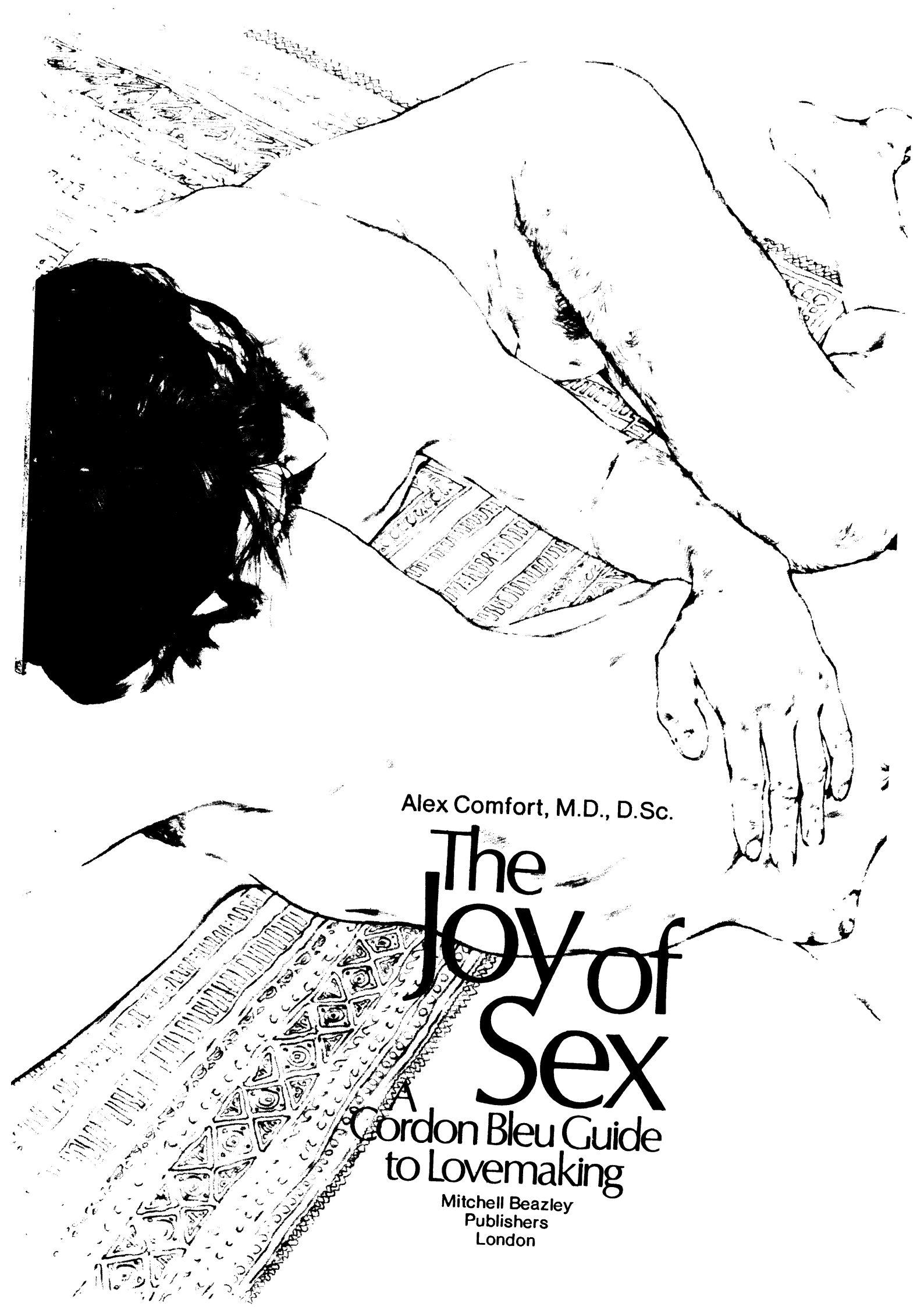
Радость секса

Алекс Комфорт

Книга о премудростях любви

Новости

Радость сеса



Alex Comfort, M.D., D.Sc.

The Joy of Sex

A Cordon Bleu Guide to Lovemaking

Mitchell Beazley
Publishers
London

Алекс Комфорт

Радости секса

Книга о премудростях любви

Новости
Москва, 1992

ББК 51.204.5
К63

Издатели выражают признательность художникам *Чарльзу Реймонду* и *Кристоферу Фоссу* за иллюстрации к книге „Радость секса“, над созданием которых они трудились самоотверженно и с любовью, стремясь отразить стиль книги — ее юмор, открытость и прямоту. Эта книга — великолепное свидетельство их мастерства и подвижнического труда. Впервые книга была издана до выявления синдрома приобретенного иммунодефицита человека (СПИДа) и некоторых других заболеваний, передаваемых половым путем. Поэтому советы и информацию, изложенные в этой книге, следует рассматривать в свете современного представления о болезни и ее опасности для здоровья. За необходимыми уточнениями по этим вопросам читателю рекомендуется обращаться к врачу-специалисту.

The Joy of Sex

Revised Edition © Mitchell Beazley Publishers 1986, 1987

©Modsets Securities Ltd, 1972
All rights reserved

©Е.С.Триумфов, переводчик, 1991

©И.С.Кон, автор предисловия, 1991

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие к советскому изданию 6
Предисловие 10

СОВЕРШЕНСТВО В ЛЮБВИ 14
Что несет с собой СПИД 30

ИСКУССТВО ЛЮБВИ 33

С ЧЕГО НАЧАТЬ?
Основные сведения 65

Кровать 66
„Утренняя песнь птиц“ 70
Контроль деторождаемости 72
Одежда 75
Попробуйте еще раз 83
Дезодоранты 86
Крайняя плоть 89
Частота половых сношений 90
Любовь 91
Мужчина (он — для нее) 97
Голые обезьяны 99
Нагота 100
Что такое норма 101
Пенис (мужской половой член) 106
Время для игры 113
Волосы на лобке 117
Настоящий секс 119
Расслабление 119
Семя 124
Размеры 124
Нежность 127
Разнообразие 128
Девственность 129
Вульва (женские наружные половые органы) 130
Пробуждение 134
Женщина (она — для него) 137

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА В СЕКСУАЛЬНОМ „МЕНЮ“ 141

Биде 142
Груди 142
Ягодицы 145
Запах 147
„Крупада“ 151
„Куиссад“ 151
Мочки ушей 152
Обстановка 152
Подошвы ступней 155
„Фланкет“ 156
Еда 156
Позы сношения лицом друг к другу 158
Волосы 164
Ласки руками 166
Поцелуи 171
„Маленькая смерть“ 174
Лубрикация 175
Супружеская позиция 175
Менструация 179
Миссионерская позиция 180
Лобок 180
„Музыка рта“ 180
Пупок 186
„Негрессе“ 188
Позиции 188
Быстрые половые акты 192
Позиции мужчина сзади 194
Мошонка 198
Ванная комната 198
Кожа 198
Позиции стоя 198
Ласки языком 202
„Наездница“ 202
Перекрестная позиция 205

„СОУСЫ“ И „ПРИПРАВЫ“ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ 207

Половые сношения через анальное отверстие 208
Подмышки 209
Купание 210
Большой палец ноги 216
Покусывания 217
Струя воздуха 217
Игры со связыванием 218
Сапоги 226
„Булочка с маслом“ 228
Цепочки 228
Пояс целомудрия 228
Китайский стиль 229
Половые сношения в одежде 230
Корсеты 230
Танцы 230
„Наказание“ 232
Упражнения 234
Перья 236
Половое сношение между бедер 236
„Листок розы“ 237
„Флорентина“ 237
Две пары и целая группа 237
Растирание 242
Трусики для секса 243
Приспособления и устройства 243
„Гамахуш“ 250
„Золотые рыбки“ 250
Возбуждающий костюм 250
Сбруя 252
Лошадь 252
Верхом на лошади 253
Лед 253
Индийский стиль 254
Перевернутые позы 257
Японский стиль 257
Шутки и проказы 259
„Карецца“ 260
Одежда из кожи 262
Маски 262
Зеркала 263
Автомобили 265
Мотоцикл 266
На открытом воздухе 266
„Ноги паука“ 270
„Помпуар“ 270
Порнография 271
Постильонаж 272
Железная дорога 273
Управление на расстоянии 273
Кресла-качалки 274
Одежда из резины 274
„Саксонус“ 276
Обувь 276
Медленная мастурбация 277
Южнославянский стиль 281
Чулки 282
„Заменители“ 282
Качели 284
Турецкий стиль 285
Вибраторы 285
„Венская устрица“ 288
Зрители 288
„Промокший“ вид 290

ПРОБЛЕМЫ И КАК ИХ РЕШАТЬ 291

Возраст 292
Бисексуальность 295
Дети 298
Климакс 301
Дефлорация 303
Депиляция 304
Врачи 305
Излишества 307
Эксгибиционизм 308
Фетиши 309
Верность 311
Борьба 313
Фригидность 316
Преждевременная эякуляция 320
Опасности 324
Здоровье 326
Импотенция 328
Бесплодие 332
Ожирение 333
Боль 334
Извращения 335
Приапизм 336
Проституция 337
Безопасный секс 338
Прерывание беременности 340
Трансвестизм 340
Вазэктомия 342
Болезни, передаваемые половым путем (БППП) 343

Индекс 350

ПРЕДИСЛОВИЕ К СОВЕТСКОМУ ИЗДАНИЮ

Книга Алекса Комфорта „Радость секса“, вышедшая первым изданием в 1972 году и с тех пор регулярно переиздающаяся, безусловно, самый выдающийся сексологический западный бестселлер. Ее общий тираж давно превысил 8 миллионов экземпляров, а все профессиональные рецензенты единодушно признают ее не только самой откровенной и лучше всего иллюстрированной, но и полезной для массового читателя.

Чем обусловлен этот успех? Ведь учебников такого рода на Западе — многие тысячи. Во-первых, это результат высокой профессиональной квалификации автора. Доктор Комфорт — известный врач и ученый-биолог, автор многочисленных работ по разным аспектам сексуальности человека. Во-вторых, это заслуга художников, создавших великолепные иллюстрации, где самые откровенные эротические сцены и образы никогда не переходят в порнографию. В-третьих, это раскованный стиль изложения, свободный как от жеманного морализирования, так и от наукообразного занудства, засилия специальной терминологии и т.д.

Комфорт говорит с читателем на простом, обычном человеческом языке. Он не поучает читателя, не говорит ему, что тот „должен“ делать, а просто предлагает набор рецептов, которыми каждый человек волен воспользоваться — или не воспользоваться — по-своему. Этим его книга отличается от многих других руководств по сексу, авторы которых чаще всего выступают в роли то ли проповедников, то ли ученых-консультантов. Конечно, в таких „хрестоматиях“ есть много такого, чего нет у Комфорта. Зато Комфорта легко читать, он отвечает прежде всего на практические вопросы читателей, оставляя в стороне теорию.

По своему жанру книга Комфорта — в буквальном смысле этого слова — „поваренная книга“ секса, „руководство для гурмана“, „искусная кухарка“, помогающая вам изготовить наиболее вкусные, изысканные сексуальные „блюда“. „Искусство заниматься любовью“ сводится практически к набору рецептов. Первый раздел книги посвящен „закускам“, далее следуют „главные блюда“,

затем — „соусы“ и „приправы“ и, наконец, „проблемы“, которые могут испортить вам удовольствие и вызвать сексуальные расстройства. Внутри каждого раздела рецепты излагаются без всякой внутренней логики, просто по алфавиту (в русском переводе сохранена последовательность оригинала и алфавитный принцип при этом, естественно, нарушен).

Русский перевод „Радости секса“ является полным, он сделан с последнего, исправленного и дополненного, издания 1987 года без каких-либо купюр, дополнений или комментариев. Это создает для читателя некоторые трудности.

Все мы помним грустные анекдоты о том, как при нашей продовольственной ситуации пользоваться знаменитой дореволюционной поваренной книгой Елены Молоховец. С сексуальной „кулинарией“ дело обстоит не лучше. Мы не можем оборудовать у себя дома „сексзалы“, приобрести кровать на водной подушке, специальные трусики для секса и тому подобное. Многих технических приспособлений для секса, о которых пишет Комфорт и которые в цивилизованных странах общедоступны и широко применяются, советские люди вообще никогда не видели.

Некоторые читатели старшего поколения наверняка скажут по этому поводу: „И слава Богу! Не нужны нам эти излишества и половые извращения!“ Что ж, о вкусах не спорят. Только не надо путать действительное разнообразие вкусов с рассуждениями по принципу „зелен виноград“. Бог даст, улучшатся наши экономические условия и люди сами будут выбирать и решать, что им есть и как именно заниматься любовью. Впрочем, они и сейчас это делают.

Разумеется, книга Комфорта описывает далеко не все возможные „радости секса“. После успеха первой книги автор вскоре опубликовал вторую под названием „Больше радостей секса“, в которой в той же тональности обсуждаются другие вопросы: „язык“ тела, мужские и женские сексуальные проблемы, взаимоотношения пары, „специальные потребности“ и т.п. Много интересного в этом плане содержат и руководства, написанные с позиций различных восточных эротологий — даосской, тантристской, индуистской и иных. Все они постепенно, в той или иной форме, приходят сейчас к советскому читателю.

„Радость секса“, несомненно, будет иметь в СССР такой же успех, как и в остальном мире. Первоклассная поваренная книга — очень полезная вещь, даже при дефиците продуктов, тем более что „сексуальная кулинария“ легче

может обойтись без некоторых материально-технических компонентов. Только не надо превращать кулинарные рецепты в Священное Писание. Хорошая кухарка всегда индивидуальна. Используя чужие рецепты, она всегда привносит в них что-то свое. Тем более, как справедливо подчеркивает Комфорт, это необходимо в сексе. Так что если вы превратите свои любовные игры в рутинные ученические упражнения на заданную тему — не вините автора. Он учит не „быстрой еде" у Макдональдса, а изощренному гурманству, предполагающему индивидуальный вкус.

Вероятно, не все рекомендации Комфорта бесспорны. В популярной книге неизбежны некоторые упрощения. Так, говоря об оргазме, Комфорт фактически сводит мужской оргазм к семяизвержению, однако это не одно и то же. Он правильно замечает, что многие мужчины не знают своих реальных сексуальных потенций и при правильной технике они могли бы быстрее восстанавливать свои силы и переживать несколько оргазмов подряд. Но обязательно ли эрекция и сношение должны завершаться семяизвержением? Древнекитайская эротология учит мужчин экономить силы и продлевать свое — и женщины — сексуальное удовольствие, отсрочивая семяизвержение или избегая его. Для мужчин не первой молодости и со слабыми сексуальными возможностями такая тактика кажется более физиологичной. Вообще не стоит гоняться за рекордами. В сексе, как и в других сферах жизни, количество удовольствия не всегда переходит в качество, иногда случается обратное.

Книга Комфорта рассчитана на взрослых мужчин и женщин, желающих усовершенствовать свое сексуальное мастерство и соответственно получать больше удовольствия. Подросткам я бы ее не рекомендовал — не потому, что она может принести им вред, просто она предполагает наличие собственного сексуального опыта. Начинать с нее — все равно что браться за вузовский учебник, не осилив школьного. Впрочем, я понимаю, как бесплодны такие предупреждения, тем более что стоящих книг, отвечающих на запросы подростков, у нас пока что нет.

Вообще очень хорошо, что у нас наконец-то, несмотря на воинствующее и крикливое ханжество, стали выходить книги, рассматривающие сексуальность не как порок и опасность, которой нужно всячески остерегаться, а как необходимую сторону человеческой жизни, которая приносит людям радость, и показывающие, как можно получить больше радости. Но вопрос „как" — только часть дела. Никакая сексуально-эротическая техника не изба-

вит человека от примитивизма или мучительной закомплексованности, если он не сможет включить сексуальность в свой духовный, нравственный и эстетический мир. Этому посвящена совсем другая литература — философская, этнографическая, историко-культурная. Книги такого рода уже готовятся в наших издательствах. Не пренебрегайте ими, когда они появятся на прилавках.

ИГОРЬ КОН,
действительный член Академии педагогических наук СССР и Международной академии сексологических исследований

ПРЕДИСЛОВИЕ

Писателю-биологу, интересующемуся сексуальным поведением человека, требуется прочитать множество книг — нравоучительных, заумных, религиозных, наивных, ортодоксальных, а порой и просто невежественных. Все они претендуют на то, чтобы быть полезными, но ни одна из них не попадает в самую точку.

Когда мы с женой приступали к работе над своей собственной книгой, мы сочли, что нельзя ограничиваться только своими вкусами, а надо стремиться удовлетворить вкусы и других пар. Книга пользовалась спросом и разошлась тиражом свыше 5 миллионов экземпляров. Я практикующий врач и, когда книга впервые вышла в свет, значился там как редактор, а не как автор. Анонимность была вызвана профессиональной этикой, но теперь это стало излишним, так как я уже не консультирую по вопросам секса.

Здесь уместно провести аналогию с книгой по кулинарии: наша книга о „сексуальной кухне", а не о „сексуальном несварении". Книга по кулинарии — это простое перечисление доступных блюд, как традиционных, так и кулинарных изысков, с описанием способов их приготовления. Кулинарные книги не вызывают у человека особых эмоций. Точно так же и наша книга бесстрастно представляет, как я надеюсь, весь „репертуар" сексуальных отношений мужчины и женщины. Необходимость в ней уже давно назрела. Из кулинарной книги новичок узнает, как обращаться с живым омаром, как приготовить майонез или шатобриан. В нашей же книге мы рассказываем — хотелось бы надеяться, так же

спокойно, обстоятельно и с чувством юмора — о том, что предпринять при импотенции или преждевременном семяизвержении, как заниматься оральным сексом, как играть в символически агрессивные игры, как вести себя с морально скованным партнером, как относиться к фетишам, как одеваться, чтобы возбудить партнера. Многие профессиональные консультанты, отвечая на такие вопросы своих клиентов — когда те набираются смелости задавать их, — если и не подают виду, что обеспокоены психическим или моральным состоянием клиента, то уж, во всяком случае, ничего толком не объясняют. Кроме того, врачи далеко не всегда могут судить о ваших потребностях и возможностях, руководствуясь лишь собственным опытом половой жизни, и не у всех у них имеется достаточно ясное представление о диапазоне и разнообразии сексуального поведения человека. Я знаю, что мне бы очень пригодилась эта книга, когда я был еще студентом медицинского вуза.

Больше всего нас радует, что для многих совершенно незнакомых нам людей всех возрастов наша книга оказалась полезной. Трудно написать что-либо новое на тему секса. Нынешнее „общество вседозволенности“ разрешает почти все, начиная от лицемерных нравоучений и кончая эксцентричной порнографией, от „правильных“ книг, не дающих ответов на поставленные вопросы, до статей в журналах, изобилующих малопригодными, а то и вредными советами. Взрослые люди заслуживают лучшего отношения к ним.

Сексуальные наклонности не менее разнообразны, чем вкусы гурманов, но ведь никто не испытывает неловкости и не мучается оттого, что он терпеть не может карри и обожает потроха. Разумеется, сексуальность — это нечто иное. Диапазон

возможных реакций у людей настолько велик, что если раньше они стеснялись бы следовать рекомендациям, приведенным в этой книге, то теперь будут сожалеть, что не все попробовали в свое время. Мы ничем не можем им помочь, но по опыту знаем, что к нашей книге обращаются и профессиональные консультанты, чтобы расширить сексуальные знания своих клиентов. Однако наибольшую пользу извлечет, по-видимому, обыкновенный, сексуально активный читатель, стремящийся получить наслаждение от половой жизни и в то же время относящийся к сексу с ответственностью.

Эта книга, как видно из заголовка, о радостях любовных игр. Забавляясь, дети никогда не смущаются, взрослые же нередко испытывают чувство неловкости. А зря — в этом нет необходимости, если подобные игры не агрессивны, не жестоки и не ведут к печальным результатам. Наше общество только выиграло бы, если бы и оно вело себя более раскованно в своих играх.

Игра помогает осознать сексуальное равенство, которое предполагает, что оба партнера по очереди управляют игрой. Секс уже не сводится к тому, что мужчина проявляет инициативу в половых отношениях, а женщина должна только наслаждаться.

Сексуальное взаимодействие — это иногда полное слияние в любви, а иногда — ситуация, в которой один из партнеров становится объектом сексуального интереса другого.

Зрелость сексуальных отношений предполагает не отрицание, а сочетание двух механизмов полового возбуждения: рефлекторных и обусловленных личностью человека. Оба эти механизма важны и присущи каждому из нас. Для всякого, у кого нарушен один из них, игра — это метод уче-

бы. Мужчины отвыкают главенствовать и стремятся действовать так, чтобы доставить партнерше приятное, а женщины узнают, что можно управлять ситуацией, уступая в игре, а не говоря просто „нет“. Когда мужчина и женщина поймут это, они станут самыми лучшими друзьями, способными всегда зажечь чувства друг друга.

АЛЕКС КОМФОРТ,
доктор медицины

СОВЕРШЕНСТВО В ЛЮБВИ

Если мы не калеки и не совсем безголосые, то все — хорошо ли, плохо ли — умеем танцевать и петь. Если хорошенько задуматься, то придешь к выводу, что в этом умении можно обнаружить аналогию с искусством любви. Любовь, как и пение, — это нечто спонтанное. С другой стороны, разница между Павловой и артистами кордебалета или между оперным солистом и напевающим парикмахером гораздо менее значительна, чем между сексом, как понимает его наше поколение, и сексом, каким он может быть.

По крайней мере теперь мы это осознали (большинство людей уже не только не считают, что вступать в половые отношения грешно, но и заботятся о том, как получить удовлетворение от секса). Сегодня написано достаточно книг об основах секса. Они главным образом дают знания о норме, возможностях и разнообразии сексуальных отношений, снимая тем самым необоснованные тревоги. У людей, обращающихся ныне за помощью к врачам-сексологам, обнаруживаются такие элементарные заблуждения, от которых предыдущие поколения избавились бы сами. Сейчас благодаря „вседозволенности“ в издательском деле пелена сексуальной неграмотности частично снята.

Наша книга написана в несколько ином ключе — ведь уже достаточно много людей овладели основами секса и им нужна дополнительная информация (а не просто успокоительные заверения в том, что у них нет отклонений от нормы).

Нельзя приготовить очень вкусное блюдо сразу и вдруг, умение придет только тогда,

когда человек узнает, как готовить кушанья и наслаждаться ими, проявит интерес к кулинарному мастерству, прочитает рецепты и найдет в них описание приемов, которые помогут ему. Скажем, очень трудно приготовить майонез методом проб и ошибок. Это замечание справедливо и в отношении изысканного секса „кордон блё“*, которым можно овладеть, используя чужой опыт, творческое воображение, пробуя все необычное или новое, когда вы уже получаете наслаждение от секса и хотите совершенствоваться в любви.

Печально, когда любовные отношения заходят в тупик из-за отсутствия взаимопонимания (боязнь быть отвергнутым из-за какого-то необычного желания, неготовность смириться с агрессивными потребностями одного из партнеров из-за ложно понятых представлений о нежности, неспособность воспринять секс как игру). Этим да еще однообразием половых отношений в значительной мере объясняется охлаждение, наступающее на пятом—седьмом году совместной жизни, но любящие и терпимо относящиеся друг к другу люди могут этого избежать.

У нас будет четыре типа читателей. Одни даже и не думают о сексе, книга о нем их раздражает, и они предпочитают оставаться такими, какие есть. Этим читателям следует отложить книгу в сторону, принять наши извинения и ничего не менять в своей жизни. Других могут заинтересовать наши взгляды, но не понравиться рекомендации по технике секса. Им надо помнить, что мы предлагаем „меню“, а не свод законов. Мы старались широко осветить тему, но писать о том, что не всеми воспринимается одинаково, всегда трудно; поэтому мы не затрагивали специфических тем (например, одноногие женщины, эксгибиционисты) и

*Искусная кухарка *(фр.)*. — *Прим.пер.*

таких явлений, как садизм и мазохизм, — это уже не любовь и даже не секс в том смысле, в каком принято понимать их Люди, которым это нравится, знают чего они хотят. Одна из задач нашей книги — изменить представление (сложившееся в результате того, что эту тему обходили стороной), будто какие-то сексуальные потребности являются чем-то из ряда вон выходящим или странным, в то время как на самом деле они самые обычные. Вся радость секса и любви в том и состоит, что здесь не существует никаких правил — лишь бы вы получили удовлетворение — и возможности выбора практически безграничны. Именно с этой точки зрения большинство читателей и воспримут наши заметки — книга станет для них своеобразным супружеским блокнотом, откуда они могут почерпнуть новые идеи.

Еще одна группа читателей — это упорные экспериментаторы, преисполненные решимости попробовать абсолютно все. Им также было бы полезно читать нашу книгу как сборник кулинарных рецептов, с той лишь разницей, что она гораздо безопаснее: занимаясь сексом, влюбленные не заработают ожирение или атеросклероз и не наживут язву желудка. Самое худшее, что вы можете получить, — это слегка испорченное настроение, досаду или разочарование.

В физическом отношении секс — самое безопасное для человека занятие (мы оставляем в стороне социальные последствия, когда огласка любовных связей того или иного политического или государственного деятеля ставила крест на его карьере). Сексуальные отношения настолько разнообразны, что могут удовлетворить все вкусы. Но такие эксперименты можно ставить лишь при условии строгого соблюдения соответствующей „диеты“, т.е. при регуляр-

ных (утром и вечером) половых сношениях, так как, вопреки бытующему мнению, чем регулярнее половая жизнь супругов, тем легче им подняться на вершины любви; точно так же опытный кулинар, ежедневно занимающийся приготовлением пищи, сможет предложить гостям самые вкусные и изысканные блюда.

Наконец, мы обращаемся к любознательным и незакомплексованным любящим парам, которые хотят определить пределы своих возможностей в познании секса. Это значит, что они нормально относятся к сношениям обнаженными, не торопятся удовлетворить желание и продлевают удовольствие как можно дольше — порою целый день, уединяясь в помещении, где есть возможность помыться; не стесняются целовать половые органы; не „зацикливаются" на каком-то одном способе, исключающем другие, и, конечно, любят друг друга.

Наша книга и о любви, и о сексе. Полноценный секс невозможен ни на какой другой основе: или вы любите друг друга и поэтому вступаете в половые отношения, или вы вступаете в половые отношения и поэтому любите друг друга, или и то и другое одновременно. Не имеет смысла доказывать это. Как нельзя приготовить пищу без огня, точно так же невозможно заниматься любовью без ответного чувства, обратной реакции (возможно, по этой причине мы говорим „заниматься любовью", а не „заниматься сексом"). Секс — это та область, где мы можем научиться обращаться с людьми по-человечески.

„Обратная связь" в сексе подразумевает правильное сочетание пассивности и активности, резкости и нежности, напряжения сил и ласки. Она возникает, если партнеры понимают друг друга и сопереживают друг другу. Только слишком большой оптимист или неврастеник может ожидать ответной

реакции при первой же попытке полового контакта с незнакомым человеком. Если это ожидание все же оправдается, то это будет, как принято называть, „любовь с первого взгляда“, а такое случается не всегда. Заменить любовь сексуальным опытом или разнообразием поз невозможно — точно так же, как нельзя научить человека нежности.

Наша книга о существующих типах сексуального поведения, а также немного о том, как они возникают и почему развиваются. Это не словарь — мы, в частности, избегали терминов, которыми в начале века характеризовали отдельные типы поведения. Причина в том, что термины эти по большей части устарели. Вместо того чтобы сразу наклеивать такие ярлыки, как, например, нарциссизм или садомазохизм, биологи и психиатры теперь начинают с того, что изучают фактические детали сексуального поведения и выясняют, как они проявляются и что могут означать. Обобщающие определения — это всего лишь удобные краткие символы, но они вносят путаницу, особенно когда ими обозначают широко распространенные типы поведения человека, отождествляя их с болезнью. В результате провоцируются беспочвенные споры, например, о том, являются ли „женщины по природе своей мазохистками“ по той причине, что „позволяют проникать в себя, но не делают этого сами“.

Мы не хотели начинать книгу с краткой лекции по физиологии и психологии сексуального поведения человека. Мы понемногу поговорим об этом в разных разделах. Большинство из нас теперь знают, что сексуальность заложена в человеке с рождения и присуща ему во все периоды жизни: сначала в отношениях мать — ребенок, затем мужчина—женщина; что она проходит через стадии „запрограммированного“ бес-

покойства за свои половые органы (страх перед кастрацией). Этот страх, вероятно, когда-то предостерегал молодых обезьян от конфликтов на половой почве со своими отцами, а у человека закладывает основы для его поведения в зрелом возрасте.

Большое разнообразие сексуальных потребностей человека определяется его индивидуальным развитием — затяжным детством, тесным контактом ребенка с матерью, исключающим сексуальные отношения матери или отца с ребенком, образованием пар, которые формируются на основе сексуальной игры, и т.д. и т.п. Не вдаваясь в подробности, мы рассказываем в разных разделах о том, как отдельные элементы развития человека вписываются в схему его сексуальных пристрастий.

Многие типы сексуального поведения включают целый комплекс различных моментов (сейчас модно говорить, что типы поведения предопределены — примеры того, как это реализуется на практике, приведены в разделе *„Одежда“*).

Если немного коснуться теории, то секс становится более интересным, более понятным и менее отпугивающим, поскольку на практике он слишком часто низводится до примитивного уровня. Теория поможет вам шире взглянуть на сексуальные отношения и стать зрителем спектакля, в котором вы сами будете участвовать. Если вас мучают какие-то комплексы, вам нужен специалист, который поможет вам взглянуть на себя со стороны и самому разобраться, насколько они серьезны. Ярлыки, которые вы сами на себя наклеили, не принесут ничего хорошего.

Среди людей встречаются садисты, нарциссисты, мазохисты, бисексуалы — кого только нет! Если вы навесите на себя все эти ярлыки, то будете похожи на чемодан с наклейками со всего света. Важно другое:

беспокоит ли вас или окружающих ваше поведение, и если беспокоит, то именно это и становится проблемой.

Начальный момент при интимных отношениях — тесное соприкосновение тел. Любовь определяют как гармонию двух душ и контакт двух эпидерм. Она также является основой всех человеческих взаимоотношений и потребностей, начиная с младенчества. Наша англосаксонская культура после многовековых строжайших запретов на многие из таких контактов (например, между мужчинами), которые распространены в других культурах, свела интимность, основанную на соприкосновении тел, к контактам между родителями и ребенком и между партнером и партнершей, любящими друг друга. Мы преодолеваем эти запреты, по крайней мере те, что касаются воспитания детей и конкретных любовных отношений. Но другие ограничения, согласно которым игры и фантазия доступны только детям, мешают полноценным половым отношениям. Поэтому наш подход к сексу был бы не понят представителями некоторых других культур.

Для начала скажем, что у нас чрезмерно концентрируется внимание на половых органах: секс в нашей культуре означает введение пениса во влагалище. На самом же деле вся кожа человека — сексуальный орган. Роль прикосновений, чувственности и т.д. блестяще описана в книге Демонда Морриса „Интимное поведение“, где перечисляются наши предрассудки на этот счет. Лучшее средство для взрослого человека избавиться от своих предубеждений — это хороший секс.

Нет смысла проливать слезы по поводу того, чего нет в нашей культуре. Свой „репертуар“ секса должны использовать мы сами, а не жители Тробриандских остро-

вов* (у которых есть свои, отличные от наших, комплексы). Нам нужны разнообразные сексуальные игры, связанные с половым актом и сопутствующими ему действиями. Кроме этого, следовало бы составлять „меню" так, чтобы в сексуальном общении учитывались индивидуальные особенности, агрессивность, подключалось воображение, были задействованы все эрогенные зоны. К счастью, сексуальное поведение человека очень пластично (оно и должно быть таким, иначе нам не о чем было бы писать в этой книге) и ориентировано на то, чтобы помочь нам пробудить желания, от которых нас ограждают общественные предрассудки и воспитание.

Совершенствование в сексе нам особенно необходимо (хотя это относится не только к нашему обществу). Его достоинство в том, что если мы действительно достигнем в нем совершенства, то станем человечнее относиться друг к другу. Таков наш ответ тем, кто считает, что сознательные попытки расширить диапазон секса являются „механическими" действиями, подменяющими человеческие отношения. Пусть эти действия считаются механическими, но они прекрасное средство для того, чтобы осознать, что мы — те самые единственные в своем роде люди, которые составляют сегодня наше общество. Мы можем научиться полностью реализовывать свое внутреннее „я" и в других областях, но их немного.

Вот наша исходная позиция. При взаимоотношениях и взаимном „познании" партнеров возможны две модели секса: „сольное исполнение" и „дуэт", перемежающиеся с „концертом".

„Дуэт" — это совместные усилия, направленные на достижение одновременного или поочередного оргазма партнерами и

*Группа небольших островов в Соломоновом море. — *Прим. пер.*

полной разрядки без использования специальных приемов. Для этого требуется определенное умение, которое вырабатывается в ходе продуманной любовной игры до тех пор, пока правильные действия у каждого из вас не станут полностью автоматическими. „Дуэт“ — это основное „сексуальное блюдо“.

В отличие от „дуэта“ „сольное исполнение“ означает, что один партнер является как бы исполнителем, а другой — объектом воздействия. Задача „исполнителя“ — употребить все свое умение, чтобы неожиданными и необычными действиями привести своего партнера в состояние экстаза. „Исполнитель“ (он или она) не теряет над собой контроля, хотя также может прийти в состояние сильнейшего возбуждения, наблюдая, что происходит с партнером. Объект воздействия, напротив, совершенно не контролирует себя. По существу, при чутко реагирующем „инструменте“ и искусном „исполнителе“ возникает „концерт“, и если „ансамбль“ становится неуправляемым — тем лучше. В этой сцене присутствуют все элементы музыки и танца — ритм, нарастающее напряжение, соблазн и даже агрессия. „Я как палач, — говорит женщина в одной персидской поэме, — но если он причиняет нестерпимую боль, то у меня вы будете умирать только от удовольствия“. Действительно, при „сольном номере“ может появиться элемент агрессии или боли, поэтому одни недолюбливают его, а другие злоупотребляют им, но ни одна любовная связь не будет полной без каких-то „сольных“ моментов.

Укоренившаяся исстари мысль, что женщина выполняет пассивную, а мужчина активную роль (эта мысль увековечена в некоторых руководствах по супружеской жизни), способствовала тому, что именно он играл роль „солиста“. В более просве-

щенные времена женщина преимущественно берет роль „солиста“ на себя, когда вначале стремится возбудить мужчину, а затем сдерживает его, проявляя все свое умение. По сути, бывает только одна малоприглядная ситуация, противоречащая принципам „сольного номера“, когда один партнер использует другого, чтобы самому получить удовлетворение, не предпринимая попыток вызвать ответную реакцию.

В прежние времена „солирование“, как мужская „специальность“, было общепринятым. В Европе одно время считалось, что среди женщин „сольную“ роль исполняют только проститутки, хотя большинство из них явно не умеют это делать из-за отсутствия чувства привязанности. Сейчас это искусство постепенно завоевывает утраченные позиции. Оно началось с нерешительных попыток с помощью ласк (петтинга) довести партнера до кульминации. Теперь это считается достоянием учтивого партнера, и скоро нам, по-видимому, нужно будет организовывать „курсы повышения квалификации“. Однако это увлечение может зайти слишком далеко и заменить собой полноценный, разряжающий секс, тогда как на самом деле это лишь приготовление, дополнение, увертюра, прелюдия, антракт.

Оргазм при „сольном“ исполнении — это особое явление: он не лучше и не хуже для обоих партнеров, чем оргазм в „дуэте“, просто он иной. Мы слышали, как и мужчины, и женщины говорили о нем: „Острее, но менее законченный“, а многие из тех, кто изведал и тот и другой, предпочитают чередовать их. Он также отличается и от самовозбуждения, к которому большинство людей тоже прибегают время от времени. Попытаться объяснить, чем различаются эти два типа оргазма, — все равно что описать разницу в винах: все напитки действительно разные, но многое зависит от

того, как их употребляют и варьируют.

Естественно, „сольные“ приемы не обязательно применяются отдельно от полового сношения. Помимо тех, которые являются прелюдией к нему, есть еще много „сольных“ вариантов совокупления — например, женщина сидит верхом на мужчине. А вот взаимная мастурбация или поцелуи половых органов — это уже настоящие „дуэты“. „Сольные“ приемы не имеют ничего общего и с клиторическим оргазмом в отличие от вагинального (это всего лишь способ при помощи анатомических терминов приблизительно обозначить разницу), поскольку мужчина не чувствует различия, и можно добиться настоящего полного „сольного“ оргазма путем прикосновения к кончикам пальцев, груди, подошвам или мочкам ушей восприимчивой женщины (у мужчины оргазм без участия половых органов бывает реже). Когда говорят о клиторическом оргазме, подразумевают, как правило, что совокупление производит „сольный“ эффект (на нее). Даже у самых спокойных людей „сольная“ реакция может быть невероятной силы. Если мужчина опытный и не останавливается, несмотря на мольбы партнерши, но знает, когда действительно надо это сделать, у нее происходит один оргазм за другим, а мужчина может до определенных пределов сдерживать себя, пока не наступит кульминация.

Высшее наслаждение не обязательно нужно варьировать, оно и так часто бывает разнообразным. Пристрастие к какому-то одному методу сексуальных отношений обычно приводит к нервному срыву. В этой книге мы не уделяем большого внимания, например, позам коитуса (полового акта). Об обычных позах большинство людей знает по книгам и картинкам, а то и по собственному опыту. Что же касается изощренных поз, то их, как правило, придумы-

вают на ходу, но редкие из них имеют явные преимущества перед обычными, если не считать зрелищности. Кроме того, техника обычных половых сношений трудно поддается описанию, и мы это делаем только для начинающих. Этим объясняется то, что в нашей книге явный упор делается на „приправы“: „соусы“ и „соленья“. Бóльшая часть из них психологически и физиологически ориентирована на удовлетворение определенных человеческих потребностей, зачастую пришедших из „просвещенного“ детства. Люди, которые из-за заскока в психике вынуждены питаться только соусами и соленьями, несчастны, потому что лишены самой важной части еды. Сексуальные странности и навязчивые идеи — то же самое, что и включение в рацион, образно говоря, только хрена из-за аллергии к мясу; неприятие же хрена как трудно перевариваемой и ненужной пищи — это еще одна крайность, название которой пуританство.

Наш подход к проблемам секса основан на многолетнем общении с людьми.

Когда пишешь о сексе, трудно удержаться от высокого стиля, как бы мы ни вели себя в постели. Ведь до сих пор в „новой сексуальной свободе“ отсутствует одно звено — способность без стыдливости относиться к сексу как к игре. Психоаналитические представления о сексуальной зрелости человека повинны в этом почти в такой же степени, как и старые моральные установки в отношении того, что является нормой, а что извращением. Мы все сексуально незрелы, в нас таятся тревога и агрессивность. Подобно тому как дети проявляют свои тревоги и агрессивность в играх, у взрослых любовные игры, как и грезы, являются, видимо, запрограммированным способом решения проблем, вызванных жизненными стрессами. Когда дети иг-

рают в индийские пытки из ревности к младшему брату или сестре, мы не называем это садизмом. Взрослые же, к сожалению, боятся играть в свои „игры", „наряжаться в маскарадный костюм" или разыгрывать сцены, испытывая от этого неловкость и опасаясь непристойности.

Постель — это место для всех игр, в которые вам когда-либо хотелось играть. Если бы взрослые без застенчивости воспринимали такие „незрелые" желания, то было бы меньше глубоко встревоженных и стойких фетишистов и возникло бы чувство общности, позволяющее людям не чувствовать себя в изоляции. Нам рассказывали об одном любителе подводного плавания, который заставлял жену спать на резиновых простынях. Он был вынужден стать настоящим подводником, потому что ему было неудобно одеваться в костюм для подводного плавания специально для своих сексуальных развлечений, так как в нем он выглядел странно. Если бы нам удалось привить людям вкус к игре, которая необходима при творческом подходе к сексу, то мы совершили бы чудо: люди, которых возбуждает игра в порку, никому не причиняют вреда при условии, что они не отвергнут партнера, если того такая игра пугает. Те же, кто проявляет такую агрессивность за пределами спальни, могут закончить свой путь за тюремной решеткой или в психиатрической лечебнице. В нашей книге мы хотим говорить об удовольствии, а не о психиатрии, хотя подозреваем, что эти понятия связаны. Игра — это один из источников разнообразия в сексе. Игривость — это черта любви и ее вполне можно рассматривать как важнейший вклад сексуальной революции в человеческое счастье. Отсюда и ассоциации с „соусами" и „соленьями".

Но все же главное „блюдо" — это любовь,

половые отношения, не отягощенные чувством смущения: продолжительные, частые, разнообразные, приводящие к удовлетворению обоих партнеров, но не настолько обильные, чтобы любовники не захотели снова слегка „перекусить“, а затем через несколько часов и „пообедать“. Главное „блюдо“ — это старый добрый супружеский обряд, поза лицом к лицу с взаимным оргазмом — с этого начинается целый день или целая ночь нежности. Другие способы половых сношений имеют свои особенности и бесконечно разнообразны по оттенкам — сложные годятся для особых случаев или для особого применения, например, чтобы продлить половой акт при слишком быстро наступающем оргазме у мужчины. Их можно сравнить с проперченным бифштексом, который ошеломляет вас раз в году, но каждый день его есть не будешь.

Если вам не понравится предложенный нами „репертуар“ сексуальных отношений или он не соответствует вашему, не обращайте на это внимания. Задача книги „Радость секса“ — стимулировать ваше творческое воображение. Вы можете предпослать своим действиям слова: „Мы играем в секс так“ — и играйте на здоровье по-своему. Но к тому времени, когда вы перепробуете в сексе все, что подсказало ваше творческое воображение, книги будут уже не нужны. Книги о сексе могут только подтолкнуть вас к экспериментам.

В конце концов, в сексе есть только два правила, кроме тех, конечно, которые сами собой разумеются, например, не делать ничего глупого, антиобщественного или опасного. Первое правило: „не делайте ничего, что вам действительно не нравится“; второе: „узнайте желания своего партнера и старайтесь их не игнорировать“. Иными словами, хорошие взаимоотношения по

принципу „брать и давать“ строятся на основе компромисса (например, если вы оба хотите посмотреть один и тот же спектакль в театре — прекрасно, но если нет, то не позволяйте партнеру навязывать вам свою волю), прийти к которому не так трудно, как иногда кажется. Ведь если не считать отдельных случаев, например, когда ваш партнер хочет посмотреть спектакль, который вам совсем не нравится, по-настоящему любящие друг друга люди испытывают приятное чувство не только от собственного удовольствия, но и оттого, что его получил ваш партнер. Большинство жен, которые не любят китайскую кухню, готовы иногда попробовать ее блюда, потому что видят, как муж наслаждается ими.

Люди, которые не хотят пойти навстречу партнеру в удовлетворении каких-то конкретных сексуальных желаний, обычно возражают не потому, что уже испытали их и больше не хотят (многие эксперименты дают куда лучшие результаты, чем можно было ожидать), а просто из-за того, что не ощущают всей гаммы человеческих потребностей. К тому же они опасаются, что реализация сексуальных желаний партнера связана с такими явлениями, как агрессивность, внеполовая чувственность, актерская игра, которых, по утверждению социальной мифологии второй половины нынешнего века, якобы не существует. Хотелось бы думать, что ознакомление со всеми типами сексуального поведения, которые вполне приемлемы для определенных категорий нормальных людей, улучшит половые отношения, особенно в супружеской жизни, если вы действительно хотите сохранить брак, однако пока книги не оказывают существенной помощи в этом отношении. Более того, они не только не дают необходимых инструкций, но и отпугивают людей.

Пары должны согласовывать свои желания и учитывать вкусы друг друга (хотя обнаруживают их не сразу). Вы не доберетесь до сути наших советов и не поймете их до тех пор, пока не научитесь „примерять“ их к себе. Было бы ошибкой долго бежать, когда и ходьба доставляет восхитительное ощущение, и может оказаться, что вы как раз счастливые пешеходы, совместимые друг с другом. Большинство людей, которые вступают в брак, справедливо считают, что нужно испытать самих себя, познать друг друга и найти общий язык. Полезно проанализировать ваши отношения тогда, когда вы привыкли друг к другу (сексуальные потребности — не единственная сфера отношений, где надо искать гармонию, когда люди живут вместе) и чувствуете необходимость новизны. Вполне возможно, ваши сексуальные отношения нуждаются в „полировке“, а вы пока не уделяли должного внимания именно этой стороне вашей совместной жизни как средству достижения полного взаимопонимания. Когда отношения портятся, принимается традиционное американское решение — поменять старое на новое и начать все сначала в надежде, что случай поможет найти более подходящего партнера. В эмоциональном плане это напрасная трата сил, ибо вы обычно повторяете те же ошибки.

Среди наших читателей можно выделить одну специфическую группу. Если вы в каком-то отношении физически неполноценны, не прекращайте чтение. Вам особенно важно понять, что даже шкуру с кошки можно снять не одним-единственным способом. В сексе, как и в любой другой области поведения человека, надо проявить изобретательность, чтобы „обойти“ свои физические недостатки. Консультируя физически неполноценных людей, постоян-

но сталкиваешься с тем, что физический недостаток обычно не является непреодолимым барьером, просто существует ложное представление о том, что есть только один „правильный" вид интимной близости, доставляющий наслаждение. Поэтому лучше всего вместе с партнером просмотреть всю книгу и отметить то, что вам доступно. Потом выберите, что больше нравится и, по вашему мнению, вполне вам по силам, и подумайте вдвоем, как вы это осуществите. Можно также воспользоваться советами других пар, в которых один из партнеров сталкивается с проблемами, аналогичными вашим.

Что несет с собой СПИД

Тогда, когда была написана эта книга, секс был вполне безопасным занятием, а любые опасности, связанные с ним, носили социальный или эмоциональный характер. Основные венерические заболевания, особенно сифилис, который на протяжении предыдущих 400 лет заканчивался смертью или инвалидностью, стали излечимы. Болезни, которые пришли им на смену — гонорейный уретрит, герпес, — хотя и доставляли много неприятностей, но не угрожали жизни. Положение изменилось в конце 70-х годов, когда в западное общество пришел СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Появление этой болезни коренным образом изменило отношение к сексуальной жизни. Специальный раздел в нашей книге посвящен разговору о СПИДе (см. с. 340—344). Желательно ознакомиться с ним прежде, чем вы начнете читать все остальное.

Что означает СПИД для сексуально активного взрослого человека и как с учетом появления новой болезни можно пользоваться теми советами, которые мы даем? Самое простое — это усвоить, что все население теперь делится на две части: тех,

кто не является вирусоносителем, и тех, кто заражен, — их, к счастью, меньшинство. Все сексуальные контакты между людьми, не зараженными вирусом, так же безопасны, как и прежде. Это относится к подавляющему большинству состоящих в браке пар. Если у одного из партнеров обнаружен вирус СПИДа, тогда любые сексуальные отношения, за исключением взаимной мастурбации, небезопасны. В идеале безопасный секс означает, что нужно избегать потенциального вирусоносителя. Это касается не только мужчин с бисексуальными наклонностями и наркоманов, пользующихся шприцем для введения наркотика, но и тех, кто в последние десять лет вступал в половые сношения с партнером, относящимся к группе риска.

Ознакомившись с информацией о СПИДе, вы не должны паниковать или лишать себя радости сексуального общения — это просто предостережение. Появившаяся помеха для сексуальной свободы дает нам повод для того, чтобы вновь обратить внимание на эмоциональную сторону секса.

ИСКУССТВО ЛЮБВИ

Вся радость секса и любви в том и состоит, что здесь не существует никаких правил — лишь бы вы получили удовлетворение — и возможности выбора практически безграничны.

Полноценный секс невозможен без любви и „обратной связи“. „Обратная связь“ в сексе подразумевает правильное сочетание пассивности и активности, резкости и нежности, напряжения сил и ласки.

Постель — это место для всех игр, в которые вам когда-либо хотелось играть. Они необходимы при творческом подходе к сексу. Снимайте ваше „забрало“ вместе с одеждой.

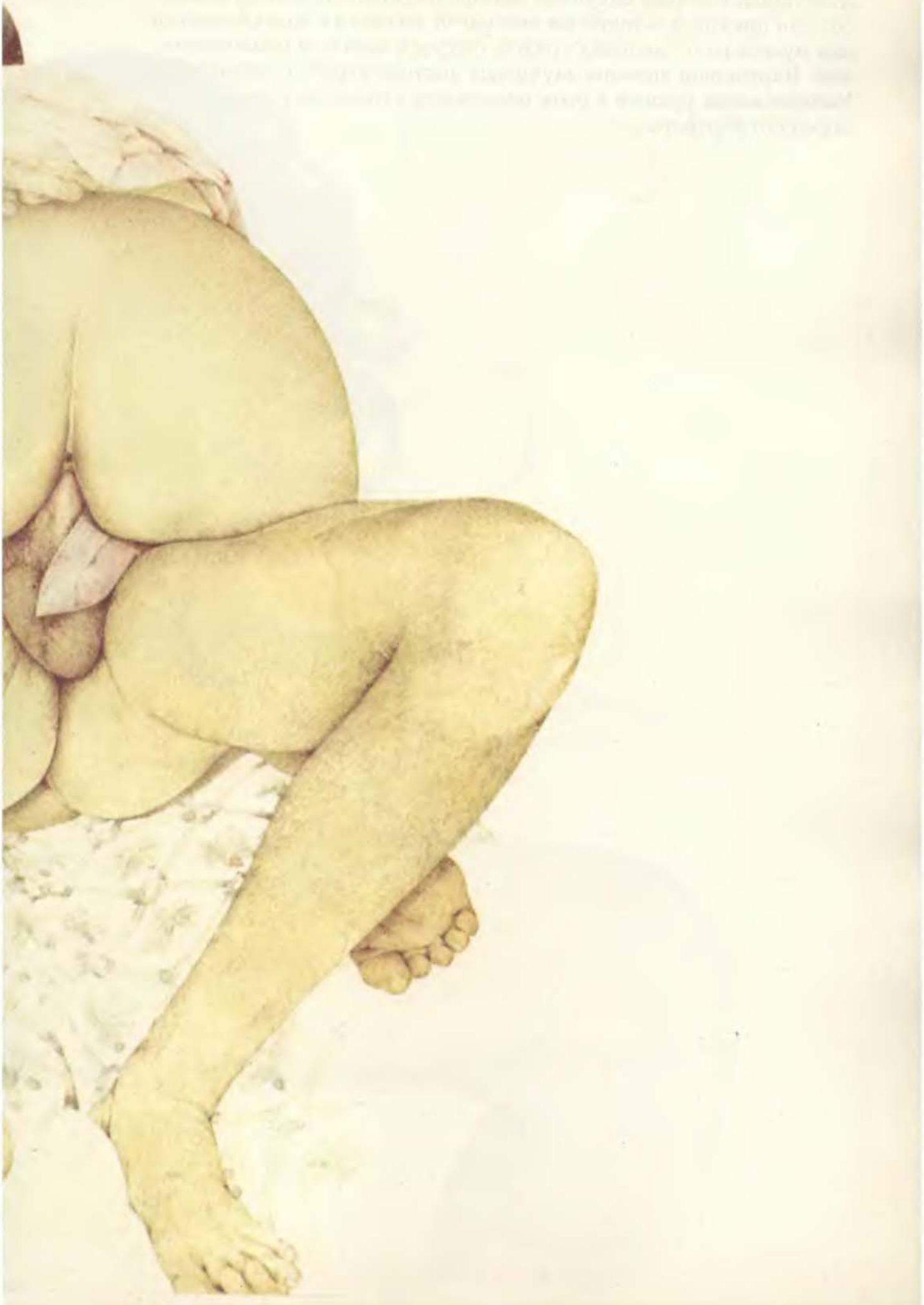
В хорошем сексе есть только два правила: „не делайте ничего, что вам действительно не нравится“, и „узнайте желания вашего партнера и старайтесь их не игнорировать“.

Выявление потребностей вашего партнера и ваших собственных, а также умение выражать их в постели — это не только интересное, но и поучительное занятие, которое приносит удовлетворение. В этом суть секса.

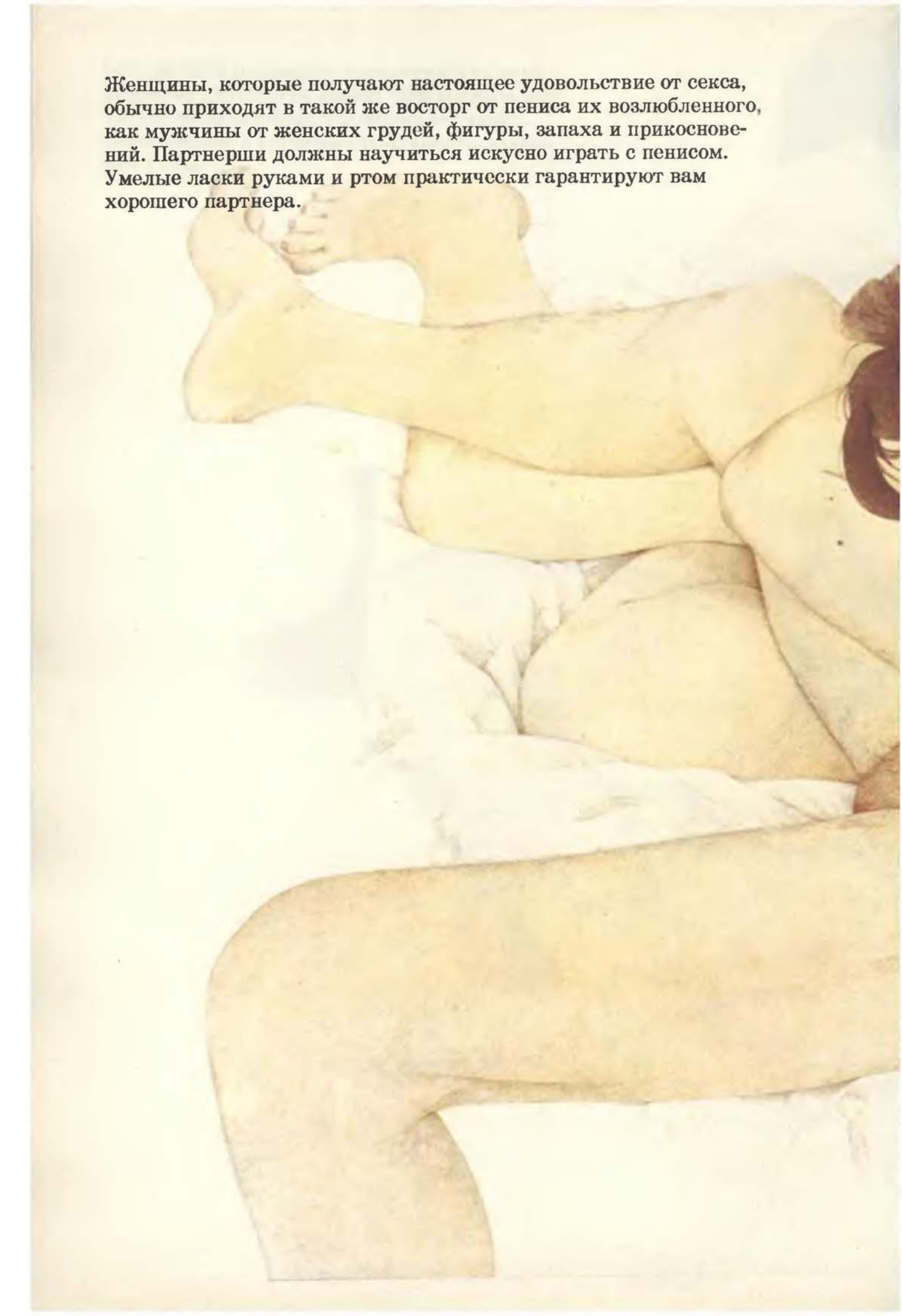
Мы должны научиться использовать всю поверхность своей кожи, осознавать свое „я“, научиться не бояться агрессивности и удовлетворять желания, возникающие в фантазии.

Естественный запах чистого тела женщины — это ее самая большая сексуальная ценность после красоты. Он исходит от всей женщины: от волос, грудей, подмышек и половых органов. Запах и ощущение кожи мужчины, по-видимому, имеют большее значение в его сексуальной привлекательности, чем что-нибудь другое.

Секс должен полностью удовлетворять двух любящих друг друга людей. Они должны выходить из него освобожденными от тревог, счастливыми и готовыми продолжать любовные утехи.

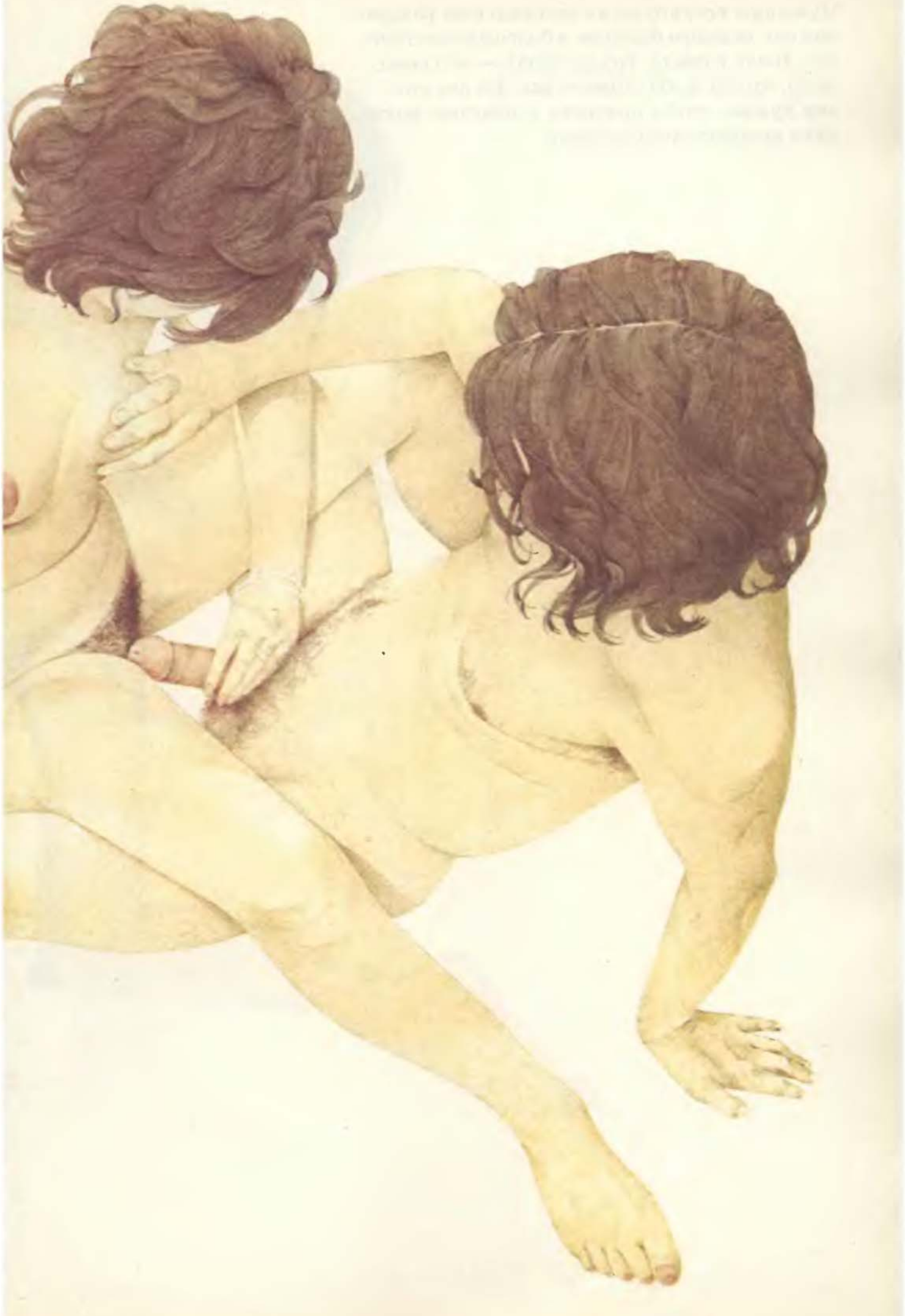


Женщины, которые получают настоящее удовольствие от секса, обычно приходят в такой же восторг от пениса их возлюбленного, как мужчины от женских грудей, фигуры, запаха и прикосновений. Партнерши должны научиться искусно играть с пенисом. Умелые ласки руками и ртом практически гарантируют вам хорошего партнера.



