

ПОЛ ДЖОАНИДИС

БИБЛИЯ СЕКСА

ВСЕ О СЕКСЕ + МНОГО ТАКОГО,
*что радикально меняет
ваши отношения к жизни*



10-е издание,
ОБНОВЛЕННОЕ

САМАЯ РЕВОЛЮЦИОННАЯ КНИГА
О ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ



Камасутра XXI века

Пол Джоанидис

**Библия секса.
Обновленное издание**

«ЭКСМО»

2014

УДК 392.6
ББК 57.01

Джоанидис П.

Библия секса. Обновленное издание / П. Джоанидис — «Эксмо»,
2014 — (Камасутра XXI века)

ISBN 978-5-699-44342-0

Обновленное и дополненное издание одной из самых основательных и лучших книг о сексе. Книга адресована всем тем, кто ничего не знает о нем, ничего не умеет и у кого ничего не получается, тем, кто знает и умеет все, – ну и тем, кто серединка на половинку. Ее с пользой для себя и с большим удовольствием прочтут и мужчины и женщины. Ее постоянное место на тумбочке возле постели, и она там гораздо более уместна, чем знаменитая «Камасутра». Это книга не о технике секса, а скорее о его душе (хотя без техники, конечно же, нельзя обойтись). Вы поймете, что необходимо не стесняться разговаривать о сексе со своим партнером, быть внимательным к его желаниям и не скрывать свои, почувствуете, что заниматься сексом – это так же естественно, как дышать. Эта книга, безусловно, поможет вам поддерживать ваши сексуальные отношения на высоте и продлить их на долгие и счастливые годы жизни вдвоем. 10-е издание, обновленное.

УДК 392.6
ББК 57.01

ISBN 978-5-699-44342-0

© Джоанидис П., 2014
© Эксмо, 2014

Содержание

Камасутра XXI века	13
Предупреждение / отказ от ответственности	18
Изменения – тогда и сейчас	19
Учение – свет!	20
Тинейджеры – недостающее звено	21
Миллион против двух миллиардов	23
Глава 1. Наша философия секса	24
Делайте с этим что хотите	25
Мораль и то, что у вас в штанах	26
Хм-м-м... книга о сексе	27
Контроль рождаемости и сексуальные «микробы»	28
Как это вписывается в...	29
Красный флаг – дела сердечные	30
Никаких допущений	31
Таблицы, диаграммы и исследования по сексу	32
Заключительное вступительное слово	33
Глава 2. Романтика	35
Романтика против секса	36
Романтические свидания и романтика в браке	37
Синхронизируйте действия	38
Надежность против восхищения: дилемма романтики в длительных отношениях	39
Волнение прошло	40
Когда ваш садовник более привлекателен, чем ваш муж	41
Глава 3. Поцелуи	44
Языковой вопрос	45
Когда поцелуй – это главное блюдо	46
Главный совет целующимся	47
Поцелуи, как в кино	48
Дышать или умереть, или не забудьте проглотить слюну	51
Французский поцелуй	52
Французский совет для новичков	53
Сосание языка	55
Лишь два совета по языкам	56
Руки на груди и попе или пальцы в волосах партнера	57
Физический контакт против имитации полового акта	58
Чистка зубов и ужасное дыхание	59
Поцелуи с блеском для губ	60
Жвачка прочь!	61
Если вы носите зубные скобки	62
Поцелуи в шею	63
Как насчет засоса?	64
Как скрыть засос	65
Частная собственность между ушами и коленями	66
Эскимо и эскимосские поцелуи: поцелуи в культуре других народов	68

Поцелуи на краю города	69
Кинотеатры на открытом воздухе и телефонные будки – символы прошлого	70
Глава 4. Как важно быть раздетым	71
Раздевание донага: обзор	72
Показывайте больше полуобнаженных персонажей	73
Правило «обнаженных сосков»	74
Раздевание донага – скрытые возможности	75
Обнаженные резервы	76
Мужчины обеспокоены: твердый – хорошо, твердый – плохо?	78
Обнаженные и испытывающие огромное удовольствие	79
Сексуальные тонкости с искривленным марксистским лезвием	80
Мужское нижнее белье	82
Боевая тревога зажатого пениса	83
Спортивные плавки	84
Чему учат женщины-адвокаты	85
Женские штучки	86
Стриптиз	87
В карты на раздевание	88
Новые грани наготы, рожденные технологиями	89
Девочки из Интернета – нагота стала частью истории Интернета благодаря онлайн-трансляциям	90
Секс-селфи	91
Глава 5. Все про пенис	93
Игрушки, боль и удовольствие	94
Странности в раздевалке	96
Размер, форма, мочеполовая система и игра «Goofy Dick»	98
Виды эрекции	100
Мужественность – что это такое?	104
Пенис для камуфляжа: почему так сложно получить удовольствие с парнем, который слишком серьезно относится к своему пенису	105
Оргазмы нарциссов	106
Пенисная регата	107
Диагноз и лечение	108
Сексуальное возбуждение: поднятый капот против мокрых треугольников	109
Как пенис встает	110
Нежелательная эрекция	112
Соккрытие непроизвольной эрекции	113
Обманчивые негативные факторы: когда гравитация тянет вниз	114
Бетти о члене	115
Когда парни принимают препараты для эрекции ради веселья	116
Реакции пениса на порно	118
Мокрое предупреждение. Разве любовь не прекрасна!	120
Первая эякуляция	121
Ленивый пенис	122
Джаз и сквирт – мужчины и множественные оргазмы	123
Немного о гормонах: влияние тестостерона	124

Мужчины и эстроген	125
Парни и их гормоны	126
Как часто мужчины думают о сексе?	127
Превратности секса из жалости, или Как заставить мужчину кончить быстрее	128
Если его «друг» хрустнул	129
Два странных случая травмы пениса	130
Восхваляя ботаников!	133
Глава 6. Сперма: секретные материалы	134
Вперед и с песней!	135
Почему сперма пахнет как хлорный отбеливатель?	136
Когда пенис плюет вам в глаз	137
Почему женщины испытывают расстройство желудка?	138
Почему сперма на вкус такая?	139
Когда сперма пахнет хуже, чем хлорка	140
Черт, проклятое пятно	141
Какая густота семенной жидкости?	142
Количество спермы и почему ваша сперма не стреляет так же, как у порнозвезды	143
Аллергия на сперму	144
Почему сперма сворачивается в душе или в ванной	145
Шпионим за сперматозоидами	146
Глава 7. Что у девочки внутри?	150
Быстрорастворимая «киска»	151
Что у женщины внутри?	152
Миф о том, что у мужчин потребность в сексе гораздо выше, чем у женщин. И миф, что пик сексуальности мужчин – в тридцать, в то время как у женщин пик сексуальности наступает к сорока годам	153
Борьба с понятием «слабый пол»	154
Женская сексуальная анатомия – нерв всего этого	155
Как долго длится женский оргазм?	156
Покажи и скажи	157
Эти маленькие, вечно чем-то занятые влагалища	160
Лонный холм: ваш союзник во время коитуса	161
Губы, губы, губы	164
Идеальная «киска»? Порно не друг для малых половых губ	166
Клитор – бдительный страж женских гениталий	167
Размер клиторов	170
Ножки клитора	173
Луковицы преддверия влагалища	174
Ось возбуждения – клитор, луковицы преддверия влагалища и малые половые губы	175
Клитор во время полового акта	178
Заключительные замечания о клиторе – ак вы произносите это слово?	179
Уретральный меатус: гораздо веселее, чем на слух	180
Влагалище (вагина)	181
Вагинальные морщины	182

Вагинальная палатка	183
Выход воздуха из вагины, или вагинальное пуканье	184
Папа Фрейд и венская вагина	185
Разные женщины – разные вагины	186
Загиб матки	187
Шейка матки	189
Яичники	192
Губки вокруг уретры?	193
Зона точки G	194
Окончательный ответ про зону G	195
Степень влажности вагины	196
Женская эякуляция	197
Менопауза	198
Глава 8. Гимен	204
Как появился гимен	205
Гимен – где восток встречается с западом	206
Гимен меняется при половом созревании, а не действием пениса	207
От пищевой пленки до спандекса	209
Ваш первый половой акт	210
«Сосочки»	211
Что происходит с гименом со временем	212
«Ремонт с гарантией»: восстановление девственной плевы	213
Рассечение гимена	214
Глава 9. Оргазмы, закаты и ручные гранаты	215
Определение оргазму дано	216
Изменяет ли оргазм сознание?	218
Оргазмы вашего партнера	219
Женщины, оргазмы и половой акт	220
Выражения лиц, децибелы и то, как люди кончают в кино	221
Слишком много оргазмов не бывает?	222
Откуда приходит оргазм?	223
Недостатки этой главы	224
Боль рядом с удовольствием	225
Как помочь мужчинам и женщинам в достижении оргазма	226
На что это похоже?	227
Мужчины симулируют оргазм?	228
Если ваш партнер симулирует оргазм	229
Оргазмическое помешательство	230
Изобретаем сексуальное колесо – маркетинг и оргазм	231
Глава 10. Разговор об оргазме	236
Почему женские, а не мужские, оргазмы являются трофеем любовных ласк	237
Отсутствие оргазма – это причина расставания для женщины со своим партнером?	238
Мужчины часто видят оргазм по-другому, нежели женщины	239
Женский оргазм: бонус или цель?	240
Оргазм до полового акта или после?	241
Оргазм во время полового акта	242
Пальцы – да, но не вибратор?	243

Финальный заход, но еще не приземление	244
Одержимость оргазмом	245
Глава 11. Массаж тела: предельная нежность	246
Грубый или нежный? Мужской или женский?	247
Участники и зрители	248
Объедините секс с массажем	249
Глава 12. Сексуальные смазки: свежий взгляд	250
Хитрости маркетинга	251
Не плюй на слюну!	252
Масло в моей вагине?	254
Поговорим о презервативах и простынях	255
Основы для смазок	256
Глицерин в лубрикантах	257
Прочие неприятности с сексуальными смазками	258
Когда женщине кажется, что она слишком мокрая	259
Смазки для анальных игр	260
Анальный фистинг	261
Смазки для мастурбации и стимуляции рукой	262
Женские наружные гениталии и оральный секс	263
Вагинальные увлажняющие и стимулирующие кремы	264
Глава 13. Секс с оглядкой на закон	265
Насилию дано новое определение	267
Если вы знаете, что у вас заразная болезнь	268
Ответы на вопросы пытливых умов	269
Глава 14. Мануальная стимуляция пениса. Разные ласки для разных парней	270
Что привносит женщина в стимуляцию пениса	271
Как правильно обхватить член рукой – учимся основам у парней	273
Сухой или смазанный?	276
Каким бывает пенис на ощупь?	277
Ваше прикосновение против его прикосновения	278
Технические тонкости	279
Когда мужчина учит партнершу доставлять ему удовольствие	281
Особые приемы мануальной стимуляции пениса для усиления удовольствия	282
Особая техника: смажь его лубрикантом	283
Различные виды стимуляций	284
Как оттянуть крайнюю плоть	287
Движения, которые стоит попробовать, когда кожа на пенисе сильно натянута	288
Массаж под яичками	290
Дополнительные техники массажа яичек	292
Точка невозврата	294
Готовы, сосредоточились, расслабились	295
Усиление восторга: рефлекс Павлова между ног	296
Глава 15. Дзен мануальной стимуляции женских гениталий	299
Петтинг на заднем сиденье	300
Измененный процесс, измененные цели	301
Тренировка, терпение и практика	302

Разница в подходе	303
Попробуйте немного нежности	306
Показывать, а не рассказывать	307
Поинтригуйте внутреннюю часть бедра	308
Инструмент удовольствия или оружие массового уничтожения?	309
Дзен тренировочного лагеря для новобранцев – изучите ее стиль	310
Время массажа гениталий	313
Вульва: XBox для взрослых?	314
Начнем с генитального массажа	315
Клитор, как часы – найдите заветную точку	317
Любовник, описывающий «киску»	318
Кулак или большой палец руки в нижней части отверстия вагины	319
Ожидание против страха	321
Пальцы внутри вагины	322
Если старомодная мануальная стимуляция гениталий – это то, что ей нужно	323
Разве она не должна кричать от удовольствия?	324
Другие виды массажа вульвы и вагины	325
Массаж лобка	329
Эротический массаж половых губ	330
Имитация полового акта и мануальная стимуляция женских гениталий	331
Чрезвычайно чувствительный клитор	332
Страдание против экстаза	333
Что вы обнаружили?	334
Противоречие: аквасекс – это «сухой» секс	335
Устремленный вниз	338
Источники	342
Глава 16. Соски, соски, соски	343
Шесть фактов о груди	344
Восхищение грудью	345
Предложения для читательниц	348
Как сделать грудь счастливой	349
Внимание! Твердый сосок	351
Отцы и растущая грудь их дочерей	352
Глава 17. Бубенчики, бубенчики, бубенчики	355
Правила обращения с шарами	356
Мошонка	357
Что находится внутри шаров?	358
Неопустившееся яичко	360
Последние новости	362
Варикозное расширение вен семенного канатика	363
Доставляем удовольствие яичкам	364
Рак и яички	367
Перекрут яичек	371
Глава 18. Простата и мужское подполье	372
Простата в древнегреческой мифологии	373
От мраморного шарика до мяча для гольфа	374

География желез	375
Почему у девушек капает из влагалища после полового акта без презерватива	378
Простата называется правильно, чего нельзя сказать о семенных пузырьках	379
Ваше любопытство не убьет простату	380
Игры любовников с предстательной железой против массажа предстательной железы	383
Хорошее обследование предстательной железы	384
Неприятности в мужском подполье	385
Простатит – болезнь молодых мужчин	387
Аденома простаты – болезнь мужчин среднего возраста и стариков	388
Рак предстательной железы	389
Диета для здоровой простаты?	390
Массаж простаты для удовольствия	391
Очень рекомендуем ресурсы о массаже простаты и наслаждении:	393
Глава 19. Как доставить себе удовольствие в присутствии партнера	394
Когда об этом трудно говорить	397
Предупреждение!	399
Глава 20. Оральный секс: вульвы и горшочки с медом	400
Ей нужен ваш пенис или ваш рот?	402
Когда женщине не нравится ее собственное тело	404
Как состояние возбуждения поможет ей чувствовать себя менее скованной и сдержанной	405
Отключить контроль и почувствовать защищенность	406
Вкус женщины	407
Учимся слушать: придайте вашему куннилингусу харизму	408
Катастрофа куннилингуса № 1: избегайте порномоделей	410
Катастрофа куннилингуса № 2: следование прямо	411
Катастрофа куннилингуса № 3: когда вся система не возбуждена	412
Концентрация во время занятия куннилингусом и во время видеоигр	413
Позы для куннилингуса	414
Сведенная челюсть и онемевший язык	416
Защитите вашу шею – вы не кукла для краш-теста	417
Тепловой вакуум для женской промежности	418
Чтобы борода вас не оцарапала	419
На кончике языка	421
Южное или северное направление? Вниз – от живота, или вверх – от колен?	422
Источник взрыва	423
Ее клитор	424
Клитор требует больше точности и фокусировки, чем остальная часть вульвы	426
Ландшафтный или портретный режим	427
Одно изменение зараз	428
Пассивное посасывание, пока ваш партнер контролирует движение	429

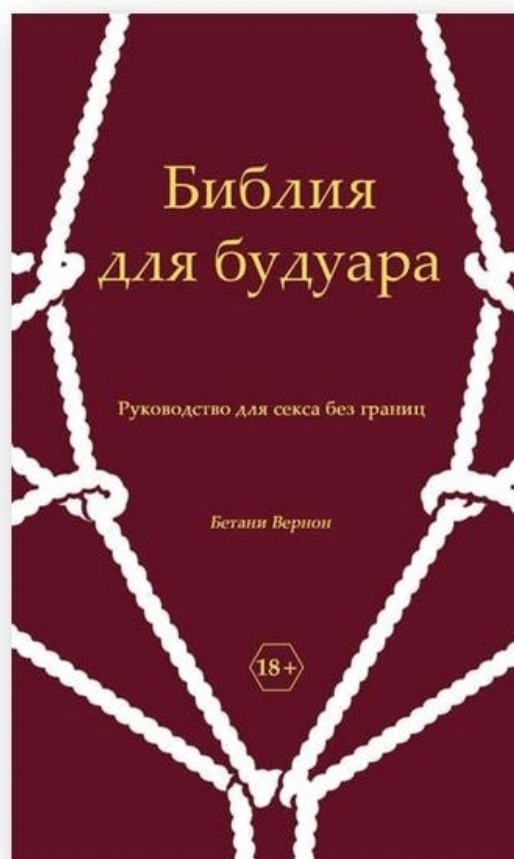
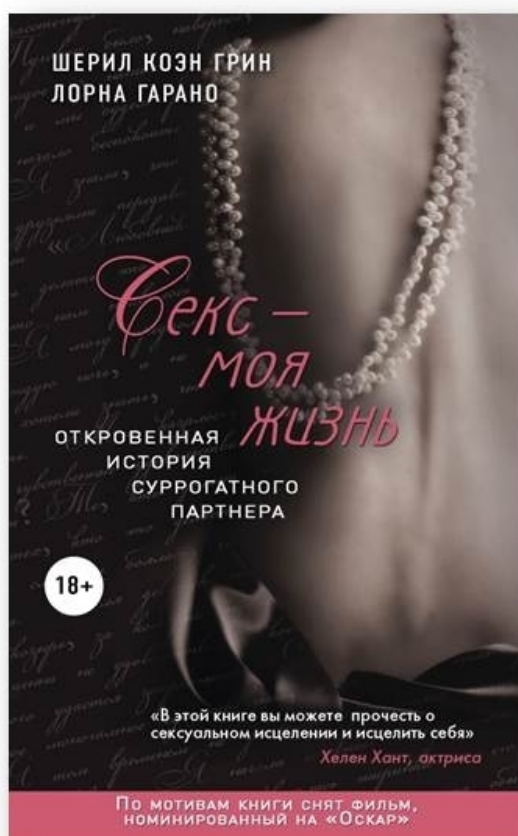
Мочевой канал	430
Ее вагина	431
Все о ней в вашем рту	432
Если партнерша брыкается	433
Игра с анальным отверстием во время орального секса	434
Если в ее вульве украшение или если у вас пирсинг языка	435
Чередование орального секса с половым актом	436
Это не конец, пока она не кончила. В противном случае, она отодвинет вашу голову от себя	437
Забавы у входа во влагалище	438
Поток жидкости из влагалища	440
Черт бы побрал дентальные прокладки	441
Поддержание эрекции во время куннилингуса	442
Что может сделать женщина, чтобы ее парень захотел поработать языком	443
Оральный секс во время менструации	444
Шестьдесят девять	445
Глава 21. Оральный секс: эскиммо на палочке и пенисы	447
Когда гомосексуалисты занимаются оральным сексом	448
Глотать или не глотать – вот в чем вопрос	449
Глотать или не глотать: размышления о гормонах	450
Необходимо взаимопонимание	451
Быстро и легко	452
Как не подавиться	453
Позы для оральной стимуляции пениса	456
Миф о глубокой глотке	457
Основы минета	458
Оральный секс и пенис больших размеров	462
Нахальные трюки руками	463
Наглые трюки ртом	464
Перед оргазмом партнера	465
Научитесь понимать, когда партнер собирается кончить	466
Если вам не нравится вкус спермы партнера	467
Пирсинг в вашем языке или на его пенисе?	468
Как надеть презерватив губами	469
Что делать, если мужчина не хочет надевать презерватив?	470
Пока он кончает и после этого	471
Прочищаем трубопровод после оргазма	472
А если он не кончит?	473
Трепет перед началом оргазма	474
Руки на голову	475
Открытия ученых	476
Инфекции придаточных пазух носа, вызванные эякуляцией	477
Быстрее или дольше?	478
Конец ознакомительного фрагмента.	479

Пол Джоанидис

Библия секса

© ООО «Издательство «Э», 2016

Камасутра XXI века



«365 дней секса. Горячие фантазии для искушенных любовников»

Забудьте про скуку в постели! Этот гид по воплощению самых пикантных фантазий поможет вам в этом. 365 сексуальных идей, которых хватит на весь год – новая позиция на каждой странице, подробные иллюстрации и подсказки помогут вам окунуться в мир эротики и вдохновят на сексуальные эксперименты.

«Библия БДСМ. Полное руководство»

Первое исчерпывающее пособие по БДСМ. Уникальный иллюстрированный гид, созданный известными деятелями сексуального просвещения. Эта книга способна обучить, вдохновить и бросить вызов даже опытным игрокам. Не бойтесь экспериментировать, и добро пожаловать в мир сексуальных приключений!

«Секс – моя жизнь. Откровенная история суррогатного партнера»

Откровенная биография женщины с необычной профессией. Шерил уже больше 40 лет работает суррогатным партнером, она помогает своим клиентам преодолевать сексуальные проблемы. История, которая начинается со слов: «У меня было больше 900 партнеров», – обещает быть интересной...

«Библия для будуара. Руководство для секса без границ»

Перед вами исчерпывающее руководство по сексу, которое поможет с новой стороны посмотреть на то, что происходит за дверями наших спален. Секс-эксперт Бетани Вернон раскроет для вас практики, которые опускаются в других пособиях по сексу. Этот остроумный, свободный от предрассудков гид выводит секс на новый уровень, охватывая множество «запрещенных» тем.

* * *

Дорогой Пол,

я только что прочла в статье «Все о мужчинах», опубликованной в летнем выпуске моего любимого женского журнала, что запах свежих пончиков заводит парней больше всего на свете. Скажи, это правда?

Роза из Риальто

Дорогая Роза,

не могу вспомнить случая, чтобы когда-либо возбуждался в пекарне. Но, возможно, именно поэтому они делают в центре пончиков дырки, о назначении которых мужчины не догадываются.

Что касается воздействия запахов, я слышал множество противоречивых сообщений и отчетов. Один исследователь утверждает, что запах лакрицы заставляет мужчин возбуждаться, а другой – что поедание лакрицы вдвое уменьшает либидо. Так что, возвращаясь к пончикам, я не уверен, следует их есть или все-таки нюхать. Но основываясь на твоём вопросе, лично меня заводят те, что с кремом в серединке.

Также я отыскал в твоём любимом журнале статью «Все о мужчинах», но не смог найти там ни одного совета, который помог бы продлить отношения и удовольствие от них. Но боже, как приятно читать простые ответы на сложные вопросы!

Роза, я определенно выхожу за рамки ответа на твой вопрос на последующих 1104 страницах текста. Но если ты не сможешь заинтересовать «того самого» парня и будешь искать

простое решение, чтобы поймать его на крючок, почему бы не попробовать положить крошки от пончика в свои трусики и лифчик.

Дайте знать, если парень кусается.



ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!

Мой любимый сайт и Twitter-аккаунт!

www.Guide2Getting.com

@Guide2Getting

Предупреждение / отказ от ответственности

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

В книге речь пойдет о сексуальных проявлениях, которые могут быть запрещены и в некоторых частях Вселенной. Знание традиций и законов вашей страны и местности поможет избежать уголовного преследования, всеобщего осуждения, отвращения или обезглавливания.

Никто из тех, кто принимал участие в создании этой книги, не является врачом или лицензированным сексопатологом, хотя по наиболее противоречивым вопросам мы у них консультировались. Люди, которые внесли свой вклад в создание этой книги, в своем большинстве являются психологами, психоаналитиками, социальными работниками, юристами, учителями, писателями, в их числе также пара серфингистов и даже проститутка и священник. Собственно написанием книги занимался вменяемый профессионал. И то, что некоторые из этих людей являются дипломированными специалистами, вовсе не означает, что они знают о сексе или сексуальных взаимоотношениях больше, чем вы. Всем им время от времени приходится встречаться с трудностями. Но все-таки их точка зрения иногда может оказаться полезной и даже освежающей.

Несмотря на то, что методики, описанные в этой книге, помогут некоторым людям, другим они могут не подойти. Посоветуйтесь с вашим врачом или лицензированным сексопатологом, прежде чем опробовать на себе какую-нибудь доселе неизвестную позу, ну или просто сделайте это на свой собственный страх и риск с полным пониманием того, что результат может оказаться неожиданным. Проконсультируйтесь с врачом на случай, если вашему здоровью противопоказаны серьезные физические нагрузки или сильное сексуальное возбуждение.

Всем читателям, кроме тех, кто пытается забеременеть, рекомендуется использование контрацептивов и наиболее эффективных медицинских средств для предотвращения заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Как бы там ни было, ни одно из контрацептивных средств не является верным средством от всех болезней, и ИППП имеют способность преодолевать любые, даже самые надежные преграды. Это нормальные последствия занятий сексом, а не упущение этой книги.

Эта книга призвана расширить осведомленность своих читателей. Ни *Goofy Foot Press*¹, ни его любимые авторы не несут ответственности за потери, ущерб, увечья или заболевания, которые могли быть вызваны прямо или косвенно информацией или отсутствием информации, содержащейся в этой книге.

Книга содержит анатомические иллюстрации, которые в лучшем случае приблизительны. Если ваша анатомия отлична от той, что показана в книге, мужайтесь. Надеемся, что есть, по крайней мере, некоторое сходство между тем, что у вас под одеждой, и тем, что сокрыто под этой обложкой.

Если вы не хотите быть связанным этим отказом от ответственности, пожалуйста, верните книгу вместе с копией чека издателю для возмещения стоимости.

¹ Издательство, выпустившее «Библию секса». (Прим. пер.)

Изменения – тогда и сейчас

Основателям *Facebook* было по 9 лет. В то время в Интернет входили через телефонную сеть. Там не было ни текстовой коммуникации, ни виртуальных свиданий, ни видео. *Google*? *Amazon*? Не существовали.

Когда я начинал писать «*Библию секса*», ученые все еще настаивали, что мужчины хотят секса сильнее, чем женщины, а женщины стремятся к длительным отношениям, чтобы иметь как можно больше детей. Я полагаю, мы все должны быть благодарны, что я начал писать «*Библию секса*», сидя на теплых песчаных пляжах Южной Калифорнии. Нельзя смотреть на женщин на пляже и не понимать, что ученые глубоко ошибались.

Первая редакция «*Библии секса*» включала 369 страниц. Издание, которое вы держите в руках, содержит 1184 страницы. Много чего поменялось с тех пор, как первое издание вышло в свет. Но у людей пока все еще та же анатомия, и большинство из нас хочет, чтобы секс был чем-то особенным. Надеюсь, вам эта версия понравится так же сильно, как тем счастливым читателям первого издания.

Учение – свет!

Я никогда не ожидал, что *«Библия секса»* будет использоваться более чем на 50 образовательных курсах. Но студенты начали заваливать меня признаниями, что эта книга – чуть ли не лучший секс-магнит. Чтобы спровоцировать секс, достаточно лишь оставить ее на видном месте. (Почему это работает даже на студентах-медиках, до сих пор не могу понять. У студентов-медиков просто не может быть времени на секс!)

Первый колледж, порекомендовавший *«Библию секса»* студентам, был Колледж Санта-Барбары. Обычно я лично отправлялся в Санта-Барбару, чтобы вручить новое издание из рук в руки. Колледж Санта-Барбары будет одним из первых колледжей, которые получают это издание. Однако теперь студенты чаще заказывают интернет-доставку.

Тинейджеры – недостающее звено

Все эти годы люди спрашивают меня, почему я не напишу версию «Библии секса» для тинейджеров? Ну что тут скажешь, это значит, я должен сделать разбавленную версию того, что, по мнению родителей, нужно знать подросткам. Что-то вроде «тренировочной версии» или «Библии первого свидания».

Для меня эта версия народного *Руководства* всегда была и для молодежи, и для взрослых, но лишь недавно родители (и то не все, а лишь из некоторых частей страны) смогли по-настоящему понять мои слова. Так что же изменилось? Порнография в Интернете стала сексуальным образованием практически для всех школьников на континенте. Учитывая, что именно дети могут увидеть в своем телефоне и ноутбуке сегодня, иллюстрации в настоящей книге нельзя назвать неподходящими для глаз молодежи.



Сексуальное образование в школах в большинстве случаев включает в себя описание всех плохих вещей, которые могут произойти из-за секса. Удовольствие и радость опускаются. Преподаватели, рассказывающие о сексе, рискуют потерять работу, если будут обсуждать вопросы личной сексуальности. Хотя бы порнография рассказывает об удовольствии. Большинство студентов считают ее более значимой, чем то, о чем им рассказывают в школе.

Но сегодняшней молодежи нужно не только получить более точную информацию о сексе и занятиях любовью, им также надо помочь понять роль, которую секс играет в жизни людей. А это они не смогут узнать из порнографии.

Миллион против двух миллиардов

В какой-то момент были напечатаны более миллиона копий седьмого издания *Руководства*. В Китае и Турции недавно перевели эту книгу.

Лучшим способом отблагодарить всех, кто помогал мне эти годы, будет заверение, что в этом новом издании не было удалено ни капли информации. *Руководство* продолжает вселять надежду в то время, когда с целью дезинформировать целое поколение о сексе было потрачено более двух миллиардов долларов на программы, построенные на принципе воздержания.

Игнорирование чего-либо остается злейшим врагом этой книги, а желание узнать больше о сексе – лучшим другом.

Пол Джоанидис, доктор психологии



Глава 1. Наша философия секса

Каждый новый партнер или партнерша, появляющиеся в вашей жизни, будут хотеть от вас чего-то новенького. Кто-то будет желать, чтобы вы оказались между его/ее ног, кто-то будет стремиться затронуть вашу душу. Эта книга постарается помочь вам обоим. Она вдохновит вас на исследование таких граней сексуальности, о которых не принято говорить – от эмоциональной части обнажения друг перед другом до сложностей, с которыми сталкивается парень, принимающий слишком близко к сердцу свой член, а не девушку. Она также затрагивает такие вопросы, как мастурбация и влюбленность, поцелуи выше и ниже пояса, дружба и секс в альтернативных моделях отношений.

Но наиболее важным из всего этого является наша философия секса, которая гласит:

Неважно, что у тебя в штанах, если у тебя в мозгах не к чему это присоединить.

Делайте с этим что хотите

Поскольку эта книга о сексе, то неплохо было бы для начала определиться, что это такое. Однако попытки дать определение сексу часто похожи на попытку ввести влагалищную диафрагму: каждый раз, когда ты думаешь, что уже сделал это, проклятая штука выпрыгивает на тебя, как ниндзя. Вот несколько моментов, которые следует учесть, если вы пытаетесь определить для себя, что такое «секс»:

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

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

- Почему одна пара находит какой-то конкретный сексуальный акт очень эротичным, а другая пара считает то же самое откровенно гадким?

- Человек может всю жизнь заниматься сексом с одним партнером и испытывать оргазм, но при этом совершенно не ощущать сексуальности. А в один прекрасный день он или она ловит на себе мимолетный, но пристальный взгляд совершенно чужого человека и почти взрывается от переполняющей сексуальности. Как может какой-то мимолетный взгляд завести сильнее, чем секс с долговременным партнером?

- Вы на медицинском осмотре. Вы раздеты, и вас сейчас будут трогать ТАМ. Ни вы, ни врач ничуть не возбуждены и даже далеки от возбуждения. Однако если вы раздеты и вас будут трогать после романтической ночи, это может быть невероятно сексуально. Как понять, сексуальны ли данная ситуация или обстоятельства, в которых мы находимся, или нет?

- Как могут песня, автомобиль или одежда быть сексуальными?

Мы оставили попытки пришить хвостик определений к огромному ослику секса. Похоже, что любое определение секса должно быть индивидуальным, а также соответствовать вашей жизненной ситуации в целом. Прежде чем делать выводы и решать, что бы это могло значить, обдумайте следующее:

Познания в области секса и интимных отношений – это приключение длиною в жизнь. Даже имея за плечами многолетний опыт, мы все еще можем случайно ошибиться. Самое большее, что мы можем сделать с помощью последующего текста на страницах этой книги, – это рассказать вам то, что мы сами хотели бы узнать о сексе много лет назад. Делайте с этим что хотите.

Мораль и то, что у вас в штанах

В Америке мы по большей части все еще пытаемся приравнять мораль к длине юбки. Мы также хотим объединить мораль с религией. Но правда-то заключается в том, что на свете живут как высоконравственные христиане, атеисты, евреи и мусульмане, так и безнравственные. Есть люди сексуально активные и их полные противоположности. Данный самоучитель выдвигает моральные принципы, призванные развить вашу способность заботиться о близких вам людях. Это не имеет никакого отношения к способам, с помощью которых вы получаете наслаждение от вашей сексуальности, если только то, что вы делаете, не нарушает права других людей.

Хм-м-м... книга о сексе

Посмотрим на книги о сексе, написанные в промежутке между 1830 годом и сегодняшним днем. В некоторых из них девушкам ставят психиатрический диагноз, если они мастурбируют или хотят быть «сверху», а теории о мужской сексуальности могут быть противоречивыми или крайне странными. Зато нынешние книги о сексе претендуют на универсальность. При этом их авторы мнят себя апологетами разума и правды. Так что держите в уме две вещи: книги о сексе редко проходят проверку временем, и эта книга – книга о сексе.

Существует множество сексуальных традиций, но нет никаких *«Десяти заповедей секса»*. Книги о сексе всего лишь отражение времени и культуры, их породившей. Образ сексуальности изменится еще много раз с настоящего момента и до поры вашей старости.

Контроль рождаемости и сексуальные «микробы»

В этой книге рассказывается обо всем, начиная от противных сексуальных микробов и заканчивая тем, как чувствовать себя комфортно в резиновых изделиях. К счастью, это поможет вам избежать таких вещей, как нежелательная беременность или преждевременные похороны. Между тем всегда полезно помнить, что все стоящее в этом мире при неверном обращении может вас убить. Занятия сексом могут быть куда менее рискованным мероприятием, чем езда в автомобиле по автостраде или даже по городу. Это зависит от того, насколько вы находчивы в сексе, или от того, как плохо вы водите автомобиль.

Как это вписывается в...

Конечно, твоя мама, сидя на лекции, не могла просунуть телефон между ног и отправить твоему потенциальному папе фривольное фото с призывной эсэмэской «ХСС» («Хочу секса сейчас!»).

Хотя сегодняшние технологии намного разнообразнее, чем когда бы то ни было, причины, побуждающие людей заниматься сексом, все те же. Любовь и влечение – все еще одни из главных, но удовлетворение основных человеческих потребностей и приятное времяпрепровождение – это также часто называемые мотиваторы. Многие из нас занимаются сексом, чтобы завести детей, заработать денег, самоутвердиться или почувствовать себя менее одинокими.

Секс с одним и тем же человеком может быть разным в зависимости от ситуации. Когда отношения только начинаются, возбуждение зашкаливает, затем секс становится комфортным и спокойным. В большинстве отношений случаются моменты, когда он даже может наскучить или отдалить больше, чем приблизить.

Что касается тех из вас, кто помоложе, то люди иногда не воспринимают всерьез чувства юных сердец – первую любовь, и относятся к ней без должного уважения. Это глупо. Наиболее сильным чувством в жизни как раз и является первая любовь. Обращайтесь с ней бережно. Что до секса с вашей первой любовью, то он имеет так мало общего с этой «Библией секса», что тут трудно что-то посоветовать. Это может быть восхитительно, но опять-таки может и не быть. Просто знайте, что здесь больше чувственного опыта, чем простой гидравлики погружений твердого во влажное. Для некоторых людей то, что отличает хорошие сексуальные воспоминания от плохих, заключается в таких едва уловимых понятиях, как веселье, дружба, любовь и внимание.

По мере того, как вы взрослеете, ваши ожидания, связанные с сексом, могут меняться. К примеру, если вам только что исполнилось 17 лет, то любые связи и их разрыв являются чем-то значимым. Но к тому времени, когда вам стукнет 34, у вас будет больше опыта. И к тому времени вы можете захотеть, чтобы ваша сексуальная жизнь охватывала какие-то другие аспекты, не затронутые в дни вашей молодости. Возможно, вы будете искать в партнере новые качества. К счастью, вы всегда будете желать особенного секса, и при этом будет неважно, сколько вам лет.

Красный флаг – дела сердечные

Некоторые сексуальные отношения построены исключительно на уровне физиологии. Другие включают в себя оба аспекта: и физический, и эмоциональный. Оставаясь только на уровне физиологии, отношения не всегда могут развиваться и удовлетворять обоих партнеров. Но попытки привнести эмоции также не всегда срабатывают. Иногда это зависит от вашей жизненной ситуации, иногда это просто химия.

Эмоции, которые сопровождают сексуальные взаимоотношения, могут быть волшебными, чарующими и восхитительными. Но опять-таки они могут быть и действительно ужасными. К примеру, некогда возвышенные отношения могут потерпеть фиаско и «сесть на мель», оставляя вас опустошенными и несчастными. Или же они могут разбить вам сердце и сжигать его, причиняя такую боль, что вы можете пожелать себе смерти. Слезы могут рождаться так глубоко внутри вас, что в конце концов вам захочется прекратить все это.

К счастью, занятия любовью могут быть дорогой, на которой произрастают все виды страхов и кризисов, но могут стать и путем для развития, прощения, развлечений и дружбы. Если вы не пренебрегаете сексуальной стороной вашей жизни, работаете над ней и развиваете ее, секс может помочь вам, равно как и вашему партнеру, стать более уверенным, честным и живым.

Никаких допущений

Большинство из нас размышляют о сексуальной жизни других людей. Например, возьмем Тима, спокойного, сидящего за компьютером ботаника-студента, и Джейка, бесподобного 27-летнего защитника бейсбольной команды. Тим мечтает о бицепсах, в то время как Джейк выглядит так, словно он сошел со страниц журнала *Men's Health*. Вместе с тем ботаник Тим занимается изобретательным и полноценным сексом со своей подругой, пока красавчик Джейк живет в постоянном страхе, что кто-нибудь узнает, что его самое близкое знакомство с сексом – просто мастурбация в компании фильмов для взрослых.

Наша книга предназначена как для Тима с его подругой, так и для Джейка. Этот самоучитель не содержит никаких предположений, кроме одного того, что вы действительно интересуетесь сексом и хотите получать от него еще больше удовольствия.

Таблицы, диаграммы и исследования по сексу

В этой книге нет таблиц и диаграмм. Если вы относитесь к тому типу людей, которых можно ввести в заблуждение такими вещами, то вообразите следующее: как вы покажете на диаграмме ценность влюбленного взгляда или сердечные объятия? Попробуйте наслаждаться сексом при длительных отношениях без таких вещей. Пока вы выбираете для себя подходящую кривую на диаграмме, этот самоучитель описывает полный спектр сексуальных вкусов и убеждений, будь они консервативные, смешанные или сексуально извращенные. Все ли мы одинаковы?

Вы не встретите здесь и результатов новейших социологических исследований, которые публикуются каждую пару недель крупными новостными агентствами. Подобные опросы гласят: «Топ-10 главных мужских качеств! Оказывается, в мужчинах женщин привлекают чувство юмора, интеллект, честность, доброта, благосостояние, коммуникабельность и независимость». Ну в общем-то неплохо, пока не понимаешь, что маркеры вроде «любит меня», «разделяет мои интересы», «нравится моим родителям и друзьям» никогда не встречаются в таких исследованиях. Также надо признать, что «красота зубов вашего партнера» заняла 16-е место из 23 возможных, хотя неужели действительно думаете, что этот пункт был бы оценен так же низко, если бы эту работу финансировала компания, выпускающая зубную пасту.

Заключительное вступительное слово

Должно быть, многие из вас согласятся, что секс чертовски хорош, если он основан на взаимном доверии, заботе и доставляет обоюдную радость. То же самое верно и для книг о сексе. К счастью, вы нашли *«Библию секса»*, в которой мы постарались искренне описать любовь и секс с огромным уважением ко всем, кто ее читает.

Дорогой Пол,

на вводном занятии по психологии нас попросили написать подробное эссе на тему секса. У нас с бойфрендом отличный секс, но у меня не было никакого желания рассказывать о нем посторонним.

Со мной что-то не так?

Афина из Маунт-Холиок



Дорогая Афина,

Мои собственные подозрения насчет сексуальных исследований появились за два дня до моего первого вводного урока в колледже. Возможно, небольшая предыстория сможет помочь.

Первые 18 лет я провел в маленьком городке, где было всего несколько светофоров и двухэтажных зданий. Церквей и баров, впрочем, в нем было предостаточно, а каждая девчонка, не залетевшая до выпускного, была убеждена, что проведет остаток жизни в одиночестве.

Итак, я провел всю жизнь в американской глубинке. И вдруг я оказался первокурсником Университета Беркли, где вместо коров были кришнаиты, а «травкой» называли совсем не сорняки на плохо обработанном поле.

Тогда я совсем не представлял, что милый, похожий на неандертальца парень, живущий этажом выше в моем общежитии, станет основателем компании *Apple* или что я сам стану автором всемирно известного бестселлера о сексе, который стоит на полке в спальне даже у тебя.

Что я знал, так это что мне следовало показаться в студенческом медицинском центре, чтобы пройти осмотр. Тогда я стал одним из сотен парней в боксерах и плавках, ожидающих в длиннющей очереди команды пописать в баночку. Но сначала мы стояли перед шеренгой докторов, которые оттягивали нам резинки трусов и докладывали молоденьким медсестрам,

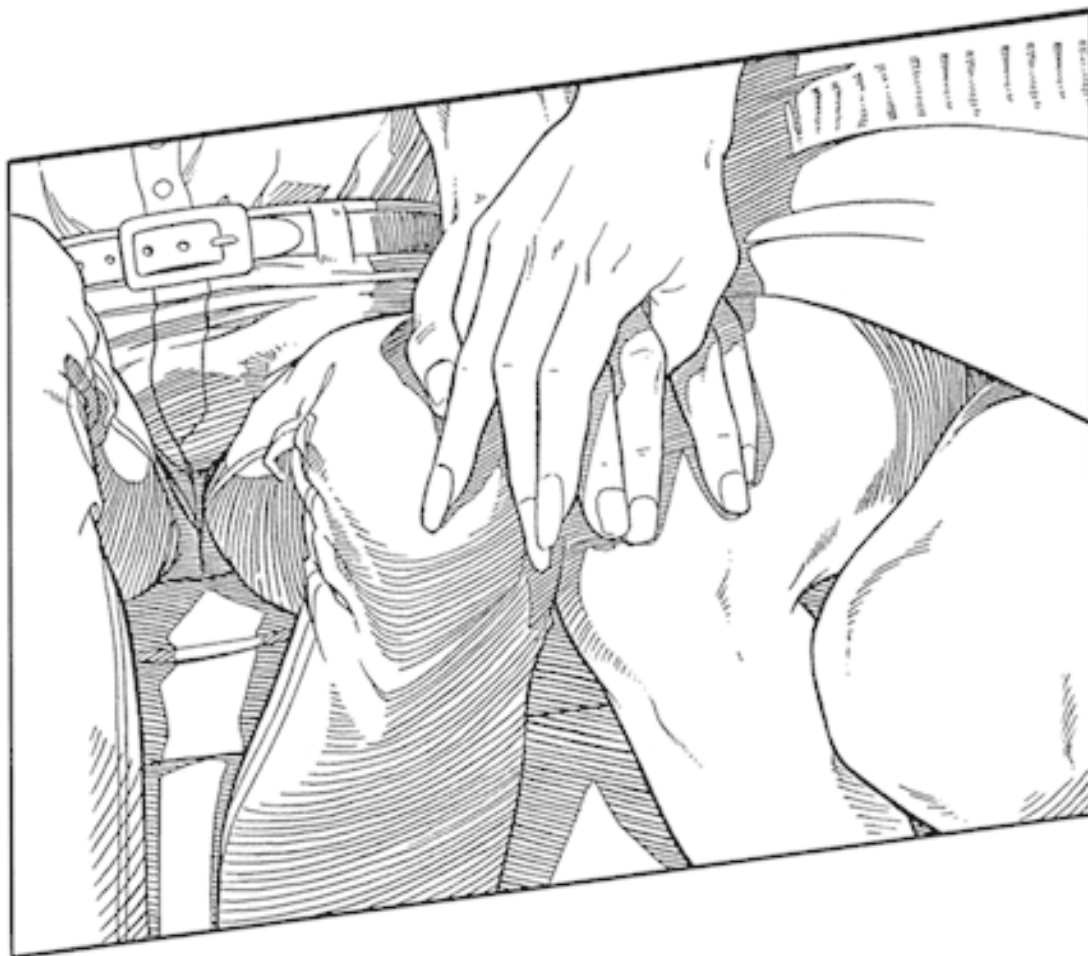
сидящим позади с анкетами на коленках, что они видят. Те, естественно, поднимали глаза, чтобы тоже взглянуть.

