами в позиции "женщина сверху" или сжимайте-разжимайте мышцы таза (см. стр. 61). Это сильный фактор возбуждения. Попробуйте разные позиции. Взяв на себя инициативу в игре и сношении, вы можете сильнее возбудить партнера, нежели в случае, если остаетесь пассивной. Удивите его. Вам понадобятся фантазия и изобретательность. Наградой будет ваше общее удовлетворение!

ГЛАВА 11

СПОСОБЫ СЕКСУАЛЬНОГО ВОЗБУЖДЕНИЯ ЖЕНЩИНЫ

Желать успеха в сексуальных контактах с партнершей – в природе вещей; результатом будет не только усиление ответного чувства с ее стороны, но и уверенность мужчины в собственной сексуальности.

Увы, слишком скоро занятия сексом приобретают монотонность и унылое однообразие. Слишком часто мужчины не владеют техникой секса и не представляют, как можно его овладеть. Не все мужчины осознают, что женщина так же, как и они, нуждается в сексуальном удовлетворении, подразумевающем оргазм во время полового акта и подготовительную любовную игру. Не все представляют, каким образом можно помочь партнерше достичь оргазма. Бывает, что и любящим, заботливым и верным мужчинам не хватает элементарных знаний о том, как возбудить женщину.

Не считайте, однажды добившись успеха, что партнерша навсегда удовлетворена. В действительности она может желать более изощренной техники секса. Она может говорить, что любит вас, что вы прекрасный любовник, но испытывать скрытую досаду и негодование. Возможно, она просто не хочет ссориться с вами. Так что не принимайте на веру, что вы "хороший любовник". Спросите ее, чего она хотела бы от вас в сексе. Проверьте, что действительно ее возбуждает. Спросите ее о возможных фантазиях. Бойтесь монотонности и апатии – из-за этого распадаются многие пары. Используйте элемент неожиданности – это всегда помогает.

Итак, чего женщина ждет от секса?

Прежде всего, женщин возбуждают романтические жесты. Для них романтизм символизирует любовь и внимание – два основных элемента взаимоотношений, ведущих к сексуальному контакту. Выбирая способ соблазнить женщину, помните о возбуждающем действии совместных чувственных переживаний.

Вы можете разделить трапезу вдвоем дома или устроить пикник за городом. Кто знает, что вас ждет после того, как вы выпьете бутылку вина и побываете на природе? Здесь играют роль непрерывающиеся внимание и близость. Если вы дома, притушите свет или зажгите свечи, включите музыку, создайте настроение. Помните, как когда-то вы вместе танцевали и обнимали друг друга? А как насчет танцев – полураздетыми или совсем обнаженными?

Слова любви тоже возбуждают. Шепните женщине о том, что вас

в ней восхищает, как сильно вы ее желаете, как много она значит для вас, как притягательно ее тело, как она сексуальна, как приятно обнимать ее и прикасаться к ней. Вообразите, что у вас снова свидание, романтическая интрига.

Иногда возбуждающим оказывается "быстрый" секс, при условии, что это не обычная ваша сексуальная практика. Избегайте занятий сексом заведенным порядком в заведенные дни. Многие женщины мечтают, чтобы ими овладели внезапно, или о том, чтобы доминировать в сексе и самим соблазнять партнера. Не отвергайте этих возможностей. Все это безусловно добавит возбуждения.

Совместные ванны или душ, к примеру, усилият сексуальные чувства. Убавьте свет или зажгите свечи, взбейте побольше пену в ванне, держите наготове бутылку холодного шампанского.

Можно сделать партнерше массаж всего тела языком или с использованием ароматических масел, лежа на полу или на кровати. Снова включите мягкий свет и музыку, убедитесь, что женщине удобно. Эффективным средством является эротический массаж. Уделите время, по крайней мере полчаса, массажу всего тела, включая руки и ноги, наблюдайте за эмоциями партнерши. Эротический массаж – великолепный способ исследовать ее тело и определить все его эрогенные зоны.

Грудь, соски, внутренние стороны бедер, затылок, стигмы коленей, мочки ушей и ягодицы особо чувствительны к прикосновениям. Массаж и посасывание пальцев ног оказывает сексуально возбуждающее действие. Но у вашей партнерши могут быть и особые эрогенные зоны, которые вам предстоит разведать. Большинству женщин нравится оральный секс (с помощью рта). Его также можно включить в любовную игру. Уделите внимание оральной стимуляции зоны гениталий (подробности этого метода вы сможете найти в главе 14). Есть пары, любящие обращаться к вспомогательным средствам возбуждения: например, читать по очереди эротическую литературу, смотреть иллюстрации сексуального характера в журналах или эротическое видео или вместе пользоваться вибратором.

Обменяйтесь впечатлениями о том, что вас " заводит", в том числе о том, какие вспомогательные средства вы находите эффективными. Можете купить вашей партнерше сексуальное белье: черные чулки, подвязки, пояс и т. п. Скажите ей о том, как прекрасно она в них выглядит и как возбуждающе это действует на вас.

Важно знать строение половых органов партнерши, в особенности расположение клитора, так как он играет большую роль в возбуждении женщины (см. стр. 39). Научитесь возбуждать ее нежным прикосновением руки или языка к гениталиям. Уделите достаточно времени поглаживанию наружных и внутренних губ влагалища.

Научитесь находить и стимулировать зону G (см. стр. 59). При

занятиях любовью не начинайте сразу с прямого воздействия на половые органы. Начните с прикосновения к неэрогенным зонам, потом перейдите к стимуляции клитора, постепенно возбуждая партнершу, приближая ее к оргазму.

И, наконец, что немаловажно, не заваливайтесь спать сразу после занятий любовью. Типична жалоба женщин, что мужчины после секса теряют к ним интерес. Если вы хотите быть хорошим любовником, то должны придавать большее значение объятиям и словам нежности после совокупления. Скажите партнерше о том, как приятна вам близость с ней. Она будет чувствовать больше уверенности, и это повысит в ее глазах вашу притягательность.

ГЛАВА 12

УВЛЕКАТЕЛЬНАЯ ЛЮБОВНАЯ ИГРА

Есть любовная игра, весьма отличающаяся от той, что обычно подразумевают под этим — непродолжительный период прикосновений и по-глаживаний, поцелуев, стимуляции эрогенных зон. Как долго он длится? Не больше пяти минут? Позвольте рассказать вам о вариантах, которые, возможно, не приходили вам в голову.

У большинства пар наступают времена, когда половая жизнь становится рутиной, не сулящей ничего неожиданного, действием, с которым оба партнера спешат поскорей покончить. В такие моменты мужчина нуждается в сексе, чтобы снять напряжение, но ему недостает энергии для творческого занятия любовью. Его партнерша, зная, что ее ожидает, пассивно лежит, надеясь, что "это" не займет много времени. Такой вид ласк однообразен, скучен и лишен неожиданностей.

Введение элемента "интриги" в любовную игру может создать массу волнующих ситуаций. Перестаньте смотреть на игру как на пролог "настоящего" сношения. Почему бы ее саму не рассматривать как настоящее действие, даже более волнующее и приносящее удовлетворение. Недаром такая будящая фантазию игра называется по-английски ("outer-course"), антонимом слову "половое сношение" ("intercourse").

Не смотрите на игру как на обязанность. Используйте это время на то, чтобы стать ближе друг к другу, найти контакт, даря взаимную радость и удовольствие. Не обязательно говорить, общение может принимать любые формы. Смотрите в глаза друг другу, прикасайтесь ко всему телу, давая понять, что вы чувствуете. Все это составляет часть любовной игры и может продолжаться часами.

Помните, когда вы были моложе, как были взволнованы на заднем сидении автомобиля, в кино, когда целовались, обнимали и ласкали друг друга? Многие женщины хотели бы вернуть ту романтическую ситуацию, когда ничего кроме "петтинга" (ласк) они не могли себе позволить, и все же это волновало больше всего на свете.

Отправьтесь в прошлое на машине времени с вашей партнершей. Создайте атмосферу романтики, пригласив ее куда-нибудь поужинать. Это тоже элемент любовной игры, который многие женщины находят возбуждающим. Предвкушение — важный фактор сексуальной жизни. Если вы оба знаете утром, что сегодня вечером займетесь любовью, это будет с вами неотступно весь день, увеличивая возбуждение и приятно щекоча ваши нервы. Примите ванну или душ и оденьтесь с учетом того, что позже вам придется сладострастно раздевать друг друга.

Хотелось бы знать, что возбуждает сексуально мужчин и женщин. Вероятно, разные вещи?

Вы правы. Конечно, разных мужчин возбуждают разные вещи, но с уверенностью можно сказать, что внешность для них является сильным стимулом, и в целом они реагируют на нее сильнее, чем женщины. Поэтому на них оказывает существенное влияние показ женщин по телевизору, в кино, в иллюстрированных журналах, особенно если они раздеть и ведут себя провоцирующим образом. Женщины меньше реагируют на мужчин в сходных ситуациях. Конечно, телекино- и фотомодели обладают идеальным телосложением и воплощают сексуальную мечту. Примите это к сведению и, готовясь к встрече, наденьте пояс с чулками или подчеркивающие сексуальность лифчик и трусики. Попробуйте с необычными видами белья — возможно, под леопарда или типа набедренной повязки. Красивое белье нравится и мужчинам, и женщинам. Если партнер знает, что на вас сексуальное белье, он будет предвкушать момент, когда вы начнете раздеваться или когда он сам начнет раздевать вас. Можно не надевать трусики, отправляясь пообедать или в кино, и сказать об этом вашему партнеру или тихонько провести его рукой по своему бедру.

Женщин в значительной степени возбуждает романтизм отношений и чувство обожания, если они знают, что партнер его испытывает. Они принимают во внимание, казалось бы, незначительные вещи — букет цветов, записку или телефонный звонок с выражением любви. Женщины реагируют на общее к ним отношение, на любые проявления тепла, нежности, внимания и близости. Никакая техника в области секса не сделает мужчину хорошим и желанным любовником, если он эгоистичен, холоден, груб и безразличен к эмоциональным и сексуальным переживаниям партнерши. Женщины любят, чтобы их добивались. Они хотят быть единственными. Научитесь реагировать на сигналы друг друга — это первая стадия увлекательной любовной игры.

Мы поужинали и направляемся домой, чтобы лечь в постель. Что дальше?

Представители обоих полов часто забывают о значении стимуляции неэрогенных зон тела. У мужчин почему-то принято сразу надеваться на грудь и половые органы женщин. В действительности многие женщины этого не любят, и это их отталкивает. Я называю это "синдромом мотылька", по аналогии с действиями мотылька, опускающегося на цветок. Женщинам тоже не следует заблуждаться, думая, что партнер ждет от них начала немедленной стимуляции полового члена. Учитесь терпению. Смотрите на все тело как на источник наслаждений и отправляйтесь в увлекательное путешествие по нему вместе.

Конечно, будут моменты, когда вы оба, захваченные страстью,

захотите ласкать непосредственно половые органы, но, как общее правило, с этим лучше подождать.

Существует много средств повысить чувствительность кожи. Большинство людей любят прикосновение меха и перьев. Перья можно использовать для сенсибилизации сосков, ладоней и ступней, а также всей поверхности кожи. Представьте, что вы лежите у пылающего камина на медвежьей шкуре зимним вечером. Ваш партнер делает вам легкий массаж. Вы закрыли глаза, прислушиваясь к волнующим ощущениям. Ваш партнер почти не прикасается к вам, а только слегка щекочет вам спину. Ощущение может быть весьма эротическим.



Сексуальное белье и
сексуальные игры
очень возбуждают

Теперь представьте противоположное: ваш партнер проводит кусочком льда по вашему телу. Лед прикасается к вашим соскам, губам, бедрам.

Затем партнер дует на вашу влажную кожу. Ощущение, что кожа напрягается, тоже может быть волнующим. Лед можно прикладывать и к более интимным местам, ощущение при этом весьма эротическое, особенно в сочетании с оральным сексом.

А как насчет облизывания языком всего тела? Вы лежите, а партнер щекочет вас языком, а потом поступаете наоборот — вы касаетесь языком тела партнера, если отважитесь, то каждой его части.

В любовной игре можно дразнить друг друга. Это любят многие мужчины, да и женщины тоже. Партнеры доводят друг друга ласками до сексуального возбуждения и на момент прекращают их, дразня. Дайте нарасти напряжению почти до невыносимого предела. Женщины способны выдержать это дольше, позволяя партнеру ласкать свое тело, а затем прекращать ласки. Когда возбуждение мужчины станет очень сильным, женщина может начать ласкать потихоньку его тело и дуть на него, касаться половых органов волосами, щекоча его соски кончиками пальцев или языком, постоянно приближаясь к гениталиям, но не касаясь их. Когда женщина почивает готовность к половому сношению, она должна двигаться осторожно, так как у мужчины, как только она коснется полового члена, может произойти эякуляция.

Многим мужчинам нравится, когда партнерша произносит грубые слова. Не стесняйтесь называть своими именами части тела и свои действия. Речь должна быть откровенной. Любовная игра располагает к смелости и отмене запретов. Мужчины любят, когда партнерши берут на себя инициативу и становятся раскованными.

Что еще нужно женщине в любовной игре?

Время. Женщинам нужно время, так как продление периода любовной игры значительно усиливает у женщины сексуальное возбуждение. Эрогенных зон у женщины обычно, хотя и не всегда, больше, чем у мужчины, и исследуя тело партнерши руками, ртом, пальцами ног, можно открыть самые чувствительные к сексуальному возбуждению места.

Грудь, в особенности соски, ягодицы, мочки ушей, внутренние поверхности рук и ног, затылок наиболее чувствительны к прикосновениям. Но не следует слишком быстро прикасаться к эрогенным зонам, если только партнерша сама на этом не настаивает. Лучше смотреть на всю поверхность кожи как на эрогенную зону.

Тоном "соблазнителя" говорите ей о красоте ее тела, о том, как все в ней вам нравится — ее запах, движения. Скажите, что любите ее, — часто это возбуждает больше всего.