Нежность допускает неистовые игры (хотя некоторые и не любят их). Она полностью проявляется, когда партнеры прикасаются друг к другу.

Прикосновения женщины, особенно ладонями, нередко бывают не очень чувствительными, хотя легкое прикосновение вызывает своеобразное ощущение. Начинайте очень нежно, охватывайте всю поверхность кожи, наращивая темпы. С другой стороны, мужская сила возбуждает сексуальные чувства, но она не должна проявляться в неуклюжих действиях, медвежьих объятиях и грубых ласках.



Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель намного быстрее и более автоматически. Ваша одежда, груди, запах — это вовсе не то, что он любит вместо вас. Но все это ему нужно, чтобы привести в действие механизм полового возбуждения.

Партнеры, не страдающие закомплексованностью, говорят друг другу о своих фантазиях (если вы стесняетесь сказать об этом прямо, попробуйте вызвать у себя образ возбуждающего вас предмета непосредственно перед оргазмом). Партнеры, которые понимают друг друга, придумывают такие игры и включают их в сексуальное „меню“ не договариваясь — это и есть самая полная гармония.

Женщины, вероятно, действительно более разнообразны в сексуальном отношении, чем мужчины. Никогда не думайте, что вам незачем переучиваться с каждой новой женщиной.

Планирование сексуального „меню“ так же необходимо в любовном общении, как блаженный отдых после интимной близости.

Секс „кордон блё“ — это изысканный секс высшего класса, искусством которого можно овладеть, используя чужой опыт, творческое воображение, пробуя все необычное или новое, когда вы получаете наслаждение от секса и хотите совершенствоваться в любви.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СВЕДЕНИЯ

Кровать

По-прежнему является самым важным предметом домашней обстановки для секса. Люди, подлинно увлеченные сексом, используют раз за разом почти все предметы домашнего обихода просто в порядке эксперимента, но кровать остается главным местом для секса. Большую часть имеющихся в продаже кроватей конструируют люди, которые думают, что они предназначены только для сна. Проблема в том, что идеальная поверхность кровати для большинства способов половых сношений должна быть несколько тверже, чем для долгого ночного сна. Выход из положения можно найти, купив две кровати — одну для секса, другую для сна, но это уже роскошь, к тому же необходимость перебираться в другую кровать посреди ночи нарушает отдых и полное расслабление после полового акта.

По-видимому, лучше всего принять компромиссное решение и положить еще один матрас на полу. Могут показаться привлекательными огромные или овальные кровати, но они проигрывают перед двуспальной кроватью. Прежде чем высказать окончательное суждение, мы хотели бы обратить внимание на некоторые детали. Во-первых, поскольку используется не только середина, но и края кровати, нужно правильно выбирать ее высоту. Верхний край матраса должен находиться точно на уровне лобка мужчины, и тогда партнерша, если ляжет на живот или на спину поперек кровати, будет на нужной высоте. Для некоторых действий (особенно для игр со связыванием, если они вам нравятся) необходимо, чтобы кровать была со стойками, предпочтительно высокими — такими, на которые навешивался балдахин, как у старинных европейских кроватей, — но без ступенек, так как они будут вам мешать, если вы захотите начать на краю кровати, а затем лечь во всю длину. Большими достоинствами обладают массивные старые кровати, потому что они не скрипят и не разваливаются. Матрас должен быть как можно тверже — лишь бы только вам было удобно на нем спать.

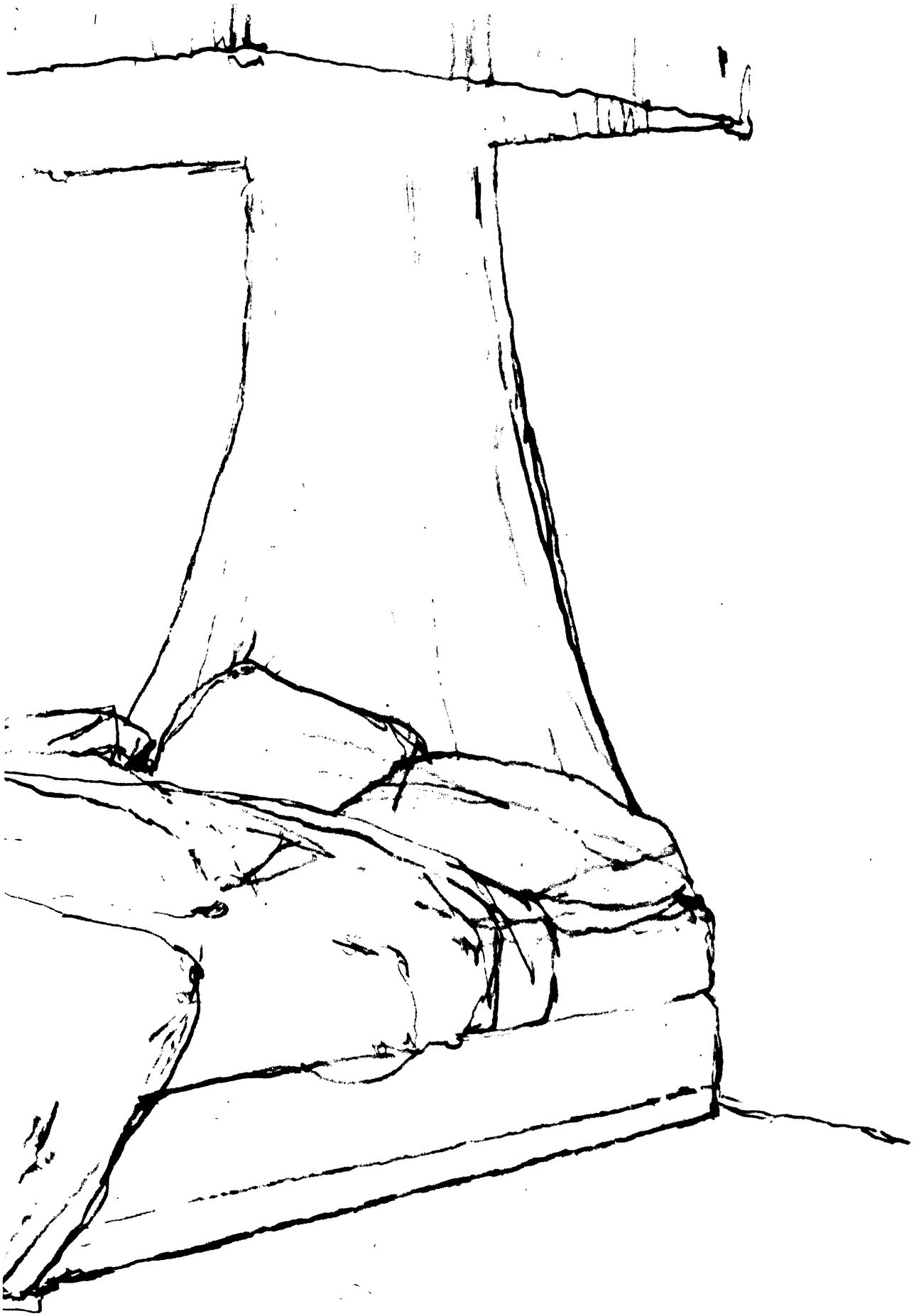
Отсутствие этих минимальных условий лишает вас главной радости секса — возможно-

сти спать вместе и заниматься любовью в любое время ночи, как только у обоих появится желание, и сразу же после этого расслабиться. Если есть свободное место, поставьте также односпальную кровать на тот случай, если кто-либо из вас неважно себя почувствует и предпочтет спать один. Для полноценных сексуальных сношений не следует пользоваться спаренными кроватями.

Кроме самой кровати вам нужны четыре подушки — две очень твердые, чтобы подкладывать под ягодицы, и две мягкие — для сна. В любое время года в комнате должна быть такая температура, чтобы во время сна не было прохладно и можно было спать обнаженными, если вам это нравится. Если вы не очень богаты и не можете оборудовать специальную комнату для секса, подберите для спальни такие кресла и стулья, чтобы создать необходимый интерьер на все случаи жизни (см. раздел *„Обстановка“*). Нужен также мягкий ковер, достаточно удобный для партнера, который будет находиться снизу, и зеркала. Кроме того, у изголовья кровати надо поставить тумбочку с ящиками, где вы будете держать всякую всячину, которая вам неожиданно может понадобиться, и не надо будет вставать и искать что-то — например, мази, противозачаточные средства, вибраторы и т.п. Продуманно обставленную спальню можно превратить в своеобразный „сексзал“, но имейте в виду — он должен быть таким, чтобы приходящие к вам в гости пожилые родственники не смущались оставить там свои пальто.

Относительным новшеством являются кровати на водной подушке. Они могут вызвать необычные ощущения, у них свой ритм качки, к которому надо подстроиться, но само по себе это может и стимулировать, и мешать. Такие кровати очень дорого стоят, и это удовольствие можно себе позволить где-нибудь за пределами дома, например, когда вы решите повторить свой медовый месяц и снимете номер в гостинице с такой кроватью. В связи с распространением надувных приспособлений мы в ближайшие несколько лет, ве-

КРОВАТЬ
По-прежнему является самым важным предметом домашней обстановки для секса.▸▸



роятно, увидим всевозможные наборы мебели, имеющие необычную поверхность и предназначенные для секса.

„Утренняя песнь птиц"

Никогда нельзя просто так повторять партнеру слова, произнесенные им во время оргазма. Это можно делать только тогда, когда вы оба будете в соответствующем настроении, ибо во время оргазма обнажается духовная сущность человека. Наблюдается поразительное постоянство в том, что в разные века и на разных континентах женщины произносят во время оргазма. Японки, индианки, француженки и англичанки бормочут, что они умирают („Некоторые из них, — сказал аббат Брантом, — кричат: „Я умираю", но, я думаю, они наслаждаются такой смертью"), вспоминают маму (они часто призывают ее в критические минуты) и Бога, даже если они неверующие. Это естественно, ибо оргазм — самый божественный момент в нашей жизни, а все остальное — лишь его бледное подобие. Мужчины, бывает, рычат, как медведи, или произносят слова вроде „вглубь, вглубь, вглубь!". Героиня одного романа выкрикивала: „Святая Мария!"

Существует еще бесконечное множество нечленораздельных звуков. Трудно сказать, почему они являются столь чарующими для обоих полов. Индийцы составили классификацию этих звуков, сравнили их с криками птиц и предупредили, что попугаи и скворцы очень легко перенимают их и, повторяя заученное, могут поставить вас в неловкое положение при гостях. Отсюда вывод: никаких попугаев в покоях любви. Важно, наслаждаясь музыкой этих звуков, научиться распознавать их, например, понимать, когда „остановись" значит „остановись", а когда — „ради Бога, продолжай!". Это индивидуальный язык, надо просто чутко улавливать его нюансы.

Наиболее часто отмечаются судорожный вздох, когда рука попадает в то место, где поглаживание наиболее приятно; содрогание; прерывистое дыхание в момент оргазма. Женщины и некоторые мужчины беспрерывно говорят каким-то детским шепотом или повто-

ряют самые невероятные ругательства; одних можно услышать за несколько улиц, а другие сохраняют гробовое молчание, смеются или плачут навзрыд. Некоторые по-настоящему шумные женщины предпочитают, чтобы им позволяли кричать, а другим нравится, когда им затыкают рот или они сами засовывают себе в рот свои волосы, как это изображено на японских картинках (в традиционных японских домах вместо капитальных стен используются бумажные перегородки). Мужчины бывают столь же шумны, но обычно менее многословны.

В любом случае во время полового акта и оргазма можно шуметь сколько угодно. Странно, но проектировщики домов и гостиниц еще не осознали это — похоже, все они женаты на тихих спокойных женщинах и в их семьях нет детей, иначе им пришлось бы чем-то заменять штукатурку.

Много веселья вам может доставить полная тишина во время полового акта если вы просто не можете допустить, чтобы вас услышали, и поэтому крепко затыкаете ладонью рот друг другу.

Другой вариант — вы совершаете как бы два половых акта сразу: во время обычного совокупления один из вас рассказывает другому о каких-нибудь воображаемых действиях, которые он хотел бы попробовать в следующий раз. Фантазия может быть самой необузданной. Попробуйте в воображении вызвать то, что не можете осуществить в реальности, и узнать о желаниях своего партнера. Эти потаенные желания могут быть гетеросексуальными, гомосексуальными, нежными, дикими или агрессивными — не бойтесь сами и не сковывайте фантазию вашего партнера. Это мечты, поэтому постарайтесь не фиксировать их в вашей памяти. Вытащенные на „дневной свет", они могут вас больно ранить. Пусть они исчезнут после оргазма.

Возлюбленные, хорошо знающие друг друга, не пугаются таких фантазий. Если же такая взаимная „обнаженность" вызывает состояние беспокойства и тревоги, установите пра-

вило — говорить только о доступных или приятных сексуальных мечтах. Никогда не выкрикивайте потом в сердцах, вспоминая постельный разговор: „Я всегда знал, что ты лесбиянка". Такое поведение достойно презрения.

Кроме фантазий, нарушить музыку любви может безудержный смех женщины (с некоторыми это случается). Не переживайте — она смеется не над вами.

Контроль деторождаемости

Открытие противозачаточных средств, более чем что-либо другое, позволило заниматься сексом без опасения за последствия. Раньше нужно было быть бесплодным, чтобы полностью наслаждаться сексуальными играми, которые сейчас доступны всякому, кто имеет приличные жилищные условия (и которые будут в конечном счете достоянием всех наряду с контрацептивными средствами). Поскольку никакой другой метод не дает стопроцентной гарантии, женщины, которые проверили на себе надежность противозачаточных таблеток и обрели полную раскованность в сексуальных играх, не собираются испытать чувство прежней неуверенности. Таблетки — все еще самое лучшее и безопасное противозачаточное средство, безопаснее, чем аспирин. Различные внутриматочные приспособления, предотвращающие зачатие, годятся не для всех, но кому-то все же подходят. Если вы не можете пользоваться ими, применяйте колпачки в сочетании с каким-нибудь хорошим химическим противозачаточным средством. Некоторые женщины жалуются, что надевание противозачаточного колпачка перед половым сношением отвлекает их, они теряют какие-то ощущения и встречают сопротивление со стороны мужчины (хотя, если это единственный способ контрацепции, которым может пользоваться женщина, не следует из этого устраивать трагедию: это ничего не изменит, а она будет тревожиться). Другие женщины, если есть возможность уединиться и подмыться, не возражают против этого способа, хотя и колпачки, и химические противозачаточные сред-

КОНТРОЛЬ ДЕТОРОЖДАЕМОСТИ
Открытие противозачаточных средств более, чем какое-либо другое, позволило заниматься сексом без опасения за последствия.▸

ства снижают остроту ощущений во влагалище и искажают запах, идущий от половых органов (правда, не сильно). Мужчина, лаская женщину, может проверить пальцем, действительно ли колпачок надет на шейку матки. Что касается употребления противоза-

чаточных таблеток, следует сделать одно замечание: поскольку они нарушают нормальные кислотные выделения из влагалища, то можно гораздо легче заразиться венерическим заболеванием даже при незначительном половом или оральном контакте.

Надежная защита — это презерватив, к тому же уже сама процедура его надевания, особенно когда это делает женщина, вызывает у некоторых людей возбуждение. Тонкие или „госсамеровские" презервативы помогают продлить половой акт при склонности к преждевременной эякуляции. Мужчины с острой, а не округлой головкой пениса обычно не могут пользоваться презервативами с соском на конце, в этом случае надо применять закругленный вариант. Имеющиеся в продаже различные презервативы с выпуклостями или другими приспособлениями для того, чтобы вызывать разнообразные ощущения во влагалище, ненадежны и не дают стопроцентной гарантии (см. раздел *„Приспособления и устройства"*), поэтому не доверяйтесь им. Многим не нравится, что при использовании презервативов теряются ощущения при контакте.

И еще. Ваши дети могут сковывать сексуальные игры, если находятся где-то рядом; но это небольшая цена, которую приходится платить. Если вы хотите иметь детей — можно всегда найти способ уединиться. Никогда не рискуйте! Зачатие нежелательных детей ничем сегодня оправдать нельзя. В чрезвычайных случаях сразу после полового акта тщательно подмойтесь мыльной водой, введите глубоко во влагалище спермицидную пену или мазь и смажьте ею шейку матки, а наутро идите к своему доктору — зачатия, как правило, можно будет избежать. Однако лучше, чтобы такие чрезвычайные случаи не возникали.

Не заслуживает серьезного внимания метод, называемый „ватиканская рулетка"*. Он

*Употребляется также термин „супружеский календарь". Этот метод основан на исследованиях Огино-Кнауса, суть которого сводится к подсчету дней в течение менструального цикла, которые наиболее благоприятны для зачатия, а также дней, в которые зачатие происходит редко или вообще не наступает. — *Прим. пер.*

не только крайне ненадежен, но и, вполне вероятно, именно из-за его применения более высок процент ненормальных детей, рождающихся у католиков в результате оплодотворения отмирающих яйцеклеток.

Одежда

Свидетельством нашего отдаления от пуританства является то, что большинство людей занимаются любовью и спят обнаженными. Одежда для того и существует, чтобы ее снимать. Лучшая прелюдия к любовным утехам — раздевание: партнеры или раздевают друг друга или один обнажается перед другим. В журналах для женщин печатают советы, дают „уроки по раздеванию“ — нечто наподобие стриптиза, изображаемого на юмористических рисунках для возбуждения мужчины. Но это традиционный подход — не только женщина должна обнажаться на глазах у мужчины. Каждый должен научиться снимать одежду со своего партнера ловко и быстро, предпочтительно одной рукой.

Раздевание — увлекательное занятие, но если об этом говорить серьезно — это целая наука о стимуляции, а стимулятором является то, что возбуждает. Для мужчины стимуляторами служат те предметы одежды, которые подчеркнуто обтягивают груди и ягодицы или, как облегающие трусики, „упрощают ви́дение очертаний“ женщины. Женщины слабее реагируют на такого рода конкретные раздражители. Для них главный эмоциональный стимулятор — это сам мужчина, хотя существуют различные нюансы. Половые органы, четко обрисованные плотно облегающими трусами, или мужчина, голый ниже пояса, могут действовать как стимулятор; в то же время и привычка лежать в постели и ходить по дому голым не снижает естественных реакций партнеров.

Некоторые люди — как правило, мужчины, реже женщины — очень сильно реагируют на отдельные фазы одевания-раздевания. Это учитывает и мода. На каждого человека процесс раздевания действует сугубо индивидуально. Часто мужчины и женщины знают чего хотят и сами просят об этом.

Возбуждающая одежда действует на мужчину точно так же, как наживка на форель. Например, пучок перьев в качестве приманки

совсем не похож на то, чем питается форель (а если рыбак ловит форель на протоке, то она там вовсе не кормится), но этот пучок представляет множество не связанных с кормлением стимуляторов, возбуждающих у рыбы любопытство, агрессию, целый ряд других „эмоций", которые подталкивают ее на клев. Возбуждение у человека — не менее сложный механизм. Как он запрограммирован у данного индивидуума, неизвестно, но, как и в случае с пучком перьев, используемых в качестве приманки для рыбы, можно определить характер воздействия большинства стимуляторов. Одним из них является внешний вид и одежда — плотно облегающая, яркая и с особой структурой ткани, намекающая на сверхсексуальность — выступающий лобок, просвечивающие волосы на нем, обтянутые бедра, так что между ними образуется просвет; на слабую угрозу — черный цвет, кожа и садистски выглядящие пряжки; на покорность — скромный браслет как символ рабыни; на чувственность — красные губы, акцентирование формы ног, которые „обладают такой стройностью, о которой вы всю жизнь мечтали"; блеск и звон создают серьги и цепочки; женственность подчеркивают узкая талия, большие груди и ягодицы, длинные волосы и т.д. Людям нравится заниматься своей внешностью, изменять ее.

Другим стимулятором являются материалы для одежды — например меха, эластичные ткани, кожа. Большинство мужчин (женщины реже) реагируют на подобные возбудители, и это служит еще одной основой сексуального удовлетворения. Но это дело вкуса каждого. Поэтому если вы выбираете наживку, то должны знать — для какой рыбы. Каждая такая приманка должна иметь по крайней мере три слоя. Верхнее одеяние — например облегающая блестящая черная кожа с женским запахом, которая намекает на сексуальную агрессию. Крохотные плотные трусики подразумевают, что за ними прячется „кошечка", они удерживают ее запахи и дают понять, что поцеловать ее можно только через них. Они также намекают, что вы имеете дело с

ОДЕЖДА
◂ Если мужчина возбуждается от чего-то, он будет любить вас тем больше, чем лучше вы это поймете и воспользуетесь этим.

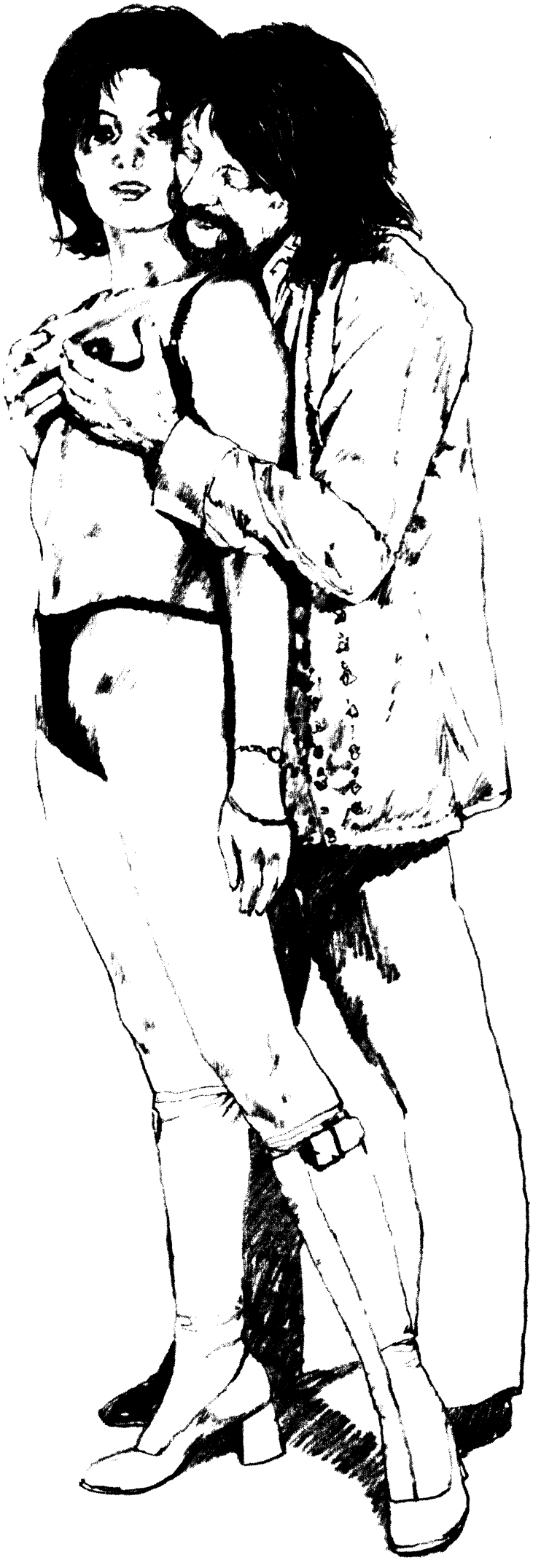
порочной, сексуальной женщиной, а не с добродетельной монахиней. Корсеты создают видимость осиной талии и образ застенчивой и беспомощной девушки. Можно было бы еще продолжать в том же духе.

Проститутки, немного знакомые с физиологией, используют все эти приманки, одеваются так, чтобы поймать рыбку, которая клюнет на них. Влюбленные женщины, если только их самих не возбуждают какие-то предметы одежды, относятся к этому явлению с некоторым испугом, говоря: „Он любит мои перчатки или ночную сорочку, а не меня". Это неправильный подход. Если мужчина возбуждается от чего-то, то это не имеет ничего общего с тем, как он оценивает вас, и он будет любить вас тем больше, чем лучше вы это поймете и воспользуетесь этим. У каждого свой стимуляторы. Если мужчина реагирует на какие-то возбудители, вам будет попадаться любимая рыбка всякий раз, как только вы закинете удочку. Если ему нравятся длинные волосы, отрастите их. Вы можете даже попытаться похудеть или стать блондинкой, чтобы привлечь его. Нельзя только стать высокой или красивой, если это не дано природой. Но если мужчине что-то нравится, в чем вы можете пойти ему навстречу, не останавливайтесь. Надо дать ему понять, что вы чувствуете его желания и готовы удовлетворить их. Если вас тоже возбуждают какие-то предметы, скажите ему об этом.

Здесь применима та же тактика, что и для сексуальных фантазий в целом. Партнеры, не страдающие закомплексованностью, говорят друг другу о таких вещах (если вы стесняетесь сказать об этом прямо, попробуйте вызвать у себя образ возбуждающего вас предмета непосредственно перед оргазмом). Партнеры, которые понимают друг друга, придумывают такие игры и включают их в „сексуальное меню" не договариваясь — это и есть самая полная гармония.

Как и в случае с другими фантазиями, если что-то не возбуждает вас в той же степени, что и партнера, вас возбудит его реакция. Инфантильные, символические, фетишист-

ОДЕЖДА
Если ему нравится, чтобы вы были похожи на помесь змеи с тюленем, носите то, что он дарит вам. Если вы любите его как-то по-особенному, дайте ему об этом знать.▸▸



ские и даже всякие дикие фантазии — это часть любви, но они рождают проблемы, если отнимают слишком много времени и начинают нарушать гармоничные сексуальные отношения (см. раздел *„Фетиши“*). Какими бы странными ни были фантазии, они, как правило, доставляют больше радости, чем подарки — галстуки или конфеты, преподносимые по случаю какого-то события. Люди пока еще стесняются раскрывать свои потаенные мысли. Если ваш партнер (или партнерша) слишком занят(а) своими мыслями и не может отключиться от них, попросите его (ее) подарить вам такую вещь, какую ему (ей) больше всего хотелось бы видеть на вас, и наденьте ее, когда придете к нему (ней) на любовное свидание.

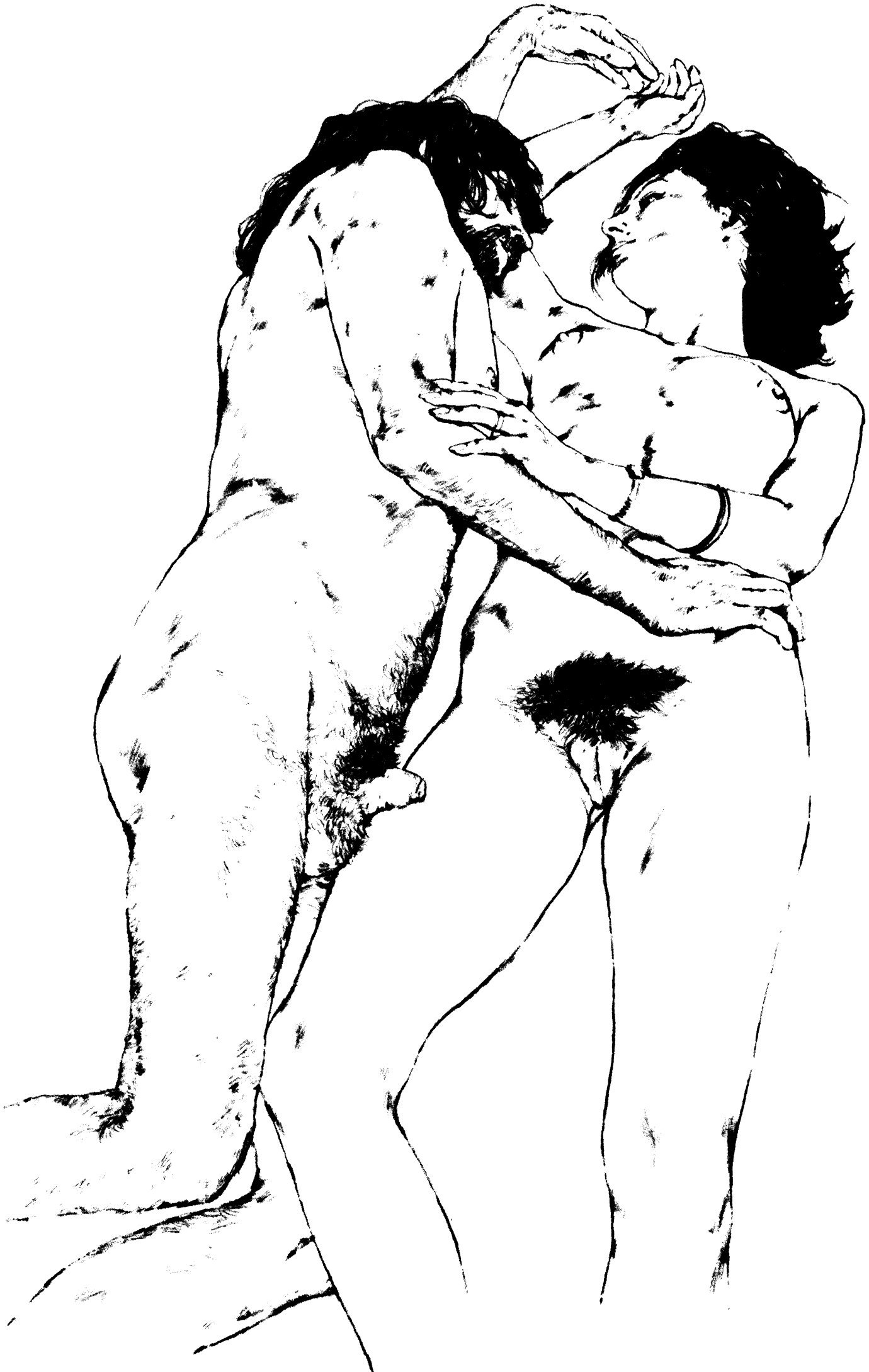
Если вы не можете участвовать в этих столь необходимых играх и не можете сказать, что вас возбуждает, опасаясь отрицательной реакции партнера, вам вообще не следует ложиться в одну кровать. Отсутствие взаимопонимания и нормальных человеческих фантазий приводит супругов к бракоразводным процессам. Фантазию партнера, которая вам неприятна, нужно обсудить и пойти на компромисс, сделав вид, что она вам нравится. Мужчины и женщины запрограммированы на восприятие определенных сигналов, возбуждающих партнера: после нескольких больших оргазмов, которые испытают оба партнера, в дальнейшем возможна любая игра воображения.

Так что, если ему нравится, чтобы вы были похожи на помесь змеи с тюленем, носите то, что он дарит вам. Если вы любите его как-то по-особенному, дайте ему об этом знать. Некоторые женщины беспокоятся, что мужчина, которому иногда нравится, чтобы партнерша одевала его в свою одежду, потеряет мужественность (если женщина одевается в мужскую одежду, то никакой тревоги это не вызывает). Но во всех нас есть человек другого пола. Королева Омфала одевала Геркулеса в свои одежды, и он вовсе не утратил свою мужскую силу. Во многих культурах переодевание — распространенная игра или

церемония. Мы воспринимаем секс как удовольствие, но начинаем видеть в нем и элементы игры. Теперь нам следует относиться к нему как к церемонии, признавая, что все мы бисексуальны и что половые отношения включают фантазию, создание собственного образа, психологическую драму и многое другое, а это все еще ставит перед нами какие-то проблемы. Постель — это то место, где можно решить эти проблемы, для чего и существует секс.

Мы не рассматриваем в этой книге особые наклонности, но в целом считаем, что не только медику полезно знать о широко распространенных стимуляторах. Для большинства пар они становятся ошеломляющим открытием, как неожиданный подарок по какому-нибудь случаю. Но если какое-то новшество не вдохновило вас, незачем использовать его еще раз; попробуйте более простой метод: снять одежду не составит никакого труда.

Изготовители соблазнительного белья выпускают приданое для медового месяца, но они не побеспокоились о том, чтобы сделать удобные для секса женские трусики. Они должны плотно закрывать весь половой орган и волосы вокруг, но ничего больше, иметь крючки (или, еще лучше, ленточки) по бокам, чтобы, когда женщина сидит на мужчине, их можно было отстегнуть или развязать и снять, не задев при этом ногой мужчину. Традиционный „листик", который носят японские проститутки, сделан из шелка, а не из нейлона, потому что шелк лучше удерживает запах женщины (см. *„Трусики для секса"*). Такое белье не для улицы, а только для секса. Половые органы целуют сначала через трусики, затем вы можете сделать партнеру сюрприз — неожиданно взять их за края и плотно зажать ему ими нос и рот. Для мужчин в продаже имеются „трусы для позирования", которые надевают претенденты на титул сильного мужчины, чтобы фотографироваться в почти обнаженном виде. Воспользуйтесь ими с такой же целью. Пара трусиков будет идеальным ночным бельем, если вы не хотите спать обнаженными.



Попробуйте еще раз

Не все могут иметь два или даже больше половых сношений подряд, но, мы уверены, на это способны значительно больше людей, особенно мужчин.

Многократный оргазм легко достигается многими, если не всеми женщинами при условии, что они достаточно возбудимы и после одного оргазма хотят продолжать либо половое сношение, либо ласки. Иначе говоря, действительно равнодушные к сексу женщины, которые относятся к категории „один раз — и кончено", встречаются, как и мужчины, довольно редко. Некоторые женщины испытывают несколько следующих один за другим малых оргазмов, но ни одного полного. Сексуальная реакция женщины — это трудно

ПОПРОБУЙТЕ ЕЩЕ РАЗ
◂ Если мужчина не может, не пытается совершить половой акт или очень нервничает, упрашивать его бесполезно. Берите дело в свои руки, мадам.▾

уловимое и не поддающееся анализу сочетание физиологического состояния и настроения, что обусловлено уровнем культуры, воспитания и чувством симпатии к мужчине, с которым она делит ложе любви. Поэтому, если у вас наступает один интенсивный оргазм, то, по-видимому, их может быть и больше, если вы продолжите половой акт. Исключениями являются, как правило, женщины хрупкого сложения, те, кто быстро устает или хочет полностью расслабиться после каждого оргазма, а не возбуждать себя снова.

У мужчины дело обстоит сложнее. Некоторые способны на шесть или более оргазмов в течение нескольких часов при условии, что они не торопятся, совершая коитус, и не делают это каждый день. Кое у кого это получается каждый день. У других же даже вторая эрекция не наступает в течение ожидаемого времени. Стоит определить это время заранее — оно может оказаться короче, чем вы думаете. Никому неведомо, изменяется ли это время, неизвестно также, зависят ли индивидуальные различия от физических или психических факторов, но, похоже, многие мужчины „занимаются любовью" не в полную силу, и вовсе не из-за своих возможностей, а из-за глупых разговоров о том, что секс очень изнуряет.

Поскольку упражнения и тренировка способствуют совершенствованию навыков в любых видах деятельности, было бы странно не оттачивать свое мастерство и в сексе.

В конце концов, для мужчины главное не количество оргазмов, на которые он способен. Большинство мужчин могут сделать второй заход, помогая себе рукой, а затем третий — с помощью той же самостимуляции — в пределах часа после законченного полового акта. Важна другая способность — отодвигать момент наступления оргазма, продлевая половой акт, или продолжать его вскоре после оргазма, хотя во второй раз вы можете и не кончить. Если вы не обладаете такой способностью, вы рискуете не довести женщину до оргазма без еще одного полового акта. Некоторые любовники и не пытаются это сделать,

а предпочитают экономить силы для следующего коитуса, но это не совсем то. Важно испытать чувство удовольствия — если не вместе, то по крайней мере с небольшим разрывом.

Способности сдерживать себя и повторно совершать половой акт особое значение придают те мужчины (как правило, живущие на континенте), у которых происходит преждевременная эякуляция. Не казните себя. Это не страшно, если в пределах получаса у вас наступает следующая эрекция. А пока можно заняться чем-нибудь другим. Не расстраивайтесь из-за такой неудачи, вместо этого попытайтесь опытным путем установить, как скоро у вас произойдет эрекция и вы снова окажетесь в „рабочем" состоянии. Как правило, в этом случае половое сношение продолжается долго и не заканчивается полной кульминацией, но позволяет мужчине, сконцентрировавшись на ощущениях партнерши, подарить ей десять, двадцать или больше минут полноценного полового контакта.

Если мужчина не может, не пытается совершить половой акт или очень нервничает, упрашивать его бесполезно. Берите дело в свои руки, мадам. (Все технические детали описаны в разделе *„Преждевременная эякуляция"*.) Если у вас будет разочарованный вид, между вами уже ничего больше не произойдет в эту ночь, а может быть, и никогда. Предложите какое-нибудь отвлекающее занятие, дайте ему полчаса, затем попытайтесь возбудить его, действуя рукой и ртом. Скажите ему как бы невзначай, что вам хочется узнать, как скоро он снова обретет силу (иначе ему покажется, что вы недовольны, он будет чувствовать себя виноватым и совсем „выключится"). Проделайте все это деликатно, и вы вдохнете новую жизнь в ваши отношения.

Имейте в виду два важных момента: во-первых, некоторые мужчины сразу же после полного оргазма не переносят никакой стимуляции своих половых органов — она причиняет им сильную боль. Поэтому оставьте его в покое на полчасика или чуть больше.

Игра на ловкость. Из Джодхпур Раджастхана (около 1820 г.). ▸

Во-вторых, если он действительно очень переживает неудачу, не забывайте, что во многих случаях член можно легко ввести во влагалище при неполной эрекции, если партнеры лежат на боку, мужчина сзади. После такого начала обычно достигается полная эрекция.

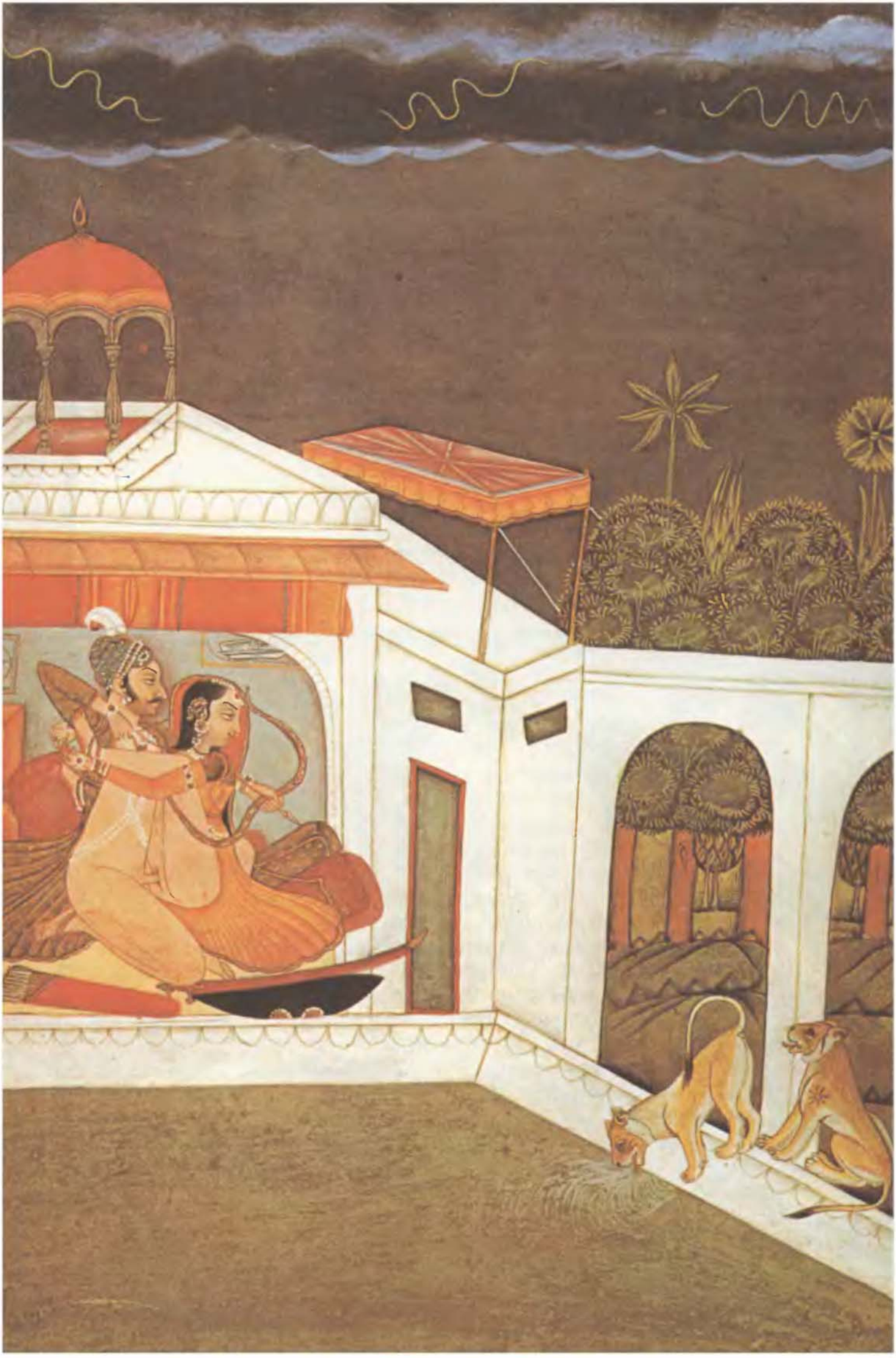
У некоторых мужчин, когда они устали, эрекция не наступает, но от манипуляций руками или ртом может произойти семяизвержение. У других эрекция продолжается бесконечно долго, но они не могут достигнуть оргазма. Такие люди, которые реагируют медленно, становятся „сексуальными атлетами". Не ясно, можно ли выработать в себе подобное качество по собственному желанию, но этому содействуют многочисленные половые сношения и мастурбационная практика, направленная на сдерживание выброса семени. У большинства мужчин, у которых оргазм наступает очень быстро, это происходит потому, что они слишком редко вступают в половые сношения.

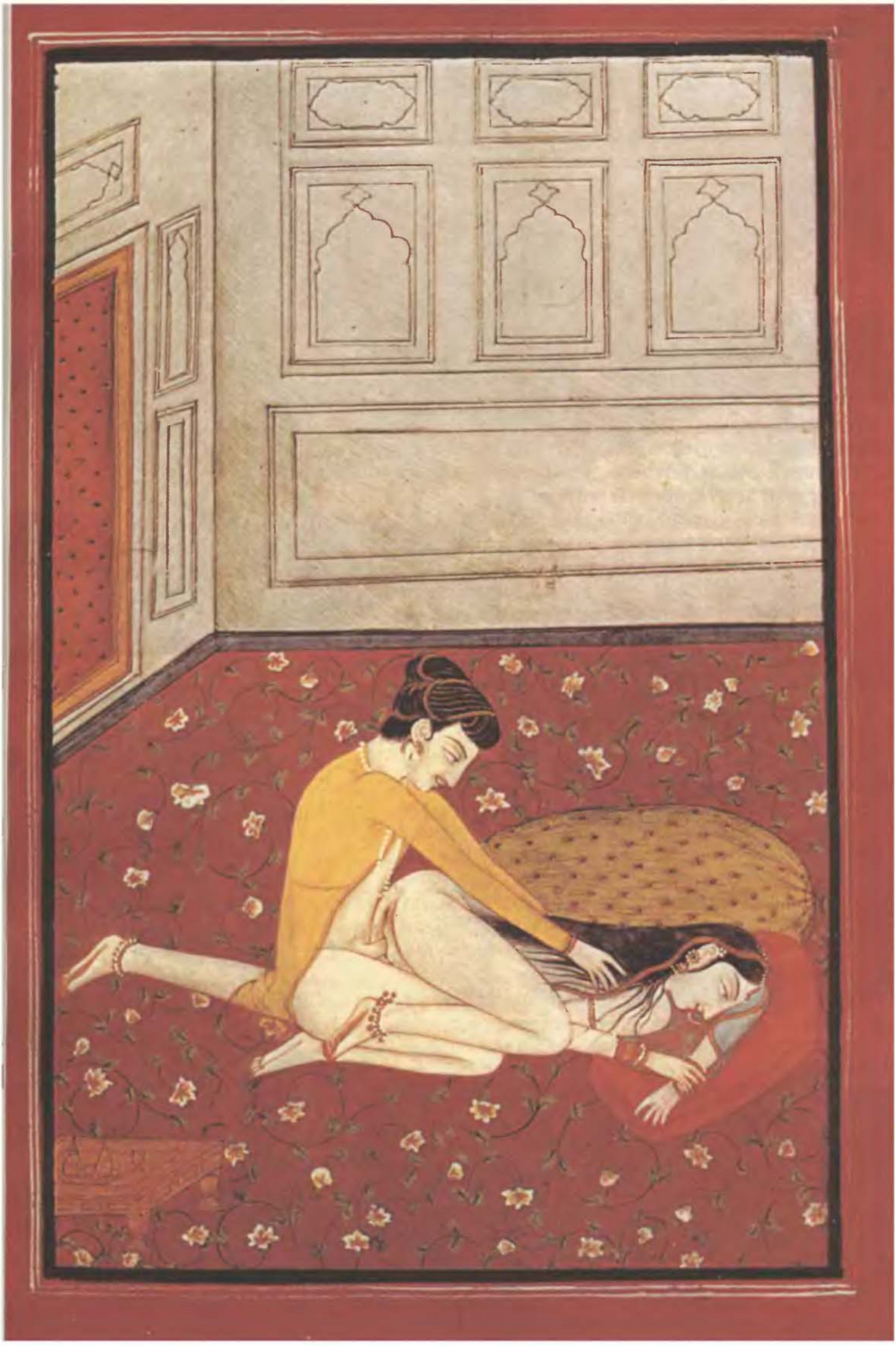
Наилучший метод вызвать эрекцию — умелые манипуляции руками и ртом, включая сосание. Женщина осторожно берет в рот не только пенис, но и всю мошонку и держит их губами, затем целует пенис, нажимая пальцами на его основание сзади. Затем, когда она почувствует, что он поднимается, она начинает делать движения губами вверх-вниз. Энергичная мастурбация через какое-то время обязательно приведет к эякуляции, хотя полная эрекция может и не наступить.

Если ваши страсти уже израсходованы, но вы хотите испытать еще один оргазм, прежде чем прекратить интимную близость, то можно действовать так: ложитесь лицом друг к другу, смотрите друг на друга и мастурбацией доводите себя до кульминации. Это не признание поражения, а новое ощущение, которое неожиданно может оказаться очень сильным и приятным.

Дезодоранты

Исключаются категорически. Единственный допустимый дезодорант — это мыло и вода, хотя у людей, которые сильно потеют, здесь





«Картина из Пенджаб Хилз, штат Конгра (около 1825 г.).

могут возникнуть проблемы. Капля хлорида алюминия под мышками женщины может испортить все впечатление в постели, а обильно пользовавшаяся дезодорантами женщина будет пахнуть, как надушенная гвоздика. Другое дело — чистота. Поэтому не поддавайтесь уговорам рекламы, если только не обнаружите, что один из так называемых „интимных" дезодорантов подчеркивает вашу индивидуальность и нравится вам. Но лучше помойтесь и забудьте об этом. В то же время женщины считают, что некоторые мужчины, если не могут научиться мыться, должны пользоваться дезодорантами (см. *„Запах"*, *„Музыка рта"*).

Крайняя плоть

Обрезание крайней плоти (циркумцизия) является, возможно, самым древним сексуальным ритуалом человечества. Теперь он не так широко распространен, но все еще сохраняется — либо по той причине, что отмечено меньше случаев рака пениса и шейки матки, когда сделано обрезание (мытье, возможно, действует не хуже), либо потому, что мужчины с обрезанной крайней плотью могут затягивать коитус и отодвигать наступление оргазма (но это не доказано).

Мы против обрезания, хотя для кого-то этот совет уже запоздал. Доктор Бульвер говорил: „Обрезание крайней плоти противоестественно и вредно, это нетерпимое насилие над природой". Дело в том, что, если у вас есть крайняя плоть, за вами остается право выбора. По-видимому, ни при мастурбации, ни при половом сношении нет большой разницы в ощущениях, но какое-то различие все же есть, и поэтому нам кажется, что все хотели бы сохранить эту чувствительную ткань. Ведь обычно и при мастурбации, и при коитусе крайняя плоть отодвигается назад, и если ее у вас нет, вы не сможете насладиться целым рядом возникающих ощущений.

У женщин, которые испытали оба варианта — сношение с мужчиной, подвергшимся и не подвергшимся обрезанию, — нет единого мнения, в том числе и по вопросу о том, какой

из партнеров более сексуальный. Некоторым обрезанный половой орган кажется „аккуратнее“, а неотодвинутая назад крайняя плоть даже отталкивает их, так как выглядит „по-женски“ (что, возможно, объясняет, почему родился этот дикий обычай каменного века), другим же, напротив, нравится ощущение, возникающее в момент отодвигания крайней плоти кзади. Если женщина предпочитает обрезанный половой член, а крайняя плоть у вас не удалена, отодвиньте ее назад, но, если у вас было обрезание, ничего уже не сделаешь.

По своей функции крайняя плоть, вероятно, существует для распространения запаха и никакого отношения к ощущениям не имеет.

Отодвигание кожи полового члена кзади рукой женщины действует и на обрезанного, и на необрезанного мужчину как ускоритель и вызывает своеобразное ощущение (см. *„Флорентина“*). Главный смысл надевания на пенис различных хитроумных колец заключается в том, чтобы отодвинуть кзади кожу члена или крайней плоти и удерживать ее в таком положении, достигая более плотного контакта пениса со стенками влагалища, — именно поэтому некоторые мужчины получают дополнительные ощущения. Если у вас головка полового члена сверхчувствительна, попробуйте чаще держать ее обнаженной. Через некоторое время, если привыкнете к этому, можете эту процедуру постоянно повторять. Короче говоря, у мужчины, подвергнутого циркумцизии, не отмечается никаких серьезных недостатков (или преимуществ), но мы предпочитаем иметь возможность выбирать, есть ли нам яйцо с солью или без соли, а главное — надо дать такую возможность нашим детям.

Частота половых сношений

Нормальная частота половых сношений — столько раз, сколько вам обоим хочется. Нельзя сказать, что вы „слишком много занимаетесь сексом“, хотя ваша сексуальная активность может понизиться, если будет слишком много эякуляций.

Не следует превращать половые сношения

в неотложное дело, которое требует каждодневного внимания. Обычная периодичность — два–три раза в неделю, хотя у многих бывает гораздо чаще. Кто-то придерживается довольно регулярного расписания, другие предпочитают оставлять секс на выходные дни. Если интимная близость совершается меньше двух раз в неделю, это наводит на мысль о том, что она вам начинает приедаться; исключение, конечно, составляют случаи, когда вы по опыту знаете, что такая частота — оптимальный для вас вариант.

Партнеры, которые испытывают оргазм только при совокуплении, обычно сознательно идут на то, что у них будет меньше оргазмов, чем у людей, чередующих коитус с играми, включающими ласки ртом и руками, потому что эти игры увеличивают число оргазмов, доступных большинству мужчин. Следует разработать свою собственную „схему" с учетом ваших взаимных потребностей: если партнер хочет большей частоты, дополнительные приемы могут удовлетворить его желания и уравновесить их с вашими.

С годами частота половых сношений обычно снижается, но нет такого возраста, когда бы вы однажды не удивили самого себя.

Не относитесь к рекомендованной частоте как к принудиловке и не переживайте, если ваши друзья скажут, что они занимаются сексом чаще, чем вы, — за вами никто не ведет счета. И не напоминайте об установленном расписании ни вашему партнеру, ни себе. Возникнут моменты, когда из-за усталости, занятости и т.п. у кого-то из вас не будет соответствующего настроения.

Любовь

Мы справедливо употребляем одно и то же слово, говоря об отношениях между мужчиной и женщиной, матерью и ребенком, ребенком и отцом, между человеком и человечеством, так как эти отношения представляют собой единое целое. Говоря о сексуальных отношениях, представляется правильным отождествлять их с любыми отношениями, которые строятся на взаимной нежности, уважении и чуткости, — начиная от полной вза-

имозависимости, когда смерть одного на годы травмирует другого, и кончая проведенной вместе приятной ночью. Все промежуточные случаи — это тоже любовь, все они заслуживают внимания, так как являются частью человеческого опыта. В одних случаях удовлетворяются потребности одного человека, в других — другого или того же, но в иное время. Это серьезная проблема сексуальной этики, в основном — проблема понимания самого себя и взаимопонимания. Вы не можете исходить из того, что ваши „условия любви" подходят другой стороне или принимаются ею; вы не можете заранее сказать, что они не изменятся у вас обоих в процессе любовных отношений самым непредсказуемым образом; вы даже не обязательно знаете, что у вас самого на уме. Все это надо учитывать, если вы влюбились. А кроме того, не надо ставить свои отношения в зависимость от того, ведете ли вы совместную половую жизнь, хотя потенциально секс имеет огромное значение.

Бывает, что два человека очень хорошо знают друг друга или думают, что достигли полного взаимопонимания. Возможно, это и так. Но даже в таком случае, когда отношения возведены на уровень любви, — это все равно дом с открытыми дверями.

Традиционно предпринимаются попытки разработать всевозможные кодексы морали, но они не дают стопроцентной гарантии успеха. Во времена романтического сентиментализма целое поколение считало, что любовь — это своеобразная высшая ставка, которую один человек платит за право обладания другим. Некоторые из „мятежников", восставших против предрассудков в сексуальных отношениях, например Казанова, настолько лишены сдерживающих факторов, что не признают постоянства в отношениях между людьми.

ЛЮБОВЬ
◂ С плотской любовью связаны все лучшие и худшие моменты в жизни.▸▸

Если плотская любовь дает нам наивысшее наслаждение (а так и есть на самом деле), то она несет с собой и определенный риск. С нею связаны лучшие и худшие моменты в жизни. В этом отношении ее можно уподобить восхождению на горные вершины — слишком

робкие упускают свой шанс испытать острые ощущения, а достаточно уравновешенные и закаленные идут на риск в надежде на вознаграждение, но понимают разницу между этим риском и безрассудной храбростью. Любовь же означает, что вы рискуете не только своей, но и еще чьей-то головой. От вас зависит, сделаете ли вы все необходимое, чтобы не переложить на любимого человека свой груз и не причинить ему вреда. Не берите с собой на восхождение новичка, а если взяли, не бросайте его на полпути, когда положение станет тяжелым. Заставить его перед началом пути подписать бумагу о согласии на ваши условия — тоже не решение проблемы. Бракосочетание двух соперничающих „актеров", каждый из которых пытается создать образ другого в своей „постановке", не считаясь с его желанием, — это не любовь. А отношения между проституткой и случайным клиентом, в ходе которых по не совсем понятным для них причинам возникают настоящая нежность и уважение, любовью являются.

МУЖЧИНЫ
◂ Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель так, как будто они опустили монету в автомат и ожидают, что он мгновенно сработает.

Мужчина (он — для нее)

Профессор Хиггинс был прав: мужчины хотят, чтобы женская сексуальность была подобна их собственной, а так не получается. Мужчины реагируют на сексуальный раздражитель намного быстрее и более автоматически, будто они опустили монету в автомат и ожидают, что он мгновенно сработает. Соответственно мужчины воспринимают женщин и все, что с ними связано, именно на таком уровне. Ваша одежда, груди, запах — это вовсе не то, что он любит вместо вас. Но все это ему нужно, чтобы пришел в действие его механизм полового возбуждения. Женщинам это трудно понять.

Кроме того, чувственность мужчины в конечном итоге концентрируется в последнем дюйме пениса (хотя вы можете, если подойдете к делу с умом, попытаться развить у него чувствительность женского типа, когда почти вся кожа становится эрогенной зоной). В отличие от женской, его сексуальность зависит от конкретных действий. Чтобы совер-

шить половой акт, мужчина должен быть возбужден и у него должна наступить эрекция. В отличие от женщины, его нельзя „взять", если он не проявляет активности. В физиологическом и психологическом плане это имеет огромное значение для мужчин. Это же объясняет, почему при интимной близости мужчины уделяют все внимание пенису и почему стремятся сразу вовлечь в любовную игру половые органы, когда женщина может быть еще не готова и ей требуется время, чтобы появилось желание и настроение.

Партнерам следует хорошо улавливать реакции друг друга. В разговорах, которые ведут представители „Движения за свободу женщин" насчет того, что „слабый пол", мол, эксплуатируется в сексуальном плане, упускается главное — да, женщина и различные части ее тела являются объектами секса, но ведь и мужчина в идеальном варианте не возражал бы против такого отношения к себе. Поэтому самое ценное, чем может обладать женщина в любовных отношениях, — это ее инициатива и интуитивное понимание того, что мужчина реагирует на нее как на объект секса. Она начинает сексуальную игру, берет в руки пенис, целует его, когда ее еще не просят об этом, — то есть выступает инициатором, пользуется своим возбуждающим оружием. Трудно выразить простыми словами то, что Джон Уилкес называл божественным даром обольщения. Это умение распознавать моменты возбуждения и усиливать его, чтобы получать ответную реакцию партнера. Она неодинакова для обоих полов, потому что возбудители у мужчины вполне конкретны, а у женщины возбуждение зависит от ситуации, настроения и окружающей обстановки.

Надо сказать, что способы возбуждения мужчины прямо противоположны тем, что требуются для девственницы или пассивно ожидающей женщины: не нужно ничего требовать, потому что это само по себе грозит расхолодить партнера из-за неадекватной реакции, нужно проявить искусство — я возбуждаю тебя, а заодно и себя, и с этого момента мы играем вместе. Конечно, вы, так же

как и он, не можете управлять своей возбудимостью, но задача облегчается, если женщина реагирует на некоторые раздражители так же, как мужчина: например, возбуждается при виде пениса, волосатой кожи, раздевающегося донага мужчины или под действием физической ласки (хорошо также, если мужчина чутко улавливает нюансы ситуации). Идеальная любовница — это женщина, которая понимает реакции мужчины, сохраняя при этом свои, и не боится взять инициативу в свои руки.