Когда я вернулся в общежитие, на столе у меня лежал довольно объемный опросник. Их интересовали мои сексуальные предпочтения. Недавно став мужчиной и проведя в большом городе всего пару дней, желания исповедоваться в том, сколько раз за последнюю неделю я мастурбировал, у меня совсем не было. Я точно знал, что как бы далеко от дома я ни находился и как бы далеко ни собирался пойти, личное – есть личное, и никто не вправе отнять его у тебя. Поэтому я, как и ты, оставил опросник незаполненным.

Когда я мысленно возвращаюсь к этому опроснику, это напоминает мне, каким сложным и личным может быть вопрос сексуальности для некоторых из нас, например, для тебя. В то же время, твоя соседка по комнате может загружать на сайт *xhamster* видео, где она занимается сексом, и это тоже здорово. И представь, сколько людей ежедневно делятся в *Facebook* подробностями своей интимной жизни!

Так что я не могу дать на твой вопрос – нормально ли стеснение, однозначного ответа. Подозреваю, что для многих из нас это нормально.

Глава 2. Романтика



Романтика – это что-то осмысленное, что вы делаете для человека, которого любите. Это клей «Момент», накрепко скрепляющий ваши отношения. Это смазка для того, что выше пояса, а не ниже.

Романтика проявляется в простейшем: например, в записке с надписью «Я люблю тебя» на холодильнике или внезапных объятиях. А может включать и героические жесты, например, помощь с оплатой налогов или удалением ржавчины в ванной, или наведением порядка в его «черт-ногу-сломит» шкафу.

В пику тому, что твердит нам реклама, романтика ничего не стоит. Нет ничего романтического в том, что потребует увеличения кредитного лимита твоей *MasterCard*. Не обманывайте себя, считая, что можно быть дико романтичным, поднимая экономику страны.

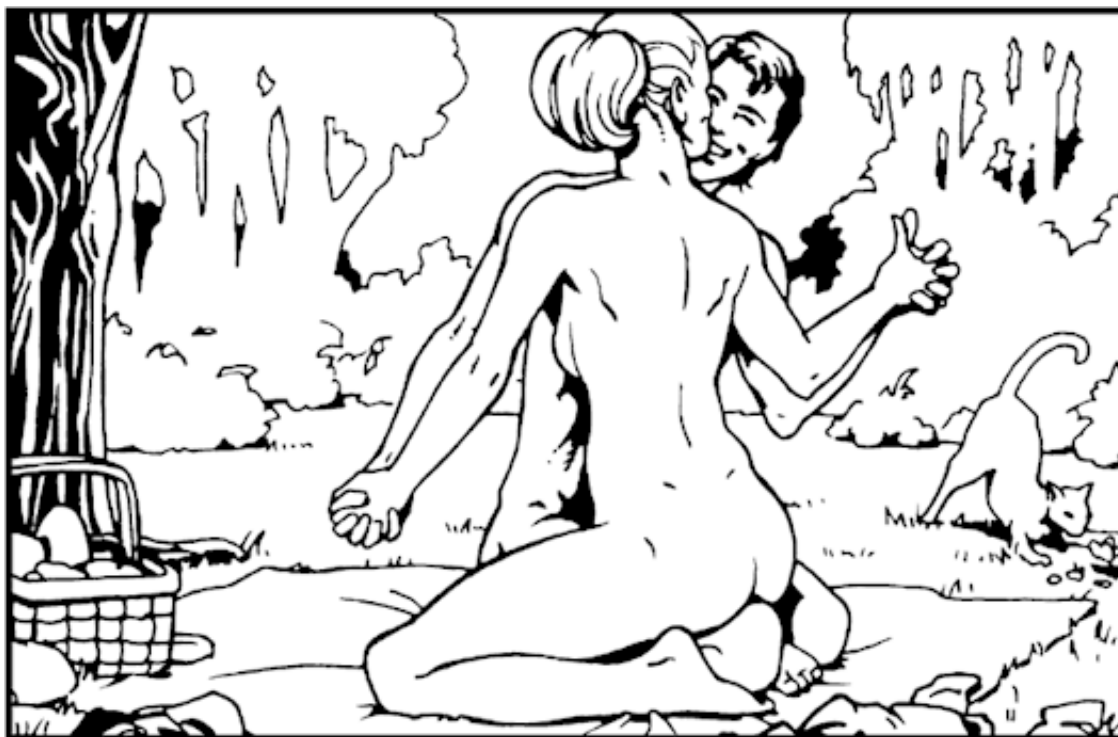
Романтика против секса

Не стоит считать, что романтические отношения непременно должны закончиться сексом. Романтика живет в особой вселенной, где-то между платонической любовью и плотским вожделением. Она может перерасти в сексуальную связь, и секс будет чудесно романтичным, но вполне вероятно и иное: одинокая ночь в постели после потрясающего романтического вечера. Когда такое случается, вы делаете то же самое, что делали и все остальные с начала времен: устраиваетесь поудобнее и ублажаете себя самостоятельно.

Романтические свидания и романтика в браке

В начале отношений кажется романтической каждая мелочь вроде замены масла в двигателе или мытья автомобиля ваших родителей. Но когда вы женаты, супруг может принимать такие жесты как должное, ведь из разряда знаков внимания они уже давно перекечевали в распорядок дня.

С другой стороны, когда ваши отношения только начинались, поход в кино был не таким романтическим, как теперь, когда вы не можете позволить его при первом удобном случае несколько раз в неделю. Если у вас появились дети, киносвидание требует тщательной подготовки: нужно вызвать няню, приготовить ужин для детей, смириться с тем, что сегодня вы не проверите их домашние задания, и успеть добраться до кинотеатра. И вот: из рутинного времяпрепровождения поход в кино превращается в романтическое свидание благодаря вашим обурчальным кольцам и превосходному умению размножаться.



Или, к примеру, ваша жена до замужества обожала получать в подарок мягкие игрушки, но после рождения первенца популяция всех этих плюшевых зверушек разрослась до невероятных размеров, и она уже думает, как бы избавиться от половины, чтобы маленькая Элли не заметила.

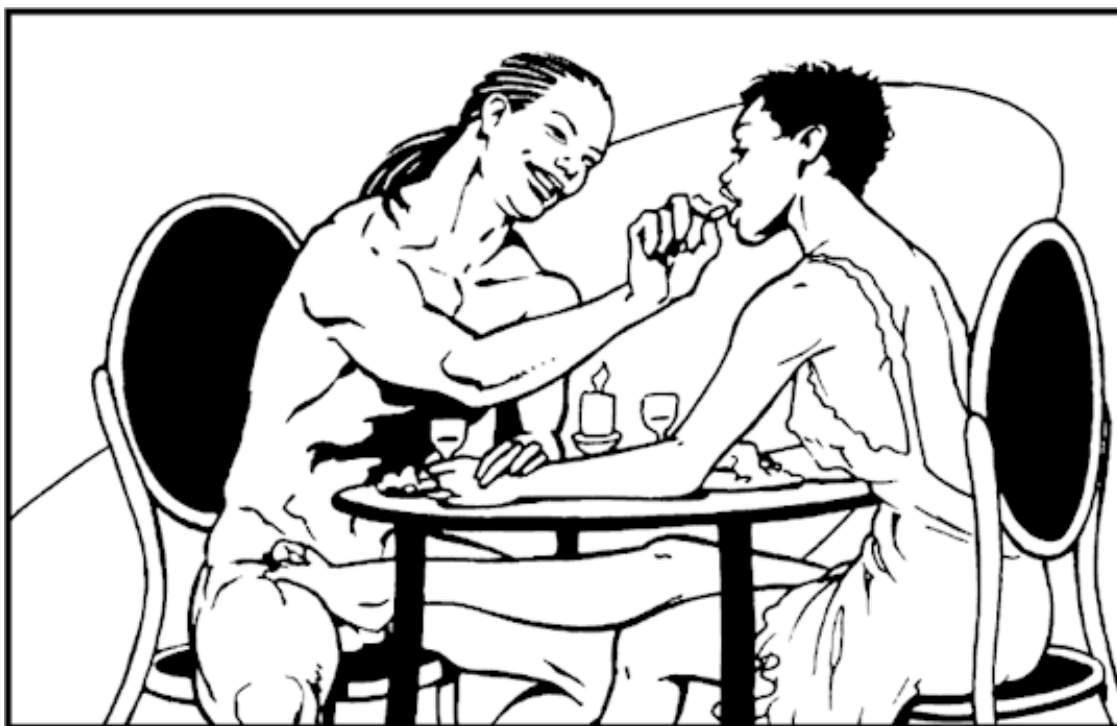
Женаты вы или нет, но вы всегда будете романтическим, если преподнесете шоколадку, не важно, сколько детей вы воспитываете, – шоколад воздействует на те же области мозга, что и любой наркотик.

Синхронизируйте действия

Люди используют очень разные способы для ухаживаний. Начиная ухаживать за кем-либо, постарайтесь выяснить, что считает романтическим этот человек. Романтические отношения в его или ее понимании могут отличаться от ваших планов по покорению сердца.

Вы можете открыто выражать свои чувства, а партнер предпочитает все держать в себе. То, что ваши представления о романтике различны, совсем не означает, что в глазах друг друга вы не романтичны. Попробуйте мысленно составить список тех вещей, от которых, по вашему мнению, партнер придет в восторг, и всегда держите его в голове. Поверьте – когда настанет время оживить чувства, он вам пригодится.

Гораздо сложнее поддерживать романтическую связь, когда один из вас или вы оба подавлены. Романтика в стрессовых ситуациях может потребовать особых усилий и меняющейся тактики. Вероятно, вам придется на какое-то время взять инициативу на себя, медленно возвращая партнера в привычное состояние. Если ваш партнер занят подготовкой большого проекта или борется с жизненными неприятностями, попробуйте спланировать свои действия так, чтобы поддержать его и помочь ему, хотя оказывать поддержку не всегда означает «делать» что-либо.



Надежность против восхищения: дилемма романтики в длительных отношениях

Если рассуждать о длительных отношениях, приходишь к выводу, что все самые романтические порывы теряют свой смысл, если в отношениях нет доверия и поддержки. Неожиданная любовная записка не сыграет большой роли, если вы не будете выполнять той пустяковой работы, которую ваш партнер рассчитывал возложить на вас. Чтобы романтика в длительных отношениях не пропадала, она должна базироваться на фундаменте доверия и возможности положиться на партнера. Только тогда проявления доброты и чуткости образуют основу, на которой строятся отношения.

С другой стороны, когда люди жалуются, что их отношения лишились искры, то, скорее всего, они упорно работали над тем, чтобы иметь возможность положиться друг на друга. При этом они совсем забыли о тех мелочах, которые делают их отношения горячими.

Подумайте о каких-нибудь сексуально-восхитительных моментах, которые у вас были в первые несколько месяцев отношений, когда вы спали вместе, и противопоставьте их тому, что имеете сейчас. Возможно, вы были более шаловливыми и смелыми. Возможно, вы были так возбуждены, что были готовы сорвать одежду с вашего партнера и чувствовали себя невероятно привлекательными. Сейчас вы ждете, пока ваш любимый досмотрит передачу по телевизору, почистит зубы, проверит свой телефон в последний раз. Как вы собираетесь почувствовать себя сексуальными и возбужденными, когда все так предсказуемо?

В любых длительных взаимоотношениях необходимо искать баланс между «надежностью» (хождением на работу и верностью обязательствам) и «эротикой» (умением послать все подальше и немедленно прыгнуть в постель).

Волнение прошло

Нейробиологи обнаружили, что мозг с течением времени по-разному реагирует на тех, кого мы любим. Когда отношения только начались и длятся полгода-год, мы воспринимаем любимого человека той частью мозга, где таятся «сумасшедшинка» и восторг. Трезвые суждения летят в тартарары, и даже самые раздражающие привычки кажутся очаровательными. Мы томимся по избраннику, непрерывно думаем о нем и все время хотим секса с ним.

Проходит от девяти месяцев до года, и многие начинают воспринимать партнера той частью мозга, что отвечает за долгосрочные отношения. Жизнь вновь начинает жестко бить. Удовольствие партнера отходит на второй план. Чтобы защитить свою сексуальную жизнь и не застрять в той части мозга, что думает о детях и выплате кредита, необходимо добавлять в свою жизнь что-то новенькое. Новизна – это способ вернуть отношения в ту область, которая заведует сексуальным возбуждением.

Если вы вдруг обнаружили, что думаете о покупке новых кресел, чтобы в них было удобно лежать и смотреть телевизор с плоским широкоэкраном, вместо того, чтобы соблазнять и удивлять своего партнера в кровати, знайте: для двоих намного важнее учиться проводить время вместе и получать от этого удовольствие.

Необходимо посещать новые интересные места, вместе переживать новые ощущения. Если вы не будете к обыденному прибавлять новое, ваши отношения обречены превратиться в отношения бабушки и дедушки.

Когда ваш садовник более привлекателен, чем ваш муж

На самом деле эта часть главы не об этом, а скорее о том, что большинство людей склонны фантазировать о ком-то, помимо своего любимого партнера. Это абсолютно нормально и не значит, что в ваших отношениях какие-то проблемы с сексуальным возбуждением.

Однако есть исключения. Предположим, у вас есть муж, с которым вы прожили пятнадцать лет, и он самый надежный и трудолюбивый мужчина во всем белом свете. Он прекрасный отец, вы нежно его любите, но романтике в ваших отношениях пришел конец. А теперь вообразим, что вы все чаще стали обращать внимание на человека, который чистит ваш бассейн. Когда вы случайно встречаете его, ваши трусики мокрее пола в бассейне. Можете ли вы представить себе, что должен сделать ваш муж, чтобы так же вас завести?

Вполне вероятно, супруг считает, что, обеспечивая вам и детям достойное существование, он показывает высшее проявление романтических чувств. Худшее случилось. Попробуйте пару раз в неделю выражать ему свое восхищение по поводу его трудолюбия. Делайте так всегда. Но при этом попробуйте также вернуться на пятнадцать лет назад и вспомнить несколько вещей, которые вы любили делать вдвоем, без детей. Возможно, вам нравилось сплавляться по реке, покупать старинные вещички или ходить на карнавал. А может быть, работать вместе в саду. Если возможно, найдите способ снова делать это вместе.

Имейте в виду, такой способ вполне традиционен и не требует глубокого погружения в мир сексуальной новизны. Кто-то менее консервативный мог бы посоветовать вам заняться сексом втроем – вместе с чистильщиком бассейна. Но мы считаем, что свинг больше подходит для пар с прочными и удовлетворяющими их сексуальными отношениями. Ну или если ваш муж сам тайно желает этого парня из бассейна.

Пожалуйста, ознакомьтесь со списком литературы на данную тему в конце главы. Это сложный вопрос, который требует более подробного рассмотрения, чем на нескольких страницах этой книги.

Что читатели говорят о романтике

«Романтика – это умение быть добрым, нежным и вдумчивым. Иногда в интенсивном режиме, как при занятиях любовью, иногда на автопилоте, но не переставая ни на минуту».

Мужчина, 70 лет

«Романтика – это лежать голым под солнцем».

Мужчина, 42 года

«Романтика – это когда мы вдвоем забываем, что существует что-то в этом мире, кроме нас. Только сегодня мы оба готовились к предстоящей неделе, что-то делали по дому, но только я поставил CD с известной испанской песней о быке, восплававшем любовью к луне, как через мгновение мы уже кружились по гостиной как два сумасшедших, вообразивших, что они танцуют фламенко».

Мужчина, 25 лет

«Что такое романтика? Когда он гладит меня по волосам, когда держит мою руку, когда он помогает мне убрать дом, приготовить ужин, болтает со мной обо всем, и мы проводим целый день вместе».

Женщина, 43 года

«Романтично просыпаться в его объятиях и слышать, что он любит меня».

Женщина, 27 лет

«Романтика – это когда мы вместе катаемся на роликах по набережной».

Мужчина, 32 года

«Романтика – сидеть в гамаке вдвоем, читая любимые книжки».

Женщина, 26 лет

«Для романтики нужна горячая ванна с пеной, свечи, вино, много ароматных запахов, будь то парфюм, эссенция или запах любимого мужчины».

Женщина, 36 лет

«Это когда он приносит одну-единственную розу или какую-нибудь мелочь, чтобы сказать: „Я думал о тебе”».

Женщина, 34 года

«Это делать что-то, чтобы показать, что мы партнеры по жизни, а не только в постели».

Женщина, 45 лет

«Если он дарит цветы или драгоценности, но его никогда нет рядом – это не романтика».

Женщина, 45 лет

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА. Если сексуальное возбуждение ускользает из ваших отношений или один из вас хочет секса, а другой нет, вам стоит прочесть замечательную книгу Лори Уотсон «*Wanting Sex Again: How to Rediscover Your Desire and Heal a Sexless Marriage*», которая вышла в издательстве *Penguin* в 2012 году. Конечно, не стоит забывать, что ни одна книга на такую сложную тему, как эта, не может быть идеальной, но эта книга точно содержит полезную информацию на заданную тему.

Еще одна полезная книга – «*Reclaiming Your Sexual Self: How You Can Bring Desire Back Into Your Life*» от Кетрин Холл (изд. *Wiley*, 2004).

Еще один интересный подход можно найти в книге «*Mating in Captivity: Reconciling the Erotic and the Domestic*» (изд. *Harper Paperbacks*, 2007), в которой терапевт и автор книги Эстер Перель рассматривает вопрос, можно ли сохранить активную сексуальную жизнь в продолжительных отношениях.

Благодарю за помощь в написании этой главы антрополога Хелен Фишер из Университета Рутгера.



Улыбнись и будь счастлив.
Станешь моей новогодней открыткой?

Глава 3. Поцелуи

Эта глава о поцелуях в губы, а не ниже пояса, хотя часто одни перетекают в другие. Иногда с поцелуев начинается секс. Иногда на них все и заканчивается. В любом случае, сложно найти более приятное времяпрепровождение для парочки влюбленных, чем поцелуи.

Временами целоваться бывает неудобно, особенно в самом начале отношений. Это также одна из тех редких вещей, которые ничего не стоят, но которые ты помнишь до конца своей жизни. С точки зрения биологии, это то, что увлажняет трусики у обоих партнеров.

Это забавно, что парней больше заботит размер члена, а не умение классно целоваться. Поцелуй обычно говорит о человеке больше, а плохой поцелуй намного чаще служит сигналом к прекращению ласк, чем размер пениса.

Языковой вопрос

Поцелуй партнера в губы намного более эмоционален, чем ласки гениталий, хотя последнее бывает куда приятней. Одна дама, принимавшая участие в работе над этой книгой и зарабатывающая на жизнь тем, что вступает в связь с разными мужчинами, заявила, что она никому, кроме мужа, не позволяет целовать себя в губы. Интересно, что пары с угасающими отношениями перестают целоваться задолго до того момента, как перестают спать друг с другом.

Существуют определенные причины, объясняющие, почему поцелуй более интимны, чем проникновение. С момента нашего рождения нас беспрестанно целовали: мамы, папы, тети, дяди, бабушки, дедушки – и все те, от чьих губ нам не удалось увильнуть. Поцелуи в губы, щеки и макушку символизируют глубокую любовь, с которой мы вступаем в мир экспериментов.

Еще одна причина, по которой мы наделяем поцелуи особым могуществом: на нашем лице имеется множество мест, заведующих главными чувствами – зрением, обонянием, слухом и вкусом. Не говоря о том, что губы и кожа невероятно чувствительны к прикосновениям. На лице и около него расположено так много чувствительных центров, что для выражения многих эмоций и состояний существуют выражения вроде «потерять лицо», «прочь с глаз моих» и т. д., которые мы используем для выражения дискомфорта при общении или раздражении.

Обратите внимание на важность губ в мире моды. Сейчас продается миллион разных помад и блесков для губ. (Не забудьте прочитать параграф *«Поцелуй с блеском для губ»*).

Когда поцелуй – это главное блюдо

Поцелуи – это часто лишь прелюдия, предваряющая нечто большее. Но много раз бывало и так, что поцелуи – это все, что вы получаете на данный момент. Что-то вроде объятий длиною в ночь, когда вам шестнадцать лет. Или когда вы стали старше, но при этом вы хотите чувствовать себя так, словно вам шестнадцать лет. Или когда у женщины «эти дни», а она еще не читала восхитительную Главу 51 этой книги о сексе во время менструации.

Но ни в коем случае не стоит думать, что такие «поцелуйные» марафоны – это просто детские штучки. Некоторые люди испытали на себе, что «отдача» от таких марафонов может быть куда более возбуждающей, чем имевший место половой акт. Если все, что вы планируете сделать, – это возбудиться, то не забудьте положить вашу жевательную резинку в безопасное место, где вы потом могли бы ее найти. Это поможет вам продержаться до того момента, как вы доберетесь до дома и займетесь мастурбацией.

Главный совет целующимся

«Самое важное, что вы можете сделать во время поцелуя, – попросить партнера целовать вас так, как бы ему (или ей) хотелось быть поцелованным. Это действительно работает. Просто устройтесь поудобнее и позвольте партнеру действовать. Вот увидите, вы узнаете много нового».

Мужчина, 26 лет

Поцелуи очень много значат, поэтому старайтесь чаще интересоваться, что нравится вашему партнеру. Возможно, нежные прикосновения губ, имитирующие крылья бабочки, заводят его куда больше, чем картинные глубокие поцелуи, которые вы видели в кино. Вы никогда не узнаете, пока не спросите.

Поцелуи, как в кино

Возможно, вы стесняетесь напрямую задать вопрос о том, как вашему партнеру хотелось бы, чтобы его целовали. Вот способ, который поможет достичь того же результата в форме игры.

В своей книге о том, как целоваться, Вайолет Блю предлагает повторить самые известные кинопоцелуи – от таких фильмов, как *«Дархэмский бык»* и *«16 свечей»*, до таких, как *«Унесенные ветром»* и *«Матрица: Перезагрузка»*. Почему бы не отыскать «лучшие кинопоцелуи» и не сделать свой топ-лист?



1960 – Та же пара

Только представьте, как весело может быть имитировать сцены поцелуев из известных фильмов. (И помните: актерам очень часто приходится повторять по несколько дублей, прежде чем сцена будет сыграна идеально. То же самое справедливо и для вашей игры!) Если партнер

будет готов вручить вам премию Оскар за лучшую сцену с поцелуем, то вот вам и ответ, какие поцелуи ему нравятся. (Надеемся, что любимая сцена вашего партнера с поцелуем не из «*Леди и Бродяги*».)

Советы читателей на тему «обниматься – целоваться»: основы

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

Женщина, 23 года

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

Мужчина, 25 лет



Сегодня – тот же поцелуй

«Поцелуй – это не просто подготовка к сексу. Нежная разведка языком, легкое посасывание губ и языка. Если она возбуждена, как и ты, то целуй ее в засос, не ленись».

Женщина, 45 лет

«Когда целуешь, будь ласков; не старайся заглотить все лицо женщины целиком или впиться зубами в ее щеки».

Женщина, 36 лет

Дышать или умереть, или не забудьте проглотить слюну

Люди с небольшим опытом в поцелуйных делах часто спрашивают нас, как нужно целоваться – с открытыми глазами или с закрытыми. Если честно, мы не знаем.

Еще один популярный вопрос о том, что делать с носом. Когда целуешься, рот обычно бывает очень занят, а вот нос как раз может оказаться полезным. Дыхание через нос облегчает задачу – воспользуйтесь этим советом, и тогда ваш партнер не будет чувствовать себя так, как будто вы делаете ему искусственное дыхание. Наклонив голову немного вбок, вы облегчите себе задачу и не будете сталкиваться носами.

Иногда во время поцелуев не мешает сделать паузу. Может быть, вам нужно перевести дух, а если ты парень, то тебе наверняка нужно поправить кое-что в штанах. Можно воспользоваться моментом, чтобы продолжить поглаживать лицо партнера пальцами, сказать, как сильно он тебя заводит, или признаться, какое это счастье – быть с ним.

А чтобы понять, как часто нужно сглатывать слюну, послушайте наших читателей:

«Постарайся не залить меня слюной!»

Женищина, 25 лет

«Затяни кран! Нет ничего ужаснее длинного слюнявого поцелуя!»

Женищина, 27 лет

«Чрезмерно влажный рот отталкивает».

Женищина, 32 года

«Девчонки любят слюни. Или так они говорят. Может, потому что я слюнявый? Эй, да что ж такое!»

Мужчина, 22 года

Французский поцелуй

Французский поцелуй – это оральная версия занятий спелеологией. Причина, по которой он получил свое название, заключается в том, что такой поцелуй – это единственный способ французенка заставить французов перестать трепаться.

Французский поцелуй – это не регата по маршруту «язык – гланды». Постарайтесь сначала сглотнуть и не заталкивайте ваш язык в глотку вашему партнеру. Представьте себе, что ваш язык – это Барышников, а не Вин Дизель, и вы отлично справитесь. Позже у вас всегда будет время для того, чтобы пососать гланды. (Барышников – один из самых известных артистов балета и балетмейстеров в истории, но если вы хотите, чтобы ваш язык был Нижинским или Нуреевым, то пусть так и будет).

Рты любят наслаждаться разнообразием. Не цепляйтесь за рот вашего партнера так, будто это свободное место на парковке в центре Нью-Йорка. Перед тем как вновь отправиться на исследование глубин, высуньте язык наружу, чтобы глотнуть воздуха, коснитесь губами губ и шеи и продолжайте.

Некоторые люди думают, что их язык должен действовать во время французского поцелуя как пенис. Член становится твердым и должен совершать возвратно-поступательные движения. Но он не может ничего с этим поделать, это его предназначение. Язык не должен вести себя так же и пытаться добраться до крайних уголков глотки вашего партнера.

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

Женищина, 26 лет

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

Женищина, 38 лет

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

Женищина, 48 лет

Французский совет для новичков

Никто не хочет заталкивать свой язык в глотку партнера против его воли. Но как узнать? Останавливаться, чтобы поинтересоваться: «А что если теперь попробуем по-французски?» – тоже не всегда удобно.

К счастью, совсем не обязательно пытаться пробить оборону губ, чтобы залезть партнеру в рот. Если вы целуетесь какое-то время и ни вы, ни партнер не собираетесь отступать, можно попробовать такой маневр: раскройте рот чуть пошире, чтобы образовалось небольшое пространство между губами. Теперь вы можете действовать языком – поводите кончиком по губам партнера так, чтобы не нарушать границу полуоткрытого рта поступательными движениями. Постарайтесь почувствовать, насколько охотно партнер отвечает вам взаимностью. Если партнер готов поиграть с вашим языком, вы поймете. Он или она даже может первым положить свой язык в ваш рот. Или, может быть, вам больше понравятся нежные посасывания верхней или нижней губы и языка без глубокого проникновения в глотку.



Однажды получив зеленый свет, вы наверняка захотите исследовать рот партнера своим языком, но не забудьте о чувствительных уголках губ, небе, деснах и зубах. Но как превратить это в приятное приключение не только для вас, но и для исследуемого объекта? Лучше всего в такой ситуации двигаться

неспешно, каждый раз прислушиваясь к партнеру и его ощущениям перед тем, как двинуться дальше.

Сосание языка

Немного скажешь о сосании языка друг у друга, кроме того, что вам это должно понравиться. Сосание языка может быть безумно чувственным и соблазнительным. Некоторых любовников это очень заводит, когда это делают они или их партнер.

По сути, ты делаешь с языком партнера то же самое, что и во время сосания леденца. Иногда у вас может получиться даже засосать язык партнера в свой рот, что тоже может быть приятным. Постарайтесь быть нежным и спокойным в первый раз, когда попробуете сосание языка, чтобы убедиться, что вашему партнеру это действительно нравится.

Лишь два совета по языкам

В книгах о поцелуях рассказывается о десятках разных видов поцелуев и специальных трюках, которые можно проделать языком. О них нужно помнить и применять в моменты страсти. Выражаю вам свое уважение, если у вас это действительно получается. Что касается советов в этой книге, то их всего два. Кончик языка – твердый, а плоский язык – мягкий. Экспериментируйте с твердым и плоским, а также делайте все, что нравится вам обоим.

Руки на груди и попе или пальцы в волосах партнера

Что делают ваши руки, когда вы целуетесь, что может сделать поцелуй еще более страстным или, наоборот, все испортить? Вот несколько вещей, о которых стоит подумать.

Волосы: когда вы целуетесь несколько минут и ситуация накаляется, партнеру может понравиться, если вы запустите пальцы в ее/его волосы во время поцелуя. Но если у женщины наращенные волосы или они обильно покрыты лаком или муссом для волос, то она может схватить вашу руку и убрать ее. Уважайте это. Запустите пальцы в волосы вашего партнера и посмотрите на реакцию. Также помните, что волосяные фолликулы похожи на соски, не забывайте об этом. Некоторым нравится, когда с ними обходятся нежно, а другие любят, когда их крепко хватают.

Грудь: то, что женщина целуется с языком, не означает, что вы можете схватить ее за грудь. Парням не стоит считать, что это в порядке вещей – хвататься за грудь только потому, что вы целуетесь. Женщины говорят, что если они хотят, чтобы их взяли за грудь, то они сами направят руки парня туда. К сожалению, не все женщины читали подобные книги. Они не понимают, что если они чего-то хотят, то им нужно об этом сказать или попросить.

Поэтому если вам кажется, что женщина не против того, чтобы вы запустили свои руки ей под кофту и взяли ее за грудь, то попробуйте сначала погладить ее бок. Не спешите и держите руки подальше от ее груди. Не стоит касаться ее до тех пор, пока не будете уверены в том, что это можно сделать. Иначе вы рискуете испортить все.

Спина и попа: можно испытать действительно приятные ощущения, когда партнер нежно проводит рукой по спине во время поцелуя. По крайней мере, в случае, когда это ради единения, а не ради попытки занять центральную позицию. То же самое касается и рук на попе. Однако область между правой и левой ягодицей, а также зона под ними рекомендуются для пар, которые «встречаются» не в первый раз.

Физический контакт против имитации полового акта

Когда вы опираетесь на стол и целуетесь, очень сложно игнорировать тот факт, что ваша грудь и промежность «общаются» друг с другом. Вам не хотелось бы остановить это «общение», так же, как вам не хотелось бы, чтобы ваш партнер почувствовал, что на него наваливаются. (Бывают случаи любовных игр, которые перерастают в имитацию полового акта, но страстные поцелуи и имитация – не одно и то же.) Самый безопасный и умный способ – позволить партнеру опереться на вас.

Чистка зубов и ужасное дыхание

Целоваться с кусочками еды, зажатыми между зубами, не очень сексуально. Чистка зубов при помощи зубной нити или щетки может сделать вас более привлекательным для партнера, чем использование дорогих одеколонов или сосание мятных конфет целыми пригоршнями. Если вас беспокоит дурной запах изо рта, то обратитесь к своему дантисту. Дантисты знают все о плохих запахах, так как многие из них, кажется, сами сталкивались с такой проблемой. Спросите, не надо ли вам чистить спинку языка ребром ложки. Белая субстанция, которую вы можете соскоблить ложкой с языка, говорят, и есть одна из причин запаха изо рта. Но это лишь временное решение, и оно не должно заменять чистку зубов.

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

Поцелуи с блеском для губ

Некоторые люди отказываются целовать женщину, у которой на губах помада или блеск для губ. Они предпочитают естественные губы. Другие любят, когда помада или блеск определенного вкуса. Не стоит беспокоиться, если у нее на губах гигиеническая помада *Burt's Bees*, но жирный блеск, нанесенный на губы, вряд ли будет очень приятным.

Большинство женщин достанут платок и вытрут помаду или блеск перед поцелуем. Это вполне здравый ход, если вы собираетесь начать целоваться с партнером впервые. Как только вы узнаете друг друга получше, спросите, что ему нравится. Попробуйте свои любимые вкусы и проверьте, не начнет ли он кусаться.

Что касается ярких блесков для губ, то подумайте над тем, что немного парней захотят, чтобы кто-нибудь обратил внимание на следы от помады или блеска. Просто подумайте об этом.

Жвачка прочь!

Если вы только что начали жевать жвачку и ее вкус еще не пропал, то не пытайтесь спрятать ее за щекой, если собираетесь целоваться. Бывают люди, которые не против передавать жвачку изо рта в рот. Но до тех пор, пока вы не узнали друг друга и не стали такой парой, помните, что жвачку всегда можно прилепить под столом или стулом.

Если вы носите зубные скобки

Тем людям, которые носят зубные скобки с резиновыми креплениями, надо не забыть заблаговременно снять их. Один из наших читателей едва избежал трагедии с резиновыми креплениями скобок своей возлюбленной: когда они расстегнулись, то выстрелили ему в глотку, задев альвеолы. Прямой удар вызвал тот же самый рефлекс, который обычно вызывает рвотный позыв.

Также убедитесь в том, что язык, который двигается вам навстречу, не будет поцарапан или не зацепится за металлические края скобок, которые не представляют проблемы для вас самого.

Вы можете также сказать вашему партнеру, что наличие скобок беспокоит вас и вы будете лучше себя чувствовать, если он или она тщательно обследуют ваш рот изнутри при помощи языка.

Поцелуи в шею

В результате сотни исследований, как мужчины, так и женщины, читатели этой книги, говорили, что они хотели бы, чтобы их партнеры чаще целовали их в шею. Значительно чаще и дольше.

Поэтому губы, веки, уши, носы, щеки и лбы – отличные места для поцелуев, но не забывайте и про шею. Лишь некоторые хотели бы, чтобы их целовали как вампиры, но это стремление к засосам может открыть доступ к другим частям тела, расположенным ниже.

Как насчет засоса?

Засосы – это то, что случается, когда любовник сосет вашу шею или другие части тела с силой, которая становится причиной внутреннего кровоизлияния. Засос впоследствии переплощается в синяк.

Одни люди любят ощущение, когда получают засос. Другие люди гордятся своими следами от засосов так же, как байкеры своими татуировками. Третьи же чувствуют себя оскорбленными и даже носят свитера с высоким воротом среди лета, чтобы скрыть наличие засосов.

Как скрыть засос

Засосы обычно проявляются в несколько этапов, поэтому вам потребуется сменить макияж в соответствии с тем, как засос меняется.

- Если засос сине-черно-фиолетового цвета, то нанесите маскирующий крем желтого цвета. Если он красноватый, то крем должен быть зеленый.
- А если засос зеленовато-желтый, то используйте розовый крем. Не забывайте замазывать края.
- Если засос сине-черно-фиолетовый в центре и красноватый по периметру, то нанесите желтый крем в центр и зеленый на красноватую часть.

После нанесения маскирующего крема можно использовать обычную косметику. Не трите. Затем используйте обыкновенную пудру. Если сокрытие засоса имеет первостепенное значение, то попробуйте полупрозрачную пудру, которая должна сделать свое дело.

Если у вас нет зеленого крема, то можно взять маскирующий крем на масляной основе, светлее нормального оттенка вашей кожи. Это связано с тем, что более светлый маскирующий крем будет казаться темнее цвета засоса. Помните, что светлый крем стоит наносить только на зону засоса, а не на кожу вокруг него. В противном случае неповрежденная кожа вокруг засоса будет выглядеть как грязное пятно, и все это заметят.

Частная собственность между ушами и коленями

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

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

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

Животы и пупки. Думайте о пупке не как о том месте, которое перевязывают, а как о маленьких мягких губах влагалища. Некоторые люди любят, когда им лижут или ласкают пупок. Некоторых же это раздражает.



Продолжительное облизывание. Не медлите с тем, чтобы как следует смочить ваш язык слюной, и приступите к длительному облизыванию тела вашего партнера от бедер к подмышкам и от копчика к шее. (В некоторых кругах это называется «по-аустралийски»).

Живой поднос. Фрукты, десертные блюда и некоторые ликеры могут подаваться на разных частях тела с потрясающим результатом.

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

Эскимо и эскимосские поцелуи: поцелуи в культуре других народов

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

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

Поцелуи на краю города

Почти в каждом человеческом сообществе, где у людей есть губы, имеется тенденция к возникновению особых территорий, где местные обитатели могли бы целоваться вдоволь.

В том городе, где вырос ваш автор, было два таких излюбленных места, куда люди отправлялись целоваться или ощупывать друг друга, – может быть, три, если считать открытый кино-театр, и они больше походили на дополнительную спальню. Одним из таких мест был берег реки в гористой восточной части города. Другим местом была апельсиновая роща.

Возможно, там, где вы выросли, есть места, куда молодежь любит ездить, чтобы предаться ласкам. Может, туда стоит отвезти свою возлюбленную.

Кинотеатры на открытом воздухе и телефонные будки – символы прошлого

Не так давно в США было более 4000 открытых кинотеатров для автомобилистов, где молодые пары целовались, обнимались и ласкали друг друга. Хотя численность населения выросла практически вдвое, в Америке осталось меньше 500 таких кинотеатров.

Если потеря подобных укромных мест приводит к сокращению страсти, то можно попробовать устроить вечер просмотра кино в вашей гостиной, где вы сможете пообниматься и поласкаться перед большим телевизором. Не забудьте взять презервативы и попкорн.

Глава 4. Как важно быть раздетым

Люди раздеваются в присутствии друг друга при самых разных обстоятельствах. Иногда мы обнажены только физически, а иногда, когда мы снимаем с себя одежду, мы обнажаемся эмоционально. В любом случае, эта глава рассказывает об обнажении, которое имеет эмоциональные и физические плюсы. Она также рассказывает о разных способах раздевания и о вещах, которыми мы прикрываем себя и которые могут быть так же заманчивы, как нагота.

Раздевание донага: обзор

Для некоторых людей раздеться донага перед любовником так же естественно, как выпить стакан воды. Некоторые даже посылают свои обнаженные фотографии любовникам с помощью телефонов. Но другим собственная нагота может причинять страдание или смущать их, и есть даже такие, кто придумывает, как обходиться в сексе без раздевания в присутствии другого человека. Быть может, сказанное дает представление о том, насколько впечатляющей может быть нагота и как уязвимо мы чувствуем себя, когда речь идет о наших телах.

Мы, представители американской культуры, так озабочены наготой, что у нас нет уличных фонтанов с пухленькими мраморными херувимами, писающими в большие бассейны с водой, или выставленных в общественных местах картин с обнаженными красотками Боттичелли. Неприкрытая промежность на телевидении – такое же привычное явление, как снежная буря в Таиланде. Даже намек на те части тела, которые скрываются под джинсами, на общественных телеканалах может привести к большому штрафу от Федеральной комиссии по связи США. Неудивительно, что нагота так стремительно развилась в Интернете.

Показывайте больше полуобнаженных персонажей

Теперь у нас есть двухуровневый подход к наготы: порнографическая нагота в Интернете и изображения почти обнаженного тела на общественном телевидении, которая появляется вместе с похотливым бесстыдством *Victoria's Secret*, *Dolce & Gabbana*, *A&F* и т. д.

Многие из нас сильнее возбуждаются от почти раздетых персонажей, чем от полностью обнаженных. Возможно, это связано с тем, что в таком случае остается больше места для фантазий, размышлений о том, что под этим купальником, трусиками и еще чем-то, что прикрывает грудь и гениталии. Например, ввиду надвигающейся на нас обнаженности, картинка на следующей странице может заинтриговать больше, чем та, на которой пара была бы разнужданно голой.

Правило «обнаженных сосков»

В Северной Америке считается, что женщина не раздета донага, если она не обнажила соски. В Европе не понимают, что вообще такого необычного в голой груди.

На общественном телевидении у нас есть правило «обнаженных сосков». Покажи голый сосок на общественном телевидении и получи штраф в несколько тысяч долларов. У нас, в Северной Америке, это правило работает и на большинстве пляжей. Надеюсь, что вы сможете нарушить правило «обнаженных сосков» настолько, насколько захотите.

Раздевание донага – скрытые возможности

Если вы и ваш возлюбленный приближаетесь к моменту физической близости, вы можете обдумать некоторые скрытые возможности, которые предполагает раздевание донага. Совместное обнажение рождает больше доверия и искренности, и это то, что редко возникает, когда единственной целью раздевания является совокупление. Вы можете научиться общаться физически с помощью чего-то большего, чем ваши промежности. Мужчина может научиться тому, чтобы его пенис отдыхал на мягкой теплой коже женщины, и не ощущал при этом необходимости выполнять им некое действие, а лобок и грудь женщины могут прижиматься к партнеру, пока она дремлет.

Обнаженные резервы

Если вы чувствуете, что ваши отношения достигли нужной стадии, то вы можете решиться запланировать, когда и в каком месте вы оба можете поработать над раздеванием. Некоторые пары получают удовольствие от раздевания друг друга, а другие превращают его в игру – от игры в покер на раздевание до шутливой борьбы. Бывают случаи, когда один из партнеров завязывает глаза другому перед тем, как раздеть его или ее.

Иногда раздевание донага происходит совершенно естественно, если вы принимаете душ вместе или идете на нудистский пляж. Иногда это случается, когда вы принимаете горячую ванну. Некоторые пары получают удовольствие от того, что танцуют во время раздевания – быстро или медленно. Если вы решитесь на последнее, то вам лучше сразу приготовить контрацептивные средства, на тот случай, если течение подхватит вас и вы внезапно обнаружите, что танцуете быструю польку.

Подчас людям помогает откровенный разговор с партнером о своем теле. Опрошенные для первых шести изданий *«Библии секса»* женщины были чаще обеспокоены тем, что у них слишком большие ягодицы, или тем, что их грудь слишком мала или несимметрична. К седьмому изданию появились и голоса тех, кто волнуется о том, выглядят ли привлекательными их половые губы. Некоторые мужчины обеспокоены тем, что они не в форме, или тем, что они слишком в хорошей форме, или что их член может смотреть не в ту сторону (искривляться), когда наступает эрекция. Вытаскивайте свои страхи наружу, это обычно помогает чувствовать себя более комфортно.



Тем парам, которые особенно застенчивы, писатель Джей Вайзман предлагает раздеваться в полной темноте. Затем каждый из партнеров по очереди обследует тело другого партнера с маленьким фонариком – размером с авторучку, который испускает ровно столько фотонов, что их хватает только на освещение пространства размером с ноготь большого пальца. Это может быть забавной игрой, которая не только порождает фантазии всякого рода, но и помогает снизить беспокойство насчет того, что ты вдруг и сразу оказался совсем голым. Другой путь для робких предполагает начать взаимное обнажение, надев какую-нибудь забавную маечку или футболку, под которой ничего не будет. А может быть, вы хотите попробовать с шелковыми боксерами?

Мужчины обеспокоены: твердый – хорошо, твердый – плохо?