Когда возбуждение наросло, начните стимулировать клитор, но помните, что это очень чувствительный орган, так что попробуйте вначале неторопливые ритмичные поглаживания, а не быстрые. Некоторые женщины нуждаются в длительной стимуляции клиторальной области, а также всей области гениталий, прежде чем может произойти сношение. Многие женщины ценят оральный секс, отдавая ему предпочтение при подготовке к сношению. Часто приходится слышать жалобы на партнеров-мужчин за то, что они уделяют этому недостаточно внимания или не уделяют вовсе. Можно практиковать поцелуи в половые органы в сочетании с легкой стимуляцией их руками.

Можно воздействовать друг на друга с помощью массажера, в том числе в области гениталий и в прочих эрогенных зонах.

ЭРОТИЧЕСКИЕ И СЕКСУАЛЬНЫЕ СЮРПРИЗЫ

Почему бы не удивить друг друга, внося разнообразие в сексуальные контакты? Без сомнения, вы в состоянии придумать сюрприз сами, но, если вам требуется подсказка, вот несколько предложений из опыта сексуальной жизни пар:

- обильно намыльте друг друга, моясь вдвоем под душем
- пользуйтесь вибратором
- в холодную ночь грейте друг друга теплой струей воздуха из фена
- намажьте друг друга взбитыми сливками (или мороженым, шоколадным кремом и т. п.), в стратегических точках можно положить вишни, и слизжите все это
- снимите номер в гостинице на день или на ночь
- выпишите друг другу подарочный чек сроком на одну неделю (на оральный секс, на половое сношение, на массаж)
- поделитесь своими фантазиями
- займитесь любовью в необычном месте
- займитесь любовью перед зеркалом
- вместо сношения займитесь взаимной мастурбацией (или друг перед другом)
- посмотрите вместе эротическое видео и попытайтесь воспроизвести некоторые сцены
- оденьтесь причудливым образом: кто-то предпочтет различную форму, кто-то одежду из кожи или сексуальное белье
- поужинайте при свечах вдвоем со всеми полагающимися атрибутами: вином, музыкой, цветами
- пошлите записку партнеру в офис
- поиграйте в какую-нибудь сексуальную игру
- воспользуйтесь для разнообразия атласными простынями

- приготовьте пенящуюся ванну для двоих
- купите ему или ей предмет одежды, подчеркивающий сексуальность
- напишите или пошлите по факсу сексуальное послание друг другу
- сделайте друг другу маленькие подарки: шоколад особой формы, розы или духи со специальной надписью
- выразите свою любовь в специальной колонке в вашей газете
- сходите вместе в молочный бар или пиццерию
- закажите такси, чтобы поехать в заветное место на свидание или на ночь
- съездите вместе в путешествие
- отправьтесь ночью на поезде
- совершите полет на воздушном шаре на рассвете и т. д.

С помощью воображения вы сможете придумать много других волнующих и сексуальных сюрпризов друг для друга, которые украсят вашу любовь и сблизят вас.

ГЛАВА 13

ЭРОТИЧЕСКИЙ МАССАЖ

Массаж, повышающий чувствительность, способен оказывать эротическое, сближающее действие. Иногда он является прелюдией к половому сношению, а иногда и заменяет его. Мы привыкли смотреть на массаж как на средство восстанавливать активность мышц. Так почему бы не использовать его для восстановления активности сексуальных контактов? Массаж вполне пригоден для этой цели.

Что такое массаж?

Это — древнее искусство, чтобы овладеть которым нужны годы. Но многие приемы легко усвоить и услаждать ими своего партнера.

Массаж представляет собой растирание, поглаживание или легкое постукивание руками по различным частям тела. Существуют различные приемы массажа. Например, можно едва касаться тела кончиками пальцев. Можно "пройтись" пальцами сверху вниз вдоль позвоночника, по ногам и рукам. Начните с легких касаний, как будто рисуете картинку на спине партнера, буквально чертя пальцами по поверхности кожи. Можно использовать врачащательные движения подушечками пальцев. Начните с основания позвоночника и постепенно поднимайтесь по нему вверх. Более энергичный прием — ударять сложенными вместе, как для хлопка, ладонями, перемещая их поочередно вверх и вниз по телу партнера. Другая разновидность массажа — натирать партнера подогретым кремом с добавлением или без добавки ароматических веществ. Состав крема может варьироваться в зависимости от настроения — либо с прямыми возбуждающими веществами, либо с нежным успокаивающим запахом.

Страна попробовать. С чего начать?

Шаг 1. Выбор места — на полу с большим количеством подушек или на кровати. Подложите подушку под живот, когда лежите лицом вниз, и под бедра, когда лежите на спине, чтобы поясница не напрягалась. Сам массажист тоже должен удобно расположиться.

Шаг 2. Подготовка помещения — в комнате должно быть тепло, руки нужно согреть, снять часы, кольца, украшения, включить мягкий свет и тихую музыку, если пожелаете. Дверь должна быть заперта, телефон выключен.

Шаг 3. Разденьтесь — вы оба должны быть обнажены.

Шаг 4. Приступаем к массажу — решите, кто будет первым, так как впоследствии вы будете меняться ролями, то есть по очереди доставлять друг другу удовольствие. Если делают массаж вам, расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями. Если вы делаете, сосредоточьте внимание на теле партнера и на его реакциях на ваши действия. Постарайтесь доставить ему как можно больше удовольствия.

Варьируйте силу воздействий, исследуйте все тело. Вы можете совершать интимное путешествие по телу, целуя и поглаживая спину, плечи, руки, ноги, лицо, ягодицы, грудь и гениталии.

Можно пользоваться перышками, бархатом, шелком, мехом или шерстью, применять различные массажные щетки, крем, продающийся в аптеках и парфюмерных магазинах. Нанесите крем вначале на руки, затем слегка размажьте по участку тела, который собираетесь обработать. Подстелите полотенце во избежание пятен от крема на простынях.



*Массаж для повышения чувствительности носит
эротический и интимный характер*

*Меняйтесь ролями, по очереди
массируя друг друга*



Спросите партнера или партнершу о предпочтительном характере воздействий и работайте соответствующим образом. Если вы массируете сильными движениями, используйте вес своего тела, а не только усилия рук и плеч. Если вы обнаружили зону, массаж которой особенно приятен вашему партнеру, задержитесь на ней. Если массаж делают вам, не скрывайте от партнера своих ощущений, как приятных, так и не очень. Если вы хотите больше узнать об искусстве массажа, почитайте литературу по этому предмету.

КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЭРОТИЧЕСКОГО МАССАЖА

- Двигайтесь от незрогенных зон к эрогенным: от шеи, плеч, спины и ног к груди, соскам и половым органам.
- Начинайте с легких касаний. Усиливайте воздействие только если партнер этого желает.
- Движения должны быть медленными. Не торопитесь, дайте продолжаться ощущениям.
- Исследуйте все тело: ноги, под коленями, внутреннюю поверхность бедер, плечи, спину и голову. Гладьте, разминайте, целуйте и прикасайтесь языком к каждой части тела.
- Через определенный промежуток времени переходите к эрогенным зонам. Осторожно обследуйте грудь и соски партнера (да, даже мужчинам это нравится), затем переключайтесь на зону гениталий. Чутко прислушивайтесь к реакциям партнера в этот момент. Если вы чувствуете, что ваши действия вызывают у него или у нее неловкость, перейдите туда, где прикосновения приятны, гениталиями вы займетесь позже.
- Ягодичная зона чувствительна как у мужчин, так и у женщин. Одним приятны поглаживания, другие предпочитают более сильное воздействие. Можно "месить", щипать, даже шлепать, разумеется, ни в коем случае не причиняя боли где бы то ни было, особенно в анальной зоне.
- Найдите участок между анусом и половыми органами (промежность). Он наиболее возбудим, так как богат зонами, чувствительными к наслаждению. Массируйте эту область с помощью поглаживаний и нажатий.
- Тщательно массируйте руки и ноги партнера. Уделяйте от пяти до десяти минут каждой руке или ноге, работая медленно. Нанесите вазелиновое масло или крем для рук и начните с легких поглаживаний, затем усильте нажим и закончите совсем легкими. Посасывание пальцев ног и рук после или во время массажа усиливает ощущения.
- Клитор женщины весьма чувствителен. Гладя гениталии партнерши, лучше делать это ладонью, а не отдельными пальцами. Мягкие, легкие прикосновения чаще раздражают, а не возбуждают женщину. Не забывайте, однако, что все женщины различны, и прислушивайтесь к желаниям партнерши. Если партнерша испытывает явные признаки удовольствия при ваших действиях, можно попытаться ввести два пальца в вагину. Не спешите. Медленные действия особенно возбуждают. Исследуйте влагалище и попытайтесь найти зону "G", наиболее чувствительный участок его передней стенки. Стимуляция зоны "G" вызывает оргазм у некоторых жен-

щин, так что стоит потратить время на то, чтобы найти ее. (Если хотите больше узнать о зоне "G", смотрите стр. 58.)

- Многие женщины испытывают удовольствие, трогая и держа половой член мужчины, а научившись его массировать, можно доставить удовольствие ему. Большинству мужчин вначале нравятся сильные неторопливые прикосновения. Захватите пальцами головку полового члена или весь член целиком ладонью так, чтобы большой палец находился с одной стороны, а все остальные пальцы с другой. Производите медленные движения вверх и вниз.
- Попробуйте захватить ладонью яички, затем найдите чувствительное место под ними. Некоторые мужчины находят крайне эротичным исследование и массаж яичек и мошонки.

В чем преимущество эротического массажа?

Ласки и прикосновения сближают и могут естественно привести к половому сношению. Необязательно вступать в сношение после массажа, это зависит от вас. После получаса или часа массажа многие предлагают партнерам стимулировать их до наступления оргазма. Разумеется, для этого требуется взаимное согласие, и если вы к нему придете, то испытаете сильное чувственное переживание. После продолжительного эротического массажа вы оба можете ощутить большую теплоту и близость и повышение сексуального чувства. Все эти факторы способствуют усилению реакции оргазма.

Повторяю: эротический массаж – искусство. Стоит не пожалеть времени на овладение им, чтобы доставить партнеру наибольшее удовольствие. Примените на практике полученные знания, и, я уверен, вы захотите повторять этот замечательный опыт снова и снова.

ГЛАВА 14

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Понятие "оральный секс" включает щекотание языком, поцелуи и сосание половых органов во время сексуальных контактов. Когда женщина орально стимулирует мужчину, это называется "фелляция", а когда мужчина женщину — "куннилингус". При фелляции женщина берет в рот половой член партнера, щекочет его языком и сосет, а мужчина при куннилингусе лижет языком и сосет клитор и вагину партнерши.

Я никогда не одобряла оральный секс и считаю его непристойным.

Для многих оральный секс, возможно, наиболее приятный и полный способ выражения половой близости. Оральный секс можно с успехом применять для достижения одним из партнеров или обеими оргазма. Чаще его используют как элемент сексуальной игры, предшествующей половому акту. С другой стороны, как любую форму выражения сексуального чувства его можно принимать или отвергать. Возможно, вам внущили мысль, что оральный секс — извращение, и что вы не должны им заниматься. Возможно, иные причины влияют на ваше отношение. Но в действительности нет ничего плохого в том, чтобы доставлять удовольствие другому и получать его самому.

Секс "плох" лишь тогда, когда причиняет боль кому-либо, физическую или моральную, и когда противоречит вашей системе ценностей. Конечно, у пары, где один из партнеров настаивает на применении орального секса, а второй в силу сложившихся взглядов его отвергает, возможны проблемы. Любое действие должно быть одобрено двумя, а не одним из партнеров.

Многие женщины считают куннилингус, то есть оральную стимуляцию женских половых органов, более волнующим занятием, чем обычное сношение, вследствие хорошего увлажнения ртом вагины. Мужчина может быть более изощрен в своих ласках при оральном сексе, так как управлять задействованными в нем органами легче, чем половым членом.

Для мужчины фелляция — оральная стимуляция полового члена и прилежащей области — впечатляюща, так как совершенно отлична от обычного полового сношения. Она также эффективна как возбуждающее средство перед вторым туром занятий любовью.



Многие мужчины находят фелляцию — оральную стимуляцию полового члена — особенно возбуждающей



Куннилингус, оральная стимуляция женских гениталий, может быть более волнующим, чем половое сношение



Пара, занимающаяся взаимной оральной стимуляцией в позиции "69".

В ряде случаев оральный секс помимо удовольствия приносит практическую пользу. К примеру, когда вагинальный ввод не рекомендуется или когда мужчина подвержен преждевременной эякуляции и хочет довести партнершу до оргазма. Оральный секс может оказать помощь при проблемах сексуального характера. Известны случаи, когда женщина, страдающая аноргазмией (неспособностью испытывать оргазм), достигала многократных оргазмов при оральном сексе. Мужчины, испытывающие трудности с эрекцией, способны удовлетворять партнерш благодаря этой форме интимной близости.

И все же я не могу привыкнуть к мыслию о сосании и облизывании полового члена партнера, а им — моих гениталий.

Многие подвержены таким сомнениям, особенно на начальном этапе развития отношений. Хотя часто считают, что женщина целует половой член, чтобы доставить удовольствие мужчине, многим женщинам это самим приятно. Есть примеры того, что женщины, выполняя фелляцию, достигали оргазма.

Что ж, я готова попробовать, но как приступить к этому?

Для того чтобы приступить к фелляции, вы должны чувствовать себя свободно. Так как половой член совершает движения в рот и изо рта,

важно не задеть его зубами. Попытайтесь чередовать захват ртом с захватом рукой так, чтобы губы могли отдохнуть. Проявляйте изобретательность.

Не ограничивайтесь ритмичным посасыванием. Проводите языком вверх и вниз по половому члену, касайтесь волосами гениталий партнера, дразните его, выпуская на какое-то время, используя круговые движения и покусывания. Прислушивайтесь к партнеру, когда он говорит, что ему нравится.

Вы можете преграждать языком путь к горлу или, если вам удобно, принимать член глубже. Не забывайте прикрывать зубы губами или держать рот широко открытым.

Критический для женщины вопрос при фелляции, глотать ли сперму. Некоторым нравится доводить партнера до эякуляции, другим это кажется недопустимым. Если вы не испытываете такого желания, остановитесь. Вы скоро распознаете наступление эякуляции и сможете извлечь член изо рта. Накройте его ладонью и продолжайте стимулировать рукой.

Как лучше производить куннилингус?