Голые обезьяны

В этой книге мы много пишем о физиологии и большое внимание уделяем символизму в сексуальном поведении человека, поскольку он важен с точки зрения психоанализа, который, как и старая мораль, исходит из того, что существует только один способ любви.

Опыты с обезьянами наводят на мысль о том, что для человека продолжительный и чувственный секс — это нечто особенное, это „отвлекающая деятельность", которая позволяет партнерам, искренне привязанным друг к другу, в игровой форме сгладить всевозможные агрессивные порывы и тревоги и удовлетворить младенческое желание прикоснуться к близкому человеку. Почти у каждого человека есть по крайней мере один наиболее приятный ему тип сексуального поведения, который для посторонних может показаться странным. Если бы мы заметили такое поведение у рыб или у птиц, мы не стали бы спрашивать, нормально ли оно, а спросили бы: почему они себя так ведут? Ни один ученый, наблюдавший обезьян, не может утверждать, что любое отклонение от нормы при их половых сношениях свидетельствует о скрытом садизме. Если это так, то тогда скрытый садизм означает использование секса для того, чтобы растратить свою природную агрессивность в любовной игре. Проблемы возникают, только когда естественная игра все-таки не может рассеять глубокие тревоги.

Главные отличия человека от обезьяны в плане секса — это образование пар, отношение к сексу как игре, перенос интереса с зада

яркого цвета на груди (хотя один гамадрил тоже проявлял такой интерес) и воображение. Хорошо известны атавизмы, оставшиеся у человека от обезьян, — это покраснение кожи от смущения (у сексуально возбужденного гамадрила кожа красного цвета, да и у многих женщин во время оргазма такое покраснение появляется на всем теле как сыпь) и сохраняющийся интерес к ягодицам (от шлепка на них остается покраснение, а это действует возбуждающе). Об этом стоит знать хотя бы потому, что секс — это развлечение, и пристрастия партнера не должны вас тревожить, если оценить их с точки зрения природного естества. Обезьяны, как и человек, занимаются мастурбацией и играют в бисексуальные игры.

Нагота

Быть обнаженными совершенно нормально для влюбленных, которые серьезно относятся к сексу; они прячут свою наготу до подходящего момента под одеждой, которая тоже может возбуждать (см. раздел *„Одежда“*). Они не столько начинают любовные игры в одежде, чтобы затем сбросить ее, сколько начинают без одежды и надевают кое-что потом.

Нагота не означает, что на женщине не должно быть украшений. Одна восточная дама снимала все одежды, но надевала все драгоценности. Единственное, о чем следует позаботиться, — чтобы эти украшения, как и наручные часы, не царапали вас: они хороши при дневном свете, но спать в них неудобно. Что касается ночи, то большинство людей спят обнаженными, по-видимому потому, что так приятнее заниматься любовными играми. А вот после интимных утех, когда теплые тела липнут друг к другу, будет приятнее, если кто-нибудь наденет ночное белье. Итак, все больше и больше времени, которое партнеры проводят вместе, они остаются обнаженными или надевают минимум одежды, подчеркивающей их прелести. Это определяет наш выбор не только одежды, но и мебели, которая используется для секса, например кресел, не прилипающих к телу.

НАГОТА
Быть обнаженными совершенно нормально для влюбленных, которые серьезно подходят к сексу.▸▸

Для нудистов нагота — это ритуал, который они не могли нарушить, даже если это создавало для них неудобства. Они и рады бы одеться, но для этого им нужны были бы „невидимые" трусы. Теперь, слава Богу, молодые люди лишены комплексов и нагота для них является естественной, а не ритуальной и сопровождает секс, а не занятия ритмическими упражнениями или баскетболом.

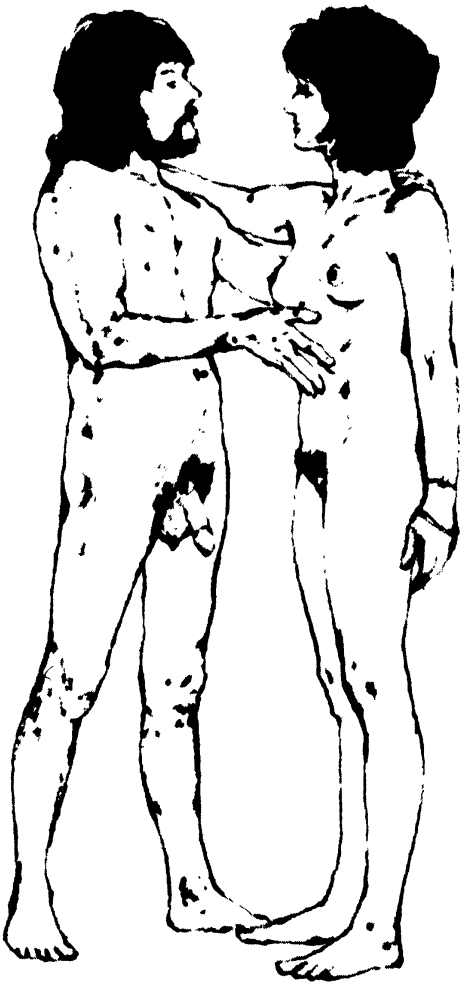
В большинстве стран нудизм — занятие семейное. Возможно, это и неплохо. По некоторым причинам, о которых мы упоминаем дальше (см. разделы *„Пенис"*, *„Вульва"*, *„Дети"*), нагота родителей может беспокоить детей, и здесь надо проявлять некоторую сдержанность. Нередко у детей активных нудистов развивается чрезмерная скромность, которую надо уважать, даже если такие ребята нормально воспринимают обнаженных родителей дома. Поэтому следует только приветствовать любую возможность видеть мужчин и женщин вообще в непринужденной обстановке, исключающей возникновение всяких тревог и подавления личности: не „отец больше меня", а „все мужчины больше меня, и я стану мужчиной, когда подрасту".

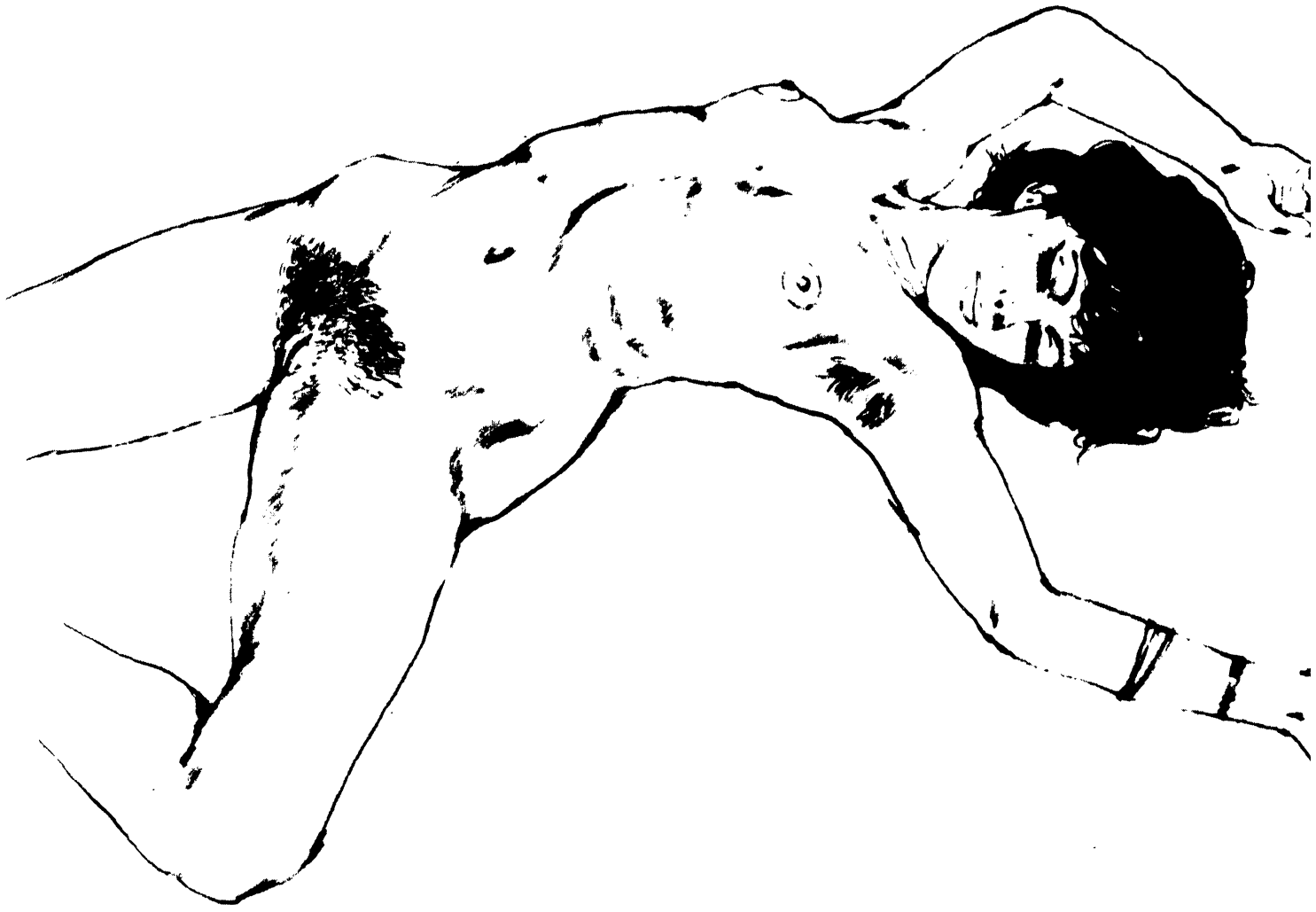
Групповой нудизм позволяет людям расслабиться, видимо, по той причине, что исчезают дух соперничества и беспокойство взрослых по поводу своей наготы, а вовсе не потому, что появляется возможность загореть на солнце. Этим же объясняется то, что нудизм действует, как святое причастие.

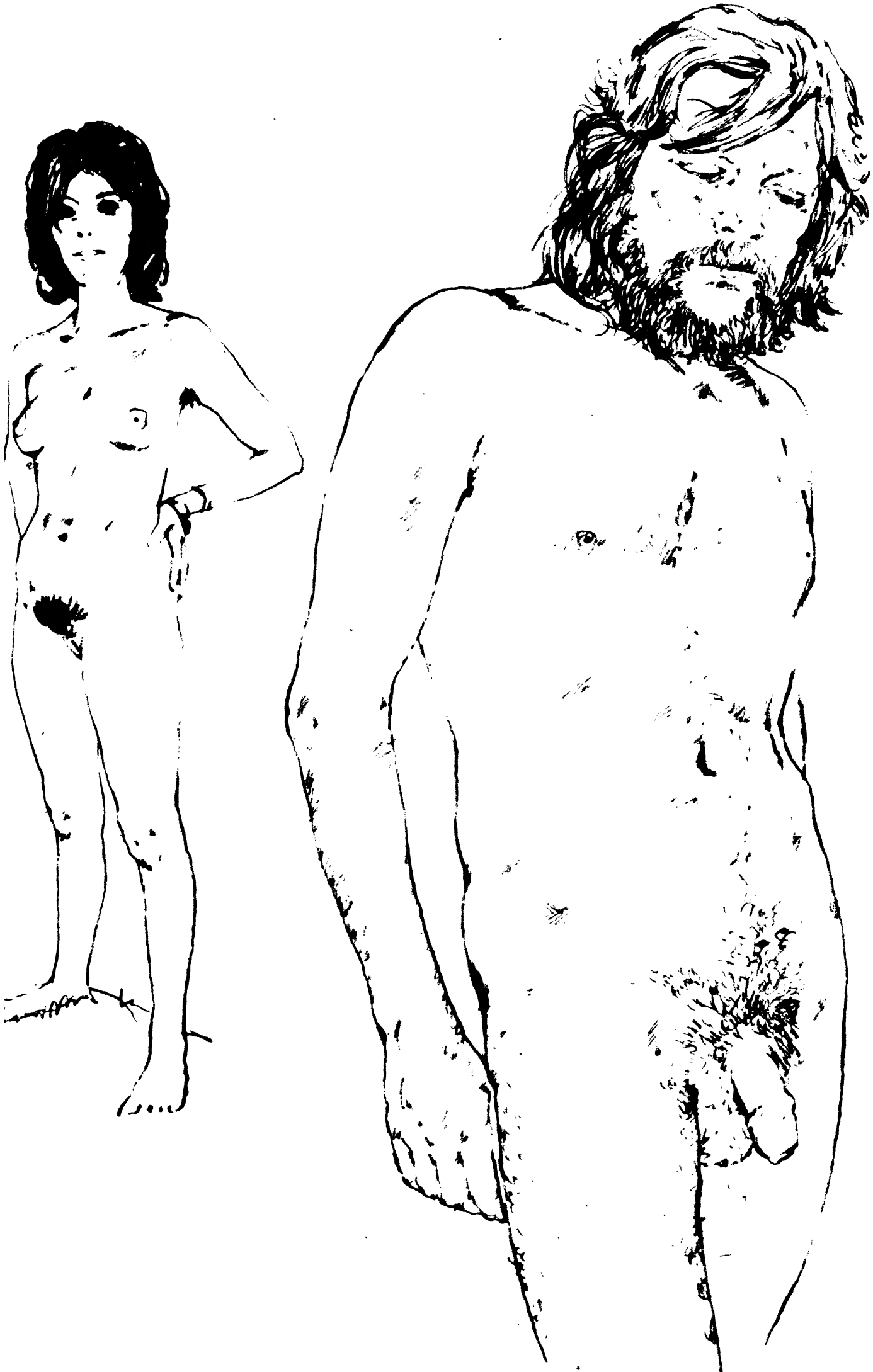
Вы можете вступить в какой-нибудь нудистский клуб — там по крайней мере вам представится возможность побыть на открытом воздухе нагишом в компании себе подобных, на что трудно решиться одному среди одетых людей.

Что такое норма

В XIX веке любая книга о сексе, если только она не предназначалась для подпольных (обычно богатых) потребителей, начиналась по меньшей мере с рассуждений о том, что является, а что не является грехом. Следующее поколение медицинских книг и бóльшая







часть популярной литературы излагали правила, устанавливающие, что нормально, а что ненормально.

Приклейте ярлык ненормальности к какой-нибудь своей сексуальной наклонности — и она станет вас беспокоить. „Норма" в сексе подразумевает то, что в нем обязательно должно быть. Да, секс должен полностью удовлетворять двух любящих друг друга людей, не причинять им тревог, дарить радость и возбуждать желания. Такое определение нормы подразумевает, что у разных людей потребности и возможности их удовлетворения очень различны. Столь больших различий нет практически ни в одной другой сфере. Но поскольку секс — занятие совместное, можно удовлетворять друг друга по очереди. К этому следует добавить, что сексуальные отклонения повергают нас независимо от нашей воли в состояние крайнего беспокойства, но наша культура и воспитание позволяют нам в конце концов осознать, что бояться здесь нечего. Поэтому нужно побороть сексуальные страхи и переубедить тех людей, которым, как детям в викторианскую эпоху, внушают: сладость — отрава, а вот рисовый пудинг, хотя вы терпеть его не можете, — прекрасное блюдо.

Большой бедой предыдущего поколения было то, что из-за цензуры целомудренных тетушек многие хорошие способы полового общения были просто не испробованы (или вовсе не известны), а потому вызывали тревогу и отвращение. Немногим более одного поколения тому назад Крафт-Эбинг выпустил учебник, где описал все способы секса, которые ему самому не нравились и были названы им „болезнями". При этом он „приперчил" описание примерами обследований душевно неуравновешенных людей. Фрейд признавал, что у каждого человека есть не какая-то одна сексуальная наклонность, а целая гамма серьезных сексуальных влечений, причем настолько сильных, что почти все наши интересы сексуально окрашены. Но даже он рассматривал половую зрелость в рамках довольно строгого свода правил.

В свете сказанного „ненормальное“ означает следующее.

1). Что–то необычное в отношении места и частоты полового контакта. Например, регулярно десять раз в день вступать в половые сношения — это бывает редко, но все–таки бывает. Если вам это доступно — прекрасно. Кстати, Леонардо да Винчи и Ньютон были в этом плане людьми необычными.

2). Что–то необычное и неодобряемое. В Папуа считается ненормальным хоронить умерших родственников, а в Калифорнии — кушать их. Поэтому американец или англичанин, съевший своего умершего родственника, — просто ненормальный человек. Тем не менее возлюбленные во всем мире хотели бы „съесть“ друг друга. Не говоря уже о таких крайних случаях, как поедание родственников, даже любовь друг к другу людей одного пола приводит наше общество в ужас. В классической же Греции это считалось модным: так любили все кто мог. В нашем обществе люди с такими сексуальными наклонностями поступают так, потому что это им необходимо.

3). Что–то необычное и затрудняющее жизнь. Грыжа межпозвоночного диска или действительно беспокоящая сексуальная одержимость — это ненормальность, отравляющая жизнь их обладателю и его (или ее) партнерам.

Некоторые виды сексуального поведения бывают по–настоящему странными и ограничивают диапазон наслаждений. Например, у одного человека оргазм наступал только тогда, когда он влезал в ванну, наполненную сваренными спагетти. Ему, однако, это нравилось.

Теперь психологи обычно уже не задают вопрос: „Это нормально?“, а спрашивают: „Почему человеку присуща такая особенность?“, „Снижает ли подобное поведение возможности быть полноценным человеком и терпимо ли оно в обществе?“ и т.д. Конечно, некоторые виды поведения нетерпимы, например изнасилование или совращение малолетних. Вообще говоря, не существует какого–то одного „нормального“ образа сексуального пове-

дения, а есть масса вариантов, которые можно уподобить пальцам руки. У большинства людей пальцы обычно более или менее одинаковой длины. Но встречаются и исключения — например, у некоторых один палец длинный, а другие короткие. При этом длина пальцев гораздо строже определена природой и различается значительно меньше, чем виды сексуального поведения. Итак, если говорить о нормальности, то нормально любое сексуальное поведение, которое: 1) вам обоим доставляет удовлетворение, 2) никому не причиняет вреда, 3) не вызывает беспокойства, 4) не ограничивает ваши возможности. Половое сношение только в темноте, в одном положении и с минимальным удовольствием — такой стереотип нормальности, проповедуемый моралистами, представляет собой не что иное, как ограниченную серость. Настоящие влюбленные используют все свои возможности, чтобы насладиться сексом.

Пенис (мужской половой член)

Более чем необходимый мужчине орган, нередко выразительно называемый „инструментом", пенис имеет гораздо большее символическое значение, чем любой другой орган человека. Он — знак господства, а поскольку обладает собственной волей, еще и „личность". Нет смысла рассуждать здесь обо всей этой символике. Можно только сказать, что возлюбленные сами познáют все его достоинства и будут относиться к нему как к „третьему участнику" любовных игр. В какой-то момент он станет оружием или угрозой, в другой — общим „ребенком" партнеров. Не углубляясь в психоанализ или физиологию, заметим, что половой член — неплохое средство для проверки любовных отношений, потому что хотя это сугубо мужской орган, но принадлежит он обоим партнерам. „Запрограммированный" природой механизм ощущений мужчины является хорошим регулятором всевозможных чувств, связанных с ролью пола, личностью и развитием. Формулировка Фрейда, согласно которой в мужчине заложено опасение, что женщина или ревнивый ро-

ПЕНИС
Возлюбленные относятся к пенису как к „третьему участнику" любовных игр.▸

Две картины из собрания штата Бунди (около 1800—1820 гг.).▸▸

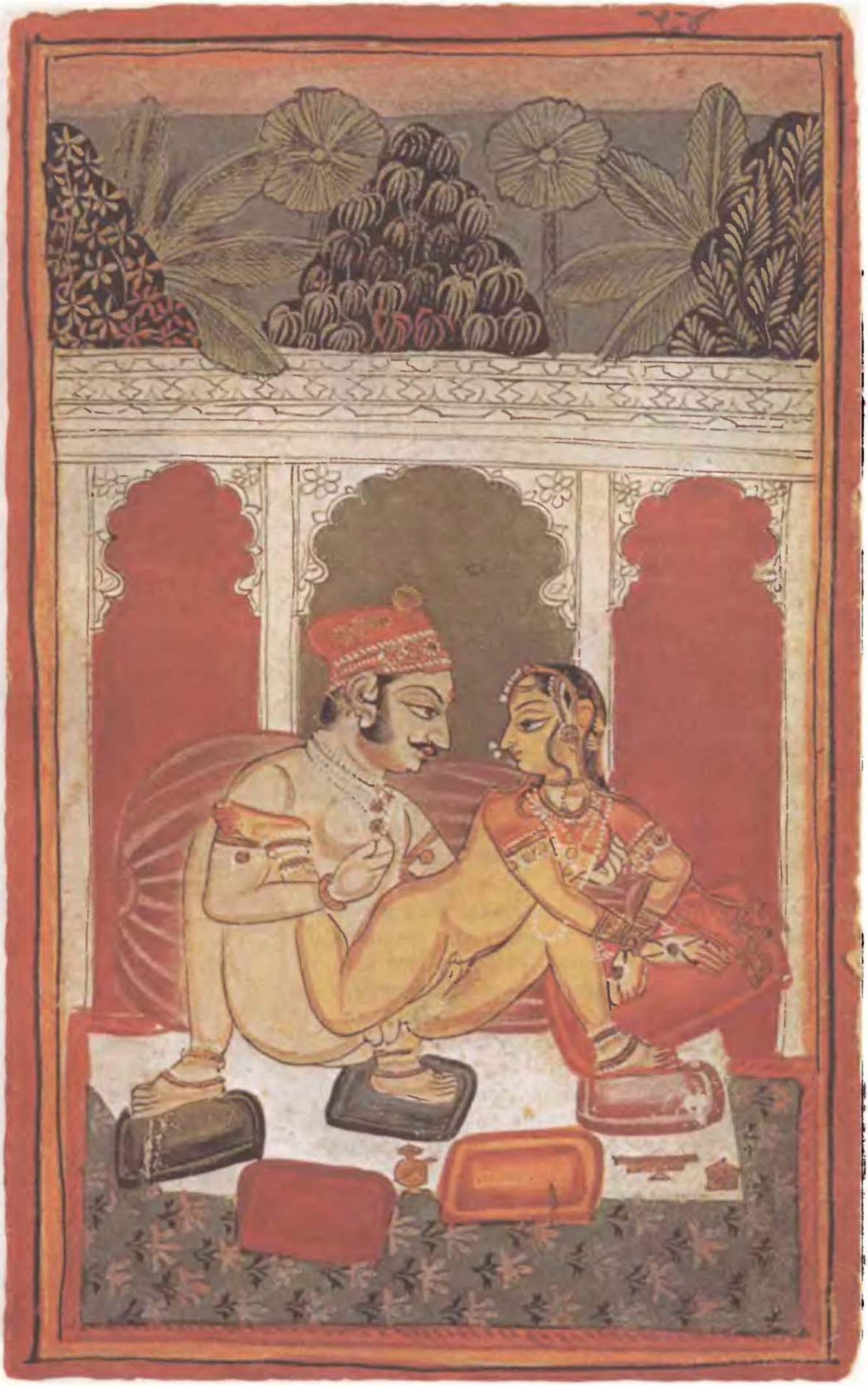
дитель завладеют его пенисом, а женщина чувствует, что это нечто такое, что она потеряла, — совершенно справедлива, но чересчур упрощенна. При полноценных сексуальных контактах пенис становится для партнеров „общим". Во всяком случае, его внешний вид, возбудимость вызывают восторг у обоих полов, а его „самостоятельность" немного пугает. Это запрограммировано, а тот факт, что мужской член намного больше, чем у других человекообразных особей, объясняется, по-видимому, сложными психологическими функциями: он не только выполняет определенные функции, но и является „эстетическим" объектом.

Часто половой член становится причиной тревог. У мужчины самоуважение и индивидуальность, похоже, „сосредоточены" в пенисе, как энергия Самсона заключалась в волосах. Если половой член не функционирует нормально или, хуже того, если он „слушается" только женщину — для мужчины это катастрофа. Поэтому он уделяет повышенное внимание размерам своего полового члена.

Но размер не имеет никакого отношения к физическим возможностям, проявляемым при половом сношении, или — поскольку оргазм у женщины не зависит от того, насколько глубоко член введен во влагалище, — к способности удовлетворить партнершу, хотя многих женщин возбуждает большой член, а некоторые говорят, что испытывают от такого „инструмента" больше ощущений. Во всяком случае, длина влагалища в спокойном состоянии всего 4 дюйма*. Если уж на то пошло, больше значит толщина члена. Кроме того, размер невозбужденного пениса никак не соотносится с его размером при эрекции: большой в спокойном состоянии пенис во время эрекции просто увеличивается меньше.

Естественных способов увеличить размеры полового члена не существует. Размеры пениса у представителей разных наций мало отличаются и не зависят от степени развития других мышц. Никогда, за исключением ред-

*Приблизительно 10 см. — *Прим.ред.*



чайших случаев, пенис не бывает слишком большим для женщины, так как через влагалище во время родов проходит даже доношенный плод.

Какой бы длины ни был пенис, если во время коитуса женщина испытывает боль, не вводите член слишком глубоко. Женщина, опасающаяся, что она „слишком мала" или „слишком хрупка", так же не права, как и мужчина, которому не дает покоя мысль о том, что он слишком маленького роста. Их надо успокоить и внушить: у них нет препятствий для полноценного секса и не стоит думать ни о каких специальных приспособлениях или упражнениях.

Форма пениса тоже различается — головки бывают тупые и конические. Это не имеет никакого значения, единственно, что при конической форме не следует пользоваться презервативами с резервуаром на конце, так как головка может оказаться зажатой в нем. Что касается обрезания, то оно носит скорее религиозный, а не сексуальный характер (см. *„Крайняя плоть"*). Если вас тревожат какие-то навязчивые идеи, постарайтесь избавиться от них, чтобы ничто не мешало наслаждаться сексом.

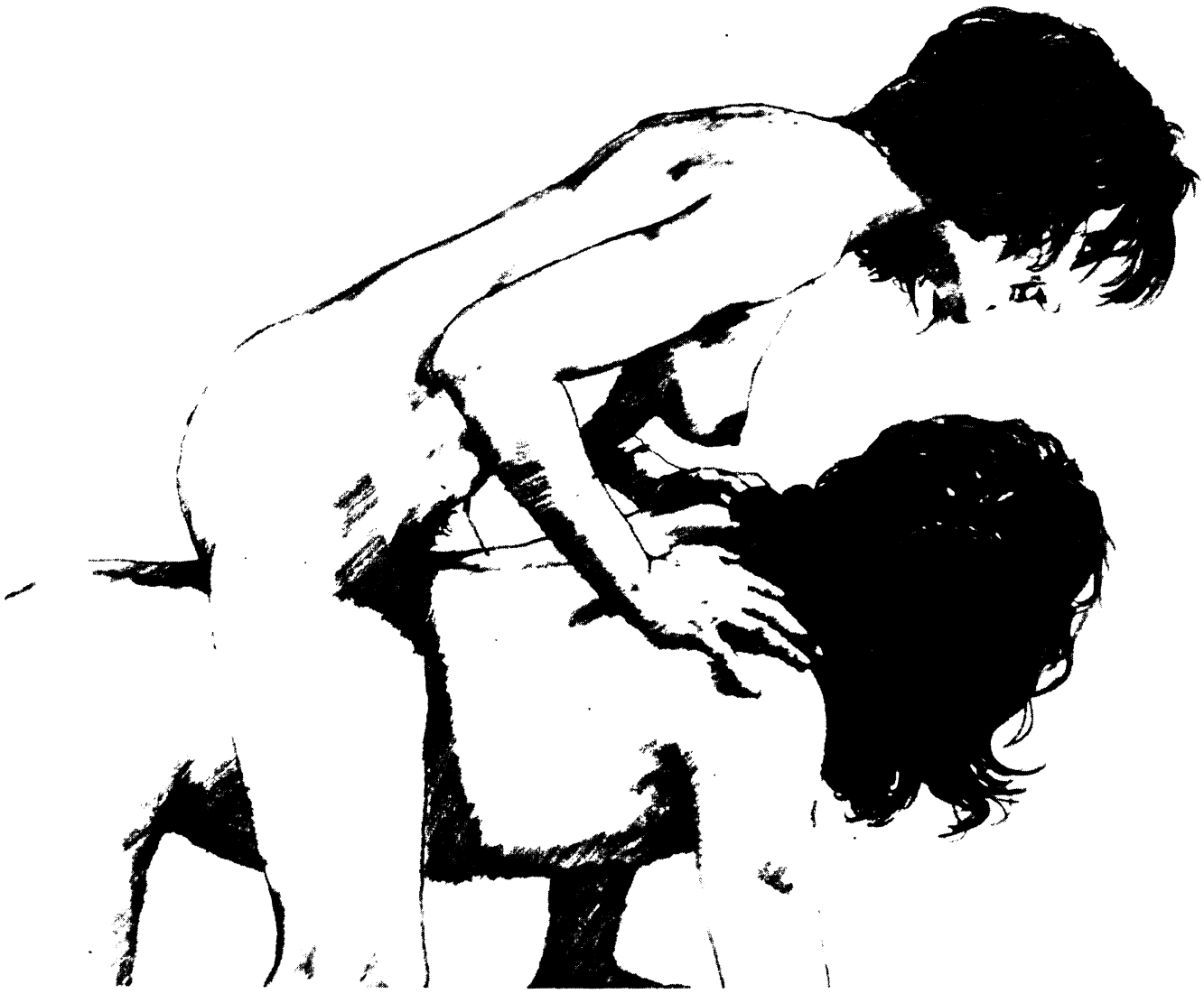
Женщины, которые получают настоящее удовольствие от секса, обычно приходят в такой же восторг от пениса (включая его размеры) их возлюбленного, как мужчины от женских грудей, фигуры, запаха и прикосновения. Партнерши должны научиться искусно играть с пенисом. Обрезанный или нет, он представляет собой восхитительную игрушку, не говоря уже о его использовании по главному назначению. Отодвинуть кзади крайнюю плоть, почувствовать, как он твердеет, поиграть с ним руками, заставить его пульсировать или довести до эякуляции — это целая игра, являющаяся главной составной частью вашего сексуального общения. Это не менее важно и для мужчины: он не только чувствует себя увереннее, но и получает прекрасную партнершу.

Уход и поддержание хорошей формы. Если вам не делали обрезание, то для гигиенического мытья нужно полностью оттянуть кзади крайнюю плоть. Если она до конца не отходит за венчик головки, а отодвигается только спереди, обратитесь к врачу (в этом случае необходима незначительная операция и необязательно делать обрезание).

Если крайняя плоть вообще не оттягивается свободно назад, также проконсультируйтесь с врачом. Это, пожалуй, единственные наиболее распространенные нарушения, на которые жалуются мужчины.

Нельзя сгибать пенис во время эрекции или допускать, чтобы он мог быть резко согнут случайно при какой-нибудь позе (это обычно происходит, когда женщина находится сверху и, приближаясь к оргазму, ведет себя неосторожно; или когда при неполной эрекции пытаются ввести пенис во влагалище — здесь надо стараться контролировать свои реакции). При этом может случиться, хотя такое бывает довольно редко, разрыв одного из двух пещеристых тел члена. Это очень болезненно и может вызывать изгибание или боль и при последующей эрекции. По той же причине избегайте всяких экспериментов с трубками и „увеличивающими размеры" приспособлениями. Нормальный орган может выдержать очень большие нагрузки, но не такие.

Раны, гнойные выделения — это болезни, которые надо лечить. Не допускайте орального контакта с половыми органами, если у партнера герпес во рту, не говоря уже о сношениях при венерических болезнях. Может появиться повторяющийся герпес пениса или женских половых органов — очень неприятное заболевание. Если крайняя плоть сухая от мастурбации или оттого, что она долго находилась в оттянутом назад положении, лучше всего смазать пенис слюной, если у вас самого нет герпеса. В продаже имеется косметика для пениса — дезодоранты, препараты местного анестезирования, позволяющие увеличивать время полового акта, возбуждающие средства, но мы не рекомендуем применять их.



Время для игры

ВРЕМЯ ДЛЯ ИГРЫ
▲ Правила игры такие же, как у детей: прекращайте игру, если она становится неприятной или обидной. Секс — это самая важная разновидность игры для взрослых. Если вы не можете расслабиться, занимаясь любовью, то вам не поможет расслабиться ничто другое.▸▸

Мы уже говорили об этом, но повторяем: секс — это самая важная разновидность игры для взрослых. Если вы не можете расслабиться, занимаясь любовью, то вам не поможет расслабиться ничто другое. Но не делайте из этого психологическую драму — ее гораздо лучше разыграть в постели, чем на сцене. Представьте себе, что вы султан со своей любимой наложницей, квартирный вор и девица, даже кобель со случайной сучкой, — годится любой вариант, какой только может прийти вам в голову. Снимайте скорлупу скованности вместе с одеждой.

Некоторые люди испытывают огромное наслаждение, вступая в половое сношение с использованием старейшего театрального атри-

бута — маски, которая скрывает лицо и делает вас кем-то другим (см. *„Маски“*). Многие могут научиться преображаться и без нее, и тогда полная духовная обнаженность друг перед другом действует как самая возбуждающая нагота — настолько сильно, что вначале даже приятно пугает. Раскованность — это, пожалуй, самое важное условие для секса. Не употребляйте алкоголь: он затормаживает реакции. Алкоголь, наркотики и тому подобные средства являются всего лишь суррогатами полного расслабления, достигаемого в полноценном сексе.

Так что пусть он будет римлянином, кобелем или гангстером, а она — девственницей, рабыней, султаншей, Лолитой или вообще кем угодно: лишь бы это возбуждало вас. Ведь вас не смущало, когда вы в кого только не превращались, будучи трехлетним малышом.

ВОЛОСЫ НА ЛОБКЕ
◀ Лучше не красить их под цвет волос на голове — это никогда хорошо не получается.

Вернитесь назад к детским годам, но уже с позиций взрослого человека. Правила игры такие же, как у детей: прекращайте игру, если она становится неприятной, обидной или непривлекательной. Дикая и возбуждающая, сексуальная игра имеет еще и кульминацию, чего не бывает в детских играх, — здесь у взрослых преимущество.

Волосы на лобке

Кто-то сбривает их, кто-то нет — выберите для себя то, что больше предпочитаете. Если вы сбреете их, то, пока они снова не отрастут, это место будет колоться. Некоторые удаляют волосы, чтобы быть полностью нагими, или им нравится оголенный лобок партнера. Большинство относятся к этим волосам, как к украшению, а многие любовники используют их как дополнительное средство для развлечения. Попробуйте легонько их взъерошить и поглаживать. Их разрешается причесывать, скручивать, держать в руках и даже тянуть. Искусно выполняя все эти манипуляции, можно довести женщину до оргазма.

Для женщины часто лучше не сбривать все волосы, а подровнять, оставив треугольник посредине лобка и „сняв" полоску с обеих сторон, как это делают молодые девушки: удаляют волосы, выходящие из-под узких трусиков или бикини с боков, и подстригают или сбривают на половых губах. Лучше не красить волосы на лобке под цвет волос на голове — это никогда хорошо не получается, еще хуже их обесцвечивать. „Передвижной армейский хирургический госпиталь"* совершенно не прав: по цвету волос на лобке невозможно определить, является ли женщина натуральной блондинкой или нет. Они нередко имеют более темный оттенок, чем волосы на голове, например, у темноволосых женщин они почти темно-синие.

Мужчины тоже могут обривать половые органы, если это нравится им или их партнершам, но очень трудно сбривать волосы на мошонке. Не применяйте депилятор для удале-

*Название телепередачи в США. — *Прим.пер.*

НАСТОЯЩИЙ СЕКС
◀ В атмосфере вседозволенности можно иметь больше оргазмов, но при этом теряется радость ухаживания.

ния волос с лобка и половых органов — можно получить ожог. Если вы пользуетесь презервативами, то, возможно, следует побрить волосы у основания пениса — иначе они попадут в презерватив.

Настоящий секс

Этот секс наша культура и массовая пропаганда не признают. Считается, что половое сношение, мастурбация или поцелуй половых органов — это настоящий секс. Но настоящим сексом является и многое другое, что необходимо людям, но уже не поражает воображение в наше время. Например, быть вместе, когда вы получаете удовольствие, подвергаетесь опасности или просто отдыхаете (если признать это сексуальным, то мы должны будем по-человечески любить других людей, а это хлопотно и неудобно — или нам, или обществу); прикасаться друг к другу, например старомодно держаться за руки (в атмосфере вседозволенности можно иметь больше оргазмов, но потерять радость ухаживания); трепетать от поцелуев и взглядов (о которых мужчины, кого привлекают только женские половые органы и кто познал в сексе все, отзываются теперь как о телячьих нежностях); спать вместе после полового сношения или даже без него.

Многих женщин не надо убеждать в этом, но они стыдятся говорить о таких вещах мужчинам из-за страха показаться старомодными, так же как мужчины умалчивают о своих агрессивных желаниях. (Не зацикливайтесь на той точке зрения, что сексуальным является якобы только то, что считает таковым ваша строгая тетушка.) Мы касаемся этих вопросов в нашей книге о совершенстве в сексе. Прочтите ее, если вас интересует любовь, а не олимпийское пятиборье. Люди, стремящиеся ставить олимпийские рекорды, немного почерпнут из этого нашего труда.

Расслабление

По-видимому, всем известно, что во время оргазма ощущение блаженства возникает одновременно с наивысшим напряжением мышц. Существует множество способов (определенные позы, связывание и т.д.), помогаю-

РАССЛАБЛЕНИЕ
Необходимо, если вы намерены сделать секс средством взаимного общения.▲

щих усилить это напряжение. С другой стороны, это вовсе не универсальный рецепт. Значительно труднее достичь оргазма в состоянии полного расслабления, главным образом потому, что его, оргазм, нельзя искусственно подстегнуть. Он другой и совершенно ошеломляющий. У некоторых людей, в основном женщин, напряжение мышц даже препятствует возникновению ответной реакции.

В литературе по этому вопросу нам встречался и такой, например, вывод: оргазм, достигаемый в результате напряжения, свидетельствует о страхе перед разрядкой, о скрытом садизме и т.д. Один автор считал, что крики, гримасы и конвульсии говорят о страхе и боли, а не о любви и удовольствии — видимо, он никогда не наблюдал за собой во время полового сношения или у него никогда не было неуправляемого оргазма. В отношении секса, мы считаем, можно сделать единственное универсальное обобщение: нет такой

схемы, которая подходила бы всем. В какой степени различия в сексуальности между людьми зависят от физиологии, а в какой от скрытой агрессивности и т.п. — это, видимо, не так уж важно: одним требуется одно, другим — другое. Мы хотим подчеркнуть, что на практике большинство людей могут расширить свой сексуальный „репертуар", научившись использовать все средства и, учитывая потребность в конкретный момент, чередовать их, — в результате удваивается гамма физических ощущений и увеличивается диапазон взаимного общения.

Безусловно, определенное напряжение объясняется ожиданием разрядки, поэтому некоторые добровольно предпочитают, чтобы их „заставили" испытать оргазм, — в этом случае, по крайней мере в начальный момент, видимо, надо руководствоваться своими естественными реакциями. Однако не забывайте о том, что можно реагировать и по-другому.

У млекопитающих бывают различия в поведении в зависимости от вида — случка типа „борьба и изнасилование", другой ее вариант — когда женская особь ведет себя почти безучастно; так что из зоологии мало что можно позаимствовать.

Обычное, в полусонном состоянии, половое сношение в позе лежа на боку или в классической супружеской позиции (женщина снизу, мужчина сверху) действует расслабляюще, но это не та релаксация, какую мы имеем в виду. При половом акте, когда оргазм достигается при совершенно расслабленном состоянии, либо один из партнеров абсолютно пассивен, а другой выступает „солистом", либо оба пассивны и „включаются" автоматические движения, а у женщин — рефлекторные механизмы. Попробуйте оба способа. На первых порах легче отрабатывать их вместе.

Пожалуй, самый простой метод, с которого надо начать, заключается в том, что при обычном половом акте менее активный партнер (как правило, тот, кто лежит снизу) старается прекратить все движения, как только почувствует приближение оргазма (предупредив об этом своего парнера), и стать абсолют-

но пассивным. У некоторых людей это получается естественно. Если вы проходили модное обучение релаксации и умеете внушать себе что-то (например, „мой палец тяжелеет“ и т.д.), примените и здесь этот же метод. Может оказаться, что в самом начале вам не удастся снять напряжение, но уже после нескольких попыток легко возбудимые люди смогут приводить себя в расслабленное состояние и достигать в нем оргазма, ощущение от которого иное, чем от оргазма, вызываемого сознательно, который не менее приятен: вы пытаетесь его достигнуть или, наоборот, стараетесь сдержаться и оттянуть его наступление. Не сдерживайтесь, вообще не проявляйте никакой активности.

Затем попробуйте добиться такого же расслабления, когда ваш партнер возбуждает ваши половые органы рукой или ртом. Движения, которые он (или она) при этом делают, физически будут такими же, как и при медленной мастурбации, но добивается он (или она) совершенно иной ответной реакции. При „жестком“ варианте, независимо от того, привязан ваш партнер или свободен, вы намеренно сдерживаете или ускоряете свои движения, идя чуточку „не в ногу“ с ответными реакциями. В „мягком“ варианте вы должны чуть-чуть опережать эти реакции, чтобы у партнера не было необходимости напрягаться. Разницу невозможно описать, ее можно только почувствовать. На практике это означает более быстрый и постоянный ритм стимуляции — никаких замедленных, „дразнящих“ движений с неожиданным ускорением: вы возбуждаете партнера, вызывая ответную реакцию.

После того как вы овладели описанными навыками и научились применять их при половом сношении и других способах стимуляции, включая все упомянутые ранее дополнительные методы, вы можете перейти к коитусу в полной „неподвижности“. Правда, вначале вы не будете совершенно неподвижны, но посмотрите после первых легких движений, что произойдет, если вы перестанете думать об этом. Какие-то движения будут про-

должаться, но со временем они станут все менее и менее сознательными, особенно если женщина хорошо управляет мышцами влагалища.

В конце концов кое-кому удается ввести пенис и, ничего больше не делая, достигать оргазма, в котором партнеры полностью сливаются и чувствуют себя единым целым, — неописуемое и потрясающее ощущение и, вероятно, не всегда осознаваемое. Мы должны подчеркнуть, что при этом вы не совершаете никаких движений, не сдерживаете себя и вообще не производите каких-либо сознательных действий. Если этот способ не дает результатов, переходите к обычным движениям, но не особенно задумывайтесь над этим: иногда вы оба почувствуете, что надо переменить позу и направить все силы для достижения большого оргазма. Не надо ставить себе задачу достигнуть полного слияния, можно ограничиться и обычным сексом. Если же вы испытаете ошеломляющий оргазм, вам захочется повторить его.

Полное расслабление, дающее чуть ли не пугающее ощущение растворения самого себя, — это то, к чему стремится большинство сексуальных йогов, с той лишь разницей, что они обычно пытаются избежать эякуляции. Некоторые из этих сексуальных мистиков рекомендуют специальную позу для релаксации (мужчина лежит на левом боку, а женщина на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом и перекинуты через его правое бедро, ступни на кровати). Насколько такая поза удобна, зависит от вашего телосложения.

Мы хотели бы посоветовать даже не умеющим полностью расслабляться, чтобы они перепробовали все описанные нами способы, добиваясь расслабления, а не максимального напряжения, и отрегулировали соответственно свои ответные реакции. Точно так же тем, кто обычно расслабляется в ходе полового сношения, следует время от времени попробовать довести себя до полного напряжения, а женщин, мечущихся в постели, надо иногда силой заставлять лежать спокойно. Такого рода эксперименты, направленные на подав-

ление естественных ответных реакций, гораздо больше расширяют „репертуар" любовных утех, чем изменение поз или использование различных приспособлений и ухищрений. Это та область секса, которая требует не просто любопытства, а усилий — физических и душевных, которые необходимы, если вы намерены сделать секс средством взаимного общения.

Семя

Обычно при сексуальном контакте происходит семяизвержение. Когда пятно просохнет, вы можете очистить от спермы одежду или обивку мебели, если она на них попала, либо жесткой щеткой, либо раствором соды. Если семя попадет на тело, вотрите его легким поглаживанием в кожу — запах, идущий от свежего семени, сам по себе усиливает половое чувство. Вот почему запах свежей травы и цветов руты луговой возбуждает большинство людей. Если вы хотите обильной эякуляции, то для того, чтобы увеличить выделения предстательной железы, примерно за час до полового сношения партнеру надо заняться мастурбацией, доводя себя до состояния, близкого к оргазму, но не допуская его наступления.

Размеры

Если женщины с болезненным вниманием относятся к своим грудям и фигуре, то у мужчин наблюдается повышенный интерес к размерам своего полового члена, что является их природной биологической особенностью (знак господства, как рога у оленя, — этим значение размеров и ограничивается). В возбужденном состоянии общая длина пениса среднего размера около 6 дюймов*, окружность — примерно 3,5 дюйма#. Пенисы в спокойном состоянии бывают разных размеров — самые большие производят впечатление, но не более и действуют только как визуальные стимулы. Небольшой половой член для большинства поз ничуть не хуже. Поэтому чрезмерное внимание к размерам пениса — это бессмысленное беспокойство, на котором на-

*Приблизительно 15 см. — *Прим.ред.*
#Приблизительно 9 см. — *Прим.ред.*

живаются знахари: нельзя увеличить его размеры, как нельзя увеличить свой рост. Женщины не должны делать какие-либо негативные замечания в отношении размеров полового члена партнера, так как у мужчины может возникнуть устойчивый комплекс по этому поводу, а ему нужно просто не думать об этом. Случаи, когда мужские половые органы действительно инфантильны (это бывает очень редко), объясняются серьезными нарушениями эндокринных функций и поддаются лечению.

То же относится и к размерам влагалища — ни у одной женщины оно не бывает слишком маленьким. Если же такое наблюдается, то из-за неспособности расслабиться или слишком неэластичной и прочной девственной плевы. Нормальное влагалище расширяется до размеров доношенного плода, а плотно обхватывающее пенис влагалище вызывает у мужчин особенно острые ощущения. Не бывает и слишком больших влагалищ. Если вам покажется, что оно велико, измените позу, чтобы бедра женщины были сдвинуты. По-видимому, именно строение половых органов и определяет выбор наиболее приемлемых для данной пары поз. За редким исключением все мужчины и женщины подходят друг другу.

Размер мужского полового члена в невозбужденном состоянии также не имеет никакого значения. У некоторых мужчин пенис до эрекции почти не виден, но легко увеличивается до полного размера. То же самое относится и к весу яичек. Так же, как форма носа или рта, вес яичек бывает разным, но это никак не влияет на их функции. Небольшие половые члены обычно бывают при развитых мышцах в подкожном слое. Даже самый большой от природы половой член холодная ванна способна уменьшить до размеров, вылепленных на греческих статуях.

Учитывать размеры половых органов необходимо только тогда, когда у мужчины очень большой пенис, а женщина очень маленькая. В этом случае она должна быть осторожна (особенно если она в позе сверху), иначе кои-

тус может причинить ей боль (ощущение такое, какое испытывает мужчина, когда его ударяют по яичкам), а мужчина не должен очень резко вводить член до тех пор, пока не удостоверится, что партнерше не больно.

Что касается размеров других частей тела, например женской груди, то это тоже может возбуждать. У людей любого сложения есть своя заложенная природой сексуальная привлекательность, которую необходимо использовать в любовном общении.

Нежность

По существу, об этом вся наша книга. Нежность допускает неистовые игры (хотя некоторые и не любят их), но исключает неуклюжесть, жесткость, отсутствие „обратной связи", пренебрежительное отношение и вообще непонимание. Нежность полностью проявляется в прикосновениях друг к другу. В основе своей нежность — это постоянная чуткость к ощущениям партнера плюс понимание того, как усилить его чувство — мягко или резко, медленно или быстро. Такое понимание придет, если между вами установится духовное общение. Ни один по-настоящему нежный партнер не может просто отвернуться от другого и заснуть.

Многие, а то и большинство неопытных мужчин и некоторые женщины неуклюжи в своем естественном поведении — то ли из-за торопливости, то ли от волнения, то ли из-за непонимания того, как чувствует себя партнер. Мужчины вообще более толстокожи, чем женщины: хватают за грудь, суют пальцы во влагалище, обращаются с кожей женщины как со своей собственной или (а это относится уже к обоим полам) делают резкие и неприятные движения. Почти все женщины лучше реагируют на очень легкую, а не на грубую стимуляцию: нежное взъерошивание волос на лобке или прикосновение к коже дает, как правило, намного больше, чем ласки всей ладонью. Однако никто из нас не сделан из стекла и не надо бояться более интенсивных ласк. Прикосновения женщины, особенно ладонями, нередко бывают не очень чувствительными, хотя легкое прикосновение вызы-

НЕЖНОСТЬ
◀ Полностью проявляется, когда партнеры прикасаются друг к другу.

вает особое, своеобразное ощущение. Начинайте очень нежно, ласкайте всю поверхность кожи, наращивая темпы. Во всяком случае, восприимчивость к стимулирующему воздействию возрастает по мере усиления сексуального возбуждения, и иногда возбудителями могут стать даже сильные удары (хотя и не для всех). Чувствительность к боли восстанавливается почти сразу после оргазма, так что не продолжайте резкие ласки, а проявите сверхнежность, как только будет закончен половой акт.

Если бы мы могли *научить* нежности, то бóльшая часть книги была бы не нужна. Если вы действительно неуклюжи, то мы присоединяемся к совету автора одной из книг: потренируйтесь на неодушевленных предметах, застежках платьев и т.д. Мужская сила возбуждает сексуальные чувства, но она не должна проявляться в неуклюжих движениях, медвежьих объятиях и грубых ласках — во всяком случае, у начинающих любовников. Если возникают какие-то проблемы, помните, что у вас обоих есть язык. Лишь очень немногие способны разделить любовное ложе с партнером, не отличающимся нежностью, большинство же хотят заниматься любовью с нежным человеком.

Лучше всего вы можете проверить, переносите вы этого человека или нет, когда проснетесь и увидите его рядом с собой в постели. Если вы испытаете чувство радости, то это тот самый человек, который вам нужен.

Разнообразие

Составьте свое сексуальное „меню“. Никому не нужен каждый раз обед из семи блюд. Удовлетворяющий вас „набор блюд“, по крайней мере на 75 процентов, будет состоять из обычных половых сношений вечером перед сном и утром. Для более интенсивных сексуальных контактов вам нужно хорошо отдохнуть или почувствовать сильный порыв страсти. Лучше всего для этого подходят выходные дни или отпуск. Если вы решите, не торопя события, попробовать все и в разных местах, случай вам представится. Заранее разработайте вместе план — пользуясь книгой, если хотите, — хотя не обязательно стро-

го придерживаться намеченного. Но все же иногда выполняйте наши рекомендации, чтобы не упустить свой шанс. Большинство пар вычеркнут, пожалуй, треть наших предложений, потому что им это не нравится, и остановятся на трех или четырех, если еще не попробовали предлагаемые нами способы.

Начинайте секс, как правило, с влагалища и переходите к ласкам руками и ртом, чтобы вызвать новую эрекцию. Финальным аккордом может стать оргазм, достигнутый взаимной мастурбацией. Пролонгированные половые акты, включающие игру воображения, различные эксперименты и т.д. лучше всего получаются утром, когда вы проснетесь свежим. Это относится и к позам, требующим очень сильной эрекции. В отличие от мужчины, не уставшая и легко возбудимая женщина может позволить себе любые оргазмы и в любом порядке, если только у нее нет потребности в одном большом оргазме — тогда приберегайте его на конец (см. раздел *„Попробуйте еще раз“*).

Стоит попробовать заняться сексом в разное время дня, но это зависит от того, сможете ли вы уединиться и освободиться от всех забот. Старайтесь никогда не откладывать секс на потом, если в данный момент у обоих возникло сильное желание. Исключением может быть случай, когда нужно для чего-то „сэкономить силы“.

Планирование сексуального „меню“ так же необходимо в любовном общении, как и блаженный отдых после интимной близости.

Девственность

Имейте некоторое уважение к девственности. „Первая брачная ночь“ важна не только для женщины, но и для мужчины. Если вы ложитесь в постель с девственницей, с которой знакомы всего несколько часов или минут, значит, события развиваются слишком быстро для вас и для нее. Начнем с того, что вряд ли она знает, как предохраняться от беременности. Получайте удовольствие любым неполовым способом, но не вступайте в половые отношения до тех пор, пока вы оба не осознаете, чем вы занимаетесь. Что бы вы

ни делали, будьте нежным и не спешите, потому что девушка волнуется и нервничает, даже если не показывает виду.

Девушки обычно признаются в том, что они девственницы (мужчина не может убедиться в этом до коитуса), а любящий партнер обязательно спросит об этом. Мужчины же обычно не говорят о подобных вещах. Каким бы опытным ни казался партнер, у женщины где-то в подсознании может возникнуть подозрение, что он это делает в первый раз и нуждается в помощи. Не критикуйте его и не показывайте своего разочарования — иначе можете наломать много дров. Если вы оба девственники и начинаете с нуля — не спешите.

Если вы осмотрительны, то при первом половом сношении обычно не возникает проблем (см. раздел *„Дефлорация“*). Самая распространенная ошибка — нетерпеливость или нервозность мужчины (см. раздел *„Импотенция“*). Все возникающие проблемы надо решать не откладывая.

Вульва (женские наружные половые органы)

„Та часть вас, — говорится об этом органе в рекламном тексте, — которая является самой девичьей“, но такой же магической, как пенис. Детей, примитивные народы и мужчин вульва вообще немного пугает: она выглядит как рана после кастрации и периодически кровоточит, она „заглатывает“ пенис и „выбрасывает“ его обессиленным, она, возможно, даже кусается. К счастью, после более пристального „знакомства“ с женскими половыми органами подобная физиологически запрограммированная боязнь практически исчезает, но может и породить большую часть мужских комплексов, включая гомосексуализм.

Отсталые народы и целомудренники относятся к женским половым органам так, как будто они радиоактивные. „Сплошная магия, — сказал один шаман из Папуа, — из них исходят излучения, как пальцы растут из ладони“.

ВУЛЬВА
Возлюбленным следует как можно раньше научиться наблюдать за мастурбацией партнера.▸

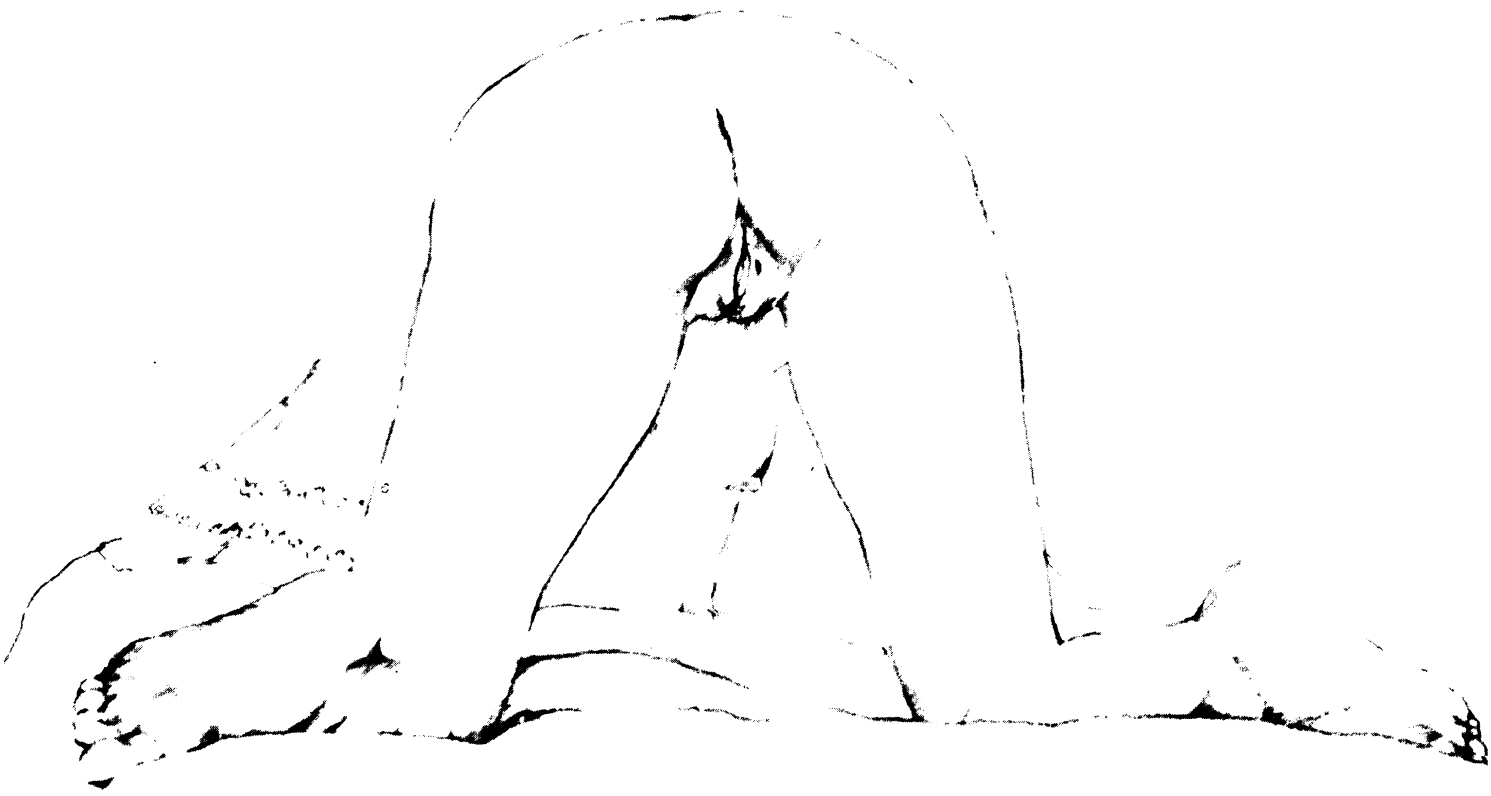
Чувствительный во всех своих частях пенис мужчины стремится поскорее добраться до клитора. Возлюбленным следует как можно раньше научиться наблюдать за реакцией друг друга во время ласк половых органов рукой: немногие женщины получают удовольствие от чрезмерного возбуждения клитора в

ЖЕНЩИНЫ
Кто и что делает — для них гораздо важнее, чем для большинства мужчин.▸

самом начале. Длина больших половых губ, размер входа во влагалище не имеют значения для полового акта. Важнее расположение клитора по отношению к мужской лобковой кости. Некоторые партнеры достигают тесного соприкосновения лобка мужчины и клитора только в одной-двух позах, хотя фрикции и давление на половые губы во время сношения более чем компенсируют недостатки их расположения по отношению друг к другу.