Когда дело доходит до раздевания, мужчин обычно беспокоит, должен он быть твердым или нет. Это не имеет значения. Прекрасно, если это так, прекрасно, если это не так. Все дело в том, чтобы научиться ассоциировать наготу с чем-то большим, чем просто секс или принятие душа.



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

Обнаженные и испытывающие огромное удовольствие

В то время как пребывание в обнаженном виде не обязательно подразумевает достижение оргазма, некоторые пары находят, что один или два оргазма между делом поднимают тонус. Поэтому планируйте ваше время пребывания в обнаженном виде, включите в него побольше объятий и прикосновений, попытку достичь одного оргазма или двух, а затем еще больше объятий и прикосновений. (Один из читателей комментирует: «Желаю удачи в этом времяпровождении. Я провел часы в одиночестве, пока моя партнерша отсыпалась после оргазма».)

Собственно оргазм – это самое последнее, что испытывают пары, когда занимаются сексом. Но после этого потратить еще немного времени и после оргазма поддержать друг друга в объятиях может быть приятным занятием. Это нужно потому, что финальная часть оргазма обостряет чувства до такой степени, что это позволяет нам поделиться друг с другом особой теплотой и нежностью.

Сексуальные тонкости с искривленным марксистским лезвием

Сейчас все чаще мы надеваем на свое обнаженное тело одежду с дизайнерскими лейблами, надеясь, что имя именитого дизайнера или изготовителя теннисной обуви сделает нас более привлекательными в глазах партнера. Эта философия стала топливом, на котором разгорелся бизнес женского белья, приносящий миллионы долларов и поставляющий женщинам тонкие жгутики под названием «нижнее белье». А теперь производители начали морочить головы мужчинам с той же самой целью, поднимая цену на дизайнерские плавки или боксеры до 10, а то и 20 долларов за пару в то время, когда вы можете купить их в дешевых магазинах за два с половиной.

Контрапункт: «Я прочитал несколько глав *«Библии секса»* своей девушке, и мы оба получили истинное наслаждение от чтения. Но я вот что хотел сказать: перестаньте гнать на производителей нижнего белья. Это, возможно, единственная отдушина для американских потребителей».

Как бы там ни было, если вы считаете, что нижнее белье эротично, то вы можете использовать его следующие возможности:

Женщины, которые носят нейлоновые чулки и подвязки, могли бы обдумать вариант с надеванием трусиков поверх них, а не под них, с той целью, чтобы всегда можно было снять трусы, а подвязки и чулки оставить нетронутыми. Полезные мелочи, вроде этой, можно найти в книге Синтии Хеймель *«Продвинутые сексуальные советы для девушек»*. Ее часть, посвященная женскому белью, написана мастерски и, что немаловажно, самой женщиной, ведь ни один мужчина или портной не смог бы так глубоко проанализировать этот вопрос.

Обычная *ошибка* при ношении подвязок, по мнению магазина «неприличного» женского белья в Лос-Анджелесе, заключается в том, что задняя подвязка находится сзади, вместо того чтобы быть сбоку. А должно быть так: на правой ноге передняя подвязка должна быть ровно посередине (как 12:00 на часах), а правая задняя подвязка должна крепиться к нейлоновой основе на 3:30–4:00 (а не напротив – то есть на 6:00). На левой ноге передняя подвязка прикрепляется на 12:00, а задняя на 7:30 или 8:00. Это помогает удерживать швы прямо.

Еще один пустичок, по мнению магазина «неприличного» женского белья *Trashy Lingerie*: если вы надеваете жесткий поддерживающий бюстгальтер, то сначала застегните его, а затем дотянитесь правой рукой до левой груди. Выхватите вашу левую грудь из-под мышки и, приподняв ее, опустите прямо в чашечку бюстгалтера. Теперь сделайте то же самое с вашей левой рукой и правой грудью. Еще одна непростительная ошибка, касающаяся бюстгалтера: неправильно прикрепленные бретельки приводят к тому, что бюстгальтер оказывается либо опущенным слишком низко, либо задран слишком высоко. Информацию о том, как убедиться, что бюстгальтер идеально вам подходит, см. в Главе 68 *«История груди и бюстгалтера»*.

Совет по соблазнению из хипповских 60-х: во время свидания женщина может без стеснения дать мужчине знать, что на ней нет никакого нижнего белья, или же достать из своей крошечной сумочки пару трусиков со словами: «О-о-о, кажется, я забыла надеть их!»

Садясь за обед или во время долгого полета, женщины высоко задирают свои платья и специально выставляют напоказ подвязку таким образом, чтобы вызвать обильное слюноотделение у мужчин. Искусство проделывать такое, конечно, заключается в способности уметь замаскировать преднамеренность своих действий. Доставание чего-либо с верхних полок может иметь тот же результат, если на вас надето платье или юбка, которые достаточно коротки.

Один из вариантов орального секса заключается в том, чтобы опуститься перед партнером на колени, когда на нем еще есть нижнее белье. Вы можете дотянуться языком под ткань и отодвинуть ее в сторону, чтобы облегчить доступ, или сдвинуть ее в сторону при помощи

пальцев, или оттянуть ее в сторону зубами. Вероятно, вам все-таки не обойтись без помощи кончиков пальцев, но дело того стоит – такой поступок вам зачтется!

Если вы занимаетесь сексом на скорую руку, то вы можете оставить нижнее белье на месте, просто сдвинув его в сторону. Некоторые пары также получают удовольствие от орального секса и полового акта, когда оба или один из партнеров надевает трусы без промежности.

Половой акт «всухую», когда на вас надето нижнее белье, может быть таким же забавным, как принятие ванны или душа в нижнем белье. Такой секс в большинстве случаев имеет место на пляже, когда там немногочленно и где все в купальниках.

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

Парням: когда вы в следующий раз будете в большом универмаге с вашей возлюбленной, то увлеките ее в отдел нижнего белья для мужчин и спросите ее, какой цвет и фасон она находит самым подходящим для вас. Подумайте над этим!

Мужское нижнее белье

У мужчин есть выбор – носить боксеры, плавки, «семейные» трусы, мужские стринги (кюлоты) или ничего, или даже женское белье, если приспичит. Большинство из нас обычно останавливаются на том типе белья, который в детстве покупала мама, разве что модель становится на десяток размеров побольше. Обычно это боксеры или плавки. Каждые из них вызывают у нас ощущения, к которым мужчина привыкает, что и является признаком, относящим его либо к мужчинам в плавках, либо к мужчинам в боксерах, хотя, вероятно, есть и такие, которые могут переходить из одной категории в другую. Мужчины в «семейных» трусах могут представить лучшее из этих категорий.

И если мужчины в плавках могут экспериментировать с боксерами в течение нескольких месяцев или даже лет, то скорее всего сохранится и тенденция возврата к первоначальному белью. То же самое относится и к мужчинам в боксерах. Женщины не смогут повлиять на изменение предпочтений, если только мужчине не безразлично ваше мнение и если он сам не прочь указать женщине, какие бюстгальтеры носить.

Боевая тревога зажатого пениса

Пенис любого парня обычно свисает, когда он мягкий, но если он твердеет, то ему нужно больше места в передней части брюк, чтобы он мог разместиться там. Вместе с тем, если мужчина носит джинсы, увеличенный пенис обычно оказывается в западне, в положении, когда ему приходится находиться внизу (о-о-х!), или располагаться в неудобном горизонтальном положении. Поэтому, если вы дурачитесь в одежде, то вашему пенису может понадобиться быстрая помощь, чтобы поднять его вверх. И хотя это может быть и несколько бесцеремонно для женщины, ей все-таки следует сразу протянуть руку помощи к едва только наметившемуся бугорку, что может быть действительно прекрасным дружеским жестом в продолжительных отношениях. Когда выпуклость начинает увеличиваться в размере, засуньте руку внутрь брюк и разместите ее так, чтобы головка была направлена вверх, к груди мужчины.

Спортивные плавки

Некоторым мужчинам нравится носить спортивные (атлетические) плавки с целью выглядеть более эротичным. Пожалуй, одной из причин этого является то, что спортивные плавки, благодаря особому дизайну, подтягивают зад, оставляя его в то же время открытым, и хорошо поддерживают гениталии, плотно прикрывая их. Ведь есть такие женщины без комплексов, которые заводятся, когда видят своего любовника в спортивных плавках до тех пор, пока он не взмокнет после четырехчасовой игры в регби.

Чему учат женщины-адвокаты

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

В нашем обществе ношение белья было одним из способов для женщин ощущать свою женственность. В самом деле, некоторые женщины, когда они носят нижнее белье, ощущают себя более сексуальными, чем пребывая в обнаженном виде. Некоторые женщины даже во время мастурбации чувствуют себя комфортнее, если на них надеты трусы или белье. Что же до ощущений мужчин, то они чувствуют себя более мужественными, когда носят боксеры, плавки или спортивные плавки, и никто вокруг не сходит с ума по этому поводу. И самым лучшим из этих ощущений для него является то, которое он испытывает, когда любовница стягивает с него плавки или боксеры.

Женские штучки

На случай, если вы отсутствовали на планете последние несколько лет, вот небольшой путеводитель по тому, что в моде у современных прелестниц.

Трусики танга – узкая полоска ткани, идущая между ног через промежность и соединяющаяся на поясице с поясом. Танга – традиционная одежда стриптизерш. Раскрепощенные бразильянки переняли манеру носить танга под платьями и джинсами, а вскоре новая мода распространилась и по Северной Америке. Существуют различные типы трусиков танга: совсем открытые, когда у вас есть только похожие на зубные нити полоски ткани; стринги, у которых ткани побольше, и *рио*, завязывающиеся по бокам. [Просим прощения у любителей такого белья, но наш эксперт-гинеколог предупреждает, что такие трусики могут вызвать раздражение. К тому же нить, проходящая по ягодицам, может переносить бактерии от ануса к влагалищу и вызывать различные инфекции.]

«*Хипстеры*» или *шортики* – комфортные фавориты многих девушек, что-то вроде мужских шорт, но меньшего размера. В них удобно, просторно и ничего не жмет, и в то же время это не асексуальные «бабушкины панталоны». Они могут быть всех возможных вариаций: от хлопковых до кружевных. «*Хипстеры*» выше открывают бедро, в то время как в *шортиках* верхняя часть бедра обычно закрыта.

Бикини – в таком виде, в котором мы их знаем, бикини появились в 1946 году. Они были названы после испытаний ядерного оружия на Бикини – одном из атоллов Маршаловых островов в Тихом океане. Для того времени наряд был настолько смелым, что позволить себе надеть его могли только обнаженные танцовщицы. В США бикини стали популярны только в начале 1960-х, когда первые места в чартах стала занимать песенка Брайана Хиланда «*Itsy Bitsy Teenie Weenie Yellow Polka Dot Bikini*», и все американские модницы разом приоделись (или приразделись). (Песня *Itsy Bitsy Bikini* разошлась тиражом в несколько миллионов копий за первые два месяца, что по тем временам считалось невероятным количеством пластинок.) Никто ведь и предположить не мог, что по популярности бикини обойдут и стринги, и танга. Кстати, как никто не мог и предположить, что если их скрестить, получатся *бикини-стринги*.

Бабушкины панталоны – эти созданы не для мужских глаз, и если ваша партнерша в них расхаживает перед вами, либо вы женаты очень давно, либо она пытается от вас избавиться.

Следы от белья – неважно, какое белье носит девушка, на ней обязательно есть эти ненавистные (для нее) *следы от белья*. Причиной могут быть слишком тесные трусики. Некоторые типы танга или шортиков могут помочь с этой проблемой, но не в тех случаях, когда трусики слишком узкие или прозрачные.

Стриптиз

Публичное обнажение обычно называют стриптизом. До появления шоу «Чиппендейл» стриптиз был чисто женской прерогативой. И видов стриптиза тогда было всего два. Первый тип стриптиза – приватный танец-игра, который женщина исполняет для одного партнера. Даже в библейских браках примерный христианин будет кивать от удовольствия, когда его жена будет раздеваться перед ним в танце, чтобы привлечь его к созиданию потомства. Второй тип танца – стриптиз перед группой незнакомцев. Общество осуждает женщин, которые занимаются подобными штучками. Если вы сомневаетесь, попробуйте сказать вашей маме, что вы встречаетесь со стриптизершей.

Вопреки вашим представлениям, это девушки на мужском стриптизе ведут себя дико и даже иногда агрессивно, в то время как мужчины ведут себя более сдержанно, даже если платят за «танцы на коленях».

Американская газета *US News & World Report* сообщает, что жители США тратят больше денег в стрип-клубах, чем на походы в оперу, на балет, в театры и на классические театральные постановки.

Если мысли о том, чтобы станцевать стриптиз для партнера, заводят вас, то нет лучшего самоучителя по стриптизу, чем книга Дженнифер Аксен и Ли Филлипс *«Разденься, как богиня. Секреты стриптиза, которые должна знать каждая женщина»*. Авторы провели колоссальную работу, взяв интервью у множества стриптизерш со всех концов Америки, которые поделились всеми возможными секретами о том, как можно свести парня с ума, всего лишь раздевшись перед ним.

Согласно книге *«Разденься, как богиня...»*, краеугольный камень привлекательности раздевающейся женщины заключается в том, что ей нужен свой уникальный образ. Нет ничего хорошего в том, что она похожа на кого-то. Все зависит от вашей позиции и обладания своим стилем, а не от оттачивания идеального тела. Забудьте о дорогостоящих продуктах, странных диетах и спортивном зале.

«Разденься, как богиня...» содержит список советов, основанных на классификации женщин по типу фигуры. Например, в части об эпиляции интимных зон говорится, что женщинам хорошо сложенным, с плавными изгибами тела можно попробовать сделать интимную стрижку в виде вертикальной линии, которая подчеркнет баланс и гармонию ваших форм. С другой стороны, женщинам с чертами по-мальчишески угловатыми советуют попробовать интимную стрижку наиболее естественной формы, это сделает фигуру более женственной и округлой. С другой стороны, некоторым партнерам волосы в зоне бикини кажутся немного «ретро». (Но кто знает, возможно, в скором времени и эта мода вернется!)

В карты на раздевание

Проверенный временем, и, без сомнения, самый веселый способ раздеть друг друга наедине или в компании – сыграть в карты на раздевание. Конечно, правила покера или любой другой карточной игры мы объяснять не будем. Но в книге *«Разденься, как богиня...»* дается несколько гениальных советов для девушек, неожиданно обнаруживших себя играющими в такую игру абсолютно неподготовленными. Например, если вы не делали интимную стрижку целый месяц, или если на вас старый растянутый бюстгальтер, авторы советуют вам удалиться в ванную на три минуты (по правилам игры каждый участник имеет право ненадолго отойти). Стягивайте свой лифчик и скорее прячьте его в сумочку или в ящик (лучше уж оказаться топлес, чем обнажить потрепанное белье). Затем намочите пальцы ледяной водой и покрутите пальцами соски. В случае, если карта не идет и вам вот-вот предстоит остаться без штанов, вы можете попытаться их снять, не вставая и оставаясь сидеть со скрещенными ногами.

Новые грани наготы, рожденные технологиями

Двадцать лет назад, когда вышло первое издание этой книги, эта часть кончалась ровно здесь. А все потому, что тогда просто не существовало всевозможных видеочатов, секс-эсэм-эсок, порносайтов и всех этих секс-медиа, рождающих звезд эротики и сексуальной индустрии. (Тогда даже компьютеров со встроенными камерами не было, что уж говорить о мобильных телефонах. О таких возможностях коммуникации тогда могли только мечтать.)

В общем-то на тему виртуального секса и интернет-коммуникации может быть написана целая книжка, размером с эту. Нет ничего феноменального в скорости распространения наготы за пределы стрип-клубов и пип-шоу.

Вместо того чтобы пытаться целиком проанализировать все многообразие и тенденции обнажения через призму технологического прогресса, мы сфокусируем свое внимание на первой и самой известной веб-модели Дженни Рингли, чье желание транслировать и делиться каждым отдельным моментом ее личной жизни посредством тогдашнего новшества – веб-камеры, положило начало новой эры в истории наготы и технологий.

Девочки из Интернета – нагота стала частью истории Интернета благодаря онлайн-трансляциям

До момента изобретения веб-камеры в конце 90-х годов прошлого века, если ты хотел посмотреть стриптиз, тебе приходилось отрывать задницу от дивана, и то же самое делала стриптизерша. Вы встречались в стрип-клубе, пока не появился сайт *JenniCam*, представляющий первую стрип-модель из мировой сети Интернет.

JenniCam начал вещать в прямом эфире в 1996 году из комнаты в общежитии Колледжа Диккинсон, где жила 19-летняя Дженнифер Рингли. Это было в то время, когда соединение с Сетью обеспечивалось посредством телефонных проводов. Первый год или два новая картинка от Дженни загружалась только раз в три-пять минут.

В отличие от современных веб-камер, которые снимают и передают потоковое видео в реальном времени, веб-камеры работали круглосуточно 7 дней в неделю. Первые девушки – как Дженнифер, назывались «лайфкастер». Первые веб-камеры, по понятным причинам, стали прародителями таких телевизионных шоу, как «*За стеклом*».

Так и камера Дженни была включена все время, но зрители чаще всего видели лишь пустую комнату. Иногда они видели Дженни обедающей или готовящейся к экзаменам. Иногда они видели ее обнаженной или занимающейся сексом со своим бойфрендом, или мастурбирующей в одиночестве, или исполняющей стриптиз. Когда камера транслировала моменты секса, количество зрителей возрастало со скоростью света.

Не прошло и года, как 100 миллионов посетителей в неделю стали наблюдать за Дженни, занимающейся своими ежедневными делами, вроде тех, что происходят в вашей спальне или гостиной. Не каждый согласился бы на такое пристальное внимание к своей личной жизни.

Конечно, Интернет был полон порнографических картинок, которые не заставляли смотрящих терпеливо ждать у экрана, когда загрузится волнующая картинка. Но в этом и заключалась магия первых веб-трансляций. Они позволяли зрителям подглядывать.

Ключевой частью шоу первых девушек из Интернета был собственный блог или личный веб-сайт, где она вела свой дневник или размещала сообщения о ежедневной жизни, отвечала на вопросы зрителей и демонстрировала фотографии. Блоги первых девушек стали прародителями *Facebook*. Лишь немногие из этих девушек стали знаменитыми и добились славы в соцсетях.

JenniCam проработал семь лет. Это было сочетанием новых технологий, эксгибиционизма и вуайеризма.

Первые веб-модели больше не функционируют в Сети. Их заменили тысячи женщин, которые присоединились к специальным сайтам, предоставляющим подписку желающим посмотреть, как женщины мастурбируют или воплощают другие сексуальные фантазии. Женщины устанавливают камеры у себя дома, где они несколько часов в день занимаются представлениями. Это новые рабочие сексуальной индустрии, порожденные Интернетом. Стриптизерши электронного века.

Секс-селфи

Современные технологии раскрыли еще одну грань обнажения в виде сексуальных селфи (фото самого себя), когда человек фотографирует обнаженного себя или обнаженные части своего тела и отправляет партнеру или кому-либо еще с помощью смартфона. Так что телефоны с камерой отломили здоровый кусок порнографического пирога, персонифицировав его.

Сомнительно, что женщины, делающие снимки своих прелестей, осознают разницу между их частными жизнями и миром онлайн-порно, на котором они выросли. Между тем очевидно, что мужчины, снимающие и отправляющие фото своих эрегированных членов, не только делятся ими, но и сами получают удовольствие от демонстрации. Как будто они в самом деле верят, что женщины не устоят перед обаянием полученной фотографии пениса. С этой точки зрения эти мужчины – новоявленные стриптизеры.

Сексуальные селфи присутствуют повсеместно в медиасфере, и их количество будет только увеличиваться. Возможно, в новой редакции «Библии секса» эта тема будет достойна собственной главы. На данный момент лучший совет, который можно дать людям, достигшим соответствующего возраста и желающим заняться секс-селфингом, приложить немного усилий и найти креативные и соблазнительные способы, а не просто повторять за порноактерами. Существуют книги и статьи о том, как делать это необычно, и о том, как показывать меньше плоти – но больше очарования. Почему бы не изучить предмет и не постараться использовать поразительные возможности вашего смартфона для создания своего собственного уникального стиля?

Со временем эта глава перейдет из раздела о том, как важно обнажаться, в раздел о романтике и общении с партнером. Но пока эта тема очень близка к стриптизу.

Дорогой Пол!

Я здорово завожусь, когда моя подруга надевает колготки. В этом есть что-то такое, от чего мой ванька-встанька аж подпрыгивает в воздухе. Что ты посоветуешь?

Бесшовный из Сиэтла



Дорогой Бесшовный!

Принимая во внимание, что большинство наших мам носило нейлоновые чулки или колготки, и учитывая, как часто мы, будучи детьми, обхватывали руками их ноги, удивительно, что гораздо большее количество парней не заводится от ощущений, которые они испытывают при виде надевающих колготки женщин.

Предположив, что твоя подруга – человек чуткий и готовый пойти тебе навстречу, попроси ее вырезать хлопковую промежность на одной паре колготок. Благодаря новой системе вентиляции, ты сможешь не только любоваться ею, но и вступать в половой акт, когда на ней будут надеты ее модернизированные колготки. Убедись в том, чтобы она вырезала промежность по шву, чтобы колготки не распустились. Также обдумай, каким образом сначала помочь ей кончить при помощи орального секса, потому что ты, похоже, долго не выдержишь. Если она не уверена, что управится с ножницами, она может поискать готовые колготки без промежности в специализированных магазинах (а узнав ее размер, ты и сам можешь подарить ей такие).

Для тех, кого интересует, где проходит грань между нормальной сексуальностью и фетишизмом, советуем заглянуть в Главу 47: «Уголок извращенца».

Выражаю благодарность Барбаре Кислинг, Линде Левин, Лонни Барбах, Синтии Хеймель и Джею Вайзману за все, что они написали об обнажении и наготы и что вдохновило на создание этой главы. Также благодарю команду сети магазинов нижнего белья *Trashy Lingerie* из Лос-Анджелеса, Кетрин Лиспе-Левинсон, автора книги «*Strip Show*». Также спасибо Лесли Дэвиссон, принимавшей участие в запуске «*Библии секса*».

Глава 5. Все про пенис

Эта глава была написана специально для читателей-женщин, хотя мужчины, которые читали этот раздел, сказали, что были впечатлены. Главная тема главы – мальчики и их игрушки. Надеемся, что следующие страницы прольют свет на любовь, а иногда и ненависть в отношениях мужчины и его «друга».

Игрушки, боль и удовольствие

Будучи женщиной, первое, что вы узнаете – это пенисы и яички, к которым парни относятся слишком серьезно. Для этого есть несколько причин:

- Пенис – это единственная детская игрушка, которую парню удастся сохранить на всю жизнь. Это их единственная игрушка, которую приятно трогать, которая постоянно меняется в размере и форме и которая «включается» при помощи чувств. Попробуйте это в магазине «Toy'R'us».

- Первое, что делает мужчина, проснувшись утром, и последнее перед тем, как уснуть, – он трогает свой пенис и яички. Это мужской ритуал самоутверждения, который не имеет ничего общего с сексуальной стимуляцией. Дневное продолжение этой практики называется «игрой с яйцами».

- В среднем мужчина писает 5–7 раз в день. Каждый раз для него это особый ритуал от того, когда он вынимает пенис из штанов, и до того, как он стряхивает последние капли мочи, закончив писать. Оставшись наедине с собой в туалете, обычно мужчина находит цель, в которую он целится струей. Особенно приятным становится момент, когда в писсуаре валяется окурок сигареты, который становится эквивалентом мишени. Хотя женщинам это трудно понять, этот момент представляет собой элемент близости, дружбы и даже тесной связи мужчины и пениса.

- Кроме того, в туалете происходит некоторая визуальная проверка. Сколько женщин смотрят вниз, когда писают, чтобы увидеть, что выливается из них? Парни часто это делают. В итоге мы, мужчины, получаем визуальное подтверждение того, что у нас происходит в гениталиях, когда смотрим на них во время мочеиспускания. Во время менструации женщины, используя тампоны, задействуют руки, глаза, гениталии, кроме того, этот процесс начинается только в подростковом возрасте. Этот процесс сложно назвать исключительно визуальным. У парней общение с пенисом – эрекция, поправление, мочеиспускание, «игра с яйцами», более чувственно, чем у женщин с их вагинами. Вот почему некоторые женщины называют нас «козлами».

- Вы не поверите, как часто мужчины испытывают приступы боли в яичках. Это ощущение дискомфорта создает некоторое интимное отношение с репродуктивным «оборудованием», как у женщин во время менструации. Источником боли может стать все, что угодно, от случайного удара локтем во время игры в баскетбол до складок штанов, которые выжимают из нас все жизненные соки, когда мы нагибаемся. Но самое страшное для мужского пениса – горизонтальная рама велосипеда. Почему женские велосипеды имеют V-образную раму, когда на самом деле именно такая рама нужна парням? Конструкторы велосипедов сильно ошиблись, когда придумали такие рамы, ведь они лишили нас возможности заглядывать девчонкам под юбку, когда они садятся на велосипед. Это также привело к тому, что у многих из нас на яичках отпечаталось название велосипедной фирмы *Schwinn*, когда нога случайно соскальзывала с педали.

- Возможно, сложно поверить в наличие нежелательной эрекции. Она безжалостно наносит свой удар каждое утро. Она не только создает неудобство торчащей штуки из штанов, но и заставляет смущаться, когда приходится идти до ванной со стояком по коридору, где его могут заметить. Нежелательная эрекция может быть мучительна и даже причинять боль подросткам, которые чаще всех ее испытывают. Нежелательный стояк становится меньшей проблемой к тридцати годам, а к сорокалетнему возрасту такая эрекция сопровождается вздохом облегчения и моментом благодарности за ее наличие.

- Наше общество учит нас, что сексуальное удовольствие, получаемое при сексе мужчины и женщины, зависит от способности мужчины достигать эрекции и сохранять эту эрекцию. Какой глупый взгляд на секс. Таким образом, на парней оказывается серьезное давление, они должны быть настоящими петухами, что делает нас более заикленными на членах, чем нужно.

- Когда жизнь полна отчаяния, все, что может вызывать приятные ощущения у мужчины, – это его пенис. Однако в некоторых случаях, когда все совсем плохо, приходится прибегать к вещам посильнее, например, к текиле или к молитве.

Если отставить все это в сторону, то женщине нужно знать о пенисе лишь то, как он вписывается в концепцию мужественности. Смешно, но важно.

Странности в раздевалке

Вам может показаться, что основная озабоченность в отношении размера пениса связана с желанием сделать приятное сексуальному партнеру. Но то, как пенис выглядит на фоне своих «товарищей», не менее важно для парней, а, может, имеет и большее значение. Когда мы спросили мужчин, какие ощущения они испытывают, оказавшись голыми в раздевалке, большинство ответило на этот вопрос так, будто мы спрашивали их о размере члена, даже если слова «пенис» и «размер» не звучали в вопросе. Вот что сказали мужчины:

«Какие ощущения вы испытывали, находясь голым в раздевалке?»

«Мне было довольно неудобно в первый год в старших классах школы. Но потом я понял, что мой друг немного больше среднего».

Мужчина, 21 год

«Я думал, что мой пенис очень маленький, поэтому я очень стеснялся. Как оказалось, он больше среднего размера, когда дело доходит до эрекции. Он у меня просто не отвисает».

Мужчина, 32 года

«Я испытываю комплекс неполноценности из-за размера моего пениса. Мне все равно, что, согласно исследованиям, размер моего члена средний, мне кажется, что он маленький».

Мужчина, 25 лет

«Я рос в достаточно строгом и религиозном обществе, поэтому нагота любого рода была под запретом. Мой „инструмент“ довольно маленький, и я поздно достиг половой зрелости. Все это привело к тому, что я рос застенчивым из-за своей внешности. В школе и институте, когда обязательно нужно было раздеваться, я старался прийти пораньше, быстро переодеться и уйти, чтобы меня никто не увидел. Когда вокруг меня были раздетые парни, я представлял, что на мне черные очки и я не вижу „причиндалов“ других. Я не хотел показаться геем и старался не разглядывать других. Это избавило меня от издевательств и избиений».

Мужчина, 41 год (и этот парень – гетеросексуал!)

Те, кто говорил, что им не было неудобно в раздевалке, в большинстве случаев считают, что размер пениса нормальный, указывая на то, что он хорошо висит. Можно предугадать чувства мужчины в раздевалке, спросив его, что он думает о размере своего пениса. Следующий ответ морского пехотинца, который участвовал в реальных боях, расставит все по своим местам:

«Традиция групповых душевых сохраняется и по сей день среди морских пехотинцев. Благодаря этому мы стараемся забыть о неловкости друг с другом. Если тебе приходится доверять свою жизнь этому парню, то какая разница, какой размер его члена. До армии, кстати, я думал, что мой „инструмент“ недостаточно большой».

Мужчина, 27 лет

Как оказалось, любопытство парней, меряющихся размером своего пениса друг с другом, не иссякает с возрастом. Совсем не иссякает, как показало исследование, проведенное группой аспирантов. Студентов просили задержаться в туалете во время игры бейсбольной команды «Сан-Диего Падрес», и они тайком изучали сотни мужчин, которые ходили писать. Аспиранты отметили, что большинство мужчин пытались посмотреть на «прибор» соседа по писсуару. Более того, некоторые особо одаренные всячески старались показать, что их пенис больше. Конечно, это может касаться исключительно фанатов «Сан-Диего Падрес», а не болельщиков «Хьюстон Астрос», которые обычно слишком заняты, чтобы смотреть на размер «биты» других парней в туалете. Поэтому если вы мужчина, который хоть раз смотрел на пенис другого парня в туалете, будьте спокойны, вы скорее всего нормальный.

Размер, форма, мочеполовая система и игра «Goofy Dick»

Рекламные объявления, как те, что показаны ниже, заполнили последние страницы газет и журналов еще с XIX века. Сегодня у нас есть рекламные ролики по телевидению и электронные рассылки, в которых рассказывают о «натуральных средствах для увеличения пениса». Эти товары никогда не работают – и никогда не работали, но жулики продолжают процветать.

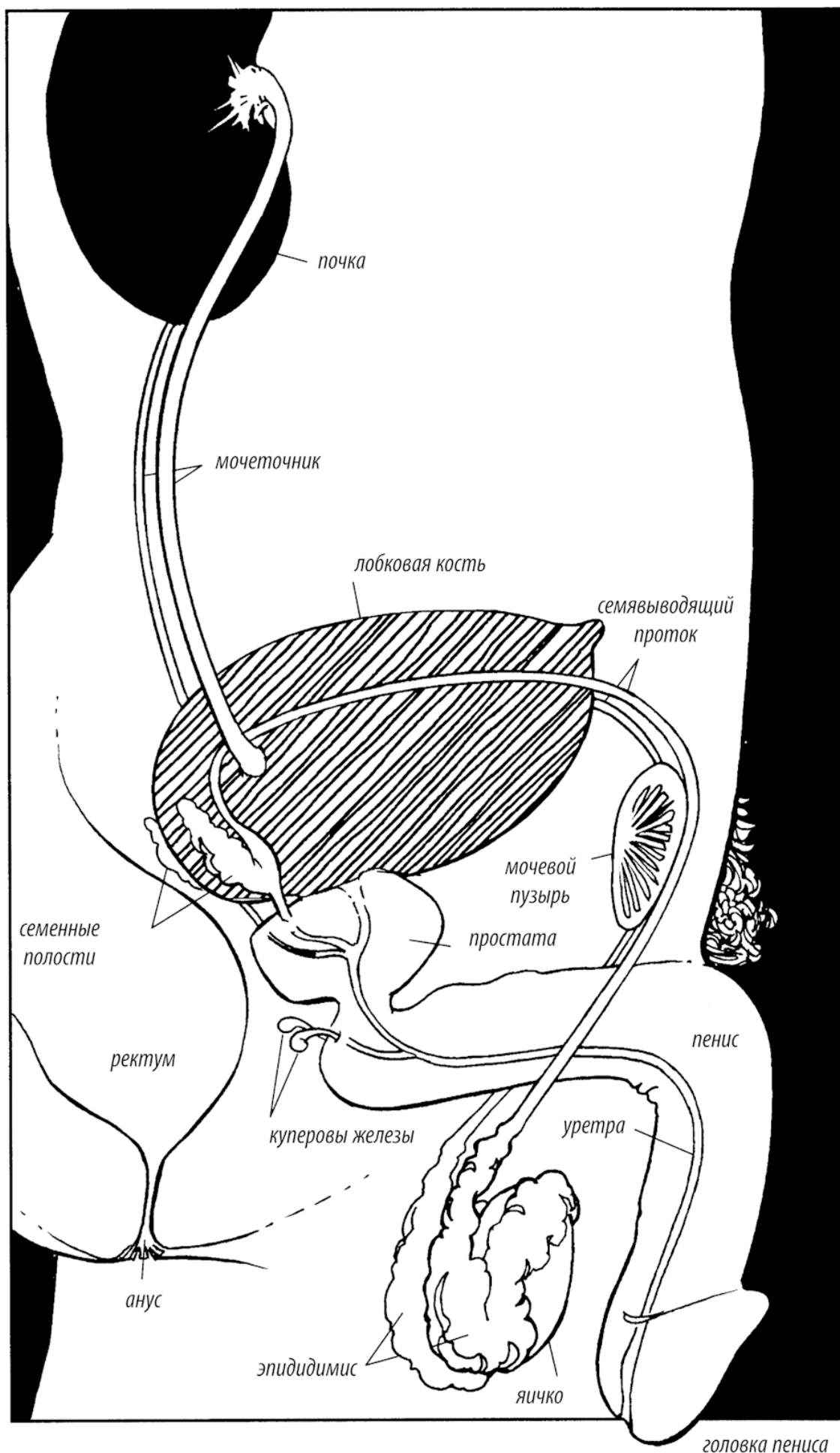
ХОЧЕШЬ БОЛЬШОЙ ПЕНИС?

Если вас беспокоит, что у вас маленький член, то вы можете увеличить его на 7,5 см (3 дюйма) всего за несколько минут. Неважно, какого он размера, вы можете его увеличить на несколько сантиметров и сделать его толще и тверже. Это удивительное средство! Это не таблетки или лекарства, не тренажеры или насосы, а натуральное средство, которое позволит увеличить ваш пенис. Повышает ваши силы и делает...

МАЛЕНЬКИЙ ПЕНИС? ПРОБЛЕМЫ С ЭРЕКЦИЕЙ?

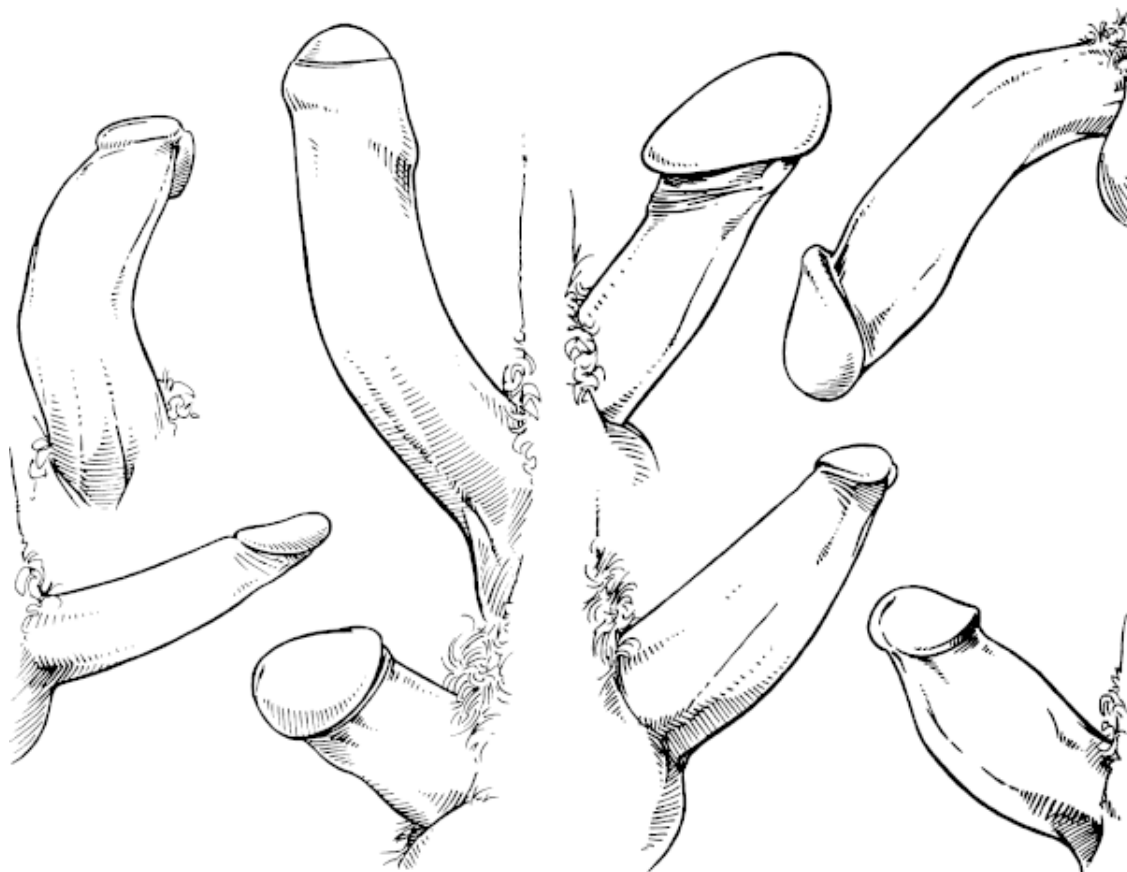
LINGA-100 — чистый и натуральный препарат, созданный для увеличения пениса и улучшения и поддержания эрекции. LINGA-100 повышает мужские силы и развивает сексуальные ощущения. LINGA-100 был разработан швейцарским ученым, который проводил исследование гормона секса. Тысячи...

Что у парня внутри?



Виды эрекции

Форма. Глядя на рисунки, изображающие эрекцию, вы можете понять, что такие понятия, как «15 сантиметров» или «нормальный», несколько бессмысленны. Все эти эрегированные члены нормальны и при этом сильно отличаются друг от друга. У одного из них даже конец направлен вниз.



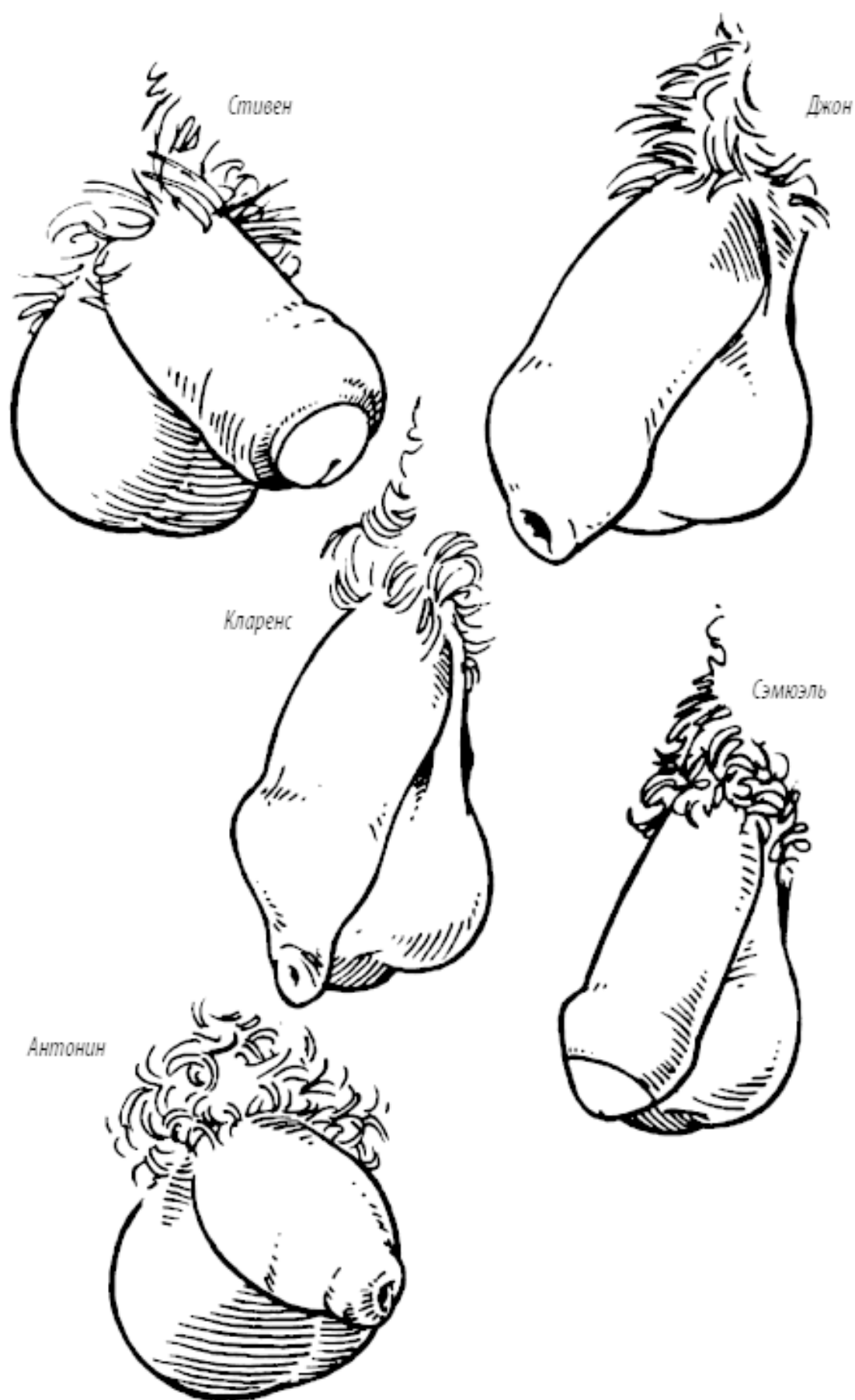
Размер. В *Journal of Sexual Medicine* недавно были опубликованы восемь исследований, направленных на изучение размера пениса. В рамках изысканий были измерены пенисы тысяч мужчин. Результаты этих исследований удивительно схожи.

При измерении от лобковой кости до кончика головки пениса средняя длина вялого члена составляет 8,9 см, а средняя длина эрегированного пениса около 12,5 см. (В самых последних исследованиях 2276 мужчин из Турции средняя длина эрегированного пениса составила 14 см.) В эрегированном состоянии средняя окружность пениса составляет 11 см. Когда парни измеряют свои пенисы, у них получается почти на 2,5 см больше, чем у ученых.