Первоначально узнайте у партнерши, настроена ли она на оральный секс. Настроение может меняться от раза к разу.

Затем займите удобную позицию и подложите под ягодицы партнерши подушку. Уделите внимание ласкам всего тела, прежде чем обратиться к гениталиям. Сосредоточьтесь на неэрогенных зонах, целуйте губы, бедра, те участки тела, где, вы знаете, ей это приятно, затем перейдите к поцелуям зоны гениталий.

Действуйте осторожно и нежно. Целуйте наружные и внутренние губы, приблизьтесь к внутренней поверхности бедер. Поначалу избегайте трогать клитор, так как многие женщины находят касания и щекотание языком этого органа излишне чувствительными, если они производятся в быстром темпе. Многим женщинам не нравится прямой контакт с клитором, и если ваша партнерша одна из таких, касайтесь языком и целуйте область вокруг него.

Однако существуют женщины, предпочитающие, чтобы им сосали клитор. Важно это выяснить, общаясь с партнершей в процессе орального секса.

Экспериментируйте с различными видами воздействия. Лизание, покусывание, сосание и поглаживание могут быть одинаково эротичными и "сладкими" для вас обоих. Можно также ввести один-два пальца руки в вагину. Ваша партнерша подаст вам знак, что степень ее наслаждения усилилась с тем, чтобы вы соответственно увеличили скорость воздействия. Одни женщины нуждаются в более интенсивном стимулировании при приближении оргазма, другие, напротив, просят партнеров приостановить интенсивную стимуляцию и действовать очень нежно. Согласуйте свои действия с реакцией партнерши.

Как разновидность занятий любовью, оральный секс дарит возможности и ласкающему и ласкаемому. Наш рот является проводником новых, доселе неизведанных ощущений: фактуры кожи и вкуса, характерного для каждой части тела.

Каждая пара вырабатывает свой стиль удовлетворения друг друга. Может быть, оральный секс и не ваш стиль, но узнать это можно лишь попробовав. Вас никто не заставляет это делать. Попробуйте, и вы сможете открыть вдвоем новое измерение в своих интимных отношениях, обогатите свой опыт незабываемыми ощущениями.

ГЛАВА 15

ПОЗИЦИИ ПРИ ПОЛОВОМ СНОШЕНИИ

При занятиях любовью можно значительно разнообразить позиции.

Но зачем, ведь мне так удобно лежать на спине, а партнеру находиться наверху?

Разнообразие поможет избежать скуки и оживит сексуальные контакты. Лежать каждую ночь на спине, может быть, и удобно, но, как правило, это не способствует развитию интереса к сексу.

Существует много различных позиций кроме "мужчина сверху" или "женщина сверху". Они могут сделать однообразную половую жизнь более динамичной. Конечно, когда один из партнеров удовлетворен занятиями любовью, а другой нуждается в большем разнообразии, могут возникнуть проблемы. Прежде чем попробовать новую позицию, следует обсудить это с партнером. Уверьте его в вашей любви и преданности, но скажите, что разнообразие в половой жизни не повредит. Скажите, что, по вашему мнению, новизна ощущений еще больше укрепит ваш союз.

До того как приступить к рекомендациям относительно выбора позиций, позвольте мне разъяснить некоторые моменты, которые вы должны иметь в виду. Это касается положения пениса, глубины его ввода во влагалище, контакта тел, характера фрикций и дополнительных способов стимулирования.

Что можно сказать относительно положения полового члена?

Самое удобное расположение полового члена в вагине — прямое, то есть то, при котором он параллелен стенкам вагины. При некоторых позициях, например, когда женщина садится сверху, вытянув вперед ноги или при коленно-локтевой позиции, пенис входит в вагину под углом, что может быть неприятно женщине. Половой член образует угол с передней стенкой вагины так, что головка члена упирается в нее. Одни женщины могут испытывать ощущения, ведущие к оргазму, другим это порой приносит неприятные чувства. Оргазм у некоторых может быть вызван контактом полового члена с зоной "G" (читайте подробно в главе 5).

Когда член образует угол с задней стенкой, например в позиции "женщина сверху", он соприкасается с клитором, вот почему такая позиция рекомендуется женщинам, склонным к аноргазмии. Сидя или лежа на мужчине, раздвинув или сомкнув ноги, она может контролировать положение члена наклоном тела вперед или на-

зад для стимуляции задней или передней стенки вагины или клитора.

Что можно сказать о глубине ввода?

Все мужчины предпочитают глубокий ввод члена во влагалище, особенно при приближении оргазма. Некоторым женщинам это тоже нравится, хотя многие опасаются боли, так что это необходимо обсудить с партнершей.

Наиболее глубокий ввод достижим, когда женщина лежит на спине, как можно выше подняв ноги. Гибким партнершам удается обвить ногами шею партнера или даже поднять ноги выше его головы. Альтернативный вариант – лежать на спине, подогнув колени к груди, или стоя на четвереньках, упервшись лбом в подушку, позволяяциальному члену глубоко войти в вагину. Можно контролировать ситуацию, сжимая ноги. Чем больше сжаты ноги, тем меньше глубина проникновения члена в вагину.

Неглубокий ввод

Мужчины, имеющие слабую эрекцию во время сношения, выигрывают, если женщина держит ноги прямо и сжимает их, при этом бедра партнера охватывают ее бедра. Мужчинам, чей оргазм усиливается от дополнительного мышечного напряжения, предпочтительна позиция стоя, при которой ввод осуществляется сзади, а женщина стоит нагнувшись.

Контакт тел

Все описанные выше позиции подразумевают тесное соприкосновение тел. Если вы предпочитаете позиции, при которых можно ласкать и видеть партнера, попробуйте те, при которых контакт меньше. Это позиции заднего ввода, на боку, а также такая, при которой женщина сидит, раздвинув ноги, а мужчина стоит на коленях между ними. Вариант последней позиции – женщина лежит на спине с приподнятыми ягодицами, обхватив ногами талию мужчины, стоящего перед ней на коленях. Это к тому же обеспечивает глубокий ввод.

Итак, существуют позиции, обеспечивающие ввод полового члена под углом, глубокий или неглубокий ввод или тесный контакт тел. Я опишу несколько из них.

“МУЖЧИНА СВЕРХУ”, ИЛИ ОБЫЧНАЯ ПОЗИЦИЯ



Мужчина сверху, или обычная позиция

Исследования показывают, что это наиболее приятная и популярная у большинства женщин позиция. Женщина лежит на спине, раздвинув ноги, находящиеся в горизонтальном положении или поднятые к груди. Мужчина лежит между ее ног и осуществляет фрикции (возвратно-поступательные движения), уперев ладони или локти по обе стороны от женщины. У этой позиции много преимуществ: она романтична, так как партнеры смотрят друг другу в глаза и могут целовать друг друга.

Мужчина контролирует движения, что благоприятно в том случае, если женщина не чувствует себя достаточно уверенно сексуально и если он сам нуждается в частых фрикциях для поддержания эрекции.

У позиции имеется несколько вариантов. Ноги женщины могут быть раздвинуты или сомкнуты. Мужчина может лежать на женщине или опираться на руки. Обладающая значительной гибкостью женщина может скрестить ноги на шее мужчины для более глубокого проникновения во влагалище.

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

Эту позицию предпочитают женщины инициативные и любящие наблюдать за своими партнерами при сношении. Мужчина лежит на

спине, а женщина опирается коленями по обе стороны его бедер. Она опускается на половой член, находящийся в состоянии эрекции, и мужчина может ласкать ее грудь, бедра и ягодицы. Женщина может в любой момент наклониться, чтобы поцеловать лицо, губы и грудь мужчины.

Преимущество этой позиции состоит в ведущей роли женщины, что возбуждает многих мужчин. А с точки зрения партнерши наиболее благоприятно то, что наклоном своего тела она может менять угол расположения полового члена по своему усмотрению. Часто женщины с чувствительной передней стенкой влагалища могут испытывать оргазм только в таком положении, потому что зона "G" расположена на передней стенке (см. стр. 59). Стимулирование зоны "G" может также производиться при наклоне женщины вперед или назад (см. рис.).

Еще одно преимущество в том, что руки женщины остаются свободными, и она может при желании стимулировать себя (см. рис. на стр. 50). Отклоняясь назад, она может играть со своей грудью и сосками или щекотать клитор, чтобы привести себя к оргазму. Кроме того, для женщины, у которой глубокий ввод вызывает болевые ощущения, эта позиция может быть идеальной, так как она позволяет регулировать глубину ввода и ритм фрикций. Партнер также может в этой позиции стимулировать клитор при сношении.



Позиция "женщина сверху"

ЗАДНИЙ ВВОД

Многие пары предпочитают практиковать задний ввод. Чаще всего женщина при этом стоит на коленях опершись на ладони, а мужчина осуществляет ввод члена в вагину сзади. Преимущество для женщины в том, что возможен глубокий ввод и стимуляция зоны "G". Женщина может также лежать, когда мужчина производит задний ввод.



Позиция заднего ввода

ПОЗИЦИЯ НА БОКУ



Партнеры располагаются рядом лежа на боку. Женщина поворачивается к партнеру спиной. Позиция предполагает тесный контакт тел, руки мужчины свободны, чтобы ласкать все участки тела женщины. Женщина может поворачивать голову, чтобы целовать партнера. Партнер может одной рукой ласкать грудь женщины, другой – клитор.

Можно повернуться лицом друг к другу, женщина может обвить партнера ногами, если он не очень тяжел. В этой позиции возможен глубокий ввод, но движения пары ограничены, так как они лежат близко друг к другу.

Вариант позиции – женщина лежит на спине, закинув одну или обе ноги на бедра партнера. При этом одна его рука остается свободной, чтобы ласкать партнершу, а она может повернуться к нему, целовать его и обнимать. Оба партнера не ограничены в движениях и могут позволить максимальную стимуляцию гениталий.

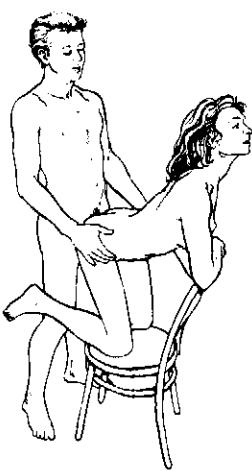
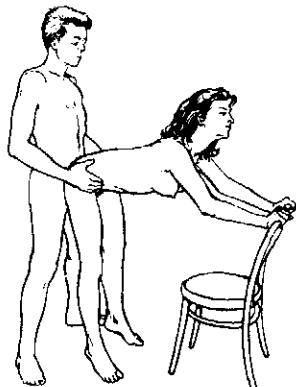
Это основные позиции. А что еще можно попробовать?

Существует много других позиций.

ПОЗИЦИИ СТОЯ

Прежде чем приступить к опробованию этих позиций, убедитесь, что вы физически им соответствуете.

- Оба партнера стоят лицом друг к другу, ноги женщины расставлены. Ввод будет неглубоким, но вы сможете видеть друг друга, ласкать и стимулировать. Можно поэкспериментировать с более сложной позицией: мужчина стоит, поддерживая партнершу, обвивающую ногами его талию. Возможен глубокий ввод, но эта позиция утомительна, женщина должна производить стимуляцию с помощью мышц таза. Позиция пригодна для физически подготовленных людей.



Позиция стоя для физически подготовленных, сильных людей, не страдающих болезнями позвоночника

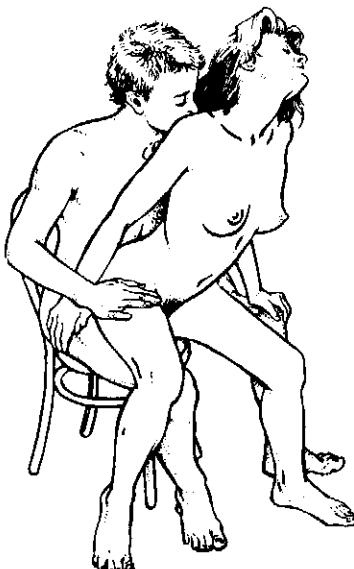
Две позиции стоя с задним вводом

- Партнеры стоят, мужчина позади женщины. Обеспечивает глубокий ввод. Мужчина может ласкать грудь и клитор и стимулировать переднюю стенку влагалища.
- Попробуйте практиковать сношение в следующей позиции: женщина опирается на кровать или стул, мужчина стоит за ней. Женщина может также согнуться. Эта позиция тоже не из легких, но позволяет мужчине ласкать женщину и стимулировать переднюю стенку влагалища, тем самым стимулируя зону "G".
- Женщина лежит на краю кровати или на столе свесив ноги. Мужчина стоит перед ней, опираясь руками на кровать. Эта позиция удобна при беременности женщины, так как не допускает тесного контакта. Партнеры могут прикасаться друг к другу и наблюдать друг за другом.

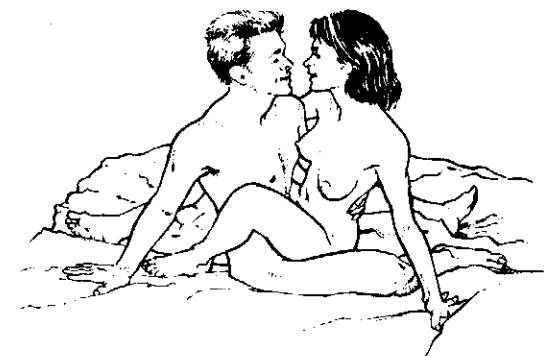
ПОЗИЦИИ СИДЯ

Мужчина сидит на стуле, женщина садится к нему лицом. Если ее ноги достают до пола, она может быть очень активной и определять ритм и глубину фрикций.