ВУЛЬВА
Такая же магическая, как пенис, а детей, примитивные народы и мужчин вообще немного пугает.▾

Вульва, обычно слегка влажная — иначе женщина кричала бы от боли даже при ходьбе, — более или менее обильно увлажняется при сексуальном возбуждении. Любые неприятные выделения указывают на наличие инфекции (обычно это трихомонады или грибки) во влагалище и требуют лечения. Нормальный запах женских половых органов су-



Две миниатюры, выполненные на слоновой кости, из долины Ганга (около 1840—1880 гг.). ▸

щественно различается у разных женщин и в разное время, но он всегда должен быть приятным и сексуально возбуждающим.

Независимо от того, изучал ли в деталях ваш возлюбленный женские половые органы пальцами, глазами и языком, позаботьтесь о том, чтобы он обследовал ваши. Научитесь „целоваться“ ими.

Об уходе за вульвой вы прочитаете в разделах *„Биде“*, *„Запах“*, *„Менструация“*. Старайтесь, как правило, не ограничиваться подмыванием — мойтесь!

Игра в кошки-мышки с женским треугольничком — одна из самых старых человеческих игр (см. *„Одежда“*, *„Пояс целомудрия“*). Учитесь использовать действительно практичные трусики для секса.

Пробуждение

По мнению женщины, „режим сна имеет большое значение. Когда просыпается мужчина, у него уже наступила эрекция. Конечно, прекрасно, когда пробуждение начинается с полового сношения. Но это неприемлемо, если накануне был ужасный день, а утром предстоит важная встреча. Имейте совесть и не будите даму посредине недосмотренного сновидения“.

Некоторым женщинам требуются минуты или часы, чтобы проснуться, и, хотя им приятно нежное половое сношение при пробуждении (оно действует лучше всякого будильника), не рассчитывайте на активные „спортивные“ игры. Беда в том, что именно в это время многие мужчины готовы к сексу и ожидают, что на них сядут верхом, будут ласкать пенис руками и ртом и делать многое другое. Приберегите свое „спортивное“ настроение при пробуждении на ближайший выходной и лучше приготовьте кофе, независимо от того, есть ли у вас желание или нет.

Везет тем, у кого совпадают режимы сна, а вот если он — жаворонок, а она — сова, тогда могут возникать реальные проблемы. Если они есть, обсудите их. Кое-кто использует сон как предлог для того, чтобы избежать сношения, но для любовников разные

режимы сна действительно становятся препятствием, хотя это вовсе не означает, что кто-то кого-то отвергает.

Если у вас есть дети, вам надо быть готовыми к тому, что утром они могут прийти и помешать вам, поэтому при пробуждении умерьте свой сексуальный пыл. Не запирайтесь, но постарайтесь устроить так, чтобы уединиться для интимной близости в другое время. Если не получается, договоритесь с няней и раз в месяц снимайте комнату в мотеле. Определенные звуки при половом сношении и само зрелище коитуса могут поразить маленького ребенка, поэтому не рискуйте. Секс, о котором мы говорим в этой книге, не ставит целью воспроизведение потомства. Тут приходится делать выбор, пока дом и семья остаются такими, какие они есть.

Женщина (она — для него)

У женщин, как и у мужчин, безусловно, имеются физические ответные реакции непосредственно на возбуждение, но они носят иной характер (сначала груди и кожа и лишь потом клитор). Кто и что делает для женщин гораздо важнее, чем для большинства мужчин. Тот факт, что в отличие от мужчин нельзя визуально определить, возбуждена женщина или нет, нередко сбивает мужчин с толку: они торопятся, форсируют события и упускают многие возможности.

Неправда, что нагота, эротика и т.п. не волнуют женщин; различие, вероятно, в том, что они не придают этому чрезмерного значения. Позвольте привести один пример. Вы можете получить удовлетворение от полового сношения с почти незнакомой вам женщиной буквально за полчаса. Но, пожалуйста, не думайте, что сможете таким же образом поступить с любящей вас женщиной, если по прошествии получаса посадите ее в такси с букетом роз, а сами отправитесь к своей жене.

Женщины, по-видимому, реагируют на конкретные возбудители не так, как мужчины. Но когда женщина замечает, что больше возбуждает человека, который ей нравится, она берет это на вооружение. Благодаря такой

◂ Картина из Раджастхана, штат Бунди (около 1790 г.).

способности она становится более податливой и готовой к экспериментам. Нередко, когда женщина ведет себя недостаточно активно, это происходит потому, что она боится поступить неправильно по отношению к конкретному мужчине, например погладить пенис, когда партнер старается сдержать эякуляцию. **Скажите** ей, что надо сделать, если видите, что она в растерянности. Пенис для нее не столько „оружие", сколько общее достояние, как ребенок. В нем важны не размеры, а индивидуальность, непредсказуемость движений, которые возбуждают (по этой причине искусственные пенисы кажутся женщинам отвратительными).

Еще одна важная деталь — это сочетание силы и нежности. Очевидно, что сила — это возбудитель, а неуклюжесть (локтем — в глаз, сжатые до боли пальцы и т.п.) вызывает прямо противоположную реакцию. Грубостью и неуклюжестью ничего не добьешься, и, хотя иногда грубая сила в сексе и доставляет кому-то удовольствие, возбуждение полового чувства достигается не большими синяками, а управлением своей силой и умением быть нежным. Иногда задают вопрос: сила или нежность? Однако настроение меняется столь быстро, что нужно суметь почувствовать, что предпочтительнее в данный момент. Конечно, это можно угадать — и некоторым удается — по поведению женщины. Не должно быть никакого принуждения: например, кто будет сверху и т.д. В ходе полового акта роли могут меняться. Может быть, в течение длительного промежутка времени женщина охотно будет оставаться пассивной, а потом наступит другой период и она захочет взять инициативу в свои руки и получит особое удовольствие, наблюдая реакцию мужчины.

Женщины — не бóльшие мазохистки, чем мужчины; если они позволяли мужчинам брать верх, то только под воздействием социальных условий. Если они садистки, то не проявляют это так, как мужчины, которые разыгрывают свою роль в постели, надев, например, шпоры и размахивая хлыстом (лю-

бая женщина, поступающая таким образом, делает это только по просьбе мужчины для его возбуждения). Женщинам более свойственно выражать свой садизм в другой форме: они могут говорить колкости, что не способствует оргазму ни у того, ни у другого.

Поскольку во всех людях заложена агрессивность, секс может принять очень грубые формы, но он никогда не должен быть жестоким. Впрочем, небольшой испуг иногда действует неплохо. Во всяком случае, старая, укоренившаяся в сознании мысль о том, что мужчина — насильник, а женщина — жертва насилия, противоречит мировому человеческому опыту, так как мужчина и женщина постоянно меняются ролями.

Что касается взглядов, исповедуемых членами организации „Движение за свободу женщин", то надо сказать следующее: пожалуй, никто не может быть хорошим любовником (или гармонично развитым человеком), если он не относится к женщинам, как к равным. Это, наверное, главное.

Женщины не любят, когда мужчины сильно надушены. Лучшее время для того, чтобы почувствовать запахи друг друга, наступает непосредственно перед оргазмом. Женщин возбуждает не только запах мужчин, но и их собственный.

Ласки руками и ртом, которые нравятся мужчинам, очень разнообразны. Некоторые любят грубые движения, другие не переносят ничего, кроме самого нежного обращения, третьим нравится понемногу и то и другое. У женщины нет способа узнать об этом самой, она может только спросить или дождаться, когда ей скажут. Поэтому мужчина должен дать понять, что ему нравится, иначе может получить прямо противоположное.

Некоторые мужчины крайне пассивны или заторможены, у них не развито воображение — в этих случаях женщины, как ни странно, не становятся более активными. Они могут долго и безуспешно пытаться что-то предпринять, приходя в отчаяние от неудачи, но в большинстве случаев не осмеливаются

это высказать. Поэтому женщина может насладиться сексом только с хорошим любовником. Мало того, она будет недовольна любым не вызывающим эмоций мужчиной не только потому, что он не возбуждает ее, но и потому, что она чувствует, что сама не вызывает эмоций.

Наконец, женщины, вероятно, действительно более разнообразны в сексуальном отношении, чем мужчины, потому что они имеют сложный сексуальный аппарат (в дополнение к половым органам — груди, кожа и другие эрогенные зоны). Никогда не думайте, что вам незачем переучиваться с каждой новой женщиной. Это относится и к женщинам, когда они встречаются с новым мужчиной, но в меньшей степени.

ГЛАВНЫЕ БЛЮДА В СЕКСУАЛЬНОМ „МЕНЮ“

Биде

Этот предмет обстановки европейской ванной начинает входить в моду в Америке. Биде было необходимо, когда подмывание после коитуса являлось правилом, однако появление противозачаточных таблеток изменило ситуацию. Биде удобно для подмывания, например, после полового сношения в анальное отверстие (или его можно использовать для мытья ног). Это менее хлопотно, чем принимать душ, хотя женщина под душем — зрелище куда более привлекательное, чем когда она сидит на биде, как наседка. Во всяком случае, с точки зрения медицины подмывание — плохой метод: влагалище обладает способностью самоочищаться, а вода только нарушает эту естественную гигиену. Пользуйтесь подмыванием и биде для того, чтобы привести себя в порядок во время менструации.

Груди

„В зрелые годы, — писал Дарвин, — когда нашим глазам открывается предмет, имеющий какое-то сходство с формой женской груди... мы ощущаем прилив восторга, который, по-видимому, оказывает воздействие на все наши чувства, и, если предмет не слишком велик, то у нас возникает желание взять его губами, как мы это делаем в младенчестве с грудью матери". Один джентльмен приветствовал даму из высшего общества, сидевшую рядом с ним за обеденным столом, словами: „А у вас неплохие груди, выудите их и давайте на них посмотрим".

Природа отвела груди женщины второе место среди сексуальных „мишеней", но нередко она становится первой „мишенью", которой достигают мужчины. Чувствительность грудей и у мужчины, и у женщины очень различна и не зависит от размера, это касается и других органов, имеющих отношение к сексу. У некоторых даже вовсе не фригидных женщин груди совсем не реагируют на ласки; у других реагируют на самые легкие прикосновения, у третьих — на грубое обращение (хотя это совсем не значит, что вы должны взять реванш за то, что вас рано отняли от груди в младенчестве, ведь женская грудь — очень нежный орган, поэтому всегда надо руководствоваться здравым смыслом).

ГРУДИ
Чувствительность грудей и у мужчины, и у женщины очень различна.

ГРУДИ
Мужчины все еще ничего не понимают в ласках грудей или очень спешат пробраться ниже.▲

Лаская груди, водите вокруг соска кончиком языка или головкой полового члена, легонько мните их обеими руками, потихоньку покусывайте и нежно посасывайте, как младенец. Женщина может применить те же приемы на мужской груди. Можно еще легко надавливать на соски кончиками пальцев, но не переусердствуйте — эти ласки быстро становятся болезненными. Если груди у партнерши достаточно большие и между ними есть пространство, можно получить большое взаимное наслаждение от сношения, когда пенис находится между грудями. Такой вариант можно использовать, когда у женщины менструация. Партнерша полулежит на подушках, партнер встает над ней на колени, расставив ноги (большой палец ноги он может приставить к клитору, если необходима его стимуляция), и полностью оттягивает край-

нюю плоть члена кзади. Кто-то из вас должен держать груди сомкнутыми вместе. Не трите ими головку члена, а как бы оберните весь член. Головка должна оставаться открытой непосредственно под подбородком женщины. Оргазм при таком сношении, если женщина его испытает, будет таким же полным, как при коитусе. После семяизвержения вотрите сперму в кожу груди.

Как только начинается половое сношение, в грудях, влагалище и клиторе, по крайней мере у некоторых женщин, сразу же происходит концентрирование чувственных ощущений. Мало у кого из мужчин может наступить оргазм от ласкания сосков, но стоит попробовать добиться этого, используя парочку твердых перьев. Многие легко возбудимые женщины получают особое удовольствие от кормления грудью ребенка.

Мужчины все еще ничего не понимают в ласках грудей или очень спешат пробраться ниже. В отличие от сосков у мужчины, женские напрямую связаны с клитором. Мужчина, который не собирается спешить, может поглаживать груди ладонью, ресницами, лизать и посасывать их, как младенец. Оргазмы получаются умопомрачительные и нисколько не обедняют обычное половое сношение, которое затем последует. Поэтому не торопитесь.

Сношение, когда пенис находится между грудями, ничуть не хуже и в других позициях — валетом; женщина сверху (особенно если у нее маленькие груди) или мужчина сидит, а женщина стоит на коленях. Поэкспериментируйте и выберите, что вам больше подходит.

Ягодицы

Следующая после грудей эрогенная зона — ягодицы, которые также являются визуальным возбудителем полового чувства. У человекообразных обезьян они служат основным объектом внимания и у большинства имеют яркую окраску. По-видимому, ягодицы поражали воображение и наших древних предков — сохранились соответствующие фигурки каменного века, а более близкие к нам по

времени первобытные люди „строили своих женщин в ряд и выбирали ту, у которой ягодицы выделяются больше, чем у других“ (Дарвин).

Ягодицы — важнейшая эрогенная зона у обоих полов, однако менее чувствительная, чем грудь, и требующая более энергичного стимулирования (их можно держать руками, мять, шлепать и даже бить — см. раздел *„Наказание“*). Половое сношение в позе мужчина сзади доставляет некоторым особое удовольствие, но будьте осторожны, если у партнерши слабая спина. В любом положении при коитусе сокращения мышц стимулируют ягодицы у обоих полов, особенно когда партнеры довольно крепко обхватывают друг друга за ягодицы (в каждой руке по ягодице). Эти дополнительные ощущения заслуживают того, чтобы вызывать их сознательно. Развитые ягодицы возбуждают сексуальное чувство у обоих полов.

Запах

Естественный запах чистого тела женщины — это ее самая большая сексуальная ценность после красоты (кое-кто считает, что он значит даже больше). Он исходит от всей женщины: от волос, кожи, грудей, подмышек, половых органов и одежды, которую она носит. Нет двух женщин с одинаковым запахом — у каждой он свой. У мужчин тоже есть свой природный запах, который женщины ощущают, но если мужчина от запаха той или иной женщины может сходить с ума, то женщины, как правило, замечают лишь одно — хороший от мужчины исходит запах или плохой: плохой означает не столько неприятный, сколько невозбуждающий. Нередко женщина „ощущает“ мужчину по некоторым дополнительным запахам, например, табака.

Поскольку индивидуальный запах женщины имеет в сексе такое большое значение, она должна заботиться о том, чтобы он был приятным, так же тщательно, как о своей внешности, и „пользоваться“ им — и когда соблазняет мужчину, и когда занимается с ним любовью — так же искусно, как и своим телом. Курение, кстати, здесь совсем не помощник.

ЯГОДИЦЫ
◂ Развитые ягодицы возбуждают сексуальное чувство у обоих полов.

Запах может быть „дальнобойным оружием“ (ничто другое так наверняка не сражает мужчину, причем это может произойти на уровне подсознания — он даже не будет подозревать, что попал в сети). В то же время опытный мужчина, особенно если он обладает тонким обонянием и хорошо знает партнершу, может по запаху определить, когда она возбуждена.

Чувствительность к естественному запаху и восприятие его у обоих полов неодинаковы. Неизвестно, врожденные ли эти качества или они объясняются чем-то другим. Некоторые женщины чувствуют по изменению своего восприятия запахов, что они беременны. Мужчины не чувствуют запаха некоторых химических препаратов, напоминающих запах мускусного ореха, и ощущают его, только когда им введут женский половой гормон.

По-видимому, в отношении запахов существует целая биологическая сигнальная система, действует определенный механизм, который мы только-только начинаем постигать. Запах лежит в основе человеческих привязанностей и антипатий гораздо чаще, чем принято считать сегодня, когда мы все пропитаны дезодорантами и пахучими лосьонами. Многие, особенно женщины, говорят, что когда встает вопрос, ложиться с партнером в постель или нет, они предоставляют его решение своему носу.

У женщины обоняние тоньше, но мужчины сильнее реагируют на привлекающий их запах. В любовном акте восприятие запахов изменяется в определенном порядке: сначала ощущается запах всей кожи и подмышек, затем, по мере возбуждения, акцент смещается на запах половых органов, при коитусе запах приобретает особый оттенок. Наконец, к аромату дыхания женщины примешивается запах семени, который дает новое ощущение.

Некоторые невежественные дикари все еще удаляют клитор. Говорят, что именно женщины настаивают на том, чтобы так калечили их дочерей. Цивилизованные женщины не заходят столь далеко, но удаляют волосы под мышками, не понимая, что с ними они выгля-

ЗАПАХ
◂ Он лежит в основе человеческих привязанностей и антипатий гораздо чаще, чем принято считать сегодня, когда мы все пропитаны дезодорантами и пахучими лосьонами.

дят сексуально. Это простительно в жарких странах, где нет водопровода. В цивилизованном же мире подобную процедуру нельзя назвать иначе как вандализмом. Кое-кто все же делает это — даже женщины, которые хотят выглядеть сексуально, не могут противостоять моде. Но волосы на лице мужчины не имеют такого значения, как пушок под мышками у женщины. Это своего рода „антенна", на которую „настраивается" мужчина. Волосами под мышками можно щекотать губы мужчины, и он может делать то же самое. При поцелуе в половые органы женщины начинайте с волос на лобке, затем раздвиньте

„КРУПАДА"▾

„КУИССАД"▸

их и откройте вульву. Когда женщина целует половые органы мужчины, она тоже начинает с волос на лобке.

Ощутив запах женщины, вы почувствуете ее еще до того, как начнете ласкать руками.

„Крупада“ Любая поза при половом сношении, в которой мужчина находится сзади, за исключением тех случаев, когда одна нога женщины располагается между ногами мужчины или когда женщина лежит, немного повернувшись на бок (см. *„Куиссад“*).

„Куиссад“ Поза при совокуплении, в которой женщина повернута спиной к мужчине, одна ее нога находится между его ногами, а другая согну-

та; при некоторых вариантах женщина, лежа на боку, наполовину разворачивается к мужчине, но ее голова все же отвернута от него.

Мочки ушей

Мочки ушей — недооцениваемая эрогенная зона — вместе с небольшим участком кожи за ушами связаны „экспресс-линией" через блуждающий нерв с нервами половых органов. Как и все другие участки вне половых органов, мочки более чувствительны у женщин, чем у мужчин. Если вы уже практиковали нежное поглаживание мочек пальцами, губами, посасывание их, чтобы возбудить женщину или вызвать у нее ответную реакцию, то можно попытаться довести женщину до полной кульминации, лаская только мочки ушей. Некоторые женщины не переносят, когда им тяжело дышат прямо в ухо, — у них пропадает всякое сексуальное желание, поэтому будьте осторожны.

Тяжелые серьги могут поддерживать эротическое возбуждение на подсознательном уровне, особенно если они достаточно длинные и скользят по шее, когда женщина поворачивает голову, — в этом смысл больших восточных и испанских серег типа „канделябр". Мужчина слабее реагирует на ласки мочек ушей.

Эротическое воздействие подвесных украшений не ограничивается ушами. Если сережки отвинчиваются, снимите их и осторожно поводите ими по соскам, половым губам или клитору, если женщина не возражает.

Обстановка

Австрийский специалист по гимнастике Ван Век Эрлен в своей книге, где он описал 500 позиций для коитуса, из которых трудно выбирать без помощи жребия, рекомендовал устраивать „сексориум" с полным набором оборудования, включая гимнастические маты и трапеции, — для предлагаемого им секса все это необходимо. Есть люди, которых увлекает идея создания „сексориума" — с зеркалами, красным светом и черной драпировкой. В Беверли Хиллз* есть немало особняков постройки 30-х годов с подобными „сексориумами".

*Престижный район Голливуда. — *Прим. пер.*

ОБОРУДОВАНИЕ
Никакие ухищрения не нужны, если с вами любимый человек, относящийся к вам с нежностью и заботой, — вы и так получите наивысшее наслаждение от секса.▲

Если действовать не с таким размахом, то можно оборудовать подвальный этаж. Мы, однако, предпочитаем спальню, заниматься любовью в которой ничуть не хуже.

О кровати мы уже говорили. Мысль о гимнастических матах вовсе неплохая, но подойдет и толстый ковер, чтобы было больше простора для движений. Некоторые предпочитают стулья для позиций сидя или наклонившись (лицом к лицу или один партнер сзади). Поскольку стул для спальни все равно необходим, надо подыскать его нужной высоты. Для всевозможных вариаций можно запастись жесткими валиками или подушками. Если вы любите большие зеркала, их можно вставить в дверцы встроенных шкафов изнутри: закро-

ете их — и будет целомудренная обстановка. Лучшее кресло для половых сношений — обитое со всех сторон материей, без ручек. Если вы намереваетесь привязывать друг друга к нему, подберите кресло необходимого размера. Можно иметь и два кресла — каждое для своей цели. Зеркало на потолке — занятно, но очень дорого и слишком откровенно, не всякому такое по душе. Хорошо, когда ванна и душ рядом, в соседней комнате. Идеальной с точки зрения секса является планировка спальни в номере обычного мотеля или гостиницы, хотя администрация не подбирает кресел специально для совокупления.

Конечно, оборудовать роскошное место со всем необходимым для секса, включая специальное освещение, для получения фантастических ощущений — увлекательно, если у вас достаточно денег и энергии. Но мы не хотим создавать впечатления, что все это абсолютно необходимо. Это так же необязательно, как необязательно иметь чудо-кухню, чтобы стать первоклассным кулинаром. Вам нужен самый минимум: уединение, теплая комната, место, где можно помыться, кровать, один или два предмета обычной обстановки, любовь и воображение.

Если вы хотите испытать необычные ощущения, то здесь надо исходить из своих намерений. Любители поз, требующих акробатических способностей, должны приобрести регулируемый по высоте стул (прикрепляющийся к полу, иначе он небезопасен) и даже небольшую лесенку. Кто-то неравнодушен к креслам-качалкам. В борделях старого стиля устанавливали всевозможные приспособления, но они предназначались либо для удовлетворения потребностей людей с какими-то навязчивыми идеями, либо для получения особых ощущений; предметами постоянной обстановки они не были.

Когда сексом занимается не одна пара, а больше, соответственно требуется больше места, независимо от того, делаете ли вы это все вместе или по очереди. Цветное освещение в комнате — это дополнительный элемент, который кое-кто считает заслуживающим

внимания. Такими же дополнениями являются фотоаппарат и магнитофон. Заранее приготовьте полотенце из материи — бумажные салфетки прилипают к телу. Если вы пользуетесь различными аксессуарами — подушками, вибраторами, фотоаппаратом, мазями, веревками или специальными трусиками для секса — проверьте, под рукой ли они и не надо ли за ними вставать. Но никакие ухищрения не нужны, если с вами любимый человек, относящийся к вам с нежностью и заботой, — вы и так получите наивысшее наслаждение от секса.

Пожалуй, единственное преимущество специальной комнаты для секса, изолированной от других, в том, что вы можете увешать все ее стены эротическими картинками, исключив всякие атрибуты эротики в месте, отведенном для приема гостей, чтобы ваша тетушка, когда придет к вам, не спрашивала, зачем это в стене кольца. Однако и в обычной комнате слайд-проектор прекрасно воспроизводит изображение на любой белой стене или на потолке.

Подошвы ступней

Очень сексуально привлекательны для некоторых людей. Эротическая чувствительность подошв колеблется в широких пределах. В случаях, когда это единственная часть тела, которой вы можете дотянуться, они служат каналами сексуального общения, а большой палец ноги может с успехом заменить пенис (см. *„Большой палец ноги“*).

Щекотание подошв сводит некоторых людей с ума, для других это мучение, но оно усиливает половое возбуждение. Можете попробовать этот способ как сексуальную стимуляцию или чтобы проверить, хорошо ли вы связали своего партнера.

Любое давление на область выемки подошвы действует эротически на большинство людей. Но такой же эффект производит и почти любое другое прикосновение к женщине, если она к нему восприимчива: у нее может наступить оргазм от ласки ступни, пальца или мочки уха. Мужчины реагируют намного слабее, но и у них можно легко вы-

звать ответную реакцию, умело раздражая эти эрогенные зоны.

„Фланкет"

Группа сексуальных позиций лежа в полуоборот: женщина лицом к мужчине, одна ее нога находится между его ногами и, соответственно, одна его нога — между ногами партнерши. Это эквивалент „куиссада", но лежа лицом друг к другу. В этих позах оказывается дополнительное давление на клитор бедром мужчины, если он нажимает достаточно сильно.

Еда

Обед — это традиционное преддверие секса. В старое время во Франции или Австрии заказывали в ресторане кабинет, на двери которого снаружи не было ручки. В то же время у французов есть поговорка: если любовь и пищеварение вместе ложатся в постель, у них получается апоплексический удар (хотя, надо сказать, это не совсем так). Время сразу после обильной еды — не лучшее для секса. Партнер, особенно женщина, да если к тому же в позе, когда мужчина сверху, может почувствовать себя плохо.

Сам по себе процесс еды может вызывать эротические чувства. Чтобы убедиться в том, как женщина может возбудить мужчину, кушая ногу цыпленка или грушу и одновременно пожирая его глазами, вспомните чудесную сцену в фильме „Том Джонс".

Обед вдвоем — это, безусловно, прямой путь к любовной игре (см. *„Управление на расстоянии"*), но при этом не употребляйте алкоголь. Недавние исследования показали, что даже в малых дозах он угнетает половые функции и является наиболее распространенной причиной внезапной импотенции. Если вы серьезно относитесь к сексу, обходитесь простой минералкой.

Любовь и трапеза хорошо сочетались в Древней Греции и Древнем Риме: партнеры вместе откидывались на кушетку или кормили друг друга (гейши делают это и сейчас). Некоторые получают большое удовольствие от игр с едой и сексом (намазывают мороженое на кожу, кладут виноград между половыми

"ФЛАНКЕТ"▸

Две сцены из романа *Чин Пин Мей*, или *Золотой лотос* (XVI в., династия Минь).▸▸

губами и т.д.), действующих очень возбуждающе, но доставляющих много хлопот. Многим любовникам, которым есть где уединиться, нравится сидеть за едой нагишом, услаждая свои вкусы.

Истории известно много кушаний, возбуждающих сексуальные чувства. Они действуют либо на воображение (например, корни синеголовника, которые выглядят как яички мужчины, и т.д.), либо на обоняние (рыба, помидоры прямо с куста, от которых идет возбуждающий запах). Нельзя сказать, что не возбуждают и угри (похожие на пенис или нет), корень женьшеня и т.п. Дело в том, что любое средство, за которым закреплена слава эротического, действует, если вы верите в это.

Хорошим возбуждающим продуктом считаются бобы: они не только похожи на мужские яички, но и содержат допамин. Острые приправы, вызывающие покраснение кожи, — еще одна физиологически возможная „линия нападения“. Но ни одно из этих средств не является абсолютно надежным и не может сравниться с воздействием „времени, места и любимого человека“. Тем не менее обязательно экспериментируйте. Только переедание и чрезмерное употребление алкоголя действуют отрицательно.

Позы сношения лицом друг к другу

Это позы лицом к лицу, в которых бедра одного партнера находятся между бедрами другого: мужчина обхватывает ногами ноги партнерши или кладет свои ноги между ее ногами. К этим позам относятся все разновидности супружеской позиции, а также большинство более сложных, обеспечивающих более глубокое проникновение пениса. Обычно все эти позы позволяют ввести половой член глубоко, но при этом на клитор оказывается менее сильное давление, чем при „фланкете“.

Чтобы классифицировать сложную позу, надо мысленно так повернуть партнеров, чтобы они оказались в конечном итоге в супружеской позиции. Если они могут это сделать, не передвигая ноги, значит, эта поза относится к группе фронтальных (лицом друг к другу). Если партнеры оказываются лицом к лицу,

ПОЗЫ СНОШЕНИЯ ЛИЦОМ ДРУГ К ДРУГУ
Это позы лицом к лицу, в которых бедра одного партнера находятся между бедрами другого.▲ Позы следует чередовать в определенной последовательности, причем делать при этом как можно меньше резких перемещений. Избегайте неудобных положений.▶▶

но одна нога у каждого согнута и лежит поверх ноги партнера, то это „фланкет“; если они занимают положение лежа, мужчина сзади, — то это „крупада“; мужчина сзади, но одна его нога обхватывает ногу партнерши — „куиссад“. Нет ничего проще!

Определение поз — не пустое занятие. Позы следует чередовать в определенной последовательности, причем делать при этом как можно меньше резких перемещений, например, перелезать через партнера или переворачивать его (сравните это с различием между

неожиданным и естественным поворотом в танцах). Знать позы важно, планируя их последовательность, хотя, после того как вы привыкнете к определенной смене поз — их может быть пять, десять или двадцать — во время одного сношения, вы будете делать это автоматически. Вначале, независимо от того, кто из партнеров будет ведущим, следует все предусмотреть, чтобы избежать неудобных положений и перерывов, за исключением естественных и намеренных.

Волосы

Волосы на голове таят в себе множество фрейдовских символов. В мифологии это признак мужской силы: посмотрите на Самсона и Геркулеса. Прошлые поколения ассоциировали длинные волосы с женщинами, а короткую стрижку — с мужчинами, и наше общество временами впадает в исступление, когда молодые мужчины отвергают сложившийся стереотип и носят волосы, по выражению гарвардского магистра наук XVII века, „на манер разбойников или диких индейцев“ — или Джорджа Вашингтона, добавим мы.

По мнению Фрейда, длинные волосы женщины действуют успокаивающе на мужчину — он становится увереннее в своих силах. А длинные мужские волосы вызывают чувство враждебности у людей строгих нравов, которых выводит из себя все, что выглядит интерсексуальным с точки зрения принятых условностей. Но были времена, когда длинные волосы у мужчины были столь же модны, как и сейчас, и теперь наблюдается тенденция менее болезненно воспринимать их и соотносить с представлением об образе мужчины.

Сексуальные игры с длинными волосами очень приятны — можно перебирать их руками, дотрагиваться ими друг до друга и вообще рассматривать их как еще один источник сексуального воздействия. Некоторых женщин обильный волосяной покров на теле мужчины возбуждает, так как они считают это признаком мужской силы, других, наоборот, отталкивает, так как волосатый мужчина, по их представлению, похож на зверя. По-видимому, это дело вкуса. Волосяной покров на лице

ВОЛОСЫ
Сексуальные игры с длинными волосами очень приятны — можно перебирать их руками, дотрагиваться ими друг до друга и вообще рассматривать их как еще один источник сексуального воздействия.▸

мужчины — еще одна условность. Были времена, когда борода являлась необходимой принадлежностью определенного социального слоя, а в иные времена за нее преследовали или считали, что ее могут носить только моряки, исследователи и представители таких экзотических профессий, как художник и повар. Когда-то бытовало мнение, что нескромно носить на лице бороду — „знак сексуальности". Теперь на этот счет есть другая точка зрения, и, если вам или вашей партнерше нравятся борода или усы — отпустите их.

Ласки руками

Секс для всех мужчин и для многих женщин начинается с ласк руками, когда мы имеем возможность прикасаться друг к другу. Для обоих полов — это первая ступень обучения: умéние ласкать руками незаменимо для секса, приносящего взаимное удовлетворение. Если партнеры умеют искусно мастурбировать друг друга, они достигнут всего, чего пожелают. Манипуляции руками не заменяют половое сношение, когда пенис вводится во влагалище: они представляют собой нечто совершенно иное, доводят человека до оргазма другого типа. Оргазм, достигнутый самомастурбацией, отличается от оргазма, вызванного партнером.

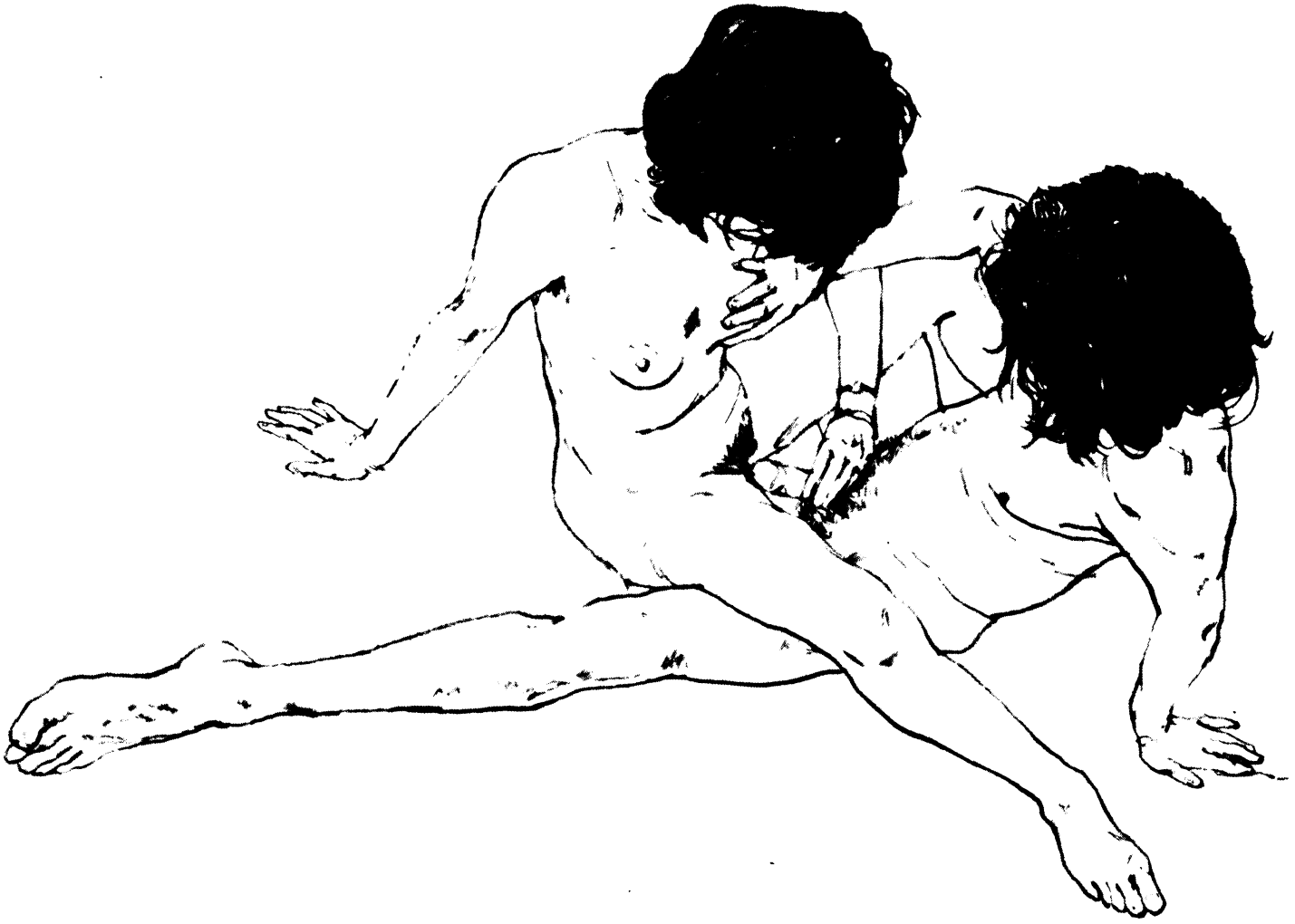
В так называемом полном половом сношении, включающем любовную игру и коитус, ласки руками подготавливают к половому акту — возбуждают мужчину или вызывают у женщины наслаждéние еще до введения пениса. После сношения они являются естественным „приглашением" к следующему витку любви. У большинства мужчин второй оргазм наступает скорее от возбуждения руками партнерши, чем от введения члена во влагалище, а затем можно достичь и третьего оргазма, если партнеры займутся мастурбацией друг друга.

Женщина, наделенная божественным даром обольщения и любящая своего партнера, не стесняется ласкать член партнера, а женщина, которая знает, как это делать — утонченно, не спеша и настойчиво, — почти всегда будет партнершей высшего класса. Она долж-

на интуитивно чувствовать состояние мужчины и получать настоящее удовольствие, лаская пенис: держать его за нужное место, сжимать с нужной силой, ускорять свои движения по мере усиления возбуждения, останавливаться или замедлять движения рук, чтобы держать партнера в напряженном ожидании, совершать движения, управляющие его оргазмом. Некоторых мужчин при стимуляции руками, доводящей до оргазма, надо связывать (см. *„Игры со связыванием“*), и почти никто не в состоянии оставаться неподвижным при медленной мастурбации.

Вариаций может быть бесконечно много, независимо от того, обрезана крайняя плоть или нет, — просто в обоих случаях возникают совершенно разные нюансы ощущений. Если крайняя плоть не обрезана, по-видимому, не нужно растирать головку полового члена, за исключением случаев, когда ставится задача добиться особого эффекта. Женщине лучше всего держать пенис чуть пониже венчика головки, отодвинув крайнюю плоть как можно дальше кзади, и действовать обеими руками — одной сильно надавливать у основания, удерживая пенис или поглаживая мошонку, а другой зажимать пенис большим и указательным пальцами, соединенными в колечко, или всей ладонью. Варьируйте движения, а при продолжительной мастурбации работайте попеременно то одной, то другой рукой. Чтобы довести мужчину до полного оргазма, женщина удобно усаживается у него на груди или стоит на коленях, раздвинув ноги. При продолжительной интимной близости стоит добиться одного оргазма — обычно второго или третьего, — лаская член руками. Французские профессиональные проститутки, которые называли себя „дочками вдовы Пуанье“, использовали, опасаясь заражения, только этот метод. Он стоит того, чтобы потратить время на его освоение и оттачивание мастерства, — в нем можно наиболее полно выразить свою любовь и применить его в любой спальне.

Другой метод вызвать эрекцию — катать пенис, как тесто, между ладонями. Еще один способ — надавливать одним пальцем на се-



ЛАСКИ РУКАМИ
◂◂ Умение ласкать руками незаменимо для секса, приносящего взаимное удовлетворение.▴

редине линии между пенисом и задним проходом. В ряде случаев женщина может попробовать применить метод, который мужчина больше всего предпочитает, когда занимается мастурбацией.

Правильно выбранный ею ритм ласк дает иной и иногда более действенный результат.

Мужчине следует обратить внимание на то, как женщина сама занимается мастурбацией. Большинство мужчин не ласкают половые губы, отдавая предпочтение клитору. Поглаживание клитора может производить на женщину такое же сильное воздействие, как медленная мастурбация на мужчину. Но оно может причинять боль, если проводится неумело, в слишком быстром ритме или сразу после оргазма, достигнутого таким способом. Женщины считают: главная трудность в том, что идеальная точка воздействия на клитор в разное время может находиться в разных его участках. Большинство мужчин после первой

удачи думают, что они хорошо знают это место, но очень часто ошибаются.

Чтобы довести женщину до оргазма, мужчина кладет ладонь на женские половые органы, средний палец между половыми губами — его кончик движется вверх и вниз, а выступом ладони сильно надавливает на лобок. Важно поддерживать равномерный ритм, соответствующий движениям таза женщины, и нежно раздвигать половые губы. После этого переместите на клитор и его головку указательный палец или мизинец, а большой палец введите глубоко во влагалище (ногти коротко остригите). Для ускорения ответной реакции одной рукой держите половые губы раскрытыми и осторожно работайте всеми пальцами другой (в этом случае женщину, возможно, придется зафиксировать в положении лежа). Время от времени ласкайте вульву языком, если она станет сухой, иначе только потом женщина почувствует, насколько вы ей все разбередили.

При взаимной мастурбации, непосредственно перед оргазмом, может появиться желание переменить позу. Можно лечь валетом, потому что в таком случае вы можете не терять контакта с партнером и избежать неловких движений, которые могут причинить боль. Но лучше всего лежать на спине рядом друг с другом.

Когда женщина доводит партнера до оргазма путем мастурбации, она может получить дополнительное удовольствие, наблюдая эякуляцию. Если вы не хотите пролить семя в чужой постели, используйте один из коротких презервативов, надеваемых только на головку, — они называются американскими наконечниками (годятся только как спермоприемники и опасны как противозачаточное средство, так как спадают во время полового сношения).

Какими бы насыщенными ни были ваши сексуальные отношения, все же необходима простая самомастурбация — и не только в периоды разлуки, но и тогда, когда вам просто захочется испытать другой по ощущениям оргазм. Некоторые женщины чувствуют себя

брошенными, когда обнаруживают, что их партнер занимается мастурбацией. Вместо этого примите в ней участие, сами доведите его быстрыми движениями до оргазма, а еще лучше — начните в замедленном темпе, затем остановитесь, свяжите его и заставьте смотреть, как вы сами — медленно и размеренно — занимаетесь мастурбацией и достигаете оргазма. Женщина, доводящая себя до оргазма, когда мужчина не может двинуться, это зрелище производит ошеломляющее впечатление на большинство представителей сильного пола. Постарайтесь, чтобы он не смог развязаться.

Наконец, прекрасный заключительный аккорд любви — наблюдать наступление оргазма друг у друга: у каждого в отдельности, но одновременно.

Поцелуи

Часто партнеры так сосредоточиваются на половом сношении, что забывают о поцелуях (см. *„Настоящий секс“*). Поцелуи с участием губ и языка значительно увеличивают радость сексуального общения во всех позах лицом к лицу: женщину можно целовать в грудь, чтобы она не растеряла всю гамму своих чувств; поцелуи половых органов (см. *„Музыка рта“*) — еще одно проявление нежности. Целовать можно все, что угодно и чем угодно — губами, языком, пенисом, половыми губами или веками.

Поцелуи ртом начинаются с легкого прикосновения губ и кончаются поцелуем „а ля каннибал“ (взасос), оставляющим синяк.

Многие партнеры целуются во время полового сношения и поэтому предпочитают позиции лицом к лицу. При глубоком поцелуе язык мужчины проникает в рот и двигается там в ритме фрикций, либо женщина своим языком задает ритм ласкам. Кого-то увлекает „битва“ языками, которая может продолжаться минуты или часы — за это время у женщины может наступить несколько оргазмов.

Поцелуи — одна из разновидностей активных ласк. Мужчине лучше начинать их с грудей партнерши и от них продвигаться вниз. Другое удовольствие — покрыть каждый дюйм женского тела короткими энергич-

ЛАСКИ РУКАМИ
◂ Женщина, наделенная божественным даром обольщения, почти всегда будет партнершей высшего класса.

ПОЦЕЛУИ
Сделайте из женщины ковер цветов, покрыв каждый дюйм ее тела короткими энергичными поцелуями.▸▸

ными поцелуями. После этого она может сделать то же самое с мужчиной, отметив накрашенными помадой губами места, где она побывала. А потом можно уже действовать языком (см. *„Ласки языком“*). Заметим, что в отличие от мужчины у женщин две пары губ для поцелуев (рот и половые губы) и некоторые прекрасно пользуются такой возможностью. Веками также можно „целовать“ — соски, губы, головку полового члена и кожу.

Если вы не целовали рот, плечи, шею, подмышки, пальцы рук и ног, подошвы, пупок, половые органы и мочки ушей женщины, то считайте, что вы не целовали ее вообще — тогда постарайтесь наверстать упущенное.

При крепком поцелуе в губы партнер должен задохнуться от счастья, но не от удушья; оставьте ему чем дышать и не закрывайте его нос — не очень-то приятно, когда его сплющивают. Прежде чем заняться сексом, почистите зубы, особенно если вы пили виски или ели чеснок.

„Маленькая смерть“

Некоторые женщины при оргазме действительно теряют сознание, или переживают „маленькую смерть“ (термин, пришедший из французской поэзии). Случается такое и с мужчинами. Это совсем неопасно, но насмерть может перепугать неопытного партнера. У одного нашего знакомого произошел такой случай с самой первой его партнершей. Придя в себя, она объяснила, что у нее всегда так бывает. Но к тому времени он уже вызвал полицию и „скорую помощь“. Поэтому, если подобное происходит, нет оснований для беспокойства — пусть вас не тревожат крики, судороги, истерический смех или рыдание и другие неожиданные реакции, которые возникают у некоторых людей при оргазме. В отличие от них другие просто закрывают глаза, но удовольствия получают не меньше. Шум и крики могут показаться признаком искусности в любви, но это не так, потому что они не зависят от силы чувств, равно как и сила чувств не зависит от них.

Мужчины редко теряют сознание. Это „привилегия“ женщины, но мужчины могут пре-

красно изобразить состояние обморока. Во всяком случае, вы очень скоро узнаете особенности своего партнера.

Лубрикация

Лучшая смазка при коитусе — это слюна. Многие жирные мази имеют неприятный запах и от них потом трудно избавиться. Мази в виде желе снижают остроту ощущений. Здоровое влагалище в возбужденном состоянии само выделяет естественную смазку, необходимую для фрикций. Если оно слишком влажное (это бывает, когда женщина принимает противозачаточные таблетки), осторожно проведите по нему пальцем, обмотанным носовым платком (не пользуйтесь бумажными салфетками: их кусочки легко прилипают). Попробуйте смазать пенис или влагалище медом (он легко отмывается и совершенно безвреден) — это будет способствовать фрикциям.

Что же касается противозачаточных кремов, пены и т.д., то главный их недостаток, из-за которого они не пользуются популярностью у некоторых пар, в том, что они мешают фрикциям.

Супружеская позиция

У каждого народа существуют свои представления о том, какая поза в сексе лучше, поэтому нужно поэкспериментировать и выбрать для себя наиболее приемлемую. Если мы возвращаемся к старой доброй миссионерской позиции — позе, которой пользовались Адам и Ева: женщина лежит на спине, мужчина сверху лицом к ней, его ноги обхватывают бедра партнерши или находятся между ними, — то это происходит потому, что эта поза приносит исключительное удовлетворение. Ее уникальная особенность в том, что она позволяет приспосабливаться к настроению друг друга: быть очень резким или очень нежным, совокупляться долго или быстро, вводить пенис глубоко во влагалище или ограничиваться поверхностными ласками. Эта поза является основой чуть ли не для всех вариантов, уступая лишь позициям на боку, и дает больше возможностей для совместного оргазма. Если вы начнете половой акт в этой позе, вы можете

затем проникнуть глубже во влагалище, подняв ноги женщины; воздействовать на клитор, положив одну ногу между ее ногами; поворачиваться или переворачиваться; встать на колени или лечь в перекрестную позицию, когда каждый партнер лежит между ног другого (см. *„Перекрестная позиция“*); перейти в позу лежа на спине, на боку или стоя и после

СУПРУЖЕСКАЯ ПОЗИЦИЯ
▾ Старая добрая позиция Адама и Евы.▸

этого закончить коитус в первоначальной позиции.

Супружеская позиция, наряду с вариантами, предполагающими глубокое введение пениса, является идеальной для обоих полов для быстрого достижения оргазма. Единственная другая позиция, также позволяющая быстро кончить: мужчине — когда он сзади, если у партнерши очень узкий вход во влагалище, женщине — сидя на мужчине верхом, раздвинув ноги.

Вообще главная причина для использования остальных 600 позиций в том, чтобы отсрочить наступление финального оргазма мужчины и увеличить число оргазмов женщины. Поэкспериментируйте и установите, какие позиции вам больше подходят.

Супружеская позиция, даже без варианта с поднятием ног женщины, завоевала самую большую популярность у многих народов. С другой стороны, нет ни одной позиции, которая на сто процентов удовлетворяла бы всех. Есть нефригидные женщины, которые никогда не вступают в половое сношение в этой позиции или делают это очень редко. И чем бы это ни было вызвано — то ли подсознательными силами, то ли особенностями строения половых органов, — попробуйте другую позу, особенно если у мужчины слишком большой вес. Установлено, что супружеская и все другие позиции, связанные с глубоким проникновением пениса и удерживанием на себе партнера с большим весом, противопоказаны при беременности.

Многие холодные в половом отношении женщины открыли для себя радость секса, когда стали подкладывать под ягодицы одну или две жесткие подушки. С некоторыми женщинами, которым не нравится супружеская поза, можно попробовать половое сношение, например, в позах сидя лицом друг к другу; или мужчина сзади со стимуляцией пальцем клитора; или женщина сидит верхом на мужчине. Если же мужчина может достичь оргазма, только когда партнерша лежит на спине, дайте ей возможность несколько раз кончить в позиции, которую она предпочитает, а затем

переверните ее на спину. Джентльменом считается тот, кто удерживает свой вес на собственных руках. Во всяком случае, гораздо лучше заканчивать половой акт в положении, когда вы можете без напряжения удобно устроиться в объятиях друг друга.

Для супружеской позы и ее вариантов необходимы: достаточно твердая постель и подушки, которые подкладывают под ягодицы, если женщина худая или хрупкая. Грубо или нежно вы обращаетесь с партнершей, высоко ли приподнимаетесь, совершая фрикции, прижимаете вы ее (осторожно заведя ей руки за спину и держа ее большие пальцы одной из своих рук) или не прижимаете, обхватываете своими ногами ее ноги (раздвигая их ступнями, прижатыми к подъемам ее ступней) или лежа между ними раздвигаете их — все это дает различные нюансы ощущений. Если пенис у вас не очень твердый, а ей хочется усилить давление на клитор, попробуйте перейти в позицию, когда одна ваша нога будет между ее ногами, или раздражайте его пальцем. Партнерша, в свою очередь, может рукой сместить крайнюю плоть или кожу пениса кзади (см. „*Флорентина*“).

Менструация

Примитивные народы избегают половых сношений в период менструации, так как это считается плохой приметой, а многие наши современники — по той причине, что это очень хлопотно. Половое сношение в период месячных безвредно, если только мужчина не подвержен заболеванию уретритом. Вы можете не обращать внимания на выделения крови, но должны обязательно помыться после коитуса. Женщина может подмыться, надеть колпачок и помыться после коитуса (правда, такие частые подмывания очень сушат влагалище).

Периоды менструации — это еще и то время, когда нужно изучить и проверить другие, не используемые обычно способы сексуальных контактов, доставляющие взаимное удовлетворение. Можно, например, неглубоко ввести пенис между малыми половыми губами,

вложив во влагалище тампон. В качестве варианта попробуйте заняться сексом под душем, а не в постели. Одним словом, чему бы вас ни учила бабушка, не обращайте внимания на плохие приметы. Однако кровь, выделяющаяся при менструации, — это потенциальный источник заражения вирусом СПИДа, и если женщина является его носительницей, то это сильно повышает риск передачи его гетеросексуальным путем.

Миссионерская позиция

Название, данное европейской супружеской позиции удивленными полинезийцами, которые предпочитали половое сношение сидя на корточках. Клевета на одну из самых удобных позиций!

Лобок

Жировая „подушечка" над лобковой костью женщины, которая выполняет роль буфера при половом сношении в положении лицом к лицу и, что еще важнее, передает возбуждающие импульсы прилегающим к ней участкам. Большинству мужчин неведомо, когда они придают непомерное значение стимулированию клитора, что многих женщин можно довести до оргазма, если просто положить ладонь на лобок и начать нежно сжимать его, мять и покачивать перед введением во влагалище пальца, после введения или одновременно (см. *„Волосы на лобке"*). Можно положить на верх лобка нижнюю часть ладони, а пальцами водить по половым губам или накрыть ладонью и пальцами лобок и вульву. Попрактикуйтесь и посмотрите, какие ощущения вы можете вызвать у партнерши, накрыв рукой ее наружные половые органы.

„Музыка рта"

Не так уж много лет назад поцелуи половых органов, а скорее, то, что один из супругов возражал против таких ласк, считалось важнейшим предлогом для развода по причине извращенности, жестокости и т.д. С тех пор мы намного ушли вперед: теперь есть специальные пособия, обучающие таким поцелуям, их показывают в кинофильмах. Независимо

МИССИОНЕРСКАЯ ПОЗИЦИЯ▲

от личного предпочтения, большинство людей теперь знают, что такие поцелуи — одно из главных средств для сексуальной интимности. Что касается СПИДа, повсюду порождающего тревогу, то пока нет доказательств того, что он передается при оральном сексе, но, если вы не знаете хорошо своего партнера, разумнее было бы избегать такого рода ласк, особенно контакта с семенем.

Поза валетом для ласк ртом хороша, но имеет некоторые недостатки — нужно все время быть осторожным и внимательным, чтобы не вызвать у партнера неприятных ощущений, следовательно, вы не можете впадать в неистовство, как при взаимном половом оргазме. Надвигающийся оргазм, особенно у женщины, просто несовместим с осторожностью — она даже может укусить вас. Мы по собственному опыту знаем, что хотя взаимные поцелуи половых органов чудесны, но если вы намерены таким образом довести друг друга до оргазма, лучше делать это по очереди.

Кто начинает первым — это дело вкуса, но у женщины можно таким способом вызвать оргазм много раз — столько, сколько она может выдержать, — и после этого она еще будет способна продолжать, поэтому мужчине лучше сэкономить силы напоследок. Некоторые партнеры не выдерживают даже непродолжительного поцелуя члена: у них происходит эякуляция. Поэтому им лучше приберечь этот способ на потом, когда будет нужна новая эрекция, а ласки ртом в этом плане очень эффективны.

Некоторым женщинам, если они очень любят своего партнера, нравится (правда, не всегда), когда мужчина вводит пенис до предела женщине в рот и достигает эякуляции. Те же, кому это не нравится, могут вовремя перевести пенис в другое место (например, между грудями) или сжать его обеими руками — это требует большой внимательности и не всегда получается и может даже сорвать у мужчины оргазм. Женщины, привыкшие к такому сексуальному контакту, не получают полного удовлетворения, если их возлюбленный не кончит. Джон Хантер писал: „Запах и вкус семени вызывает противное ощущение, но, если его подержать во рту, появляется терпкость, как от специй". Если женщине не нравится горечь семени, то можно не почувствовать этот привкус, пропустив пенис довольно глубоко в горло.

Отношение опытных женщин к оральному сношению — пятьдесят на пятьдесят. Во всяком случае, всегда можно спросить, что предпочитает партнер, и вы очень скоро узнаете о вкусах друг друга. Женщины считают, что мужчине надо помнить о двух важных вещах. Во-первых, позывы к тошноте — это естественная реакция, когда вам запихивают в горло что-то большое; поэтому если у партнерши появляется чувство тошноты, то это происходит помимо ее воли, а не потому, что ей это не нравится. Во-вторых, большой пенис сильно расширяет рот, и если женщина прикрывает зубы губами, чтобы не поранить мужчину, то от его резких движений у нее самой могут оказаться порезы на губах, поэтому прислушивайтесь к ощущениям друг друга.

При поцелуях запах половых органов имеет для обоих партнеров большое значение. Исходя из этого обе стороны должны часто мыть гениталии, но не непосредственно перед началом сексуальных контактов. Партнеры должны хорошо знать друг друга, чтобы в любое время без стеснения сказать о неприятном запахе и переключиться на другие ласки. Через несколько минут интенсивного полового сношения положение исправляется, хотя запах женщины изменяется. Он меняется также и при использовании противозачаточных средств.

Дезодоранты для интимных мест и ароматизированные жидкости для влагалища, продаваемые в магазинах, свидетельствуют только о неопытности их изобретателей: никто ведь не захочет есть, скажем, рыбу с персиковым соусом. Более уместны в сексе запахи морских водорослей или мускуса. Женский букет ароматов — это сильное оружие, но женщины в Америке не осознают этого, а француженки понимают это лучше. Некоторых мужчин один только запах женщины сводит с ума.

Умело подобранные духи прекрасно оттеняют или подчеркивают естественный запах — для этого достаточно мазка за ушами.

Если же вы выльете на себя целый флакон духов, это может произвести убийственный эффект.

Мужской запах нравится женщине тем больше, чем сильнее она любит мужчину. Мойтесь неароматизированным мылом, а к дезодорантам относитесь так, как кулинар относится к ароматизации — все хорошо в меру. С другой стороны, трудно объяснить, почему хиппи думают, что можно вести нормальную половую жизнь, не моясь.

Некоторым парам одновременные поцелуи половых органов друг друга в положении валетом доставляют блаженство. Поскольку при этом можно полностью потерять контроль над собой, женщина не должна впадать в исступление и не должна останавливать мужчину в момент, непосредственно предшествующий эякуляции. Предлагаемая в большинстве книг поза лежа, женщина сверху, не вызывает возражений, особенно если партнерша сочетает ласки ртом с манипуляциями руками, но у мужчины в таком положении затекает шея. Мы предпочитаем позу лежа на боку валетом, нога, которая снизу, у каждого согнута и служит подушкой для головы партнера. Мужчина может широко развести ноги женщины, просунув руку под согнутым коленом другой ноги.

Взаимные поцелуи могут быть продолжительными или короткими: короткие — между другими ласками, а долгие могут длиться минуты или часы в зависимости от настроения. Оба типа поцелуев прекрасно вписываются в паузу между половыми сношениями и используются как „закуска“ или для того, чтобы вызвать новую эрекцию.

Если партнеры целуют друг друга попеременно, пусть начинает мужчина, а женщина остается почти пассивной. После этого наступает очередь партнерши или они переходят к половому сношению, отложив ее ласки до того времени, когда у него произойдет оргазм, он отдохнет и будет готов к следующей эрекции. В этом случае она может полностью сконцентрироваться на ласках и

наблюдать за реакциями мужчины, когда она, например, посасывает пенис, — наилучших результатов она добьется, если будет, по выражению китайцев, „играть“ на нем, как на флейте. Для этого, находясь к мужчине лицом, партнерша кладет большие пальцы рук снизу, а остальные — сверху пениса. Техника ласк зависит от того, например, обрезана ли крайняя плоть или нет. Не все мужчины получают удовольствие, когда к головке члена прикасаются губами или языком. Одни впадают от этого в экстаз, а другие предпочитают, чтобы член крепко держали в руке, а крайней плотью закрывали и открывали головку.

Большинство людей хорошо воспринимают различные мелкие покусывания, описываемые в книгах по сексу, — это умение приходит с опытом. Чтобы обеспечить мужчине более активную позу и быстрый оргазм, женщина ложится на спину, а он осуществляет оральное сношение, вводя член в ее рот на такую глубину, какую только партнерша может выдержать. Зубы у нее разомкнуты как можно шире, а губы и язык образуют своеобразное влагалище. Мужчина должен немного контролировать ситуацию, чтобы женщина его нечаянно не укусила.

Противоположный вариант — женщина встает на колени над головой лежащего на спине мужчины, расставив ноги, и отдается как при страстном поцелуе в губы: сначала легкие прикосновения, а затем растворяется в своей страсти, а партнер водит языком от входа во влагалище к клитору, стараясь каждый раз коснуться его головки.

Если он хочет проявить инициативу, то не следует упускать возможность попробовать позицию „каскад“, если, конечно, партнер способен поднять женщину. Фактически это уже знакомая позиция валетом, но стоя: она дает уникальное ощущение от оргазма в положении головой вниз. Чтобы принять такое положение, партнер кладет женщину на спину на кровать так, чтобы голова свешивалась за край, встает со стороны головы

ПУПОК
Палец или кончик языка легко проскальзывает туда.▸

женщины над ней, раздвинув ноги, затем наклоняется и поднимает ее, положив ее ноги вокруг своей шеи. Она может отвечать поцелуем на поцелуй, но непосредственно перед оргазмом лучше положить пенис между грудями или взять в руку.