В разрезе

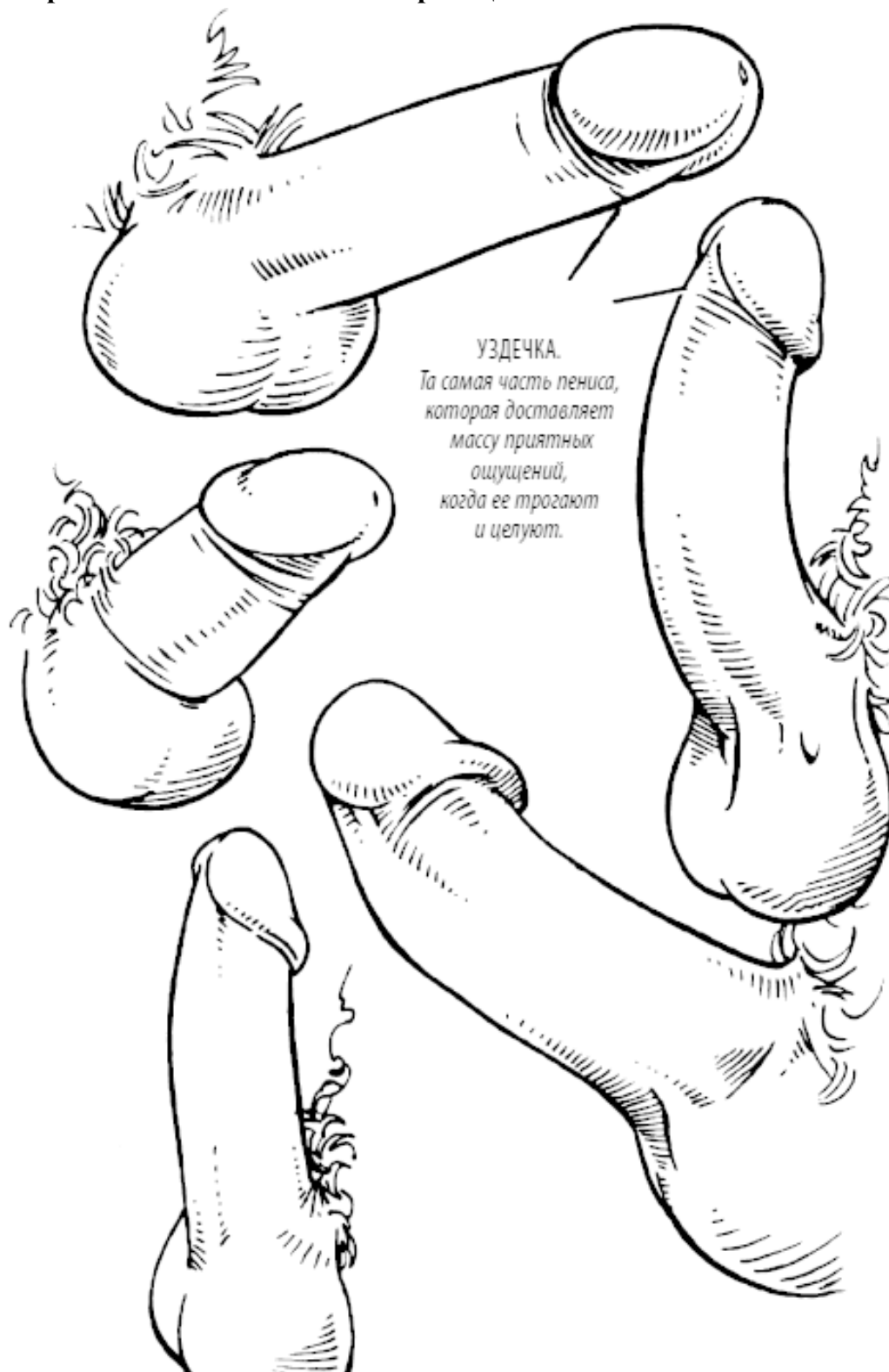


ИГРА «Goofy dick». Настоящие пенисы настоящих парней



Особая благодарность доктору Джо Спарлингу, который предоставил фотографии реальных мужчин для этих иллюстраций.

СТАНЬ СУДЬЕЙ! Сопоставьте каждый вялый пенис на предыдущей странице с эрегированным членом на этой странице.



Глуен — А, Антонин — С, Кларенс — Е, Самуэль — D, Джон — В

Мужественность – что это такое?

В нашей культуре быть мужественным означает не вести себя, как гей. Кроме того, если у вас имеются женские черты характера, то их нужно тщательно скрывать. Это определение мужественности через отрицание.

Что же означает быть мужественным? Это физическое состояние? Это состояние мозга? Или это правильная модель поведения? Или это то, из-за чего твой член встает? Можешь ли ты быть мужественным, если твой голос тонкий, как у Белоснежки? Определение мужественности в этой книге продолжает разрабатываться. Вот оно в текущей редакции:

Мужественность – это изобретение современной культуры. В ней нет научной или природной основы, хотя это качество представляет собой огромную силу, с которой мы оцениваем друг друга.

Чтобы стать мужественным, в американской культуре парень должен быть достаточно ответственным мужчиной, который способен при необходимости стать полностью независимым. Кроме того, он должен быть заботливым, надежным и добрым. Он должен быть способным давать и воспринимать физическую и эмоциональную нежность, не подавляя ее. Он должен иметь собственные ценности и принципы, ему не нужно доказывать свою мужественность, пугая и угрожая другим.

Он не должен думать своим членом и быть зациклен на поиске сексуального партнера, а его внешность может варьироваться от ботаника Билла Гейтса до маскулинной красоты кинозвезды. И да, он должен принимать душ.

Существует огромное количество мужчин, у которых нет этих качеств, но, тем не менее, они упорно считают себя очень даже мужественными. Это парни, которые слишком серьезно относятся к своим пенисам. Единственная возможность для них убедить самих себя, что они настоящие мужчины, заключается в том, что они занимают мужские должности или пьют много пива, принимают наркотики, а потом находят влагалище, в которое они могут воткнуться. Они больше играют на публику и практически ничего союой не представляют.

Пенис для камуфляжа: почему так сложно получить удовольствие с парнем, который слишком серьезно относится к своему пенису

Стоячий пенис иногда используется для того, чтобы скрыть что-то, чего не хватает мужчине как личности, а также чего не хватает в отношениях мужчины и женщины. Если парень заиклен на своем члене, который для него является символом мужественности или который требует к себе слишком много внимания, то это рано или поздно начинает мешать ему в отношении с партнером. То же самое касается мужчин, которым необходимо играть мужскую роль. Такой парень иногда лучше относится к своей машине или компьютеру, чем к партнеру.

К сожалению, большинство женщин выросли с мыслью о том, что отдаленный, эгоцентричный, заботящийся о своем пенисе мужчина является эталоном мужественности. В результате им нравятся мужчины, с которыми они на самом деле никогда не смогут быть близки. Поэтому они всю жизнь твердят, что все мужики – козлы.

Оргазмы нарциссов

С биологической точки зрения большинство женщин могут испытать несколько оргазмов, в то время как мужчина достигает только одного. В основном нас это не беспокоит, так как большинство из нас хотят увидеть, как наш партнер получает удовольствие. Но для мужчины, который слишком серьезно относится к своему члену, достижение оргазма может стать слишком важным. Оргазмы партнерши становятся подтверждением того, что он настоящий мужчина. Мы все это делаем в той или иной степени, но для некоторых из нас это вопрос жизни и смерти.

Если ваш мужчина такой, то ваша основная функция в жизни заключается в том, чтобы хорошо выглядеть и достигать множества громких оргазмов. Или, может быть, просто хорошо выглядеть. Считайте себя жертвой великого бога Пениса.

Пенисная регата

Некоторые мужчины теряют эмоциональную связь с партнершей, как только начинается половой акт. Женщина чувствует себя машиной для мастурбации. Секс становится регатой для того, чтобы доказать значимость члена. Секс становится скучным для обоих партнеров.

Чтобы вы поняли, насколько это страшно, задумайтесь над словами двадцатидевятилетнего мужчины, который задается вопросом, почему он относится к своему пенису слишком серьезно:

«Я как будто атакую в сексе. Я боюсь замедлиться. Если я буду трахать, то я буду трахать, как сумасшедший, у меня должен быть огромный член, и трахать я должен, как сумасшедший, чтобы не думать ни о чем. Женщины всегда говорят мне: „Боже, тебя невозможно удовлетворить“. Но я думаю, что причина заключается в том, что если я замедлюсь, то мои страхи заполнят мою голову. Хочет ли эта женщина быть со мной? Уйдет ли она? Достаточно ли мой член хорош? Мне сложно не использовать секс для самоутверждения».

Из книги Гарри Маурера «Sex: An Oral History»

(«Секс: Оральная история». Viking Press)

Конечно, существует огромное количество женщин, одержимых собственными идеями. Отличается ли желание женщины вставить имплантаты в грудь или носить бюстгалтер с подкладкой от потребности мужчины иметь большой пенис?

Диагноз и лечение

Как определить мужчину, который слишком серьезно относится к своему члену?

Мужчина, который заботится не только о своем члене, не попытается улизнуть от того, чтобы помыть посуду. Он может интересоваться разными вещами, часто это спорт, музыка, бизнес, компьютерные игры, желание что-то починить (иногда это даже получается), но все это помогает ему быть в центре внимания, а не оставаться в одиночестве. Секс с ним – естественное продолжение вашей дружбы. Это главное различие.

Что касается «излечения» того мужчины, который относится к своему пенису слишком серьезно, то лекарства не существует. Это сложнее, чем вы можете себе представить. Ни одного человека еще не получилось изменить только потому, что партнер этого захотел. Друзья и любовники иногда могут помочь призвать его отказаться от этих глупостей, но они не смогут заставить его измениться.

Сексуальное возбуждение: поднятый капот против мокрых треугольников

Когда вы возбуждаетесь, пенис поднимается, как это бывает с капотом автомобиля. Сложно игнорировать его, когда штаны становятся похожими на пляжный тент. Иногда мы, парни, не знаем о том, что возбуждены, до тех пор пока не почувствуем стояк в штанах.

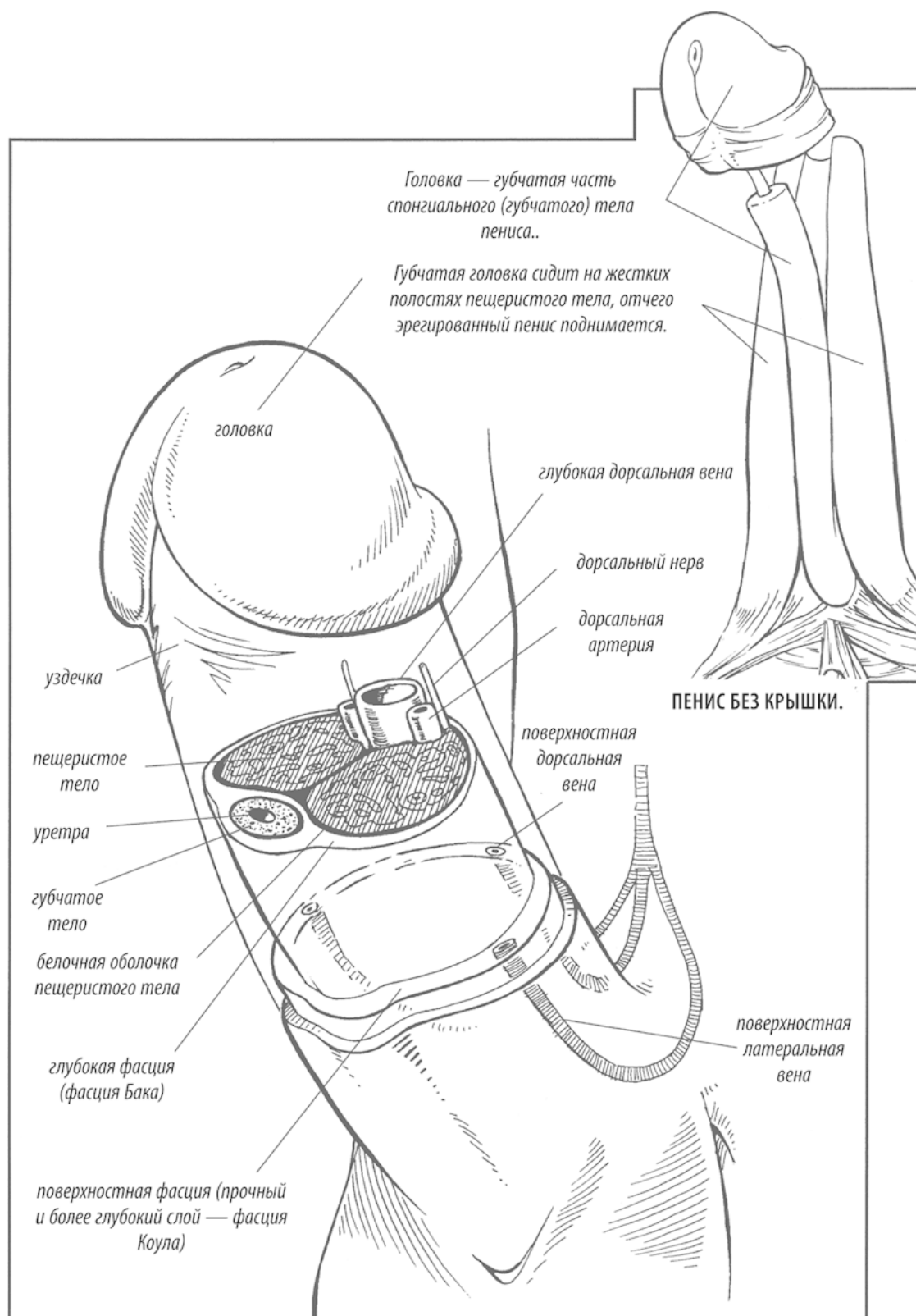
Женщины с детства не привыкли ассоциировать сексуальное возбуждение с особыми физическими изменениями в теле, как это бывает у мужчин. Хотя их гениталии часто набухают и становятся влажными при возбуждении, видимых намеков нет. Большинство этих изменений происходит внутри, и женщина может почувствовать лишь легкое пощипывание между ног. Кроме того, «хороших» девочек часто учили игнорировать сексуальные намеки своего тела.

Пенис, напротив, надежный индикатор сексуального возбуждения, однако иногда с этим процессом связаны обманчивые, а изредка и негативные моменты.

Как пенис встает

В пенисе есть три длинные камеры, две из которых делают его твердым и упругим. Они называются пещеристыми телами, находятся параллельно друг другу вдоль ствола пениса. Представьте себе двустволку – точно так же расположены эти полости. Эти камеры, или цилиндры, состоят из губчатого материала и покрыты тонкой, но необычайно крепкой пленкой. Во время эрекции они наполняются кровью. В результате давление эрегированного члена гораздо выше кровяного давления всего тела.

Пенис



Третья камера состоит из похожей губчатой ткани и окружает уретру, представляющую собой трубку, из которой вы писаете и эякулируете. Когда третья трубка расширяется во время эрекции, она не становится твердой и упругой, как две другие полости. Если бы она напрягалась, то она бы сжалась и перекрыла уретру, тогда парень просто не смог бы эякулировать.

Эта третья колонна называется губчатым телом, что и формирует головку пениса. Когда головка пениса расширяется во время эрекции, она остается относительно мягкой.

Нежелательная эрекция

«Почему-то из ниоткуда ваш пенис становится твердым, и это крайне сложно остановить».

Мужчина, 25 лет

«Я жутко смущаюсь. Утром хочется просто встать и пойти по своим делам. Но это невозможно. Приходится натягивать футболку или свитер, чтобы прикрыть стояк. Ты становишься очень напряженным, тебе кажется, что все смотрят на твою промежность».

Мужчина, 43 года

«Словноходишь в лифт с зонтиком, который туда просто не влезает».

Мужчина, 42 года

«Просто физически больно, когда твой пенис, заключенный в тесных джинсах и направленный вниз, внезапно начинает вставать без какой-либо причины».

Мужчина, 26 лет

«Большинство моих воспоминаний о нежелательной эрекции относятся к школьным годам, обычно это происходило во время урока. Я был в ужасе от того, что это кто-нибудь заметит».

Мужчина, 24 года

«Я много путешествую по миру, езжу в деловые поездки и иногда встаю с эрекцией после перелета. Мне очень стыдно. Если мне не удастся опустить его, я прибегаю к хитрому трюку: я подтягиваю член вверх, незаметно зажимаю поясом брюк, а когда стою, то прикрываю его портфелем».

Мужчина, 25 лет

Женщины думают, что наличие эрекции в штанах означает, что мужчина возбужден, а если пенис не встает, то парень, соответственно, не возбужден. Если бы все было так просто! Подумайте о нежелательной эрекции. Среднестатистический подросток может испытать нежелательную эрекцию прямо в середине экзамена по алгебре без какой-либо на это причины. Ну конечно же, если он не является уникальным человеком, который возбуждается от многочленных уравнений. Когда вы молоды, непроизвольные эрекции – частые явления, но это беспокоит по большей части владельца пениса. Говорить, что эрекция – это признак возбуждения, значит сильно преувеличивать. Один наш читатель получил двойку на первом уроке в средней школе, потому что не смог выйти к доске из-за непроизвольной эрекции. А думал он о своих проблемах, а не о сексе.

Кроме того, помимо нежелательной эрекции бывают случаи, когда мужчина чувствует сексуальное возбуждение, но при этом его пенис не становится твердым или даже делается вялым, когда должен вставать (вялая эрекция).

Соккрытие непроизвольной эрекции

Большая часть непроизвольных эрекций мало связана с сексуальным возбуждением, а парни практически не контролируют это, как и женщины с месячными. Поэтому мысли о таких ужасных вещах, как поцелуй вашей бабушки, не приводят к резкому стояку, потому что это не связано с сексом. Щипать себя до крови не поможет, а мастурбация чаще обычного не изменит ничего. Для борьбы с нежелательной эрекцией помогает только ее соккрытие.

Если непроизвольная эрекция становится проблемой, не носите тренировочные брюки в общественных местах. Надевайте штаны, сделанные из более жестких материалов, как, например, джинсы, потому что спортивные брюки просто обтянут вашу эрекцию и выставят все напоказ. Также старайтесь не носить тесные штаны.

Широкие брюки или толстовки прятали стояк у молодежи с начала времен. То же самое касается и портфелей, рюкзаков или сумок для ноутбуков с длинным ремнем, которые вы можете держать перед собой. Если эрегированный пенис стремится вперед, то большинство парней засунут руки в карманы, чтобы зафиксировать пенис под поясом штанов или трусов. Мужчины называют этот маневр «спрятать под поясом».

Так как предотвратить непроизвольную эрекцию невозможно, подготовьте разные приемы, чтобы спрятать ее.

Обманчивые негативные факторы: когда гравитация тянет вниз

Конфуций говорил:

«Если вялый пенис – худшее, что происходит в ваших отношениях, то у вас прекрасная жизнь».

К счастью, занятия любовью зависят не только от способности мужчины к эрекции. Если у вас прослеживается эта зависимость, то ваши отношения ограничены. Также не стоит заблуждаться по поводу того, что вся ваша сексуальная жизнь зависит от капризов обычного пениса, твердого или мягкого.

Что касается биологических аспектов эрекции, то это абсолютно нормально, если твердый пенис каждые пятнадцать минут становится немного мягче. С психологической точки зрения, эрекция может пропадать на некоторое время, от одного дня до бесконечности.

Самое плохое, что может сделать женщина, когда у парня не встает, это обидеться. Женщины часто думают, что проблемы с эрекцией у мужчин связаны с тем, что она ему просто не нравится или он гей. Вполне возможно, что это так, но существует миллиард причин для проблем с эрекцией – от страхов, что ты недостаточно хорош в постели, до событий на Уолл-стрит. Физиологические проблемы, такие как диабет, тоже могут стать причиной.

Учитывая стрессы, с которыми мы сталкиваемся в современной жизни, просто удивительно, что мы, мужчины, вообще способны поднять его, когда хотим. А принимая во внимание нехватку нежности и ласки в некоторых отношениях, отсутствие эрекции может означать, что мужчине и женщине необходимо сблизиться эмоционально.

Поскольку большинство из нас выросло с мыслью о том, что вялый член – признак несостоятельности, то гораздо лучше смотреть на эту ситуацию, как на возможность мужчины и женщины стать ближе друг к другу. (Более подробно о мужских проблемах см. в Главе 56 «Когда система дает сбой».)

Бетти о члене

Следующий отрывок из классической книги Бетти Додсон «Секс для одного» (*Harmony Books*). Размышляя о вопросе непослушного пениса, мисс Додсон охотно говорит:

«Несмотря на то, что я вела десяток мужских групп, опыт помог мне справиться со старым убеждением, что мужчины проще относятся к сексу... Я думала, что они с легкостью достигают оргазма в случайном сексе, я даже завидовала, что им не нужно беспокоиться о биологических проблемах, таких как месячные или беременность. Но правда заключается в том, что не все мужчины могут быть самоуверенными жеребцами, которые только и занимаются сексом... Самая частая проблема в сексе для большинства мужчин, которые приходили ко мне на занятия, заключалась в том, что им казалось, что их член живет своей жизнью. Непредсказуемый половой орган становится твердым, когда вокруг никого, а в объятиях женщины отказывается вставать...»

Если вам знакома эта ситуация, скажите своему мужчине, что на свете вряд ли найдется женщина, которая откажется от длительной, нежной ласки и орального секса. Как насчет того, чтобы прочитать Главу 15 о долгом оргазме: «Дзен мануальной стимуляции женских гениталий»? Другими словами, если стояк не случается, то дайте ему понять, что существует масса способов достичь удовлетворения.

Основной принцип этой книги заключается в словах:

Не позволяйте этому строптивому пенису испортить вам секс!

Когда парни принимают препараты для эрекции ради веселья

Обычно разговор о таблетках для эрекции заходит в главе о мужских проблемах. Но все больше молодых парней, у которых нет проблем, принимают препараты для эрекции просто ради развлечения. Это может быть связано с нереалистичными ожиданиями, что их пенис должен быть как у порнозвезд, которые сами используют таблетки.

Проблема заключается в том, что как только парни, которым не нужны таблетки, принимают их, они становятся меньше уверены в том, что могут достичь эрекции. Они ждут, что эрекция должна быть тверже и появляться быстрее, как по щелчку пальцев. Поэтому они ошибочно думают, какой должна быть эрекция, и начинают терять уверенность, что могут поднять член без таблеток.

Одно из разочарований, которое испытывают пожилые мужчины с проблемами с эрекцией, заключается в том, что когда они принимают таблетки, их пенис не становится таким же твердым, как раньше. Но для двадцатилетних парней без проблем с эрекцией такие таблетки, как виагра и сиалис, с легкостью поднимают член. Поэтому эти препараты и делают эрекцию, как у порнозвезд.

Природа не сделала эрекцию похожей на бейсбольную биту. Нормальная эрекция – это не эрекция как в порнофильме. Вне зависимости от возраста, если вам не нужны таблетки для эрекции, то не принимайте их. Последние исследования показали, что мужчины, начинающие принимать препараты без какой-либо на это надобности, становятся зависимы от таблеток, хотя эти деньги лучше потратить на цветы и романтику. Следующий пример из жизни только подтверждает результат исследования:

«У меня была достаточно сложная личная жизнь, много стресса и депрессия. Поэтому эрекция не была постоянной, как я хотел бы. По моей просьбе доктор выписал мне виагру. Я принял таблетку и добился желаемого результата от небольшой дозировки, что означало, что у меня была скорее психологическая проблема.

Позже я стал испытывать странное чувство психологической зависимости от виагры. Она делала меня ленивым. Мне не нужно было отдыхать, расслабляться, чтобы достичь эрекции, таблетки делали все сами. Кроме того, я начинал психовать из-за того, что не принял виагру, потому что я беспокоился о своих проблемах и в итоге чувствовал себя, как дерьмо, из-за своих проблем и из-за того, что не принимал их. Это довольно интересный синдром собаки, которая гонится за своим хвостом.

Поэтому когда рассказывают о парнях, зависимых от виагры, я их прекрасно понимаю. Даже для молодых мужчин таблетки могут стать психологической опорой, которая снимает давление, когда нам нужно добиться эрекции по мановению руки. Даже сейчас, когда я не принимал их несколько месяцев, мне кажется, что реакция будет не той. Если есть хоть малейшее сомнение, что эрекция будет не такой, как надо, я могу запаниковать, и это создаст ощущение, что я постоянно думаю, как эта маленькая таблетка решит все проблемы...»

Если вы беспокоитесь о том, что ваша эрекция не идеальна, утешьте себя тем, что, ознакомившись с 5 тысячами исследований женщин за последние 10 лет, я вряд ли вспомню, что кто-нибудь жаловался на способность партнера достичь эрекции.

Также помните, что как только парень начинает больше думать о том, что он может сделать для женщины своим пенисом, чем своими пальцами, губами и воображением, тогда я с уверенностью заявляю, что рано или поздно вам станет скучно с таким партнером в постели. Что касается отличного секса, то идеальный пенис – это лишь отличное дополнение.

Реакции пениса на порно

Доктор Стефани Бьюлер, практикующий врач с многолетним опытом, недавно сообщила автору данной книги, что все больше молодых мужчин приходят к ней на прием, потому что:

«Они считают, что они должны быть настоящими жеребцами, способными действовать когда угодно, где угодно и с кем угодно».

Эти нормальные молодые мужчины думают, что с ними что-то не так, потому что они не такие же, как парни в порно. Это особенно печально, потому что одно из главных качеств, которые ценят женщины, это индивидуальность. Однако мужчины из порнофильмов не блещут индивидуальностью. Для них значение имеет только наличие эрекции и способность вставать по команде.

ВНИМАНИЕ: К сожалению, порнофильмы вводят некоторых женщин в заблуждение относительно сексуальных способностей мужчин!

Дорогой Пол!

Мой парень практически каждое утро просыпается с эрекцией. Но когда мы начинаем заниматься сексом, он становится вялым. В другое время дня у него нет таких проблем. В чем дело?

Гретта из Мариетты



Дорогая Гретта!

Иногда собаки лают, когда им весело, а иногда они гавкают, когда им грустно. Лишь мудрый хозяин может различить лай. Утренняя эрекция вашего парня – это всего лишь вялый пенис, который обманывает тебя своей твердостью. Это происходит, когда он просыпается в самой середине сновидения.

Обычно у мужчин случается от трех до четырех эрекций за ночь. Эти эрекции связаны с изменениями в теле, которые происходят во время так называемой парадоксальной стадии сна. Поэтому ночные эрекции происходят автоматически, а не потому, что связаны со сном о сексе. У мужчин эрекция происходит вне зависимости от того, что им снится, убегают ли они от волков или целуются со своей любимой. Поэтому ваш парень, скорее всего, просыпается с «остатком» ночной эрекции.

Несмотря на то, что его пенис выглядит твердым, это не тот вид эрекции, который испытывает парень, когда думает о вас в течение дня. На самом деле в ночных эрекциях происходят иные неврологические процессы, нежели в эротических эрекциях. Даже если вам кажется, что парень готов к действиям, относитесь к его пенису, как будто он вялый и его необходимо возбудить. Попробуйте поцеловать или потрогать его, прежде чем запрыгивать на него. Это поможет достичь полноценной эрекции, и, возможно, он не станет вялым позднее.

А учитывая, что эта эрекция не связана с сексуальным возбуждением, возможно, он и не хочет заниматься сексом. Возможно, он собирался сходить в туалет и почистить зубы. С другой стороны, он, может быть, и не откажется трахнуть девчонку своей мечты с полным мочевым пузырем и зловонием изо рта.

Мокрое предупреждение. Разве любовь не прекрасна!

Иногда девушка может попросить парня встать за его спиной и поддержать пенис, пока он писает. Это абсолютно нормальная просьба, так как женщинам просто любопытно. Будьте внимательны, так как иногда хохот может привести к тому, что вся уборная целиком станет мишенью вместо унитаза. С другой стороны, иногда у женщин получается целиться лучше, чем у нас, мужчин. Что касается каллиграфических способностей пениса, то одна читательница нашей книги любит схватить пенис своего мужа и писать их имена янтарной струей.

Первая эякуляция

До достижения половой зрелости парень может тербить свой петушок до тех пор, пока он не станет вялым, а его оргазмы по большей части сухие, лишь изредка из пениса может вылиться несколько капель прозрачной, скользкой и слегка липкой жидкости. С половым созреванием все меняется, и он изливает взрослую жидкость во время оргазма. Сперма становится белой и густой вместо прозрачной и липкой. А вместо одной-двух капель количество жидкости увеличивается до объема одной-двух чайных ложек.

Процесс изменения с пары капель до полноценной спермы может быть достаточно приятным, если знаешь, чего ожидать, и понимаешь, что это нормально. Парень может беспокоиться, если ему никто не рассказал об эякуляции, а он мастурбирует впервые после достижения половой зрелости. К этому моменту сперма набирает силу и готова выстрелить. С распространением порно в Интернете некоторые молодые мужчины оказываются лучше подготовлены, чем некоторые из наших первых читателей. Кроме того, некоторые любители порно, не достигшие половой зрелости, могут подумать, что что-то не так, раз они не могут эякулировать, как следует:

«Я даже не знал, что делаю. Мне было 11 лет, и я начал испытывать это новое чувство, когда стал трогать крайнюю плоть своего пениса, поэтому я продолжал это делать. В конце концов я испытал сильное чувство внутри, и вдруг сперма оказалась везде. Я жутко испугался и подумал, как это мерзко. Мне показалось, что я что-то у себя повредил, но я слишком сильно боялся, чтобы рассказать родителям».

Мужчина, 24 года

«Я услышал о мастурбации, когда ехал на последнем ряду в школьном автобусе. Я попробовал сделать так, как мне рассказывали сверстники, в этот момент мне было почти больно. Несколько недель я останавливался вблизи самого оргазма, потому что боялся навредить своему телу. Потом однажды я трогал себя, преодолевая страх, и в итоге мне это понравилось».

Мужчина, 25 лет

Ленивый пенис

Когда мы взрослеем, все начинает твердеть. Это касается бревен, ископаемых остатков организмов и человеческого мозга. К сожалению, это не относится к мужскому пенису. Когда пенис приближается к 50 годам, он начинает меньше твердеть, чем раньше. Кроме того, во время эякуляции извергается меньше спермы. Некоторые женщины обрадуются этой информации, в то время как другие будут разочарованы. Вне зависимости от ситуации, это не имеет никакого значения. Становясь старше, владелец пениса становится мудрее в отношении любви. К этому возрасту он может компенсировать смекалкой и остроумием то, что он потерял в твердости и объеме.

Часто пожилые мужчины не следят за собой. По большей части в ленивом пенисе и снижении либидо виновато больше отсутствие хорошей формы, чем возраст. Однако лишь возраст отвечает за изменения эякуляции. Иногда мужчина средних лет скучает по тем гениталиям, которые у него были в юности, когда он мог выстрелить на несколько метров вперед.

Джаз и сквирт – мужчины и множественные оргазмы

Большинство мужчин воспринимают оргазм как перекрывающие друг друга два процесса – восторг и извержение. А некоторые из них научились разделять эти два события и испытывают серию оргазмических ощущений перед тем, как эякулировать. Как заявила доктор Мэриен Данн, которая опросила некоторое количество мужчин, способных к таким оргазмам, у них всех было одно общее во всех случаях: их партнерша оставалась в состоянии сильного сексуального возбуждения после того, как мужчина почувствовал первый оргазм. Именно это обеспечило необходимую обратную реакцию, которую ощущал мужчина пенисом, остававшимся внутри влагалища.

У некоторых мужчин оргазм сопровождался небольшими эякуляциями, а другие не могли кончить до самого конца. Некоторые из таких мужчин умели так делать всю свою жизнь, а другие смогли научиться совсем недавно. Те, кто всегда имел такую способность, думали, что это умеют все, и сильно удивлялись, когда их партнерша рассказывала об обратном.

Не стоит путать отложенный оргазм с задержкой эякуляции, когда мужчина хочет кончить, но не может.

Немного о гормонах: влияние тестостерона

Большая часть тестостерона мужчины производится в яичках. Что мы знаем о влиянии тестостерона (Т) на поведение мужчин? Мужчина с высоким Т-уровнем скорее всего будет играть в футбол или регби, чем тот, у кого его меньше. Он, вероятно, будет агрессивным, будет выпендриваться перед женщинами, качать мускулы и, скорее всего, он будет более любвеобильным, чем тот, у кого меньше Т.

Мужчины с высоким уровнем тестостерона скорее всего попадут в тюрьму или окажутся безработными. Мужчины с более низким или нормальным уровнем тестостерона более податливы и менее вспыльчивы. Поэтому руководитель или дипломат, чья эффективность зависит от достижения согласия, а не от импульсивности, скорее всего имеет меньший уровень тестостерона, чем солдат, рвущийся в бой. И у прокурора скорее всего уровень тестостерона будет выше, чем у патентного поверенного.

Мужчина с низким Т-уровнем скорее всего интроверт, он вряд ли будет выполнять трюки на скейтборде и, вероятно, будет менее опасным, рискованным и не будет делать глупостей. Однако связи уровня тестостерона с храбростью и отвагой нет. Поэтому фразы «у тебя кишка тонка» или «веди себя, как мужик» вряд ли точны. И наоборот, низкий Т-уровень не имеет ничего общего с трусостью или слюнтяйством.

Вероятно, возможность нормально общаться с другими людьми и адекватное поведение более важны, чем уровень тестостерона. Также бывают случаи, когда уровень гормонов увеличивается в ответ на сексуальное возбуждение, которое мы испытываем, а не гормоны приводят к появлению этих ощущений.

Мужчины и эстроген

Вопреки мнению многих, тестостерон у мужчин также превращается в эстроген. Эстроген играет важнейшую роль в том, как себя чувствует мужчина. Поэтому если здоровый двадцатилетний мужчина внезапно теряет свои яички и не производит тестостерон, ему будет плохо из-за отсутствия эстрогена в дополнение к нехватке тестостерона. В итоге он достигает менопаузы. У него не будет резких приливов крови, а его кости станут более хрупкими. От этого мужчин защищает эстроген. Кроме того, чувство подавленности и снижение сексуальной активности появляются в результате низкого уровня тестостерона.

Парни и их гормоны

Считается, что средний мужчина хочет заниматься сексом каждый час, когда ему представляется такая возможность. Однако существуют парни, с которыми эта аксиома не работает. Это может быть связано с тем, что нервная система настолько чувствительна, что ее раздражает все, что происходит в мире. Или он слишком устал и ему нужно как следует выспаться.

Какой бы ни была причина, иногда сложно бросить все и заняться сексом. Бывает так, что хочется просто прижаться к любимой и уснуть в ее нежных объятиях.

Как часто мужчины думают о сексе?

Два самых распространенных мифа, которые глубоко засели в наших головах, это что мужчины думают о сексе каждые 7 секунд и что мужчины думают о сексе чаще, чем женщины.

Исследования показали, что мужчины в возрасте до двадцати пяти думают о сексе в среднем раз в час, а женщины – раз в два часа. Но на самом деле это может разниться в зависимости от человека и от времени суток.

Одним словом, студенты думают о сексе и еще так же часто или даже чаще, чем они думают о сексе. Кроме того, не все мысли о сексе одинаковые. Мысли могут быть кратковременными – от одной миллисекунды до полноценной сексуальной фантазии, которая может привести к твердости в штанах или даже потопу между ног.

Ученые еще должны выяснить, есть ли разница в мыслях о сексе у мужчин и женщин, а также какие типы мыслей о сексе у нас преобладают.

На мысли о сексе женщин больше влияют ощущение неуверенности в своей сексуальности и беспокойство, что окружающие будут осуждать ее в излишней заинтересованности в сексе. Если это ее беспокоит, то скорее всего женщина не будет думать о сексе и вряд ли признается окружающим, что вообще фантазирует.

Превратности секса из жалости, или Как заставить мужчину кончить быстрее

Давайте представим, что вы занимаетесь сексом из чувства жалости, а не ради своего удовольствия, или вам очень хочется выпасться, но уснуть не получится, пока вы не удовлетворите «друга» вашего парня. Вот несколько советов, которые помогут вам заставить мужчину кончить быстрее. Последние из советов, которые предназначены для борьбы с повышенным возбуждением, более эффективны, но они более сложны для реализации, особенно если вам не хочется секса.

Оттягивание крайней плоти. Оттяните крайнюю плоть у самого основания, это доставит мужчине особые ощущения во время стимуляции пениса.

Все внимание на уздечку. Уздечка – самая чувствительная часть пениса. Это срединная складка, которая расположена сразу под головкой пениса и пересекает венечную борозду. Во время орального секса рекомендуется обратить особое внимание на эту зону. Если вы работаете рукой, то убедитесь, что пальцы стимулируют эту часть пениса с достаточным усилием. С другой стороны, слишком быстрые движения могут вызвать обратное действие. Также не забудьте хорошо смазать руки кремом, чтобы ускорить семяизвержение.

Визуальные образы. Если мужчину заводит ваше обнаженное тело, то ради бога, включите свет и покажите ему все свои прелести. Если ему нравится какой-то определенный бюстгальтер, то наденьте его для секса.

Дополнительное сдавливание и поворотные движения. Смажьте руки кремом, обхватите пенис всей ладонью и круговыми движениями водите сверху вниз, как будто следуете за красной лентой, обвивающей шест. Попробуйте выполнить аналогичные движения, когда делаете минет. В данном случае требуется лишь один поворот шеи, и не нужно ее сворачивать. В то же время не забывайте массировать рукой зону между яичками.

Трогайте себя. Никогда не стесняйтесь трогать свои соски или вульву. Некоторые мужчины могут настолько сильно возбудиться, когда они видят, как вы трогаете себя, что сами начнут мастурбировать и быстренько кончат от своей же руки.

«Кнопки» удовольствия. У некоторых мужчин есть точка в том месте пениса, которое скрывается под яичками или находится в промежности рядом с анусом. Если на нее нажать, то возбуждение значительно усилится. Если знать сексуальную анатомию мужчин и нажать на эту «кнопку», то можно добиться желаемого достаточно быстро. Самые лучшие минеты получаются у женщин, которые гладят рукой эти зоны и одновременно ласкают кончик пениса языком и губами.

Соски. У некоторых парней соски достаточно чувствительны, а у других нет. Если у вас первый тип мужчины, то попробуйте пощипать его соски кончиками пальцев или поласкать их губами и языком, это позволит ему кончить быстрее.

Взять сзади. Неважно – его это попа или ваша, человеческий анус, скорее всего, является второй самой чувствительной частью тела. Погладьте его анус влажным пальцем или засуньте его, так вы сможете быстрее добиться эякуляции.

Дополнительные советы. Если ему нравится, когда вы говорите непристойности, то не сдерживайте себя, если хотите, конечно же. А если он любит фильмы для взрослых, то включите такое кино в телевизор. Если вы уже занимаетесь сексом, то попробуйте замедлить движения, а не ускорить, или просто сменить темп. Если его пенис проникает не очень глубоко, то заставьте его войти в вас глубже. А если вы привыкли заниматься сексом в спальне, то перейдите на кухню или гостиную. Смена обстановки может повысить возбуждение и ускорит наступление оргазма.

Если его «друг» хрустнул

Вообще пенис не должен издавать щелкающий звук. Тем не менее хруст или щелчок может быть связан с переломом пениса, что не имеет ничего общего с переломом в обычном понимании этого слова. В отличие от руки или ноги, в пенисе нет костей, которые можно сломать. «Перелом» пениса может произойти, когда он эрегирован и когда одна из камер или цилиндров лопаются. Представьте себе, что произойдет, если проколоть ножом воздушный шар или банку с газировкой. Хотя нож и не участвует в переломе пениса, это именно то, что происходит, когда стенка одной из напряженных камер лопается. Исправляют перелом пениса путем зашивания боковой части камеры.

Повреждение пениса может быть часто связано с тем, что порвалась связка внутри пениса, которая работает, как подвесные канаты на мосту Золотые Ворота. Если она рвется, то может открыться внутреннее кровотечение, что может привести к непоправимому повреждению пениса.

Такая травма обычно сопровождается хрустом, а также резкой потерей эрекции, сильной болью, появлением опухоли и кровотечением. Пенис можно спасти при помощи хирургического вмешательства в течение нескольких часов. Если пройдет больше времени, то травма останется навсегда, а пенис будет похож на сдувшийся шарик или даже хуже – на изогнутый ключ.

Предупреждение. Наиболее вероятная поза, при которой может быть нанесена травма пенису, – женщина сверху. Следите за тем, чтобы влагалище было достаточно влажным, и помните, что беда может случиться, когда женщина сначала слишком высоко поднимается, а потом резко садится на член, головка которого отклонилась от отверстия влагалища (или ануса, если вы занимаетесь анальным сексом). Любой вид генитальных болей, длящихся более 10 минут, должен стать поводом для срочного посещения врача. Серьезные повреждения можно предотвратить, если вовремя обратиться за медицинской помощью.

Два странных случая травмы пениса

Несмотря на то, что травмы пениса бывают, они случаются нечасто. Недавнее исследование шестнадцати мужчин, которые получили травму пениса, показало, что половина из них занималась сексом с любовницей, но ни в одном из случаев причиной не стала злая жена. Лишь трое мужчин занимались сексом с супругой в спальне. Таким образом, можно сделать вывод, что секс был в спешке, агрессивный, неловкий и, скорее всего, в необычных местах, таких как машина, лифт, офис, общественный туалет. В таких местах мужчины не могут обезопасить свой член от резкого толчка вниз.

Еще одной причиной травмы пениса могут быть довольно агрессивные формы мастурбации. В Иране есть район, где такого вида настойчивость широко практикуется, в результате чего ежегодно происходит несколько переломов пениса. Надеюсь, что никто не снимет видео этого действия и не выложит его на *YouTube*. Это будет кошмар, если кто-то из мужчин других национальностей начнет им подражать.

Дорогой Пол!

Почему парни постоянно трогают и дергают себя за гениталии?

Ева из Эванстона



Дорогая Ева!

Когда кожа на яичках прилипает к одежде или когда кожа пениса прилипает к коже яичек, мужчина испытывает клаустрофобию. Представьте, что вам пришлось бы постоянно прижимать руки к бокам. Попробуйте продержаться так, не поднимая рук. Когда это происходит с пенисом и мошонкой парня, он обязательно должен разлепить их. В противном случае, он просто сойдет с ума. Иногда в таких случаях помогает присыпка для тела. А нижнее белье, которое не подходит, ухудшает эту ситуацию.

Дорогой Пол!

*Когда парни писают, почему они не могут как следует прицелиться?
Неужели они умрут, если попадут точно в унитаз?
Нэнси из Ниагара-Фолс*

Дорогая Нэнси!

Проблема не в цели, а в непредсказуемости струи. Она прерывается так же часто, как сигнал мобильного телефона.

Иногда струя бьет в сторону, а иногда абсолютно нормальная и ровная струя превращается в брызги. Бывает и так, что она попадает прямо в цель, но непослушные брызги воды из унитаза покрывают весь ободок.

Нет никакой причины, почему парни не могут взять пару листов туалетной бумаги и убрать за собой (протереть унитаз, пол, стены, обувь или даже потолок). Кстати, некоторые родители учат так делать своих сыновей. Кроме того, я не в курсе, знаете ли вы первый закон гидродинамики, но мужчина всегда капает мочой на свои штаны за минуту до важной встречи, первого свидания или собеседования при приеме на работу.

Я слышал, что некоторые женщины тоже могут сильно испачкаться, когда писают, особенно в общественных туалетах. Но это другая история, о которой речь пойдет в другой главе.

*Дорогой Пол!
Кожа на стволе пениса моего мужа значительно темнее, чем на теле.
Это нормально?
Эмбер из Браунсвилля*

Дорогая Эмбер!

Это абсолютно нормально. Цвет кожи пениса может отличаться, как и его размер и форма. У одного мужчины пенис может быть темнее, чем остальное его тело, а у другого – светлее, у третьего могут быть даже веснушки или пигментные пятна. Невозможно предсказать цвет члена, пока парень не снимет штаны.

*Дорогой Пол!
Когда у моего мужа встает пенис, то он направлен вниз, а не вверх. Это нормально?
Дайан из Бенда*

Дорогая Дайан!

Пенисы обычно направлены вверх под углом 30 градусов от живота, конечно, если у мужчины не огромный пивной живот. Но некоторые пенисы в эрегированном состоянии смотрят вперед, а другие – вниз. Попробуй позу, когда вы сверху, но лицо обращено к его ногам. В этой позе его веселый петушок сможет пощекотать некоторые части твоего тела, о которых парни с пенисом, направленным вверх, могут только мечтать. Важно помнить, что экспериментировать стоит лишь с теми позами, которые приятны вам обоим.