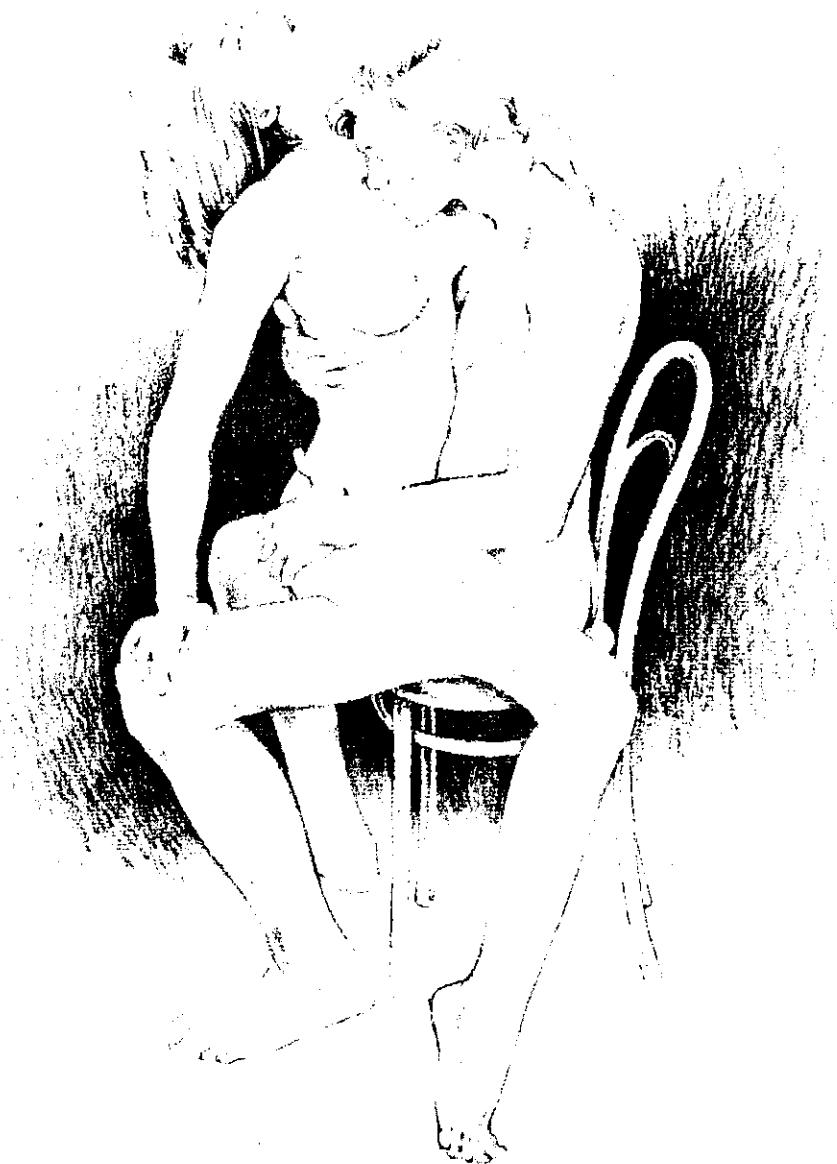
Можно варьировать позицию, если женщина сядет к мужчине спиной, так чтобы он мог гладить ее грудь и клитор.



Задний ввод в позиции сидя



Два варианта позиции сидя



Позиция сидя

Женщина может откинуться в глубокое кресло. Мужчина становится перед ней на колени. Можно также использовать кровать или стол. Женщина может обхватить талию мужчины ногами или положить их ему на плечи. Чем выше женщина поднимет ноги, тем глубже ввод.

ДРУГИЕ ПОЗИЦИИ



Женщина сверху спиной к мужчине

Мужчина лежит на спине на кровати, женщина становится над ним на колени, лицом к его ногам. Позиция удобна, если женщина беременна, так как она находится сверху и ввод неглубокий. Мужчина может стимулировать зону "G" и анус, а она может двигаться осторожно, чтобы достигнуть оргазма.

Женщина может стать на колени лицом к креслу или к кровати. В этом случае возможен глубокий ввод сзади.

Да, есть из чего выбирать.

Позиций для полового сношения немало. Я предложил лишь несколько вариантов. Ваша фантазия подскажет вам остальное. Сочетая технику и определенную позицию с воображением, можно интересно провести время. Желаю удачи в эксперименте.

ГЛАВА 16

БЫСТРЫЙ СЕКС

Существуют две разновидности быстрого секса, о которых я собираюсь рассказать.

Что это такое?

Опыт быстрого секса может быть вполне положительным. Он таит в себе элементы неожиданности, страсти, волнения, совсем как в эро-



Быстрый секс может быть волнующим, страстным и неожиданным.

тическом кино. Это неподготовленная или вовсе не запланированная встреча, носящая спонтанный характер. Бурное совокупление подчас так возбуждает партнеров, что они испытывают оргазм, хотя часто не это является главной целью.

Быстрый секс бывает темой сексуальных фантазий, так как содержит элементы неожиданного и запретного. К примеру, люди совокупляются в местах, где их могут застигнуть: на вечеринке, в раздевалке, на автомобильной стоянке. Позиции могут быть необычными, в зависимости от места действия. Быстрый секс на природе может происходить в поле или под деревом.

Такого рода секс добавляет разнообразия в жизнь. Он может быть воплощением вашей эротической мечты, может происходить в любое время и в любом месте, когда вы одеты полностью или частично. Некоторые прибегают к быстрому сексу перед тем, как отправиться на работу, запервшись в ванной, чтобы дети не могли войти, или перед тем, как отправиться в гости, в аэропорт и т. д. Место и время быстрого секса неограничены, как фантазия. Поскольку при этом всегда присутствуют желание и возбуждение, женщина не испытывает недостатка в смазке, а мужчина не может пожаловаться на эрекцию.

Но есть другая разновидность быстрого секса.

Назову ее условно "поспешным сексом". Это форма полового сношения, лишенная психологической и эмоциональной подготовки, а также любовной игры. Здесь полностью исключена фантазия, почти отсутствует общение и, как результат, сексуальное взаимопонимание.

Как правило, поспешный секс — рутина, давно известная и надоевшая. Ни поцелуев, ни ласк. Мужчина прикладывается сначала к правой груди, потом к левой и устремляется к половым органам. За этим незатейливым прологом следует сношение. Женщина не подготовлена, не возбуждена, поэтому смазка отсутствует. Я называю это "синдромом мотылька", когда мужчина непрерывно "порхает" над грудью женщины, прежде чем опуститься на гениталии.

Большинство женщин скажут о таком сексе: "Все кончилось, не успев начаться". Вряд ли они что-нибудь почувствовали. Не было времени на физиологическую и психологическую подготовку, в результате у женщины отсутствует смазка.

Сексуальное чувство партнера при этом удовлетворяется, тогда как женщина не имела времени достаточно возбудиться. Не было ласк тела, исследования незрогенных зон, фрикций также было недостаточно. Если часто или постоянно прибегать к такой форме полового сношения, ваш союз рано или поздно обречен. Партнерша неизбежно обратиться к формуле "не сегодня, дорогой" как к средству уклониться от не приносящего ей радости контакта.

Подобная практика ведет к скуке и конфликтам, потому что недовольство растет, или, что еще хуже, женщина начинает ненавидеть секс и подавлять в себе все чувства. Секс становится нежелательным и, по возможности, с ним спешат поскорее разделяться.

Почему поспешный секс входит в привычку у многих людей?

Возможны различные причины. Часто мужчины придерживаются такой формы полового сношения, потому что опасаются потери эрекции или эякуляции до ввода члена во влагалище. Они спешат приступить непосредственно к сношению, чтобы избежать этих проблем. С другой стороны, есть мужчины, которым просто лень терять время на возбуждение партнерши и на любовную игру.

Женщины, испытывающие по той или иной причине недостаток полового влечения, хотят поскорее удовлетворить партнера и тем самым провоцируют поспешный секс. Они мыслят так: "Что ж, это моя обязанность, но лучше поскорее отделаться и почитать книгу".

Печально то, что поспешный секс способен разрушить союз. Секс без подготовки и фантазии часто приносит болевые ощущения женщине и неудовлетворенность мужчине. А каждый старается избежать того, что связано с болью и недовольством. В результате — напряженность и конфликт. Если же секс вызывает негативные побочные явления, это означает крушение союза и начало поисков новых, сущих взаимную радость и удовлетворение связей.

Этот отрицательный стереотип определенно следует сломать. Я советую обратиться к другим главам второй части книги, рисующим пути совершенствования и обогащения сексуального опыта.

ГЛАВА 17

ФАНТАЗИИ

Большинство людей — мужчин и женщин, семейных и одиноких, спокойных и эмоциональных — сознают ли они это сами или нет, прибегают к сексуальным фантазиям. Считается, что женщины обладают большим воображением и чаще используют его, чем мужчины, хотя в этом сознаются немногие. Возможно, точнее будет сказать, что мужчины откровеннее признаются в своих фантазиях, чем женщины, поэтому может показаться, что они постоянно предаются сексуальным мечтам. Как бы то ни было, мир грез — единственное место, свободное от запретов, и фантазия — единственное средство выражения сокровенных желаний и мыслей.

В чём польза фантазий?

С их помощью вы сумеете лучше понять себя и природу своей сексуальности, что может оказаться полезным в дальнейших контактах.

Фантазия — это сон наяву о том, чего вы ждете от секса для себя и для партнера. Эти эротические картины могут возникать в различных условиях и при различных обстоятельствах, способствуя оживлению сексуального опыта, возобновлению угасшего чувства.

Отличаются ли фантазии мужчин от фантазий женщин?

И да, и нет. И мальчики, и девочки начинают фантазировать довольно рано, хотя на этой стадии их мечты носят романтический характер. Девочки мечтают о несбыточном — старших мальчиках, звездах кино и ТВ, и мальчики тоже — о старших женщинах, иногда подругах матерей, учительницах, кинозвездах и т. п. В период полового созревания большинство подростков мастурбируют, прибегая к всевозможным фантазиям с целью усилить возбуждение. Вот здесь и возникает различие. Хотя эротические мечты части женщин вполне натуралистичны, многих приучили считать секс чем-то нехорошим, грязным и греховным, а сексуальные фантазии или мечты — постыдными.

Какова связь фантазии с реальностью?

Хотя считается, что эротические картины в мозгу часто неправдоподобны, противоположны действительности, бывает и иначе. Иногда

сексуальная фантазия порождается желанием, а иногда сама порождает его. Фантазия не всегда жаждет воплощения. Многие считают их сугубо личным делом и хранят в неприкосновенности от других. Тем не менее, иногда полезно рассказать о своих мечтах партнеру для достижения большей близости и взаимопонимания.

Но я ни за что не поделюсь своими мыслями с партнером. Меня обвинят в грубоści.

Естественно испытывать сомнения в целесообразности обсуждения фантазий с партнером, если вы боитесь его смутить, или обидеть, или опасаетесь, что он откажется участвовать в их воплощении. Ваши опасения не напрасны, потому что многие идеи могут быть для него оскорбительными. Например, если вы часто воображаете, что занимаетесь любовью с другими мужчинами. Очевидно, вы должны хорошо знать вашего партнера, чтобы решить, можно ему доверять ваши помыслы или нет.

Можно ли попытаться реализовать фантазию, о которой рассказываешь?

Здесь тоже необходимо проявить осторожность. Все зависит от характера вашей фантазии и возможной реакции партнера на нее. Например, если вы женщина, и вам нравится представлять, что вами овладевают силой, то, рассказывая об этом вашему партнеру, вам совсем не обязательно предлагать ему сделать это. Вы лишь намекаете на то, что изредка не возражали бы против более решительного, прямого подхода с его стороны. А если вы мужчина и мечтаете, чтобы женщина доминировала в сексе, вы тоже, вероятно, не предложите партнерше взять на себя раз и навсегда доминирующую роль. Возможно, вы высажете пожелание поменяться для разнообразия ролями, чтобы она взяла на себя лидерство, а вы пассивную роль.

Замечу, что когда мечты реализуются на деле, они часто утрачивают свою эротическую ценность, становятся менее волнующими. Бывает также, что партнер не желает принимать участие в фантазии, что может привести к осложнениям в воплощении.

О чем люди фантазируют?

Сколько людей, столько и фантазий, но можно выделить несколько категорий. В ранней юности сексуальные мечтания носят романтический характер и ограничиваются картинами поцелуев и прикосновений. Позже фантазии включают:

- достижение оргазма
- секс с незнакомцем
- секс с особой своего пола

- групповой секс
- изнасилование с приятными ощущениями
- секс с болью, борьбой или доминированием одного из партнеров
- секс с более молодым партнером
- секс в запретных местах
- секс с более чем одним партнером одновременно
- секс в необычных местах
- занятия любовью в одежде противоположного пола
- занятие любовью в роли проститутки
- занятие любовью в экзотическом или эротическом белье
- оральный секс
- унижение партнера по сексу
- желание быть связанным во время сексуальных сношений

Взвесьте, стоит ли доверять сексуальные фантазии партнеру, и как это может повлиять на ваши отношения.

Надо ли использовать плоды своей фантазии в реальной жизни?

Это зависит от вас. Одни делают это, другие нет.

Почему бы и не попробовать, если в фантазии нет ничего дурного. Многим удавалось таким путем исправить свою сексуальную жизнь. К примеру, если у вас по какой-то причине нет партнера, вы можете использовать фантазию при мастурбации.

Мужчины, регулярно занимающиеся мастурбацией, часто смотрят на изображение женщины в соблазнительной позе в порнографическом журнале или по видео. Женщины в своих мечтах используют образ из кинофильма. Такой вид фантазии может разжечь страсть и привести к оргазму при занятиях любовью.

Бывают ли фантазии вредными?

В отдельных случаях человек становится настолько привержен своим сексуальным идеям, что не может без них испытать возбуждения. Одно дело использовать фантазии при мастурбации и совсем другое, если не можешь без них обойтись при половом сношении. Если человек сосредоточен на внутренних помыслах, вряд ли он сможет разделять чувства и реакции партнера, и непосредственность общения будет утрачена.

Фантазия наша безгранична, и самое замечательное то, что все в ней совершенно идеально. И у мужчин, и у женщин партнеры в их мыслях совершены во всех отношениях.

Если вы и поверяете партнеру свои фантазии, то делайте это исключительно с целью улучшить ваши взаимоотношения. Если же вы этим вызовете ревность или допустите скрытую угрозу, лучше

оставить ваши мысли при себе. Когда вы хотите воплотить фантазии, действуйте осторожно и тактично; если это огорчает вашего партнера, прекратите. Помните, осуществление сексуальных фантазий возможно с взаимного согласия и для достижения обоими партнерами большего удовольствия от секса. Это не должно причинять обиды ни одному из них.

Почему люди прибегают к фантазиям?