Еще одна ситуация — первый поцелуй половых органов неопытной девушки. Поза стоя перед ней на коленях кажется прекрасной, но дотянуться до ее половых органов очень трудно, часто можно только ткнуться носом. Мы предлагаем следующее: женщина лежит на спине вдоль кровати, вы садитесь на край, вполоборота повернувшись к ее ногам. Поцелуйте все ее тело, затем дотянитесь до ноги, которая дальше от вас, поднимите ее и поцелуйте ступню. Затем быстро просуньте локоть под ее поднятое колено, отведите ногу в сторону и нежно целуйте закрытые губы половых органов до тех пор, пока они не будут готовы к более глубокому проникновению языка.

Сейчас все меньше женщин принципиально возражают против таких поцелуев, хотя значительно большее число их не получают удовольствия, когда целуют половые органы мужчины. Очень многих женщин вообще невозможно с первого раза склонить сделать это без продолжительных поцелуев ее половых органов — этот факт признается во многих индийских книгах о любви. С очень робкой девушкой (или с мужчиной) попробуйте сделать это в темноте, обязательно попытайтесь. Ведь ласки ртом — это, пожалуй, один из самых ценных подарков, которыми женщина может наградить своего возлюбленного, и над этим стоит поработать. Поцелуй половых органов мужчины по невольному побуждению — это один из самых возбуждающих жестов в сексе.

Пупок

Будит воображение возлюбленных, как и другие части человеческого тела. Пупок — не просто украшение, он способен вызвать сексуальные ощущения. Его можно раздражать пальцем, языком, головкой пениса или

большим пальцем ноги, он отвечает на поцелуй или на нежное прикосновение. Половое сношение в пупок осуществимо (рассказывают о наивных парах, которые считали, что так это обычно и делается, и среди детей распространено представление, что сексом занимаются именно так). Если женщина полная, она может собрать кожу с каждой стороны пупка, чтобы получились своеобразные губы. Во всяком случае, палец или кончик языка легко проскальзывают в пупок и женщины и мужчины.

„Негрессе"

Это поза, когда мужчина сзади. Партнерша становится на пол на колени, руки со сцепленными пальцами за шеей, ее грудь и голова на постели. Мужчина встает на колени сзади. Она зацепляет ступнями его ноги и притягивает его к себе, он кладет руки ей на лопатки и прижимает их вниз. Эта позиция позволяет вводить член очень глубоко — впечатление такое, что весь воздух загоняется пенисом внутрь: так оно и происходит, и весь воздух выходит потом, несколько обескураживая партнеров. Во всех остальных отношениях позиция отличная.

Позиции

На протяжении всей истории было описано свыше 600 позиций, и бесконечно много времени было уделено придумыванию для них необыкновенных названий. Коллекционирование — это, безусловно, хобби людей со склонностью все классифицировать. Теперь большинство из нас знакомы со многими позами и знают, какие способствуют быстрому, а какие медленному оргазму и как применять их в определенной последовательности. Лишь у немногих людей из-за особенностей анатомического строения оргазм может произойти только в одной или двух позах.

Мы еще не разбирали здесь позиции именно с этой точки зрения. Большинство позиций для нормальных людей являются естественными, а из поз, которыми пользуются любители странных ощущений, лишь немногие заслуживают того, чтобы разок попробовать их из чистого любопытства.

Единственное, о чем мы сожалеем, — об утрате необычных названий, которые им были даны на арабском, санскрите и китайском языках. Уже сами названия подсказывают, какие позы годятся в случаях беременности, когда мужчина тучный, а женщина худая, при большой разнице в росте и т.д.

Только из опыта можно узнать, в каких позах испытываешь более приятные ощущения, а какие не подходят вообще. Пары часто начинают пробовать все, но почти всегда останавливаются на одной или двух позициях и обращаются к пособиям по сексу только в особых случаях.

ПОЗИЦИИ
▾ Только из опыта можно узнать, в каких позах испытываешь более приятные ощущения, а какие не подходят вообще.▸▸

В некоторых действительно необычных фантазиях, описываемых в восточных рукописях, заложен определенный смысл: например, картины Мугхала, изображающие женщину, которая сидит верхом на мужчине и удерживает зажженные лампы в руках, на плечах и на голове или стреляет по цели из лука, говорят об одном — что она может довести мужчину до оргазма только сокращениями мышц влагалища, оставаясь неподвижной (см. *„Помпуар“*). Некоторые позиции

напоминают гимнастические упражнения. Все позы, которые мы описываем, могут быть применены на практике (мы пробовали их, если и не для достижения оргазма, то чтобы просто узнать, насколько они удобны), и все они более или менее подходят.

Быстрые половые акты

Короткие и интенсивные половые акты имеют свою прелесть, но для них требуется такая быстрота взаимного возбуждения и ответного реагирования, какая приобретается только в ходе более продолжительных половых сношений. Приспособившиеся к потребностям друг друга партнеры могут по желанию совершить половой акт быстро и получить наслаждение или затянуть сношение на неопределенно долгое время и сделать его приятным по-другому. Иначе говоря, вы не познаете прелесть быстрого полового акта, если не овладеете искусством продлевать его.

Быстрый половой акт похож на вдохновение, которое может прийти к вам мгновенно, в любое время и где угодно — в постели посреди ночи или на лестнице — везде, где вы вдруг почувствуете себя в уединении, а у партнера возникнет встречное желание. Это не значит, что один не может специально побудить к сношению другого, но вдохнове-

ПОЗИЦИИ
◂◂ Пары часто начинают пробовать все, но почти всегда останавливаются на одной или двух позициях и обращаются к пособиям по сексу только в особых случаях.▲

БЫСТРЫЕ ПОЛОВЫЕ АКТЫ
Вдохновение может прийти к вам мгновенно, в любое время и где угодно — в постели или на лестнице.▸

ние на быстрый половой акт должно стать взаимным. Прелесть в том, что понимание между по-настоящему влюбленными людьми достигается без слов. Главное — никогда не сопротивляйтесь совокуплению, если обстановка позволяет, а такое, как правило, возможно, если действовать быстро, изобретательно и умело. Ведь приходится делать это в кресле, в ванной или прислонившись к дереву. От партнеров требуются хорошие навыки, чтобы осуществлять половой акт в положении стоя, сидя и в других позах и в одежде. Идеальная для быстрого сношения супружеская поза нагишом, как правило, исключена. Быстрый половой акт займет не более получаса. Дома старайтесь быть покладистой и не препятствуйте внезапно возникшему желанию партнера, даже если вы очень заняты.

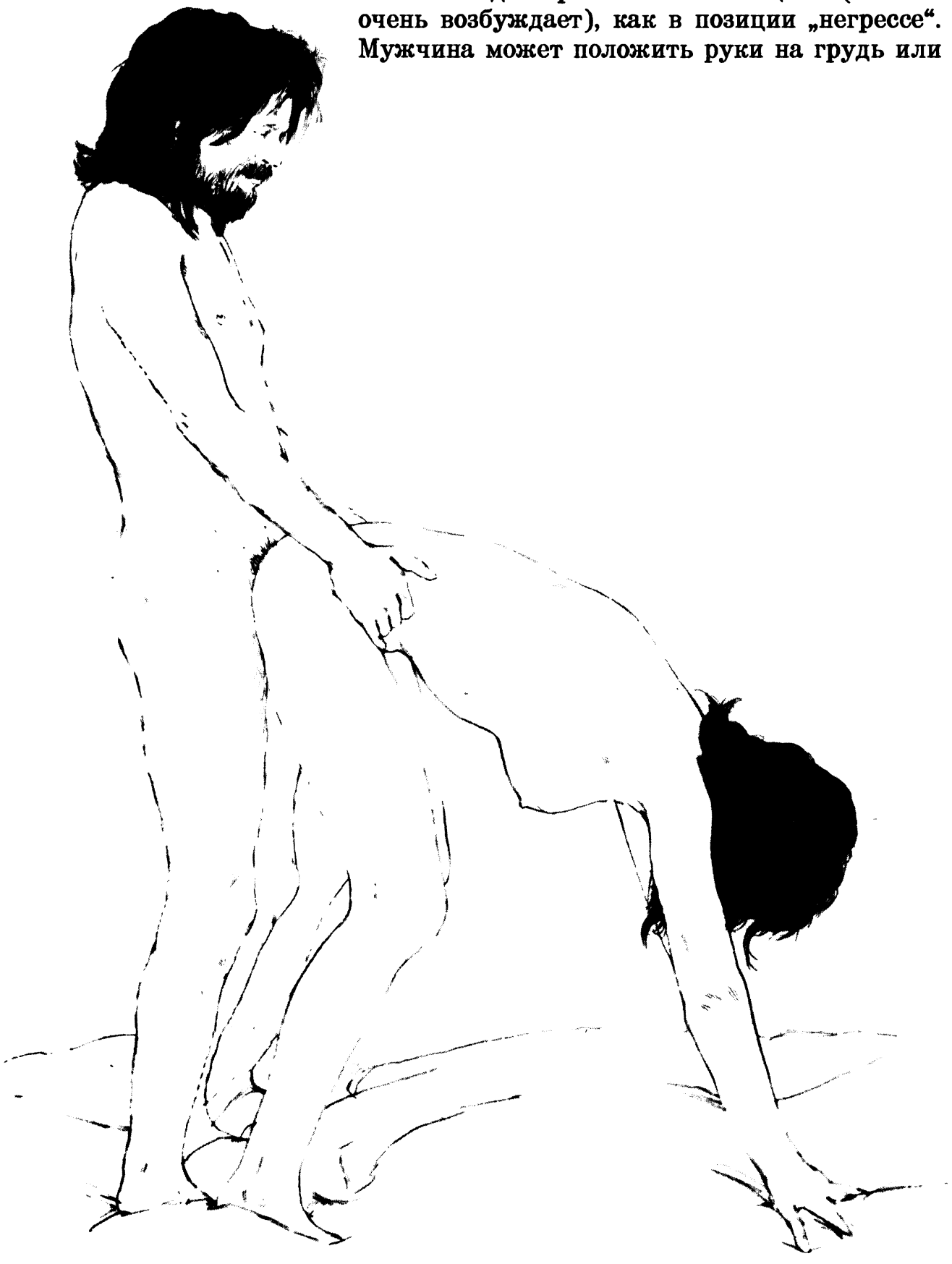
Позиции мужчина сзади

Для большинства млекопитающих такая поза совокупления — единственная. У человека половой акт, когда партнер находится сзади, великолепно получается в положениях стоя, лежа, стоя на коленях и наклонившись вперед, стоя на четвереньках, сидя или женщина верхом на мужчине. При такой позе не видно лица женщины, но это более чем компенсируется тем, что возможность глубже ввести пенис, ласкать руками груди, клитор и ягодицы дополнительно стимулирует мужчину. При позициях стоя партнерше нужно обо что-то опереться, высота опоры должна соответствовать ее росту. В положениях стоя на коленях и наклонившись вперед (голова опущена вниз), будьте осторожны: не пихайте ее лицом в матрас. Во всех вариантах глубокого введения члена необходимо избегать слишком сильного давления и слишком быстрых движений, так как для женщины это может быть болезненно, как для мужчины удар по яичкам.

Некоторых женщин смущает поза мужчина сзади: „поступаем как животные“, „за кого ты меня принимаешь, когда хочешь любить не как все люди“, однако физические ощущения настолько остры, что не стоит лишать себя удовольствия из-за таких предрассудков.

ПОЗИЦИИ МУЖЧИНА СЗАДИ
Великолепно получаются в положениях стоя, лежа, стоя на коленях, сидя или женщина верхом на мужчине.▾

Можно начать с позы, в которой мужчина лежит на спине, а женщина — на нем лицом вверх или сидит на нем спиной к нему, раздвинув ноги, хотя в этих позициях член проникает во влагалище не так глубоко и мужчина не видит промежность женщины (что его очень возбуждает), как в позиции „негрессе“. Мужчина может положить руки на грудь или



ПОЗИЦИИ МУЖЧИНА СЗАДИ
◂ Следует попробовать все варианты поз, при которых мужчина находится сзади.

лобок женщины, а если ей нравится, когда ею управляют, — держать ее за запястья рук, заведенных за спину. Несколько жестких подушек, подложенных для упора, помогают удержать позу, если женщина не хочет, чтобы ее держали; она может также встать на колени на пол и опереться грудью на кровать или на сиденье стула. Позиция, при которой голова опущена вниз, позволяет глубоко вводить пенис во влагалище, однако она противопоказана, если причиняет боль, если у партнерши слабая спина или она беременна.

Некоторые женщины любят, когда во время полового сношения стимулируют клитор. Это легко можно сделать во всех позициях, когда мужчина сзади. Во всяком случае, стоит попробовать, так как поглаживание клитора изменяет всю гамму ощущений. Если вы положите ладонь одной руки на лобок, это также вызовет у женщины дополнительное ощущение, к тому же эта ласка лишена чрезмерной остроты, связанной с сильным стимулированием клитора. Вы можете также на некоторое время вынуть пенис и, поддерживая его рукой, поводить головкой по клитору.

Если позиция стоя на коленях, наклонившись вперед, — одна из самых трудных, то позиция лежа на боку, мужчина сзади — самая спокойная (ленивая позиция), и ею можно пользоваться даже во время сна — будет лучше, если женщина слегка приподнимет бедро ноги, которая сверху, и выставит ягодицы. В такой позиции возможно совокупление даже при неполной эрекции, а то и вовсе без нее; эта поза помогает излечить частичную импотенцию у мужчины и укрепить его веру в свои сексуальные возможности. Она хороша также, если вам необходимо спокойное половое сношение из-за состояния здоровья, ожирения или какого-то физического недостатка.

Следует попробовать все варианты поз, при которых мужчина находится сзади, и обязательно найдется по меньшей мере одна, которой вы будете регулярно пользоваться наряду с супружеской и позициями, когда женщина сидит верхом на мужчине, раздвинув ноги.

Мошонка

Ее главное назначение в том, что она служит для поддержания нормальной температуры яичек, необходимой для созревания спермы: мошонка поднимается, когда вам холодно, и опускается, когда тепло. Кожа мошонки очень чувствительна и обращаться с ней надо осторожно, так как давление на яички бывает крайне болезненным. Нежно ласкать мошонку языком или пальцами, а также держать ее в руке не возбраняется. Можно также взять ее в рот.

Ванная комната

Идеальное место для сексуальных приключений: можно вместе мыться и совокупляться. За рожок душа над головой — он есть в большинстве квартир и гостиничных номеров — можно держаться руками. Не вздумайте, однако, тянуть его вниз, он этого не выдержит (см. *„Наказание“*).

Кожа

Кожа — главный неполовой сексуальный орган, недооцениваемый большинством мужчин, которые сосредоточивают все внимание на пенисе и клиторе; женщины лучше понимают значение кожи в сексе.

Женщины считают, что запах и ощущение кожи мужчины, по-видимому, имеют большое значение для сексуальной привлекательности (или непривлекательности), хотя можно и не осознавать этого.

Кожа тоже может возбуждать сексуальные чувства. Не только ощущение от прикосновения к ней, но и ее холодность, структура, упругость могут вызывать целую гамму сексуальных переживаний. Эффект воздействия можно усилить, специально подчеркнув то или иное качество кожи или используя разные материалы одежды, особенно меха, резину, кожу или облегающую одежду. Если все это вас возбуждает, вызывая ответную сексуальную реакцию, воспользуйтесь этим (см. *„Одежда“*, *„Растирание“*, *„Ноги паука“*, *„Ласки языком“*).

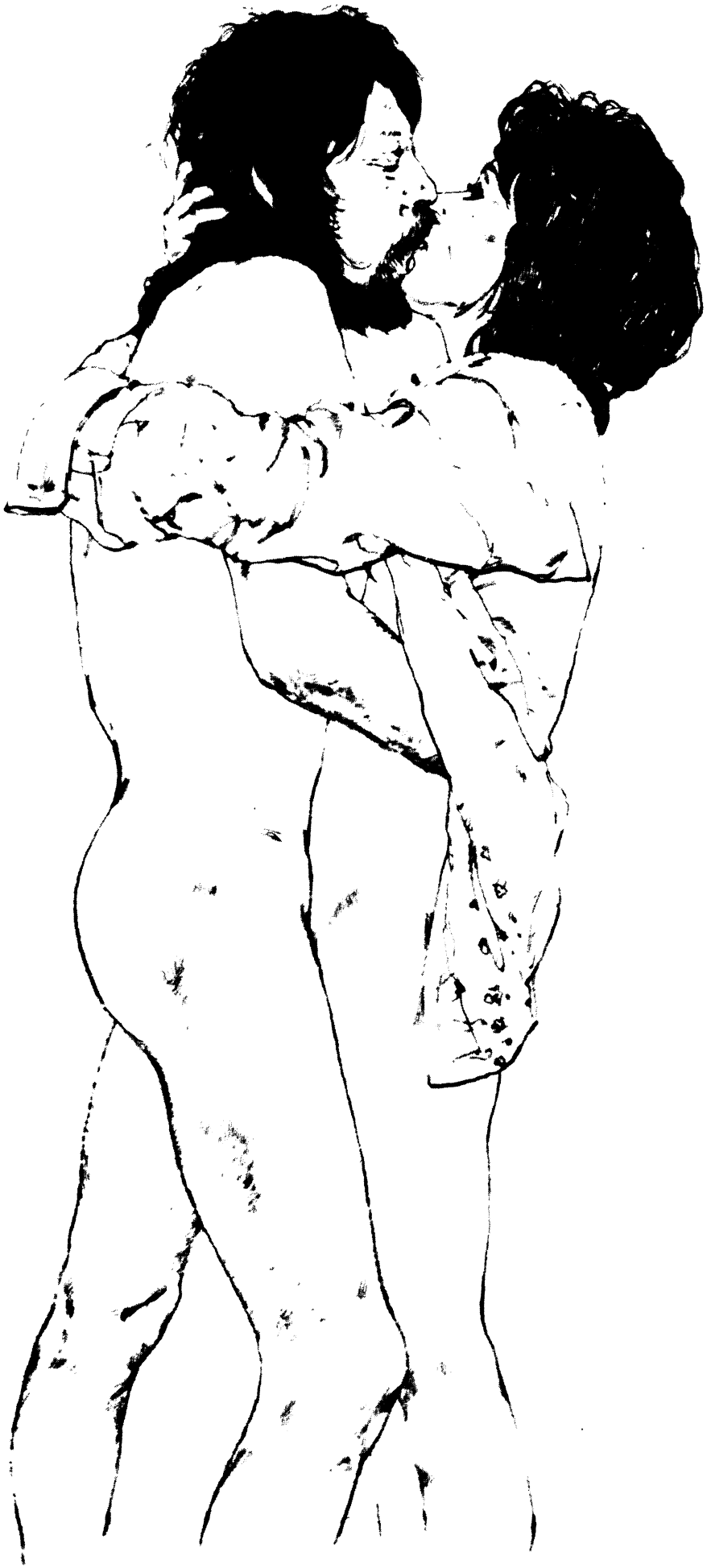
Позиции стоя

Традиционная позиция стоя хороша для быстрого полового акта, в иных случаях может привести к затеканию мышц у мужчи-

КОЖА
Кожа — главный неполовой сексуальный орган, который недооценивают большинство мужчин.▲

ны, если женщина невысокая. Многим женщинам, чтобы было удобно, приходится встать на две манхэттенские телефонные книги* или на что-нибудь подобное. В позе стоя надо прислониться к какому-нибудь устойчивому предмету, например, к стене или дереву (только не к двери, в какую бы сторону она ни открывалась). Можно также стоять свободно, ни на что не опираясь, расставив ноги для устойчивости и обхватив

*Очень толстые телефонные книги, которые в США имеются в каждой телефонной будке. — *Прим.пер.*



ПОЗИЦИИ СТОЯ
◂ Традиционная позиция стоя может привести к затеканию мышц у мужчины, если женщина невысокая.▾

друг друга за ягодицы. Если при этом вы будете смотреть вниз, наблюдая за своими движениями, то получите больше удовольствия.

Есть два варианта позы: стоя лицом друг к другу, если вы подходите по росту, и индусская, когда партнер поднимает женщину. Этот вариант подойдет, если партнерша ничего не весит, как балерина Ория, в противном случае этот прием надо выполнять в воде, чтобы она стала невесомой (см. *„Купание“*).

Если женщина высокая, попробуйте такой вариант: она обвивает вашу шею руками, одной ногой стоит на земле, а другую кладет на изгиб вашего локтя. После этого она может обвить ногами вашу талию, положить их вам на руки и даже „обнять“ вас ими за шею и откинуться назад в положение вниз головой, если вы достаточно сильны физически. Испытайте этот метод над кроватью на тот случай, если вы нечаянно ее уроните; стойте на твердом полу, а не на матрасе. Если мужчина в положении стоя прислонится спиной к стене, женщина может покачиваться на одной ноге.

Позы стоя лицом друг к другу не очень хороши для достижения оргазма, скорее они годятся для того, чтобы затянуть совокупление.

Позы стоя, мужчина сзади, не нуждаются в особых комментариях: женщина должна наклониться вперед или держаться за что-нибудь устойчивое. Если у вас очень большая разница в росте, попробуйте поставить партнершу на ступеньки лестницы.

Лучшая позиция для поцелуев половых органов — женщина головой вниз, крепко держится на ваши ноги. Использовать эту позу можно только в том случае, если вы достаточно сильны физически, чтобы удержать партнершу.

Ласки языком

Вы методично облизываете каждый квадратный дюйм тела своей партнерши или партнера (связанного, если вам обоим это нравится) длинными, медленными и широкими движениями языка. Начинайте со спины, затем переверните его (или ее) и проделайте то же самое — так удобно сразу перейти к совокуплению или к ласкам руками и ртом. Женщина может так же методично и не спеша „облизать“ всю досягаемую поверхность тела мужчины половыми губами.

„Наездница“

Если королем всех поз является супружеская позиция, то королевой — поза, в которой женщина сидит верхом на мужчине. Индийская эротология — единственная древняя

„НАЕЗДНИЦА“
„Едет верхом на святом Георге“.▲

традиция, свободная от патриархальных предрассудков, согласно которым женщина должна лежать снизу, и допускающая агрессивную роль женщины в сексе.

От полового сношения в этой позиции с женщиной, которая хорошо управляет мышцами влагалища, мужчина может получить

несравненное ощущение, а партнерше эта поза предоставляет полную свободу движений, возможность регулирования глубины проникновения пениса и контроль за действиями партнера. Она может наклониться вперед и целовать мужчину, ласкать его грудями, откинуться назад, чтобы показать ему себя, касаться клитором тела мужчины во время движений, замедлять темп, акцентировать какие-то действия — все что угодно. Она может сидеть лицом или спиной к партнеру или поворачиваться, переходя из одного положения в другое один или несколько раз.

ПЕРЕКРЕСТНАЯ ПОЗИЦИЯ
Одна из лучших для продолжительного и медленного полового сношения.▾

Поза верхом требует полной эрекции (иначе пенис согнется при поспешном введении, а это причинит мужчине боль). Пожалуй, „наездница“ — единственный способ полового сношения, при котором один или оба партнера могут быть травмированы неловкими движениями, поэтому не спешите. После введения пениса женщина может встать на колени; сидеть, скрестив ноги, и боком; поворачиваться в стороны и вокруг и делать тазом вращательные движения или двигаться вперед-назад. Она может также лечь на партнера (перевернутый вариант супружеской позиции), обхватив своими ногами его ноги или положив их между ними. После того как у нее произошел основной оргазм, он может либо перевернуть ее, либо она может откинуться назад, опустив голову между его ног, не допуская, чтобы пенис вышел из влагалища, и перейти в перекрестную или супружескую позу, чтобы дать партнеру кончить. Поскольку здесь требуется полная эрекция, а некоторые женщины предпочитают начинать любовную игру в положении лежа на боку или снизу, позицию „наездница“ надо использовать потом. Если женщина хочет довести партнера до оргазма в этой позе, лучше попробовать ее при пробуждении, когда мужчина полон сил и у него полная эрекция. Женщина может легко научиться вращать тазом и делать им движения в стороны и вперед-назад, как при тряске (французы называют это „лионским дилижансом“).

Перекрестная позиция

Одна из лучших для продолжительного и медленного полового сношения. Женщина сидит на мужчине к нему лицом, ноги раздвинуты. Потом она откидывается назад так, чтобы ее голова и туловище оказались между широко разведенными в стороны ногами партнера, а его голова и туловище — между ее ногами, руки партнеров сцеплены. Медленными извивающимися движениями она

поддерживает у него состояние эрекции, а сама долго находится в состоянии, близком к оргазму. В таком положении партнеры могут оставаться в течение длительного времени. Чтобы перейти в другую позицию, любой из них может сесть, не прерывая совокупления.

„СОУСЫ“ И „ПРИПРАВЫ“ ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

Половые сношения через анальное отверстие

В свете имеющихся ныне данных таких половых сношений лучше всего избегать совсем. Многие пары хотя бы единожды делают это, а некоторые и не раз — либо потому, что женщина испытывает более острые ощущения, чем при нормальном половом акте, либо потому, что узкий задний проход доставляет удовольствие мужчине. Однако такое сношение — верный способ заражения вирусом СПИДа, а также гепатитом, вирусом цитомегалии и желудочно-кишечными заболеваниями. Могут быть также причинены механические повреждения.

Попытки, предпринимаемые главным образом мужчинами-гомосексуалистами, сделать половые сношения через анальное отверстие более безопасными с помощью презервативов, не дают надежных результатов, потому что презервативы, предназначенные для использования при коитусе во влагалище, рвутся из-за сильного давления и трения при введении пениса в прямую кишку, которая создана природой для других целей. Пока СПИД остается неизлечимым, это занятие слишком рискованное.

Причина, по которой СПИД легче передается через анальное отверстие, чем через влагалище, заключается в том, что слизистая оболочка прямой кишки не предназначена для трения и легко кровоточит, поэтому сперма может попасть в кровеносную систему. Кроме того, прямая кишка не обладает такими механизмами сопротивления инфекции, какие есть во влагалище.

У анального секса сложная история. Несмотря на то что у многих он вызывает отвращение, так как ассоциируется в общественном сознании с гомосексуализмом (хотя далеко не все люди с половыми извращениями пользовались таким способом даже до возникновения СПИДа), он всегда существовал и продолжает сохраняться. Римский поэт Марциал грозил своей жене разводом за то, что она в отличие от других женщин отказывала ему в сношении через задний проход. В XIX веке анальные половые сношения использо-

ПОДМЫШКИ
Классическое место для поцелуев.▲

вались простым людом как способ избежать зачатия.

Существует не так много видов сексуальных контактов, представляющих физическую опасность, но возникшие в недавнее время обстоятельства и самые последние данные медицинских исследований говорят о том, что анальное сношение — один из них. Когда возникает такая серьёзная опасность, как СПИД, надо использовать все возможности избежать его, например, изменить свой сексуальный репертуар.

Подмышки

Классическое место для поцелуев. Ни в коем случае не следует брить волосы под мышками (см. *„Запах“*). Можно вместо ладони подмышкой прикрыть партнеру рот в момент оргазма, если он громко кричит. Если вы делаете это ладонью, потрите ее вначале у себя, а потом у партнера под мышками.

Подмышка — еще одно место для полового сношения, вариация, применяемая от случая

Три картины великого японского художника Хокусая (1760—1849) из серии „Любящие пары" (около 1810 г.).▶▶▶

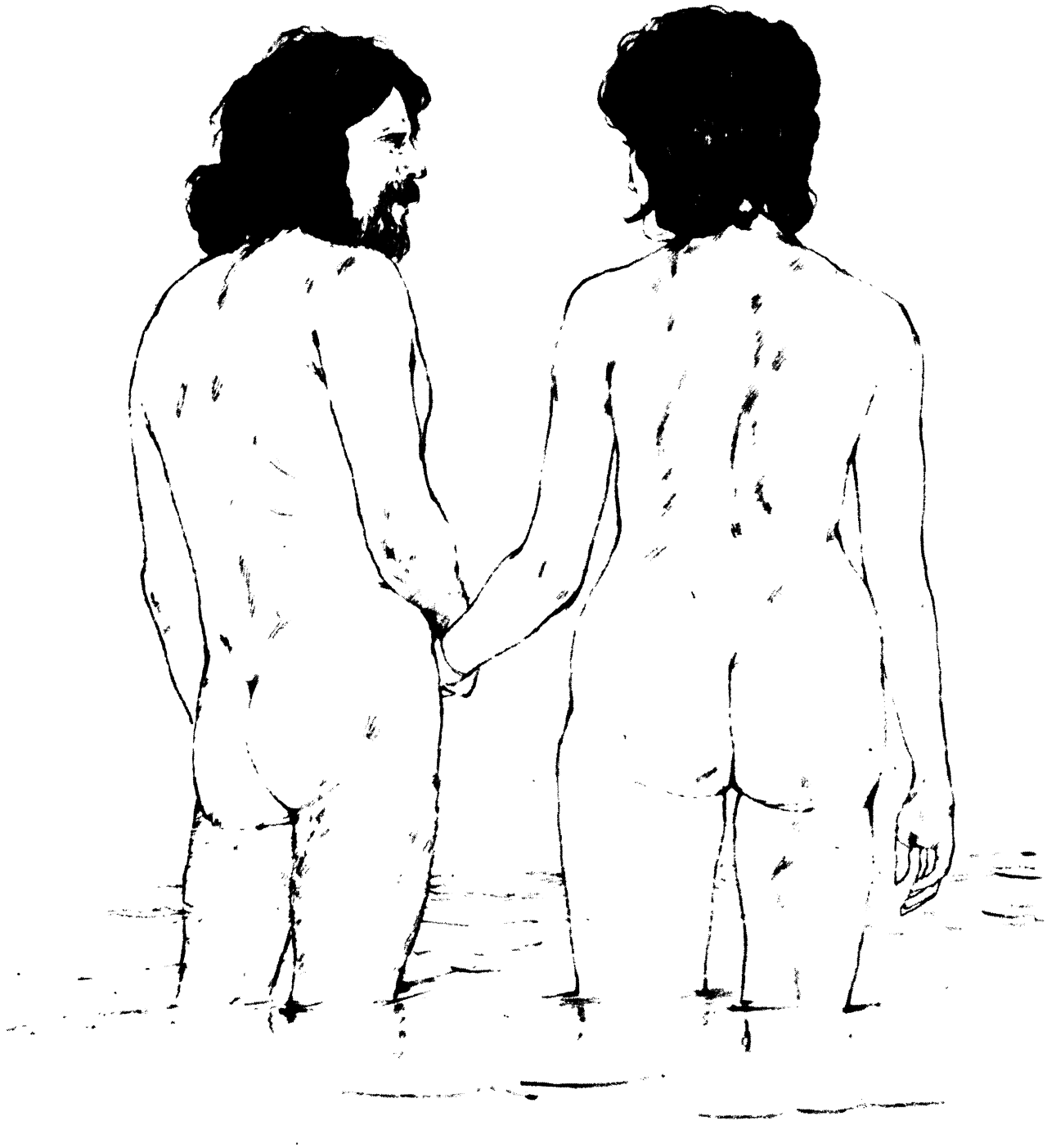
к случаю. Поступайте так же, как и при половом сношении, когда пенис зажат между грудями (см. *„Груди"*). Половой член будет находиться под мышкой правой руки женщины, но значительно ниже, для того чтобы трение воздействовало на основную часть пениса, а не на его головку. Положите левую руку партнерши вокруг своей шеи, а правую заведите за спину женщины и держите своей правой рукой. Ощущения у нее возникнут от давления на грудь, которые вы можете усилить, нажав большим пальцем ноги на клитор, если она захочет. Не такой уж это выдающийся трюк, но попробовать можно, если идея вам по душе.

Купание

Купание вдвоем вполне совместимо с сексом и может быть прекрасной увертюрой к нему или финалом. Если вы принимаете вместе обыкновенную ванну, вы найдете в этом свою прелесть, хотя кому-то придется облокачиваться на водопроводные трубы. Намыливать друг друга, обтирать — это тоже своеобразная игра, которая, естественно, ведет к более интимным занятиям. Ванна после полового сношения возвращает вас к домашним делам или работе. Есть очень большие ванны и ванны „для бесед", но многие из них можно увидеть только в дорогих отелях.

Совокупление под душем — неплохое развлечение, если вы подходите друг другу по росту (см. *„Ванная комната"*), обычная ванна дома или в гостинице недостаточно велика для полового сношения: вы можете отбить себе локти. Кроме новизны впечатлений большого проку в этом нет.

Другое дело — секс во время купания. Весь смысл полового сношения в воде заключается в том, что вы чувствуете себя как бы в невесомости или в полете; женщина, слишком крупная для всевозможных индусских поз, становится легкой, и вы можете выполнить с ней такие поддержки, которые не под силу ни одному акробату. Все это было заново открыто в плавательных бассейнах Калифорнии. Когда мы вплотную займемся городским



КУПАНИЕ
Если вы принимаете вместе обыкновенную ванну, вы найдете в этом свою прелесть, хотя кому-то придется облокачиваться на водопроводные трубы.▲

дизайном будущего, аналогичные условия появятся не только в домах миллионеров.

А пока есть море, еще теплое после наступления темноты. На пляже с полого спускающейся отмелью можно остаться незамеченным даже днем, выйдя из воды в плавках или купальном костюме, — люди подумают, что вы занимались зарядкой или учились спасать тонущих на воде. В бассейне есть такие дополнительные удобства для секса,

как ступеньки и поручни, но вода в нем, как правило, хлорированная.

Вода не мешает фрикциям, но, если она относительно прохладна, может потребоваться энергичное растирание, чтобы вызвать эрекцию даже у мужчины, который горит желанием. Поэтому, прежде чем зайти в воду, неплохо ввести половой член во влагалище, если это возможно, а женщине — надеть колпачок на шейку матки. Нам, правда, не приходилось слышать о каком-либо вреде, причиненном женщине морской водой, но хлорированная вода бассейна может вызвать раздражение, как это бывает с глазами. Можно вступить в половое сношение прямо на берегу у воды, если на пляже кроме вас никого нет, но песок потом будет мешать вам еще много дней.

Надувной матрас — это постель на водной подушке, но на ней трудно удержаться и надо быть очень осторожным. Мы слышали о людях, сочетающих совокупление с плаванием, даже с подводным, но практических подробностей они не сообщали. Половое сношение под водой, если это не поверхностный контакт, потребовало бы слишком большого запаса воздуха из-за напряженного дыхания во время оргазма.

Большой палец ноги

Большой палец ноги мужчины, приложенный подушечкой к клитору или к вульве, — это великолепный эротический „инструмент". Знаменитый джентльмен, изображаемый на эротических картинках, одновременно ублажающий шестерых женщин, использует язык, пенис, руки и большие пальцы обеих ног.

Можно ласкать женщину большим пальцем ноги при половом сношении, когда член находится между грудями или под мышкой, или всякий раз, когда вы оказываетесь верхом на партнерше, или когда сидите лицом к ней, а она лежит или сидит. Проследите, чтобы ноготь на пальце был острижен.

Сидя в ресторане, вы можете потихоньку снять ботинок и носок, дотянуться до женщины ногой и ввергнуть ее в состояние не-

прерывного оргазма: все четыре руки (ваши и женщины) будут над столом на виду у всех, и никто не обнаружит каких-либо признаков контакта между вами. Этот трюк, проделываемый на людях, считается сексом высшего класса. Женщина располагает меньшими возможностями, но может научиться возбуждать вас большими пальцами обеих ног. Пальцы ног являются эрогенной зоной — их можно целовать, посасывать, щекотать или связывать, вызывая возбуждение.

Покусывания

Их подробно классифицировали индусские специалисты по эротике. Нежное покусывание пениса, грудей, кожи, пальцев, ушей, половых губ, клитора, волос под мышками — все это входит в „репертуар“ возбуждающих ласк. Сильные укусы в момент оргазма у некоторых людей усиливают наслаждение, другим они причиняют боль. Женщинам более свойственно кусаться, возможно, потому, что им больше, чем мужчинам, нравится, когда их кусает возлюбленный. (Помните, что нередко партнер делает с вами то, что он хотел бы, чтобы делали с ним. И если вы оба будете это учитывать, то быстрее достигнете взаимопонимания в сексе.)

Синяки от любовных утех на шее и в других местах (они подталкивают к интимному контакту всякий раз, когда на них падает взгляд) появляются не от укусов, а от засосов. Сильные укусы кожи, как правило, не вызывают эротических чувств.

Берегитесь укусов во время оргазма или непосредственно перед ним: может произойти спазм челюстных мышц и укус будет очень сильным. Более того, сознательно не допускайте наступления оргазма, когда у вас во рту грудь, пенис или палец. Желание укусить можно удовлетворить на чем-нибудь нейтральном — на одежде или волосах.

Струя воздуха

На кожу (желательно предварительно увлажненную) любой части тела направляют струю воздуха либо феном для волос с выключенным подогревателем, либо дуют губами. Луч-

ИГРЫ СО СВЯЗЫВАНИЕМ
Искусство связывания партнера, чтобы содействовать оргазму.▶

ше всего увлажнить эрогенную область языком, хотя для смачивания большой поверхности можно воспользоваться водой или лосьоном. Воздух, попадая на увлажненную чувствительную поверхность, вызывает такие ощущения, которые некоторых мужчин и женщин могут свести с ума.

Естественные средства для подобных ласк — слюна и дыхание. Испробуйте их на каком-нибудь небольшом участке. Если это будут мочки ушей, не выдыхайте, лишь легонько подуйте, а то вы оглушите партнера. В других местах дуйте ровно и непрерывно, приблизив губы на расстояние в один дюйм* от поверхности кожи, — это будет продолжением ласк языком.

Можно использовать и фен для волос — результат несравнимо более ощутимый, чем при поглаживании пером, но не на ладонях и ступнях ног. Попытайтесь объединить оба способа, привязав ниткой парочку перьев к соплу фена. Никогда не применяйте мощный источник воздуха (см. *„Опасности“*) и никогда не направляйте воздух во влагалище или какое-либо другое отверстие (кроме рта, хотя вдувание воздуха изо рта в рот, как при искусственном дыхании, не является особенно сексуальным).

Игры со связыванием

Искусство связывания партнера используется не для того, чтобы подавить его сопротивление, а чтобы содействовать оргазму. Этот сексуальный прием очень многих крайне возбуждает, но испытать его они опасаются. Связывание — вполне приличный прием для усиления сексуальных ощущений отчасти потому, что в нем находит безобидное выражение сексуальная агрессивность (в которой мы иногда очень нуждаемся, а наше общество не признает ее), а больше из-за его физического воздействия. Медленный оргазм, когда человек не способен двигаться, — фантастическое ощущение, которое возникает у всякого, кто пожелает его испытать, не опасаясь своей собственной агрессивности.

*Примерно 2—3 см. — *Прим. ред.*

„Любое сдерживание мышечной активности и эмоций, — писал Хейвлок Эллис, — способствует обострению сексуального возбуждения". Как бы то ни было, и у мужчин и у женщин „эротическое связывание" всегда было популярным средством возбуждения. Героев, и особенно героинь, народных сказаний приходилось время от времени связывать по рукам и ногам, чтобы потом спасти. Шафер на свадьбе у берберов* связывает невесту, если она сопротивляется (а она обязательно будет сопротивляться). Фантазии такого рода отражены в порнографических книгах (большинство из них не содержит никаких практических советов и предназначено для того, чтобы читатель рассматривал картинки, а не испытывал ощущения). Связывание компенсирует людям необходимость сдерживать свою агрессивность или создает иллюзию изнасилования.

Большинству из нас иногда нравится господствовать над другими или нравится, когда господствуют над нами (мы не хотим обидеть „Движение за свободу женщин" — эта потребность взаимная). Однако играми со связыванием занимаются и многие возлюбленные с обычными вкусами, которым необходимы острые ощущения.

Чтобы овладеть приемом связывания, надо немного потренироваться (первые попытки нередко вызывают болезненные ощущения, или из-за возни пропадает эрекция), но, когда приходят быстрота и сноровка, многие берут этот способ на вооружение хотя бы потому, что медленная мастурбация невозможна, если партнера как следует не связать.

Многие женщины получают наслаждение от своей беспомощности и от временного властвования мужчины, однако связывание партнера является для женщины еще лучшим приемом в отношении мужчины с сексуально-мазохистскими наклонностями: у него появляется ощущение „превращения в один огромный пенис" и исчезает всякая забота о

*Коренное население Северной Африки, Центрального и Западного Судана. — *Прим. пер.*

своих действиях, она же — может быть, впервые в жизни — получает возможность полностью управлять скоростью и характером развития возбуждения.

Нынешняя популярность такой сексуальной игры объясняется еще и тем, что она изгоняет из обоих партнеров страх перед установлением власти другого, превращая его в источник обостренных физических ощущений. Каждый наслаждается притворной свирепостью другого. Порнографическая литература на эту тему хорошо рассказывает о технике, но сбивает с толку, делая преувеличенный акцент на мужской враждебности, а в книгах по психиатрии связывание смешивается с садомазохизмом. Конечно, игре, как и сексу вообще, можно придать и такой уклон. Лучшая гарантия того, что это не случится, — строгое соблюдение очередности.

В сексуальном отношении по-настоящему искусное связывание действует как разорвавшаяся бомба и на большинство мужчин, играют ли они при этом активную или пассивную роль (как и при любом другом трюке, сочетающем стимулирование и символику, хорошо связанный сексуальный „пленник“ и выглядит и чувствует себя сексуально), и на многих женщин, когда они начинают понимать игру. Партнерам обоего пола может потребоваться длительная подготовка ласками, если их пугает агрессивная символика, но фантазии такого рода отпугивают только тех людей, которые имеют преувеличенное представление о нежности. Некоторые женщины иногда испытывают желание подчиниться силе. Другие с самого начала хотят быть агрессорами.

Важно крепко связать руки и ноги партнера, чтобы он мог сколько угодно биться, но не мог развязаться, и затем довести его до оргазма. Помимо того, что возникают ни с чем не сравнимые сексуальные ощущения, этот способ дает возможность некоторым людям, у которых по-другому не получается, полностью разрядиться. Они могут в критический момент кричать: „Караул! Убивают!“, но при

этом будут получать наслаждение — здесь надо уметь отличать крики, свидетельствующие о действительно бедственном положении (затекшие запястья, судороги и т.п.) от нормальных проявлений экстаза. Первые означают: „Остановись немедленно!“, а вторые — „Ради Бога, продолжай!“.

Игры такого рода, затеваемые время от времени по желанию обоих партнеров, — дополнение ко всевозможным любовным играм и способам полового сношения, так как связанного партнера можно целовать, возбуждать путем мастурбации, садиться на него верхом или просто защекотать до оргазма. Особенное наслаждение обоим партнерам такие игры дают при методичных и умелых манипуляциях руками, способных вызвать невыносимо острые ощущения. Связанный партнер, находящийся в пассивном положении, способен как-то работать мышцами, но он совершенно беспомощен и не может влиять на ход событий или на ритм и скорость возбуждения (то, что Теодор Рейк назвал „фактором подвешенности“), а активный партнер получает возможность доводить — по крайней мере женщину — до невыносимых ощущений (она же, когда придет ее очередь, может довести его до исступления, затягивая ласки).

Чтобы связывание стало настоящей игрой, оно не должно быть болезненным и опасным. Несколько слов следует сказать о технике связывания, потому что это весьма популярная сексуальная фантазия, о которой не упоминается в „правильных“ книгах. Чтобы умело связать партнера, необходимы определенная сноровка и внимательность. Вы можете „распять“ его на любой кровати с четырьмя стойками, подложив под него одну или две подушки (это традиционный метод в домах терпимости, возможно, потому, что не требует особого мастерства). У некоторых людей такое положение затормаживает реакции. Многие испытывают больше ощущений, когда ноги у них не связаны, а запястья и локти заведены за спину и закреплены, или когда их привязывают к креслу, или когда они

стоят у какой-либо стойки. Наиболее чувствительными местами, где сжатие способствует возбуждению половых чувств, являются запястья рук, лодыжки, локти (не пытайтесь сводить их за спиной грубой силой), ступни, большие пальцы рук и ног (искусные женщины прерывают ласки, чтобы связать большие пальцы ног партнера кожаным шнурком; если сомневаетесь в том, что это сексуально, попробуйте сами). Каждый волен выбирать сам, что использовать для связывания. Оставляя в стороне такие „экзотические“ предметы, как смирительные рубашки или подтяжки бойскаутов, назовем кожаные или эластичные помочи, ленты, полоски ткани, пояса от халата или толстую мягкую веревку, которые применяют многие пары. Женщинам, которые не очень сильны физически и не умеют вязать морских узлов, легче всего пользоваться брючным ремнем, в котором нужно проделать дырочки на расстоянии в полдюйма* друг от друга. Для быстрого связывания рук и ног подойдут бинты, но выглядят они далеко не сексуально, а для того, чтобы возбудить партнера, „жертва“ должна быть связана аккуратно и иметь возможность извиваться. Очень удобны старые женские чулки, но не дай Бог, если срочно потребуется их развязать. Быстро можно приладить цепи, наручники и подобные им предметы, но они не сжимают и лежать на них больно. Если они защелкнуты, не рассчитывайте, что можете быстро освободиться от них. Для большинства непривередливых пар годится моток обычной веревки для сушки белья. Отрежьте от него пять или шесть кусков длиной по четыре фута# и парочку по шесть футов^ и много раз плотно, но не до синяков, обвяжите руки партнера.

Некоторым нравится, когда им также вставляют кляп в рот. Это возбуждает большинство мужчин, но многие женщины заявляют, что им претит такая перспектива, од-

*Примерно 1 см. — *Прим. ред.*
#Примерно 120 см. — *Прим. ред.*
^Примерно 180 см. — *Прим. ред.*

нако выражение эротического удивления на лице женщины с кляпом во рту, когда она может только мычать, действует неотразимо на мужчин, удовлетворяя их инстинктивное стремление к насилию. Помимо „чувства беспомощности", кляп не дает возможности кричать и кусаться во время оргазма, когда можно полностью потерять контроль над собой. В противном случае вам надо было бы обладать кожей носорога и иметь звуконепроницаемую комнату. Подсказки здесь невозможны, так что действия вашего партнера вам неподвластны. Большинство мужчин, которых увлекает эта игра, любят, чтобы им затыкали рот как следует. Женщинам, если они кусаются и любят чувствовать себя беспомощными, игра начинает нравиться после нескольких проб, другие терпеть ее не могут, и у них пропадает всякое сексуальное желание, когда они пытаются в ней участвовать. Лишь немногие любят, когда им кладут повязку на глаза в дополнение к связыванию или вместо него.

Вставить кому-нибудь кляп со стопроцентной уверенностью, что не будет доноситься никаких звуков, можно только в кино, где шелковый лоскуток, положенный на лицо героини, позволяет герою проходить мимо, не услышав ее. Впрочем, „пленника" *никогда* нельзя лишать возможности подать знак, если что-то не в порядке.

Достаточно устрашающе смотрятся длинная полоска ткани, в несколько слоев закрепленная между зубами, или небольшой резиновый шарик, приделанный к неширокому ремню (традиционная забава во французских публичных домах).

Кому угодно надежно заткнет рот клейкая лента, но снимать ее мучительно.

Все, что засовывается в рот, должно быть твердым, не затруднять дыхание и легко выниматься, если связанный партнер просигналит об опасности — удушье, ухудшение самочувствия или какая-то иная причина дискомфорта. О сигнале (это касается *всех* игр, в которых применяется связывание) следует

договориться заранее и никогда им не злоупотреблять и не игнорировать его. „Наказание“ за незаконное использование сигнала — еще два оргазма.

Необходимо соблюдать так называемый кодекс безопасности и повесить свод правил на видное место. Он может выглядеть примерно так:

1. Ничего и никогда не привязывать вокруг шеи, даже если партнер просит об этом.

2. Не класть в рот или на лицо ничего такого, что может оторваться или размягчиться и попасть в дыхательное горло, и вообще не делать ничего, что заранее не было оговорено. Кляп и узел должны быть такими, чтобы от них можно было быстро и легко освободиться.

3. Не оставлять партнера одного в беспомощном состоянии, даже ненадолго, особенно в положении лицом вниз или на мягкой поверхности (например, на кровати). Не оставлять партнера связанным, если вы засыпаете, особенно если кто-нибудь из вас выпил. Не связывать партнера более чем на полчаса.

4. Не устраивать игры со связыванием с теми, кого вы не знаете в сексуальном плане; никогда не играть просто со знакомыми и избегать групповых сцен: одни люди беззаботные, а другие — садисты.

Кроме того, жестокость любого рода, связывание партнера, которого пугает сама мысль об этом, тугие веревки, запихивание в рот различных предметов, идиотские игры с подвешиванием людей за какую-то часть тела и все эти садомазохистские трюки, которые причиняют боль и действуют просто отталкивающе, — это уже психопатология, а не любовь. Связывание как приятная сексуальная игра никогда не бывает болезненным и опасным. Конечно, это можно рассматривать как символическую агрессию, но многим оно доставляет удовольствие. Реакции связанного партнера по крайней мере наполовину носят чисто физический характер (борьба с ограничивающими его веревками, своеобразные ощущения на коже и в мышцах). Свя-

САПОГИ
Хороши для игр с одеванием, если они вам нравятся. Для серьезного секса, во всяком случае для занятий любовью в постели, никак не годятся.▶

зывание позволяет также освободиться от стереотипов поведения, заложенных еще в детстве, преодолеть существующие в обществе запреты на острые внеполовые ощущения.

Следы от веревок исчезают обычно через несколько часов, если вы соблюдали все правила. Ссадины и синяки появляются лишь в результате небрежности и неаккуратности при развязывании, поэтому действуйте быстро, чтобы у партнера не затекли мышцы от долгого пребывания в связанном состоянии после оргазма. Женщине, вернувшейся с небес на землю, неплохо отдохнуть, удобно устроившись в ваших объятиях.

В сексе и мужчина и женщина в большей или меньшей степени могут быть агрессивными, но, если кто-то будет недоброжелательным или неуклюжим, он все погубит. При связывании партнера, как и во всех сексуальных играх, требуется правильное сочетание силы и нежности. Если вы не чувствуете, насколько жестким вы можете быть с партнером, спросите его об этом, а потом скиньте 20 процентов на разницу между его реальным желанием и фантазией. При соблюдении этих правил любая пара, которая любит грубый секс и которой нравится связывание, многое упустит, если время от времени не попробует ставить друг друга в беспомощное положение — нежно, быстро и эффективно. Не надо этого пугаться — это не заскок, а просто человеческая слабость. Что касается главного „блюда“, которое подается при связывании, оно описано в разделе *„Медленная мастурбация“*.

Сапоги

Известный возбудитель сексуальных чувств для многих: чем сапоги выше, тем лучше. В этом заложена сложная символика, связанная с агрессивностью (ботфорты и т.п.), образом полового члена и ногами женщины. В прошлом сапоги были принадлежностью проститутки, теперь их носят все женщины. А с корсетами все наоборот: раньше носили все, а теперь только те, кто хочет подчеркнуть свою сексуальность. Удивительно, как с го-

дами меняется отношение моды к сексуальной одежде. Составив соответствующую кривую, многое можно узнать о человеческих пристрастиях.

Высокая обувь хороша для игр с одеванием, если они вам нравятся. Для серьезного секса, во всяком случае для занятий любовью в постели, она никак не годится. Если вашему мужчине это будет приятно, попробуйте вне-

запно появиться перед ним в длинных обтягивающих черных блестящих сапогах.

„Булочка с маслом"

Так мужчины называют женщину, которая недавно имела половое сношение с другим партнером, что вызывает неожиданное возбуждение у некоторых представителей сильного пола. Похоже, это атавизм, оставшийся от довольно широко распространенного поведения обезьян, когда участие напарника является формой мужской дружбы. Психоаналитики давно уже подозревают, что мотивы, лежащие в основе обмена партнершами (это относится и к мотивации групповых ночных оргий и сексуальных контактов с проститутками, т.е. „общими" женщинами), по природе своей „гомосексуальны", а еще точнее, это пример того, как бисексуальность человекообразных используется, чтобы снизить уровень агрессивности между мужскими особями. Если „булочкой с маслом" становится ваша жена, то здесь присутствует элемент мазохизма (биологи называют это „схождением вниз по иерархической лестнице господства"). Теперь же это еще и способ „подцепить" СПИД.

Цепочки

Позванивающие цепочки хорошо смотрятся на обнаженном теле. Некоторым женщинам нравится их холодный блеск, а кое-кто из мужчин готов часами размыкать и замыкать цепочки. Можно попробовать примерить цепочку и на мужчину. Если вы предпочитаете, чтобы партнер был неподвижен, цепи не дают никакого эффекта, но выглядят устрашающе, что некоторых очень волнует. Яркие блестящие предметы привлекают не только сорок, но возбуждают и людей (см. *„Мочки ушей"*).

Пояс целомудрия

Действует возбуждающе на некоторых людей, но вплоть до недавнего времени эти пояса продавали с серьезным намерением „предотвращать мастурбацию". Как и в случае с одеждой, настоящая забава с поясом состоит в том, чтобы в конце концов снять его. Многие имеющиеся в продаже пояса не мешают половому сношению. Экземпляры с вшитыми

стимуляторами, вибраторами и т.д. способны приятно развлечь, но стоят целое состояние.

Пояса появились в XIII веке и не ставили целью „запереть“ женщину — их носили как гарантию от изнасилования, и женщина обычно имела ключ от пояса. Некоторых женщин даже хоронили в поясах, чтобы не допустить посмертного изнасилования.

Единственное, ради чего стоит затеять игру с использованием пояса целомудрия, — так это для того, чтобы посмотреть, сколько вы найдете способов „перехитрить“ мудреную конструкцию, чтобы обоим достичь оргазма.

Китайский стиль

Лучшее, что имеется в классических эротических трактатах, так это восхитительные названия поз: „Плачущая обезьяна, обхватившая дерево“, „Дикие гуси, летящие на спине“, которые обозначают совершенно обыкновенные позиции (сидя лицом друг к другу; лежа, женщина сверху спиной к партнеру). Главное в сексе — различные сложные сочетания глубоких и неглубоких фрикций, нередко выраженных в магических цифрах, например, 5 глубоких, 8 поверхностных и т.д. Для ки-

КИТАЙСКИЙ СТИЛЬ
„Дикие гуси, летящие на спине“.▼

тайского стиля характерны половой акт в обнаженном виде (на китайской кровати, на открытом воздухе или на полу); отношение к женщине как к неравному сексуальному партнеру (в отличие от индийской эротологии) и т.д. Представители мистических школ стремились избегать эякуляции (см. *„Карецца“*).

Половые сношения в одежде

Разновидность петтинга: женщина не снимает трусики или колготки, партнер выполняет все движения как при обычном половом сношении и на такую глубину, на какую позволяет ткань одежды. Этот излюбленный у некоторых народов вариант секса, главным образом в добрачных половых отношениях, называется „бадана“ в Турции, „метша“ — у коза* (странно, что мы не придумали этому своего названия). Этот вариант ненадежен с точки зрения предохранения от зачатия, если только при эякуляции пенис не переместится в промежность между бедрами, т.е. головка должна быть вне влагалища. Некоторые партнеры, пользовавшиеся таким методом до брака, любят возвращаться к нему либо на начальном этапе семейной жизни, либо во время менструации. Длительное половое сношение в одежде может вызвать у мужчины болезненные ощущения, но многие женщины достигают оргазма при таком коитусе.

Корсеты

На некоторых действуют очень возбуждающе. Когда-то корсеты были непременным элементом моды, придавая женщине более изящные формы. Сейчас, к счастью, их использование ограничивается сексуальными играми.

Давление корсета на талию и живот возбуждает многих женщин.

Танцы

Все парные танцы ориентированы на половое сношение — в этом плане пуритане были правы на сто процентов. Распространение танцев, в которых партнер не держит женщину, произошло по той причине, что сейчас уже не нужен предлог, чтобы обнять ее в

*Коза — народность на востоке Капской провинции ЮАР. — *Прим. пер.*

ТАНЦЫ
Раздевая друг друга во время танца, партнеры испытывают особые ощущения.▼

обществе, а для сексуального возбуждения контакт вовсе не обязателен. Более того, такие танцы, как фламенко или твист, намного эротичнее, чем тесные объятия, потому что вы находитесь не слишком близко и можете видеть друг друга. Танец подобного типа — это половое сношение на расстоянии.

Многие настоящие любовники прекрасно танцуют вместе — и в общественных местах, и наедине. Раздевая друг друга во время танца, партнеры испытывают особые ощущения. Не спешите с половым сношением. Танцуйте до тех пор, пока эрекция не станет невыносимой для мужчины, а женщина не будет на грани оргазма — они будут доведены до этого состояния только ритмом, видом и запахами друг друга. Но даже и в этот момент не останавливайтесь. Большинство пар могут продолжать танцевать после введения полового члена в объятиях друг друга, соединенные только пенисом, если они одинакового роста. К сожалению, женщина обычно ниже мужчины. В таком случае ему надо подогнуть колени, а это очень утомительно. Если вы не можете танцевать с введенным половым членом из-за маленького роста партнерши, приподнимите ее, приняв одну из индусских поз стоя — ноги женщины вокруг вашей талии, руками она обнимает вас за шею, — продолжайте танцевать в таком положении. Если партнерша слишком тяжела, поверните ее спиной, наклоните и введите половой член сзади, продолжая танцевать.

Эта игра только для двоих. Сейчас в некоторых кругах модно раздевание во время танцев как прелюдия к групповому сексу, но обычно это только прелюдия — после нескольких танцев комната пустеет, зато все диваны заняты.

Обольщение или прозрачные намеки в процессе танца естественны. Во времена чопорных танцев можно было только желать, чтобы груди у женщины были на спине, но тогда все было бы слишком просто.

Большинство влюбленных пар против обмена партнерами в танце.

„Наказание“

Символ, обозначающий избиение друг друга как одно из средств сексуального возбуждения.

Существует давний предрассудок, согласно которому избиение — это своеобразная острейшая сексуальная „приправа“, без которой не обходится ни одна буйная вечеринка, ни один порнографический фильм.

Избиение — это причуда, у одних она может возникнуть, у других — нет. Это грубое возбуждение кожи, и Фрейд глубоко познал его символизм. Рассуждения Фрейда идут дальше рассуждений сторонников биться о том, какие виды стимуляции вызывают отвращение, а какие удовлетворение. Оставим в стороне тех, кого гораздо больше волнует идея, чем само действие, и скажем, что на некоторых людей метод „наказания“ действует очень возбуждающе. Другим, у кого он вызывает серьезные сомнения, он может быть необходим, чтобы „завести“ себя. Шлепок в подходящий момент вполне устраивает большинство людей. Что-либо большее вызывает разочарование, если выходит за рамки задуманного (и, возможно, приводит к весьма неправильному мнению о том, что женщины, в частности, испытывают наслаждение, когда их бьют).

Однако, как мы уже говорили, избиение, несомненно, действует на некоторых возбуждающе, и если это так, то и вы можете попробовать испытать такое ощущение. Если один из любовников хочет выступить в роли пассивного партнера, ему не следует опасаться, что, идя навстречу его пожеланию, другой превратится в зверя. Если один из вас хочет побить другого, которого такая перспектива не привлекает и даже отталкивает, то дело осложняется. В этом случае нужно, вероятно, полюбовно договориться о том, чтобы все делать „понарошку“, бить не по-настоящему. Если вы не способны понять и принять фантазии друг друга, это тот самый случай, когда вам не следует быть любовниками.