*Дорогой Пол!
У меня пенис с изгибом, но это видно только во время эрекции. Неужели он стал кривым из-за того, что я как-то не так мастурбировал?
Керли из Кэнтона*

Дорогой Керли!

Нет ничего необычного в кривизне пениса, которая видна лишь во время эрекции. Существует миф о том, что кривизна появляется из-за мастурбации мужчин. Однако кривизна возникает еще до рождения мальчика. Его пенис формируется, еще когда он в утробе матери.

Лишь в крайних и достаточно редких случаях встречается такая кривизна пениса, что половой акт невозможен. Но у многих парней бывают кривые пенисы, и в этом нет никаких проблем.

Кривизна может стать вашим преимуществом, так как благодаря ей вы сможете достать до особых точек во влагалище вашей партнерши. Именно в этом вам поможет ваш кривой пенис.

Дорогой Пол!

Когда мы говорим о доставлении удовольствия парням, почему они закидываются на своих пенисах? Ведь наше тело настолько чувствительно, его можно целовать и трогать, а они всегда хотят, чтобы мы занимались только их членами.

Флаббергастед из Франкфурта

Дорогая Флэбби!

Позволь мне задать несколько вопросов. Предположим, что ты только что приготовила романтический ужин и зажгла свечи. Ты ходишь в спортзал, тебе нравится твое тело, а сегодня на тебе убийственно возбуждающее платье, под которым сексуальное нижнее белье. Ты хочешь, чтобы он захотел тебя сильнее, чем свою машину, новый компьютер или важный футбольный матч.

Но как только свет гаснет, к твоему удивлению, его причиндал, оказывается, ничего не хочет. Как бы ты ни старалась, эрекции у него нет. Тогда ответь мне, о чем ты подумаешь в этот момент? Тебе кажется, что ты ему не интересна? Ты беспокоишься, что перестала быть привлекательной для него? Предположим, что ты решишь, что это случайность, и займешься с ним сексом в другой раз. А если у него опять не будет эрекции, ты подумаешь, что он слюняй? Или гей? Если вы муж и жена, то не подумаешь ли ты, что он тебе изменяет?

Грустная правда состоит в том, что ты закинулась на его пенисе так же, как и он. Член стал для тебя главным индикатором того, насколько ты привлекательна для него и что ты его возбуждаешь. Поэтому как только пенис встанет, мужчина сразу решит, что надо скорее что-то с этим делать. А если он внезапно падает, особенно когда твои ноги крепко обхватили его талию и ты только что выкрикнула: «Трахни меня!», то лишь Бог может помочь этому бедняге. Каким же разочарованием станет он для тебя, а еще большим расстройством он сам станет для себя.

Кроме того, либо из-за нашей природы или из-за того, что нас так научили сексу, мужчина иногда думает, что ему необходимо хотя бы один раз кончить, когда он возбуждается. Об этом чаще говорят, когда нам до тридцати, чем когда мы постарше. Таким образом, мы закидываемся на том, что нужно что-то сделать с пенисом, вместо того, чтобы получать удовольствие от того, что происходит вокруг нас.

Восхваляя ботаников!

Я решил закончить эту главу мнением нашей читательницы, которая прислала его по электронной почте:

«Про других женщин ничего не могу сказать, но я выяснила, что *ботаники*, которые редко занимаются сексом в старших классах школы, много думают о том, что они будут делать, когда им в руки все-таки попадет женщина. Они оказались значительно лучшими любовниками, потому что они долго размышляли о том, что сделают, вместо того, чтобы *„забить гол“*. Как говорил один мой друг: „Секс – это девяносто процентов фантазии и лишь десять процентов физиологии“. Ботаники думают, а качки из всех сил стараются этого не делать, потому что в старших классах думать – не круто. Кроме того, ботаники знают, как быть страстными, а не просто *воспламеняются*. Дайте мне ботаника!»

Особая благодарность Ричарду Вассерсугу из Университета Британской Колумбии, Терри Фишер из Университета штата Огайо в Мэнсфилде, Мэриен Данн из Медицинского центра Университета штата Нью-Йорк, доктору Стефани Бьюлер из Ньюпорт-Бич (штат Калифорния) и доктору Дэвиду Лею из Альбукерке (штат Нью-Мексико).

Глава 6. Сперма: секретные материалы

Женщина из штата Юта спросила: «Почему сперма у мужчин немного пахнет чистящими средствами?» Забавно, как один вопрос может привести к написанию целой главы о сперме, а не о чистящих средствах. Помимо запаха как у отбеливателя, в данной главе мы поговорим о пятнах от спермы, об аллергии на сперму, и о желудочных расстройствах после проглатывания спермы. Мы также обратимся к вопросу, почему сперма сворачивается, когда попадает в воду, и прилипает к волосам, и, наконец, ответим на вопрос одной нашей читательницы, которая написала нам несколько лет назад: «Почему у меня жжет глаза, когда на них попадает сперма моего парня?»

Вперед и с песней!

Сперма не выливается из пениса в виде однородной субстанции, как молоко из картонной коробки, даже если парень прыгал на батуте. Первая струя выделяется из куперовых (бульбо-уретральных) желез и желез Литтре. Следующую волну густой массы производит предстательная железа. Порция составляет от 15 % до 30 % от общего объема извергаемой спермы. Затем относительно небольшой, но мощный вклад вносят яички. А в семенных пузырьках остается самая большая часть спермы – от 65 % до 80 %. В среднем общий объем семени примерно с чайную ложку.

Почему сперма пахнет как хлорный отбеливатель?

Когда дама из Юты спросила, почему сперма мужчин «немного отдает чистящим средством», мы предположили, что она имеет в виду запах, похожий на запах хлорного отбеливателя. Если, конечно же, в штате Юта сперма не пахнет, как средство для мытья стекол или другие жидкие моющие средства.

Как мы уже сказали, львиная доля спермы выделяется из семенных пузырьков и предстательной железы. (Подробно о простате читайте в Главе 18 *«Простата и мужское подполье»*). Меньше 5 % спермы производится яичками. Так какой орган отвечает за то, что сперма пахнет отбеливателем?

В результате бесчисленных биопсий яичек урологи пришли к выводу, что семенная жидкость из яичек не имеет запаха. Поэтому яички можно смело вычеркнуть. Семенные пузырьки тоже вне подозрений. А если вы подумали, что виной такому запаху является предстательная железа, то вы абсолютно правы. Она производит вещество под названием спермин, который и имеет характерный запах отбеливателя.

Спермин – член семейства химических веществ, называемых полиаминами. (Сперма также может пахнуть, как свежие ростки фасоли, что вполне понятно, потому что, несмотря на отсутствие у ростков фасоли предстательной железы, они содержат спермин, как и сперма.)

Изменениями в кислотно-щелочном балансе (показателе pH) можно объяснить, почему у некоторых мужчин сперма сильнее пахнет отбеливателем, а у других меньше, а также, почему сегодня у одного и того же парня сперма пахнет хлористым отбеливателем, а завтра – растворителем. Все из-за того, что уровень pH влияет на поведение спермина.

Любители науки и истории, знайте: кристаллы фосфата спермина были впервые обнаружены в семени в 1678 году ученым Антони ван Левенгуком, отцом современной микроскопии и первым микробиологом. Как оказалось, ученый Левенгук изучал сперму через свой новый микроскоп. Двести лет назад немецкие химики дали имя спермину, хотя женщины еще со времен Аристотеля знали о запахе, похожем на отбеливатель.

Когда мужчина готов эякулировать, разные компоненты, составляющие сперму, собираются в уретре, которая проходит через предстательную железу. Для эякуляции волокна мышц, окружающие эту часть уретры, сжимают ее, как кухонная спринцовка. В какой-то момент во время этого сбора и эякуляции фосфат покидает молекулу фосфата спермина. Таким образом высвобождается свободное основание спермина, которое как раз и создает запах хлористого отбеливателя. Однако спустя некоторое время, на воздухе, запах пропадает, потому что свободные основания спермина соединяются с другими веществами и образуют молекулы без запаха.

Когда пенис плюет вам в глаз

Несколько лет назад читательница спросила, почему сперма ее парня при попадании в глаза начинает сильно щипать. Тогда наши попытки получить ответ не увенчались успехом, особенно после того, как офтальмолог из одного известного университета очень резко и неприятно отреагировал. Он, вероятно, решил, что мы издеваемся. Однако в конце концов мы нашли ответ, и он тоже связан со спермином.

Хотя концентрация спермина в сперме не так высока, как в чистом спермине из химической лаборатории, предупреждаем вас, что он может нанести серьезный вред. На этикетке бутылки с чистым спермином написано:

Опасно! Едкое вещество. Вызывает ожоги глаз и кожи. Может вызвать серьезное раздражение дыхательных путей, возможны ожоги. Может вызвать серьезное раздражение пищеварительного тракта, возможны ожоги тракта. Может негативно сказаться на центральной нервной системе. Может вызвать нарушение сердечно-сосудистой деятельности. Вызывает ожоги глаз. Может вызвать химический конъюнктивит и повреждение роговицы. Вызывает ожоги кожи.

Хотя в сперме могут присутствовать и другие химические вещества, вызывающие жжение глаз, главным виновником по праву можно считать спермин. Кроме того, сперма может быть немного щелочной, что тоже может вызвать раздражение глаз.

Почему женщины испытывают расстройство желудка?

Некоторые женщины заявили, что у них болит живот после проглатывания спермы своего любимого. За это чаще всего обвиняют простагландины, содержащиеся в сперме. Боль в животе из-за них практически такая же, как та, на которую жалуются некоторые люди после принятия аспирина. Однако прочитав предупреждение на этикетке бутылки со спермином, невольно думаешь, что именно он влияет на расстройство желудка.

Почему сперма на вкус такая?

Подробное объяснение того, почему у мужского эякулята имеется определенный вкус, не входит в задачи, поставленные перед этой книгой. Скорее всего, ни в одной книге не будет детально разобран данный вопрос. Тем не менее, разобравшись в химическом составе спермы, можно определить, что, возможно, за вкус отвечают цитрат-ионы. Эти ионы помогают сперме стать сильным буферным веществом, они также вырабатывают большое количество цитрата кальция, вкус у которого одновременно соленый и кислый.

В сперме имеется также множество других ионов, а именно магния, калия, натрия и цинка. Что касается вкуса катиона цинка, то имеется довольно известный вкусовой тест, который используется для определения низкого уровня цинка у людей. Вам дают выпить раствор соли цинка, и если раствор показался вам безвкусным, то у вас дефицит цинка. А если содержание цинка у вас в норме, то раствор цинка покажется вам «острым и неприятным» на вкус. Таким образом, можно сказать, что вкус спермы может показаться приятнее людям с дефицитом цинка в организме. Однако это не значит, что нужно сразу звонить своему врачу, чтобы сказать: «Сперма у моего парня на вкус достаточно приятная. Означает ли это, что у меня дефицит цинка?» Давайте примем на веру следующий факт: в сперме имеется цинк, и если уровень цинка в вашем организме недостаточный или содержание цинка в сперме низкое, то вкус спермы вам может показаться приятным. Та же история с магнием. Все мы знаем, каковы соли натрия на вкус.

С другой стороны, сперма содержит фруктозу и глюкозу. Однако в своем труде *«Review of the Physical and Chemical Properties of Human Semen»* («Обзор физических и химических свойств человеческой спермы») ученые Оуэн и Катц показали, что содержание фруктозы и глюкозы различается у разных мужчин.

Кроме спермина, в семени содержится небольшая концентрация других полиаминов, которые называются путресцин и кадаверин. Без этих соединений клетки не могли бы жить. Эти вещества также проявляются, когда клетки умирают. Путресцин и кадаверин отвечают за запах гниющей плоти, появляющийся после смерти некогда живых клеток. Этот знакомый запах также явно указывает, что продукты испортились.

В большинстве сильно и резко пахнущих сыров высокое содержание путресцина, но он присутствует также и в соевом соусе, креветках и некоторых цитрусовых фруктах. Путресцин и кадаверин создают рыбный запах, идущий из женского влагалища, зараженного бактериальной инфекцией. Одной из причин, по которой сперма обычно не пахнет рыбой, является тот факт, что в ней достаточно низкое содержание путресцина и кадаверина, а значит, в ней умирает значительно меньше клеток, выделяя при этом рыбный запах.

Когда сперма пахнет хуже, чем хлорка

Большинство женщин, вступив в связь хотя бы с двумя мужчинами, имеет общее представление о том, как обычно пахнет сперма. Однако иногда у спермы имеется резковато-островатый запах, который, как говорит наш андролог-уролог, может указывать на скрытую инфекцию простаты. Врач уточняет: в запахе должны присутствовать одновременно и запах отбеливателя, и рыбный душок. Запах рыбы испускают полиамины из гниющих кровяных клеток, которые появляются в сперме из-за инфекции простаты.

Обычно в сперме содержится очень небольшое количество лейкоцитов. Когда у мужчины инфекция простаты, число лейкоцитов возрастает, что приводит к высвобождению большего количества полиаминов, таких как путресцин:

«В своей лаборатории я провожу много анализов семенной жидкости, поэтому, открывая контейнер со спермой, я сразу могу сказать, что в ней много лейкоцитов. У такой спермы настолько сильный, неприятный запах, что пока мы готовим стекла для исследований, мои ассистенты-лаборанты только по запаху спермы могут заподозрить у мужчины инфекцию».

Мужчины, страдающие простатитом, могут заметить в своей сперме желтоватые желеобразные шарики. Подозрения могут также возникнуть, если у семени сладкий, похожий на мед запах. Он может свидетельствовать о стафилококковой инфекции. Сперма здорового мужчины по большей части белого цвета и пахнет чистым и свежим отбеливателем.

Черт, проклятое пятно

Вы когда-нибудь замечали, что сперма у одних парней оставляет вокруг себя более грязные пятна? Сперма содержит много белка и больше всего – альбумина. Это тот же белок, что и в яичном белке, но мы не рекомендуем печь ничего со спермой.

Когда белок высыхает, он меняет свой цвет и оптические свойства. Желтоватые пятна от спермы появляются из-за наличия в ней белка. Концентрация сперматозоидов также может повлиять на пятно. Чем их больше, тем более насыщенной и непрозрачной будет сперма. Все это является причиной того, почему сперма у одного парня оставляет более желтые пятна на нижнем белье и простынях, чем семя у другого.

Какая густота семенной жидкости?

Вязкость – это мера того, насколько быстро жидкость вытекает из сосуда. Вязкость свежего мужского эякулята, поступающего из пениса, варьируется от 1,3 сР (сантипуаз) до 23,3 сР при комнатной температуре. Для справки, вязкость воды составляет около 1,0 сР. Такой широкий разброс значений вязкости спермы означает, что у некоторых мужчин сперма такая же жидкая, как вода, а другим нужен настоящий шприц для автомобильного масла, чтобы выдать семя. (Некоторые женщины отмечают, что именно из-за текстуры спермы им не нравится проглатывать ее во время минета. Возможно, им повезет с другим парнем.)

Вязкость спермы начинает меняться после того, как она вылилась из пениса. Это происходит потому, что белок под названием простатоспецифический антиген (ПСА), который вырабатывает предстательная железа, соединяется с остальной спермой. Таким образом, начинается реакция, которая и делает сперму более водянистой. Чтобы понять, как работает ПСА, попросите мужчину кончить в чистый стакан. Тогда сперма станет жидкой, как вода, спустя 5–30 минут. Это происходит гораздо быстрее, когда сперма попадает во влагалище. Именно из-за ПСА сперма начинает капать из женщины, когда она встает после полового акта.

Количество спермы и почему ваша сперма не стреляет так же, как у порнозвезды

Когда у ученых появляется слишком много свободного времени, они наверняка много мастурбируют. Только это может объяснить, почему проведено так много исследований на тему количества спермы.

Они показали, что в среднем объем каждого семяизвержения составляет от 2,3 мл до 4,99 мл. Для справки, объем чайной ложки – 5,0 мл. Поэтому можно с уверенностью говорить, что в среднем парень выстреливает от половины до полной чайной ложки спермы при каждой эякуляции. (Средний бык, весящий от 400 до 1000 кг, извергает от 4 до 8 мл, что не намного больше, чем у среднего мужчины.)

Учитывая, что эти исследования вывели средние значения в разных группах мужчин, то разброс в объеме спермы от 2,3 мл до 4,99 мл кажется слишком большим. А это значит, что либо были какие-то ошибки в протоколах, либо сперму собирали по-разному.

Аллергия на сперму

Аллергию на сперму вызывают аллергические реакции на определенный белок, который вырабатывает предстательная железа. Начало реакции тоже отличается. У женщины может быть все в порядке со спермой своего партнера на протяжении нескольких лет, а потом вдруг у нее начинает проявляться аллергическая реакция без какой-либо причины. Или у нее может появиться аллергия на сперму с самого первого контакта с семенем. Симптомы могут включать боль, покраснения, жжение, опухание и зуд.

Аллергия на сперму не бывает одинаковой у всех. До 40 тысяч женщин в Соединенных Штатах Америки жалуются на аллергию. Одним из способов решить, что у вас – аллергия на сперму или хронический вагинит, является использование презерватива во время полового акта. (Лучше всего купить полиуретановые презервативы, потому что симптомы могут возникнуть из-за аллергии на латекс.) Если симптомы пропадают после использования презерватива и проявляются вновь после того, как вы позанимались сексом без презерватива, то у вас, вероятно, аллергия на сперму.

Кроме полного гинекологического обследования, женщине стоит пройти интрадермальный тест, чтобы убедиться, есть ли аллергия на сперму или нет. Во время такого исследования под кожу вводят небольшое количество спермы. Если, конечно, такой тест проводится на мистическом канале, то под кожей женщины может начать развиваться нежелательный ребенок-пришелец. В реальности в ходе такого исследования просто определяется наличие аллергической реакции.

К счастью, существует безопасное и эффективное лечение для уменьшения симптомов аллергии на сперму. Лечиться, без сомнения, следует под наблюдением врача-аллерголога или иммунолога. Лечение называют «ступенчатым испытанием», когда во влагалище женщины каждые двадцать минут вводят разбавленный раствор спермы до тех пор, пока организм не сможет воспринимать неразбавленное семя. «Недостаток» такого лечения заключается в том, что для закрепления достигнутых результатов необходимо заниматься сексом как минимум два или три раза в неделю!

Еще один интересный момент, касающийся аллергии на сперму, связан с тем, что у женщины появляется реакция на семя всех мужчин, а не только одного. Поэтому если вы плохо реагируете на сперму только одного партнера, то попробуйте сменить партнера, хотя такой способ не всегда желателен или практичен. Если у женщины есть аллергия на сперму, то это реакция на белок, который содержится в семени всех мужчин. Кроме того, если у женщины есть аллергия на сперму, то симптомы могут проявляться не только во влагалище. Жжение и зуд могут появиться на любом участке тела, куда попадет сперма, включая рот или анальное отверстие. Как и в случае с пищевыми аллергиями, аллергия на сперму может пропасть так же быстро, как и появилась.

Почему сперма сворачивается в душе или в ванной

Вы, вероятно, замечали, что сперма сворачивается и становится вязкой и липкой, когда попадает в воду, например, когда парень мастурбирует в ванной, сперма становится комкообразной и прилипает к коже и волосам на теле, или, когда он мастурбирует в душе, сперма липнет к полу или волосам, которые скапливаются в сливном отверстии.

Когда семя выстреливает из пениса, оно гидрофобно, что означает, что оно ненавидит воду. Несмотря на то, что сперма – это жидкость, свежее семя при контакте с водой образует комки, как пузыри в светильнике с гелиевыми пузырями, но, к сожалению, она не такая классная. Эти комки – способ спермы защитить себя от воды. Это можно проверить, если кончить в стакан с водой. Так можно неплохо повеселить друзей.

Эти липкие комки спермы затем приклеиваются к вашей коже или полу в душе или даже волосам, скопившимся в сливном отверстии. Вот почему если у мужчины есть соседи, которые пользуются общим душем, самым правильным будет почистить сливное отверстие после мастурбации, а то комки спермы прилипнут к нему.

Сперма сворачивается, только если при эякуляции она контактирует с водой. В противном случае сперма станет водянистой сама по себе спустя 10–15 минут. Женщины знают об этом свойстве, так как сперма капает у них из влагалищ после полового акта.

Шпионим за сперматозоидами

Мы настоятельно рекомендуем рассмотреть под микроскопом свою сперму или семя вашего парня. Вы, вероятно, думали, что сперма – это всего лишь скользкая субстанция, но вы будете поражены, что это настоящий мегаполис биологической активности. Смотреть на сперму через микроскоп – будто смотреть на Нью-Йорк в час пик, только вместо такси – сперматозоиды. Вот что вам потребуется.

Материалы: вам потребуется микроскоп с 100- и 400-кратным увеличением, предметные и покровные стекла, а также мужчина с эрекцией. Микроскоп должен хорошо освещаться, чтобы вы могли сосредоточиться на крае покровного стекла.

Образец: это самая веселая часть эксперимента! Если вы не знаете, как излить сперму на дно стакана, то в этой книге масса глав, которые вам помогут. Если вам нужна смазка, то используйте только слюну. Большинство производимых смазок делают ужасные вещи со спермой.

Учет времени: сперму вы должны поместить под микроскоп в течение 60–90 минут после ее получения.

Контейнер: как вы, вероятно, помните, в начале этой главы мы рассказывали, что сперма выливается из разных мест, до того не смешанная. Поэтому вам придется собрать весь эякулят в одном контейнере. Иначе вы можете потерять капли со сперматозоидами. Контейнер должен быть достаточно большим, чтобы в него можно было засунуть головку члена во время семяизвержения. Не берите образец из презерватива, если последний не сделан из полиуретана и на него нанесена смазка. Материалы, из которых сделано большинство презервативов, вредят сперматозоидам.

Сперма: из пениса сперма выливается довольно густой, но спустя 15–20 минут она становится водянистой. После того как она станет такой, посмотрите на нее невооруженным глазом. Наш консультант говорит следующее:

«Если сперма чистая (прозрачная), то содержание сперматозоидов, скорее всего, низкое. Если она мутная, но полупрозрачная, содержание сперматозоидов – среднее. А если белая или желтоватая и совсем не прозрачная, то в ней много сперматозоидов. Это не способ измерения плодовитости, а просто интересный факт. Кроме того, чтобы зачать, нужен всего один сперматозоид, а количество сперматозоидов зависит от множества вещей, в том числе от того, насколько часто вы эякулируете, принимаете ли горячие ванны, какие лекарства используете и от многого другого».

Температура: температура образца должна быть в пределах температуры тела и комнатной температуры. Если она будет чуть выше или чуть ниже, то сперматозоиды начнутдохнуть, как мухи. Если вам необходимо перевезти сперму из дома в лабораторию, то держите ее в тепле.

Предметное стекло: слегка взболтайте сперму в контейнере, чтобы перемешать ее. Положите одну или две капли на предметное стекло, а сверху накройте покровным стеклом.

Смотрите и изучайте: положите предметное стекло на предметный столик микроскопа и начните изучать сперму через объективы с 10-кратными увеличениями (такие бывают, вплоть до 100-кратного увеличения). Сперматозоиды очень маленькие, и их сложно разглядеть. Когда увидите сперматозоид, поменяйте на объектив с 40-кратным увеличением. Не стоит сильно менять фокус, так как можно линзой сломать стекло. Если фокус все-таки нужно изменить, то вернитесь к объективу с 10-кратным увеличением и тогда меняйте фокус.

Иная клейкая жидкость: сперма состоит из более чем 300 компонентов, включая белки, жиры, незрелые клетки сперматозоидов, мертвые клетки сперматозоидов и даже иногда клетки крови. Учитывая, что условия вашей жизни скорее всего далеки от оптимальных, неудивительно, что 50 и более процентов ваших сперматозоидов умрут еще до того, как вы посмотрите на них через микроскоп. Кроме того, лишь 15 % всех сперматозоидов красивы, с извивающимися хвостиками, остальные выглядят совсем не так, как в учебнике.

Дорогой Пол!

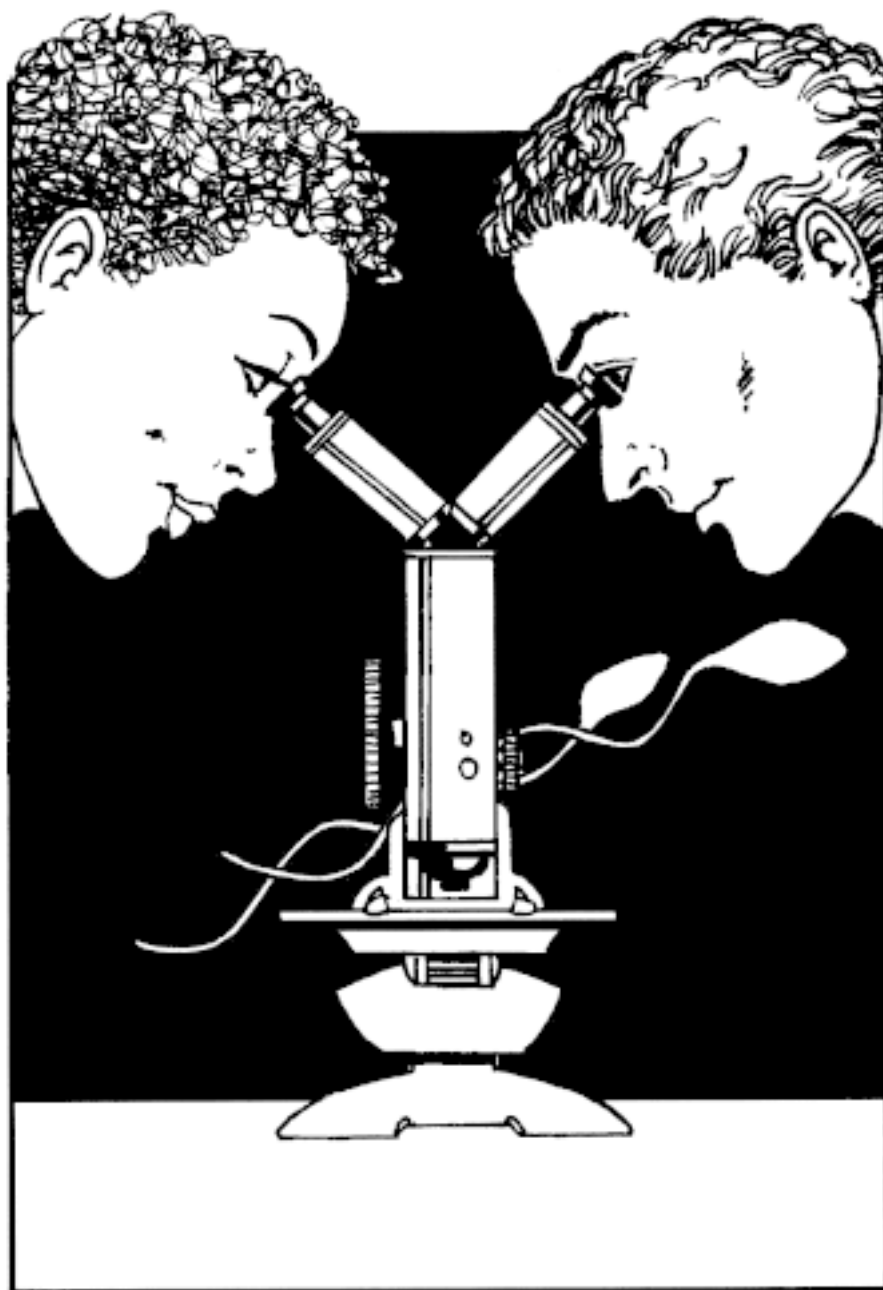
Когда у меня появляется эрекция, из пениса начинает капать сперма, будто я уже кончил. С моим пенисом все в порядке?

Марти из Манитобы

Дорогой Марти!

Похоже, у тебя вытекает прекум – одна из природных сексуальных смазок. В отличие от обычной спермы, прекум – это прозрачное вещество, которое постепенно вытекает из пениса вместо того, чтобы выстрелить, как семя. Оно делает головку пениса скользкой, что позволяет члену ловко проникать во влагалище твоей любимой. Кроме того, прекум может уменьшить кислотность уретры, поэтому твоя девушка может легче забеременеть. Отличить прекум от мочи можно, если дотронуться до жидкости кончиками пальцев. Прекум останется на пальцах в виде прозрачной, круто выглядящей нити, как жевательная резинка, когда отрываешь ее кусочек изо рта. Капельки прекума могут появиться вместе с утренней эрекцией, или когда появляется нежелательный стояк во время урока или на работе. Если же из твоего пениса вытекают другие жидкости, особенно если они зеленоватого цвета или похожи на гной, то тебе стоит обратиться к врачу.

Бытует мнение, что в прекуме не содержится сперматозоидов, однако недавно было доказано обратное. До 40 % прекума имеет небольшое содержание сперматозоидов. По идее женщина может даже забеременеть, поэтому не стоит считать прерванный половой акт методом контрацепции.



Комментарии читателей

Что вы подумали, когда впервые увидели эякуляцию у парня?

«Я была слегка шокирована. Мне было всего 15 лет, и я думаю, что я до конца не понимала, что на самом деле происходит. Тогда я поняла, что бумажные носовые платки предназначены не только для носов».

Женщина, 27 лет

«Я все сделала правильно! Отличная работа! Я гордилась собой! Потом я подумала: „Боже, лишь бы мама не вернулась раньше обычного”».

Женицина, 22 года

«Помню, что мне было мерзко, но одновременно я была странно очарована. Я не могла поверить, что эта штука так далеко стреляет!»

Женицина, 32 года

«Из него что-то вяло вытекло. Почему-то я думала, что это должна была быть настоящая струя».

Женицина, 37 лет

«Я обзавидовалась, что он может выстрелить жидкостью из своего тела, а я не могу».

Женицина, 23 года

«Я была потрясена мерзостью всего процесса».

Женицина, 45 лет

«Я почувствовала гордость, что он кончил, и не могла поверить, что кто-то может взять это в рот. Тогда я училась в старшем классе школы».

Женицина, 25 лет

«Мне было интересно, какая она на ощупь и на вкус. Мне также захотелось узнать, какие будут у меня ощущения, если бы это все происходило у меня внутри».

Женицина, 25 лет

«Смутно помню, что думала о невероятных процессах в телах мужчин.

А потом я подумала, что из этого появляется человек».

Женицина, 36 лет

Слова особой благодарности: доктору Стивену Шредеру по кличке «Доктор Сперматозоид», доктору Дариусу А. Падучу, урологу, занимающемуся репродуктивной медициной в Медицинском колледже Корнельского университета, и Дженнифер Коллинс, доктору из Медицинской школы имени Альберта Эйнштейна.

Глава 7. Что у девочки внутри?

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

Так как женские гениталии едва видны, они кажутся более загадочными, чем мужские. И хотя у мужских и женских гениталий много общих частей, если мужчина будет использовать к ним такой же подход, как к своим, то пара упустит много увлекательного.

В этой главе вопрос о женских гениталиях обсуждается иначе, чем в большинстве других книг о сексе. И начинается она с попыток мальчика выяснить, что находится у женщины между ног.

Быстрорастворимая «киска»

Далее описан личный опыт автора этой книги, который был приобретен им в прошлом, когда ему было 11 лет и он был очень, очень любопытен.

Он был в гостях у родственников в большом городе, и пришло время возвращаться домой. Но он пришел на автобусную остановку слишком рано. Автобус на север отходил не раньше полудня, и ему нужно было убить время. Также ему был нужен туалет.

Мужской туалет на автовокзале намного отличался от тех одностенных туалетов, среди которых он вырос. Он был огромный, в нем неприятно пахло и стояли три торговых автомата, которые манили его, как огромные алюминиевые сирены.

В одном из автоматов был мужской одеколон, и за 10 центов можно было сбрызнуть себя парфюмами «*Old Spice*» или «*Brut*». Следующий автомат был с чем-то совершенно непостижимым. А следующий, который стоял рядом с этим загадочным автоматом, выдавал то, что называлось «*Быстрорастворимая киска за два четвертака*».

Учитывая, что в те времена одна шоколадка стоила не больше 5 центов, две четверти превращались почти в целое состояние. Но надпись на автомате обещала, что предлагаемая копия настолько близка к оригиналу, что ее трудно от него отличить.

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

Оставшаяся часть дня прошла в спокойном предвкушении «быстрорастворимой киски», затмившей собой все зрелища и звуки, которые мог предложить большой город. И, наконец, когда мальчик приехал домой, покормил собаку и сделал другую рутинную работу, он взволнованно открыл маленькую коробочку и прочитал инструкцию: «Поместите капсулу в большой стакан с теплой водой». Он провел следующие полчаса, решая вопрос о том, насколько теплой должна быть вода. Он даже вытащил термометр и пытался сделать так, чтобы температура воды соответствовала температуре тела – 36,6 градуса. Затем наступил великий момент. Он перекрестился и прищипорил свою храбрость. С замиранием сердца он дрожащими пальцами опустил капсулу в стакан. Затем он ждал. И ждал. И ждал.

Через сорок минут желатиновая капсула, наконец, растворилась. «Быстрорастворимая киска» оказалась не чем иным, как куском поролона, имеющим форму кошки.

Взрослый мужчина купил бы себе шоколадный батончик, но маленький мальчик всегда надеется найти ответы на взрослые вопросы.

Что у женщины внутри?

Прекрасным способом выяснить, что внутри у женщины, – это поддержать ее в руках. Вашу кожу рядом с ее кожей, вес ее тела и эмоции, прижатые к вашему телу. А если вы действительно хотите узнать женщину, то решитесь завести с ней детей и растить их вместе. Если повезет – вам понравится то, что вы откроете для себя, хотя здесь нет гарантий для каждого. Что же до понимания женской сексуальности, то некоторые женщины позволят вам узнать об этом больше, а некоторые будут заниматься с вами только сексом. В этом смысле они не отличаются от мужчин.

Миф о том, что у мужчин потребность в сексе гораздо выше, чем у женщин. И миф, что пик сексуальности мужчин – в тридцать, в то время как у женщин пик сексуальности наступает к сорока годам

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

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

Борьба с понятием «слабый пол»

Люди делают самые разные предположения о том, что же означает «слабый пол», но никак не могут найти точное определение. Вот некоторые из противоречивых мнений об этом.

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

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

- Часто также предполагается, что женщины менее агрессивны, а агрессивность мужчин делает их пугливыми и более сдержанными. И хотя женщины не всегда проявляют свою агрессию с помощью ножа или пуля – столь же агрессивных, стремящихся к власти и неприятных женщин так же много, как и мужчин. И если подсчитать количество миль, наезженных в автомобилях каждым полом, то выяснится, что среди агрессивных водителей есть как мужчины, так и женщины. К тому же исследователи выяснили, что женщины могут быть агрессивнее мужчин, когда думают, что за ними никто не наблюдает. Агрессивность или ее отсутствие, таким образом, не могут быть определяющим элементом понятия «слабый пол».

- Одна из женщин-профессоров недавно написала бестселлер, который провозгласил, что существуют стилистические различия в том, как самовыражаются мужчины и женщины. Возможно, это и является определяющим элементом понятия «слабый пол». Но когда один ее интервьюер заметил, что собственный стиль профессорши более соответствует стилю мужчины, описываемого в бестселлере, она полностью с этим согласилась и добавила, что стиль ее мужа более походит на женский. Хорошо еще, что она не включила в свои исследования себя и своего мужа.

Некоторые современные женщины пытаются определить для себя, что же означает «слабый пол». Надеемся, что вы и ваши сексуальные партнеры чувствуете себя вполне уверенно, независимо от социальных стереотипов, описывающих мужские и женские качества, то есть черты, присущие мальчикам и девочкам, активным и пассивным людям, а также их отдельным деталям или частям.

Женская сексуальная анатомия – нерв всего этого

В конце 1950-х годов ученый по имени Кермит Крантц исследовал нервные окончания женских гениталий. Трудно найти хотя бы один отчет о женской сексуальности, который был бы более ценным, чем открытия Крантца.

Доктор Крантц сделал вот что: он скрупулезно анатомировал генитальные области разных женщин. Крантц обнаружил огромное количество вариантов того, каким образом нервные окончания распределяются среди женских половых органов. Несмотря на то, что он отметил наличие определенной тенденции к высокой концентрации нервных окончаний в области клитора, их количество значительно разнилось у разных женщин. Это проявлялось в том, что некоторые из них имели больше нервных окончаний в области внутренних губ, чем на клиторе, а у некоторых женщин наблюдалась концентрация нервных окончаний в других местах, в то время как у других они располагались на довольно обширной области. Цитируя Кермита Крантца:

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

Сказанное предполагает, что нет двух женщин, которые одинаково испытывают сексуальное возбуждение. Каждой женщине нужно исследовать свою собственную сексуальную вселенную – от мест прикосновений до особенностей возбуждающих фраз. Одна женщина может любить оральный секс и с прохладой относиться к коитусу, зато другая страстно жаждет пениса между ног.

Мужчина не будет точно знать, что женщина любит в постели, пока она сама ему об этом не скажет. Главное, прошлый опыт мужчины должен ему помочь задать правильные вопросы и двигаться в нужном направлении.

Как долго длится женский оргазм?

Исследователи искали волонтеров, с помощью которых могли бы замерить изменения, происходящие в женском теле во время оргазма. Они попросили этих волонтеров помастурбировать в лаборатории, пока к ним подсоединяют оборудование. Также они попросили женщин дать знать, когда у них начнется оргазм и когда закончится. Учитывая, что показания приборов очень близки к показаниям женщин, исследователи получили довольно четкое представление о продолжительности женского оргазма.

В среднем женский оргазм длится около 26 секунд, плюс-минус 15 секунд. (Другая группа исследователей зафиксировала в своей группе волонтеров среднюю продолжительность оргазма в 36 секунд, плюс-минус 24 секунды, с разницей в 8–108 секунд.)

Женщины из первой группы попытались предположить, какова же оказалась длительность их оргазмов. Они назвали длительность в 13 секунд, что означает, что женщины наполовину недооценивают длительность своего оргазма. Ведущий исследователь предположил, что обширная активизация в мозге во время оргазма мешает человеку ощущать точно время.

Покажи и скажи

«Хотя женщины и говорят друг с другом о менструации, оральном сексе и соотношении размера пениса и мужского эго в самых красочных выражениях, мы обычно не разговариваем о том, как выглядят наши промежности, да и не очень хотим об этом беседовать».

Женщина, 34 года

Большинство мужчин знают, как выглядят пенисы других мужчин, потому что гениталии мужчин находятся снаружи. Вы не можете их не заметить, если моетесь в одном душе или мочитесь в одной туалетной комнате. Но женщины не имеют ни малейшей возможности рассматривать гениталии друг друга, даже если они совсем обнажены. Возможно, поэтому многие женщины успокаивают себя, разглядывая вульвы других женщин на картинках. Они часто бывают удивлены, насколько они разные.



Существуют даже фотоальбомы с изображением женских половых органов, которые издаются феминистками. Но снимки наружных женских половых органов, покрытых большим количеством волос, в политически корректных книгах выглядят «стерильно» и совершенно не возбуждают. Может быть, это оттого, что на снимках нет видимых признаков того, как женщины развлекаются. Книги с фото голых женщин в наши времена утратили отношение к предмету, которое можно выразить словами: «То, что у нас между ног, – это здорово. Это забавно, это сексуально, нам это нравится». Возможно, есть нечто уверенное и смелое в той женщине, которая считает свои гениталии сексуальными. Может быть, поэтому некоторые мужчины могут почти кончить на месте, если партнерше нравится мастурбировать на их глазах. Возможно, это объясняет очарование и привлекательность нижнего белья. Если женщина находит свои гениталии достаточно сексуальными, она будет прикрывать их эротичным способом.

Дорогой Пол!

Моя подруга думает, что ее гениталии отвратительны. Есть ли что-то такое, что я мог бы сделать, чтобы она изменила свое мнение?

Бобби из Бивер-Фолс

Дорогой Бобби!

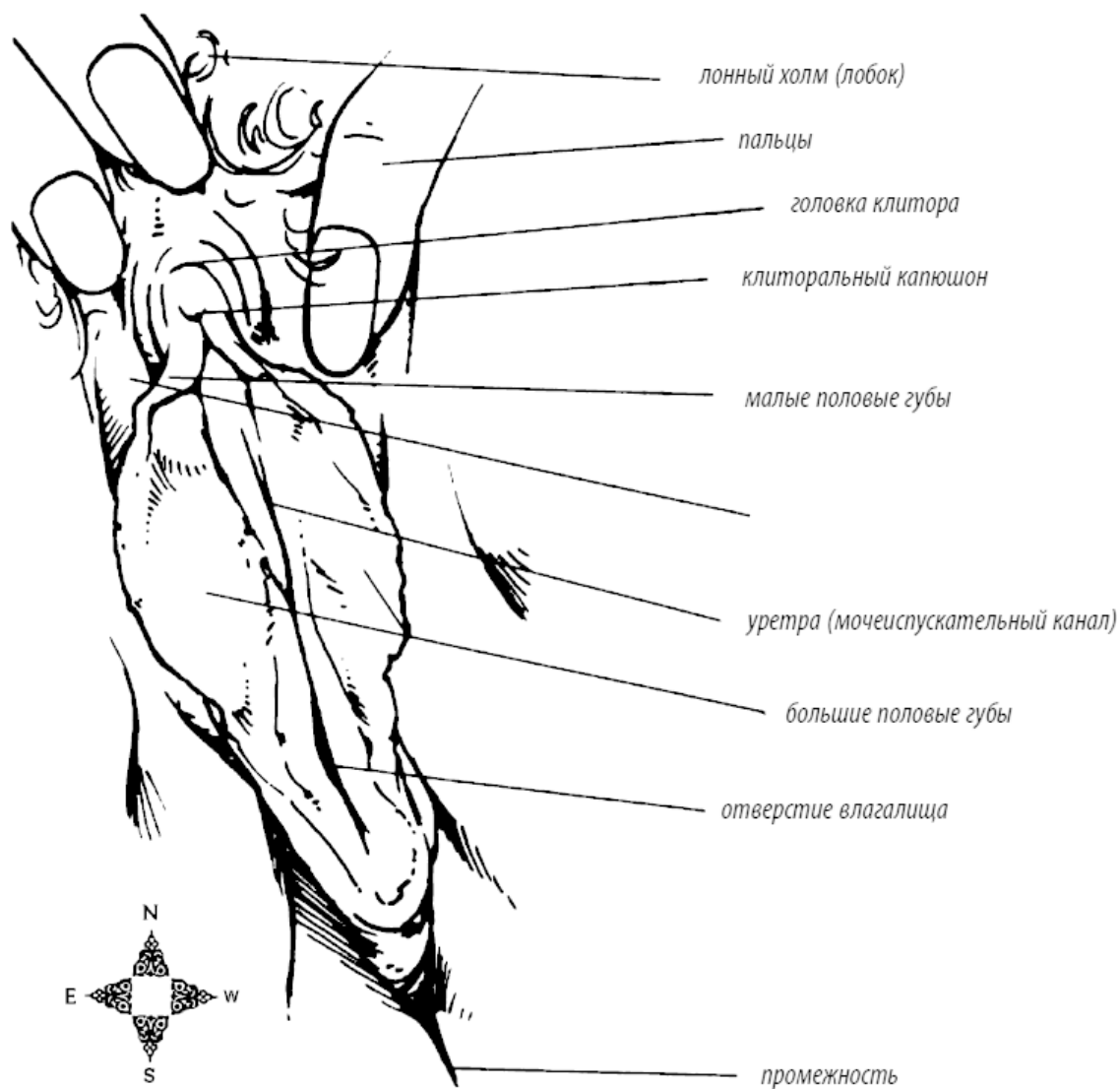
Удивительно, какие отрицательные эмоции могут испытывать женщины по отношению к внешнему виду своих промежностей. Много девочек не видели своих гениталий, пока не повзрослели, и даже после этого они будут говорить о своих половых органах «там внизу». Мужчины знают о женских гениталиях больше, чем многие женщины.