Одни обращаются к ним как к спасительному средству, другие, чтобы "разжечь" себя. Есть мужчины и женщины, признающиеся, что не могут без них достичь оргазма. Эротические фантазии положительно влияют как на психологический, так и на физиологический аспекты сексуальной реакции. Они также противостоят однообразию половой жизни.

Фантазии помогают сфокусировать мысли и чувства, чтобы не отвлекаться на незначащие посторонние раздражители. Они способствуют повышению самооценки. В своем воображении вы придаете себе желаемый внешний облик и можете не беспокоиться из-за размера груди, веса и т. п. Вы можете также представить себе идеального партнера, отвечающего всем вашим требованиям.

Свобода воображения дает выход сексуальным чувствам. Фантазируют многие. Некоторым таким путем удается улучшить взаимопонимание с партнером по сексу. Другие утверждают, что не предаются фантазиям, а отношения с партнером складываются великолепно и без этого. Главное, выбирать то, что нравится и помогает лично вам.

ГЛАВА 18

МАСТУРБАЦИЯ

Большинство людей занимаются мастурбацией, или занимались раньше, или продолжают заниматься время от времени или регулярно, хотя редко упоминают об этом, так как им внушили, что это нехорошо. Однако современная точка зрения такова, что мастурбация — здоровая и необходимая практика, форма сексуальной разрядки. Многие люди, занимавшиеся этим в юном возрасте, продолжают мастурбировать уже будучи взрослыми и имея сексуальные контакты. Часто они даже больше интересуются сексом, чем те, кто не занимается мастурбацией. Это противоречит распространенному мнению, что мастурбация понижает желание вступать в половую связь и имеет место тогда, когда полноценный секс недоступен.

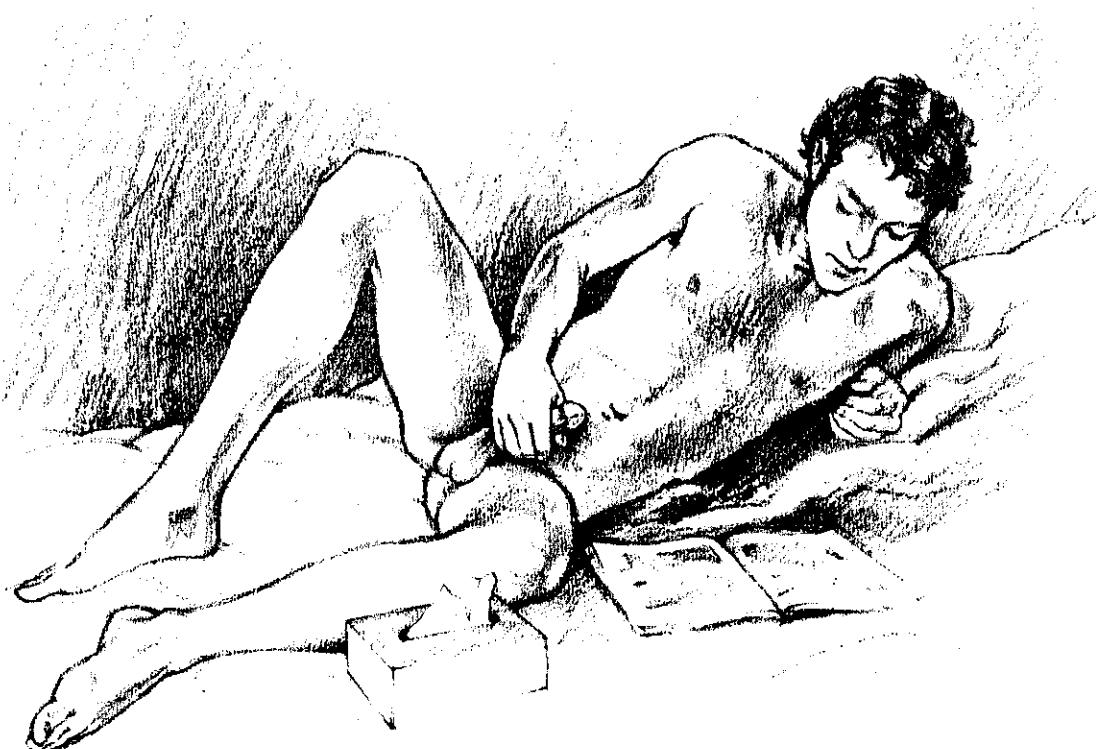
Таким образом, мастурбация может иметь место и при вполне благополучных сексуальных отношениях. Супружеским парам она позволяет избежать неудовлетворенности, могущей стать почвой для конфликтов. Взаимная мастурбация и демонстрация мастурбации одним из партнеров позволяют улучшить сексуальные отношения.

Некоторые люди считают, что понятие мастурбации противоречит их моральным и религиозным устоям. Дело каждого человека решить для себя лично этот вопрос.

Как мастурбируют мужчины?

У мужчин мастурбация сводится к прямой стимуляции полового члена. Большинство мастурбируют, обхватив половой член большим и указательным пальцами и продвигая вверх-вниз самую чувствительную его часть. Остальные пальцы поддерживают тело члена не производя стимуляции, поскольку кожа этой части полового члена не натянута и не передает ощущений от возвратно-поступательного движения.

Некоторые свободной рукой стимулируют мошонку, реже анус. Некоторые прерывают мастурбацию и возобновляют, чтобы продлить удовольствие. Иногда прибегают к вспомогательным средствам, моделирующим влагалище. Некоторые мужчины мастурбируют сидя, зажав член между ног, сдвигая и раздвигая при этом бедра.



Мужчины мастурбируют, непосредственно стимулируя половой член.

Как мастурбируют женщины?

Многие женщины не занимаются непосредственной мастурбацией, стимулируя себя непрямым путем, например, скимая ноги. К этой скрытой стимуляции прибегают, вероятно, потому, что обычно родители осуждают девочек за попытки мастурбации. А возбуждая себя скрытым образом, вроде бы ничего "плохого" не делаешь. Поэтому многие женщины занимаются этим, принимая ванну или душ.

Женщины мастурбируют различными способами, чаще всего лежа на спине и стимулируя гениталии одной рукой. Она может поглаживать наружные и внутренние губы, вводить палец в вагину или непосредственно воздействовать на клитор. (Если вы не очень знакомы с анатомией женских половых органов, обратитесь к стр. 6 и посмотрите рисунок и соответствующие подписи).

Можно массировать всю эту область или сосредоточиться на определенном ее участке. Одни женщины стимулируют себя легкими круговыми движениями пальцев, другие действуют более интенсивно. При приближении оргазма многие меняют характер стимуляции и переходят от клитора к наружным губам или вагине. Некоторые доводят себя до кульминационного момента и останавливаются, затем начинают снова. Многие женщины вводят один или два пальца в вагину и врачают ими или совершают возвратно-поступательные

движения, иногда выгибая спину, воображая ввод полового члена. Таким образом они продлевают наслаждение от стимуляции, прежде чем вернуться к клитору.

Иногда женщины используют механические средства, например, вибратор или искусственный половой член. Конечно, существует опасность введения инородных предметов во влагалище, и будьте осторожны, если вы это делаете. Такие средства должны содержаться в чистоте и исправном рабочем состоянии. Следует в связи с этим заметить, что и вибратор, и искусственный член применяются весьма широко, и не нужно стыдиться, если вы решили попробовать ими воспользоваться.

Большинство женщин способны при мастурбации на многократный оргазм, приводя себя последовательно к нему несколько раз, тогда как большинство мужчин всегда останавливаются после эякуляции.

Не нужно испытывать чувство вины при мастурбации, так как это — способ научиться любить и понимать свое тело, его здоровые и положительные реакции.

Мастурбацию таким образом можно воспринимать как подготовку к сексуальным контактам с другим лицом. Это способ научиться достигать оргазма и сосредоточиваться на частях тела, дающих эротические ощущения.

Фантазируют ли мужчины и женщины при мастурбации?

Мужчины обычно сопровождают мастурбацию фантазиями, у некоторых есть любимые темы, к которым они прибегают, чтобы достичь возбуждения. Это может быть воображаемая картина об участии в групповом сексе, раздевании женщины или о совращении его женщиной.

Женщин при мастурбации могут возбуждать воспоминания о прошлом сексуальном опыте или фантазии о принуждении к половому акту, или о занятии сексом с отдельными партнерами. Некоторые женщины предпочитают мастурбировать одетыми, так как трение о ткань усиливает приятные ощущения.

Взаимная мастурбация мужчины и женщины

Большинство и тех, и других, испытывают наслаждение от мастурбации, производимой партнером, но по разным причинам. Мужчины особенно любят, когда стимулирование сочетается с оральным сексом. Иногда мужчинам нравится, что делает им партнерша, но во многих случаях они сознаются, что ее действия их не удовлетворяют.



Взаимная мастурбация.

Если женщина хочет мастурбировать партнера, она должна следовать его указаниям, спрашивая его, нравятся ли ему те или иные ее действия. Неплохо мужчине самому направлять руку партнерши, контролируя темп и силу воздействия. Так можно научить партнершу производить мастурбацию.

Следует помнить, что мужчины часто варьируют интенсивность движений руки при мастурбации. Большинство для достижения эякуляции нуждается в значительной скорости, и женщине, желающей усовершенствоваться в этой области, потребуется двигать рукой вверх и вниз очень быстро.

Если мастурбация сочетается с оральным сексом, женщина может стимулировать партнера, когда он одет и стоит или сидит. Если мужчина лежит, женщина может опуститься на колени между его ног лицом к нему или рядом с ним. Если у нее небольшой вес, она может сесть, гениталиями к его лицу. Одновременно мужчина тоже может стимулировать женщину, результатом чего явится любовная игра, приятная обоим.

Как мужчине мастурбировать женщину?

Мужчине следует помнить, что приятные ощущения у женщины могут возникать по всему телу, и не всегда она желает, чтобы прикасались только к ее клитору. Существует прямая связь между сосками груди и маткой, проявляющаяся, когда дитя сосет мать. Такие же ощущения возникают при мастурбации и любовной игре. Благодаря по-глаживанию и стимуляции груди и сосков ощущение передается половым органам, и женщина легко возбуждается. Есть женщины, способные достичь оргазм в результате одной только стимуляции груди и сосков.

Если вы хотите сделать приятное партнерше, прикоснитесь осторожно к ее гениталиям во время любовной игры или после ввода полового члена. Не применяйте прямого воздействия на клитор, так как это весьма чувствительная часть женского тела. Многие женщины не любят этого, за исключением моментов сильного возбуждения. Положите ладонь на всю зону гениталий, воздействуя нежно, но уверенно. Можно поглаживать пальцами эту область, обходя клитор. Используйте круговые движения или движения руки вверх и вниз. Когда возбуждение партнерши станет очевидным, то есть она раздвинет ноги и раскинется в постели, можно попытаться непосредственно прикоснуться к клитору. Если оргазм приближается, партнерша сама начнет двигать телом так, чтобы клитор приходил в соприкосновение с рукой партнера. Тогда допустимо увеличить скорость воздействий на клитор.

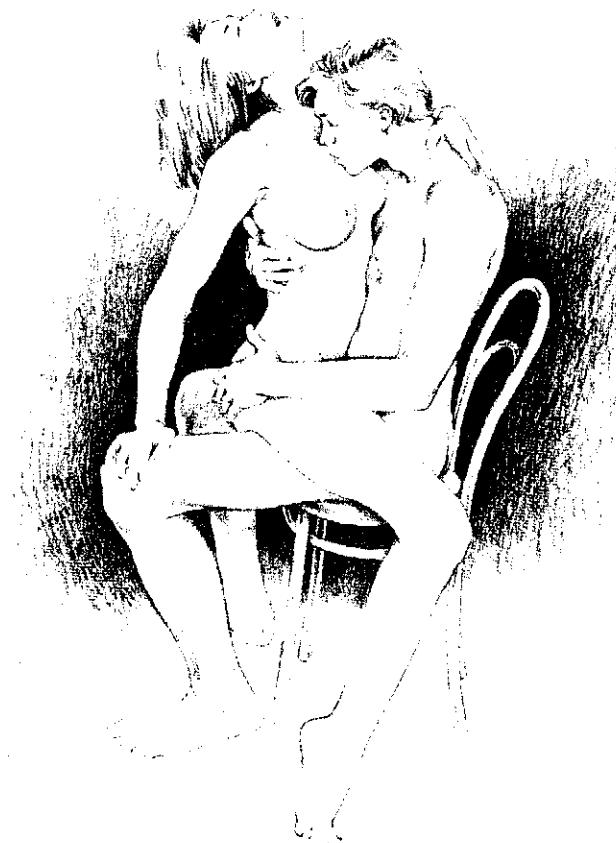
Женщины могут также мастурбировать, лежа на животе и ритмично двигаясь на матрасе. Некоторые умеют достигать оргазм, крепко сжимая бедра. Другие трутся паховой областью о кровать, подушку или свернутую в комок ткань. При этом методе не нужна стимуляция рукой, так как трения бедер о подушку или матрас оказывается достаточно, чтобы вызвать оргазм.

Другой тип мастурбации — водный массаж, при котором женщина стимулирует себя, направляя струю воды на зону гениталий. Простейший прием для этого — открыть сильно кран и подставить клитор под струю воды. Можно использовать душ, лучше ручной по очевидной причине. Женщины говорят, чем сильнее струя, тем быстрее наступает оргазм.

Попробуйте рассказать партнеру или партнерше о вашем любимом способе мастурбации. Он или она, возможно, почувствуют сильное возбуждение и многое узнают, наблюдая за вашей мастурбацией, если это приемлемо для вас обоих.

ЧАСТЬ 3

ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ СЕКСА



ГЛАВА 19

СЕКС ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ

Беременность может быть периодом подъема сексуальной активности или, напротив, упадка, если женщина чувствует недомогание. Есть женщины, для которых беременность — свершение надежд, и их физическое и психическое состояние заметно улучшается. Оба партнера чувствуют себя свободнее из-за отсутствия необходимости предохраняться, и происходит прилив сексуальной энергии, особенно на ранних стадиях беременности. Но так бывает не всегда. В каждый из трех периодов беременности происходят специфические изменения. Эти изменения влияют на отношение к сексу как мужа, так и жены.

Что происходит в первые три месяца?