Во время обычного полового сношения попробуйте сначала разыграть несколько раз на словах сцену „избиения“ (см. *„Утренняя*

песнь птиц“). Когда вы испытаете „наказание“ и окажется, что этот ритуал вызывает у вас возбуждение, идите дальше: не стесняйтесь просить об этом и не отказывайте партнеру, а продолжайте игру. Можно играть в непослушного ребенка, или в госпожу и раба, или во что угодно еще. Если фантазия вашего партнера не вызывает у вас естественного возбуждения, превратите все в игру и наслаждайтесь его ответной реакцией.

Начинайте потихоньку с одного–двух ударов в секунду — не чаще; постепенно наращивайте силу ударов до того момента, пока партнер не попросит вас остановиться или, наоборот, продолжать в более быстром темпе. Для взаимного возбуждения удары и сама борьба должны выглядеть сексуально, а не быть жестокими. Для большинства пар достаточна такая сила ударов, как при хлестании веником в парилке. Но настоящим любителям „наказания“ нравится, когда их бьют до покраснения кожи.

Можно шлепать только по ягодицам, а можно легко ударять по спине, животу, груди и даже по половому члену (но будьте осторожны!) и наружным женским половым органам (положите партнершу на спину, поднимите ее широко раздвинутые ноги и привяжите ступни к стойкам кровати над головой. Начинайте с ягодиц, потом сделайте один–два легких шлепка по бедрам и в заключение — по вульве).

Другой вариант: привяжите руки вашей „жертвы“ к рожку душа над ее головой и похлестывайте их под текущей из душа водой. Для того, чтобы вкусить подлинное наслаждение, потребуются березовые ветки. Ближайшие родственницы европейской березы не произрастают на западе США, поэтому, если вы живете в Калифорнии и хотите иметь настоящий „инструмент“, вам придется взять отпуск и с пилой отправиться на восток страны или в Канаду. Там вы нарежете веток (с листьями) длиной в два–три фута* и свяжете их в пучки. Перед применением смочите их.

*Примерно 60—90 см. — *Прим. ред.*

Если вы предпочитаете иметь все атрибуты, купите хлысты и трости, которые выглядят устрашающе и производят много шума, но не причиняют вреда. Люди, стремящиеся получить физическое возбуждение, обычно предпочитают ветки. Не применяйте бамбук: он режет, как нож. Никогда не играйте в такие игры с малознакомыми людьми. Между любящими друг друга партнерами всегда существует „обратная связь", которая не позволяет им даже в самых отчаянных играх заходить слишком далеко. Никогда не допускайте, чтобы к чисто эротическому избиению примешивались настоящий гнев или плохое настроение — это опасно. Игра есть игра.

Упражнения

Венские сексологи пытались облечь секс в форму физической тренировки. Хорошая физическая форма, безусловно, необходима, но не менее справедливо и то, что упражнение в сексе тонизирует не хуже, чем бег трусцой. Мастурбация подростков, если они совершают ее без чувства своей вины и получают удовольствие, — одно из лучших сугубо сексуальных упражнений, и мужчина может заниматься этим в любом возрасте и научиться сдерживать свои ответные реакции до такой степени, чтобы дать женщине возможность удовлетворить ее желание.

Она, со своей стороны, может научиться владеть мышцами влагалища и таза (см. *„Помпуар"*), „концентрируя свое внимание на соответствующей части тела", как советует Ричард Бёртон. Этому вполне можно научиться, пример тому — женщины Южной Индии. К сожалению, нигде не описано, как именно они управляют мышцами, поэтому первый, кто научит женщин развивать в себе эту способность, заработает целое состояние.

Если женщина „сконцентрирует внимание", она научится управлять своими действиями, а партнер может подсказать, когда у нее это получается.

Мы рекомендуем перед любым новым экспериментом предварительно потренироваться. Наиболее часто партнеры разочаровыва-

УПРАЖНЕНИЯ
Перед любым новым экспериментом в постели следует предварительно потренироваться.▲

ются в придуманном ими плане — будь то какая-то причудливая позиция или связывание, требующее быстрых и эффективных действий, — из-за того, что пытаются применить новшество „в сыром виде“, да еще в самый разгар любовных игр, когда оба уже распалены и поэтому путаются, теряются и думают, что не надо было вообще за это браться, или проклинают того, кто это подсказал. Обычно все кончается тем, что вы больше не предпринимаете новых попыток.

Это не значит, что репетицию следует проводить с абсолютно холодной головой и отдельно от любовного действа. Поскольку ожидание само по себе приятно, сначала пофантазируйте: составьте план и прорепетируйте. Практическую „тренировку“ отложите на период отдыха между любовными делами, когда вы оба еще достаточно возбуждены, чтобы не чувствовать себя глупо, но полностью еще не готовы к новому „заходу“. Испробуйте новшество, пока дожидаетесь следующей эрекции.

Помните, что даже Менухин для практики ежедневно играл на скрипке, хотя в любви, если чему-то научился, никогда больше это не забудешь.

Если у вас все получается при первой же эрекции, поступайте, руководствуясь ощущениями. Это значит, что вы можете разучивать что-то новое специально для каждого случая, отрабатывая любое движение, но сознательно сдерживая себя и не переходя к настоящим действиям до назначенного времени. Ожидание только поможет вам.

Практиковаться следует при полной эрекции: примите новую позу и попробуйте побыть в ней либо без движений, если вы настроены отложить действие на потом, либо сделайте несколько движений и переключитесь на что-нибудь еще. Разумеется, если вы не можете остановиться — а так бывает, — продолжайте и тут же переходите к действию. В большинстве позиций можно надевать трусики для секса, чтобы совершать движения без настоящего контакта; кое-кто приходит от этого в восторг.

Перья

Рекомендуются некоторым для поглаживания кожи (грудей, всей поверхности тела, за исключением половых органов, а также ладоней и подошв). Попробуйте жесткие перья от белой или серой цапли.

Половое сношение между бедер

Еще одна уловка, наподобие описанной в разделе *„Половые сношения в одежде“*. Применяется с целью сохранить девственность, избежать беременности и т.д. в обществах, которые стоят на страже девственности и не имеют противозачаточных средств. Осуществляется в позах мужчина спереди, сзади и в любой другой позиции, в которой женщина может сжимать бедра. Половой член проходит между ними и находится между половыми губами, а головка не вводится во влагалище. Женщина сильно сжимает член бедрами. Она испытывает при этом особые ощущения, иногда даже более острые, чем при введении полового члена во влагалище, поэ-

тому рекомендуем попробовать такое сношение. Необязательно проявлять крайнюю осторожность, как это делали наши праотцы, которые стремились во что бы то ни стало избежать попадания спермы во влагалище. С определенной степенью безопасности это можно делать сзади, при этом головка члена соприкасается с клитором. Ощущения — потрясающие! Половое сношение между бедер — хороший вариант при менструации или по крайней мере для нескольких фрикций перед обычным половым актом.

„Листок розы"

Стимулирование языком заднего прохода и промежности у лиц обоего пола. Рекомендации те же, как и при анальном сношении.

„Флорентина"

Половое сношение с женщиной, которая большим и указательным пальцами отодвигает кожу полового члена (и крайнюю плоть, если она не удалена) сзади и удерживает ее у основания члена все время натянутой — при движениях члена взад-вперед. Прекрасный способ ускорения эякуляции и резкого обострения ощущений у мужчины, если поддерживать должный уровень напряжения.

Две пары и целая группа

Раскованный секс со множеством партнеров, зачастую незнакомых, получивший широкое распространение в разгар сексуальной революции, теперь уже невозможен из-за эпидемии СПИДа. Однако нет препятствий к тому, чтобы постоянные пары занимались любовью в присутствии друг друга. Это уже их дело, будут они обмениваться партнерами или нет. Такое поведение может или раскрепостить, или все непредсказуемо разрушить. Можно в какой-то степени приветствовать все, что разрушает скованность, вызванную условностями сексуальной скрытности или сексуального собственничества, но почти всех, кроме самых уверенных в себе людей, подстерегают здесь серьезные психологические опасности.

Некоторые опытные пары с восторгом соглашаются на обмен партнерами. Другие про-

тивятся этому, так как не хотят разрушать чувство взаимопонимания и привязанности к своему партнеру, вырастающее из всеохваты-

„ФЛОРЕНТИНА“
◂ Прекрасный способ резкого обострения чувственных ощущений у мужчины, если поддерживать должный уровень напряжения.

вающего сексуального единения с ним. Что касается отношений с друзьями, то, поскольку друзья и так делятся сексуальным опытом, представляется естественным что-то продемонстрировать, а наблюдая, можно многое извлечь для себя, не говоря уже о том, что возбуждение других передается и вам.

Обмен партнерами и групповой секс начали широко практиковаться в 70-х годах этого столетия как часть различных сексуальных экспериментов, дорогу которым открыла сексуальная революция. На самом деле ни то, ни другое не было новым: вступление в половые отношения со случайными партнерами или групповой секс являются общечеловеческим и религиозным ритуалом, равно как и распространенной (пожалуй, даже самой распространенной) сексуальной фантазией.

Случайные, беспорядочные половые связи, характерные для атмосферы карнавала и калифорнийского культа „открытой сексуальности“, получили распространение благодаря снятию социальных запретов. Как и следовало ожидать, в Калифорнии эта пагубная привычка стала стилем жизни, который оказывал явное психологическое воздействие — как положительное, так и отрицательное — на участников группового секса. Сейчас этот стиль жизни был бы самоубийством в таких городах, как Лос-Анджелес, Сан-Франциско и Нью-Йорк, где он больше всего преобладал: пока продолжается эпидемия СПИДа, половые связи с незнакомыми партнерами, оргии, культивировавшиеся в начале 70-х годов, слишком опасны. Это относится к любым сексуальным обменам, в которых партнеры не знают друг друга или спят с кем попало, особенно если речь идет о мужчинах с бисексуальными наклонностями или о тех, кто имел с ними связи. После наркоманов бисексуальные мужчины являются главными распространителями вируса СПИДа, „привнося“ его в гетеросексуальное общество. Достаточно трудно уточнить прошлые половые контакты даже вашего собственного партнера, а что же говорить о малознакомых парах.

ДВЕ ПАРЫ И ЦЕЛАЯ ГРУППА
Поскольку друзья и так делятся советами по сексу, представляется естественным что-то продемонстрировать.▸▸

Это не значит, что нельзя делиться опытом и даже показывать что-то в компании, особенно если подходить к этому с точки зрения религиозного опыта, а не озорства. Беспорядочные половые связи под эгидой религии в сектах Тантрика и Валлабхачария преследовали совершенно иную цель. Партнеры распределялись по принципу случайного отбора, чтобы устранить возможность появления нежного чувства. Партнерами были не „я" и „ты", а „бог" и „богиня", а целью не чувственное или эмоциональное наслаждение, а пролонгирование фазы предоргазма. Пожалуй, было бы уместно напомнить людям, живущим в современном обществе, что женщины во время оргазма нередко испытывают состояние отрешенности, когда они не чувствуют своего тела, когда им кажется, будто их несут океанские волны. Задача в том, чтобы пробудить аналогичные чувства и у мужчины, — вот над чем надо поработать двум влюбленным. Чтобы женщина выступала инициатором, не требуются „оргии" — они не дали бы ничего нового и полезного, даже если бы не были, как сейчас, опасными.

Растирание

Нежный массаж всего тела кистями рук. Оба партнера испытают приятное ощущение, если будут растирать все тело друг друга одним из лосьонов с легким запахом, которые продаются специально для этой цели. Появлению этой парфюмерной новинки предшествовала гораздо более глубокая работа мысли, чем когда придумывали ароматизированные средства для подмывания. Сядьте и растирайте друг друга одновременно или по очереди — подойдут масло для загара или мыльная паста, если у вас нет специального препарата. Растирание переходит в ласки рукой половых органов и заканчивается коитусом, после которого можно вдвоем принять ванну. Идеальным средством для растирания было бы семя, но его слишком мало и появится оно слишком поздно. Для замены сойдет и лосьон. Партнерша массирует мышцы мужчины пальцами, а также вибратором, если он захочет; партнер

сосредоточивает свое внимание на ее грудях, ягодицах, пахе и шее. По мере овладения навыками массажа надо развивать чувствительность кожи к растираниям.

Массажные заведения Лос-Анджелеса переполнены от наплыва публики, однако там не предлагают ничего такого, чего нельзя было бы сделать дома, если не считать того, что они ориентируются на мужчин, а не на оба пола, и на каждого мужчину выделяют целую группу девушек. Вероятно, партнеры, которым нравится предаваться подобным ласкам, могли бы пригласить друзей — получилась бы хорошая игра двух пар (без обмена женами) при условии, что пары хорошо относятся друг к другу.

Трусики для секса

Полезный аксессуар для секса (как пользоваться ими см. в разделе *„Одежда“*). В отличие от одежды, надеваемой с целью возбуждения, трусики, которые используются при половом сношении, лучше сшить самим. Мы приводим рисунок, на котором они изображены. Лучше всего сшить их из чистого шелка белого или черного цвета. Трусики должны плотно прилегать к телу и не образовывать складок, прикрывать только вульву и лобок. Для трусиков годится также хлопок, а вот нейлон не подойдет. Для возбуждения и красоты могут быть использованы и другие материалы, но через них не чувствуется поцелуй. Открытые спереди колготки — это совсем не то, что специальные трусики для секса.

Приспособления и устройства

Расширяется производство различных приспособлений для секса (раньше активными пропагандистами такого рода приспособлений были японцы). В руководство по сексу нужно было бы включить изучение потребительского рынка, которое у нас пока не проводилось.

Судя по рассказам путешественников, у многих народов различные „вспомогательные средства“ для секса используются мужчинами по настоянию женщин. Мужчины так стараются угодить партнершам, что готовы вста-

ТРУСИКИ ДЛЯ СЕКСА
Лучше всего сшить их из чистого шелка белого или черного цвета. Приблизительный размер — 8x3 дюйма в зависимости от размеров женщины.▶

вить в головку полового члена чуть ли не „шпринтовую рею", как это делают кайенцы*, или положить гальку под кожу пениса, подобно мужчинам Суматры. В более цивилизованном обществе такого рода приспособления являются съемными (их не вживляют в кожу) — это в первую очередь кольца, надеваемые за венчиком головки пениса. Их делают из перьев (Малайя), век коз, пришитых друг к другу (Патагония), или из маленьких волосяных кистей. Если бы эти приспособления не были выставлены в музеях, можно было бы подумать, что докучливого этнографа просто разыграли. Поражает, как эти предметы не соскакивают во время полового сношения. Почти все они страшно неудобны при надевании и либо колются, либо цепляются за волосы вокруг пениса.

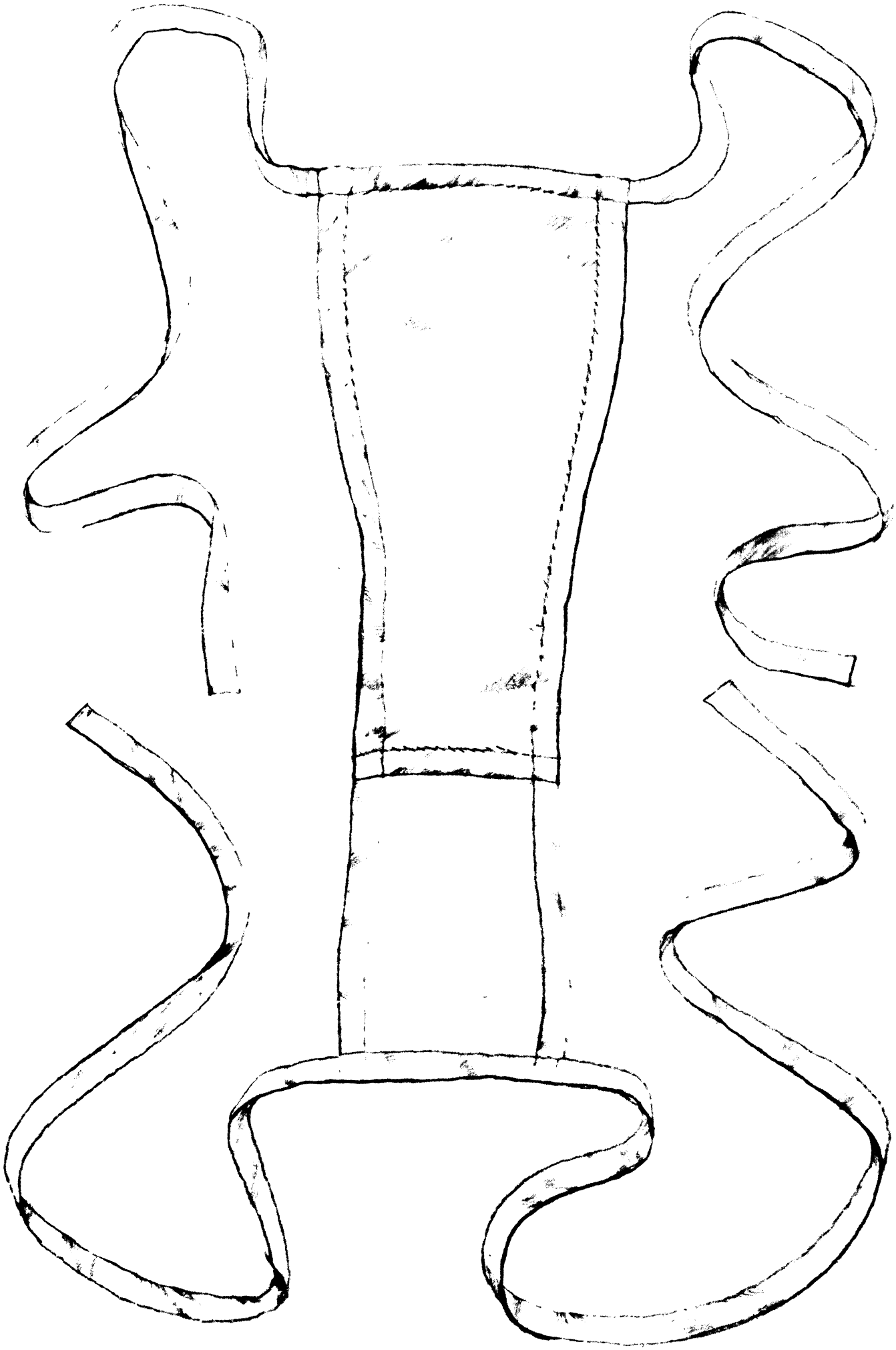
Европейские аналоги — это презервативы с различными выпуклостями, кольца и другие приспособления для полового члена, а также его заменители.

Эти *приспособления* просты по устройству и имеют разнообразную форму. Цель — усилить трение между пенисом и влагалищем. Некоторые разновидности имеют наросты и усики, чтобы щекотать шейку матки. Преимущества подобных приспособлений спорны — они предназначены для того, чтобы доставить женщине больше удовольствия, но мы не встречали еще женщины, которой бы они понравились. Как противозачаточное средство они небезопасны.

Некоторые люди, которых привлекает сама идея использования приспособлений, а не испытываемые ощущения, покупают целый набор, включающий все возможные разновидности. В набор входит и рамка для сушки, на которую их можно натянуть, чтобы высушить после мытья, а затем скатать и присыпать тальком.

Если они будоражат ваше воображение, вы можете легко изготовить их сами по собственному вкусу, добавив наросты к обыкновенному презервативу с помощью какого-нибудь

*Народность, проживающая на о.Борнео. — *Прим. пер.*



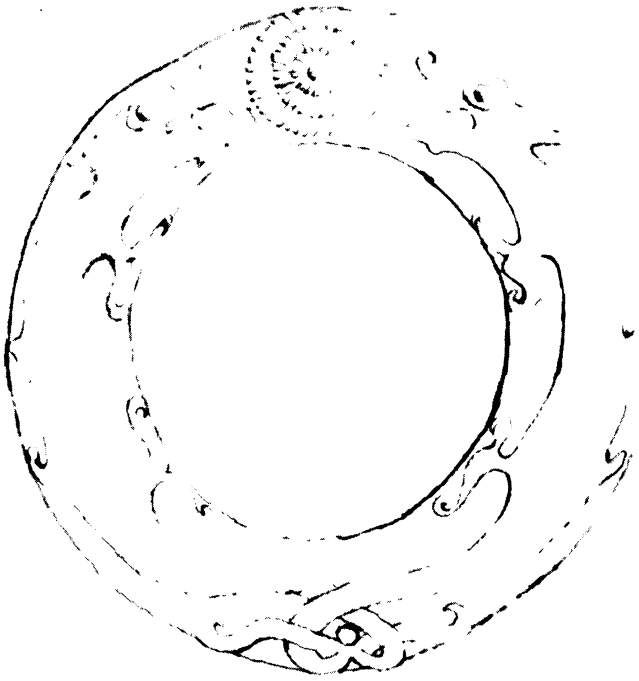
ПРИСПОСОБЛЕНИЯ И УСТРОЙСТВА
▲ Кольца прежде всего поддерживают эрекцию. Самое красивое кольцо, которое нам довелось видеть, было изготовлено в Китае из слоновой кости.▶

резинового клея. „Щеточки“ или наросты большего размера вырезают из пенорезины и потом приклеивают, а всю конструкцию хорошо промывают обычной водой из-под крана, чтобы перед употреблением удалить вызывающие раздражение химические вещества.

Мы считаем, что все разновидности таких приспособлений должны причинять явную боль. Они также препятствуют прямому физическому контакту, который в сексе много значит для „обратной связи“. Правда, они дают возможность экспериментировать и сочетать секс с ремеслом. Но, мы полагаем, они скорее способствуют появлению фригидности, чем избавлению от нее, если только новизна не возбуждает вас. Совместный выбор приспособлений для секса по каталогу помогает некоторым парам пофантазировать и разнообразить свое сексуальное общение.

Удлинители полового члена надевают на пенис. Их нельзя использовать слишком часто, так как размеры члена не имеют ничего общего с сексуальными чувствами, хотя большой пенис может подхлестывать эмоции. Большой твердый удлинитель может даже нанести повреждение. Единственное, что может дать такое приспособление, — так это уверенность мужчины в своих силах, хотя едва ли кому хочется, чтобы партнерша узнала о применении вами удлинителя пениса (как и мужчина о том, что партнерша использует искусственные груди).

Кольца — это другое дело. Прежде всего, они поддерживают эрекцию и могут доставить больше наслаждения при половом сношении, помогая сохранять частичную эрекцию после полного оргазма. Это достигается путем незначительного сжатия вен у основания полового члена, что препятствует оттоку крови. К тому же они оказывают дополнительное давление на клитор. Самое красивое кольцо, которое нам довелось видеть, было изготовлено в Китае из слоновой кости: два небесных дракона играют с жемчужиной. Жемчужина — это небольшое утолщение, ко-



торое располагается на уровне клитора, щупальцы дракона открывают и щекочут половые губы. Вся конструкция удерживается длинной лентой: она пропущена через отверстие в кольце, идет назад между ногами, проходит позади мошонки, поднимается вверх между ягодицами и обворачивается вокруг талии.

Китайцы и японцы обертывают также весь половой член или его основание тонкой кожей, а японцы предпочитают надевать на половой член трубку с отверстиями. В обоих случаях создается давление на основание члена, а поверхность члена и лобка становится бугристой.

Кольца другой конструкции (типа пояса) оттягивают назад и удерживают в этом положении крайнюю плоть, смещая кожу основания полового члена. Современные модели из резины или пластика охватывают основание пениса и усиливают давление мужской лобковой кости на клитор.

Едва ли можно считать удобными многие другие утолщения для воздействия на клитор, так как они чрезмерно твердые, а все резиновые кольца могут защемить кожу и мужчины и женщины. Мы еще не встречали ни одного представителя того или другого пола, которому бы понравились подобные „ухищрения“. Ни одно из них не дает полной гарантии эрекции, большинство действует только в том

случае, если партнера не беспокоят мысли о возможной импотенции. Например, защелкивающееся кольцо Блэкоу охватывает пенис и основание мошонки, увеличивая упругость полового члена при эрекции, создавая приятные эротические ощущения и укрепляя уверенность мужчины в своих сексуальных способностях.

Профессиональные проститутки и некоторые любители острых ощущений завязывают на члене замысловатые „галстуки", которые сжимают его основание, отделяют яички и держат пенис в полусогнутом положении, создавая ощущение, возникающее при его непрерывном сосании. Можно купить готовый набор кожаных „уздечек" и получить те же результаты, но не затягивайте их очень сильно и не оставляйте слишком надолго, так как можно повредить мочеиспускательный канал. Нередко приходится идти в поликлинику, чтобы там сняли металлические кольца, застрявшие при эрекции. На одного мужчину с таким кольцом в аэропорту среагировал детектор металлических предметов. Пассажир заявил служащим, что это предмет религиозного культа.

Искусственные половые члены бывают различной конструкции: некоторые выделяют тепло и обладают способностью к „эякуляции", в другие встроены вибраторы. Они существовали еще в древние времена, и, похоже, охотницы до них не перевелись: их выпускают и сегодня, причем современные модели дёлают из прекрасных материалов. Большинство женщин не занимается мастурбацией путем введения такого члена во влагалище, хотя некоторые дамы, обладающие сексуальным опытом, очевидно, все же пользуются ими. Поэтому в турецком гареме было „строгое правило подавать наложницам огурцы и морковь к обеду только в нарезанном виде". Вид женщины с таким членом во влагалище, несомненно, возбуждает мужчин, и они могут охотно тотчас предоставить свой пенис вместо искусственного. Искусственные половые члены с „уздечкой" или с головками

на двух концах предназначаются для лесбиянок.

Меркин (заменитель влагалища) — это, как правило, контейнер с теплой водой из резины или пластика, имитирующий влагалище. Он может прикрепляться к надувной кукле или использоваться самостоятельно, но мы сомневаемся в его практической пригодности. То, что пытаются заменить, заменить невозможно. Единственное оправдание для применения меркина в нормальном сексе заключается в том, чтобы проверить, возбуждает ли вашу партнершу его вид. Заменители влагалища с насосом для ощущения „увеличения пениса“ помимо того, что укрепляют расхожие представления о значении размеров полового члена, могут еще нарушить механизм кровонаполнения полового члена, поэтому следует избегать пользоваться ими.

Перчатки и наперстки только что появились в продаже, так что еще предстоит их усовершенствовать. Они заслуживают большего внимания, чем все остальные приспособления, о которых мы говорили. Перчатки и наконечники для пальцев размером с наперсток покрыты щетинистым материалом различного типа, начиная с мягкого меха и кончая жестким нейлоновым ворсом, с пучком торчащих ворсинок на месте ногтя. Они применяются для „эротического массажа“ партнеров любого пола. При правильно выбранной твердости щетинок и достаточной сноровке можно вызывать самые разные ощущения — от приятного до мучительного. Хорошо составленный набор таких приспособлений будет прекрасным интимным подарком (см. также *„Вибраторы“*, *„Японский стиль“*, *„Ноги паука“*).

Наше окончательное мнение таково: внутривлагалищные устройства — это деньги, выброшенные на ветер, если только они не помогают сексуально неполноценным людям, в чем мы сомневаемся. У большинства людей они только притупляют остроту нормальных ощущений. Другое дело — стимуляция кожи. Но, возможно, мы и не правы.

„Гамахуш“ Слово, обозначающее продолжительное целование женских половых органов (см. *„Музыка рта“*).

„Золотые рыбки“ Обнаженных партнеров связывают и кладут на матрас, чтобы они занимались любовью на манер рыбок, то есть без помощи рук. Первоначально это была шутка, практиковавшаяся в домах терпимости в XIX веке. Задача выполнима — если вы оказались „жертвами“, попробуйте это сделать лежа на боку, мужчина сзади. Игра для почтенной компании, но не затевайте ее с незнакомыми людьми и не оставляйте связанных без присмотра даже на минутку. В кинофильме „Тоскующий солдат“ дана прекрасная пародия на этот сексуальный трюк. Многие женщины таким способом могут достичь оргазма, просто пытаясь освободиться, особенно если они будут видеть себя в зеркале. Не связывайте себя сами, даже если вам это удастся, так как потом вы можете не развязаться.

Возбуждающий костюм Дьявольски хитроумное устройство, вызывающее непрерывный оргазм у женщины. Появилось недавно в продаже в скандинавских странах. В отличие от большинства таких приспособлений оно воздействует на любую женщину, которая не отвергает его по той причине, что оно механическое. В него входят плотно облегающие эластичные трусики с толстым выступом в форме мужского полового члена, который вставляется во влагалище, и шероховатым утолщением над клитором. В чашечках бюстгальтера имеются небольшие зубчатые углубления, которые охватывают соски, изнутри бюстгальтер покрыт мягкими тонкими резиновыми выступами. Костюм при каждом движении женщины действует на чувствительные участки тела, и ощущения могут быть потрясающими. Этот костюм можно носить под обычной одеждой, если вы способны вытерпеть. Его воздействие на женщину замечают все проходящие мимо мужчины. Это забавное и дорогое удовольствие, но мы думаем, костюм снизит нормальную чувственность, если им пользовать-

ся слишком часто. Главная его привлекательность — новизна. Неплохой подарок к какому-нибудь событию. Ничего подобного для мужчин не существует.

Менее откровенными, но поддерживающими постоянное сексуальное возбуждение являются существующие исстари аксессуары одежды, с которыми целесообразно поэкспериментировать. Большая часть из них предназначена только для женщин — не из-за дискриминации мужчин, а просто вследствие иной физиологии. Постоянная сексуальная напряженность, вызываемая такими аксессуарами, способствует ускорению ответной реакции женщины, но для мужчины она была бы перегрузкой и лишила бы его половой активности.

Традиционное назначение этих аксессуаров в том, чтобы дать женщине самой чувствовать свою сексуальность и выглядеть сексуальной для партнера. Некоторые из них могли бы напомнить нам о сексуальной чувствительности нашей кожи: тяжелые длинные серьги и тугие помочи, корсеты и пояса, шероховатые материалы (рубашки из ворсистых тканей), браслеты для ног, давящая в подъеме обувь, а теперь еще и кое-что более откровенное — „горячие“ брюки, впивающиеся в вульву.

Полная история подобных приспособлений описана в книге Бернарда Рудофского „Немодное человеческое тело“.

Большая часть этих предметов возбуждает женщин своим воздействием на кожу и мышцы, а мужчин — своей символикой, но некоторые пары получают особое удовольствие от того, что женщина надевает что-то очень экстравагантное под обычную одежду, когда выходит надолго из дома. Мужчинам тоже следовало бы попробовать поносить нечто подобное, хотя бы только для достижения равенства. Многие приспособления, выпускаемые промышленностью, имеют запоры, и можно оставить ключ от них дома. Постоянное сексуальное возбуждение, которое вы не в силах устранить, по крайней мере скрасит

какое-нибудь скучное мероприятие и гарантирует приятное время, когда вы наконец возвратитесь домой (см. *„Мочки ушей“, „Одежда“, „Приспособления и устройства“, „Шутки и проказы“*).

Сбруя

Приспособление, позволяющее сдерживать, „держать в узде“ партнера. Предназначается для людей, которые не умеют завязывать узлы, получают синяки от веревки или просто любят вид различных устройств. В продаже имеется сбруя разной конструкции для всех позиций. Есть очень дорогие предметы женского туалета, которые являются всего лишь бутафорией для причудливых фотоснимков. Это основной товар, которым торгуют дорогие магазинчики изощренного датского секса. Имеются там и такие приспособления, как моноперчатка, которая удерживает локти сзади, не врезаясь в руки; она очень ограничивает движения и оказывает сильное давление на кожу, что некоторым нравится. Иногда в дополнение к сбруе партнеры используют пояса целомудрия, корсеты и т.п.

Единственная действительно полезная вещь — это устройство для раздвигания ног. Оно состоит из перекладины регулируемой длины с кольцами на концах для удерживания ног в раздвинутом положении — на случай, если ваша кровать не имеет стоек.

Лошадь

Известно, что игра в лошадок, а также езда на них возбуждает некоторых людей. Одним из любителей был Аристотель, верхом на котором часто ездили его подружки. Средневековые моралисты, которые воспринимали это как нечто ужасное, упускали из виду главное. Мужчины тоже любят одевать женщин, как лошадок, хотя на них обычно нельзя ездить верхом. Как нам представляется, такой способ возбуждения полового чувства ничуть не хуже, чем переодевание партнерш в крольчих. Это не наша выдумка, а игра („эротическая лошадка“, „девушка-пони“), описанная в литературе. Лицо любого пола может быть конем. Поразительно, как часто

взрослые сексуальные игры совпадают с детскими. Некоторые люди покупают всю сбрую, включая уздечку, седло и т.д.

Верхом на лошади

Половое сношение в такой позе приписывается татарам, гаучо* и другим народам, жизнь которых была связана с лошадьми. Мы это не пробовали, так как у нас нет ни лошади, ни уединенного места для этого.

Партнер управляет лошадью, а женщина сидит к нему лицом с раздвинутыми ногами. Если вас это действительно интересует, вы можете (если живете в городе) провести эксперимент на большой лошади-качалке, но мы не знаем, насколько оправдаются ваши труды. У довольно многих женщин наступает оргазм при верховой езде (особенно без седла), когда они подпрыгивают от тряски.

Лед

Даже представить себе трудно, что лед может сексуально возбуждать. Тем не менее до нас доходят сведения о людях, которые используют его для воздействия на кожу. В одной книге по сексу дается такой совет: непосредственно перед оргазмом женщина должна взять горсть кусочков раздробленного льда и положить на спину мужчины. Другие берут кубик льда и медленно проводят им по коже партнера, в том числе по подошвам, кладут лед во время сексуальной игры на пупок и т.д. Некоторые женщины рассказывают, что они используют его для мастурбации, даже делают „мужской член“ изо льда с помощью резиновой формы.

Если задуматься, не так уж это и странно, ведь лед — сильный возбудитель кожи. Мы ничего не имеем против таких экспериментов, если вам импонирует сама идея. Вряд ли вы простудитесь от одного кубика льда. Но не пользуйтесь чрезмерно охлажденным льдом, не говоря уже о сухом — он мгновенно прилипает к влажной поверхности и обжигает, как раскаленный утюг. Прежде чем приме-

*Гаучо — жители степных районов Аргентины и Уругвая, обычно метисы, прекрасные наездники, в основном занимаются животноводством или ведут кочевой образ жизни. — *Прим. пер.*

ЛОШАДЬ
Поразительно, как часто взрослые сексуальные игры совпадают с детскими.▲

нять лед, проверьте каждый кубик, осторожно проведя по нему языком, иначе вы можете испытать шок.

Индийский стиль

Этот стиль теперь широко известен из „Камасутры“ и других трактатов о любви. Индийский стиль включает половое сношение в постели или на подушках в обнаженном виде, но при этом на женщине надеты все ее украшения; множество сложных позиций, в том числе такие, которые заимствованы из йоги и имеют своей целью избежать эякуляции (см. *„Карецца“*), позиции стоя и позиции

ИНДИЙСКИЙ СТИЛЬ
Особенностями индийского стиля являются любовные крики, любовные удары, любовные покусывания, как знаки обладания, и эротические царапины.▶▶

женщина сверху (пурушайита), которые считаются особенно благочестивыми, так как в тантризме (направлении индуизма) Она — это Энергия, а Он — Имманентность*. Все эти позы, если вы твердо следуете классическим описаниям, тесно связаны с индийскими представлениями о жизни на нескольких уровнях. Это не только секс, но и техника медитации, в процессе которой человек в мистических целях пытается ощутить себя и мужчиной и женщиной, а также танец, в котором помимо акта любви разыгрывается какая-нибудь сценка из жизни Вишну или Рамы. В классическом трактате о танцах есть раздел, посвященный сексуальной технике: танцовщицы были девами храма или служанками Бога, которые отдавались благочестивым мужчинам в процессе религиозного обряда.

Особенностями индийского стиля являются любовные крики (см. *„Утренняя песнь птиц“*), любовные удары (кончиками пальцев по груди, ягодицам и половым органам), любовные покусывания, как знаки обладания, и эротические царапины. Кожу возбуждают главным образом с помощью специально отращиваемых длинных ногтей, используя разные способы, начиная от простого поглаживания и кончая страстным царапанием.

Из всех индийских поз наибольшего внимания заслуживают, пожалуй, позиции стоя, если партнерша достаточно легкая. Очень немногие женщины, если они не тренировались с детства, могут, например, прогнувшись назад, сначала опереться о пол руками и ногами, а затем, обхватив руками ноги, просунуть голову между бедрами, чтобы „принимать“ половой член поочередно то во влагалище, то в рот, или встать в позицию, которая использовалась девушками храма: одна нога на полу, а другая вокруг талии. Наивысшее достижение индийцев — полный „помпуар“, — к сожалению, не описан в текстах, а девы

*Имманентный — нечто внутренне присущее какому-либо предмету, явлению, процессу. — *Прим. ред.*

храма учились ему от своих матерей (см. *„Помпуар“, „Упражнения“*).

Перевернутые позы

Половое сношение в позиции головой вниз: партнер сидит в кресле или на стуле, женщина — сидит на нем к нему лицом, ноги раздвинуты. После этого она отклоняется назад до тех пор, пока ее голова не упрется в подушку на полу. Другой вариант: партнерша ложится на живот и поднимает таз, партнер встает между ее ног и вводит половой член, а она упирается о пол локтями или ходит на руках („тачка“). Он может лечь поперек кровати так, чтобы на ней находились только бедра и ноги, а туловище и голова свисали, а она сидит или стоит, обхватывая его бедра ногами. При оргазме поднявшееся давление в венах лица и шеи может вызвать потрясающие ощущения. Если вы не хотите оказаться с трупом на руках, не применяйте этот способ с начальником-гипертоником: вспомните молодую наложницу предводителя гуннов Аттилы. Однако для молодых людей это достаточно безопасная поза. Таким способом надо учить идиоток, которые для ускорения оргазма просят своего возлюбленного задушить их в объятиях. Если вам попадется такая, то не делайте глупости, а обучите ее перевернутым позам. Вы можете спасти две жизни — ее собственную, а поскольку во время оргазма хватка у большинства мужчин становится мертвой, то и ее следующего любовника, которому пришлось бы провести остаток своей жизни в тюрьме за убийство.

Этот же способ в позиции валетом описан в разделе *„Музыка рта“*. И хотя он дает приятные ощущения, не всем он по вкусу.

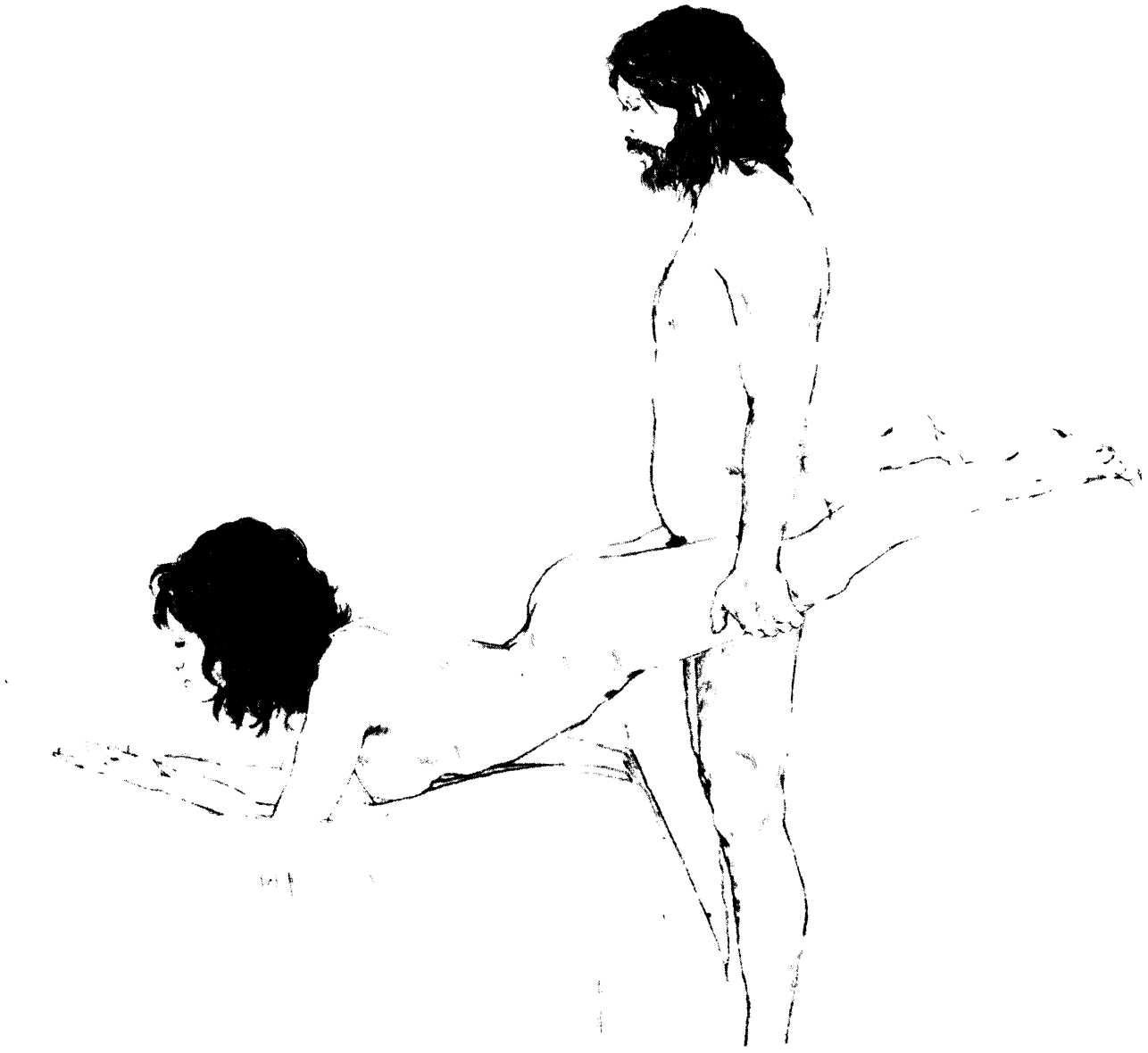
Японский стиль

Половое сношение на полу или на подушках, как и во всех восточных стилях, предполагает лишь частичную обнаженность, многочисленные позиции сидя на корточках или глубоко присев, связывание в разных формах, использование дополнительных и необычных приспособлений. Правда, все это относится к сексуальным обычаям, описанным

в рукописях XVIII и начала XIX веков, а не к современным видоизмененным на западный манер вариантам.

Трудно скопировать типично японское сочетание насилия и соблюдения установленных правил. Другие характерные для японского стиля черты: изощренное возбуждение женщины пальцами — большой палец в заднем проходе, остальные во влагалище; широкий набор механических устройств — наконечник из твердого материала, надеваемый на головку члена (кабуто-гата), трубки для члена (до-гата), некоторые из них решетчатые (йорои-гата) или с наконечником (ясо-гата); искусственные половые члены (енги),

ПЕРЕВЕРНУТЫЕ ПОЗИЦИИ
▼„Тачка".

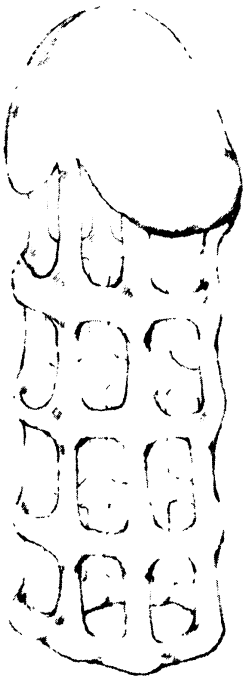


нередко прикрепляемые ремнями к пятке женщины, в то время как лодыжка поддерживается петлей, закинутой вокруг шеи, чтобы легче было производить движения; ремни, плотно облегающие половой член и делающие его шероховатым и достаточно упругим для введения во влагалище (хигозуики) и искусственные влагалища, которые держат в руке (азума-гата).

Позиции самые разнообразные, но возлюбленные Японских островов очень увлекаются симуляцией изнасилования — Джордж Мор называл это „свирепым блудом“, в котором акцент делается на большие половые органы, обильные выделения и т.д. По этой традиции игра в секс ведется в грубых формах.

Шутки и проказы

Самое подходящее место для них — среди людей строгих правил в противовес их культурным традициям. Поэтому лучшие из шуток направлены против догм моралистов. Вызов обществу так же психологически необходим возлюбленным, как нежность друг к другу. Именно вызов, а не просто романтика опасности делает столь привлекательной любовь в непривычных местах под носом у ничего не подозревающих людей. Это детские шутки, но если вы не научились вести себя по-детски в любовных делах, то вам лучше пойти домой и поучиться, так как это очень важно.



ЯПОНСКИЙ СТИЛЬ
▲Ясо-гата

Нельзя допускать, чтобы шутка вышла боком и все испортила: если вы сумеете осуществить половое сношение в ресторане при публике или на обеденном столе у тетушки и все у вас пройдет гладко, вы можете после этого смеяться сколько угодно, но если шутка сорвется, вам крупно повезет, коли вы не рассоритесь друг с другом. В каждом случае у большинства пар один из партнеров хочет рискнуть, а другой сдерживает его, в результате достигается равновесие на уровне здравого смысла. Влюбленным помогает ангел, который наблюдает за их сумасбродными выходками и защищает от последствий. В общем, было бы глупо рекомендовать такие

проказы, но в то же время и жалко их упускать.

О том, насколько хорошо у вас идут любовные дела, можно судить, как мы думаем, по тому, сколько вы смеетесь во время сексуального общения. Как ни странно, это свидетельствует как раз о серьезности ваших взаимоотношений, а не наоборот. Когда понимание между партнерами есть, смех никогда не прекращается, потому что секс занятен. Когда взаимопонимания нет, дело кончается ссорами, слезами и постоянным отсутствием оргазма из-за какого-нибудь замечания, „испортившего все настроение". При настоящем взаимопонимании смех — это часть окружающей атмосферы, даже насмешливое замечание должно высказываться с любовью, и трудно представить себе, что любовь и взаимное расположение могут пострадать от шутки. Это тот редкий в наше время случай, когда смех рожден просто радостью жизни.

Выход на какое-нибудь серьезное мероприятие с партнером (обычно с партнершей), одетой в длинное пальто, под которым у нее ничего нет или надета какая-нибудь экзотическая одежда, — опасная и дразнящая игра, от которой некоторые пары получают огромное наслаждение. Что касается того, что некоторые женщины не носят трусиков, то для большинства это достаточно опасно, если только не является их „формой одежды".

„Карецца"

Половой акт с героиней одного романа Алисой Стокхэм: продолжать, продолжать и продолжать, не допуская мужского оргазма.

По сути своей это упражнение для лечения преждевременной эякуляции, а не обычная техника полового сношения. Продолжительный коитус — это великолепно, но конечная цель его — эякуляция. Доставляющий женщине огромное удовольствие вариант „карецца", когда мужчина обходится без эякуляции и его половой член утрачивает эрекцию, находясь во влагалище, не имеет никаких преимуществ перед таким же продолжительным сношением, но заканчивающимся оргазмом, и

может в конечном счете нарушить механизм ответной реакции. Тем не менее об этом способе следует знать.

Исходя из старой тантрик-таоистской системы, считалось, что семя — это духовное горючее. Мужчина должен стараться сохранить его, вбирая в то же время добродетель от женщины. Одной эякуляции достаточно для того, чтобы лишить женщину этой добродетели. Поэтому многочисленные сексуальные позиции йогов, в которых совершать какие-либо движения очень трудно, предназначались специально для того, чтобы дать женщине возможность получить несколько оргазмов, а мужчине — сохранить сперму и выполнить медитационное сексуальное упражнение. Опытные йоги в результате тренировок умели совершать эякуляцию в себя — малоприятная процедура, так как семя попадает в мочевой пузырь, откуда выходит вместе с мочой. Иногда такое случается непроизвольно — это признак половой слабости и от этого трудно избавиться. Поэтому многие мужчины получают мало удовлетворения от самых изощренных индусских позиций. Если вы хотите рассматривать половое сношение как средство для медитации, вы можете им воспользоваться, но, как нам представляется, нет достаточно разумных оснований, чтобы отказываться от эякуляции во что бы то ни стало.

Те, кто разрабатывал технику полового сношения „карецца“, видимо, руководствовались идеями индусов. Этот способ сокращал количество зачатий, хотя и негарантированно — семя может просачиваться и без эякуляции. Не так давно один французский священник нонконформистского толка в противовес Ватикану, мучившемуся угрызениями совести по поводу контроля деторождаемости, проповедовал похожую мысль в своем труде „Супружеское воздержание“, но его заставили замолчать. Метод заключается почти в полном отказе мужчин от фрикций. Допускаются только движения мышц органов малого таза женщины, а мужчине разрешается лишь со-

вершить несколько фрикций для поддержания эрекции; он должен остановиться, как только напряжение возрастет. Используйте этот метод только для подготовки к продолжительному сношению, после этого переходите к полным фрикциям и взаимному оргазму, когда женщина будет полностью подготовлена (см. *„Помпуар“*).

Одежда из кожи

Это, пожалуй, самая популярная возбуждающая верхняя одежда. Черная кожа выглядит агрессивно и устрашающе, любая кожа удерживает естественные сексуальные запахи. В отличие от эластичных материалов кожаная одежда общепринята, и о вас не подумают, что вы ее носите, чтобы выделиться. Это еще один пример, показывающий, насколько произволен выбор обществом одежды, возбуждающей половые чувства. Некоторым мужчинам нравятся облаченные в кожу женщины. Тем, кому по вкусу свирепый вид застегнутого на все пряжки мужчины, не по душе нежная мягкая кожа, и наоборот. Если вашему партнеру приятно видеть вас в одежде из кожи, дайте ему возможность купить ее для вас. Это один из возбудителей, на которые реагируют как мужчины, так и женщины, особенно если вещь хорошо сидит и от нее идет хороший запах. Плавки из мягкой кожи, по-видимому, устраивают оба пола. Однако не покупайте их за бешеные цены. Большую часть замысловатых фетишистских игрушек, продаваемых в магазинах, можно ухитриться сделать самому, хотя, если вы хотите иметь костюм Авенджера*, вам придется его заказать и хорошо заплатить за него (см. *„Сапоги“*, *„Одежда“*).

Маски

Кое-кого они возбуждают. Если такое утверждение кажется вам странным, вспомните, что это старейший способ достичь мистического и сексуального вдохновения. Маска делает ее обладателя не таким, как все, „владеет“ им и изменяет образ. Мы же считаем, что сексуальное общение гораздо приятнее, когда на

*Популярный детский литературный герой в США. — *Прим. пер.*

голову не надет мешок. Старый трюк профессиональных проституток с надеванием женских трусиков на голову мужчины действует на совершенно иной основе (см. *„Одежда“*). Маски, подобно корсетам, когда-то были в моде повсеместно. Не балуйтесь пластиковыми пакетами — они опасны и затрудняют дыхание.

Зеркала

Всегда были важным элементом обстановки в любой спальне, предназначенной не только для сна. Они превращают любовь в спектакль для двоих, не лишая их уединения, и помогают расставить все точки над i. Зеркала действуют возбуждающе, позволяя вам увидеть самих себя. Мужчина может наблюдать свою собственную эрекцию и движения, не прерывая половой акт. Женщина может возбуждаться, видя свое тело, наблюдая, как она занимается мастурбацией, как ее связывают, и другие разыгрываемые сексуальные сцены. Оба партнера получают удовольствие и как зрители, и как участники. Кому зеркала не нравятся, говорят, что они нарушают интимность, которая им необходима, чтобы испытать всю полноту ощущений.

Если вы никогда не занимались сексом перед большим зеркалом, попробуйте. Вообще-то вам нужно не одно зеркало, чтобы обоим отчетливо видеть все, не передвигаясь с места на место. Это стоит сделать не только ради зрелищного эффекта: зеркало покажет, как отнюдь не пошло вы выглядите, занимаясь любовью. Когда грубо говорят о сексе, это может звучать не очень прилично, но если созерцать его, он представляется естественным, привлекательным и прекрасным, даже если фигуры у вас не такие уж и красивые. Может, и наступит такое время, когда лучше чувствовать, чем смотреть, но пока, в среднем возрасте, оно еще не наступило.

Если в комнате, где занимаетесь любовью, вы принимаете гостей, лучше повесить зеркала на внутренней стороне дверей шкафов или иметь зеркала на подставке.

В домах терпимости старого типа увлекались комнатами с сотней зеркал. Оставляя в стороне вопрос о стоимости, скажем, что такая обстановка может подействовать и положительно и отрицательно. Сто пар-отражений, одновременно занимающихся сексом, могут возбудить вас, но скорее напомнят о первомайской демонстрации на Красной площади или об оргии римлян, а не о любви.

Автомобили

Они приближаются к идеальной для секса форме — „двуспальной кровати с подвесным мотором“. Большие американские автомобили подходят для него как нельзя лучше — есть место, где можно лечь, не сгибаясь, хотя бы на заднем сиденье. На „фольксвагене“ требуется как-то исхитриться, если речь идет о чем-то большем, чем ласки грудей и разных других мест. Классические позиции были разработаны Эммой Бовари в двухколесном экипаже: она на заднем сиденье, он на коленях между ее ног или оба сидят, ее ноги вокруг его талии.

Все автомобили, независимо от того, приспособлены они или не приспособлены для сексуальных ласк и половых сношений, обладают свойствами застекленной теплицы, окна которой быстро запотевают. Если этого не происходит, то неплохо иметь мощный источник света, чтобы ослепить полицейских или хулиганов: его вспышка даст вам возможность одеться быстрее, чем к ним вернется зрение.

Для любви на открытом воздухе самое надежное место — неохраняемая автомобильная стоянка, наподобие двора французского особняка XVIII века, потому что там невозможно незаметно подкрасться к вам. Если вас всерьез привлекает такой секс, купите небольшой автофургон или туристский прицепной вагончик, известный под названием „вагон для прелюбодеяний“, который по существу является домом на колесах. Чтобы раздеться догола в любом из них, требуется большая решительность. В целях безопасности лучше

ЗЕРКАЛА
◂ Секс, если созерцать его, представляется естественным, привлекательным и прекрасным, даже если фигуры у вас не такие уж и красивые.

всего быть вчетвером, действуя по очереди: вы занимаетесь любовью, а другая пара ведет машину, потом вы сидите с каменным лицом в автомобиле, прикрывая другую пару. Взаимная мастурбация при езде и попытки испытать как можно больше оргазмов на галлон бензина — мало кто отказался бы от этого, но это противоречит интересам безопасности на дороге. Можно надеть привязные ремни или привязать свободного от вождения партнера к сиденью и начать медленно ласкать его.

Мотоцикл

Все более и более популярное место для секса, сочетающее в себе позу наездника, кожаную „сбрую", опасность и скорость. Секс на мотоцикле имеет серьезные недостатки по части безопасности, требует ношения специального шлема, и вы не можете положиться на него, как на лошадь, — сам он не поедет.

Еще одно затруднение возникает из-за того, что пассажир — мужчина или женщина — сидит сзади, а вы не можете, вернее, не должны вести мотоцикл с пассажиркой у вас на коленях, хотя бы даже и одетой. Пожалуй, лучше использовать мотоцикл как прелюдию для любви, а не как место для полового акта. Не допускайте, чтобы любовь к ускорению возобладала над вашим здравым смыслом — это может кончиться трагически.

На открытом воздухе

Теплый климат имеет неоценимые преимущества. В Англии, чтобы заниматься любовью на открытом воздухе, надо обзавестись теплой одеждой на случай заморозков и иметь собственный парк. В Ирландии или Испании — хотя в Испании тепло — нужно обезопасить себя еще и от священников. В большинстве штатов США все плюсы любви на пленэре можно пересчитать по пальцам.

Странно, что американцы ничего не делают по улучшению планировки приусадебных участков. В Европе участки обнесены стенами или заборами и почти везде есть условия для секса, по крайней мере, в темноте.

НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ
Если вы идете на риск, то должны научиться быстро ретироваться и уметь прогнозировать погоду.▶▶

Изъяном открытых участков дикой природы являются различные вредители, начиная от муравьев и комаров и кончая гремучими змеями и назойливыми полицейскими. С точки зрения ландшафта наилучшим местом нередко оказываются песчаные дюны, где тепло и есть где укрыться, к тому же там не обитают жалящие насекомые. Подойдут и лужайки, засаженные травой, если они хорошо огорожены. Если вы хотите раздеться догола, лучшее укрытие — густой кустарник, стоящий островком: вы всех видите, а вас не замечают. Европейцы, живущие скученно, навострились быстро одеваться и пользуются такими парками, как Хэмпстед Хит и Пратер*. В большой Америке с выбором места, казалось бы, не должно быть проблем. Однако если вы идете на риск, то должны научиться быстро ретироваться и уметь прогнозировать погоду; в условиях опасности у некоторых лиц того и другого пола дух поднимается, другие, наоборот, тут же тушуются. Для проделок, коим несть числа, например для раздевания догола и привязывания друг друга к деревьям, следует выбрать безлюдное место или хорошо огороженный садовый участок.

То, что вы можете спокойно сделать в лондонском Гайд-парке, в Центральном парке Нью-Йорка может закончиться групповым изнасилованием. Путешествуя, надо знать, что в католических странах более строгие нравы, чем в протестантских, а в странах сталинистского толка они строже, чем в марксистских другого типа, например в Югославии, но в любом случае не следует оскорблять чувства местного населения. На Востоке привычное для секса место ночью — плоская крыша дома, где можно заниматься любовью и обозревать весь город.

Думаем, что скоро появятся и специально отведенные для секса места под открытым небом.

---

*Городские парки в Лондоне и Вене. — *Прим. пер.*

„Ноги паука"

Это щекочущий эротический массаж — легчайшие прикосновения подушечек пальцев с целью стимулирования не столько кожи, сколько почти невидимых волосков на ней, но не в области половых органов, а на всех следующих за ними по чувствительности участках: сосках и вокруг них, шее, груди, животе, внутренней стороне рук и бедер, под мышками, на спине вдоль позвоночника, мошонке и в промежности.

Выполняйте массаж обеими руками: одной действуйте равномерно, а другую используйте для внезапных прикосновений. Весь смысл — в легкости прикосновения, которое скорее должно напоминать мгновенный удар слабого тока, чем щекотку. Перья, перчатки со щеточками, вибраторы вызывают совершенно другое ощущение. Если вы искусны, то не забудете, что пальцы у вас есть не только на руках, но и на ногах, и волосы в разных местах, в том числе ресницы, которыми можно разнообразить ощущения. Можно воспользоваться набором наконечников для пальцев, которые делают из различных материалов, начиная от жесткой ткани и кончая мехом норки. Трудно освоить оригинальный французский массаж кончиками пальцев, хотя он незабываем и для мужчин и для женщин. Это один из двух наиболее общих видов стимуляции всей поверхности кожи (другой — ласки языком), который действует даже на не слишком чувствительных мужчин.

„Помпуар"

Это самая желанная ответная сексуальная реакция женщины. „Она должна... закрыть и сжимать йони (влагалище) до тех пор, пока оно не будет держать лингам (пенис), как пальцами, открываясь и закрываясь по желанию женщины, но при этом не уподобится руке деревенской девушки, доящей корову. Этому можно научиться только в результате долгой практики, концентрируя внимание на определенном месте.