Следует помнить, что наше общество не хочет, чтобы девочки интересовались своими гениталиями. Маленькой девочке свойственно засыпать, спрятав руки между ног, а родители часто полагают, что такое самоутешение превратит невинную девочку в развратную шлюху. Да помогут небеса той девочке, пойманной на месте преступления, когда она поднесла ко рту или к носу пальцы, которыми прикасалась к себе «там внизу».

В Главе 48 «*Забота о вульве. Пусть ваша „киска“ будет счастливой*» я пишу о том, что многие женщины не хотят пользоваться тампонами или вагинальными контрацептивами, потому что им отвратительно проникать пальцами внутрь своего влагалища. Что мы делаем, воспитывая юную девушку с мыслями о том, что вставить пальцы во влагалище это грязно и мерзко?

Недавно я получил видеофильм об одном семинаре Бетти Додсон, где женщины изучают «хозяйство» друг друга. Одна из женщин, работающих в нашем издательстве, которая гордится своей свободой и независимостью, почувствовала себя неловко, впервые посмотрев пленку. Потом она припомнила, что не испытывает неудобства, просматривая порнофильмы, где постоянно раскачиваются пенисы, поэтому она заставила себя расслабиться и просто смотреть кассету. Она никогда не осознавала, что испытывает чувство дискомфорта, рассматривая гениталии других женщин.

Вульва



Как помочь твоей девушке благожелательнее относиться к собственным гениталиям? Во-первых, следует понять, что это часть культурной болезни. Во-вторых, ты должен быть терпеливым и творчески настроенным, и тогда ее глаза наверняка начнут отражать восхищение, с которым ты смотришь ей между ног.

Эти маленькие, вечно чем-то занятые влагалища

Все, что находится у женщины между ног, принято называть влагалищем или вагиной. А между тем это далеко не так. То, что размещается у женщины между ног, называется наружными женскими половыми органами.

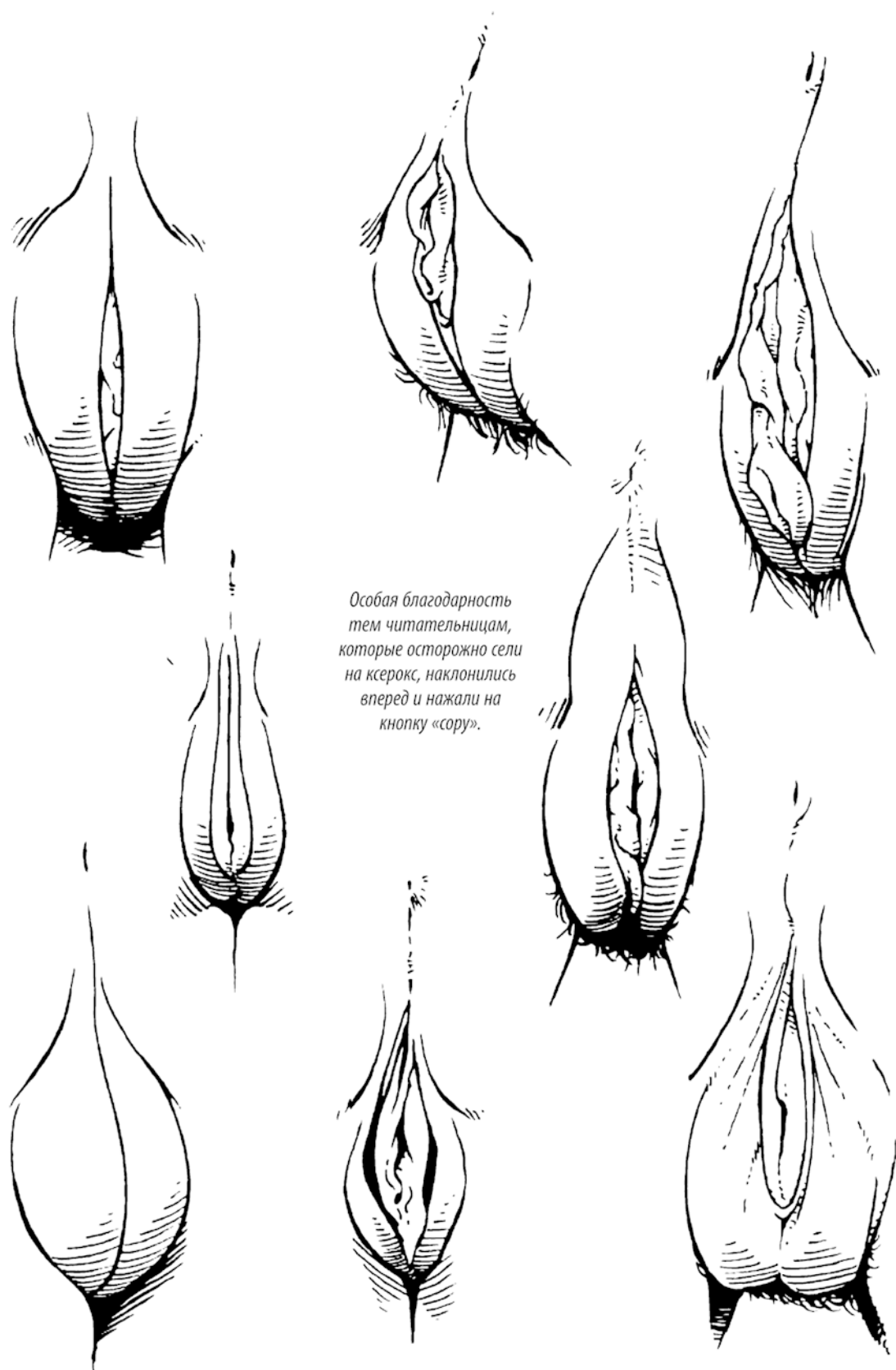
Вы могли бы спросить: «Какая разница, как это называть – влагалище или наружные женские половые органы?» Одна из преподавательниц в женском колледже ответила на этот вопрос другим вопросом: «А что, если бы родители учили своих детей тому, что у них нет глаз, ушей, носа или рта, а вместо этого научили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



Некоторые мужчины не видят никакой необходимости в том, чтобы изучить различные структуры, находящиеся у женщины между ног. Они полагают следующее: «Мой пенис отлично входит внутрь. Ей это нравится или не нравится, чего еще изучать?» А некоторые женщины гораздо больше озабочены тем, как приукрасить гениталии снаружи, чем узнать, что находится внутри них. Надеемся, вы хотите узнать, что происходит внутри женских гениталий. Это знание может сильно повлиять на то удовольствие, которое вы можете давать и получать.

Лонный холм: ваш союзник во время коитуса

Лонный холм (лобок) – это мясистое возвышение, расположенное на лобковой кости. Он обычно покрыт лобковыми волосами, если женщина не бреет лобок. Ткань внутри лобка чувствительна к эстрогену. Когда женщина достигает полового созревания, дополнительный эстроген превращает лобок в «холм». Лобок поднимается в верхнюю часть больших половых губ и формирует на верхней части «верблюжьего копытца» (очертаний вульвы, проступающих через тесную, облегающую одежду) пудендальный канал.



Поддерживающая связка клитора прикрепляется к лонному холму.

Некоторым женщинам нравится, когда их партнер хватается пальцами за ее лонный холм и кругами массирует его мясистое возвышение или тянет его вверх. Во время таких движений

мужчина должен нажимать на глубокие части клитора. Другие женщины любят, чтобы мужчина выдергивал волосы, растущие на лобке.

Губы, губы, губы

Даже в Древнем Риме это понимали неправильно. Они называют наружные губы «*labia majora*» (большие губы) и внутренние губы «*labia minora*» (малые губы). Они должны были называть их «внутренними» и «внешними», потому что внутренние губы зачастую главнее, важнее и больше внешних губ.

Большие половые губы состоят из той же эмбриологической ткани, что и мошонка. Вот почему их кожа так похожа на ту, что на мошонке. Большие половые губы и мошонка имеют одинаковые потовые железы, нервные окончания и волосяные фолликулы, а также одинаково реагируют на поцелуи и ласки со стороны любовников.

Если будущий ребенок мужского пола, то природа «склеивает» половые губы и получается мошонка, которая накрывает тестикулы. Шов посередине мошонки – это то место, где половые губы соединились вместе. Если будущий ребенок женского пола, то расстояние между ними остается, и половые губы заполняются жировой тканью. Большие половые губы могут сильно отличаться размером, формой и цветом.

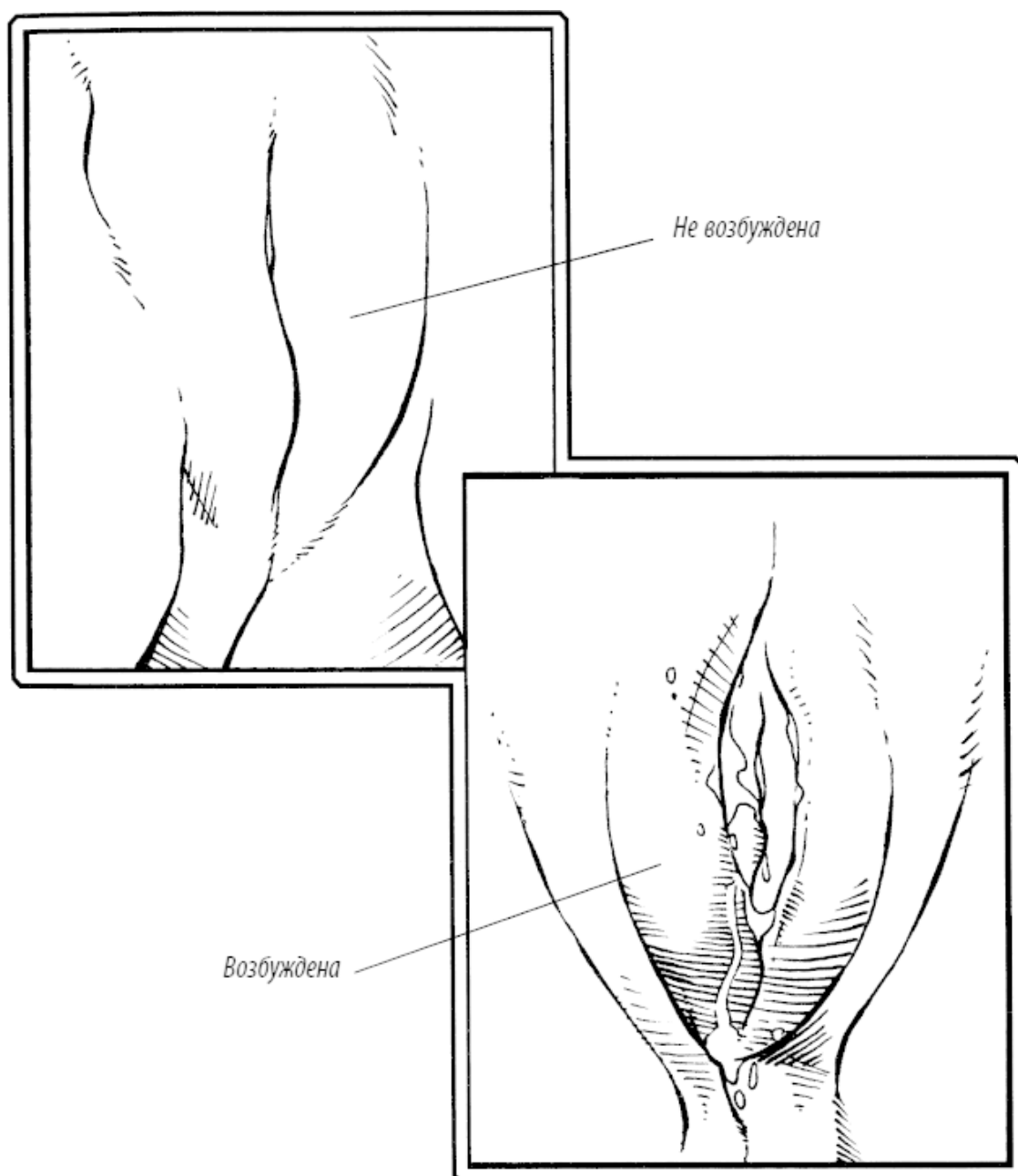
Малые, или внутренние, половые губы обычно придают вульве ее уникальную индивидуальность. Они начинаются ниже клитора и могут протягиваться до основания влагалища. Они разворачиваются веером в разные стороны, принимая разные формы, а когда женщина возбуждена, они подаются вперед и становятся темнее.

Малые половые губы сексуально реактивны, что означает, что их ткань может набухать и становиться в 2–3 раза толще, когда женщина возбуждена. Кожа малых половых губ больше похожа на кожу пениса. На ней нет волос, и по краям малых половых губ находится очень много нервных окончаний. Поэтому прикосновения к ним и ласки малых половых губ подают в мозг женщины сигнал привести гениталии в готовность к половому акту.

Малые половые губы могут быть длиной от 1,8 см до 10 см и от 0,6 до 5 см в ширину. Они могут немного растягиваться, если их потянуть. Так же, как и грудь, они могут быть асимметричными, и это нормально, если одна из губ шире второй в два раза. В некоторых частях Африки малые половые губы у женщин могут достигать толщины в 20 см из-за того, что их владелицы их преднамеренно растягивают. В США женщины переживают из-за того, что их губы могут быть слишком большими, и некоторые даже решаются на хирургическую операцию по уменьшению половых губ – лабиопластику.

Малые половые губы соединены с головкой клитора. Многие женщины играют с малыми половыми губами или легко похлопывают их во время мастурбации. Поглаживание или нежное подергивание малых губ могут одновременно стимулировать клитор.

Во время полового акта малые губы подвергаются нажиму и растяжению при каждом толчке пениса, отчего происходит стимуляция головки клитора.



Женское сексуальное возбуждение

В то время, как вульвы не всех женщин «демонстрируют» степень своего возбуждения, отличия ощущений в тазу женщины могут быть такими же разительными, как от мягкого и твердого члена, если не больше.

Идеальная «киска»? Порно не друг для малых половых губ

Порноиндустрия любит маленькие внутренние половые губы. У некоторых порноактрис от природы миниатюрные половые губы, в то время как другие уменьшают свои с помощью лабиопластики. Что до того, на что похожи половые губы реальной женщины, то лучший в мире человек, у которого следовало бы спросить об этом, – это фотограф и порнограф-лесбиянка:

«Лесбиянки имеют преимущество в изучении вагин, потому что мы все время видим „киски” наших возлюбленных. Мы близко и лично знакомы с настоящими „гитарами” и всеми их недостатками и несовершенствами. Большинство натуралок не имеют подобного доступа к вагинам, какой имеем мы, все время их облизывая. Многие из моих подруг-гетеросексуалок рассказывали мне, что близко видели разнообразные вагины только в порнофильмах. Но хуже всего то, что некоторые женщины считали свои „врата Эроса” “некрасивыми, если они выглядели не так, как на фотографиях в *Playboy*».

Я расскажу вам всю правду: «Киски выглядят совсем иначе. Верьте мне. Я порнограф».

Из книги Дианы Кейдж «Box Lunch: The Layperson's Guide

To Cunnilingus» («Пообедаем „киской”: учебник куннилингуса, написанный непрофессионалом»)

Совершенство между женских ног – вещь не более распространенная, чем между мужских. Отсутствие симметрии есть одно из прекрасных свойств человека.

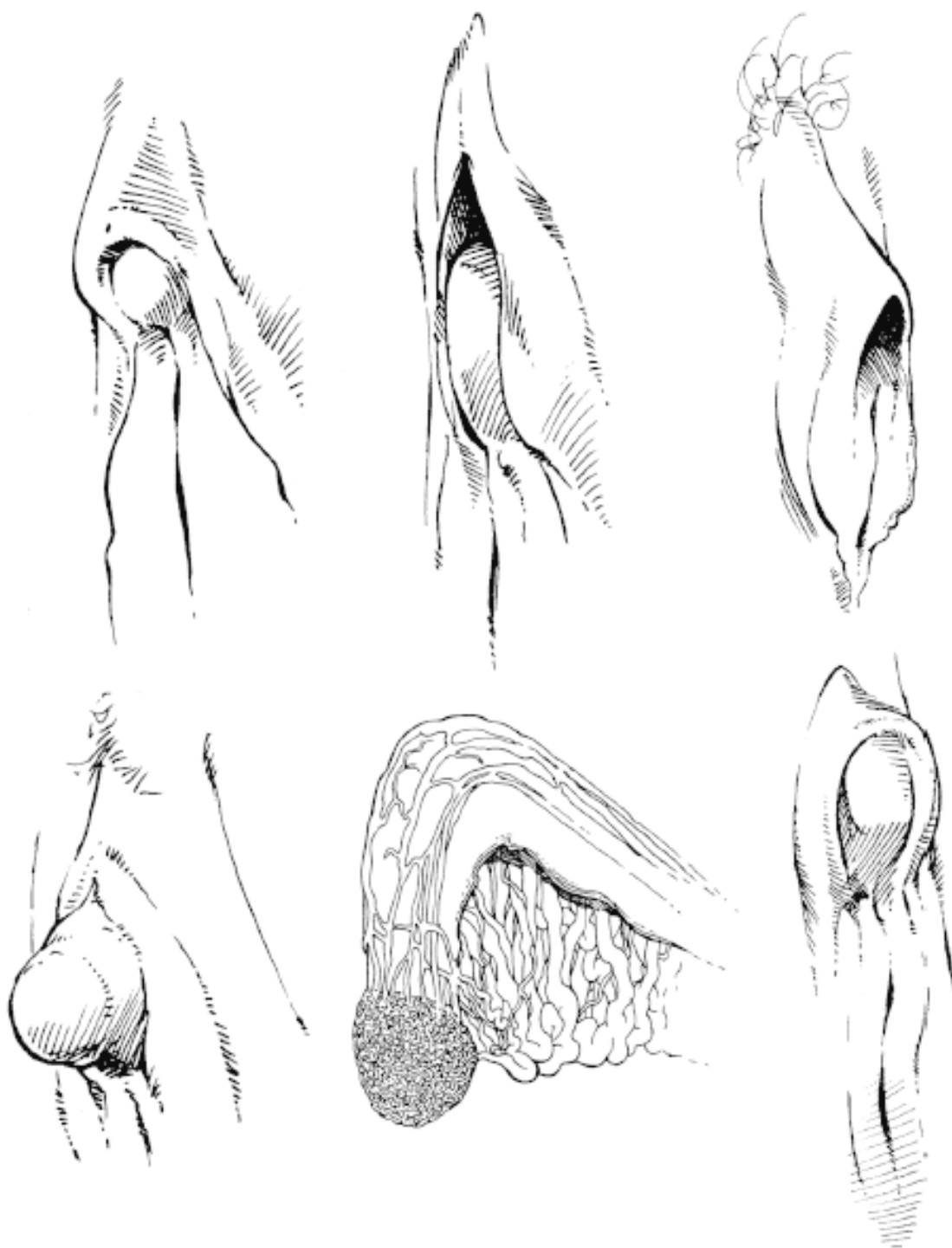
Клитор – бдительный страж женских гениталий

Большинство людей думают, что клитор – это маленькая «кнопка», которую вы видите, когда женщина раздвигает ноги. Но, как вы видите на иллюстрации рядом, он намного больше и спрятан глубже.

Головка или кончик – это маленькая, но высокоактивная часть всего клитора. Конструкция, покрывающая головку клитора, называется клиторальным капюшоном. Она напоминает крайнюю плоть пениса. Когда женщины мастурбируют, они часто нажимают кончиком пальца на капюшон и массируют его маленькими круговыми движениями или вперед-назад. Головка и ствол клитора под капюшоном редко выражают неудовольствие.

Капюшон клитора обычно скользит вперед и назад по головке, не натирая ее. В то же время некоторые капюшоны неподвижно прикреплены к клитору. В этом нет ничего страшного, и сексуальные ощущения обычно от этого не страдают. Хирурги разъединяют капюшон и клитор, если возникает такая необходимость и если это разумно.

Некоторые женщины находят, что чувствительность их клиторов меняется в зависимости от времени цикла, у других – она остается неизменной, хоть убей.



Существует огромное разнообразие размеров и форм клиторальных капюшонов и головок клитора

По мере того как женщина приближается к оргазму, может показаться, что кончик ее клитора исчезает или прячется. Это может смутить мужчину, который старательно стимулирует клитор рукой или губами. Следует ли ему играть роль Эркюля Пуаро, или бросаться в погоню за беглецом, или просто ждать, когда тот сам вернется?

Никто точно не знает, почему клитор иногда будто исчезает во время наивысшего сексуального возбуждения. Секрет может заключаться в том, что тазовые сокращения мышц заставляют основание и головку клитора выпрямляться. Если вы стимулируете клитор своими паль-

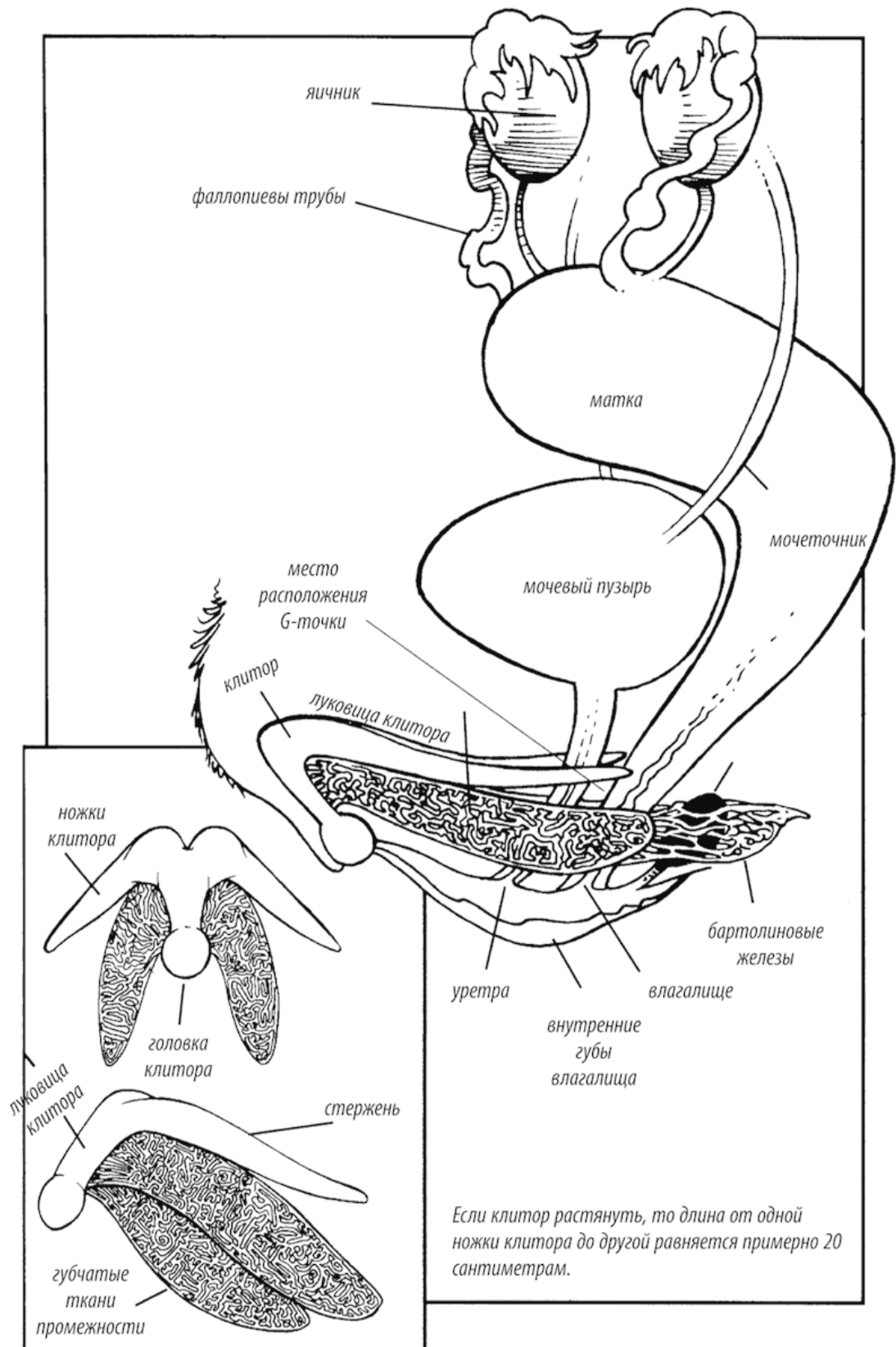
цами или языком, вы можете внезапно почувствовать, что она начинает исчезать или прятаться. Если вы все равно достигли пульсации или спазмов, ничего не меняйте, пока дама не попросит вас. Поиграйте с клитором в кошки-мышки.

Размер клиторов

Парни не единственные, кто беспокоится о размере своих гениталий. Некоторые женщины волнуются, что кончики или головки их клиторов очень большие, другие желают, чтобы их было легче найти.

Кончики или головки клиторов бывают разных размеров. У некоторых женщин они почти высовываются наружу, чтобы пожать вам руку; у других их с трудом можно различить. Когда головка клитора по-настоящему велика, она может выглядеть как мини-пенис с головкой и стволом. Когда женщина сексуально возбуждена, клитор всегда становится больше.

К счастью, никого не волнует размер клиторов, потому что нет взаимосвязи между их размером и чувствительностью, а также способностями или производительностью. Нет препятствий для наслаждения, которое женщина может получить с помощью своего клитора независимо от его размера. Также нет связи между весом или ростом женщины и размером ее клитора, хотя после родов клитор может стать больше.



Ножка клитора индивидуальна для каждого клитора.
Слово «Crura» (ножки) относится к двум ножкам клитора.

Внимание на клитор

Размер клитора зависит от всплеска гормонов во время полового созревания. Поэтому иногда у женщин в их тридцать с лишним лет кончик клитора может стать в четыре раза больше, чем до полового созревания.

Ножки клитора

Нормальный клитор состоит из трех различных частей: головки или кончика, ствола или стержня и ножек. Ножки похожи на две косточки дужки – грудной косточки птицы. Они идут под малыми половыми губами. Ствол и ножки содержат тела эректильной ткани, которая называется пещеристым телом, и похожи на цилиндры внутри пениса.

Луковицы преддверия влагалища

Мать Природа посадила пару луковок в своем любимом саду. Они называются луковицами преддверия влагалища. Эти луковицы способны набухать и цвести каждый раз, когда женщина приходит в состояние сексуального возбуждения. Они находятся близко к клитору и сообщаются с ним кровеносными сосудами, причем составляющие их ткани отличаются от тканей клитора.

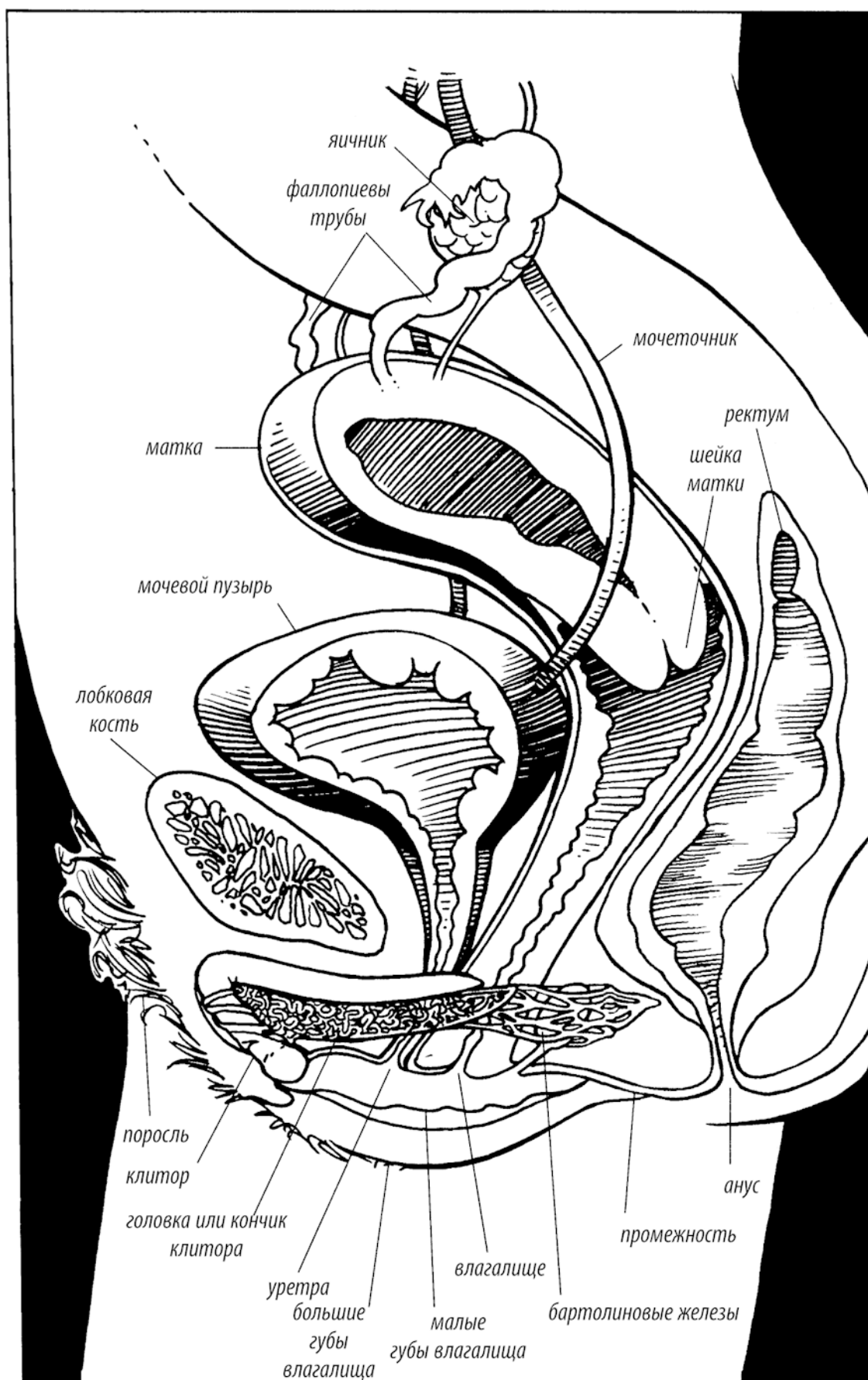
Луковицы преддверия влагалища гораздо более эластичны, чем головка клитора. Поскольку их покрывает не такая жесткая кожа, как пещеристые тела пениса, луковицы в момент сексуального возбуждения становятся пропорционально больше, чем клитор или пенис. (Именно пещеристые тела, давящие на жесткую белочную оболочку пениса, помогают ему стать тверже, а не только больше.)

Ведутся дискуссии на тему того, должны ли луковицы преддверия влагалища называться «частью» клитора, а не «луковицами клитора» или просто «вестибулярными луковицами». Как бы то ни было, они являются сексуально реактивными.

Ось возбуждения – клитор, луковицы преддверия влагалища и малые половые губы

Когда женщина возбуждена, ее клитор, луковицы преддверия влагалища и малые половые губы наливаются кровью. Примерно то же самое происходит с пенисом, когда возбуждается мужчина. Когда женщина испытывает сексуальное возбуждение, эти структуры (клитор, луковицы преддверия и малые губы) начинают сообщаться одна с другой. Не думайте, что они посылают друг другу письма, просто они вовлекаются в сексуальное возбуждение, висящее в воздухе. (Исследовательница Хелен О'Коннелл полагает, что в эту связь следует включить и мочеиспускательный канал (уретру), отчего ось возбуждения превращается в квартет удовольствия.)

Что у девочки внутри?



Предложение: давайте посмотрим на схему клитора в этой главе. Вы видите, как расположены ножки клитора и луковицы преддверия влагалища? Некоторым женщинам нравится, когда партнер делает глубокий массаж тканей, находящихся вокруг малых губ. Может показаться, что такой массаж болезненный, поскольку ваши пальцы будут почти касаться лобковой кости; на самом деле вы будете стимулировать сосудистое ложе в скрытых частях клитора. (См. Главу 15 *«Дзен мануальной стимуляции женских гениталий»*.) Видя реакцию женщины, вы узнаете, что ей нравится, а что нет.

Клитор во время полового акта

«Во время акта я изо всех сил тру клитор. Я делаю это, чтобы достичь оргазма, когда мой партнер должен вот-вот кончить».

Женщина, 25 лет

«Я почти всегда массирую клитор во время полового акта. Обычно я глажу его мелкими круговыми движениями, совсем не так, как я двигаю пальцем во время мастурбации. Я люблю, когда партнер занимается тем же, но иногда я должна направить его руку в нужное место».

Женщина, 24 года

«Один или два раза я пыталась тереть свой клитор, но предпочитаю сосредотачиваться на пенисе партнера внутри меня».

Женщина, 20 лет

Головка клитора редко расположена таким образом, чтобы тереться клитором о наступающий на вас пенис. Некоторые женщины получают удовольствие от дополнительной стимуляции клитора пальцем или вибратором во время полового акта; иногда они прижимают клитор к стволу проникающего их пениса любимого или трут клитор о лобковую кость мужчины. Другие женщины прекрасно обходятся только массажем клитора.

Заключительные замечания о клиторе – ак вы произносите это слово?

Однажды автору этой книги потребовалось выступить перед группой студентов и произнести слово «клитор». И вот он стоит перед аудиторией, за плечами тринадцатилетний опыт преподавания в колледже, а как произнести слово «клитор» – не знает. Чтобы подготовиться, он заранее написал слово «клитор» на одной карточке, а слово «пенис» на другой. Затем он попросил друзей обоих полов произнести оба слова вслух.

Ни у кого не возникло трудностей с произнесением слова «пенис», но почти каждый смотрел на слово «клитор» очень озадаченно и говорил: «Ну, я всегда произносил это так...» Некоторые из них говорили клитóр, другие, наоборот, клíтор. Автор книги стал вспоминать свой опыт использования слова «клитор» и осознал, что единственный раз, когда он хотел назвать это слово в постели с женщиной, он произнес «это».

Уретральный меатус: гораздо веселее, чем на слух

Вокруг кончика мочеиспускательного канала (уретры) имеется кружок плотной ткани. Вы найдете его между малых половых губ (к западу или к востоку), кончиком клитора и входом во влагалище (к северу или к югу). Он достаточно чувствителен, поэтому некоторые женщины массируют его во время мастурбации. По-научному он называется «уретральным меатусом», что в переводе с греческого означает «помочись и поиграй».

Влагалище (вагина)

Человеческое тело состоит из большого количества трубок. Любимая трубка многих мужчин-натуралов и лесбиянок – влагалище, полый канал со стенками, в которых расположены четыре слоя ткани, нервные окончания и кровеносные сосуды. В невозбужденном состоянии стенки влагалища плоско лежат одно на другом, как пожарный шланг без воды. В возбужденном состоянии влагалище выпрямляется и слегка надувается.

В состоянии сексуального возбуждения одна треть влагалища сужается, в то время как его задняя часть расширяется и надувается, как нижняя часть песочных часов. Некоторые женщины очень любят стимуляцию отверстия влагалища из-за того, что там расположены нервные окончания, что делает его чувствительным к прикосновениям.

«Своего партнера я прошу, главным образом, дразнить меня своим „петушком“. Потому что моя вагина чувствительна больше всего у самого входа».

Женщина, 25 лет

Первая треть вагины обычно очень чувствительна к прикосновениям, в то время как последние две ее трети более чувствительны к нажиму. Вот почему такой толстый предмет, как пенис или дилдо, может подарить прекрасные ощущения в задней стенке влагалища, когда женщина сексуально возбуждена.

Вагинальные морщины

Перед половой зрелостью и после менопаузы поверхность влагалища, главным образом, гладкая. Но остальную часть времени у поверхности влагалища есть крошечные сгибы или неровности, которые заставляют его казаться рифленным. Их называют вагинальными морщинами. Они помогают влагалищу расшириться во время полового акта и родов.

Вагинальная палатка

Насколько растет возбуждение женщины, настолько задняя часть ее влагалища расширяется, как воздушный шар, и поднимает шейку матки. Это называется «вагинальной палаткой», и вы можете почувствовать ее своими пальцами, если проникнете ими в заднюю стенку влагалища, когда ваша партнерша сильно возбуждена. Это может быть вызвано ощущением нехватки чего-то внутри вагины, что могли бы обхватить задние стенки влагалища.

Выход воздуха из вагины, или вагинальное пуканье

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

Женщина, 25 лет

Иногда внутри вагины собирается воздух и при выходе наружу издает звук, похожий на пуканье. Это случается всегда. Подобную ситуацию вы создали совместно и, надеюсь, прекрасно провели время. Из тебя выходит обычный комнатный воздух, а не жуткое вещество, от которого ржавеют дверные петли.

Воздух из вагины обычно выходит после оргазма, когда задняя часть вашего влагалища раздута, как воздушный шар. Звук возникает, когда вагина возвращается в свое привычное состояние. Этот принцип использовали ирландцы, создавая сирену, подающую сигналы судам во время тумана.

Папа Фрейд и венская вагина

Не так давно психиатры фрейдистского толка провозгласили, что собственное «я» женщины деформировано, если ее оргазмы не берут начало внутри влагалища. В 1960-х годах исследователи в области секса оказали обществу огромную услугу, показав, что большинство женских оргазмов связано с клитором, а не с вагиной. Но это не означает, что ученые недооценивают роль влагалища как источника удовольствия.

Некоторым женщинам в преддверии оргазма необходимо иметь какой-нибудь предмет внутри влагалища, чтобы оргазм стал более полноценным. Для других женщин оргазм только от стимуляции клитора воспаляет их тела от макушки до кончиков пальцев ног.

У сексуальной жизни есть вариации и разные возможности. Одна женщина может предпочитать оральный секс, а не коитус, другая может наслаждаться, мастурбируя в объятиях партнера или делая это вместе с ним. Третья женщина не почувствует себя удовлетворенной до тех пор, пока не почувствует внутри себя пенис любовника. Четвертая женщина может любить оральный секс с Джоном, а с Биллом ей нравится привычный половой акт.

Разные женщины – разные вагины

Если вам повезло и вы занимались сексом с несколькими женщинами, то могли заметить, что не все вагины устроены одинаково. Так и не все пенисы созданы одинаковыми.

Например, у вас ослабели коленки при виде определенной женщины, вы легли с ней в постель, а после этого ваш пенис жалуется, что ему гораздо приятнее мастурбировать в душе. В то же время женщина, которая кажется простой с виду, может оказаться именно той, чью вагину вы будете помнить всю жизнь.

Для того, чтобы узнать, как различные сообщества бактерий обеспечивают влагалищу здоровье, читайте Главу 50 «Путешествие в вагину Эмбер».

Загиб матки

Женщины с загибом матки иногда неловко чувствуют себя, обсуждая с гинекологом детали полового сношения. Если у вас имеется загиб матки, этот раздел написан для вас.

Матка – это орган в виде перевернутой груши, расположенный между мочевым пузырем женщины и ее прямой кишкой. В ней дети проводят свои первые 40 недель. Многие люди считают матку самой крепкой и сильной мышцей в теле. Почти у 30 % женщин имеется загиб матки. Это означает, что матка наклоняется назад и расположена ближе к анальному отверстию, вместо того чтобы быть ближе к пупку.

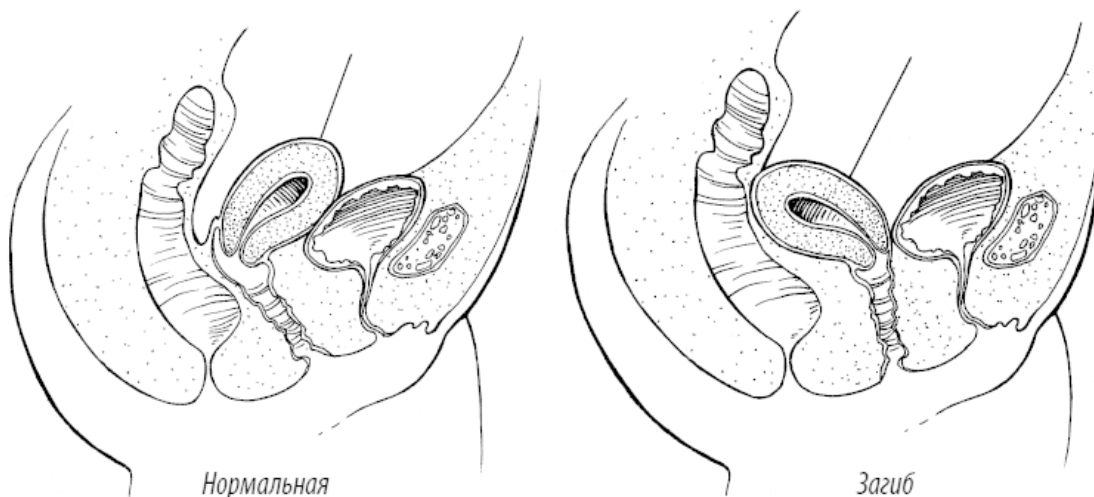
Если бы женский таз изготавливали на фабрике и он был бы стандартным, то вагина с маткой должны были быть похожи на букву «р». Вагина – ее вертикальная линия, а матка – сверху и выглядит, как округлая часть буквы «р». Направлена она в сторону пупка. Если матка загнута, то вся конструкция переворачивается и превращается в букву «q», при этом матка направлена в противоположную сторону.

Вероятно, поэтому некоторые женщины с загибом матки во время менструаций испытывают боли в спине, а не в животе, и кроме того, во время месячных у них бывает расстройство желудка. Некоторые женщины узнают о приближении менструации по появлению жидкого стула, а его вызывает выброс простогландинов.

Представьте, что пенис скользит вдоль вертикальной линии буквы «р» или буквы «q». Позиции во время акта с женщиной, внутри которой находится буква «р», могут не подойти женщине с буквой «q» внутри. Вы должны усилить гладкое скольжение в том месте, где пенис может идти прямо, не натываясь на шейку матки, матку или яичник. Значимыми для вас факторами могут быть размер «жезла» вашего парня, то, куда он указывает во время эрекции, и та позиция, в которой вы находитесь во время проникновения пениса внутрь. Стоит учитывать и то, перемещается ли матка, когда вы находитесь в сексуальном возбуждении.

Если у вас загиб матки и вы испытываете боли при проникновении в вас члена сзади, значит, пенис натывается на матку или на ваши яичники. Боль может возникать и из-за излишка воздуха, собирающегося в вагине во время полового акта. И если прошлая партнерша вашего любовника любила «скакать сверху», то теперь он должен понять, что вам такая позиция может причинять сильную боль.

РАСПОЛОЖЕНИЕ МАТКИ. Опрокинутая, или загнутая, матка направлена на заднюю стенку влагалища, а не на переднюю, или может находиться где-то посередине.



Вот что нам поведали три женщины во время нашего опроса, но ваша ситуация может быть совершенно иной.

«У меня загнута матка. Поэтому мне больно, когда мужчина входит сзади. Я предпочитаю быть сверху парня».