В первые три месяца приступы тошноты и рвоты и сопровождающий их упадок энергии снижают интерес к сексу у многих женщин. Мужа может беспокоить состояние жены, и он может решить оставить на время беременности занятия любовью. Все это должно совместно обсуждаться, чтобы жена не решила, что ее отвергают. Ее самолюбие особенно уязвимо в этот период, потому что она может страдать из-за кажущейся ей потери сексуальной привлекательности. Тем не менее пара может принять совместное решение воздержаться на время от сексуальных контактов.



Занятия любовью во время беременности могут значительно увеличить близость супружей

Существует ли опасность для плода в этот период?

Многие пары в первые три месяца обеспокоены влиянием полового сношения на состояние плода и угрозой выкидыша. Обычно такой опасности не существует, но наличие определенных обстоятельств в ходе беременности заставляет проконсультироваться с врачом относительно половой жизни в первые три месяца. Среди этих обстоятельств:

- необычное кровотечение
- случаи выкидыша в ходе предыдущих беременностей
- какие-либо другие показания со стороны гинеколога.

Помимо этих, существуют и другие обстоятельства, препятствующие сношению в первые недели беременности: чаще всего это уязвимость молочных желез. В первые недели изменения груди особенно заметны; обладавшие прежде небольшой грудью женщины поражаются увеличению ее размера. Грудь может стать объектом сексуальных устремлений, но любое прикосновение к ней болезненно и должно осуществляться с осторожностью.

Другая причина страха на ранних стадиях беременности — вероятность выкидыша, особенно, если ранее это уже случалось. Если вам случилось в первые месяцы предыдущей беременности потерять ребенка, вы будете опасаться повторения этого, станете смотреть на секс как на угрозу ребенку и испытывать страх при половом сношении. Ваш партнер тоже может нервничать и бояться причинить вред ребенку. Взаимные опасения способны лишь усугубить напряженность. Вы будете даже опасаться ласк и поцелуев, чтобы не вызвать сексуального возбуждения. Напрасно — вам обоим нужна разрядка в этот период. Если вы обеспокоены и встревожены, самое лучшее — поговорить друг с другом о своих опасениях и открыто обсудить ваши чувства.

Что происходит в следующие три месяца?

Когда все тревоги и беспокойства первых трех месяцев улягутся, многим женщинам секс начинает доставлять большую радость, чем до беременности. Середина беременности — время хорошего физического самочувствия, когда женщина как-будто "светится". Обычно сексуальная активность увеличивается во вторые три месяца. Кро-венаполнение области таза в этот период усиливается, и потребность в оргазме во избежание застоя крови увеличивается.

В этот период муж может найти жену значительно более привлекательной благодаря увеличению размеров груди и живота. Это тоже способствует росту сексуальной активности. Находятся тем не менее мужчины, которых мысль о беременности жены удерживает от сексуальных контактов. В этом случае необходимо увеличить коли-

чество ласк, потому что жена, как никогда, нуждается в поддержке и участии, в особенности при отсутствии сношений. Муж может сделать жене массаж, потереть спину, показывая, что он по-прежнему любит ее. Она со своей стороны должна постараться уверить мужа, что его действия никоим образом не повредят ребенку.

Последние три месяца

Примерно на седьмом месяце нарушения пищеварения и изжога могут заставить женщину выше держать голову и плечи на подушках. В соответствии с этим нужно выбирать позицию для полового сношения. Обычная позиция "мужчина сверху" не подойдет, предпочтительнее позиция на боку. Позиция сидя также выручает при изжоге. (см. главу 15).

Вот ребенок родился. Как скоро можно начать половую жизнь?

Следуйте советам вашего гинеколога. После рождения ребенка многие факторы затрудняют возврат к нормальной половой жизни. Женщина может опасаться инфекции в результате сношения, хотя такое случается редко. Она может ощущать дискомфорт в случае эпизиотомии (рассечения промежностей) и испытывать страх перед сношением, если имелись разрывы. То же самое в случае кесарева сечения, если после операции прошло не много времени. Женщина может опасаться незапланированной беременности сразу после того, как произошло прибавление семейства. Существуют также эмоциональные факторы, влияющие на сексуальность женщины после родов.

Что это за факторы?

Помимо послеродовой депрессии, требующей вмешательства специалиста, многие женщины испытывают усталость после родов. Молодая мама физически истощена и ей необходимо время для восстановления сил. Ей часто не дают отдохнуть заботы о ребенке, и при отсутствии полноценного отдыха существует опасность физического и морального истощения. Когда женщина находится в таком состоянии, муж должен понимать, что ей требуется отдых и покой и ей не до сексуальных притязаний. Для этого периода характерен пониженный интерес к сексу.

А как же муж?

Ваш муж может считать, что его игнорируют и что он не нужен. Он может уставать на работе, а вечером видеть уставшую жену и кричащего ребенка. Супруги начинают раздражаться, сердиться и об-

винять друг друга в неприязненном отношении. Это во всех смыслах трудное для семьи время. Поговорите друг с другом, это помогает, как и понимание того, что все это пройдет. Большую поддержку оказывает чувство юмора. Вы не единственные. Большинство семей переживали эти трудности.

Что будет, когда мы попробуем первый раз вступить в сношение?

Приступая к попытке полового сношения впервые после рождения ребенка, неплохо запастись заранее увлажняющим кремом или вазелиновым маслом, с тем чтобы нанести его на губы влагалища перед вводом полового члена. Если эпизиостомия, или разрывы, имели место, важно по крайней мере первые несколько раз воздерживаться от глубокого ввода. Потребуется время и терпение, чтобы восстановить вашу способность наслаждаться сношением так, как это было до рождения ребенка. Если у партнера сильная эрекция, ему следует ввести в преддверие влагалища лишь головку полового члена. Женщине лучше быть в позиции наверху и, когда она чувствует готовность "спуститься вниз встретить его", должна напрячь мышцы изнутри, поочередно сжимая и разжимая их. Партнер не производит фрикций.

Имейте в виду, что естественной смазки может оказаться недостаточно по причине резкого снижения уровня эстрогена. Сухость вагины может сохраняться три месяца и дольше, так что не забудьте о применении искусственной смазки.

С рождением ребенка многие пары испытывают смешанные чувства. Несмотря на восторги по поводу его рождения, могут появляться и другие мысли. Может возникнуть неприязнь к ребенку, сменяющаяся раскаянием по поводу этого чувства. Муж может сердиться, что это новое "обстоятельство" влияет на его интимные отношения с женой. Эти чувства требуют понимания со стороны партнеров. Если они сохранятся, и спустя несколько месяцев не удастся восстановить сексуальный контакт, разумно обратиться за помощью к специалисту. Если вовремя не обратить на них внимания, могут возникнуть другие проблемы сексуального характера. Чем дольше вы игнорируете новые факторы, тем труднее впоследствии их устраниТЬ.

ГЛАВА 20

СПИД И ДРУГИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПЕРЕНОСИМЫЕ ПОЛОВЫМ ПУТЕМ

СПИД вызывается вирусом иммунодефицита. Происхождение вируса неясно. Заразиться СПИДом может каждый, неправильно считать, что только определенные группы людей ему подвержены. СПИД одинаково угрожает мужчинам и женщинам, детям, гетеро- и гомосексуалистам — не важно, кто вы, важно, что вы делаете.

Как заражаются СПИДом?

Большинство инфицированных СПИДом имели половые сношения с носителем вируса. Вирус передается половым путем с помощью спермы или влагалищных выделений.

Возможны также заражения через кровь и препараты крови. Опасно поэтому пользоваться бывшими в употреблении иглами, шприцами или другими инструментами, на которых может остаться кровь, например, бритвами или даже зубными щетками. Оказывать первую помощь при кровотечении нужно в перчатках, то же самое рекомендуется дантистам.

Мать, инфицированная вирусом иммунодефицита, может передать вирус своему ребенку во время беременности и родов, а также при кормлении грудью.

Путем бытовых контактов СПИД не распространяется. Это значит, что вы не можете заразиться СПИДом при объятиях, прикосновениях, поцелуях или рукопожатиях, а также при кашле, чихании и дыхании.

СПИД не разносится водой, так что нельзя получить его через ванну, бассейн или грязевую ванну. Можно заразиться СПИДом при переливании крови, но кровь для переливаний тестируется на вирус иммунодефицита и в настоящее время на 99% безопасна.

Вы не заразитесь, если кровь инфицированного попадет на вашу кожу, если только на коже нет повреждений. Можно заразиться СПИДом через ротовую полость, если там имеются ранки, оказавшиеся в контакте с жидкостью, содержащейся в организме, но это случается крайне редко.

Нет подтверждений тому, что СПИД могут переносить насекомые-кровососы.

Вирус СПИДа не сохраняется в пище. Пища, приготовленная больным СПИДом, безопасна.

Вне организма человека вирус СПИДа погибает, поэтому нельзя заразиться через сиденье унитаза, если только на него не попала кровь, которая затем попадет в ранку на коже.

Что бывает при заражении СПИДом?

При попадании вируса в организм (обычно в результате полового сношения с инфицированным) он внедряется в клетки иммунной системы. Иммунная система стоит на страже здоровья организма. При попадании же вируса она оказывается бессильной защитить организм.

Поселившись в клетке иммунной системы, вирус "дремлет". Этот период может длиться от пяти до десяти лет. В течение всего времени инфицированный чувствует себя нормально и ничего не подозревает. Тем не менее он может передавать вирус партнеру по сексу. На этом этапе определить наличие вируса можно только при помощи специального анализа крови. Таких людей называют ВИЧ-инфицированными. Они еще не больны СПИДом.

Вслед за начальным пассивным периодом вирус приобретает агрессивность и начинает размножаться, уничтожая иммунную систему. Организм становится подвержен воздействию болезнетворных микробов, содержащихся в воздухе, воде и пище. Поскольку защитная система организма значительно повреждена или парализована, он поражается опасными и необычными заболеваниями, носящими название: синдром приобретенного иммунодефицита или СПИД.

Как избежать заражения СПИДом?

СПИДа, как и других переносимых половым путем болезней, например, сифилиса и гонореи, можно избежать, используя простые меры предосторожности.

Презерватив ныне рассматривается как неотъемлемая часть сексуальной жизни. Он должен быть изготовлен из латекса. Презерватив надевают во время подготовки к сношению и оставляют надетым до конца сексуального контакта. Снимать презерватив надо осторожно, чтобы не пролить сперму. Необходимо для каждого сношения иметь новый презерватив, особенно если у вас несколько сексуальных партнеров. Если вы используете смазку для презерватива, убедитесь, что она на водяной основе, иные могут его повредить. Будьте осторожны с острыми предметами, которые могут прорвать презерватив. Люди, имеющие случайные половые связи, к тому же с несколькими партнерами, должны всегда иметь при себе презерватив. Но и те, кто имеет постоянного партнера или партнершу, должны обезопасить себя на случай, если те оказались инфицированными.

Следует опасаться многочисленных или случайных половых связей. Люди, имеющие их, подвергаются риску заразиться половым

путем в большей степени, чем имеющие одного партнера. Рекомендуется также избегать контакта с теми, у кого много сексуальных партнеров. Необходимо знать все о сексуальной жизни того человека, с которым вы собираетесь вступить в связь.

Вывод: лишь моногамный брак уменьшает опасность быть инфицированным. Презерватив не обеспечивает стопроцентной гарантии, его можно рассматривать лишь как средство повышения безопасности секса.

Что такое болезни, передаваемые половым путем?

Болезни, переносимые половым путем, иначе венерические, передаются в ходе вагинального или анального сношения или при орально-генитальном контакте. Большинство венерических заболеваний успешно поддаются лечению при условии, что вы при первом подозрении быстро обратитесь за помощью.

Какие именно болезни переносятся половым путем?

Венерических болезней существует много, перечислю основные (помимо СПИДа).

Сифилис сейчас встречается не часто, однако широко известен. Он чаще поражает мужчин, чем женщин. Первым симптомом является твердая безболезненная язвочка, которая иногда проходит без лечения. Болезнь проявляется через две — двенадцать недель после заражения. Если сифилис не лечить, он может привести к смертельному исходу. Болезнь очень заразна. Лечится обычно антибиотиками.

Гонорея очень распространенное заболевание, поражающее слизистую оболочку. Симптомы — боль или жжение в половом члене, при мочеиспускании, сопровождающиеся белыми или желтыми выделениями. У женщин половые органы воспаляются, появляются выделения. Может также ощущаться зуд в прямой кишке и боль при дефекации. Гонорея лечится антибиотиками. Следует воздерживаться от половых сношений до исчезновения симптомов.

Простой герпес (или пузырьковый лишай) проявляется в виде пузырьков на половых органах. Заразен при наличии пузырьков, но заражение происходит не у всех контактирующих. Первый приступ заболевания длится от двух до трех недель, последующие, если происходят, делятся меньше. Приступы случаются, когда больной ослаблен или испытывает стресс.

Гепатит В (или вирусный гепатит) — переносится из печени в плазму крови и разносится с кровью. Обычно передается половым путем, но

нередки случаи заражения путем инъекций. Заболевший может не испытывать признаков заболеваний, однако быть носителем и источником инфекции.

Специальных методов лечения не существует, больной должен следовать режиму, избегать наркотиков и алкоголя, так как они отрицательно влияют на печень.

Воспаление тазовых органов представляет потенциальную опасность, так как поражает матку, фаллопиевые трубы и яичники, оно возникает, если не лечить гонорею или вагинальные инфекции.

Остроконечные кондиломы представляют собой бородавки, растущие скоплениями. Инкубационный период — до одного года. Могут пройти без лечения или вызвать серьезные последствия.

Лобковые вши вызывают зуд в области лобка, проявляются в виде небольших синих отметин. Лечатся медикаментозно.

Менее опасны и чаще встречаются неспецифический уретрит, вульвовагинит, трихомоноз и вагинит. Некоторые из них описываются ниже.

Неспецифический уретрит — не тяжелое заболевание. Симптомами могут быть незначительное усиление выделений из влагалища или из полового члена, жжение, боль при мочеиспускании и увеличение частоты мочеиспусканий.