...После этого муж не променяет ее на самую красивую королеву... У представительниц некоторых рас мышцы влагалища развиты невероятно. В Абиссинии, например, жен-

щина может так сильно сжать их, что причинит боль мужчине, и, сидя у него на бедрах, может вызвать оргазм, не двигая ни одной частью своего тела. Такую искусницу у арабов называют „каббазах“ (в буквальном переводе — держательница), и нет ничего удивительного в том, что работорговцы платят за нее большие суммы“. Так пишет Ричард Бёртон. Такое искусство любви не имеет ничего общего с расой, но зато тесно связано с практикой (см. *„Упражнения“*).

Порнография

Определение, даваемое любой сексуальной литературе, которую кто-то хочет запретить. Большинство нормальных людей любит рассматривать книги по сексу и читать о сексуальных фантазиях. Вот почему ненормальным людям приходится тратить много времени и денег на то, чтобы запрещать их. Единственный недостаток коммерческих изданий в том, что в их основу положена фантазия, к тому же фантазия, не связанная с опытом, и поэтому они мало чем могут практически помочь. Описание различных типов сексуального поведения, которое мы даем, помогает людям представить их себе; порнографические же рассказы скучны, в них много повторений, и возникают большие сомнения в их достоверности.

Нормальным парам не помешает знакомство с порнографической литературой, где описаны, например, осуществимые, приемлемые и приятные сексуальные действия, которые им самим могли бы доставить удовольствие, или фантазии, которые, хоть и неосуществимы, возбуждают сексуально. Этой цели, как правило, и служит такая литература. Многие — и мужчины и женщины — считают, что книги по сексу оказывают реальную помощь, обостряя чувственность до такой степени, что хочется в постель. Пользуйтесь ими так, как футбольные болельщики пользуются книгами о футболе, даже если в них рассказывается об игроках со сверхчеловеческой силой удара. Неправда, что сексуальная литература возбуждает только муж-

чин. На женщин она тоже влияет, если книга написана с пониманием не только чувств мужчин, но и женщин.

Если у вас есть литературные или художественные способности, воспользуйтесь ими, чтобы выразить ваши сексуальные фантазии и применить их в общении с партнером. Это один из способов осуществления желаний, которые вы не можете (или не стали бы) реализовывать в жизни, своего рода дополнение к мечтам и игре.

Мысль о том, что порнография попадет в руки к детям, приводит некоторых людей в ужас. Если там изображены любовные сцены без всяких извращений, то опасения, по всей видимости, не оправданы. Маленьким детям это скоро наскучит. Главное возражение против порнографических изданий в том, что большинство из них, особенно нелегальных, безобразно выполнены и отталкивают даже взрослых. Некоторые публикации, описывающие странные или жестокие фантазии взрослых, могут внушать ужас, но не больше того, какой мы испытываем от таких не связанных с сексом материалов, как кинохроника или книги о религии. Застав детей с порнографическим текстом, вы причините гораздо больше вреда, если устроите шум по этому поводу. Для подростков это занятие, по-видимому, безобидное, если они явно не помешаны на сексе.

Постильонаж

В задний проход партнера вводится палец или он кладется на анус непосредственно перед оргазмом. Этот способ популярен во французских эротических книгах и воздействует на некоторых людей. Большинство предпочитают твердое давление пальцем непосредственно перед задним проходом — у мужчин только одно это может вызвать эрекцию. Можете воспользоваться маленьким вибратором вместо пальца, но не вставляйте его во влагалище после того, как он был в заднем проходе. В некоторых позициях эффективно действует давление пяткой за мошонкой или на промежность женщины.

Железная дорога

Старое излюбленное место для секса. Вы выбираете поезд, так как на самолете таких возможностей нет. Конечно, вы едете в спальном вагоне старого типа в отдельном купе. Не ясно, что возбуждает ваши чувства: то ли движение и скорость, то ли ассоциация с любовью на ходу. В былые времена в парижских и венских домах терпимости высокого класса было модно иметь оборудование, как в купе поезда, со всеми железнодорожными шумами и эффектами. Поскольку главную роль, по-видимому, играют движение и изменение скорости, вам нужно иметь твердое лежачее место и выбрать петляющий маршрут с многочисленными поворотами и переводами стрелок. В крайнем случае, если нет отдельного купе, то хоть для позиции стоя найдется место в туалете.

Управление на расстоянии

Ходит старая байка о том, что можно соблазнить совершеннейшего девственника, не представляющего, что вы имеете в виду, засовывая большой палец в сжатый кулак или в рот и как бы невзначай вынимая его и вставляя снова. Все, кого мы видели за этим занятием, очень хорошо знали, что это значит.

Это один из вариантов управления на расстоянии. Отгибайте вниз губу в соответствующем ритме — и женщина почувствует возбуждение совсем в другом месте. Она может делать то же самое в ответ, например, во время еды (вспомните сцену из фильма „Том Джонс“). Когда партнеры привыкнут к любому из этих двух способов „телесвязи“, они научатся управлять друг другом на расстоянии: с разных мест за столом, с противоположной стороны комнаты, а в театре — из ложи напротив, вызывая возбуждение, эрекцию и даже оргазм. Иногда для этого даже достаточно потереть мочку уха. Нам довелось быть свидетелями одного смешного случая. Девушка танцевала с парнем, и он заметил, что с ней что-то происходит. Парень подумал, что это он так действует на нее, а на самом деле ей подавал сигнал ее любовник, который сидел в стороне.

Кресла-качалки

Используются иногда в домашних условиях вместо классического приспособления для секса — качелей. На самом деле на кресле-качалке ощущение совершенно иное: отсутствует захватывающее дух внезапное ускорение качелей, воздействующее на женщин. Секс на кресле-качалке напоминает ощущения, получаемые от занятий любовью в поезде (см. *„Железная дорога“*).

Подойдет грубо сколоченное кресло, а еще лучше — эротическое кресло-качалка с множеством гвоздей или шурупов на каждом из полозьев, с жестким сиденьем и без ручек. Для такого кресла необходим твердый, желательно каменный пол, но это создает большой шум в доме, и пользоваться им нельзя, если под вами кто-то живет. Обычно партнеры садятся лицом друг к другу, раздвинув ноги, но возможны и другие позы. Мы видели стул с мощным вибратором в подушке, лежащей на сиденье, — все это выглядело очень заманчиво, хотя ощущение должно было быть совершенно другим.

Одежда из резины

Некоторых очень возбуждает и часто является сексуальным фетишем. Эффект объясняется, по-видимому, тем, что предметы одежды из резины плотно прилегают к телу и имеют специфический запах. Например, запах резины „латекс“ волнует в половом отношении тех, у кого он ассоциируется с презервативами, а также усиливает естественный женский запах. Перед употреблением все резиновые изделия — презервативы, приспособления для щекотки, трусики для секса — надо помыть в мыльной воде, просушить и присыпать тальком. Черный цвет, похоже, наиболее предпочитаемый в сексе. Продаваемые кое-где презервативы синевато-розового цвета смотрятся не так хорошо, как прозрачные.

Предметы одежды из резины относятся к числу весьма немногих широко распространенных возбудителей полового чувства, но они по какой-то причине так и не стали модными, если не считать костюмов для подводного плавания и водных лыж. Это, вероятно, объясняется тем, что женщин они не

КРЕСЛА-КАЧАЛКИ
Секс на кресле-качалке напоминает ощущения, получаемые от занятий любовью в поезде.▶

слишком привлекают (или тем, что в них немыслимо жарко).

„Саксонус"

Это твердое нажатие на мочеиспускательный канал мужчины около основания полового члена с целью не допустить эякуляции и (хотелось бы надеяться) зачатия. Применять как контрацептивное средство не имеет смысла, так как сперма уже просочилась задолго до эякуляции. Однако некоторые женщины умеют, лаская пенис рукой, останавливать и возобновлять эякуляцию, надавливая на мочеиспускательный канал, чтобы оттянуть оргазм у мужчины.

Лучше всего нажимать на основание полового члена двумя или тремя пальцами — сильно, но не оставляя синяков. Другое место для нажима — где-то посредине между мошонкой и задним проходом. Идея заключается в том, чтобы семя выбрасывалось порциями. Если вы полностью остановите эякуляцию, то семя в конце концов прольется в мочевой пузырь. Данных о том, что это вредно, нет, но нельзя и злоупотреблять этой процедурой, еще лучше — избегайте ее.

Прерывание эякуляции тоже, по-видимому, безвредно, но достичь этого трудно и не у всех получается. Женщины, которые славятся подобным искусством, говорят, что мужчинам это нравится, но многое зависит и от партнера. Можно также остановиться перед самой эякуляцией, а через несколько минут начать все сначала.

Обувь

Мы уже раньше (см. *„Подошвы ступней"*) упоминали о сексуальном возбуждении, вызываемом ступнями, которые отождествляются с женским половым органом. Все это символика, но тем не менее интересно все же отметить, что кожа обуви впитывает из пота и задерживает именно те жирные кислоты, которые присутствуют и во влагалище и служат возбудителем сексуального поведения самцов у обезьян. Хотя от ступней ног распространяется не столько сексуальный, сколько прогорклый запах, они могут оказы-

вать сексуальное воздействие на мужчину на уровне подсознания.

Высокие каблуки привлекают некоторых мужчин главным образом из-за того, что усиливают покачивание бедрами и делают походку женщины еще более женственной. Это похоже на игру в кошки-мышки. Китайские женщины должны были прятать ступни своих ног, но могли показывать половые органы. Даже у нас босые ноги отождествляются с наготой. Именно поэтому певицы поп-групп сбрасывают обувь.

В любом случае заниматься любовью лучше босиком.

Медленная мастурбация

Проститутки обычно плохо разбираются в тонкостях секса, но один прием, практиковавшийся в старое время в домах терпимости, заслуживает внимания. Для его выполнения (а он получается у многих) надо уметь связать партнера (см. *„Игры со связыванием“*), а он должен стараться освободиться. Обычно женщина связывает мужчину, но можно и наоборот. Важно иметь желание и совершенно беспомощного партнера. Если у вас не лежит душа к игре со связыванием, вы можете попробовать обойтись без нее, но результат будет совершенно иной: вам не удастся добиться такого эффекта, как со связыванием. Фокус заключается в том, что вы приводите партнера попеременно в состояние то возбуждения, то релаксации (см. *„Расслабление“*).

Женщина начинает с того, что как следует связывает мужчину. Он лежит голый на спине, руки и ноги либо разведены в стороны, либо запястья за спиной, голени скрещены, колени раздвинуты. После этого партнерша встает на колени лицом к мужчине, обхватывая его ногами, и исполняет приятный танец раздевания до трусиков. Далее, приподняв его голову, она прижимает его рот к своим грудям и подмышкам, давая ему почувствовать запах своего тела. Затем она осторожно сжимает своими ногами его шею и прижимает свои прикрытые трусиками половые органы к его рту. Наконец она раздевается полностью

и целует пенис (вначале поглаживает его, затем открывает головку, делая все это не спеша), сдвигает до конца крайнюю плоть, если она есть, и останавливается на несколько секунд, чтобы дать ему возможность возбудиться. Если женщина искусна, партнер будет не в состоянии двигаться, а поцелуй даст ему ощущение контакта с ней. Затем она проделывает то же самое снова, возбуждая его половой член руками и ртом, если это необходимо.

МЕДЛЕННАЯ МАСТУРБАЦИЯ
Фокус заключается в том, что вы приводите партнера попеременно в состояние то возбуждения, то релаксации.▾

В центре внимания женщины — рот и половой член партнера. Во время прелюдии искусство состоит в том, чтобы рот и пенис партнера постоянно участвовали в игре, но не следует доводить дело до эякуляции. Вы-

бор вариантов очевиден: либо женщина работает только рукой, либо пенис она ласкает рукой, а рот мужчины, в зависимости от позы— лицом или спиной к нему — ртом или вульвой. Наиболее чувствительные участки между ртом и пенисом она массирует кончиками пальцев („ноги паука“), поглаживает языком и ласкает вульвой — в последнем случае она кладет одну ладонь на его рот, а другую — на член, не допуская ослабления ритма. Если эрекция начинает спадать, она останавливается, еще больше „обездвиживает“ мужчину (можно связать ему большие пальцы рук, если у нее хватит сил повернуть его), снова добивается того, чтобы член стал упругим. После этого она может приступить непосредственно к медленной мастурбации.

Это чуть ли не самое умопомрачительное (и пока оно продолжается — обессиливающее) сексуальное ощущение, которое можно вызвать у большинства мужчин (если вы хотите знать, почему мы рекомендуем практиковать его в игре со связыванием, попробуйте хотя бы в течение нескольких секунд проделать это с несвязанным партнером!). Усядьтесь удобно у него на груди, повернувшись к нему спиной, и положите лодыжки под его колени. Держите основание его полового члена одной рукой, а большим и указательным пальцами другой отодвиньте кожу пениса как можно больше кзади. Затем начинайте быстрые, резкие движения с интервалом в одну секунду, не чаще. После примерно двадцати таких движений сделайте десяток очень быстрых непрерывных. После этого возобновите медленный ритм. Продолжайте в таком же духе. Если по состоянию партнера вы чувствуете, что он на грани эякуляции, сбавьте скорость (со временем вы будете хорошо улавливать этот момент). Ласкайте член столько, сколько, по вашему мнению, может выдержать партнер.

Возбуждение, возникающее у мужчины, не такое уж и одностороннее, как можно подумать. От ответной реакции мужчин большинство женщин тоже возбуждаются. Вы можете

сильно прижаться вульвой к его грудной клетке, но не отвлекайтесь.

Многие мужчины не выдерживают более 10 минут. Если член обмякнет, снова вызовите эрекцию и быстро доведите партнера до оргазма руками или ртом или повернитесь и сядьте на него как наездник на лошадь. Когда партнер кончит, как можно скорее развяжите его. Если он останется связанным после оргазма, то у него все мышцы онемеют, как после тяжелой спортивной игры.

Опыт медленной мастурбации, которую называют специальным японским массажем, — это, пожалуй, единственно полезная вещь, которую Америка вывезла с вьетнамской войны. Лишь одно препятствие мешает широко применять его — слишком большие габариты американок. Японки — настоящие артистки, которые умеют завязывать действительно изящные узлы, а их массажистки достаточно миниатюрны, чтобы не раздавить мужчину насмерть, когда они садятся на него. Если вы крупная женщина, попытайтесь держать свой вес на собственных коленях.

А мужчина пусть попробует применить ту же методику в отношении вас. Ему следует сосредоточиться на трех эрогенных зонах — рот, груди и клитор. Он может начать так же, как и она, — с передачи запахов подмышек и полового члена, затем провести рукой по ее вульве и приложить руку к ее рту, чтобы вернуть ей ее собственные „духи“. По звукам и движениям женщины нужно улавливать, какое давление на клитор она предпочитает. Он может скопировать ее методы медленной мастурбации и возбуждать ее, оттягивая развязку. Если партнерша легко возбудима и нормально относится к таким ласкам, ее ответная реакция будет полностью соответствовать его умению обращаться с ней. Мужчине надо встать на колени, раздвинув ноги, но не сидеть на ней и не прижимать ее: она все равно совершенно беспомощна. Наконец (а этот момент у опытных любовников наступает тогда, когда она находится в полубессознательном состоянии), он на не-

сколько мгновений переключается на ласки языком, чтобы увлажнить вход во влагалище, и тут же начинает энергичное половое сношение, поднимая ее на новые, еще более высокие вершины чувственности, при этом сам он довольно быстро кончает.

Мужчина должен знать, когда остановиться, по состоянию женщины, которое не всегда правильно характеризуется издаваемыми ею звуками и степенью сопротивления, достигающими апогея непосредственно перед оргазмом. После разрядки он должен быстро и ловко развязать ее, не причиняя боли, чтобы она возвратилась с небес на землю — к нему в объятия.

Одна из неожиданных хитростей заключается в следующем: женщина говорит своему партнеру, что доставит ему сказочное удовольствие, какое бывает только один раз в жизни, связывает его, а затем, убедившись, что он не способен развязаться и не может проронить ни звука, у него на глазах занимается мастурбацией, доводя себя до оргазма. Это возбуждает обоих партнеров больше, чем может показаться на первый взгляд. Уже возбужденный и ожидавший чего-то другого, мужчина приходит в неистовство, и его бесплодные попытки вырваться возбуждают женщину. Потом она может компенсировать ему его страдания, но медленно.

Южнославянский стиль

Хорошо описан в литературе, посвященной эротическому песенному творчеству народов, которые населяли территорию нынешней Югославии. В половое сношение партнеры вступают голыми, придавая большое значение запахам, идущим от половых органов. Имеется несколько позиций, считающихся „национальными“.

Половое сношение у сербов — это имитация изнасилования: вы валите ее с ног, берете за лодыжки и сгибаете ее ноги у нее над головой, затем вводите половой член во влагалище, наваливаясь на нее всем телом (делайте это на чем-нибудь мягком, так как традиционное место — голая земля — не место для игры).

Половое сношение у хорватов, предполагающее инициативу со стороны женщины, включает изощренные ласки: она ласкает языком партнера, который либо не скован в движениях, либо лежит связанный; затем следует медленная стимуляция эрогенных зон мужчины в позе сидя на нем „верхом" (местные знатоки считают этот способ „изнуряющим").

Южнославянский секс — страстный и нежный, как и пристало народу, воины которого крадут невест, а женщины были (и до сих пор остаются) прирожденными партизанками — грубыми и одновременно нежными.

Чулки

Они могут сексуально возбуждать, причем предпочтение отдается не модным фасонам, а черным чулкам старого стиля, как у проституток. Колготки могут мешать сексуальному контакту: при поспешном раздевании для полового сношения они обычно рвутся, но, если у вас ногти не острые, а кожа пальцев гладкая, снимите их аккуратно — этот процесс, как и взаимное раздевание вообще, является неплохой прелюдией.

Некоторые возбуждаются при виде длинных перчаток, с которыми связывается образ благородной дамы. Если туфли не вызывают у вас сексуальных чувств, то любовью лучше заниматься босиком.

„Заменители"

Ласки руками и оральный секс не заменяют нормальное половое сношение, а являются самостоятельными способами. К числу „заменителей" относятся методы, которые европейцы в прошлом применяли как противозачаточные средства, позволявшие мужчине достигнуть оргазма и эякуляции без мастурбации; они считались менее предосудительными, чем оральный секс. Старые „заменители" по-прежнему не забыты (некоторые из них, например, половое сношение, когда член находится между грудями, могут доставлять удовольствие обоим партнерам), и все они время от времени с успехом используются — в период менструации или на поздней стадии беременности.

ЧУЛКИ
Часто предпочтение отдается не модным фасонам, а черным чулкам старого стиля.▸

В „Паради Шарнель“* 1903 года перечисляется несколько мест, пригодных для полового сношения: руки (она соединяет кисти рук — большие пальцы скрещены, остальные сцеплены между собой — и делает из них „влагалище“, смочив предварительно ладони слюной: таким образом заканчивали коитус с

*„Рай для плоти“ (*фр.*). — *Прим. пер.*

целью предотвращения зачатия), рот, между бедрами (см. *„Половое сношение между бедер“*), груди, подмышки, а также сгибы локтя и колена. Другой „заменитель“ — это волосы (длинные волосы или косы можно засунуть во влагалище для самостимуляции или петлей из волос „заарканить“ половой член), хотя некоторым женщинам такой способ не нравится, так как мыть потом волосы — целая морока. Все эти способы можно использовать для „безопасного“ секса.

Качели

Качели — дополнительное средство эротического возбуждения, которое действует безотказно. У многих девочек первый оргазм произошел при раскачивании на качелях, потому что ничто не создает такого давления на органы таза, как ускорение.

Качели бывают двух видов. Упоминаемые восточными авторами — просто подвешенные сиденья садовых скамеек, не способные дать большое ускорение, но вызывающие приятное ощущение, связанное с ритмичными колебаниями.

Настоящие скоростные качели, безусловно, пробуждают половое чувство у женщины, если только прежде ее не укачает. Сексуально воздействует резкое падение качелей вниз, вызывающее ощущение, как в опускающемся лифте при отрицательном значении величины перегрузки. Каждой девушке надо хотя бы раз в жизни покататься на качелях, тесно прижавшись к партнеру.

Для полового сношения мужчина садится на сиденье, партнерша — к нему лицом, раздвинув ноги. Он раскачивает качели или их кто-то толкает (обычно — служанка).

На садовых качелях будьте внимательны, так как оргазм у женщины может быть такой силы, что она потеряет сознание и может упасть, если вы не будете ее крепко держать. Введите половой член во влагалище, еще не начав раскачивать качели, и задайте их движениями ритм коитусу.

Турецкий стиль

Жизнь султана Оттоманской империи была далеко не сплошным удовольствием: он испытывал на себе тяжесть гигантской пирамиды придворных и евнухов, которые пребывали в страхе за его жизнь, и расписывался в гаремной книге при каждом акте любви. Нередко ему приходилось проводить свои юные годы в компании возлюбленных (которые, как известно, были бесплодны), дожидаясь решения своей участи: будет ли он править или его задушат при восхождении на престол другого наследника. Его многочисленных наложниц в гареме обучали искусству ублажать своего покровителя, но никаких трактатов об этом не сохранилось. Выбранная женщина входила обнаженной в его спальню и в темноте ныряла под покрывала у подножия кровати, подвигаясь к нему и ожидая его благосклонного внимания. Непокорных новеньких приводили с туго связанными сзади большими пальцами рук. Они становились покорными после порции розог по подошвам ступней. Провинившихся наложниц топили в мешках. Несмотря на эти факты, турецкие эротические сцены в XIX веке кружили головы христианской Европе.

Вибраторы

Новое надежное средство, оказавшееся очень полезным для обучения неопытных в сексуальном отношении женщин способам стимулирования их ответных реакций. Вибраторы бывают двух типов: в виде пениса, который можно использовать, раздражая кожу, груди, клитор или вводя глубоко во влагалище (маленький размер — для заднего прохода), и приборы, приводимые в движение моторчиком: они надеваются на руку, как перчатка, и ими можно вызывать самые острые ощущения в любой части тела.

Вибратор не всегда заменяет половой член. Некоторые женщины при мастурбации предпочитают его пальцу или вкладывают его во влагалище, а клитор ласкают руками. Любовники часто отмечают, что он дает дополнительные ощущения, и используют его для возбуждения кожи. Те, кто пробовал, хорошо отзываются также о вибрирующих кроватях

ВИБРАТОРЫ
Любовники часто отмечают, что вибратор дает дополнительные ощущения, и используют его для возбуждения кожи.▶▶

в гостиницах, их приводят в движение монеткой, которую надо бросить в автомат), но они либо останавливаются в самый неподходящий момент, либо сильно укачивают, вызывая неприятные ощущения.

Тщательный массаж вибратором всей поверхности тела дает лучшие результаты, чем чрезмерные ласки полового члена или клитора, но требует сноровки. О всевозможных приставках к вибратору в виде пениса мало что можно сказать хорошего, за исключением их новизны.

„Венская устрица"

Это женщина, которая может скрестить ноги у себя за головой — лежа на спине, разумеется. Когда она сделала это, вы, обеими руками держась за подъемы ее ступней, ложитесь на нее всем телом. Не пытайтесь заставить принять такую позу негибкую партнершу: силой это не достигается. Вы можете получить похожее ощущение (при покачиваниях таза), если партнерша скрестит лодыжки на животе, колени прижмет к плечам, а вы ляжете на нее всем телом. Мы не знаем, почему эта позиция называется „венской". Ее можно выдержать только короткое время, но она обеспечивает сильное сжатие половых органов обоих партнеров.

Зрители

Любой игрок будет завороженно наблюдать игру, с которой он знаком, при условии, что игроки классные. Стоит понаблюдать за настоящими парами, а от скучных фильмов со скучными участниками с еле приподнятыми пенисами вы редко получите удовольствие, поэтому не стоит на них тратить время. Естественное поведение человека во время любовного ритуала столь же интересно, как поведение птиц, и намного более поучительно. Если у вас есть возможность наблюдать других и если вас не смущает, что вы вторгаетесь в чужую личную жизнь, — смотрите. Мы многое теряем от того, что не приучены заниматься сексом в компании. Если бы мы привыкли к этому, потребовалось бы меньше книг, подобных этой.

„ПРОМОКШИЙ" ВИД
Попробуйте принять душ в облегающей хлопчатобумажной сорочке — вы и возбудитесь и будете выглядеть сексуально.▶

„Промокший" вид

В моду входит еще один вид одежды, которая выглядит мокрой и блестящей. Кое-кто предпочитает и натуральную воду. Попробуйте принять душ в облегающей хлопчатобумажной сорочке — вы возбудитесь сами и будете выглядеть сексуально. Просвечивающие плащи из пластика, надеваемые на голое тело, вызывают определенные чувства как у тех, кто их носит, так и у зрителей, и довольно часто возбуждают мужчин. Примерьте их и вы.

ПРОБЛЕМЫ И КАК ИХ РЕШАТЬ

Возраст

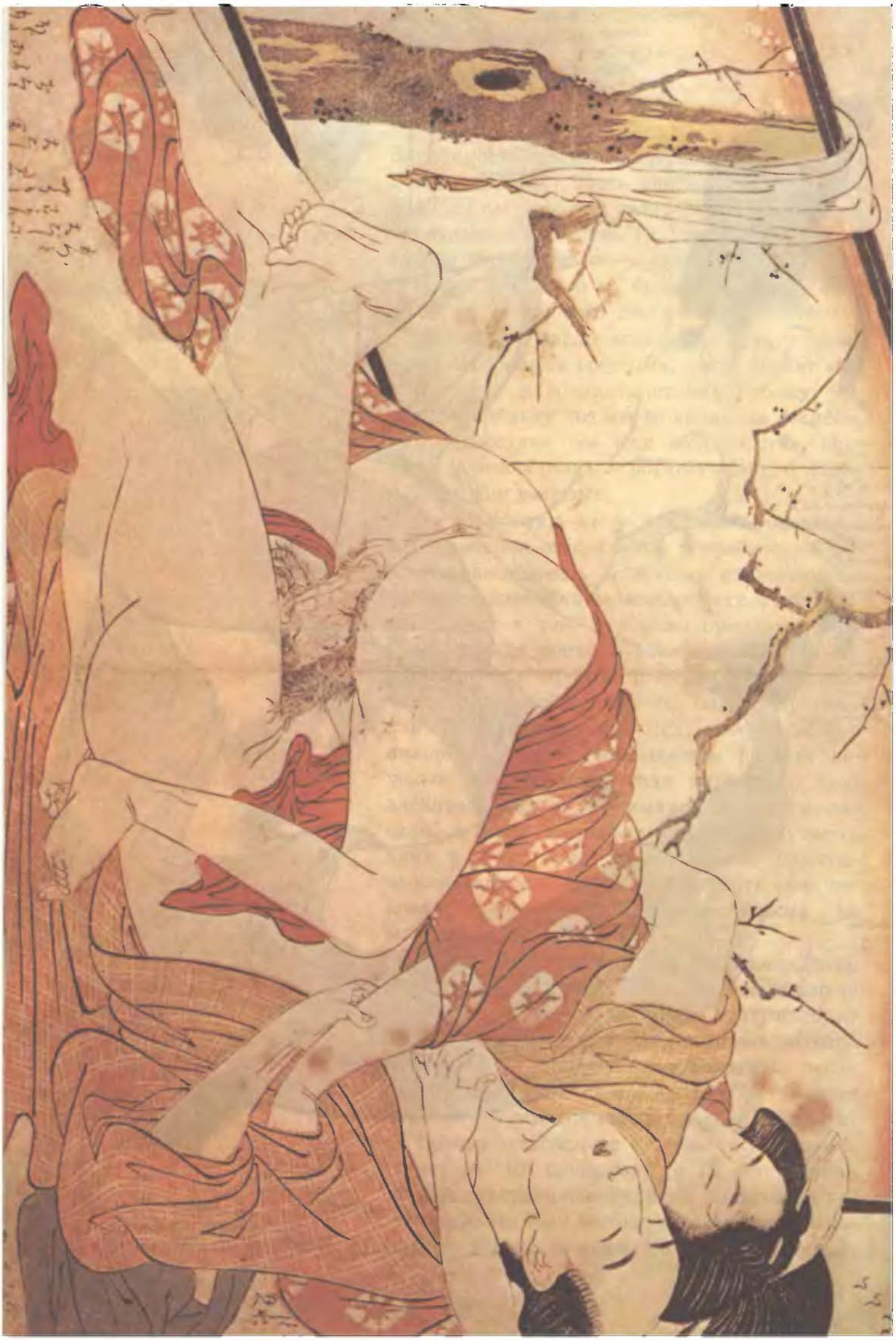
Зависимость половой потенции от возраста можно выразить лишь одной формулой: чем дольше вы любите, тем больше вы знаете. Правда, молодежь (и кое-кто постарше) твердо убеждены, что у людей старше 50 лет половых сношений не бывает и вообще секс для них — занятие весьма непристойное.

Некоторые пары, возможно, начнут пользоваться нашими советами, когда освоят азы и подойдут к тридцатилетнему рубежу. Однако, поскольку все мы со временем стареем, а предрассудки все еще сохраняются, считаем целесообразным порассуждать о сексе в пожилом возрасте.

Ни у мужчин, ни у женщин с годами не утрачиваются сексуальные потребности и половые способности. У мужчин единственные важные изменения за семь десятилетий жизни состоят в том, что реже происходит непроизвольная эрекция (поэтому они больше нуждаются в прямой стимуляции полового члена женщиной); требуется больше времени для достижения эякуляции, что вообще-то является плюсом; сокращается частота половых сношений, но если партнерша привлекательна и восприимчива к вашим ласкам, а ваше здоровье в приличном состоянии и отсутствуют мысли о том, что кончается порох в пороховнице, активная половая жизнь продолжается вплоть до смерти.

Правда, с годами способность к эякуляции и потребность в ней уменьшаются. Не надо стремиться к ней всякий раз. Это расширит ваши возможности и доставит не меньше взаимного удовлетворения. Женщины после климакса теряют способность к деторождению, но это само по себе не только не портит их половую жизнь, но нередко даже способствует ей. По существу, до 75 лет и даже дольше сексуальные функции снижаются незначительно, если вообще снижаются, уменьшается только частота половых сношений.

Еще две картины художника Хокусая из серии „Любящие пары".▸▸



От одной четверти до половины всех пар этого возраста продолжают регулярно заниматься сексом, в том числе и те, кто не вел активную половую жизнь, когда был моложе.

Поскольку половая активность поддерживает уровень гормональной деятельности, то доля пар, имеющих частые половые сношения в пожилом возрасте, приближается, по-видимому, к 75 процентам, а остальные прекратили их из-за артрита или других возрастных недугов, а не из-за импотенции или фригидности. Причины, побуждающие вас в пожилом возрасте отказаться от секса, те же, из-за которых вы перестаете ездить на велосипеде (плохое здоровье; боитесь, что выглядите глупо; нет велосипеда). Разница в том, что в отношении секса эти причины возникают позже, чем в отношении езды на велосипеде.

Когда вам за пятьдесят, важно не прекращать половые сношения надолго. Занимайтесь мастурбацией, если у вас какое-то время нет партнера. Если вы совсем откажетесь от секса, потом будет трудно возобновить половые отношения (см. *„Здоровье“*).

Женщины могут отодвинуть наступление климакса с помощью гормонов. В этом, по-видимому, нет смысла, разве что для поддержания духа. У некоторых женщин перестает увлажняться влагалище, и они начинают принимать эстроген, но регулярная половая деятельность и гормональные препараты дают, по существу, примерно одинаковые результаты.

Как и во всем остальном, преклонный возраст — это время, когда вы уже все испытали и делаете — вместе — то, что вам больше всего по душе.

Бисексуальность

Все люди бисексуальны, иначе говоря, они в той или иной степени реагируют на лиц обоего пола. Это не относится к гомосексу-

алистам — обычно их что-то отталкивает от лиц противоположного пола. В результате их реакция на лиц того же пола становится доминирующей. В каких пределах в людях проявляется бисексуальность, зависит от многих факторов, в том числе от традиций общества, в котором они живут, от их возможностей и от того, насколько их беспокоит собственный сексуальный интерес к лицам того же пола.

Активная бисексуальность создает серьезные проблемы в нашем обществе. Не последняя из них — отношения с партнером другого пола, от которых зависит полноценный секс подавляющего большинства людей.

Кроме того, в наше время, хотя бисексуальность не считается „неестественной" (о чем свидетельствуют гомосексуальные сны, посещающие время от времени всех гетеросексуальных людей, и о чем мы знаем из науки о приматах), мужчина, который вел активную бисексуальную жизнь в последние десять лет, представляет собой серьезную опасность для будущих партнеров, так как он (особенно если у него был опыт гомосексуальных связей в США) может оказаться ничего не подозревающим носителем вируса СПИДа.

Медицину беспокоит эта группа риска, потому что вместе с людьми, которые вводят себе иглой наркотики или которым делают переливание крови, бисексуалы могут распространять вирус СПИДа среди всех, кто вступает с ними в половые сношения (бисексуальные женщины не представляют такой опасности, так как вирус СПИДа не передается от лесбиянки к лесбиянке; женщины вообще с большей готовностью отвечают взаимностью женщинам, чем мужчины мужчинам, потому что интимные отношения между женщинами считаются в обществе приемлемыми, тогда как все, что имеет хотя бы отдаленное сходство с привязан-

БИСЕКСУАЛЬНОСТЬ
◂ В групповом сексе женщины, по-видимому, могут легко возбуждать друг друга, а это в свою очередь распаляет мужчин.

ностью мужчины к мужчине, общество давит тяжелым сапогом).

Хотя гомосексуальная община отреагировала на опасность СПИДа быстро и разумно, изменив свое сексуальное поведение, большое число людей в ряде мест уже, увы, заражены. Поэтому единственный безопасный способ сексуальных отношений между мужчинами — это взаимная мастурбация.

В групповом сексе с участием трех человек или двух пар инфицированный мужчина может заразить не только женщину, но и — что гораздо вероятнее — другого мужчину, если у носителя вируса произойдет половое сношение с партнершей, которая сразу после этого совершит коитус с другим мужчиной, так как сперма является переносчиком инфекции.

Бисексуальные мужчины принадлежат к группе большого риска и должны, так же как и их партнеры, знать об этом и принимать меры защиты. Это трудно, но еще тягостнее стать носителем смертельной болезни.

Дети

Всем известно, что дети рождаются в результате полового сношения. Появляются новые обязанности и прежде всего — необходимость воспитывать их, ограничив на несколько лет свои стихийные сексуальные потребности. Большинство людей считают, что дети стоят того, чтобы из-за них пойти на такие ограничения, но если для вас это неприемлемо, не заводите детей.

Полноценный секс — не исключительная привилегия бездетных, но если вы хотите заниматься любовью, то должны подумать, как уединиться. Никогда не вовлекайте детей в сексуальные дела взрослых. Воинствующие либералы и эксгибиционисты, которые пытаются приучить детей к естеству секса, разрешая им присутствовать при любых проявлениях своей половой жизни, по

всей видимости, причиняют им такой же вред, как и поколения, руководствовавшиеся формулой „секс — это грязно". Возможно, ваши дети будут считать, что любовь и секс — хорошие занятия, если они видят ваши хорошие отношения за пределами спальни (если же ваши взаимоотношения тревожат вас и вы этого не скрываете, то тревога передастся и ребенку).

Большинство маленьких детей биологически запрограммированы так, что зрелище или шумные звуки, издаваемые взрослыми при половом акте, воспринимаются ими как жестокое нападение (они способны почувствовать это раньше, чем вы предполагаете, поэтому не оставляйте в спальне, где вы занимаетесь любовью, даже младенцев). Осознание детьми сексуальных отношений отца с матерью во всех смыслах слишком опасно, и с этим нельзя шутить даже в интересах экспериментов Райха*. Умение относиться к сексу естественно и с пониманием — это другой вопрос, но не доводите ваше поощрительное отношение к нему до вмешательства в личную жизнь ребенка в подростковом или юношеском возрасте, иначе кончится тем, что вы попытаетесь привлечь его к осуществлению ваших собственных несбывшихся фантазий и оттолкнете его от себя навсегда.

Хорошее половое воспитание начинается с того, что вы не проявляете беспокойства по поводу секса, уважаете целомудрие ваших детей, отвечаете на их вопросы и даете им понять, что вы считаете сексуальную тему приятной, интересной, естественной и сугубо личной, но не запретной. Когда вы уединяетесь, помните, что подросток смотрит на вас как на соперника (соперницу), поэтому не запирайтесь от сына (или дочери).

---

*Австрийско-американский врач и психолог (1897—1957). Выступал за сексуальную революцию. — *Прим. пер.*

Чтобы следовать этим советам, необходимо иметь хорошие жилищные условия; если вы не богаты и если не готовы пожертвовать сексом, не заводите детей.

Нагота — вот чем еще воинствующие либералы смущают своих детей. У подростков работает биологический механизм реакции на половые органы взрослых. Мы бы сказали так: „Не будьте навязчивыми". Дети должны видеть друг друга и чужих взрослых в обнаженном виде. Некоторые родители ходят по дому голыми естественно и беззаботно, но любая попытка устроить специальную демонстрацию в образовательных целях, по-видимому, неразумна. В посещении всей семьей нудистских клубов есть положительная сторона — нагота чужих людей, в отличие от наготы родителей, не доставляет детям психологического беспокойства, но и не навязывайте ребенку общество нудистов. Не заставляйте детей преодолевать их целомудрие, даже если вы, взрослые, не разделяете его. Не забывайте, что для нормального мальчика трех—семи лет пенис отца — это знак господства, а вульва матери вызывает двойственные чувства. И если вы демонстративно подчеркиваете свою эмансипированность, то явно перебарщиваете.

В подростковом возрасте детям следует рассказать о таких нормальных явлениях, как менструация или мастурбация, — до того, как они сами столкнутся с ними, и до того, как это сделают более нетерпеливые советчики (священники, учителя, другие дети). Расскажите обо всем, ничего не утаивая, подчеркните, что эти процессы естественны. Дайте ребенку сексуальные знания (например, объясните, откуда берутся дети и что такое половое сношение), прежде чем он сможет осмыслить их, — пусть он знает, что есть что, и будет застрахован от сомнительной информации.

Навязывать подросткам секс — это пато-

логия. В этом возрасте они обратятся к вам за советом, только если доверяют вам и уверены в том, что вы будете говорить с ними серьезно. Если вы чувствуете, что с сыном или дочерью что-то случилось, побеседуйте с ними откровенно, но не ругайте. Если вы правильно себя поведете в такой ситуации, дети все поймут, хотя у них совсем нет никакого опыта в жизни. Один наш друг обнаружил у своей тринадцатилетней дочери презервативы и позвонил ее лучшей подруге. На вопрос, знает ли она об этом, подруга ответила: „Да, я купила их для нее. Она гуляет с мальчиком и не бережется, а я не хочу, чтобы она попала в беду!"

Родители, у которых половая жизнь складывается нормально, будут, по всей видимости, хорошими советчиками своим детям, но в нашем обществе такие родители редкость, поэтому и возникают тревоги по поводу секса. Нет смысла скрывать их (многие даны человеку природой), а притворяться или читать нотации — плохой метод воспитания, дети быстро вас раскусят. Если вы честны в выражении своих собственных чувств, это уже хорошо.

Наконец, нужно дважды подумать тем, кто намеренно использует рождение ребенка или беременность, чтобы что-то доказать, „сохранить семью", утвердить свое „я", или кто думает, что можно прекрасно воспитывать детей без мужа. Конечно, дети помогают самоутверждению, и желание их иметь — естественная потребность, но ребенок — это человек, а не средство лечения психики. Если бы все помнили об этом, у нас было бы меньше психических заболеваний.

Климакс

Период, когда у женщины прекращается менструация. Старый Дон Фотергил, доктор из квакеров, писал в XVIII веке: „В жизни женщин бывает период, наступления кото-

рого они в большинстве своем приучены ожидать с долей тревоги. Всевозможные нелепые страхи, связанные с прекращением менструаций и распространяемые из поколения в поколение, портят жизнь многим здравомыслящим женщинам, а некоторые практикующие врачи, во всех прочих отношениях способные и рассудительные, даже если они и не разделяют этого ошибочного мнения, по-видимому, не пытаются исправить положение".

В связи с климаксом в организме женщины происходят сложные изменения. Прекращение овуляции (выход созревшего яйца из яйцеклетки) означает угасание детородной функции, что у некоторых женщин подрывает уважение к самой себе, не говоря уже о физических последствиях, связанных с изменением гормонального баланса. Для других климакс становится сексуальным раскрепощением, когда уже больше не нужно беспокоиться о противозачаточных средствах.

Некоторые проявления климакса, например нерегулярные выделения крови или приливы жара, объясняются гормональными изменениями, а личностные перемены, такие, как раздражительность и депрессия, обусловлены как гормональными факторами, так и тем обстоятельством, что пик жизни миновал и женщина стареет.

У мужчин не бывает резких гормональных изменений, но нередко наступает „мужской климакс", когда мужчина вдруг осознает, что он осуществил еще не все юношеские фантазии и что лучше бы это сделать сейчас. Результатом могут быть безрассудные поступки, развитие болезни или просто переоценка своих возможностей: мужчина как бы во второй раз переживает подростковый возраст.

Половая жизнь для женщины не прекращается с наступлением климакса, если толь-

ко она не внушит себе, что она „уже больше не женщина". Нередко настоящий секс и начинается с этого момента, особенно если женщина все время боялась забеременеть. Чтобы переход к новому состоянию организма не был резким, нередко рекомендуют принимать гормоны (под наблюдением врача), независимо от того, какие появляются симптомы — физические или психические, например резкая смена настроения. Противозачаточные таблетки влияют на протекание климакса, вызывая прекращение месячных, поэтому принимайте их, пока не убедитесь, что процесс образования яйцеклеток прекратился, иначе вы, к вашему удивлению, можете забеременеть.

После климакса только очень немногим требуется эстроген, чтобы избавиться от сухости влагалища или болезненных ощущений. Однако продолжение сексуальной активности, по всей видимости, действует почти так же эффективно, как лекарства, поддерживая половые функции до глубокой старости (см. *„Возраст"*).

Дефлорация

Прямо-таки удивительно, как этот предрассудок прошлых веков вообще перестал быть проблемой. Было время, когда дефлорация (разрыв девственной плевы) постоянно занимала умы похотливых мужчин и была источником серьезного беспокойства для большинства девушек. Такая перемена объясняется не недостатком девственниц (в любом деле всегда что-то совершается в первый раз) и даже не изобретением вазелина, а скорее всего распространением петтинга (возможно) и изменением отношения общества к сексу (безусловно). Большинство девушек ныне заблаговременно подготовлены к сексуальной жизни их услужливыми сверстниками, остальные тоже растут не на прабабушкиных рассказах о крови, поте и слезах.

В XVIII веке девушка считалась опозоренной, если в первую брачную ночь она не кровоточила, как поросенок; многие же современные любовники стараются сделать так, чтобы крови не было вообще, если только девушка сама не попросит лишить ее девственности старым добрым способом. Но даже и в этом случае (мы не говорим об особенностях анатомического строения) ей будет не больнее, чем при прокалывании мочки уха для сережек.

Мы не будем говорить здесь о первой брачной ночи — это особый случай. Мы хотим подчеркнуть, что можно в игре воспроизводить разрыв девственной плевы и лишать девушку невинности столько раз, сколько оба сами пожелают. Гурии на небесах ежедневно отращивают новые девственные плевы и вечно остаются девственницами. То же может сделать и любая женщина, притворившись девственницей. Неплохой способ отметить какую-нибудь годовщину! Настоящие энтузиасты даже снимают номер в гостинице для новобрачных и т.д. Результат намного превосходит ощущения настоящего медового месяца. Можно заранее забронировать в отеле тот же номер, что и в первую брачную ночь. А можно делать это дома, без особых приготовлений, столько раз, сколько захочется. Женщина только должна сказать: „Сегодня я девственница".

Депиляция

Один из способов избавиться от волос на теле (см. *„Волосы"*). Японские женщины пользуются отточенным кольцом, надеваемым на палец; можно применять также химические пасты (но не вокруг половых органов, так как они часто вызывают чувство жжения) или удалять каждый волосок методом электродепиляции. Эта операция обходится в несколько долларов за один во-

лосок, и обычно ей подвергаются девушки, у которых много волос на лице.

Врачи

Не совсем понятно, почему врачи должны давать нам советы по технике секса, но так повелось, и они часто рекомендуют нам что-то. Даже Авиценна писал, что это весьма почетная часть их работы, потому что удовлетворение от секса имеет отношение к „воспроизводству человека", а мы со своей стороны добавим, что оно имеет отношение и к гармоничности человека. Если принять во внимание, что мы обеспокоены своим сексуальным здоровьем и не можем пока избавиться от этих тревог, доставшихся нам по наследству, то врач был бы хорошим советчиком, если бы что-нибудь понимал в этом. В прошлом, в особенности в викторианскую эпоху, в медицине царили сверхконформисты, разделявшие все предрассудки своего века, и проповедники вездесущей доморощенной назидательности, которая время от времени дает о себе знать в таких вопросах, как аборты и противозачаточные таблетки. Однако этим нельзя оправдать тот факт, что так много людей, обращающихся к своему врачу не только с серьезными проблемами, но и с простыми вопросами по сексуальному поведению, терпят неудачу и пишут либо в журналы, либо совершенно незнакомым людям.

Беда в том, что нормальному сексуальному поведению человека просто не учили вплоть до недавнего времени, до появления таких исследователей, как Мастерс и Джонсон* или Кинзи#, и не могли учить ничему, кроме как народному опыту. Тридцать лет назад, когда мы были студентами-медиками, в учебной программе не было даже темы „Контроль деторождаемости", хотя нам рекомендовали читать Хейвлока Эллиса. Кроме

*Известные американские сексологи. — *Прим. пер.*
#Крупный американский сексолог. — *Прим. пер.*

того, содержание учебников было по большей части тенденциозным. Исчезли здравые мысли из народной мудрости, баллад и рассказов, а вместе с ними — и мирская мудрость таких докторов XVIII века, как Джон Хантер. Поэтому врач, который хотел консультировать по сексуальному поведению, должен был сам сначала провести исследования, или вычитать что-то из какой-то книги, или положиться на собственный опыт. Последнее было неплохо, если опыт у него был разнообразный, но он мог быть ограниченным или его не было вовсе.

Думается, что сейчас, особенно с появлением нового поколения и изменением культурных традиций, положение изменилось к лучшему, хотя некоторые добросовестные доктора, признающие недостаточность своих познаний, склонны решение даже простых вопросов перекладывать на психиатра, квалификация которого не обязательно выше их собственной.

Однако по проблемам секса, особенно если они связаны со здоровьем, тревогами или если вы не можете найти ответ на свои вопросы в книгах, лучше всего обратиться к врачу: или к молодому, говорящему на „современном“ языке, или постарше, имеющему личный опыт. Проявите настойчивость: если доктор недоброжелательно к вам относится или сам в затруднении, идите к другому. Избегайте протестантов; у католиков имеются заскоки в отношении греха, но они часто выходят за рамки своих убеждений и принимают жизнь такой, какая она есть.

Не принимайте противозачаточные таблетки, не посоветовавшись с врачом (если они плохо на вас действуют, он что-нибудь предпримет); не стесняйтесь сказать ему, например, о том, что у вас снизилась потенция (а это могло быть вызвано лекарствами, которые прописал вам врач), или о других

симптомах. Вообще без надобности не надо умалчивать о своей половой жизни. Обо всем этом надо говорить так же откровенно, как о несварении желудка. Если вы не доверяете какому-то врачу, то он (она) не сможет вам помочь и придется обратиться к другому.

Излишества

В количественном плане таковых в сексуальной жизни не существует — природа позаботилась об этом: женщина начинает испытывать болезненные ощущения, мужчина теряет эрекцию и не может продолжать коитус. На протяжении многих веков старые бабки (а также медики и моралисты) учили, что излишества в половой жизни вредны для здоровья. У них не было столь менторского тона, когда они говорили о других излишествах — в работе, в физических упражнениях и тем более в еде, которая сегодня стала самым опасным увлечением.

По существу, секс является наименее изматывающим физическим действием, учитывая затраченную энергию. Если вы после него чувствуете себя вялым, то ищите причину либо в вашем отношении к нему, либо (что случается чаще) в недостаточном сне. Любовники-мужчины забывают, что женщины, которые работают или ведут хозяйство или совмещают и то и другое, устают в отличие от ничем не занятых обитательниц старинного оттоманского гарема, хотя испытывают такое же желание. А женщины упускают из виду то обстоятельство, что, хотя секс — наилучший способ снятия напряжения у обоих полов, озабоченность мужчины по поводу своих сексуальных способностей скорее, чем физическая усталость, может привести к развитию импотенции, особенно когда ко всему добавляется честолюбивое желание достичь в постели олимпийских рекордов.

Мешают партнерам и привычка спать в разное время, и разная потребность в сне,

которые не учитываются. Говорите об этом прямо: только людям, не уверенным в себе и не способным к нормальному общению, может показаться, что их отвергают или на них дуются, если партнер засыпает, потому что ему это необходимо в данный момент.

После полового сношения женщина обычно становится вялой, а то и апатичной. То же самое происходит и с мужчиной, но, бывает, в нем просыпается бурная энергия. В этом случае очнитесь от сна и, разделив с партнершей радость умиротворения и любви, дайте ей поспать. Ночью ни одно снотворное не может сравниться по силе воздействия с бурным оргазмом, наступающим одновременно у обоих партнеров. Активным любовникам не нужны успокоительные таблетки.

Если когда-нибудь вы „доведете себя до ручки", помните, что любое временное истощение сил смогут восстановить несколько часов или дней отдыха. Вопреки некоторым поверьям, чем больше секса, тем лучше. Частые половые сношения способствуют удлинению коитуса, не снижая пиковых проявлений оргазма. Невероятно острые ощущения после разлуки обусловлены не воздержанием, а встречей. Вы можете, находясь вдали друг от друга, каждый день заниматься мастурбацией и все же, встретившись с любимым, испытать необычайное наслаждение.

Частые половые сношения поддерживают нормальное функционирование половых органов до глубокой старости. Сказывается не только привычка — половая жизнь влияет на уровень гормонов, а следовательно, и на ваш внешний вид и запас бодрости.

Эксгибиционизм

Большинство людей в детстве получают удовольствие, выставляя напоказ (правда, не в присутствии взрослых) свои половые органы лицам противоположного пола, — это же

лучшее, что у них есть, а с показа их партнеру начинается путь к более интересным вещам. К людям, которые по разным причинам не могут удовлетворить половые потребности другими способами, кроме как показывая свои половые органы, прилипает ярлык эксгибиционистов. Такое занятие было бы безвредным (эти, как правило, робкие личности не являются насильниками), если бы оно не шокировало и не пугало людей. На самом деле подобный тип поведения свидетельствует об ущербности бедняги, который не может получить большего. Наше общество награждает их публичным позором, тюремным заключением и т.д.

Женщине нечего бояться, если ей встретится эксгибиционист. Одна известная французская дама, встретив мужчину, который обнажил перед ней свои „достоинства", заметила: „А вы не простудитесь?"

Эксгибиционисты обычно не демонстрируют половые органы детям, и если ребенок правильно воспитан в сексуальном отношении, то он не испугается, хотя дети обычно теряют душевное равновесие, видя, как взрослый дядя ведет себя нелепо или ненормально. Дети консервативны, и их легко смутить. Если ваш ребенок встретится с эксгибиционистом, объясните ему, что бедняга застыл в своем развитии на младенческом уровне и что у него так много проблем, что лучше держаться от него подальше.

Фетиши

Нечто такое, что необходимо вместо партнера или в дополнение к нему, чтобы возникла полноценная сексуальная реакция. Склонность к фетишизму больше присуща мужчинам, хотя и женщины делают фетиши из таких факторов, как материальное благополучие, страх и окружающая обстановка. Фетиши бывают самые разнообразные. В зародышевой форме они есть почти у всех людей, и удовлетворение потребности в фе-

тише является частью искусства и функции любви.

Многие мужчины чувствуют половое влечение к женщине, которая имеет определенный цвет или длину волос, или большие груди, или выглядит по-мальчишески; другие возбудители волнуют их меньше. На втором месте стоит одежда: женщина кажется более желанной, когда на ней надеты только чулки, туфли или серьги. Используйте в полной мере все эти возбуждающие средства (см. *„Одежда“*).

Настоящий фетиш — это любой несексуальный фактор, который может быть обязательным для возникновения эрекции. Положение осложняется, когда он заслоняет собой все и превращается в навязчивую идею (только в туфлях, без них это даже и не женщина); или когда фетиш — это та фантазия, которая вас возбуждает, а партнера отталкивает. В нормальных супружеских играх, когда партнеры понимают друг друга, можно выполнить почти все причуды такого рода и даже позабавиться при этом, но если партнер зациклился на каком-либо фетише, может возникнуть большая проблема, которую трудно решить.

Прежде всего человек, по-настоящему завороженный фетишем, даже если его потребность полностью удовлетворяется, может потерять интерес ко всему, кроме своей навязчивой идеи. Тут самое время звать на помощь медицину. Ведь, как правило, возникают и другие личностные трудности. Потеря интереса к любовным делам — только симптом: у большинства из нас имеется один или несколько предпочитаемых нами возбудителей полового чувства, и если мы не находим в этом плане общего языка с партнером, мы все больше и больше чувствуем себя виноватыми и болезненно переживаем наши слабости. Когда не удается освободить-

ся от навязчивых идей в игре, нужно обращаться за помощью. Ведь речь идет об устойчивых и весьма необычных навязчивых идеях, которые мешают нормальному течению половых отношений. Нежелание испробовать что-либо иное, кроме миссионерской позиции, — это такой же фетиш, как и неспособность достичь эрекции без водолазного шлема на голове.

Нормальный секс предполагает любовь и к фантазиям, и к разнообразию. Человек, зачарованный одним-единственным сексуальным ритуалом, не может наслаждаться разнообразием. Человек же, готовый попробовать все хотя бы только один раз, уже не может быть ненормальным.

То, что мы сейчас скажем, может показаться жестоким, но не сходитесь — повторяем — не сходитесь с партнером, у которого серьезные сексуальные отклонения, такие как гомосексуализм или компульсивный ритуализм (принудительное следование обрядам), чтобы „вылечить его любовью". Вам это не удастся, хотя, если он чувствует вашу любовь и понимание, излечение его специалистом или по крайней мере обретение им мира с самим собой станет намного легче. Если вы взвалили на свои плечи такую ношу — а степень ее тяжести определяется тем, насколько тревожно состояние партнера и как сильно оно мешает радости секса, — переговорите обо всем между собой откровенно и без взаимных упреков и обратитесь к специалисту. Это такой же подходящий повод, как, скажем, выпадение межпозвоночного диска, мешающее вам получать взаимное удовлетворение в сексе.

Верность

Верность, неверность, ревность и т.д. — мы умышленно не вдавались в вопросы этики. Факты говорят о том, что в нашем обществе очень мало мужчин и несколько больше женщин ограничиваются за всю жизнь сексу-

ВЕРНОСТЬ
◂ То, что устраивает конкретную пару, зависит от потребностей партнеров, обстановки и т.д.

альными отношениями только с одним партнером.

То, что устраивает конкретную пару, зависит от потребностей партнеров, обстановки и т.д. Потребности — особенно щепетильная тема во взаимоотношениях. Если вы понимаете друг друга, то можете считать себя счастливчиками. Явный обман всегда подрывает взаимоотношения, так же как полная откровенность, когда вы ставите целью освободиться от чувства вины или когда она задумана как акт агрессии против партнера. Сексуальные отношения очень различны у разных людей и при разных обстоятельствах, начиная от простой игры и кончая полным слиянием — духовным и физическим; а когда партнеры придерживаются каждый своей точки зрения на секс, которые часто не совпадают, — вот тогда и возникает „сердечная боль".

Нет сексуальных отношений, не подразумевающих ответственность, потому что в них вовлечены по меньшей мере два человека. Всякое действие, грубо игнорирующее желания партнера, неприятно, однако, чтобы оставаться самим собой, мы в чем-то должны избегать полного слияния друг с другом: „Я — это я, а ты — это ты, и мы родились на свет не для того, чтобы только оправдывать ожидания друг друга".

У каждого человека свои представления о верности. Мы можем только рекомендовать вам обсудить их и знать, что по этому поводу думает каждый из вас.

Борьба

Случающиеся время от времени стычки в постели, нередко переходящие в настоящую борьбу, не имеют ничего общего с сексом, хотя у некоторых пар они возбуждают половое чувство, нередко помимо воли партнеров. О том, что настоящий гнев вызывает эротический эффект, известно из фольклора. Вот слова из одной французской песенки:

„Эй, господин полицейский,
Колин бьет свою жену.
Господин полицейский,
Пусть они дерутся,
Все это закончится поцелуями“.

Одна женщина высказалась так: „Мы обнаружили, что одной нежности нам мало. Он любит применять силу, а мне нравится сопротивляться. Меня возбуждает боль, но он начал причинять мне боль и в другой обстановке, и я боюсь, что он далеко зайдет“. Беда в том, что, как мы уже не раз говорили, сложившийся у нас стереотип любви исключает элементы агрессии, естественные для нормальных сексуальных отношений. В результате мы смешиваем эротическое насилие с настоящей злобой или гневом и путаем две совершенно разные вещи: ссору как клапан для выпуска пара и как сексуальный возбудитель. Мы не ведем здесь речь о проявлениях садизма. Есть женщины, которые подсознательно жаждут насилия (и имеют робких партнеров) и, не осознавая этого, провоцируют мужчину на агрессивность. Это приводит к плохим результатам.

В сексуальных отношениях определенная потребность в насилии, а не в нарочито слащавой любви, проповедуемой по традиции, является, если судить по данным статистики, вполне нормальным явлением. Но для того чтобы удовлетворить эту потребность, не надо устраивать скандалы, провоцируя настоящее насилие, а нужно реализовать ее в сексуальной игре. Правда, у чересчур обходительного супруга скорее всего сработает тормоз в отношении агрессии, и он будет обескуражен требованием партнерши: „А теперь изнасилуй меня“. Его учили, что так нельзя обращаться с женщинами. Если он слишком мягкий, он будет долго думать, есть ли в этом настоятельная необходимость. Но если это обсудить вместе, он может по-

нять назначение такой сексуальной игры. Именно исходя из этих соображений мы рекомендуем ряд игр, которые с точки зрения норм „Руководства по супружеской жизни" выглядят весьма агрессивными. Но не следует путать их с настоящими вспышками гнева или недовольства. Если партнер слишком мягкий, не упрекайте его, а учите.

Настоящее же яростное насилие со стороны партнера является одной из наиболее распространенных причин травм женщин. Не смиряйтесь с этим и не предоставляйте больше такой возможности: уходите или обратитесь в полицию — садистов-мучителей излечить любовью невозможно.