«У меня сильный загиб матки. Это определили, когда я была беременна, а во время обычного ультразвукового исследования загиб не был виден, поскольку матка была сильно отклонена назад. Во время акта мне лучше быть сверху или в миссионерской позе. Я поняла, что „собачья” поза мне неудобна, а также я не люблю находиться сверху партнера, повернувшись лицом к его ногам. Когда мы касаемся друг друга, живот к животу, глубокое проникновение мне нравится. Когда же мы разъединены – я лежу на спине, а партнер стоит надо мной, глубокое проникновение пениса может быть неприятным. Период менструального цикла тоже играет роль в том, насколько приятна или неудобна позиция».

«У меня загиб матки, поэтому мне иногда бывает больно, когда партнер проникает в меня слишком глубоко. Может быть, поэтому я не люблю, когда в меня входят сзади. Самая удобная позиция, когда я сижу сверху; в этом положении и оргазм чувствуется сильнее».

Существует миф о том, что женщины с загибом матки не могут легко забеременеть. Не верьте всяким слухам. Иногда женщины с загибом матки говорят о ней как о «перевернутой матке». «Перевернутая матка» – явление весьма редкое, происходит оно, когда матка выворачивается во время родов. Загиб матки может произойти, если вы страдаете эндометриозом. Если вы начали испытывать неудобства во время полового сношения, обязательно скажите об этом вашему врачу. В этой книге мы обсуждаем много вопросов, но полученная информация не может заменить вам осмотр у гинеколога.

Шейка матки

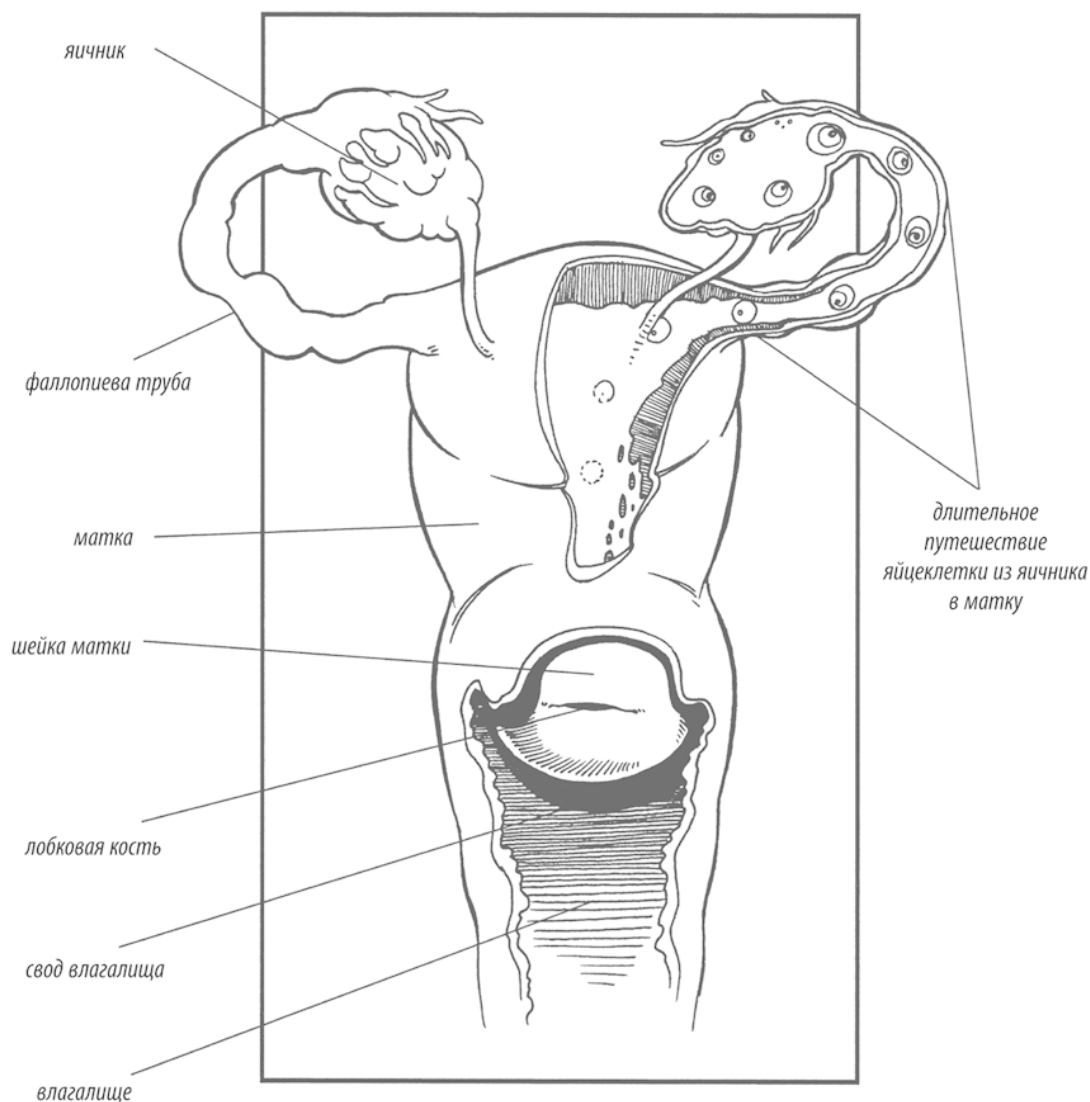
Шейка матки – это маленький мягкий мясистый купол, расположенный почти вверху задней части влагалища. Природа разместила ее там как клапан или в качестве сторожа, который охраняет ворота, соединяющие матку и влагалище. У нерожавшей женщины шейка матки может быть размером не больше вишенки, но после того, как через вагину выбирается на свет ребенок, шейка матки растягивается. В центре шейки имеется отверстие, через которое менструальная кровь течет вниз, а мужское семя поднимается вверх.

Шейка матки во время овуляции иногда становится мягкой. В этот период слизь из матки проходит через отверстие шейки матки и омывает вагину, таким образом сохраняя влагалище чистым, закисля флору влагалища и потворствуя оплодотворению. Слизь становится прозрачной и скользкой, как сырые яичные белки, и именно в эти дни может произойти зачатие.

Вокруг шейки матки имеется пространство, которое называется сводом влагалища. Эту восхитительную область можно ощупать пальцами. Данное пространство следует изучить тем женщинам, у которых не очень глубокое влагалище, или тем, у чьих любовников очень длинный пенис. Пары в подобной ситуации должны найти для полового акта такие позиции, которые помогут пенису проскользнуть под шейку матки и попасть в заднюю часть свода влагалища. Это добавит ему лишних 3–5 сантиметров для разбега. Некоторым женщинам нравится стимуляция вокруг свода влагалища, а другие это просто ненавидят.

Вот что нам поведал сексолог: женщины часто жалуются на боль глубоко во влагалище во время полового акта. Во многих случаях это происходит потому, что они возбуждены недостаточно, поэтому их вагина не полностью наклонилась. Боль женщины ощущают потому, что пенис их партнера задевает шейку матки. Пара должна остановиться и как следует возбуждаться или изменить позу, а потом продолжить половой акт. Многие женщины бывают удивлены, услышав об этом, потому что они не осознают, что в данный момент ощущают свою шейку матки!

Внимание на шейку матки



Существует, по крайней мере, два способа увидеть шейку матки. Во-первых, вы можете использовать влагалищное зеркало. Это инструмент из металла или пластика, который врачи вводят женщине во влагалище, чтобы раздвинуть его стенки. Это позволяет гинекологу увидеть те части тела женщины, которые никогда не видят мужа и бойфренды. Если вы проявляете здоровый интерес к этому, купите себе такое зеркало в магазине медицинских товаров. Смажьте его обычной смазкой для занятий сексом (например, «KY Jelly») и осторожно введите в вагину. Наведите внутрь инфракрасный луч вашего любимого фотоаппарата. Ваш партнер увидит шейку матки в общей перспективе. А вам придется воспользоваться обычным ручным зеркальцем, чтобы разглядеть влагалище изнутри.



Второй способ рассмотреть влагалище изнутри – купить акриловый искусственный член (дилдо) со смотровым отверстием, которое дает пятикратное увеличение. Он не дешевый. Когда вы введете дилдо во влагалище, шейка матки точно где-нибудь да обнаружится.

Ученые пока еще не поняли, какую роль в сексуальном возбуждении играет шейка матки. Пока кажется, что шейка матки – активный игрок. Существует множество женщин с удаленной шейкой матки, у которых имеется здоровый сексуальный опыт.

Яичники

Мужские яички заявляют о себе при ходьбе. Совсем иначе дело обстоит с женскими яичниками. Можно долгое время общаться с женщиной и даже не знать, что у нее есть яичники, кроме тех случаев, когда речь идет о беременности или менструации, но и тогда вы имеете с ними дело не напрямую.

Допустим, вы захотели узнать, где у женщины находятся яичники. Выберите момент, когда она лежит на спине и пребывает в таком настроении, которое можно было бы назвать: «Я не возражаю, если ты потрогаешь мои яичники». В другом случае даже не пытайтесь. Положите одну руку на нижнюю часть ее живота ниже пупка. Один или два пальца второй руки смажьте лубрикантом и осторожно введите глубоко во влагалище. Когда вы коснетесь задней стенки вагины, смените направление движения и приподнимайте влагалище вверх справа и слева, одновременно надавливая рукой на нижнюю часть живота. Вы должны двигаться, получая от женщины инструкции. Если женщина не знает, где находятся ее яичники, она должна попросить гинеколога показать ей их.

Губки вокруг уретры?

Над стенками влагалища имеется губчатая область, которая называется губчатой тканью. Губчатая ткань – это ткань, которая окружает мочеиспускательный канал по всей его длине. Мочеиспускательный канал, или уретра, – это трубка, по которой моча идет от мочевого пузыря к отверстию мочеиспускательного канала. Мочеиспускательный канал идет под крышей вагины. Эти губчатые ткани можно представить в виде вспененного теплоизоляционного материала, которым оборачивают водопроводные трубы, чтобы защищать их от повреждений. Вы можете нащупать губчатые ткани вагины, введя палец в вагину и сделав им манящее движение, как бы говоря «иди сюда». Некоторым женщинам такие движения очень и очень нравятся. Других подобные действия раздражают.

В губчатых тканях уретры находятся крошечные периуретральные железы, которые эмбрионально (по развитию) и гистологически (по тканям) похожи на простату. Но назвать их «женской предстательной железой» нельзя, поскольку это некорректно и собьет всех с толку. Это не простата в женском тазу.

Зона точки G

За последние десять лет описания точки G стали настоящей индустрией: издаются книги о точке G, производятся вибраторы и игрушки для точки G, снимаются видео о точке G.

Исследователи знают, что некоторые женщины испытывают сильнейший оргазм при стимуляции точки G. Но никаких особенных возбудимых тканей в зоне точки G нет, поэтому ее стимуляция не может быть прекрасной для всех женщин. Что это за зона такая, стимуляция которой доводит некоторых женщин до вершин блаженства?

Одна из проблем состоит в том, что до недавних пор все исследования проводили только на трупах. Может быть, некоторые из этих умерших женщин имели оргазмы в Космосе или праведно занимались сексом в загробной жизни, но вы не можете увидеть на трупе, как взаимодействуют различные части сексуальной анатомии человека. Мы постоянно говорим о режиме статичного кадра.

И все же сейчас появились новые технологии, благодаря которым мы можем найти ответы о точке G. Однако дискуссии о ее существовании бушуют до сих пор. За несколько месяцев до того, как эта книга пошла в печать, исследование одного ученого, который уверял, что нашел точку G, произвело настоящий фурор. СМИ трубили по всему миру о результатах его труда, даже не прочитав его. Автор вскрыл тело одной женщины, которой было лет восемьдесят. Он не знал, испытывала ли она когда-нибудь оргазм от точки G, но заявил, что определил анатомическую структуру, которая и была точкой G. Исследование было позже названо фальшивкой о точке G. Похоже, изучения точки G проводятся несколько раз в год, но ни одно из них не представило весомого доказательства.

Еще одну идею предложила наш консультант-гинеколог. Она говорит: «Мне всегда казалось, что так называемая точка G – это на самом деле область или зона, которая сообщается с мочепузырным треугольником, вот почему многие женщины испытывали гораздо более сильные ощущения, когда их мочевого пузырь во время секса был слегка наполненным. У меня были пациентки, которые специально пили жидкость, чтобы наполнить мочевого пузырь перед сексуальной игрой, потому что, как они говорили, „ощущения лучше“. Я полагаю, что когда они это делали, мочепузырный треугольник надавливал сильнее на переднюю стенку вагины, поэтому его легче можно было стимулировать». Это мнение совпадает с опытом многих женщин, которые считают, что стимуляция зоны G вызывает ощущение наполненности мочевого пузыря.

Один из ведущих исследователей в мире женской сексуальной анатомии и сексуальных реакций был очень добр и взвесил противоречия, касающиеся точки G, специально для настоящей книги. Он рассмотрел G-зону в момент стимуляции передней стенки влагалища, которая в свою очередь стимулирует выделения из уретры, уретровагинальное пространство, связки клитора, соединяющиеся с ним, вагинальную стенку и, возможно, венозное же сплетение, расположенное между бороздкой пещеристых тел и мочеиспускательным каналом. Он верит, что все это участвует в возбуждении мозга. Он признает, что включение точки G в этот «вагинальный комплекс передней стенки» является важной задачей.

Окончательный ответ про зону G

Некоторые читатели, зная о раздутой рекламе и внимании секс-магазинов к стимуляции точки G, могут подумать: «Зачем тратить много времени и стимулировать ей клитор, когда можно стимулировать зону G?» Наш ответ зависит от того, чего хочет ваша партнерша, и не стоит слушать досужие разговоры. К счастью, одна из самых влиятельных исследовательниц женской сексуальной анатомии в мире ответила читателям нашей книги на эти животрепещущие вопросы. Прочитируем Клэр Янг, доктора медицины, нейрофизиолога и исследователя с кафедры урологии Вашингтонского университета:

«Я думаю, что сексуальный отклик очень близко связан с эмоциями, опытом получения удовольствия и особенно сексуального наслаждения, но не соединен напрямую с анатомическим строением, даже во время сексуального возбуждения. Например, почему женщины не ощущают сексуальной стимуляции, когда те области, которые вы описываете, обследует гинеколог? Окончательный ответ таков: вся область гениталий пронизана нервными окончаниями (как и все тело), и в ситуации сексуального возбуждения важнее обработка сигналов и посланий, а не просто мануальная стимуляция. Я думаю, что обработка сексуального раздражения корой женского головного мозга весьма различна, и в этот момент невозможно понять, какая конкретная зона (или ситуация) возбуждается универсально. Вот почему концепция G-точки не обрела всеобщего одобрения. Вот почему поиски лекарства для сексуального возбуждителя для женщин до сих пор остаются призрачными. Вот почему женская сексуальная реакция останется еще на некоторое время тайной».

Авторы главных женских журналов постоянно звонят автору этого руководства и спрашивают про эту точку или ту точку – G-точку, C-точку, а также о точках X, Y и Z. Редко, когда им достаточно ответа: «Одним женщинам она может доставить удовольствие, а другим нет. Женщина должна изучить себя и найти то, что срабатывает, а что нет».

Приводим комментарий нашей читательницы, который как раз актуален для обсуждаемой темы точки G:

«Когда мой партнер ложится на меня, вводит палец в вагину и начинает надавливать на верхнюю стенку вагинального канала, то я просто начинаю улетать, если не думать о том, что мне нужно встать и помочиться».

Женщина, 24 года

Ревностные поклонники зоны G рекомендуют женщинам расслабиться и перестать думать, что они описают все вокруг. Надеемся, что вы сами попробуете такую стимуляцию и поймете, нужно ли это вам. Один из способов найти зону G – ввести палец в вагину, но не до конца, и сделать манящее движение, как бы говоря «подойди сюда».

Степень влажности вагины

В состоянии сексуального возбуждения некоторые влагалища становятся настолько мокрыми, что женщинам нужно отжать свое нижнее белье. Другие женщины могут быть возбуждены на все сто, но при этом их влагалища будут оставаться сухими. Вагина некоторых женщин может стать влажной, но при этом сама женщина не будет сексуально возбуждена. Степень влажности вагины различна в разных фазах менструального цикла. (Наш консультант-гинеколог говорит, что слишком много женщин думают о том, что с их «кисками» что-то не в порядке, если они в течение всего дня влажные.)

Мужчинам не стоит определять степень сексуального возбуждения женщины только по степени влажности влагалища. А женщины не должны думать, что с ними что-то не так, если их трусики становятся мокрыми оттого, что они постоянно думают о сексе, или когда им приходится смазывать вагину лубрикантом перед половым сношением. Если у вас слишком сухая вагина, для нее существует множество прекрасных смазок – от обычной слюны до разнообразных растительных масел, а если вагина фонтанирует, воспользуйтесь полотенцем.

Во время оргазма или перед ним степень влажности женщин тоже различна. Его и ее сексуальные жидкости в общем являются просто мокрым пятном на матрасе. Его диаметр у разных пар различен.

Самая большая проблема выброса лишней жидкости при оргазме – смущение женщины и ее попытка этот выброс предотвратить. В результате женщина не может полностью расслабиться, а это сдерживает оргазм. Большинство парней радуются партнерше, которая орошает их и промачивает насквозь матрас, особенно когда мужчина понимает, что у женщины произошел по-настоящему отменный оргазм.

Если так случилось, что вы «фонтан» или увлажняете кровать, пожалуйста, не думайте, что мужчине это не нравится. Почему бы не пойти вместе в магазин и с удовольствием не купить полотенце специально для занятий сексом? А если вы беспокоитесь о матрасе, утешьтесь: сейчас производят водонепроницаемые покрывала для матраса. Они не шуршат и на ощупь напоминают обычные покрывала. Они просто чудесны.

Женская эякуляция

К несчастью, у нас не проводится достаточного количества исследований о сексуальном удовольствии. Однако такой пробел не оправдывает попытки изобрести лженауку во имя сексуальности.

Наука почти ничего не знает о предстательной железе у мужчин, а она (железа) весьма большая, и ее можно нащупать. В женском теле мы не нашли ничего, кроме мочевого пузыря, способного производить несколько граммов женского эякулята. При этом находятся авторы, заявляющие, что и у женщин имеется простата и она может извергать семя. Поскольку предстательная железа производит менее чайной ложки жидкости во время каждого семяизвержения у мужчины, тогда женская простата должна быть громадиной!

Женская эякуляция была описана в литературе больше, чем 2000 лет назад. Недавно исследователи попросили женщину, которая эякулирует во время оргазма, заняться мастурбацией в лаборатории. Они нашли, что за оргазм она выпустила два различных типа жидкости и оба из своей уретры, расположенной совсем не там, где вагина. Первый поток содержал половину чашки прозрачной жидкости, которая не выглядела и не пахла как моча, но анализ показал, что состав жидкости очень напоминает разведенную мочу. Вторая порция жидкости содержала только четверть чайной ложки по объему. Она была молочно-белой и несколько напоминала сперму, но не содержала ее.

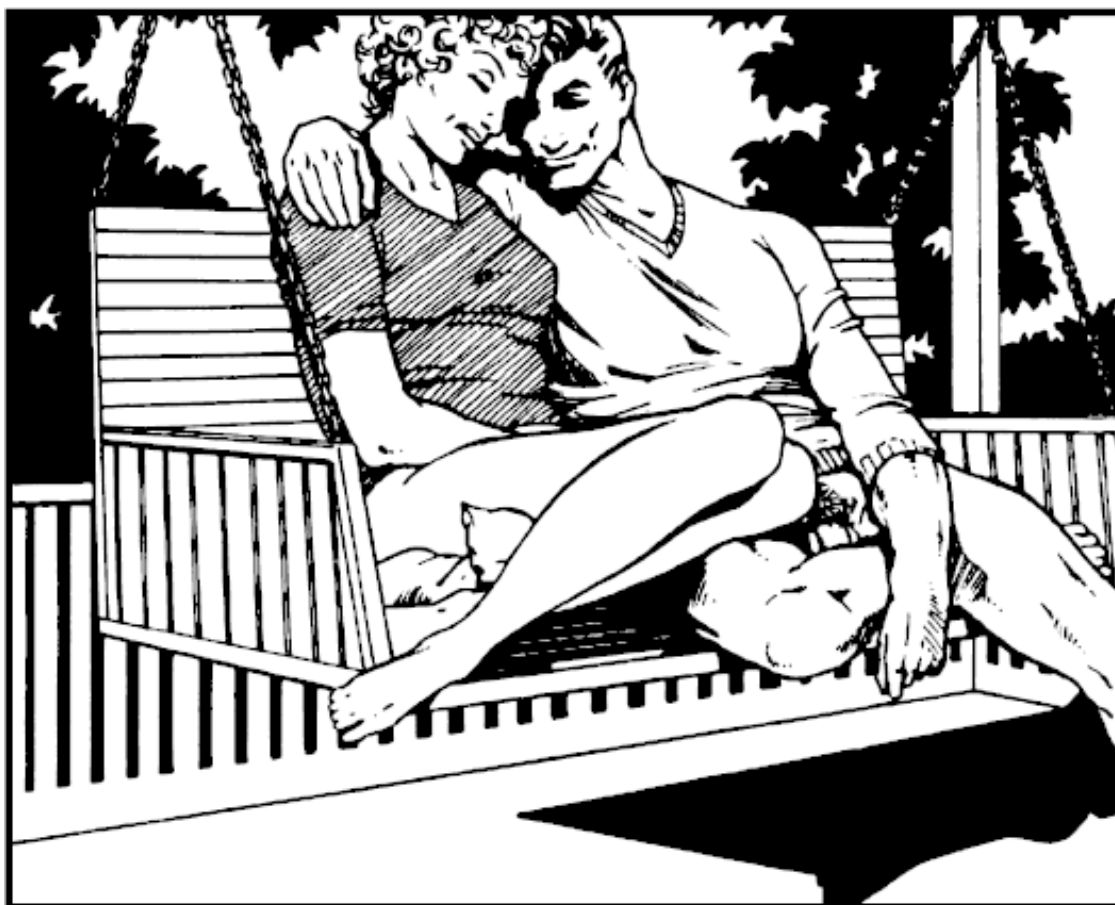
В то время как немногие женщины выделяют половину чашки жидкости во время занятий сексом, важно знать, что выпуск жидкости, конечно, возможен, и это не то, из-за чего женщина должна смущаться. Все же некоторые женщины, которые выделяют жидкость в разгар сексуального удовольствия, преднамеренно пытаются сдержать оргазм, чтобы сохранить вещи сухими. Если женщина здорова, то абсолютно естественно иметь замечательный удовлетворяющий ее сексуальный опыт, при этом выделяя минимальное количество жидкости или не выделяя ее вообще, в то время как другая женщина преуспела бы, если бы постелила полотенце на кровать перед занятием любовью.

ВНИМАНИЕ: Если у какой-нибудь из наших читательниц обнаружится предстательная железа, проконсультируйтесь со специалистом и не рассказывайте об этом никому. Иначе хирурги обрадуются и начнут вам вырезать предстательные железы так же беспощадно, как и нам, мужчинам. А если у вас нет предстательной железы – радуйтесь. Вы даже представить себе не можете, какие с возрастом могут возникать проблемы из-за этой железы.

Менопауза

Менопауза – это то, что естественно происходит с женским телом после 40 лет, когда у женщины прекращаются месячные и ей больше не нужно беспокоиться о том, что она забеременеет. Люди всегда считали, что женщину перестает интересовать секс, когда у нее наступает менопауза. Но исследователи выяснили, что когда женщина в менопаузе вступает в новые отношения, она может сексуально возбуждаться, как в 20 лет. Вероятно, это ее возбуждение и волнение от новых отношений определяет то, насколько ей хочется секса, а половые железы тут ни при чем.

Что касается вагинальной смазки, то некоторые женщины в менопаузе, испытывающие сексуальное возбуждение, становятся менее влажными. У части женщин во время менопаузы кожа вагины становится либо менее эластичной, либо более чувствительной. Существуют гормональные кремы, помогающие справиться с этой проблемой, но женщины из интернет-сообщества «*Touch of a Woman*» настоятельно рекомендуют вам и вашему партнеру каждый день массировать вульву и вход во влагалище увлажняющим кремом, чтобы вагина была более эластичной. Если вы приближаетесь к менопаузе, посмотрите на сайте «*Touch of a Woman*» их программу о том, как обходиться без лекарств. И помните, что женщина, написавшая эти правила, – доктор медицины, и очень хороший. Называется программа «Продолжаю возбуждать: сохранение сексуального здоровья во время и после менопаузы». Потратьте время и наберите в поисковике очень длинный адрес: www.a-womans-touch.com/documents/StillJuicy09.pdf



Существуют и другие опасения по поводу менопаузы, например, стресс воздействует на женщину в менопаузе гораздо сильнее, чем раньше. Ситуация

может обостриться, если родители женщины болеют, а ей приходится за ними ухаживать. Однако в этом периоде есть и положительные стороны: ее дети, скорее всего, начнут жить самостоятельной жизнью, поэтому у женщины и ее партнера появится гораздо больше времени на собственные удовольствия.

Комментарии читательниц

Что вы чувствуете в гениталиях во время сексуального возбуждения?

«Покалывание начинается в области клитора, а затем распространяется на малые половые губы. Затем вся вульва начинает пульсировать в буквальном смысле слова. Эта пульсация невероятно приятна. Потом вульва раздувается и становится почти что горячей. Когда она полностью набухла, каждое прикосновение к ней вызывает разряды молнии во всем моем теле».

Женщина, 23 года

«Иногда я испытываю такую боль, как будто у меня переполнен мочевой пузырь. В другие разы ощущаю тепло и застой крови в малых половых губах, клиторе и вагине. Если я сильно возбуждена или если на мне тесное белье, я чувствую биение пульса между ног. Иногда я чувствую судороги в мышцах и сухожилиях».

Женщина, 36 лет

«Малые половые губы набухают и становятся упругими, а клитор уплотняется. Иногда кажется, что он становится просто огромным и от него исходят волны сладкой дрожи. Если я очень сильно возбуждена, то кажется, что вся вульва начинает сильно пульсировать, а в центре ее находится клитор».

Женщина, 26 лет

«У вас когда-нибудь затекала рука или нога? Еще до того, как ощущение стало неприятным и болезненным. Это по-настоящему сильное пощипывание или покалывание. Все мое тело ощущает тепло и возбуждение. Однако иногда у меня болит влагалище, это происходит прямо перед тем, как партнер входит в меня».

Женщина, 27 лет

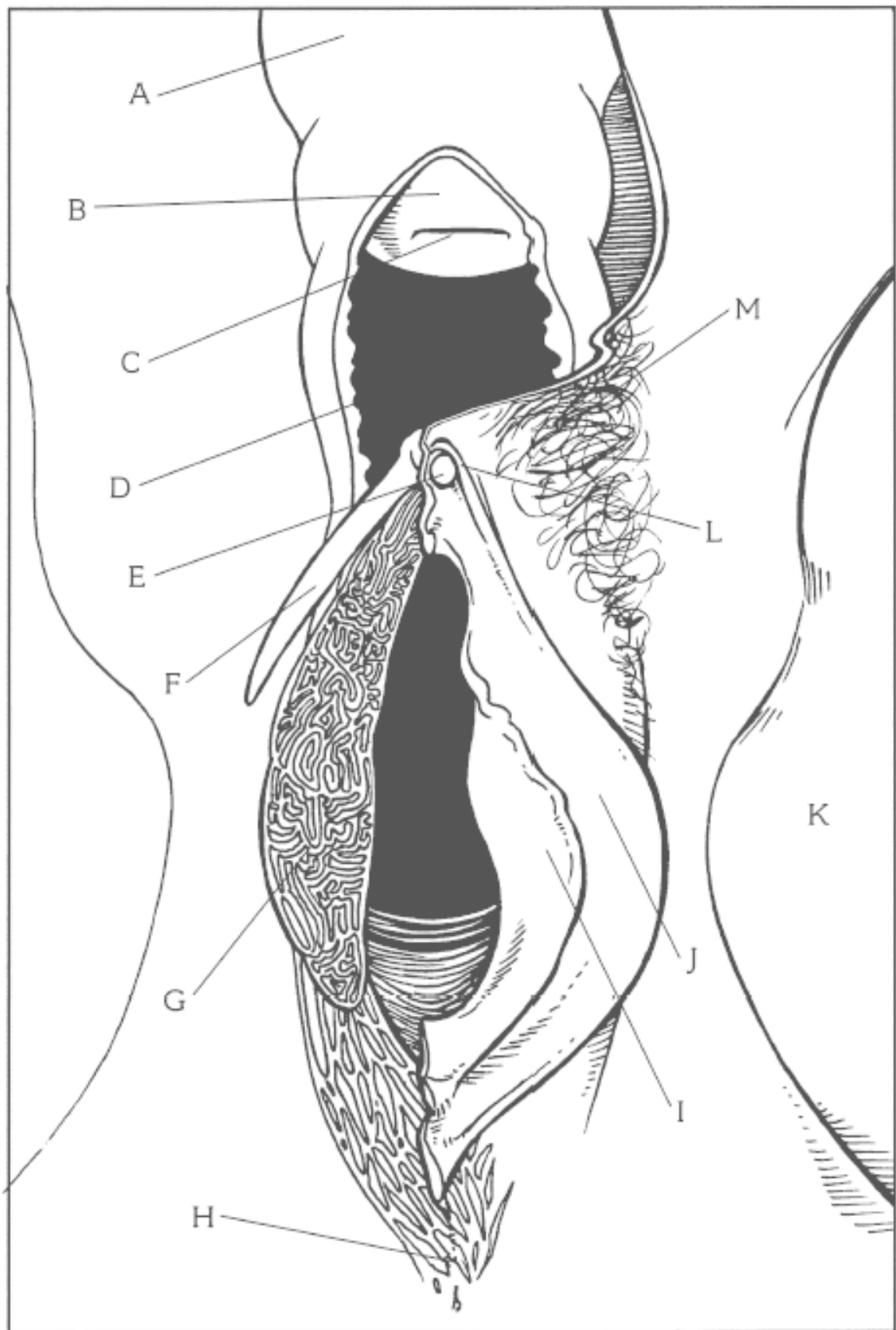
Когда вы впервые заметили связь между сексуальным возбуждением и ощущением влаги в промежности?

«Мне было лет 10 или 11, я смотрела сцену занятий сексом в каком-то фильме. Мои трусики промокли насквозь, и я поняла, почему это произошло. Если я по-настоящему „завелась“, то у меня начинает аж течь по ногам до самых лодыжек».

Женщина, 25 лет

«Я впервые поняла, что влажные трусики связаны с сексуальным возбуждением, когда мне было 13 лет. Я вместе с другом смотрела старый немой эротический фильм. Когда я пошла в туалет, обнаружила, что промокла насквозь!»

Женищина, 26 лет



Женская-анатомия-как-викторина-по-современному-искусству. А – матка; В – шейка матки; С – лобковая кость; D – вагина; E – головка, или кончик клитора; F – ножки клитора; G – луковица преддверия влагалища; H – промежность; I – малые половые губы; J – большие половые губы; K – внутренняя часть бедра; L – капюшон клитора; M – волосы на лобке

«Я впервые связала влажность между ног с сексом, когда мне было лет 9. Я стала очень мокрой и дрожала от возбуждения, глядя на пару, которая целовалась на пляже. Однако я не всегда становлюсь мокрой, если прихожу в состояние сильного сексуального возбуждения. Для меня это не является индикатором».

Женщина, 38 лет

«Когда я в первый раз мастурбировала, то касалась только клитора, поэтому была сильно поражена ощущениями в вагине и тем, что из нее стала сочиться приятная влага».

Женщина, 23 года

О влажности между ног

«Это трудно объяснить. Не знаю, как это описать, это происходит помимо меня. Самое неприятное происходит, если на тебе нет трусиков и становится липким и мокрым, но ужасно возбуждающим!»

Женщина, 36 лет

«В разные моменты степень влажности сильно варьируется. Сильнее всего на меня влияет то, насколько я в этот момент настроена на секс».

Женщина, 34 года

«Если мой друг начинает целовать меня и хочет заняться сексом, это не означает, что я автоматически становлюсь мокрой. Мне нужно „завестись“. Нужно не торопиться и сначала уделить внимание моему телу или же просто поговорить о сексе, почитать, посмотреть или послушать что-то эротическое».

Женщина, 26 лет

«Я ни за что не стану мокрой, если мой партнер будет добиваться этого только механически. Я могу „взвинтиться“ всего лишь от простого и очень нежного поцелуя».

Женщина, 48 лет

«Я очень люблю заниматься сексом, но редко становлюсь мокрой».

Женщина, 32 года

Особая благодарность следующим людям и авторам пособий за их щедрую помощь и советы:

- Клэр Янг, доктору медицины, кафедра урологии Вашингтонского университета;
- Алессандре Реллини, доктору философии, Вермонтский университет;
- Марке Сипски, директору Неврологического реабилитационно-исследовательского центра, Алабамский университет в Бирмингеме;
- Уильяму В. Янгу, доктору медицины, кафедра акушерства и гинекологии, Медицинская школа в Дартмуте;
- Мэрин Велиан, доктору медицины, гинекологу;
- Рою Левину, Университет Шеффилда, Англия;
- Кэрол Таврис, доктору философии, и Леонор Тифер, доктору философии.

Некоторые иллюстрации к этой главе были сделаны под влиянием:

«Атлас сексуальной анатомии человека» (*«Atlas of Human Sex Anatomy»*), второе изд., Роберт Лату Дикинсон, *The Williams & Wilkins Company*, Балтимор, Мэриленд, 1949.

Книга «Новый взгляд на женское тело» (*«A New View of a Woman's Body»*), изданная Федерацией феминистских центров здравоохранения, иллюстрации Сюзан Гейдж, Западный Голливуд, Калифорния. Если вы сочтете рисунки в этой главе полезными для себя, я настоятельно рекомендую купить эту классическую книгу через сайт Федерации в Интернете: www.progressivehealth.org

Глава 8. Гимен

Гимен, или девственная плева, – это воротник тканей вокруг отверстия вагины. Гимен – источник мифов и легенд, он остается тайной и для современной медицины. Многие из семейных врачей не могут точно найти местоположение гимена. Когда мы недавно опрашивали группу гинекологов и специалистов по женскому сексуальному здоровью, как меняется с возрастом гимен сексуально активной женщины, не многие могли ответить на вопрос.

Некоторые из лучших научных работ о гимене появились всего лишь пару лет назад и часто противоречат одна другой. Исследования гимена большей частью относятся к изучению сексуальных злоупотреблений, поэтому, если вы пытаетесь понять, что такое гимен в контексте здоровой сексуальной жизни, эти работы не могут быть практически полезными.

В этой главе мы расскажем многое из того, что мы знаем о сексуально счастливом гимене. Но если в наших знаниях обнаружатся прорехи, то только потому, что знания о девственной плеве недостаточны.

Как появился гимен

О гимене необходимо знать всего лишь несколько вещей. Усвоив их, вы сможете понять об этом маленьком воротнике, или кольце ткани, больше, чем об этом знают 99 % населения.

Но сначала немного анатомии.

Гимен расположен внутри отверстия вагины. К сожалению, мы часто называем вагиной все, что находится у женщины между ног. Скажите «Нью-Йорк», и никто не поймет, без точного указания, что вы имели в виду – город Нью-Йорк или штат Нью-Йорк, так и с вагиной. Чтобы увидеть гимен, вам нужно раздвинуть половые губы и заглянуть внутрь отверстия вагины.

Чтобы понять, как появился гимен и почему он находится именно в этом месте, вы должны понять разницу между вульвой и вагиной, ведь каждый из этих органов вкладывает свою лепту в развитие гимена, пока женщина покоится в утробе матери.

ВУЛЬВА: это та часть женских гениталий, которая находится снаружи. Эту часть гениталий вы можете увидеть – фото вульвы часто помещают на развороте журналов. Она состоит из возвышения, покрытого лобковыми волосами, кончика клитора и половых губ. Некоторые думают, что автомобиль «Volvo» назвали в честь вульвы.

ВАГИНА: это часть женской мочеполовой системы, которая находится внутри. Сама вагина, или влагалище, – это структура в виде трубки, находящаяся внутри женского тела. Именно в нее проскальзывает тампон или пенис, хотя, надемся, не одновременно. Вагина начинается внутри вульвы, в том месте, где находится гимен, и идет назад позади шейки матки.

Гимен – где восток встречается с западом

Вульва и вагина развиваются из разных эмбриональных тканей. Поэтому вы имеете дело с двумя различными видами тканей, а гимен находится на границе или контрольно-пропускном пункте между ними двумя.

Приведем другие аналогии: в том месте, где сталкиваются две различные земные массы, возникает горная гряда. Например, Гималаи – это отличный пример, потому что и «*гимен*», и «*Гималаи*» начинаются на букву «Г». Особенно интересно в этом эмбриональном перекрестке то, что ткань внутренней стороны гимена идет из вагины, которая очень чувствительна к гормону эстрогену. Поэтому когда у девочки начинается половое созревание и увеличивается уровень эстрогена, гимен значительно меняется. Как вы увидите, он становится более эластичным и больше не закрывает отверстие вагины.

Гимен меняется при половом созревании, а не действием пениса

Изменяется тело, меняется гимен. До полового созревания гимен девочки по форме часто напоминает полумесяц, хотя, без сомнения, имеются и другие формы. Гимен тянется вдоль отверстия вагины, и он почти прозрачен. Вы можете увидеть в нем некоторые капилляры. Гимен закрывает большую часть отверстия вагины.

К концу пубертатного периода гимен больше не располагается вдоль отверстия вагины, но изменяет свою форму, превращаясь в кольцо или в воротник, позволяющий пенису (или тампону) войти внутрь. Это происходит из-за воздействия эстрогена на ткани гимена, в которых, как и в стенках вагины, имеются рецепторы эстрогена. Поскольку эстроген делает гимен более эластичным, наши представления о том, что во время первого полового сношения гимен «рвется», весьма глупы.

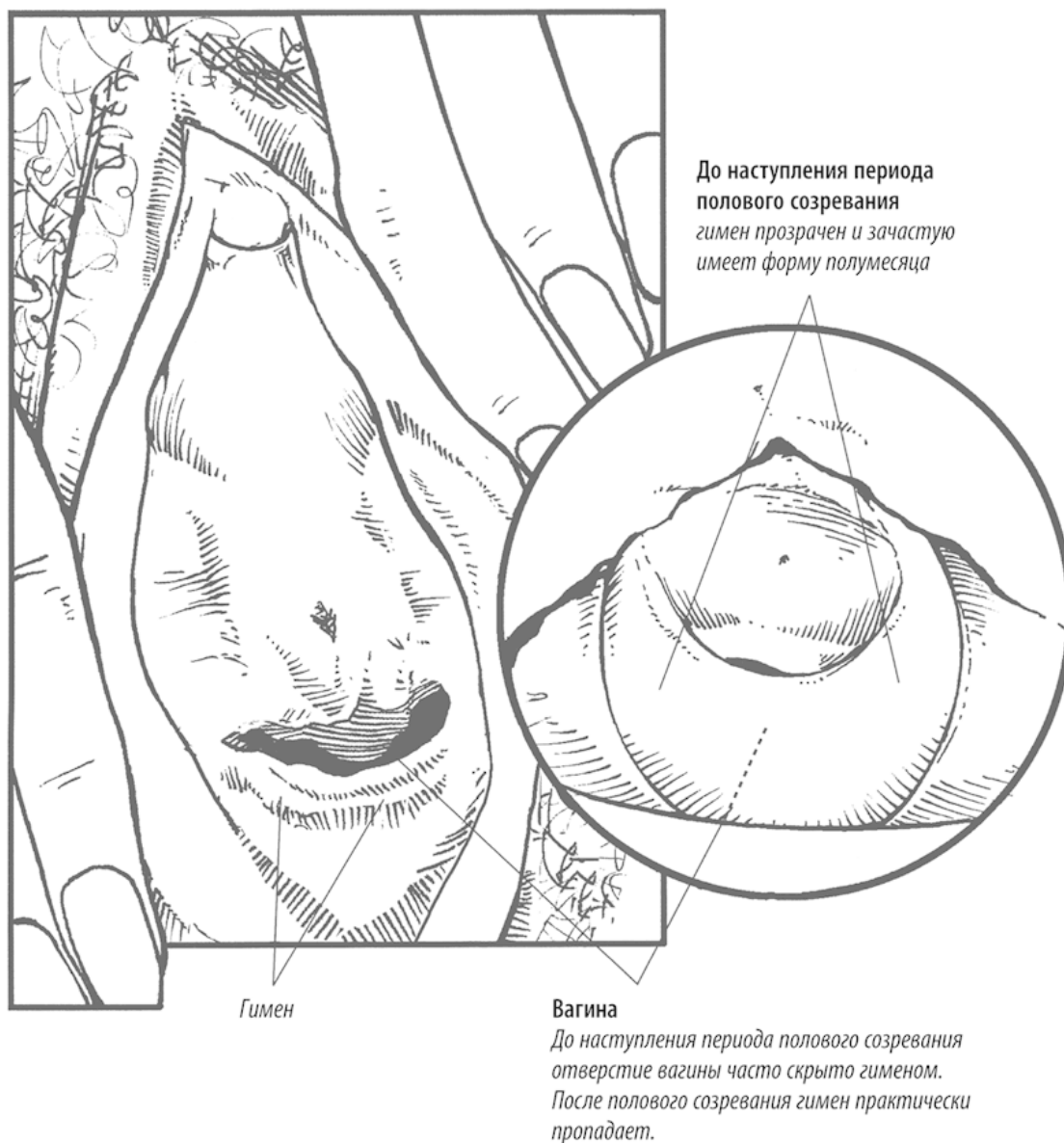
Эстроген, появляющийся в начале полового созревания, делает гимен короче и толще. Он становится препятствием или воротником, а не драпировкой или стенкой, как это было в детстве. Вместе с утолщением приходит эластичность.

Меняет гимен половое созревание, а не первый половой акт. На самом деле сама природа изменяет гимен девочки, чтобы подготовить ее к коитусу.

Меняющийся гимен

Взрослая женщина

*Растягивает в стороны половые губы,
чтобы показать отверстие вагины и гимен.*



Влияние эстрогена в период полового созревания

*Под влиянием эстрогена стенки гимена становятся толще, короче и эластичнее. Чтобы
гимен не лопнул, природа подготовила его к коитусу, изменив во время полового созревания*

От пищевой пленки до спандекса

Исследователи с трудом различают гимен девочки-подростка, ведущей активную сексуальную жизнь, и гимен девочки-девственницы. Это не произошло бы, если бы девственная плева «лопалась» или разрывалась.

До сих пор очень трудно развеять миф о том, что гимен – это одноразовая печать девственности, как кусочек пищевой пленки, который приваривают на контейнер с замороженным обедом или на стаканчик йогурта, и когда вы вскрываете емкость, крышечка разрывается на лоскутки. Именно так мы думаем о дефлорации. Еще одна метафора первого полового сношения: футболист выбегает на поле и прорывается сквозь разрисованный плакат, который всегда сбоку поля держит группа поддержки команды. На самом деле гимен женщины после полового созревания скорее похож на звездные врата из фильма *«Звездные врата: Атлантида»*, минус потрясающе выглядящие врезанные в ворота стропила².

² Если вы твердолобый фанат научной фантастики, то вам лучше прошептать на ушко своей любимой, что вы полны энтузиазма перепрыгнуть через ее Звездные врата, а не называть ее вагину пространственно-временным туннелем во Вселенной или червоточиной. Если правильно использовать термины из фильма *«Звездные врата»*, то, назвав «киску» червоточиной, вы просите ее причинить вам боль. (Прим. авт.)