Вульвовагинит — наиболее часто встречающаяся инфекция у женщин, не всегда передающаяся половым путем. Чаще вызывается гормональными нарушениями и пренебрежением гигиеной, что приводит к попаданию микробов из прямой кишки во влагалище. Другими причинами могут быть длительное применение противозачаточных таблеток, антибиотиков, потовые выделения в тазовой области, ношение тесных джинсов и синтетического белья. Вульвовагинит проявляется в форме густых выделений белого цвета. Влагалище приобретает красный оттенок вместо обычного розового.

Лечение включает мази, вагинальные суппозитории и курс таблеток, которые партнер тоже должен принимать во избежание перехода инфекции от одного к другому.

Причинами вагинальных выделений могут также быть микробы-паразиты. За точным диагнозом следует обратиться к врачу.

Каждая женщина должна регулярно проходить обследование на мазок, так как эти заболевания должны обнаруживаться и лечиться немедленно, даже если вы о них и не подозреваете.

Если вы обнаружили у себя описанные выше симптомы, обра-

титесь к специалисту для анализа крови. Не игнорируйте эти симптомы и не пытайтесь лечиться сами. При своевременно начатом лечении большинство венерических заболеваний проходят. Исключением является СПИД, против которого проводится только профилактика. Тем не менее, если вы опасаетесь наличия у вас вируса СПИД, пройдите как можно скорее обследование. Предварительно я бы посоветовал обратиться к специалисту, который рассказал бы вам о возможных последствиях.

ГЛАВА 21

КОНТРАЦЕПЦИЯ

Под контрацепцией понимаются меры по предупреждению беременности и планированию таким образом семьи.

Какие виды контрацепции существуют?

Контрацепцию можно подразделить на три вида: естественную, механическую и гормональную.

ЕСТЕСТВЕННАЯ КОНТРАЦЕПЦИЯ

Естественный метод контрацепции включает ритм-метод и прерывание полового сношения. Оба метода успешно применяются парами, по религиозным или иным причинам воздерживающимися от использования искусственных средств предохранения от беременности.

Ритм-метод основан на соблюдении графика или календаря половых сношений, то есть на отказе от сношений в дни, когда зачатие наиболее вероятно. Эти дни вычисляются по-разному. Первый способ, когда за начало отсчета принимается первый день менструального цикла. Четыре дня до и четыре дня после четырнадцатого дня считаются "опасными", так как в этот период вероятнее всего забеременеть.

Можно определять "опасные" дни с помощью измерения температуры. Женщина записывает ежедневные показания своей температуры и отмечает период, когда она выше. В эти дни и непосредственно накануне половых сношений нужно избегать.

Можно определять дни, когда вероятно оплодотворение, по характеру влагалищных выделений, которые в этот период становятся более скользкими, обильными и прозрачными.

Преимуществом метода является отсутствие побочных эффектов. Недостатком – его ненадежность и ограниченное количество дней, по которым возможно сношение.

Прерывание полового сношения – простой метод контрацепции, применявшийся многими до того, как появились другие методы. Он состоит в извлечении члена из влагалища перед эякуляцией. Недостатком его является нарушение нормального ритма полового сношения; мужчина может забыть о необходимости извлечь вовремя

член; часть семенной жидкости может попасть во влагалище случайно, и результатом может быть нежелательная беременность. Этот метод не слишком надежен.

МЕХАНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА

К ним относятся презерватив, влагалищный колпачок и внутриматочные противозачаточные средства.

Презерватив изготавливается из резинового латекса и надевается на половой член, находящийся в состоянии эрекции, перед введением во влагалище (см. рис. на стр. 149). Презерватив оставляют на все время сношения, чтобы не допустить проникновения семенной жидкости во влагалище.

Преимущества презерватива в том, что он недорог, доступен, прост в употреблении и, что наиболее важно, снижает риск инфекций, переносимых половым путем. Однако не все мужчины любят пользоваться презервативами, так как они понижают чувствительность, а необходимость останавливаться и надевать его нарушает естественность процесса.

Пользуйтесь презервативами только высокого качества: проверяйте наличие соответствующей отметки.

Презерватив можно сделать элементом любовной игры. Если вы хотите узнать, каким образом, читайте главу 22.

Влагалищный колпачок также изготавливается из резины, натянутой на гибкое металлическое кольцо. Его следует вводить перед началом сношения так, чтобы закрыть вход в шейку матки и не допустить проникновения спермы внутрь матки. Колпачок применяется в сочетании с химическим средством, уничтожающим сперматозоиды, которое наносится на колпачок.

Колпачок является относительно надежным противозачаточным средством при условии, что женщина будет вводить его каждую ночь. Показать ей, как это делать, должен врач или фельдшер из женской консультации.

Минусы у него те же, что и у презерватива: надо не забывать его вставлять, проверять на целостность, а также тщательно промывать после употребления.

Женский презерватив подобен мужскому, с тем различием, что он вводится внутрь влагалища на манер оболочки. Преимущества и недостатки у него те же, что у мужского презерватива и колпачка. Женские презервативы не столь популярны, как ожидалось.

Внутриматочные противозачаточные средства (ВМС) в форме спирали или петли изготавливаются из пластика. ВМС вводятся квалифицированным специалистом в полость матки. Снаружи остается короткая "ниточка", за которую при необходимости можно извлечь ВМС.

Обычно ВМС безопасны и эффективны, многие женщины охотно ими пользуются. Будучи введены, они могут оставаться на месте несколько лет, и женщине не приходится думать о контрацепции каждый раз при сношении. Она может иметь сношение в любое время. И тем не менее, ВМС применяются реже других контрацептивов, потому что могут вызвать воспалительные заболевания матки и яичников, и некоторые женщины жалуются на дискомфорт и боль при их вводе.

ГОРМОНАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ

С изобретением противозачаточных таблеток проблема контрацепции оказалась решена для многих женщин. Миллионы женщин по всему миру используют этот метод почти со стопроцентной гарантией.

Какие таблетки предпочтеть?

Только врач может определить, какие таблетки годятся вам, при этом не исключено, что придется пройти несколько пробных курсов, чтобы найти нужное средство. Таблетки различаются по составу и по уровню содержания прогестерона. При наличии побочных эффектов врач может посоветовать другую комбинацию эстрогена и прогестерона.

Есть также так называемые "мини"-таблетки, содержащие один прогестерон и не вызывающие побочного эффекта. Они отличаются от обычных тем, что не подавляют овуляцию. Созревание и выход яйцеклетки продолжаются, но оплодотворение не происходит, так как слизистая оболочка шейки матки уплотняется и не дает входа сперматозоидам. Свойства слизистой оболочки матки тоже меняются. В случае если оплодотворение все-таки произойдет, оплодотворенное яйцо не сможет удержаться в матке.

Каковы побочные действия таблеток?

Побочные действия обычно испытывают женщины, принимающие таблетки, содержащие комбинацию эстрогена с прогестероном. В ряде случаев женщины, принимавшие их, после окончания приема обнаруживают отсутствие менструации и невозможность забеременеть. Однако такое случается редко, и можно успокоить женщину,

что в течение шести месяцев менструальный цикл в большинстве случаев восстанавливается.

К другим побочным эффектам можно отнести прибавление в весе, кожные высыпания, мигрень, тошноту, депрессию, снижение полового чувства. Для женщины крайне важно пройти всестороннее обследование, прежде чем начать принимать гормональные препараты. Важно также сообщить врачу о возникшем побочном действии с тем, чтобы он мог порекомендовать иное средство.

Существуют и другие угрозы здоровью: увеличение свертываемости крови и последующий риск повышения кровяного давления и ухудшения сердечной деятельности.

Что вы скажете о таблетке "на следующее утро"?

Это новый вид контрацепции — контрацепция после полового сношения. Она состоит в приеме четырех таблеток. Первые две должны быть приняты в течение 72 часов после полового сношения, а оставшиеся две — двенадцатью часами позже. Задержка с приемом значительно увеличивает риск забеременеть. Опасность этого вида контрацепции в том, что в случае неудачи зародыш может быть нанесен непоправимый вред, и возникнет необходимость абортов. В связи со сказанным становится ясно, что эту форму контрацепции можно рассматривать лишь как экстренную.

О каких еще способах предотвращения беременности следует знать?

Существуют еще столь радикальные способы, что, прежде чем решиться на них, стоит очень серьезно подумать и посоветоваться с врачом.

Стерилизация проводится и мужчинам, и женщинам. При женской стерилизации перевязывают фалlopиевые трубы, чтобы препятствовать оплодотворению яйцеклетки сперматозоидом. Это означает, что женщина предстоит перенести операцию под общим наркозом. Она должна осознать, что после операции возможны проблемы, вроде сильных кровотечений во время менструаций. Поэтому важно, чтобы женщина, решаясь на подобную операцию, четко представляла возможные осложнения.

Бывают случаи, когда, переживая тяжелый период в отношениях с партнером, женщина решается не иметь больше детей. Случается, что отношения впоследствии налаживаются, или она вступает в новый брак и хочет родить ребенка. Требуется устранение последствий стерилизации, что не всегда может быть удачным и приводит к разочарованиям. Поэтому врачам важно предупредить женщину о возможных последствиях до операции.

Мужская стерилизация или вазэктомия: замечания относительно необходимости серьезных размышлений справедливы и в этом слу-

чае. Необходимо проинформировать мужчину о возможных осложнениях прежде, чем он подвергнется операции. Сама операция относительно проста и осуществляется под местным наркозом. Делается небольшой разрез в мошонке и производится иссечение семенных протоков. Заживление происходит быстро. Какое-то время после этого еще нужно предохраняться, пока врач не подтвердит, что операция прошла успешно. Всестороннее обсуждение проблем, связанных с применением этих методов, должно проводиться с врачом в присутствии обоих партнеров.

Таков краткий обзор существующих методов контрацепции. Для выбора подходящего вам метода с учетом всех ваших нужд и обстоятельств стоит обратиться в специализированную медицинскую консультацию.

ГЛАВА 22

ЗАБАВЫ С ПРЕЗЕРВАТИВОМ

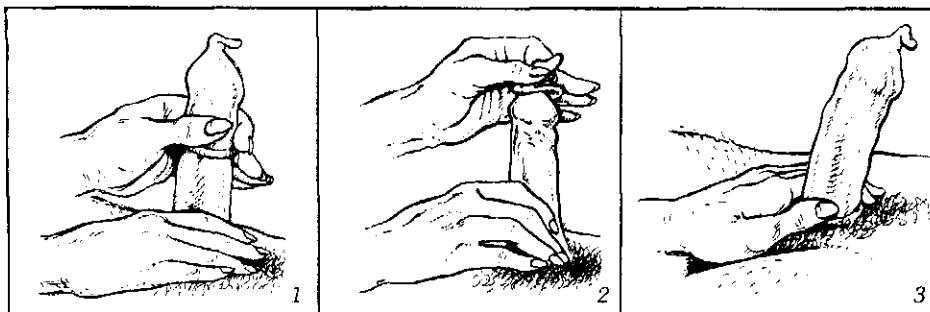
Применение презерватива имеет целью не только контрацепцию, но и защиту от переносимых половым путем инфекций. Многие склонны считать, что пользоваться презервативом неромантично и что это снижает сексуальное удовольствие, но это не так. Презерватив тоже можно использовать как элемент любовной игры и сделать процедуру его надевания эротичной.

Какой презерватив следует покупать?

Пользуйтесь только презервативом из латекса; он должен быть снабжен резервуаром (ниппелем); на нем должна быть уже нанесена смазка; на нем должна стоять отметка о качестве и сроке изготовления. Если вы пользуетесь презервативом для контрацепции и защиты от заболеваний, избегайте презервативов с шишечками и усииками, поскольку они не обхватывают плотно половой член и сперма может пролиться. Если вам нужны презервативы исключительно для забавы, вы можете выбрать любой по своему вкусу, включая те, что щекочут клитор, цветные и ароматизированные для орального секса.

Как долго можно хранить презерватив?

Не храните презерватив в теплом месте в доме или в автомобиле, в кошельке или бумажнике, так как они должны находиться в сухом и прохладном месте. Проверьте дату изготовления и выбросьте те презервативы, что просрочены.



Надевание презерватива: 1. Начните надевать презерватив, развертывая его вниз, на половой член в состоянии эрекции 2. Выдавите из него воздух 3. Натяните презерватив полностью.

Как снимать презерватив?

Очень важно сделать это осторожно. Возьмите за край и снимите сразу после эякуляции. Держите его в стороне от половых органов партнерши и прочих частей тела, потому что содержимое может протечь, и защита тогда не сработает. Не стягивайте его так, чтобы он мог порваться, иначе сперма попадет на ваши руки и тело. Вымойте руки и тело, если это произойдет. И, наконец, заверните презерватив в ткань, чтобы незаметно выбросить. Постарайтесь, чтобы сперма не попала на царапины, порезы или ранки на коже.

Нужны ли дополнительные меры предохранения помимо презерватива?

Если вы приобрели презерватив без смазки, вам потребуется наносить ее отдельно. Поэтому я рекомендую покупать презервативы с уже нанесенной смазкой. Не используйте смазки на масляной основе, такие как вазелин, растительное масло — они могут повредить презерватив из латекса. Применяйте исключительно смазки на водяной основе. Можно также использовать презерватив со смазкой, содержащей вещества, разрушающие сперматозоиды.

Как можно использовать презерватив в любовной игре?

Можно превратить процесс надевания презерватива в эротическое действие. Если вы женщина, начните с эротического массажа гениталий партнера. С появлением эрекции вы можете перейти к мастурбации партнера. Когда эрекция станет устойчивой, натяните презерватив на половой член неторопливыми мягкими движениями. Не забудьте выдавить воздух из кончика, сжав большим и указательным пальцами, затем наденьте его на половой член и другой рукой натяните до самого основания.

Если вы мужчина, то, возможно, захотите удивить партнершу забавным презервативом с приспособлением для щекотания клитора или использовать иной способ разнообразить с его помощью любовную игру.

Что делать, если я стесняюсь покупать презерватив?

Не нужно стесняться; презервативами торгует большинство супермаркетов и других магазинов, так что вы их можете купить вместе с иными товарами. Тем более, что в наше время считается весьма разумным пользоваться презервативами, и ни один продавец не осудит вас за стремление обезопасить ваши половые контакты.