Не смущайтесь, если с нормальным партнером дело у вас дойдет до потасовки (почти у всех это случается), и не относитесь к ней как к стремлению поскандалить или спровоцировать вас на агрессию. Соблюдайте правила игры и удерживайте ее в рамках сексуальной обстановки. Дайте простор воображению.

Некоторым парам много радости доставляет продолжительная борьба — преднамеренная или спонтанная. Энтузиасты даже разрабатывают специальные правила: ограничивать такую игру по времени, не кусаться и не царапаться и т.п. Большинство довольствуются не выходящей за рамки разумного потасовкой, другие играют в более сложные игры, например, устраивают порку за провинности (но не наказывайте так за **настоящие** провинности).

Женщины, которые испытывают особенно большое удовольствие от насилия и (или) от своей беспомощности, отличаются тем, что одни любят, чтобы их при этом прижимали, а другим нравится быть связанными. Мужчины могут выражать свое стремление к насилию непосредственно во время фрикций или при достижении оргазма. Как только эти потребности будут поняты, ни одна

ФРИГИДНОСТЬ
Не относится к половой холодности и отсутствие ответной реакции в тех случаях, когда мужчина неуклюж, спешит и думает только о себе.▸

из них не будет вызывать испуг и не перерастет в жестокость или недовольство друг другом людей, живущих вместе. Более того, такое понимание помогает разрядить обстановку.

Ничто, даже насилие в сексе, не исключает нежности. Если вы еще не усвоили, что насилие в сексе может быть нежностью, а нежность — насилием, значит, вы еще не начали играть как настоящие возлюбленные, если только вы не слеплены из теста, в котором нежность замешана абсолютно без всяких примесей (а бывают и такие), и драки вам не грозят (см. *„Игры со связыванием“*, *„Наказание“*).

Если у вас возникнет настоящая драка, позаботьтесь о том, чтобы завершить ее в постели — это лучший способ.

Фригидность

Это не означает неспособность наслаждаться сексом, когда вы валитесь с ног от усталости, когда дети колотят в дверь, если вы оказались посреди Юнион-сквер* или вообще не с тем мужчиной, не в то время или не в том настроении. Об этом следует помнить мужчинам, которые уподобляют женщину автомату (опустил монетку — получил оргазм). Фригидность не означает также неспособность всякий раз достигать умопомрачительного оргазма. Если бы все это было так, то всех женщин надо было бы считать фригидными. Не относится к половой холодности и отсутствие ответной реакции в тех случаях, когда мужчина неуклюж, спешит и думает только о себе.

Мы полагаем, что вы все это знаете. Настоящая фригидность — это тот случай, когда женщина, любящая своего мужа и принимающая секс во всех его проявлениях, не получает удовлетворения, даже если оба партнера сделали все от них зависящее. Мужскую импотенцию часто (хотя и не все-

*Сквер в Нью-Йорке, где собирается молодежь. — *Прим. пер.*

гда) можно преодолеть просто успокоительной беседой, от фригидности же нелегко избавиться с помощью книг. Женская сексуальность гораздо меньше, чем мужская, похожа на прямую линию. Когда у женщины возникают трудности такого рода, необходим индивидуальный подход в каждом отдельном случае.

Иногда половая холодность объясняется довольно просто: употребление противозачаточных таблеток может привести к большим изменениям механизма либидо (полового влечения). Такое же воздействие могут оказывать и химические процессы, происходящие в организме женщины, — эти процессы имеют цикличный характер и могут стать причиной внезапных перемен. Если половое сношение вызывает болезненные ощущения, обратитесь за помощью к гинекологу. На сексуальную реакцию могут оказывать физическое и психологическое влияние беременность и рождение ребенка.

Предположим, все эти факторы отсутствуют: у вас есть муж, с которым вы можете поговорить и пофантазировать, вы устранили очевидные помехи, притупляющие ваши чувства (например, нашли оптимальную позу при слишком большом весе партнера), но все равно не получаете удовлетворения. В этом случае надо обратиться в сексологическую консультацию. Сочетание физических и психологических причин, вызывающих фригидность, бывает очень сложным и описать их в книге невозможно.

Единственное, что можно порекомендовать, — это познать себя путем спокойного и постепенного самообследования. У женщин мастурбация в значительно большей степени, чем у мужчин, является продолжением процесса изучения самих себя, и многим женщинам удается таким образом пробудить у себя сексуальность. По имеющимся многочисленным данным, хорошо зарекомен-

довал себя вибратор. Он вызывает сексуальные реакции почти у каждой женщины. Если вы обнаружите, что что-то возбуждает вас в сексуальном плане при мастурбации или половом акте, включайте этот стимулятор в арсенал любовных средств и используйте в полную меру. Если помогают раздражение пальцем клитора или поцелуи в половые органы, обязательно примените их.

Пропаганда вагинального оргазма — это только пропаганда. Несправедливы оценки, согласно которым вы не женщина, если у вас не наступает вагинальный оргазм, а удовлетворение вы получаете от чего-то другого. У всех женщин разные типы оргазмов. У одних женщин их бывает много, иногда они следуют один за другим и сливаются, так что нельзя их отличить. У других, как и у мужчин, происходит один оргазм. У некоторых женщин возбуждение возникает только от ласк груди или половых органов. Ищите свои стимуляторы. Если вы не пробовали сменить позу, поэкспериментируйте, так же как и с играми и фантазиями. Если вы не нашли свой путь, значит, ваша пара нуждается в индивидуальной помощи: идите на консультацию вдвоем.

Для самообследования нужно прежде всего расслабиться и чувствовать себя комфортно: вы можете обнажиться, быть в одежде, расположиться перед зеркалом — как больше нравится. Сконцентрируйте свои мысли и воображение на том, что вызывает у вас сексуальную реакцию, затем начинайте постепенно обследовать свое тело, проводя рукой по тем местам, где приятно: по грудям, по всей поверхности кожи, по половым губам, по клитору. Проделайте то же самое с помощью вибратора: не стремитесь к оргазму, а старайтесь определить, что приятнее. Ощущения придут не сразу, для этого требуется время.

Иногда больше может помочь женщина,

чем мужчина, если вас это не пугает и не отталкивает. Лесбиянкой вы не станете. Не думайте, что другой мужчина сумеет сделать это лучше, чем ваш возлюбленный. Может, так оно и будет, но это небезопасно. Если вы можете вообразить ситуацию, которая возбудит вас, попытайтесь создать ее с помощью вашего любовника — в виде игры, если она неосуществима в действительности, — помня о том, что воображаемое изнасилование — не настоящее изнасилование, а воображаемая жестокость — не настоящая жестокость. Проверьте, что способно возбудить вас, и обсудите это с вашим партнером.

Как ни странно, женское либидо (половое влечение) управляется мужским гормоном (см. *„Импотенция“*).

Преждевременная эякуляция

Всякая эякуляция, которая происходит прежде, чем вам обоим хотелось бы.

Преждевременное окончание полового акта происходит по двум причинам: из-за чрезмерного возбуждения и из-за нервозности. Очень сильное желание любви может быть восхитительным время от времени, но обычно это означает, что из-за нерегулярности половой жизни несколько нарушаются сексуальные механизмы. Можно попытаться использовать мастурбацию, чтобы выработать замедленную реакцию, но этот метод может не сработать, когда вы окажетесь под чарами женщины. Стоит вам прийти в волнение — и у вас происходит эякуляция, которая может превратиться в физиологическую привычку, подобную заиканию или импотенции. И тогда вам трудно будет воспользоваться большей частью наших рекомендаций.

Предлагаем отработанную методику, способствующую преодолению этого нарушения, которая часто дает положительные результаты. Займитесь решением своей проблемы по этой методике как можно скорее.

Две картины японского мастера Эйсена (1790—1848), написаны около 1810—1820 гг.▸▸

1. Определите вместе с партнершей, как скоро после первой эякуляции у вас наступает следующая эрекция. С этой целью вы либо сами себя стимулируете, либо пусть она ласкает вас. После наступления эрекции умышленно сдерживаете себя, не стремясь к оргазму, и выясняете, сколько времени вы сможете удерживать эрекцию. Делайте это чаще.

2. Если пауза до следующей эрекции длится слишком долго или второе возбуждение быстро спадает, нужны специальные упражнения. Отведите для них время и установите правило: во время упражнений вы не вступаете в половые сношения. Если необходимо, пусть партнерша поможет привести половой член в напряженное состояние и начнет медленный процесс мастурбации в положении сидя, с раздвинутыми ногами. Ее задача заключается в том, чтобы просто поддерживать эрекцию, хотя, возможно, ей придется сократить количество движений до одного в три секунды. Когда вы скажете „хватит“, она должна остановиться. Партнерша может связать вас, если ей так удобнее управляться с вами, но, поскольку связывание само по себе является возбудителем, лучше, если вы сознательно не будете при этом возбуждаться. Не волнуйтесь, если почти сразу после эрекции произойдет семяизвержение. Повторите попытку через полчаса. Делайте это как можно чаще, но вперемежку с половыми сношениями. Если при выполнении упражнения возникнут трудности, можно и при половом сношении, и при тренировке воспользоваться анестезирующей мазью, которая, притупляя чувствительность, многим помогает. После примерно трех недель регулярной практики вы сможете сохранять вторую эрекцию, а возможно, и первую, в течение целых пяти минут, а в последующем продолжительность еще больше увеличится. В то же время старайтесь продлить время

непосредственно полового сношения. Применяйте все дополнительные средства, чтобы дать возможность вашей партнерше достичь оргазма столько раз, сколько ей хочется, а вот она должна очень осторожно заниматься стимуляцией партнера до коитуса. Попробуйте держать пенис во влагалище без движения в течение коротких промежутков времени.

3. Важно по взаимному согласию устраивать сексуальные встречи без полового сношения, чтобы привести себя в состояние сексуальной натренированности. Это пойдет на пользу вам обоим, но женщина при этом не должна страдать: научитесь ласкать ее руками и языком, не забывайте, что ее груди — одна из эрогенных зон. Если вы доставите женщине удовлетворение, то получите передышку, чтобы набраться сил. Если и после этого положение не исправится, обратитесь за консультацией к сексологу, прежде чем преждевременная эякуляция перерастет в привычку.

Большинство мужчин с недостаточным сексуальным опытом очень быстро кончают, и им была бы полезна тренировка, о которой мы рассказали.

При первой встрече с очень желанной партнершей по меньшей мере у 50 процентов мужчин происходит очень быстрая эякуляция или даже не возникает эрекция. Оставайтесь с этой женщиной на всю ночь и сделайте новую попытку, но очень не усердствуйте. Лучше заснуть, и тогда утром скорее всего проснетесь с сильной эрекцией.

Опасности

Вопреки расхожему мнению, очень немногие способы половых сношений действительно опасны. Если мужчина неосторожно вводит половой член во влагалище в позиции женщина сверху, это может причинить травму ему или ей; грубое проникновение пениса через анальное отверстие может повредить

ткани прямой кишки, а анальное половое сношение с незнакомым человеком связано с опасностью заражения СПИДом. При попеременном введении полового члена то во влагалище, то в задний проход у женщины может возникнуть вагинит. При половых сношениях во время беременности мужчины должны быть очень осторожны с женщинами, предрасположенными к выкидышу, а таким женщинам лучше вообще не доводить себя до оргазма в период беременности.

Кроме того, известно несколько опасных выдумок, но они не пользуются популярностью.

Поскольку опасности все же существуют, немного расскажем о них.

1. Никогда никого не душите, даже „понарошку", особенно во время оргазма. Многие „убийства" на сексуальной почве на самом деле являются несчастными случаями с женщинами, которые получают удовольствие от частичного удушения. А ведь те же ощущения, причем с гарантией полной безопасности, дает позиция головой вниз (см. *„Перевернутые позы"*). Не допускайте ничего, что может затруднить дыхание партнера, и будьте крайне осторожны в играх со связыванием: на мягкой поверхности можно легко задохнуться.

2. Никогда не дуйте во влагалище — это может привести к закупорке кровеносных сосудов (известны даже случаи внезапной смерти).

3. Хотя некоторые авторы пособий упоминают о применении бытовых приборов для сексуального озорства, не шутите с пылесосами и насосами. У одного пострадавшего была разорвана кишка, когда ему с расстояния 18 дюймов* направили в задний проход трубку насоса для накачивания автомобильных шин и включили его (это была шутка!).

---

*Примерно 46 см. — *Прим. ред.*

Удивительно часты случаи повреждения пениса пылесосом (когда пытаются с его помощью добиться эрекции или удлинить член), которые очень трудно поддаются излечению. Давление воды из-под крана безопасно, но направляйте струю на клитор, а не во влагалище, так как вода может пойти по фаллопиевым трубам и повредить их.

4. „Шпанские мушки" (вернее, яд, выделяемый ими) — это не средство, усиливающее половое влечение, а раздражающее отравляющее вещество, почти такое же сильнодействующее, как горчичный газ. Доза, от которой происходит бесполезная и болезненная эрекция в результате воспаления пениса, больше дозы, убивающей почку.

5. Ничто из того, что вы вдыхаете для повышения тонуса, небезопасно. Органические химические вещества, вызывающие головокружение, часто бывают причиной смерти. Амилнитрит вызывает возбуждение и другие чувственные ощущения, но с ним нельзя шутить: он далеко не безопасен.

6. Как и анальное половое сношение, контакт рта с анальным отверстием — рискованное занятие, и его лучше избегать.

Люди широко экспериментируют в сексе, но некоторых пугают всякие новшества. Следует сказать, что опасны только явно идиотские сексуальные эксперименты. При соблюдении разумной осторожности сексуальная игра — самый безопасный и энергичный вид спорта. А погибнуть можно и от мяча для игры в гольф.

Здоровье

Если вы заболели, вам, по-видимому, самому станет не до секса. В очень немногих случаях предписание врача „никакого секса" затягивается надолго, например, после сердечного приступа, операции по удалению грыжи, естественно, после заражения венерическим заболеванием, на поздних сроках беременности и при угрозе выкидыша. Боль-

шинству врачей все это известно, но среди них находятся такие, кто бездумно запрещает секс, что вызывает у пациентов огромную тревогу. По всей видимости, эти врачи сами безразлично относятся к половой жизни.

Когда врач рекомендует женщине избегать половых сношений, она должна спросить — почему. Может быть, он имеет в виду только то, что возможная беременность чревата опасными последствиями для нее, или существует серьезный риск наследственных заболеваний для ребенка. В таком случае, чтобы избежать зачатия, заботливый партнер должен подвергнуть себя вазэктомии (купирование семявыносящего протока). Во всех других случаях единственные противопоказания — те, которые мы только что перечислили. Если „красный свет" для секса зажжен перед мужчиной, обсудите причины. Даже серьезное заболевание сердца или почек или высокое артериальное давление обычно не являются препятствием для умеренных половых сношений. Главное — воздерживаться от большого напряжения и резких движений.

Процент жертв секса гораздо выше при внебрачных половых связях: в будуарах и домах терпимости происходит больше несчастных случаев с летальным исходом, чем на супружеском ложе.

Если у вас рак предстательной железы или повышенное артериальное давление, возникает серьезная проблема, потому что лекарства, применяемые для их лечения, отрицательно влияют на потенцию, и вам придется сделать выбор, если другие лекарства не дают желаемых результатов. Не следует отказываться от половых сношений до тех пор, пока вы не получите от врача исчерпывающего объяснения и не убедитесь, что он понимает, насколько секс важен для вас (некоторые врачи все еще думают, что после

пятидесяти без него можно спокойно обходиться). Хороший доктор знает, что нормальным людям сложно отказаться от половых сношений даже на короткое время, а пожилым трудно восстановить сексуальные реакции после большого перерыва. Поэтому действительно полезный и квалифицированный совет врача поможет вам сохранить половую активность и избежать дальнейшего развития болезни. Вместе с доктором вы должны найти оптимальное решение.

Некоторые люди считают: коли уж состояние их здоровья столь плачевно, лучше отказаться от секса. Но вполне вероятно, что тревога и депрессия, порождаемые запретом на половые сношения, причинят больше вреда, чем небольшая нагрузка при умеренных половых сношениях (см. *„Врачи“*). Есть данные, подтверждающие, что полноценная половая жизнь может даже ослабить гипертонию, вызванную нервозностью.

Импотенция

Здесь нагромождено так много всяческой чепухи и необоснованных тревог, что стоит привести кое-какие факты.

1. Все мужчины бывают иногда импотентами: обычно это случается при первой или торопливой встрече с очень желанной женщиной, на которую мужчина хочет произвести впечатление. Степень риска пропорциональна нарастанию внутренней напряженности. Это может произойти и дома — неожиданно, нередко из-за какого-нибудь пустяка, на который вы и внимания не обратите. В таких случаях важно не расстраиваться. Бытующее представление о том, что мужчина всегда готов к сексу, совершенно не соответствует действительности и является плодом больного воображения. Только племенные жеребцы способны работать, как машины, да и они берут выходные дни. Постарайтесь, чтобы для первого раза в вашем

распоряжении была вся ночь: утром вы проснетесь полный сил.

2. Существуют и физические факторы, вызывающие импотенцию. Главные из них — диабет, ожирение, злоупотребление алкоголем и некоторые лекарства, прописываемые от депрессии и высокого артериального давления.

3. Причиной импотенции может стать и психологический фактор: опасение, что вы будете не в состоянии совершить половой акт, может „выключить" ваши сексуальные механизмы. Здесь напрашивается прямая аналогия с пианистом, который начинает постоянно думать о своих пальцах.

4. Если у вас когда-либо наступает эрекция (в результате мастурбации, во сне или при пробуждении), это значит, что никаких отклонений в функционировании половых органов у вас нет.

5. Возраст не имеет никакого отношения к импотенции, если только не появляются какие-то болезни. Однако свербящая мысль о том, что вы стареете и силы у вас истощаются, может привести к импотенции. Потенция у нормального мужчины сохраняется всю жизнь. Единственное изменение в том, что с возрастом непроизвольная эрекция наступает реже, необходима прямая стимуляция, а для достижения оргазма требуется больше времени. Импотенция у пожилых мужчин объясняется слабым здоровьем и отсутствием привлекательной партнерши, а также попытками совершать половой акт слишком часто или чрезмерными требованиями молодых партнерш, устраивающих им тест на „профпригодность". Такие особы могут загнать нормального мужчину в любом возрасте. Еще одна распространенная причина импотенции у пожилых — прием лекарств.

6. Продолжительная импотенция означает, что вы либо пытаетеєь совершить половой акт, несмотря на какой-то негативный фак-

тор (неподходящая обстановка, не та партнерша, не то настроение, попытки установить рекорд), либо сами себя расхолаживаете, действуя не как участник, а как зритель, с тревогой наблюдающий со стороны за своим поведением. Импотенция может возникнуть, если вы сильно удручены неполучившимся ранее (в условиях, упомянутых в пункте 1) половым актом, и стать постоянной. Поступайте точно так же, как при преждевременной эякуляции, но в данном случае вы оба должны применить все имеющиеся в вашем распоряжении средства возбуждения и твердо следовать установке не вступать в половое сношение. В случае неудачи обратитесь к специалисту-сексологу. Если вы будете знать возможные причины импотенции, врачу легче будет вам помочь.

В результате новейших исследований удалось измерить кровоток в пенисе, зарегистрировать степень эрекции, происходящей в определенной фазе сна (когда глаза совершают быстрые движения), и провести другие обследования. Оказалось, что изменения органического характера встречаются чаще, чем предполагалось. Раньше считалось, что причины проблем с эрекцией у 90 процентов мужчин, у которых раньше все было нормально, следует искать в их психике, но, как теперь полагают, этот процент слишком завышен. Исключив диабет, злоупотребление алкоголем, лекарства и нарушения гормональной деятельности, мы сталкиваемся со случаями, когда эрекция бывает неполной из-за недостаточного кровоснабжения половых органов, когда кровь „забирается“ для питания мышц при их напряжении во время полового сношения.

Поэтому порядок ваших действий должен быть следующим: исключите очевидные причины, узнайте о побочных действиях лекарств, которые вы принимаете, проанализируйте, не мешает ли вам что-нибудь во

время половых сношений, и, если положение не улучшится, обратитесь в сексологическую консультацию, где имеется оборудование для проведения необходимых исследований. В идеале такое обследование должно быть доступно каждому.

Гормон тестостерона — это не универсальное средство возбуждения. Подавляющее большинство мужчин, испытывающих затруднения с эрекцией, не ощущают в нем недостатка, однако, по мнению некоторых врачей, дополнительное количество мужского гормона может понизить порог возбудимости. Прием тестостерона останавливает его выработку вашим собственным организмом.

При импотенции, вызванной органическими причинами, например после серьезной хирургической операции, можно вставить в пенис жесткую конструкцию, в результате чего его приводят в напряженное состояние. Существует даже протез, который можно накачивать, — мы не шутим! Страшно даже подумать, что случится, если женщина, привыкшая к такому пенису, поменяет партнера! Вы должны сами решить, стоит ли эта затея связанных с ней хлопот и осложнений, учитывая, что существует довольно много видов сексуальных контактов, доставляющих приятные ощущения и не требующих эрекции, а также принимая во внимание тот факт, что жены редко высоко оценивают достигаемые результаты. Все дело в том, в какой степени ваше уважение к самому себе зависит от упругости вашего пениса.

Бесплодие

Подарок, если вы не хотите детей, проклятие, если хотите. Возможные причины: у женщины не происходит овуляция; яйцеклетки не достигают матки из-за непроходимости маточных труб; различные гинекологические болезни; у мужчины недостаточное количество сперматозоидов. Иногда положе-

ние можно исправить. Рекомендуется обратить особое внимание на наиболее благоприятные для зачатия периоды, подвергнуться операции, принимать гормоны, но необходимо обязательно проконсультироваться с квалифицированным специалистом, причем идти к нему должны оба партнера.

Иногда, по-видимому, помешать зачатию может состояние тревоги. Слишком частая эякуляция уменьшает количество сперматозоидов, поэтому умерьте свой сексуальный пыл. Теплая одежда, плотно облегающая мошонку, может лишить жизнеспособности сперму, которая образуется при температуре ниже температуры тела. Оргазм у женщины — еще не гарантия зачатия. Иногда, даже через несколько лет, то ли в результате лечения, то ли от изменения образа жизни женщина избавляется от бесплодия. Трудно поддается лечению такое устойчивое нарушение, как недостаточное число сперматозоидов у мужчины, но можно собрать его сперму и произвести искусственное осеменение. Недостаточная оплодотворяющая способность спермы не имеет ничего общего с мужской половой силой, о которой судят по его активности в сексе. Не считайте себя бесплодной, если это не доказано, и проявляйте осторожность, когда прекращаете принимать противозачаточные таблетки в период менструации. Некоторые партнеры добровольно обрекают себя на бесплодие (см. *„Дети“*, *„Контроль деторождаемости“*, *„Вазэктомия“*).

Ожирение

Тучные люди в нашем обществе считаются некрасивыми. Мы знаем одну семью, где за красивой, но полной дочерью ухаживают только молодые люди родом с Ближнего Востока, где существует мода на таких женщин. Женщины, изображенные Ренуаром, в обнаженном виде выглядят идеально для секса, но, если их одеть, они покажутся слишком полными.

У нас не понимают, что излишний вес мужчины становится иногда причиной импотенции. Если ни это обстоятельство, ни внешний вид вас не волнуют, то вам все равно придется заняться своим весом, хотя бы в целях сохранения здоровья. У английского короля Эдуарда VII было специальное ложе, напоминавшее гинекологическое кресло, которое предназначалось для того, чтобы он мог „попасть в цель", совершая половой акт. Большинству полных мужчин удается совершать половой акт в позиции, когда женщина сидит верхом, раздвинув ноги, лицом к партнеру или отвернувшись. Если и так не получается, ложитесь на спину на край кровати, опустив ноги на пол, а женщина пусть встанет над вами, обхватив вас ногами. Слишком тяжелый мужчина — это большая проблема. Клеопатра могла сказать: „О, счастлива лошадь, несущая Антония", а он не весил и 200 фунтов*.

Словом, если у вас слишком большой вес, постарайтесь сбросить его. Это относится и к мужчине и к женщине. В то же время современные девушки, хотя они и гибкие, по сексуальным нормам прошлого недостаточно полные, особенно для половых сношений на жесткой поверхности в позиции мужчина сзади.

Боль

Вопреки расхожему мнению, боль как таковая не возбуждает сексуальные чувства. В действительности чувство боли притупляется по мере нарастания возбуждения, и даже то, что в обычных условиях вызывает сильную боль, способствует дальнейшему наращиванию возбуждения. Это случается и в иных обстоятельствах, например, во время игры в футбол вам могут выбить зуб, а вы заметите это только потом.

При сексуальном возбуждении боль (при условии, что она не слишком сильная) мо-

*Примерно 90 кг. — *Прим. ред.*

жет увеличить наслаждение. Однако есть граница, за которой чрезмерное усердие приводит не к повышению возбуждения, а к его исчезновению. Не переступайте этот порог, иначе все рухнет. Переносимость боли увеличивается по мере приближения к оргазму. Непосредственно перед ним люди способны выдерживать даже очень сильные шлепки. Но как только наступает оргазм и возбуждение спадает, они снова становятся чувствительными к боли. Поэтому после оргазма не следует оставаться в неудобных позах или использовать сильную стимуляцию. У некоторых людей вообще не исчезает чувствительность к боли. Если все, что вы делаете, причиняет боль, то это значит, что вы либо слишком усердствуете, либо начали использовать болевые приемы слишком рано или сразу после оргазма. Умение распознавать, какие ласки приятны и способствуют наращиванию возбуждения, а какая стимуляция вызывает неприятные ощущения, — это целое искусство.

Если при нормальном половом сношении вы почувствуете боль, значит, действия кого-то из партнеров неуклюжи или нанесено повреждение половым органам. Если ваше состояние не улучшается в течение нескольких дней, обратитесь к врачу.

Первый половой акт может быть несколько болезненным для обоих партнеров. Если они достаточно сильно возбудились, большинство девушек благополучно преодолеет болевой барьер, хотя в случае сильного кровотечения при разрыве девственной плевы необходимо время, чтобы зажили разрывы, и только после этого можно возобновить половые сношения. Если возникнут более серьезные проблемы, обратитесь за консультацией к врачу (см. *„Дефлорация“*). При соблюдении осторожности и умелых действиях мужчины дефлорация для большинства девушек проходит совершенно безболезненно.

Нередко женщина сама хочет, чтобы ей причинили боль (психическую или физическую), так как это возбуждает ее сексуально. Обычно эта идея хороша в воображении, но ее осуществление на практике охлаждает пыл, если только партнер не будет достаточно искусен и не перейдет границы переносимости боли и если фантазия сама по себе не слишком грубая. Многие мужчины, сумевшие уговорить партнершу „крепко их избить", так как эта мысль волновала их воображение, больше не возвращались к подобному эксперименту. Если у вашего партнера возникает такая фантазия, держитесь в рамках его возможностей терпеть боль под влиянием сексуального возбуждения, а в следующий раз остерегайтесь людей с больной психикой. А здоровым людям немного игры не повредит.

Извращения

Извращение — это антиобщественное поведение или действия, заменяющие лицам с физическими или умственными отклонениями половую жизнь, от которой они ограждены ввиду своей неполноценности.

Те, кому присущи наиболее распространенные извращения, приобретают в нашем обществе определенную власть и используют ее для того, чтобы беспардонно вертеть людьми, обращаться с ними как с неодушевленными предметами, заниматься погоней за деньгами, обеспечивающими положение в обществе; вмешиваются в чужую сексуальную жизнь, стремясь сделать ее такой же строго ограниченной и беспокойной, как их собственная. Такие извращения, как выкапывание трупов или убийства, совершаемые сексуальными маньяками, почти во всех случаях объясняются расстройством психики, и, хотя это очень серьезно, они менее опасны для общества, чем „респектабельные" извращения, потому что происходят реже и осуждаются. О высоком статусе

одобряемых обществом извращений говорит тот факт, что в большинстве публичных выступлений в законодательных и правоохранительных органах делаются реверансы в сторону того, что является по существу извращениями, даже когда сами ораторы вполне здоровые люди.

Закомплексованность такого рода, независимо от того, к чему она ведет — к садистским увечьям, „крестовым походам" за моральную чистоту или к психиатрической больнице, очень трудно поддается лечению. Хотя мы и сочувствуем извращенцам, они опасные люди, и лучше не брать их себе в партнеры или наставники: потом хлопот не оберешься.

Приапизм

Приапус — римский бог садов с большим торчащим деревянным половым членом. Приапизм означает эрекцию, которая возникает помимо воли мужчины, от которой вы не можете отделаться и которая не доставляет вам сексуального удовлетворения.

Длительная болезненная эрекция — явление редкое, она считается серьезным нарушением и требует немедленной помощи врача. Иногда бывает, что мужчина просыпается от болезненных неприятных эрекций даже после того, как у него произошла полная эякуляция. Ему приходится вставать и ходить или принимать душ — половое сношение или мастурбация не помогают. Человек лишается сна. Лица таких страдальцев становятся серыми от изматывающего их беспокойства.

Причина приапизма неизвестна. Возможно, она имеет психологическую основу (вне дома эрекция прекращается). У всех нормальных мужчин во время сна неоднократно наступает эрекция, однако это не будит их и сопровождается приятными сексуальными ощущениями, а не болью.

Похоже, нет хорошего лекарства, которое помогло бы избавиться от этой беды. Существующие медикаментозные средства устраняют не только эрекцию, но и вообще потенцию. К счастью, этот симптом обычно исчезает сам по себе, хотя излечение приписывается тому лекарству, которое вы принимали в то время. Болезненная эрекция не мешает половым сношениям.

Проституция

Как правило, проститутки не занимаются утонченным сексом и не получают от него удовольствия. Притягательность проституток носит отчасти мифологический характер и объясняется также тем, что они без удивления относятся к необычным сексуальным потребностям мужчины, и он может быть уверен, что получит удовлетворение. У многих мужчин есть чувства, связанные с потребностью делить женщину с другими мужчинами. Несомненно, если бы мы относились к проституткам, как к ним относятся в других культурах — например, как к артисту, который отказывается от домашней самодеятельности в пользу публичного искусства, — профессионалы секса укрепили бы свое положение и смогли бы оказывать помощь как озабоченным клиентам, так и самим себе. Однако скорее всего сексуальная свобода вообще вытеснит платный секс, который останется только для тех, у кого есть неосознанная потребность в нем.

Несмотря на притягательную силу профессионального секса, о достоинствах которого мы только что говорили, заметим, что любая женщина, готовая наслаждаться сексом, понимать секс и удовлетворять потребности своего партнера в такой же полной мере, как проститутка, но делать это с любовью, может затмить любую платную женщину. Она может почерпнуть знания, накопленные всеми эпохами и культурами, в которых куртизанка владела искусством ублажать,

однако то, что считалось трюками проституток, будет называться трюками возлюбленных. Женщине, которая умеет заниматься любовью с любовью и предпочитает разнообразие в сексе, не стоит опасаться конкуренции.

Проститутки — особенно за пределами Европы — являются главным опасным переносчиком вируса СПИДа. Особенно опасны проститутки-любительницы, девушки для развлечения клиентов в барах и случайные знакомства во время заморских поездок. Европейские проститутки требуют, чтобы клиент надевал презерватив, — тут нельзя рисковать.

Безопасный секс

Эта тема появилась только после того, как разразилась эпидемия СПИДа. Дело в том, что вирус легче передается при анальном, чем при вагинальном половом сношении. Если ни один из партнеров не является носителем вируса СПИДа, все виды сексуальных контактов безопасны, но если кто-то один заражен, то ни один из способов небезопасен, хотя вагинальное половое сношение с презервативом наименее рискованно. Поэтому интересы самозащиты практически исключают в сексе случайных знакомых, особенно если вы живете в Нью-Йорке или Калифорнии или путешествуете по Африке. Современная народная мудрость гласит: „Вступайте в половой контакт только с донорами крови — они проверены". Проверка, о которой идет речь, определяет, имеется ли в крови вирус СПИДа. Положительный результат не показывает, активен вирус или нет. Но все, у кого выявлена положительная реакция, являются носителями болезни, а СПИД в развившейся форме имеет стопроцентный летальный исход.

Носители вируса ставят перед партнером труднейшую проблему, когда нужно решить, отказаться от половых сношений или пойти

на риск заражения СПИДом. Консультанты по СПИДу, работающие на созданных ныне „горячих" линиях, располагают новейшими данными и могут помочь вам обоим в этом вопросе. Если вы не инфицированы, проследите за тем, чтобы семя, которое, по-видимому, является главным разносчиком инфекции, и, конечно, сама кровь не соприкасались с участками, где могут быть царапины. При половом сношении без презерватива риск заражения для женщин составляет 7 процентов. При использовании презерватива уровень риска еще ниже, но все же сохраняется.

Сегодня мы еще не можем определить степень риска в случаях, когда носительницей является женщина, но она должна избегать беременности ради ребенка, а кровь при менструации следует рассматривать как возможный переносчик инфекции. Создание надежного антисептического средства для защиты половых органов может изменить ситуацию, но, хотя научные исследования в области антисептики начались еще в прошлом веке, они явно были в загоне. Возможно, с появлением СПИДа положение изменится.

Прерывание беременности

При хорошо налаженной половой жизни в этом не будет необходимости. Оставляя в стороне этическую сторону дела, мы хотим сказать, что нельзя предугадать, какой будет психологическая реакция женщины или супружеской пары на прерывание беременности. Резкий рост числа абортов объясняется не столько либеральным законодательством, сколько тем, что женщины, напуганные паникерами и отказавшиеся от противозачаточных таблеток, но испытавшие на себе действие этого по-настоящему надежного контрацептива, теперь просто не хотят возвращаться к старым неудобным средствам, но и не хотят иметь нежеланных детей.

Аборт на ранней стадии (в первые три месяца беременности), сделанный квалифицированным специалистом в больнице с необходимым оборудованием, является несложной и безопасной операцией, но, выполненный подпольно, он опасен и травмирует психику. Слишком позднее прерывание беременности (а некоторые врачи, принципиально возражающие против аборта, умышленно затягивают дело, а потом объявляют, что уже поздно) — это умерщвление потенциально жизнеспособного ребенка.

Если вы правильно планируете свою половую жизнь и со знанием дела принимаете разумные меры предосторожности с целью предупреждения зачатия, вам не нужно будет прерывать беременность, если только не возникнут чрезвычайные обстоятельства. Как ни странно, главные критики абортов, возражавшие против них по моральным соображениям, сделали больше всех для того, чтобы преградить дорогу эффективным мерам по контролю деторождаемости и лишить научные и просветительские учреждения средств на эту работу.

Трансвестизм

Многие люди любят иногда одеваться в одежду, принадлежащую другому полу, чтобы подурачиться, — но это не трансвестизм. Трансвестит — тот, кто, оставаясь в своей половой роли, временами испытывает жгучую потребность надеть одежду другого пола и при этом испытывает чувство освобождения от тревог (это не причуда). Они не гомосексуалисты, так же как люди с бисексуальными наклонностями, надевающие одежду противоположного пола, чтобы доставить удовольствие партнеру, не являются трансвеститами.

Транссексуалами* обычно бывают мужчины, которые хотят преобразиться в женщину — с помощью операции, если это необ-

*В отечественной сексологии принят термин „трансвестит". — *Прим. ред.*

ходимо, считая, что природа ошиблась, сделав их мужчинами. В примитивных обществах существуют церемонии, удовлетворяющие такие потребности (жрецы часто одеваются в одежду, принадлежащую тому и другому полу). В нашем обществе такие люди могут вызывать сильное опасение.

Трансвестит, имеющий просвещенную в отношении секса жену, обычно приходит к выводу, что его наклонности, какой бы причиной они ни были вызваны, не портят его половую жизнь, в которой он выполняет мужскую роль (если бы ему надо было сохранять свои пристрастия в тайне или если бы жена считала его извращенцем или сумасшедшим, кем он на самом деле не является, он мог бы серьезно страдать от беспокойства). Трансвестит нуждается в помощи специалиста и может стать (хотя это не очевидно) счастливее в результате операции по изменению пола.

Скольких несчастий можно было бы избежать, если бы люди были сексуально образованы и не пугались и не испытывали шока, сталкиваясь с такими случаями.

Если у вас будет партнер с подобными наклонностями, отнеситесь к нему с пониманием и постарайтесь помочь.

Вазэктомия

Это единственный, самый надежный метод предотвращения зачатия, который дается мужчине раз и навсегда. Он заключается в перекрытии путем небольшой хирургической операции протоков, выносящих сперму из яичек. Операция проводится под местной анестезией. Болезненных ощущений будет меньше, чем при сшивании небольшого пореза, и вы сможете сразу идти домой. (Повторяем: сделанная квалифицированным врачом вазэктомия абсолютно неопасна и не вызывает нарушений эрекции, эякуляции, сексуальных чувств или половой потенции вообще. Под названием „операция Стейнака“

ее делают с целью омоложения и повышения половой потенции.)

Если у вас столько детей, сколько вы хотели иметь (а их, если у вас есть чувство ответственности, в большинстве случаев не должно быть больше двух), подойдите к вопросу о вазэктомии со всей серьезностью. Обязательно решите эту проблему, прежде чем ваша жена подвергнет себя гораздо более сложной операции по стерилизации или будет вынуждена принимать противозачаточные таблетки, которые ее не устраивают.

Следует учитывать также еще некоторые моменты.

1. После вазэктомии стерильным вы станете не сразу. Сперма будет попадать во влагалище еще несколько месяцев, поэтому вам нужно применять прежние методы контрацепции до тех пор, пока вы не убедитесь, что спермы нет. После этого можно забыть о противозачаточных средствах.

2. Вам нельзя уже будет вернуть все на прежнее место. Вазэктомия иногда обратима, но вы не должны на это рассчитывать. Вы идете на осознанный риск, понимая, что можете потом захотеть иметь еще детей, но, если во всех других отношениях такое решение представляется вам правильным, не стоит робеть. Если вы когда-то захотите иметь еще детей, вы можете усыновить чьего-то нежеланного ребенка.

3. С другой стороны, прислушайтесь к своим чувствам, которые в вопросах секса и деторождения никогда полностью не совпадают с рассудком. Если врач отказывается делать операцию сразу, не обсудив с вами все вопросы, значит, он знает свое дело. Если он отказывается по принципиальным соображениям или потому, что ему не нравится ваш образ жизни, обратитесь к другому врачу.

Если вы женаты, имеете двух детей или не хотите иметь детей вовсе и у вас воз-

никают трудности с противозачаточными средствами, серьезно подумайте о вазэктомии. Если у вас более широкие интересы, не ограниченные семьей, и есть чувство ответственности, тем более следует подвергнуться вазэктомии. Если женщина сомневается в вашей стерильности, вы можете показать ей два маленьких шрама от швов.

Не исключено, что в будущем каждый желающий сможет на всякий случай хранить свою сперму замороженной, но пока это не делается.

Болезни, передаваемые половым путем (БППП)

На протяжении нескольких поколений „праведное" общество исподволь внушало мысль о том, что эти болезни являются божьим наказанием за грехи наши. С другой стороны, они и впрямь представляют собой реальную опасность при половых сношениях или сексуальных контактах с незнакомыми людьми. Когда мы написали эту книгу для первого издания, двумя самыми распространенными среди заболеваний, передающихся половым путем, были венерические болезни — гонорея (триппер) и сифилис. Они по-прежнему существуют, но сейчас довольно большое распространение получили трихомоноз, хламидиаз (негонококковые уретриты), герпес половых органов и самое страшное — СПИД.

Синдром приобретенного иммунодефицита — это вирусная инфекция, вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ), который приводит к разрушению иммунитета. Больные умирают от необычных опухолей, от инфекций, которые не вызывают летального исхода у людей, не инфицированных ВИЧ, и от истощения организма. Пока болезнь неизлечима.

Вирус содержится в крови, семени и влагалищных выделениях. Основные пути заражения — половые сношения, особенно

анальные, и попадание вируса в кровь при инъекции. Поэтому главными жертвами СПИДа становятся гомосексуалисты, прежде всего те, у которых много партнеров; наркоманы, пользующиеся общей иглой; реципиенты инфицированной крови при ее переливании и больные гемофилией, для лечения которых применяется фактор свертывания крови VIII.

Вследствие длительного инкубационного периода (3—5 и более лет) СПИД широко распространился среди гомосексуалистов. Это трагедия, потому что, когда болезнь полностью разовьется, смерть неминуема, хотя ее можно оттянуть с помощью испытываемых ныне антивирусных препаратов, дающих тяжелые побочные осложнения. Последние годы жизни больных омрачаются невежественным остракизмом со стороны общества, а в Америке — еще и нищетой, до которой их доводят счета за лечение. В Америке уже умерли несколько тысяч человек, в Европе — несколько сотен. У значительного большинства инфицированных симптомы болезни не выражены, и они могут заражать других. Неизвестно, у какой части из них в конце концов разовьется СПИД, но, несомненно, более чем у половины.

Болезнь распространяется и в ходе гетеросексуальных половых сношений, но в гораздо меньшей степени, чем при анальном сексе. Судя по супругам инфицированных гемофиликов, степень их заражаемости составляет около семи процентов. Женщины скорее заражаются от мужчин, чем мужчины от женщин. Вирус передается также плоду в утробе матери.

Западное общество вначале отнеслось к болезни с безразличием (она поразила гомосексуалистов и наркоманов — какое нам до них дело?) и с чувством морального самоудовлетворения (СПИД — это Божий суд над сексуальной революцией), но теперь, как и

следовало ожидать, впало в панику, которая будет усиливаться по мере дальнейшего распространения болезни.

Моралисты дают совет в свойственном им духе: вообще прекратить внебрачные половые сношения, ограничив их рамками супружеских пар. Но невесте-девственнице может быть перелита кровь, купленная Американским коммерческим банком крови у доноров с улицы. Совет отказаться от секса едва ли приведет к положительным результатам, о чем свидетельствует и исторический опыт. В XIX веке сифилис принял масштабы пандемии, это была грозная и более заразная болезнь, но люди оставались безрассудными.

Благоразумное решение заключается в том, чтобы в сексуальном общении со всеми, кроме вашей супруги (супруга), полностью избегать анальных половых сношений и контакта с кровью или жидкостями организма (половое сношение во время менструации, проглатывание семени). СПИД не передается через поцелуи, при контактах в обществе, через воду в ванне или пищу, хотя можно предположить, что он может быть передан через бритву или зубные щетки. Обычное вагинальное или оральное половое сношение безопаснее с презервативом, если вы правильно им пользуетесь и не допускаете его протекания. Презерватив менее эффективен при анальном половом сношении, потому что тонкие презервативы рвутся. Презерватив обязательно должен быть прочным, если вы не уверены в своем партнере. Если ваш новый партнер не хочет пользоваться презервативом, значит, с вами в постели находится неразумный, безответственный и невнимательный человек. Особенно опасен секс в состоянии алкогольного или наркотического опьянения — человек временно становится „неразумным, безответственным и невнимательным“. „Испытание на презерватив“ по-

могает понять, насколько порядочный у вас партнер. Но научатся ли когда-нибудь женщины настаивать на использовании презерватива?

Ноноксинол-9, применяемый в противозачаточных пенах и мазях в 5—8-процентной концентрации, убивает вирусы при концентрации 0,08 процента. Нет никаких прямых указаний на то, как он воздействует на вирус СПИДа (очень мало данных и о результатах применения презервативов; все они взяты из опыта проституток), но он дает какую-то защиту как женщине, которая может использовать противозачаточную пену независимо от своего партнера, так и мужчине, если женщина является носителем вируса. Ноноксинол-9 и презерватив, дополняя друг друга, могут обеспечить высокую степень защиты не только от СПИДа, но и от венерических болезней, гепатита и вируса папилломы, который может стать причиной рака шейки матки.

Во время первой мировой войны, после того как призывы к моральной чистоплотности и патриотизму ничего не дали, примитивная антисептическая обработка половых органов снизила заболеваемость гонореей и сифилисом с 25 до 5 процентов. Научные разработки по применению на практике этого поразительного открытия среди гражданского населения были прекращены потому, что раздавались голоса против „попустительства аморальности“. Это исследование необходимо срочно возобновить наряду с созданием вакцины против СПИДа и разработкой химиотерапевтических методов лечения. Испытываемые сейчас средства борьбы против вирусов дают нынешним страдальцам надежду дожить до того дня, когда будет найдено средство от СПИДа. А пока благоразумный в сексуальном отношении взрослый человек должен: 1) строго избегать партнеров из любой группы риска: бисексу-

альных мужчин; наркоманов (настоящих и бывших); проституток, особенно в Африке, на Востоке и в США; партнеров, у которых было много половых контактов; 2) в случае малейшего сомнения в партнере не практиковать половое сношение через задний проход или во время менструации; 3) применять одновременно презерватив и противозачаточную пену или мазь, главным ингредиентом которых является ноноксинол-9; 4) относиться ко всем незнакомым людям как к потенциальным носителям вируса; 5) при стабильных половых связях не рисковать, чтобы не занести смертельный вирус.

Сексуальные связи с незнакомыми людьми должны быть полностью исключены, пока продолжается эпидемия СПИДа.

Если вам не повезло и вы заразились вирусом ВИЧ в результате полового сношения или через кровь, вы должны ограничивать свои сексуальные контакты только теми, у кого положительная реакция на вирус. Что касается отношений больных гемофилией и лиц, инфицированных в результате переливания крови, со своими незараженными супругами, то они должны использовать и презервативы и средства, разрушающие сперматозоиды. Это мучительная проблема для обеих сторон, и в любом случае необходимо проконсультироваться в каком-нибудь из многочисленных пунктов по оказанию помощи больным СПИДом (ваш врач обязан дать вам направление).

Тест, применяемый, например, для отбора доноров крови, может не обнаружить вирус СПИДа, если заражение произошло недавно. Кроме того, если партнер говорит, что у него (или у нее) в прошлом была выявлена негативная реакция, то это показатель безопасности только при условии, что он (она) не подвергался опасности заражения после проведенного теста.

Из других БППП негонококковые уретри-

ты почти полностью сходны с гонореей, но вызываются не гонококком, а другими микроорганизмами: влагалищными трихомонадами, хламидиями и другими (можно „подцепить“ оба за один раз), поэтому для его лечения требуется иная схема приема антибиотиков.

Вокруг герпеса половых органов одно время разгорелись такие страсти, что возникла паника. Дело в том, что у большинства людей он может повторяться в болезненной форме, как и его более „скромный родственник“ — простой герпес. Обе болезни не поддаются лечению в том смысле, что с помощью лекарств вирус ликвидировать невозможно. У подавляющего большинства людей герпес сам сходит на нет; на протяжении 3—5 лет обострения наступают все реже и реже. Эффективно действуют некоторые новые лекарства, ослабляющие остроту приступов. Герпес заразен только тогда, когда имеются высыпания (пузырьки или эрозия).

О герпесе важно помнить при беременности, так как при обострении во время родов может инфицироваться плод. Как и при венерических заболеваниях, при БППП обращайтесь как можно скорее к врачу. Пока еще не выяснено, играет ли вирус герпеса какую-либо роль в возникновении рака шейки матки. Не ясно также, почему он вдруг приобрел такую известность (мы не говорим о кампаниях, проводимых средствами массовой информации) — ведь это не новая болезнь.

Не новая болезнь и трихомоноз — поражающая влагалище инфекция с выделениями (белями), которая в прошлом была эндемичной. Трихомоноз не всегда распространяется половым путем. Но чаще можно заразиться от партнера, который даже не подозревает о своей болезни, потому что у мужчины — носителя инфекции зачастую не бывает выраженных симптомов. Лечиться нуж-

но обоим партнерам, чтобы избежать повторного заражения.

Не изжиты еще гонорея и сифилис. Больных гонореей стало труднее излечивать из-за появления резистентных к лекарствам штаммов вируса. Больных сифилисом успешно лечат специфическими противосифилитическими препаратами. Однако ни в том ни в другом случае не пытайтесь заниматься самолечением. Не скрывайте болезнь, будьте порядочными, предупредите своего партнера или партнеров. Если бы болезни, передающиеся половым путем, не окружал мистический ореол, любая из них была бы предпочтительнее гриппа в тяжелой форме или кори в зрелом возрасте, так как эти заболевания хорошо поддаются лечению.

Индекс

А

автомобили 265
агрессивность 21, 22, 99, 203, 218, 314
  и одежда 77, 262

Б

бесплодие 332
биде 142
бисексуальность 31, 81, 228, 295, 341
боль 334
большой палец ноги 216
борьба 313
„булочка с маслом“ 228
быстрые половые акты 192, 198

В

вазэктомия 327, 342
ванная комната 198, 233
венерические болезни 112, 326, 343
„венская устрица“ 288
верность 311
взаимоотношения 20
вибраторы 274, 285, 319
вирус СПИДа (ВИЧ) 239, 297, 344
возбуждающие сексуальные чувства кушанья 158
возбуждающий костюм 250
возраст, частота половых сношений 91, 292
волосы 164
волосы на лобке 117
врачи 305
вульва 130, 186

Г

герпес 30, 344, 348
гигиена половых органов 72, 134, 142, 147, 175
груди 142, 182
групповой секс 239
гонорейный уретрит 30

Д

девственность 129, 236, 303
дезодоранты 86, 183
дети 298
  и нагота 101, 130
  и порнография 272
  и секс 137, 298
дефлорация 130, 803

Е

еда 156

Ж

железная дорога 273
женщина
  и запах 147
  и крики любви 70, 174, 255
  и многократный оргазм 83
  и пассивность 22, 98
  и пенис 111, 167, 182
  и позы стоя 199, 202
  и покусывания 217
  и порнография 271
  и фригидность 316
  она — для него 137

З

„заменители“ 282
запах 147, 183, 209, 277
запреты 19, 180
звуки любви 70, 174, 255
здоровье и секс 327
зеркала 67, 263
„золотые рыбки“ 250
зрители 288

И

игра 15, 19, 20, 26, 81, 113, 156, 221, 226, 233, 253
извращения 336
излишества 307
импотенция 328
индийский стиль 255
искусственные половые члены 248

К

„карецца“ 260
качели 284
китайский стиль 229
климакс 301
клитор 149, 156, 168, 194, 247, 250, 280, 319
„кордон блё“ секс 15
кожа 19, 198, 233, 270, 285
контроль деторождаемости 72, 129, 236, 327
корсеты 230
крайняя плоть 89, 185, 278
Крафт–Эбинг 104
кресло-качалка 154, 274
кровать 66, 153
кровать на водной подушке 67
„крупада“ 151
„куиссад“ 151
купание 210

Л

ласки руками 166, 270
ласки языком 202
лед 253
лобок 180
лошадь 252
лубрикация 175
любовь 15, 17, 93, 128

М

„маленькая смерть“ 174
маски 116, 262
Мастерс и Джонсон 305
мастурбация 23, 86, 122, 166, 168, 234, 318
медленная мастурбация 122, 167, 220, 277
менструация 144, 179, 230, 237
миссионерская поза 180
мотоцикл 266
мочки ушей 152
мошонка 198
„музыка рта“ 180
мужчина
  и импотенция 328
  и ласки руками 169
  и одежда 75
  и оргазм 84
  и покусывания 217
  и порнография 271
  и приспособления и устройства 244, 246, 248
  и „утренняя песнь птиц“ 70
  он — для нее 97

Н

нагота 75, 101
„наездница“ 202
наказание 232
на открытом воздухе 266
„негрессе“ 188
нежность 127
„ноги паука“ 270

О

оборудование и оснащение 66, 153, 154, 222, 234, 244, 251, 259, 263, 284
„обратная связь“ 17
обрезание 89, 112
обувь 276

одежда 75, 100, 230, 310, 341
одежда из кожи 262
одежда из резины 274
ожирение 333
опасности 324
оргазм
и позы 188
и расслабление 119
и „утренняя песнь птиц“ 70
клиторический и вагинальный 24, 319
между грудями 144
от возбуждения мочек ушей 152
от возбуждения подошв ступней 155
от ласк ртом 182, 185
от ласк руками 167, 169
„соло“ 23

П

папаверин 331
пенис 106
приспособления 246
удлинители 246
чувствительность 85, 89, 97, 182
перекрестные позы 205
перевернутые позы 257
перья 236
подмышки 209
подошвы ступней 155
поза валетом 182, 257
позы 151, 156, 171, 175, 188, 194, 199, 201, 202, 205, 235, 255, 284
классификация 158
позы лицом друг к другу 158
позы мужчина сзади 194
позы стоя 198
покусывания 217. 255
половое сношение между бедер 237
половое сношение между грудями 144
половое сношение через анальное отверстие 142, 206
„помпуар“ 189, 234, 257, 262, 270
порнография 271
постильонаж 272
поцелуй 171, 202
поцелуй половых органов 171
пояс целомудрия 228
преждевременная эякуляция 182, 260, 320
презервативы 74, 208, 244, 274, 339, 347
прерывание беременности 340
приапизм 336
пробуждение 134
„промокший“ вид 290
проституция 78, 167, 277, 337
пупок 186

Р

раздевание 75
размеры
влагалища 124
груди 142
пениса 108, 124
разнообразие 16, 17, 18, 123, 128, 167, 178, 205
растирание 242

С

„саксонус“ 276
сапоги 226
сбруя 252
связывание 66, 167, 171, 218, 250, 252, 277
секс
две модели 21
и агрессивность 21, 22
и безопасность 284
и беременность 179, 282, 318
и возраст 91, 292
и дезодоранты 86, 149
и дети 75, 130, 137
и еда 156
и звуки любви 70, 174, 225
и здоровье 327
и зрелость 24
и игра 15, 19, 81
и любовь 15, 17, 93, 128
и навязчивые идеи 25, 310
и оборудование 66, 153, 154
и одежда 77
и удовлетворение 10, 12
и частота половых сношений 91
и ярлыки 17, 19
семя 124, 145, 169, 182, 243
совершенствование в сексе 14, 18
„соло“ 22, 23
стимуляторы 75, 77
СПИД 30, 31, 181, 208, 228, 239, 325, 338, 339, 344, 345, 346, 347, 348
струя воздуха 218
супружеская позиция 175

Т

танцы 230
техника
ласки груди 142
ласки ягодиц 147
лобок 180
медленная мастурбация 277
повторное половое сношение 85
подошвы ступней 155
половое сношение через анальное отверстие 208
поцелуи 171, 202
пупок 188
связывание 221
танцы 231
уши 152
трансвестизм 341
тревоги 14, 25, 80, 99, 104, 108, 324, 327, 328
и дети 101, 130, 137
по поводу действий 85, 119,32
по поводу размера пениса 108, 124
трусики для секса 81, 134, 236, 244
турецкий стиль 285

У

удовлетворение 10, 12
управление на расстоянии 231, 273
упражнения 234
ускорители 91
„утренняя песнь птиц“ 70, 255

Ф

фантазии 71, 81, 233
фетиши 78, 309
„фланкет“ 156
„флорентина“ 237
Фрейд, Зигмунд 104, 106, 164
фригидность 316

Ц

цепочки 228

Ч

чувствительность
вульвы 130
грудей 142
кожи 198
мошонки 198
пениса 85, 90, 97, 185
подошв ступней 155
ушей 152
ягодиц 147
частота половых сношений 91
чулки 282

Ш

шутки и проказы 259

Э

эксгибиционизм 308
эксперименты 26
эрекция повторная 84, 85
эякуляция 182, 254, 261, 276, 320

Ю

южнославянский стиль 281

Я

ягодицы 145
японский стиль 257
ярлыки 17, 19

Комфорт А.

К 63 Радость секса. — Книга о премудростях любви. — Пер. с англ. — М.: Изд-во „Новости", 1991. — 352 с., ил.

Эта замечательная книга рассказывает обо всех аспектах секса в непринужденной манере и в то же время по-деловому и квалифицированно. По существу, такая книга, содержащая весьма нужную для взрослых информацию о сексе, выходит в СССР впервые. В это дополненное и исправленное издание доктор Алекс Комфорт включил новые важные сведения о сексе и здоровье.

Эта книга для зрелых людей, которые уже вкусили радости любви и хотят наполнить свои любовные отношения новыми ощущениями. В прекрасно подобранных иллюстрациях со всей полнотой и откровенностью запечатлены интимные детали любви.

ISBN 5—7020—0400—0

К $\frac{4108110100}{067(02)—91}$ Без объявл. ББК 51.204.5

Алекс Комфорт
РАДОСТЬ СЕКСА
Книга о премудростях любви

Заведующий редакцией *Л.Д.Соболев*
Редактор *Е.Р.Кузнецова*
Спецредактор *Т.С.Бухова*
Ответственный за выпуск *С.А.Максимов*
Младший редактор *М.В.Писарева*
Художественный редактор *И.А.Кирсанова*
Корректор *Л.П.Агафонова*
Технический редактор *Н.М.Блохина*
Технолог *В.Ф.Егорова*

ИБ 10481

Подписано в печать 12.02.93 г. Формат издания 62×76/8.
Гарнитура Антиква. Усл.печ.л. 38,28.
Уч.-изд.л. 29,1. Тираж 100000 экз.
Заказ № 1126. Изд. № 8862. С—1

Набор, верстка, изготовление макета и готовых полос выполнены на редакционно-издательской системе HTS.
Системные администраторы С.В.Струков, Н.И.Романов.

Издательство „Новости"
107082, Москва, Б.Почтовая ул., 7.

Ордена Трудового Красного Знамени
Тверской полиграфический комбинат
Министерства печати и информации РФ
170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5.

Книга А.Комфорта „Радость секса“ разошлась более чем в 25 странах: Австралия, Новая Зеландия, Бразилия, Аргентина, Великобритания, Болгария, Дания, Финляндия, Франция, Германия, Греция, Венгрия, Израиль, Италия, Испания, Япония, Швеция, США, Югославия и др. Тираж только в США и Великобритании составил более 8,5 млн. экземпляров.

Я бы сказал, что „Радость секса“ является важнейшим вкладом в дело непрерывного образования физически здоровых людей с нормальной нравственной ориентацией... Я также считаю, что эта книга, используемая с тактом и ко времени, может служить хорошим руководством, помогающим молодежи на ее тернистом пути к половой зрелости. Книга излучает теплоту и дает заряд хорошего настроения.

СОЛ КОРТ,
руководитель программ по гуманитарным и естественным наукам Института непрерывного образования (США)

Очень хорошо, что у нас наконец-то, несмотря на воинствующее и крикливое ханжество, стали выходить такие книги, как „Радость секса“, рассматривающие сексуальность не как порок, а как необходимую сторону человеческой жизни, приносящую людям радость.

ИГОРЬ КОН,
действительный член Академии педагогических наук СССР и Международной академии сексологических исследований

Я с облегчением обнаружила, что на страницах книги „Радость секса“ нет абсолютно ничего пошлого: даже мужчина и женщина, изображенные на рисунках, не являются чрезмерно сексуальными.

ДЖИЛЛ ТВИДИ,
„Санди таймс“ (Великобритания)

Книга А.Комфорта — необычное для советских людей издание. Автор не навязывает свою точку зрения, а предоставляет возможность самому читателю разобраться во всей сложности и многомерности человеческой сексуальности. „Радость секса“ дает новый стимул к достижению гармонии в интимных отношениях. В этом и заключается прелесть этой книги.

ВЯЧЕСЛАВ МАСЛОВ,
вице-президент Всесоюзной ассоциации сексологов

Новости