ГЛАВА 23

СЕКСУАЛЬНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ

"Секс – для молодых". "После 60-ти никакого секса". "Отвратительно думать, что мои родители занимаются любовью". Эти утверждения характерны для большинства людей, но неверны. Вопреки принятому отношению к сексу как занятию молодых, пожилые люди тоже испытывают сексуальные чувства, желания и, если им повезло, удовлетворение от регулярных половых сношений. Так откуда же эти мифы?

С ранних лет всем, особенно женщинам, внушалось, что секс нужен для продолжения рода, а не для удовольствия. Если верить этому, сексом могут заниматься люди детородного возраста, а никак не пожилые. Но всем нам следует менять взгляды на человеческую сексуальность. И для мужчин, и для женщин дружба, близость, любовь и ласки много значат до конца жизни. Меняются лишь формы занятия любовью. Они могут включать нежный массаж, поцелуи, объятия и интимную близость. Пожилые пары могут обнаруживать с возрастом снижение сексуального желания, но остается потребность в тепле и близости. А бывает, что люди



Пожилым парам секс может приносить радость и удовлетворение

старшего возраста находят, что желания их так же сильны, как и раньше, и что они могут, вопреки общепринятым мнению, заниматься сексом к взаимному удовлетворению.

Какие физические изменения происходят с возрастом?

С возрастом в организме происходят определенные естественные изменения. У мужчин:

- требуется больше времени для достижения эрекции
- эрекция не столь устойчива, как раньше, даже при сильном желании
- эякуляция менее сильна, около половины прежнего количества спермы
- продолжительнее периоды между возбуждением и сношением и между сношением и эякуляцией
- сразу после оргазма половой член утрачивает твердость
- удлиняются периоды между эякуляциями

У женщин:

- позже наступает ответная реакция на сексуальное раздражение
- естественная смазка менее обильна, чем у молодых
- стенки влагалища становятся менее эластичными
- оргазмы менее продолжительны и сильны, чем в молодости

Все это нормальные возрастные изменения у людей, достигших 60-летнего возраста, но они не означают окончания занятий любовью. Эти физические изменения можно использовать с выгодой для себя.

Так как для достижение эрекции требуется больше времени, период до полового сношения продлевается. Но ведь это время можно использовать для наращивания полового возбуждения партнерши, поскольку женщинам присуще достигать оргазма дольше, чем мужчинам. Большинство женщин желало бы продлить время секса, и это возможно с партнером старшего возраста. При снижении количества естественной смазки женщины могут пользоваться увлажняющим кремом или слюной. Им требуется больше времени, чтобы достичь состояния возбуждения — можно сполна насладиться массажем и ласками. Специальными упражнениями можно поддерживать тонус мышц тазовой области.

Верно ли, что сексуальность пожилых в значительной степени зависит от общего состояния здоровья?

Несомненно. Мужчина и женщина с плохим здоровьем не будут испытывать такого интереса к сексу, как те, кто следил за своим физическим состоянием. Вот почему в молодом и среднем возрасте необходимо постоянно поддерживать форму, думая о том времени, когда это пригодится. Физические упражнения и рациональное пи-

тание почти всегда гарантируют желание и возможность заниматься сексом, особенно с годами.

Но разве секс после 60-ти не противоестественен?

Этот вопрос часто задают врачам. Ответ на него: "Нет!" Секс после 60-ти естественен, нормален, а в ряде случаев необходим. Исследования среди женщин выявили, что 75% после 70-ти испытывают сексуальное желание. Реакция оргазма может быть снижена, но чувство наслаждения остается на прежнем уровне. Многие пожилые люди, в особенности женщины, стыдятся своих сексуальных желаний и нуждаются в сочувствии и поддержке врача или консультанта и в изменении общественного мнения для того, чтобы они могли открыто говорить о своих чувствах и получать совет. Все больше и больше пожилых людей убеждаются, что могут иметь счастливую и здоровую половую жизнь и сохранять сексуальные отношения на прежнем уровне.

Женщинам особенно важно понять, что в их желаниях нет ничего дурного. Мастурбация — нормальное явление для снятия сексуального напряжения, так же как и в молодости. Это естественный способ релаксации. Взаимная мастурбация любящих особенно желательна с годами, так как помогает мужчине усилить эрекцию, а женщине достичь сексуального возбуждения.

Подобным же образом зреющим парам следует осознать, что нет ничего плохого и в оральном сексе, если оба его одобряют. Оральный секс как любовная игра может усилить эрекцию у мужчины. Для женщины оральный способ — источник дополнительной смазки, слюна по своему составу наиболее близка к естественной влагалищной смазке. К тому же, если мужчина временно утратил потенцию вследствие болезни или операции, он в состоянии физически удовлетворить партнершу с помощью орального секса.

Многие пожилые женщины научились испытывать оргазм, часто впервые, узнав свое тело с помощью мастурбации или применения вибратора. Многие поведали о своем опыте партнерам и открыто высказали свои желания.

Как мужчинам, так и женщинам необходимо осознать, что алкоголь снижает сексуальные желания и возможности. В пожилом возрасте злоупотребление алкоголем часто вызывает у мужчин ухудшение эрекции и импотенцию. Чрезмерное курение также снижает половые функции. Повторяю, здоровый образ жизни — путь к сексуальному долголетию.

Не отказывайте себе в пожилом возрасте в удовольствиях сексуальной жизни. В старости люди могут испытывать те же чувства, что и в молодые годы. Стареет только тело. Если вас угнетают морщины,

снижение мышечного тонуса и т. п., постарайтесь смириться с ними как с естественными признаками старения. Заметьте, мы живем в обществе, переоценивающем молодость, красоту и сверхстройное тело. Вы можете предложить партнеру другие преимущества: опыт, зрелость, мудрость, а также понимание, сочувствие, близость и товарищество. Воспользуйтесь ими наилучшим образом.

УКАЗАТЕЛЬ

- Алкоголь и импотенция 143-5
Анализ на мазок 147
Анатомия половых органов 39
Аногрэзмия 37-8
- Безопасный секс 145, 155
Беспокойство 26, 64
Болезненная эрекция 77
Болезни артерий 14
Болезни, переносимые половым путем 143-7
Болезнь Пейрони 14, 74-5
Боль при сношении 78
"Боязнь выступления" 15, 25
Быстрый секс 121, 122-3
- Вагинизм 77, 78
Вазэктомия 4, 152
Ввод полового члена 21, 24, 111, 112
проблемы ввода см. Вагинизм
Венерические болезни 143-7
Вибратор 44, 55-8, 93, 99, 130, 141
Вирусный гепатит 146
ВИЧ-инфицированные 144
Влагалищные инфекции 78
ВМС см. Внутриматочные средства
Внематочная беременность 7
Внутриматочные средства 150
Водный массаж 132
Возбуждение
женщины 89-91
мужчины 92-4
Воспаление тазовой области 146
Вспомогательные средства 93
- Гепатит В 146
Гонорея 145
Гормоны 13
"Грязные" слова как средство возбуждения 98
- Депрессия 66, 137
Диабет 14
Диафрагма таза 33
- Женский презерватив 150
Женский оргазм, связанные с ним мифы 36-7
- Занятия любовью 36, 89, 92
Запреты в сексе 77
Зона "G" 54, 58-61, 94, 104, 115, 118
- Импотенция 13
старение 15
заболевания 13-14
психологические причины 15-16
Искусственный половой член 130
Исследование своих гениталий 39-42
- Климакс 37, 67
Колпачок 149
- Консультации врача 23, 34, 70, 82, 138, 147
Контакт тел при половом сношении 112
Конtraceция
гормональная 150-1
механическая 149-150
естественная 148-9
оральная 150-1
после сношения 151
стерилизация 151-2
- Кровообращение и импотенция 13-14
Куннилингус 106 см. тж. Оральный секс
- Ласки неполовых областей 9-11, 18, 20, 48, 90
Ласки половых органов 11-12, 18, 20, 49, 90, 96
- Личная гигиена 68
ЛК-мышцы 44, 61
упражнения для укрепления 61-3
Лонно-копчиковые мышцы см. ЛК-мышцы
Любовная игра 19, 21, 24, 29, 33, 90, 95-100, 132
- Массаж см. Эротический массаж
Массажный крем 101
Мастурбация 17, 20, 26, 27, 47, 56, 128-32, 141
Медикаментозное лечение 16, 66-7
Мышцы влагалища см. ЛК-мышцы
"Мышцы любви" см. ЛК-мышцы
- Наркотики и импотенция 16
Неспецифический уретрит 146
Нетребовательные ласки см. Ласки неполовых областей
Ночная эрекция 75-6
овулация 7
Оральный секс 20, 90, 99, 106-10, 141
Оргазм 5, 8, 19, 26, 35, 36
во время полового сношения 49, 53
многократный 35, 37, 108, 130
одновременный 36
при мастурбации 42-3
Остроконечные кантилломы 146
- Петтинг 95
"Плато" фаза 5, 7-8
Позиции при половом сношении
женщина сверху 32, 61, 80, 113-4
задний ввод 59, 61, 115
мужчина сверху 113
на боку 116
обычная 113
при беременности 120, 137
сидя 118-9
стоя 117-8
Поллюции 76
Половое влечение
отсутствие 64, 67-70
различия 64, 65
- Половой член
искривление 73, 74
размер 71-3, 91

- Половые гормоны 14
Половые органы
 женские 5-7
 мужские 3-5
Послеродовая депрессия 137
Поспешный секс 93, 121-2
Понеслуй 85-8
Предварительная игра см. Любовная игра
Презервативы 144, 149, 150, 153-5
Прерывание полового сношения 148
Программа помочи самому себе
 вагинизм 78-82
 достижение оргазма 38-53
 импотенция 16-23
 обогащение опыта сексуальной жизни 9-12
 преждевременная эякуляция 26-34
Простой герпес 145
Противозачаточные таблетки 150-1
 побочное действие 151
Пузырьковый лишай 145
- Ритм-метод 148
Рождение ребенка 68
Романтика любовной игры 92, 95
- Самостимуляция см. Мастурбация
Секс
 во время беременности 135-7
 см. тж. Позиции при половом сношении
 после родов 137-8
 у пожилых людей 139-42
Сексуальная реакция
 женщины 7-8
 мужчины 5
Сексуальное белье 89, 93, 96
Сексуальное возбуждение 29
Сексуальные травмы 67, 77
Сексуальные фантазии 18, 99, 122, 124-7
Сексуальный аппетит см. Половое влеченис
Сердечно-сосудистые заболевания и импотенция 14
"Синдром мотылька" 90, 122 см. тж. Быстрый секс
Сифилис 145
- Слизистая оболочка влагалища 44
Скука в сексе 70, 111
Словесный флирт 90
Соблазнение в любовной игре 92
СПИД 143-5
Старение 140
Стерилизация
 женщины 151-2
 мужчины 152 см. тж. Вазектомия
Стимуляция влагалища 44, 48
Стимуляция клитора 26, 38, 44, 48, 51, 52, 53-5
Стресс 15, 25, 26, 64, 65
Сужение влагалища 45
- Тазовращательные движения 52
Тестостерон 14, 75
Техника сжатия 27-8, 31, 32, 34
Техника "стоп-старт" 28, 30-31, 32
Травмы позвоночника 14
- Усталость 25, 137
Утренняя эрекция 75, 76
- Фаза возбуждения 5, 7
Фаза разрядки 5, 8
Фелляция 106 см. тж. Оральный секс
Фрикции полового члена 24-5, 26, 34
 быстрые 32
 осторожные 21
 ритмичные 21
- Шекотание языком 90, 93, 98
- Эрекция 24
 нарушения 13, 76, 108
 потеря 15
Эрогенные зоны 9, 98, 104
Эротическая литература 18, 89, 96
Эротический массаж 20, 90, 93, 101-5, 132
Эякуляция 22
 контроль 32, 33
 неизбежность 5, 28, 30, 31
 преждевременная 24-6
рефлекс 29

Переводчик: Т. Глазкова
Редакторы: Н. Белиловская, Н. Заборин
Корректоры: В. Козлов, Л. Богданова
Технический редактор: А. Федосов

ЛР № 070367 от 7.02.92
Сдано в набор 15.11.94. Подписано к печати 14.01.95.
Формат 70 x 100/16. Гарнитура Сенчури. Печать офсетная
Усл. печ. л. 13. Тираж 50 тыс. экземпляров.
Заказ № 262.

ТОО "Внешсигма"
129 278, г. Москва, Рижский пр., 7.
Отпечатано с готовых диапозитивов
на Можайском полиграфическом комбинате.
143 200, г. Можайск, ул. Мира, 93

КНИГА ДЛЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН

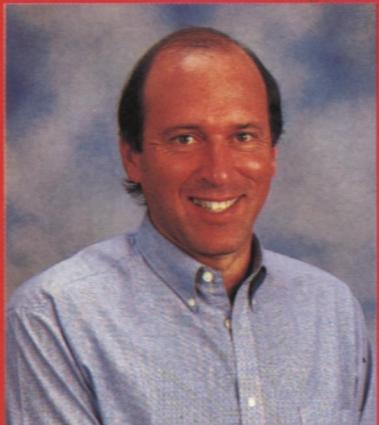
Мечтаете улучшить свою сексуальную жизнь?

Прочтите "Секс" д-ра Поля.

Книга охватывает все стороны сексуальных отношений:

ласки и любовная игра ■ как возбуждать партнера ■ способы достижения оргазма мужчинами и женщинами ■ проблемы эрекции и импотенции ■ секс в пожилом возрасте ■ чувственные поцелуи, эротический массаж, сексуальные сюрпризы ■ и многое другое.

Описанные в книге различные Программы Помоши самому себе позволяют многим отделаться от тайных страхов и комплексов, улучшить технику секса, добиться гармонии и разнообразия в совместной жизни.



Д-р Поль – профессиональный сексолог, доктор психологии, проработавший более 15 лет в одной из клиник ЮАР. Он специализируется на проблемах сексуальной совместности, семейных взаимоотношений, лечении стрессов. В течение многих лет он ведет на радио популярную передачу "Беседы о сексе", регулярно выступает по телевидению. Его высокий про-

фессионализм, искренность и глубокое понимание проблем сексуальной жизни снискали ему самое широкое уважение и доверие со стороны многочисленных слушателей.

Д-р Поль женат, имеет троих детей.