Ваш первый половой акт

Мы также допускаем, что после первого полового сношения может появиться кровь. Однако более половины женщин, прочитавших нашу книгу, скажут, что никакой крови не было.

Миф о разрывающемся гимене просто изменился, а не исчез. Мы исходим из ответов большого числа женщин на наш сексуальный опрос. Им кажется, что во время дефлорации не появилась кровь потому, что у них уже был порван гимен, пока они ездили верхом на лошади, садились на шпагат или пока бойфренд стимулировал их вагину рукой.

Исследователи, занимающиеся повреждениями девичьей промежности во время спортивных тренировок и состязаний, в том числе травмы от шпагатов и катаний на коньках, обнаружили, что выделяет кровь вовсе не гимен. В тех случаях, когда гимен должен был бы порваться, если он вообще рвется, на самом деле рвалась и кровила вагина, а не гимен. Почему поездка верхом должна закончиться разрывом девственной плевы, нам неизвестно.

Скорее всего во время первого полового сношения гимен должен растянуться, а не просто порваться. Если гимен рвется и вы испытываете боль, для этого имеется, по крайней мере, две причины:

Не полностью эстрогенизированный гимен: у некоторых женщин во время полового созревания гимен не полностью эстрогенизировался или стал эластичным. Один семейный врач рассказала нам, что она прописывает небольшие дозы крема с эстрогеном своим воздержанным пациенткам, которые собираются замуж, а их гимен не стал по-настоящему эластичным. Поэтому, если вы еще не вступали в половые сношения и немного беспокоитесь, как все пройдет в первый раз, задайте своему гинекологу следующий вопрос: «Достаточно ли мой гимен наполнен эстрогеном для полового сношения?» (Мы не знаем, влияют ли гормональные контрацептивы на гимен. По этому поводу не проводилось никаких исследований.)

Неловкие действия или недостаточное возбуждение: еще одна причина болезненного первого полового сношения – неопытность мужчины-партнера, его грубость, неверно взятая им цель, по-настоящему большой член или недостаточное количество смазки. В результате гимен может порваться или покрыться синяками, как происходит с десной, если вы безжалостно жуετε. В нашей книге вы прочтете целую главу о первом половом сношении (Глава 41 *«Прощай, невинность. Ваш первый половой акт»*). Надеемся, с нашей помощью ваш первый коитус будет безболезненным.

Исследователи изучали еще одну вещь: как быстро гимен заживает. Медики были удивлены тому, как нормально выглядел гимен у девочек, к которым назойливо сексуально приставали. Последняя исследовательская работа показала, что разрывы в гимене заживают быстро, обычно в течение 24–48 часов.

Если ваш гимен разорвался во время полового акта (пример с кровоточащей десной довольно точное сравнение), то он должен зажить так же быстро, как десна.

«Сосочки»

Гимен может начать кровоточить в первый раз через много лет после первого полового сношения. В этом случае, вероятно, порвались «сосочки», остатки гимена. Сосочки похожи на складки, как и любые другие складки кожи внутри вагины. Только выглядят они как остроконечные кусочки, в то время как в других местах они будут выглядеть гладкими. Сосочки вещь довольно распространенная, но большинство женщин никогда не обнаруживают их, потому что на ощупь они не отличаются от других частей вагины.

Что происходит с гименом со временем

Одна из наших консультанток-гинекологов сказала, что гимен стирается от половых сношений. Чем больше пенис, тем больше стирается гимен. Она считает, что может с точностью угадать размер пениса любовника или мужа женщины на основании того, как стерт гимен. Другой гинеколог не согласился с ней, говоря, что нельзя по виду гимена указать количество сексуальных партнеров или размер их пенисов.

Не стоит говорить, что исследовательская работа – это очень хорошо, но ученый должен обследовать гимены молодых женщин до первого полового сношения, а потом те же гимены через несколько лет. Необходимо также знать размеры пенисов их партнеров, примерное количество фрикций за средний половой акт, и как часто они вступают в половые сношения. (Как только такие сведения будут получены, мы немедленно опубликуем их в следующем издании этого *Руководства*.)

Все специалисты по паховой области, с которыми мы консультировались, согласились, что зачастую можно увидеть листики гимена, выступающие из вагины. Вероятно, это складки растянувшегося гимена. Они также согласились, что сильнее всего воздействует на гимен рождение ребенка. Гимен подвергается сильному напряжению, когда младенец проходит через него.

«Ремонт с гарантией»: восстановление девственной плевы

«Рефлорация», или восстановление девственной плевы, состоит в том, что хирург берет оборванные края гимена и сшивает их. Ни один из наших консультантов не выразил особого восторга по этому поводу. На самом деле слова, которые некоторые из них использовали для описания необходимости рефлорации, не подходят для нашей семейной книги. Однако если вас собираются побить камнями на деревенской площади...

Рассечение гимена

Если вы с трудом вынимаете тампон из вагины или вам неприятен половой акт и ваш гинеколог говорит, что у вас перегородчатая девственная плева, тогда чудо сотворят небольшое количество наркоза и маленький надрез. Перегородчатый гимен – это гимен, свисающий вертикально в середине вагины, слегка похожий на небный язычок на задней стенке горла. При выходе из вагины венечная борозда пениса может застрять в таком гимене.

Гораздо реже встречается заращенная девственная плева. В этом случае гимен полностью закрывает отверстие вагины. Если у вас заращенный гимен, то хирургическое вмешательство необходимо.

И все же, если вы чувствуете дискомфорт во время сексуальных игр, не стоит автоматически предполагать, что у вас проблемы с гименом. Вы должны обсудить с гинекологом источник боли – у отверстия вагины или в задней ее части. Прежде чем обвинять гимен, вам нужно исключить такие заболевания, как вагинизм, вульвит, хронический запор, некоторые виды инфекций, сращение под клиторальным капюшоном. Кроме того, женщина может быть не очень сильно возбуждена или у нее не хватает смазки.

Вагинизм – это заболевание, связанное с кольцом мышц вокруг отверстия вагины, которые автоматически судорожно сокращаются. При вульвите – преддверие влагалища и гимен испытывают боль даже при очень мягких и нежных касаниях ватного тампона, не говоря уже о старом добромдвигающемся пенисе или чьих-нибудь пальцах.

ВНИМАНИЕ! Какими бы ни были ваши симптомы, если вам предложили гименотомию (рассечение гимена), выберите иное решение. Это не только мудро, но и важно.

Глава 9. Оргазмы, закаты и ручные гранаты

«Дать определение оргазму? Это что-то среднее между ручной гранатой и концом жизни».

Мистер Билли Румпанос, серфингист с большим стажем и давний друг издательства Goofy Foot Press

В сексе много приятных вещей, и одна из них – оргазм партнеров, для обозначения которого также употребляется слово «кончать». Но и в оргазмах существует своя тайна. Нам кажется, что полезно начать главу с нескольких суждений об оргазме доктора Фриды Тингл, ведущего мирового специалиста по вопросам секса:

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

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

Вопрос: Вы думаете, что американцы слишком заиклены на оргазмах?

Ответ: На чьих? Собственных или партнерских?

Вопрос: Вообще.

Ответ: Оргазм очень важен для многих американцев, потому что он указывает им, что сексуальная схватка закончена. Большинству из этих людей нравится соревновательный спорт, когда судья дует в свисток или машет маленьким флажком, чтобы оповестить, что мероприятие окончено. Без оргазма они будут чувствовать себя неуверенно, не зная, пришло ли время поиграть в «Эрудит» или съесть бутерброд.

Вопрос: Что влияет на способность человека иметь оргазм?

Ответ: Важный фактор – диета. Много раз мне говорили о невозможности достичь оргазма после поедания целой пиццы. Полагаю, что это имеет отношение к итальянскому религиозному табу против сексуальной невоздержанности. Другой фактор – погода. Многие пациенты говорили мне, что в дождливую погоду при открытом окне невозможно «кончить».

(Доктор Фрида Тингл – «второе я» двух сексологов:

Кэрл Таврис и Леонор Тифер.)

Определение оргазму дано

Лучший способ определить, что такое оргазм – сунуть руку себе в брюки и самому сделать выводы. Однако это предполагает, что вы способны вызвать у себя оргазм и что у вас не бывает шести различных видов оргазма. Возможно, вам помогут следующие определения.

- Оргазм – это совершенно особые ощущения, которые люди иногда испытывают в состоянии сексуального возбуждения, как в одиночку, так и вместе с партнером. Он наступает после преодоления определенного порога возбуждения и может продолжаться от нескольких секунд до нескольких минут или даже дольше. Затем часто следует ощущение удовлетворенности или облегчения. Вероятно, это происходит потому, что после оргазма в организме выделяются вещества, притупляющие боль. Научные работы показывают, что люди, страдающие артритом (воспалением суставов), после оргазма забывают о боли на три или четыре часа.

- Часто кажется, что оргазм начинается в гениталиях или в диафрагме таза, хотя нет причин отрицать возможность его рождения в других частях тела.

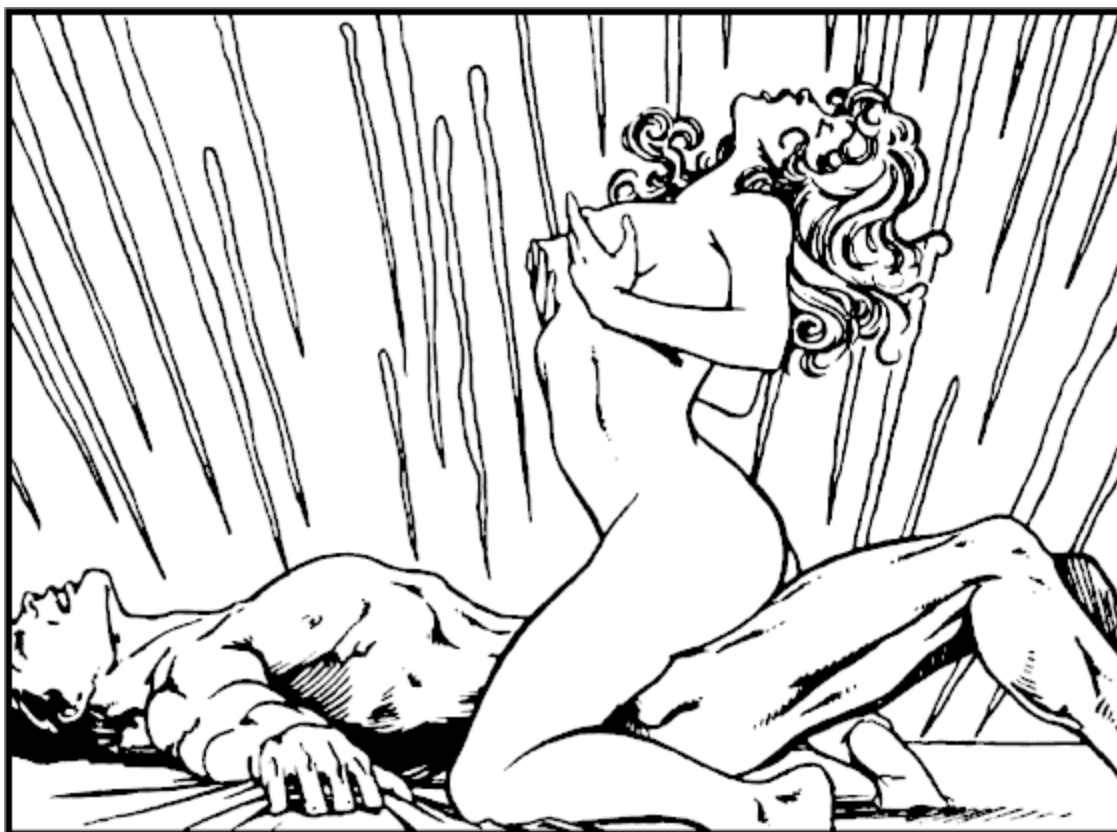
- Некоторые люди испытывают оргазм как единичный всплеск восторга, похожий на приливную волну, сопровождаемый парой коротких судорожных толчков. Другие испытывают оргазм, похожий на серию накатывающих волн, генитального «чихания» или вспышки света, цвета, тепла и энергии. Третьи описывают оргазм, как нечто наползающее и медленно затопляющее их сознание. Некоторые из нас испытывают взрыв, другие называют то же самое шепотом.

- После некоторых оргазмов вы можете чувствовать себя восхитительно, другие могут наводить тоску или вызывать чувство разочарования. Одни оргазмы могут быть чисто физическими, а другие физическими и эмоциональными. Одни оказывают воздействие только на тело, а другие на душу. Одни оргазмы более глубокие и ясно ощутимые, а другие расплывчаты и едва уловимы.

- Ощущение оргазма зависит от типа сексуальных действий: например, клиторальные оргазмы могут отличаться от вагинальных. Оргазмы после мастурбации наиболее сильные, но не всегда наиболее удовлетворяющие.

- Оргазмы, испытываемые с одним и тем же партнером, могут быть совершенно разными – от абсолютно захватывающих до откровенно разочаровывающих. Все зависит от конкретного дня и от того, вступают ли в противоречие ваши миры или полностью совпадают.

- Одни люди испытывают оргазм, когда любовник целует им загривок, а другим требуется пара динамитных шашек между ног. Продолжительность стимуляции, необходимой для наступления оргазма, не имеет ничего общего с тем, какое удовольствие получает человек от секса.



- Если любящие друг друга партнеры вместе достигают оргазма, то эмоции, вызванные им, могут стать основой для особо близких отношений.

- Одни люди после оргазма ощущают положительный заряд или прилив энергии, а другие расслабляются и могут захотеть спать. У некоторых людей один оргазм требует следующего. У других он вызывает нежность и желание объятий.

- После оргазма гениталии становятся чрезвычайно чувствительными. Стимуляция, вызывавшая немало приятных ощущений до оргазма, сразу после него может быть болезненной или неприятной. Вы не обидите партнера, если спросите об этом, потому что все люди чувствуют по-разному.

- Одни люди нелегко сходят с рельсов на пути к оргазму. А другие кончат, несмотря ни на что – зазвонит ли телефон, задрожит ли земля, рухнет ли плотина.

- Философ по фамилии Сартр заметил, что во время оргазма он как бы целиком сливается со своими половыми органами, отчего перестает осознавать, что рядом находится партнерша. Некоторые философы компенсируют это временное разобщение чувством невероятной близости сразу после оргазма.

- Вовсе не обязательно и даже нежелательно, чтобы партнеры кончали одновременно. К примеру, совершенно восхитительно ощущать оргазм партнера или наблюдать за партнером во время оргазма, что весьма затруднительно, если вы кончаете одновременно. С другой стороны, очень здорово изредка финишировать одновременно. Просто знайте, что с этой задачей удастся справиться немногим парам.

- Одни люди могут достичь оргазма, сжав ноги, другие кончают с широко раздвинутыми ногами («интроверты» и «экстраверты»). Людям, которые предпочитают достигать оргазма в одном и том же положении, иногда бывает трудно кончить в другом положении.

Изменяет ли оргазм сознание?

Когда люди кончают, они часто испытывают изменение в сознании. Некоторые из последних исследований мозга объясняют, почему это происходит.

Сканирование мозга человека во время оргазма – способ новый и опасный, он сопряжен с техническими трудностями. Полученные результаты могут оказаться технической ошибкой, а не виной исследователей. Позитронно-эмиссионная томография мозга оргазмирующих людей показывает, что во время оргазма несколько частей находящегося в сознании мозга выключаются или закрываются. По результатам сканирования выясняется, что люди во время оргазма впадают в глубокое, бесчувственное состояние, причем женщины впадают в более глубокий ступор, чем мужчины.

В прошлых изданиях этой книги описано, что некоторые женщины ощущают оргазм как перемещение в иное измерение, где Диснейленд движется по орбите Луны или Юпитера. Новые данные сканирования мозга наводят на мысль, что подобный оргазм – это результат сочетания выключения некоторой части сознания и одновременного включения другой его части.

Оргазмы вашего партнера

Мы часто предполагаем, что партнер, достигший оргазма, полностью удовлетворен, в то время как не кончивший несколько разочарован. То есть вам от секса ничего не нужно, кроме оргазма. Например, многие из нас могут довести себя до состояния по-настоящему сильного оргазма во время мастурбации, но исполняя соло, немногие могут ощутить близость, дружеские чувства и любовь. Для некоторых людей вышеперечисленные ощущения – это самая важная часть занятий любовью. Так что, когда речь идет об оргазме вашего партнера, постарайтесь быть чуткими, но не доводите себя до паранойи.

Женщины, оргазмы и половой акт

Если бы желание оргазма было единственной причиной для совершения сексуального акта, не так-то много женщин согласились бы на коитус. Малая часть женщин достигает оргазма только во время коитуса. Многие женщины, кончающие во время полового акта, кроме фрикций нуждаются в дополнительной стимуляции клитора, или же партнер должен находиться настолько высоко, чтобы его лобковая кость касалась необходимых местечек. Множество женщин предпочитает сначала достичь оргазма, а потом приступить к собственно половому акту. Они говорят, что половой акт в этом случае гораздо приятнее.

Вот что увеличивает шансы на достижение оргазма: серьезное отношение к своему партнеру, занятия физическими упражнениями и здоровая диета, чтение романов и просмотр эротических фильмов, а также все, что вас заводит или увеличивает возбуждение. (Посещение колледжа увеличивает шанс женщины достигать оргазма от мастурбации. Парням не нужно образование, чтобы выяснить это.)

Вот что снижает шансы на достижение оргазма: раздражительность или злость на своего партнера, курение (химические элементы, содержащиеся в табаке, снижают доступ крови к гениталиям и могут понизить уровень тестостерона как у мужчин, так и у женщин), стресс (вспомните, как вы занимаетесь сексом во время отпуска), недостаток сна, прием некоторых таблеток. Антигистамины высушивают не только ваш нос, существует длинный список препаратов, влияющих на либидо или задерживающих оргазм, особенно селективные ингибиторы обратного захвата серотонина, т. е. антидепрессанты прозак, золофт и паксил. Гормональные методы контрацепции могут иметь побочные эффекты на сексуальную жизнь некоторых женщин, но об этом мы поговорим в главе о методах контрацепции.

Женщины-католички реже достигают оргазма во время полового акта. Женщины-протестантки заявляют, что испытывают оргазм во время занятий сексом почти в два раза чаще, чем женщины-католички. Возможно, одна из проблем женщин-католичек состоит в том, что католическая церковь строго-настрого запрещает женщинам прикасаться к себе, а именно таким способом многие женщины научились достигать оргазма. Информация о том, как мужчины-католики научились испытывать оргазм, во многих католических епархиях все еще запретна, интерес к ней часто заканчивается судебными процессами.

Выражения лиц, децибелы и то, как люди кончают в кино

Некоторых людей беспокоит то, как они ведут себя во время оргазма. Одни застенчивы, потому что себя не контролируют, а другие оттого, что контролируют себя. Ответы? Ответов нет. Не существует правильного способа кончать. Сексуальность – это измененное состояние ума, и то, что вы с нею делаете, это вопрос вашего личного выбора.

Некоторые боятся выглядеть странными, если позволят оргазму овладеть собой. Они боятся, что партнер будет над ними смеяться или сочтет их безобразными. Совершенно напрасно. Скорее всего партнер подумает примерно так:

«О-го! Когда она кончила, у нее исказилось лицо. Она выглядела так, как будто наглоталась ЛСД. Оргазм, должно быть, был потрясающим. Наверно, я не так уж плох в постели...»

Конечно, существует множество людей, испытывающих восхитительные оргазмы, но почти не показывающих этого. Их оргазмы – внутренний феномен, скрытый от внешнего мира. К несчастью, многие из нас полагают, что женщины должны громко кончать, хотя между децибелами и удовольствием нет взаимосвязи. Одни женщины, испытывая оргазм, гудят, как товарные поезда. Другие остаются относительно спокойными, если не считать случайно вырвавшегося вздоха или внезапной судороги. То же самое относится и к мужчинам. Если ваш партнер кончает очень тихо, а вам хочется узнать, каким был оргазм, спросите его об этом.

Помните, что многие из нас научились тихо кончать в раннем возрасте. Это происходило потому, что в тех местах, где мы мастурбировали, почти не было личного пространства, – если бы мы заорали, то все домочадцы догадались бы о наших занятиях. Это было особенно важно, если приходилось делить комнату с братом или сестрой или спать на скрипучей кровати. С теми же трудностями сталкивались те, кто жил в общих спальнях, женских университетских клубах, лагерях или военных казармах, где товарищи по комнате спали всего в нескольких метрах от вас. В таких ситуациях, мастурбируя, мы притворялись спящими. Смешно, но товарищи по комнате наверняка тоже притворялись, что спят.

С ужасной дилеммой сексуального шума сталкиваются родители, когда занимаются любовью (или пытаются делать это) в доме, где полно детей. В зависимости от возраста детей их реакция на звуки, издаваемые мамой и папой, может быть различной: от «Мамочка недовольна» до «Как ЭТО непристойно! Лучше я включу стерео!»

Слишком много оргазмов не бывает?

Некоторые приверженцы тантрического секса могут получить инсульт, услышав, что мужчина эякулирует чаще, чем два раза в десять лет. Они полагают, что мужское тело при эякуляции очень сильно истощается. В результате эти мужчины накапливают запасы белого липкого вещества, как генералы – стратегический плутоний. Некоторые из них даже учатся испытывать сухие оргазмы.

Много ли правды в страшной сказке о пролитом семени? Писали, что нацисты изучали этот вопрос. Чтобы выяснить это, они заставляли военнопленного мастурбировать каждые три часа, день и ночь, в течение всей Второй мировой войны. Военнопленный перестал онанировать лишь благодаря вторжению союзников. Вероятно, потом он стал отцом нескольких детей и дожил до зрелых лет, как большинство монахов, сохраняющих свое семя и хвастающихся, что им стукнуло 128 лет, хотя на самом деле им всего 55. Имеются и другие живые примеры: одному большому другу издательства *Goofy Foot Press* только что стукнуло 70, но он отличается остротой ума и выглядит так, что ему не дашь больше пятидесяти. Он регулярно эякулирует не менее пяти раз в неделю, а в подростковом возрасте он это делал десять раз в неделю. Согласно теориям о сохранении семени он уже должен был либо умереть, либо стать зомби. С другой стороны, Даг Абрамс – один из самых здоровых парней нашей планеты, был соавтором книги о тантрической теории оргазма без семяизвержения. Даг придерживается своих теорий на практике, и мы надеемся, что его предстательная железа в один прекрасный день не разорвется на части.

Что касается женщин и оргазма: никто, будучи в здравом уме, не беспокоился по поводу слишком часто кончающей женщины и не волновался, кроме живущих по соседству или этажом ниже.

Откуда приходит оргазм?

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

«Я довела до совершенства чудесную способность испытывать оргазм, не прикасаясь к себе. Это случилось в пригородном поезде, в то время у меня была овуляция, и я почувствовала волнение. Я дала волю своей фантазии и обнаружила, что могу довести себя до оргазма. Единственная проблема оргазма в публичном месте: нужно контролировать дыхание...» [Королева бала на встрече выпускников университета, из Среднего Запада, ее высказывание мы нашли в книге Джулии Хаттон *«Хороший секс»* (*«Good Sex»*), изд. Cleis Press].

Сексопатолог Герберт Отто пишет о времени, проведенном в колледже, когда он и его друзья беседовали о разных способах мастурбации. Один парень сказал, что может эякулировать, не прикасаясь к пенису. Естественно, заключили пари. В комнате все затихли, а мистер Самовозгорание вытащил пенис из брюк. Он закрыл глаза, и через некоторое время его пенис «встал». Еще через какое-то время парень начал дышать быстрее и внезапно кончил.

Некоторые люди могут испытывать оргазм не только без стимуляции гениталий, это может произойти с ними совершенно спонтанно, без каких бы то ни было мыслей о сексе. Например, некоторые женщины могут испытывать оргазм во время важных дебатов и интеллектуальных споров на темы, которые не имеют ничего общего с сексом. Одна наша читательница впервые испытала оргазм в подростковом возрасте, когда расчесывала волосы, и в свои сорок она все еще кончает во время расчесывания волос.

И хотя немногим из нас дано испытывать оргазм, не прибегая к сексуальной стимуляции гениталий, существование оргазмов без применения генитальной стимуляции предполагает, что оргазм – это нечто большее, чем простой контакт с половыми органами. К примеру, многие люди, страдающие от нервных заболеваний, потеряли чувствительность в области гениталий, и все же они научились ощущать оргазм в других частях тела – в области лица, рук, шеи, губ, груди и спины. Это указывает на то, что способность испытывать оргазм таится в области чувств, а не просто в паху. (Одна женщина, чей клитор и влагалище были вырезаны во время операции по удалению раковой опухоли, была способна испытывать такие же сильные множественные оргазмы, как и до операции.)

Люди, потерявшие один из органов чувств, не могут вырастить новый орган. Им приходится учиться лучше использовать оставшиеся чувства. Можно предположить, что многие из нас могут получать большее сексуальное удовольствие от других частей тела, если мы позволим себе это. Один из подобных способов описан далее в этой книге: женщина одной рукой стимулирует пенис партнера, а другой рукой или губами ласкает ту часть его тела, которая обычно не ассоциируется с сексуальными ощущениями.

Недостатки этой главы

Одно из упущений этой книги состоит в том, что она не дает широкого определения оргазму. Например, говоря о мужском оргазме, мы предполагаем, что оргазм может произойти, если пенис сжимают, гладят, сосут или вставляют в вагину. Но мужчина может кончить и тогда, когда партнерша целует его шею в течение долгого времени. Предполагая, что без стимуляции гениталий оргазм не произойдет, мы лишаем себя возможности изучать свой организм. Но если бы мы стали рассматривать в этой книге все способы достижения оргазма, то пришлось бы написать еще страниц сто текста. Если это не заставит вас закричать в ужасе, то вы безнадежны.

Боль рядом с удовольствием

Болевые рецепторы и рецепторы удовольствия во всем нашем теле расположены близко друг от друга. Иногда они возбуждаются одновременно. А наш мозг решает, хороши или плохи общие ощущения. Чтобы принять подобное решение, мозг должен отсортировать в своей базе данных малейшие детали – от того, обидчивы ли мы, до того, как относимся к шатенам и зеленоглазым людям, которые пытаются доставить нам удовольствие. В результате мозг каждого человека принимает свое собственное решение, что считать удовольствием, а что воспринимать как боль.

К примеру, один человек может получать удовольствие от мастурбации, воображая, что видит Джонни или Эмбер обнаженными, но малейший намек на присутствие Джонни или Эмбер может вызвать у другого человека боль в желудке. Или один человек может считать шлепки болезненными и отбивающими желание заниматься сексом, а другой считает их болезненными, но в то же время эротичными. Раздражитель один и тот же, но наше к нему отношение зависит от того, как мозг его толкует.

На наше восприятие боли также влияет уровень сексуального возбуждения. Например, люди, получающие удовольствие от случайного шлепка по ягодицам во время занятий сексом, обычно терпеть не могут боль, если только она не появляется в момент их сексуального возбуждения. Сексуальное возбуждение заставляет мозг отбросить шаблонную предосторожность, превращая в приятные ощущения те, которые в привычных условиях показались бы болезненными.

Как помочь мужчинам и женщинам в достижении оргазма

Когда женщины собираются кончить, они часто втягивают или напрягают тазовые мышцы. Но если тазовые мышцы расслабить, оргазм станет более интенсивным. Некоторые женщины не решаются это сделать из боязни пустить газы. Какого черта? Если это случится, вы оба останетесь живы. Когда вы примете во внимание, что большинство пар имеют привычку пускать газы, это происшествие пройдет незаметным.

Неважно, кто вы – мужчина или женщина, изредка в момент оргазма вы должны экспериментировать с расслаблением мышечного тонуса в области таза. Например, некоторые мужчины обнаружили, что они могут продлить оргазм, если перед его наступлением расслабят промежность или анус.

На что это похоже?

Любовники иногда спрашивают друг друга, кончили ли они, но никогда о том, что они чувствовали во время оргазма. Само собой, сексуальные ощущения трудно выразить словами, поскольку они часто существуют в точке пересечения физических и эмоциональных ощущений. Но если вы попросите партнера описать оргазм, это может привести к некоторым интересным проникновениям в суть явления и дискуссиям.

Мужчины симулируют оргазм?

В первом издании этого учебника был опубликован раздел, в котором предполагалось, что только женщины симулируют оргазм. Больше мы так не думаем. Примерно 30 % молодых взрослых мужчин время от времени имитируют оргазмы. Эти мужчины находятся в середине своего так называемого сексуального расцвета.

Исследователь Карен Йескавадж выяснила, что парни симулируют оргазм по следующим причинам: «я устал», «я симулировал оргазм, чтобы она не увидела, что член обмяк», «она подумает, что все делает хорошо» или «хотелось, чтобы все побыстрее закончилось». Основные причины, по которым женщины симулируют оргазм, сводятся к следующим категориям: «я-устала-мне-надоело-или-мне-было-больно».

К счастью, люди, имитирующие оргазмы, делают это нечасто. Существуют люди, которым кажется, что симулирование оргазма помогает увеличить близость в сексе. Для них эта близость была важнее, чем оргазм – настоящий или фальшивый. Другие люди считают, что обманывать партнера нехорошо даже в том случае, когда для этого были веские основания. Они просто не понимают, как можно одновременно лгать и ощущать близость.

Интересно, что лесбиянки имитируют оргазм так же часто, как и белые женщины нормальной ориентации, а белые женщины нормальной ориентации симулируют оргазм в два раза чаще, чем латиноамериканки. Вероятно, лесбиянки и белые мужчины ожидают от своих партнеров большее количество оргазмов, чем мужчины-латиносы, поэтому белые женщины и лесбиянки, подчиняясь ожиданиям, чаще имитируют оргазм.

Если ваш партнер симулирует оргазм

Когда ваш партнер симулирует оргазм, нет ничего хуже, чем стараться помочь ему или ей испытать настоящий оргазм. Обычно это только усугубляет ситуацию.

Иногда существует четкая грань между полезным участием и неприятным беспокойством, особенно если оргазм партнера становится необходимым для вас заверением в том, что вы – хороший (-ая) любовник (-ца).

Не пытайтесь помочь партнеру достичь оргазма, постарайтесь выяснить, что ему или ей доставляет удовольствие и успокоение. Вполне возможно, партнеру приятно подольше оставаться в ваших объятиях, поэтому не хватайтесь за промежность любовника или любовницы в ту же минуту, когда почувствовали возбуждение. Очень хорошо, если партнер подскажет вам какие-то технические приемы, но, скорее всего, проблема не в этом.

Гораздо чаще отношения разрушаются от недостатка эмоционального удовлетворения, чем от нехватки оргазмов. Если вы можете доставить друг другу эмоциональное удовольствие, то найдете и много способов достижения оргазма. В этой книге их нескольких сотен.

Оргазмическое помешательство

Иногда забавно подсчитывать количество оргазмов и стремиться к ним, как свинья к луже. Но для некоторых людей процесс оргазма и/или его достижение могут быть знаками критического состояния. Вот несколько причин этого явления.

Некоторые люди тешат свою гордость, подсчитывая, сколько оргазмов они испытали или «дали» партнеру. Они путают секс с пинболом.

Некоторые люди используют удовольствие, доставляемое партнеру, как средство контроля над ним. Сами они едва ли смогут кончить, пока не удостоверятся, что их партнер доволен до оргазма несколько раз. И хотя все это кажется не очень серьезным, помните: партнеры, не выпускающие из своих рук поводья сексуальных отношений, часто любят контролировать и другие стороны вашей жизни.

Существуют люди, которые ожидают, что партнер будет постоянно заботиться об их оргазмах. Со временем, когда партнеру покажется, что его используют, это породит чувство обиды.

Чтобы избавиться от хронической тревоги или от монотонности и бесцветности жизни, некоторым людям необходимо заниматься сексом или мастурбировать по несколько раз в день. Непрерывающийся поток оргазмов может быть одним из способов избавления от приступов страха и паники. Не надо путать это с сексуальным удовольствием, даже если они его получают.

Изобретаем сексуальное колесо – маркетинг и оргазм

Чтобы продать книги и кассеты о сексе, издатели заставляют нас ощутить свою сексуальную неосведомленность, если мы не купим то, что они распространяют. Например, в последние два года нам предлагали купить книги и кассеты об оргазмах, связанных с точкой G, об эякуляции женщин, о продолжительных оргазмах, об оргазмах, длящихся не меньше часа, оргазмах во время тантрического секса, необычных оргазмах для зануд и оргазмах, происходящих благодаря магическим свойствам трав. Подождите немного и в книжном магазине вы найдете книги и DVD под названием «*Как улучшить оргазмы ваших кошек и собак?*». Издатели подобной чуши постараются убедить вас, что вы издеваетесь над домашними животными, если не хотите заплатить 29,95 доллара за предлагаемый диск.

Многие из нас, если бы могли, хотели бы испытывать гораздо более интересные и интенсивные оргазмы. Но иногда потребитель должен сказать: «Хватит, достаточно».

Комментарии читателей

Вопрос мужчинам: что вы чувствуете во время оргазма?

«Колени становятся слабыми, и я ощущаю покалывание во всем теле. Чувство такое, что все вдруг онемело».

Мужчина, 21 год

«Я чувствую, что энергию излучают подошвы ног, потом она поднимается по задней поверхности ног сквозь ягодицы к пупку, а затем выходит через яички и пенис. Жутко, тепло, изнуряюще».

Мужчина, 26 лет

«Когда я приближаюсь к оргазму, то чувствую, как каждый грамм жидкости в моем теле приливает к пенису. Все мое тело предвкушает тот момент, когда пенис больше не выдержит невероятного давления и взорвется. Языки пламени окутывают член, и сотрясение отдается во всем моем теле».

Мужчина, 25 лет

«Оргазм заставляет почувствовать, что я очень связан со своей возлюбленной, я как бы становлюсь частью ее».

Мужчина, 39 лет

«Кажется, что вся твоя жизненная сущность собирается в пенисе, а потом выбрасывается из тебя».

Мужчина, 22 года

Вопрос женщинам: что вы чувствуете во время оргазма?

«Каждый оргазм разный! Иногда кажется, как я растворяюсь и уношусь куда-то. Иногда я чувствую, как натыкаюсь на оргазм или сталкиваюсь с ним.

Иногда оргазм подкрадывается незаметно, а иногда я могу контролировать его приближение и продолжительность».

Женщина, 45 лет

«Все мои оргазмы кажутся мне одним и тем же зверем, но разной мощи – от „боже, что это было?“ до боли настолько острой, что ее почти невозможно вынести. Сильнее всего я ощущаю оргазмы при использовании вибратора, но как ни странно, они не всегда самые удовлетворяющие».

Женщина, 36 лет

«Оргазмы у меня бывают самые разные: от простого отклика в гениталиях, без особого восторга или даже некоторого оцепенения, до головокружительной взрывной силы, которая пронизывает все мое тело, чувства, ум, охватывает моего партнера и заполняет комнату вокруг нас. Иногда это просто физическое ощущение, которое становится наиболее напряженной частью оргазма; а в другой раз оргазм бывает эмоциональным, и тогда самым важным становится сосуществование с партнером. Даже когда физические ощущения не слишком сильны, после оргазма я обычно чувствую себя более цельной и законченной личностью».

Женщина, 47 лет

Когда у вас был первый оргазм?

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

Женщина, 49 лет

«Это произошло через семь месяцев после первого сексуального опыта. Я не понимала, что происходит. Мы закончили заниматься сексом. Когда я начала натягивать на себя одежду, то стала дрожать и из меня потекла жидкость. Это было восхитительно, но я была напугана и смущена».

Женщина, 21 год

«У меня была электробритва с насадкой для массажа. Примерно час я водила ею вокруг клитора (и молилась о том, чтобы подушка, зажатая у меня между ног, заглушила звуки и родители ничего не услышали), я испытала оргазм. К тому времени я уже много раз занималась сексом с приятелем, но только теперь я почувствовала себя грешницей!»

Женщина, 25 лет

«Я не осознавал по-настоящему, что я делаю. Мне было лет десять или одиннадцать, когда я открыл для себя новое ощущение, потеряв пенис шелковым краем одеяла. Я продолжил. В конце концов эти сильные ощущения я почувствовал и в паху, а затем полилась липкая и противная масса. Я совершенно „отключился“ и почувствовал, что залит чем-то грязным. Я подумал, что повредил себе что-то, и боялся сказать об этом родителям».

Мужчина, 24 года

«Первый оргазм случился, когда мне было восемнадцать лет. Мой жених, несмотря на мое первоначальное отвращение и недоверие, приобщил меня к

удовольствиям куннилинга. Я подумала, что он развратник. Я была уверена, что отправлюсь прямо в ад. Я не могла дождаться, когда это повторится снова!»

Женщина, 55 лет

«Я испытала свой первый оргазм во время одной из первых менструаций. Ощущение чистой прокладки, прижатой к гениталиям, согревало меня таким теплом, которого я никогда не знала раньше. Я потерялась о нее, проверяя, могу ли продлить это ощущение, хотя я не знала ему названия. Я просто знала, что мне хорошо!»

Женщина, 45 лет

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

Женщина, 26 лет

«Первый из моих оргазмов был клиторальным – я чувствовала щекотку (мне было лет десять). Второй вид оргазма я испытала, когда мне было двадцать. Я сильнее ощущала его внутри влагалища. Это было очень сильное эмоциональное ощущение, которое захлестнуло меня, и я кончила, утопая в жидкости, на самом деле. Я думала, что описала своего партнера. Теперь я испытываю оргазмы обоих видов. Я выбираю – омар или стейк».

Женщина, 26 лет

«Мой первый оргазм настиг меня на заднем сиденье автомобиля. Я сидела верхом на бойфренде, долго ерзала на нем и вращала бедрами и вдруг дошла до кульминации прямо в одежде».

Женщина, 49 лет

«Я поразилась тому, насколько чувствителен мой клитор, но не была уверена, что произошедший оргазм – это оргазм, потому что он не был похож на взрыв, как описывалось в женских романах, которые я читала. Я была разочарована, что проделала всю эту работу ради такого незначительного ощущения. К счастью, многолетняя практика позволила мне добиться лучших результатов!»

Женщина, 36 лет

«В возрасте 20 лет. Проснувшись утром, еще в постели я отчаянно терла свой клитор и фантазировала, и вдруг прямо из ниоткуда возбуждение стало расти интенсивнее, чем раньше. Я энергично и довольно долго массировала себя, пока внезапно не произошел головокружительный взрыв. Я была уверена, что все обитатели дома вычислили, чем я занималась. Я была смущена. И все же продолжала повторять эксперимент каждую ночь, хотя поначалу приходилось себя усердно стимулировать почти что целый час».

Женщина, 51 год

«Свой первый оргазм я испытала с моим другом (не с любовником). Я сказала ему, что в сексе нет ничего особенного. Он же пальцами решил разубедить меня в этом. Я помню, что я думала в тот момент: „О боже, это же оргазм!“»

Женщина, 48 лет



Глава 10. Разговор об оргазме

Существует множество разговоров о множестве вещей. Но один разговор люди почти никогда не заводят – разговор об оргазме, честный разговор, а не просто: «Ты кончил?»

Отсутствие таких разговоров продиктовано здравым смыслом. Мы живем в обществе, которое находится в таком состоянии войны с собственной сексуальностью и тратит на ограничение сексуального воспитания практически столько же денег, сколько на жесткое порно. И наши занятия любовью иногда – результат этих двух крайностей. Это – безумная попытка залезть в штаны друг к другу, избегая более глубокого смысла и больших возможностей.

Как вы могли уже понять выше, так не должно быть. Секс может приносить больше удовольствия благодаря разговорам об оргазме.

Почему женские, а не мужские, оргазмы являются трофеем любовных ласк

Мужской оргазм – это данность. Но в действительности женщины иногда переживают, если мужчина не кончает от минета, даже если они знают, что мужчины не всегда получают оргазм от орального секса. Вы думаете, они должны прыгать от радости из-за отсутствия дилеммы: «Глотать или нет». Но вместо этого они переживают, что что-то не так.

Женщины, которые мастурбируют, обычно достигают оргазма за такой же промежуток времени, что и мужчины. Только если вы начнете чередовать мастурбацию с чем-то иным, женский оргазм может показаться вам вымирающим видом.

В то время как женский и мужской оргазм дарят одни и те же ощущения, мужской объявляет о себе жидкой и липкой «фанфарой». Не так, как женские оргазмы. Мужчины часто ждут, что женщина даст знать, получила она оргазм или нет. В противном случае мужчина может никогда не спросить: «Тебе было хорошо?»

Это некоторые из различий, которые делают мужской оргазм проходной темой, в то время как женский является предметом для обсуждения.

Отсутствие оргазма – это причина расставания для женщины со своим партнером?

Когда вы закончите читать эту книгу, вы устанете слушать, что единственная причина, по которой женщина хочет секса, – это оргазм и что она могла бы быстрее получать желаемое, отправив своего партнера играть в видеоигры с друзьями и взяв дело в свои руки.

Неуловимая природа женских оргазмов во время секса возносит женский оргазм на уровень Святого Грааля любовных ласк. Еще большая загадка для мужчин состоит в том, как женщины не связывают удовлетворение, полученное от секса, с получением оргазма во время него. Идея секса, который приносит удовлетворение и без оргазма, для большинства мужчин не понятна.

В ходе нашего собственного исследования мы опросили женщин, что бы они выбрали: действительно хороший оральный секс или половой акт. Подавляющее большинство из опрошенных предпочли бы второе. Достижение оргазма и оральный секс часто взаимосвязаны, но они предпочитают близость, полноценный контакт всего тела с телом партнера и общение. К тому же некоторые женщины говорят, что их мысли во время полового акта всегда с партнером, в то время как во время орального секса они часто витают где-то далеко.

В то же время женщины отчаянно жалуются, когда партнер не заинтересован в их оргазме.

Надеемся, вы начинаете понимать, насколько может быть полезно для женщин обсуждать с их партнерами, что они делают и чего не делают для получения сексуального удовлетворения.

Мужчины часто видят оргазм по-другому, нежели женщины

Если мужчина не получит оргазм во время секса, он, вероятно, сочтет этот опыт неудавшимся или посчитает, что секс не предполагался. И, как правило, он будет думать, что женщина, не достигнув оргазма, будет считать так же.

У женщин может быть другое мнение об оргазмах. Исследователи выяснили, что женщины считают, что в достижении оргазма каждый выполняет свою отдельную роль. Они считают, что мужчина должен их достаточно физически стимулировать, чтобы вызвать оргазм. Однако женщина при этом должна сама правильно настроиться для достижения оргазма. Если женщина не может сосредоточиться, то это только ее ошибка, а не мужчины.

Вместо того, чтобы считать, что мужчины знают, какой тип физической стимуляции подходит именно им, женщинам было бы лучше понять, насколько разными они сами могут быть и что мужчины по-настоящему нуждаются и часто сами хотят услышать, что нужно делать.

Способность женщины объяснить мужчине, как ее правильно физически стимулировать, — ключ к получению необходимой, именно той стимуляции, которую она от него ожидает.

Женский оргазм: бонус или цель?

Женский оргазм – это цель любовных ласк или же есть более важные вещи?

Возможно, способность любовника дать почувствовать женщине себя сексуальной и желанной, намного важнее. А может быть, важнее его способность быть игривым и сделать секс развлечением. Или как насчет воплощения наших фантазий или желания побыть немножко странным? Для женщин кое-что из перечисленного стоит выше достижения оргазма. И когда эти качества присутствуют, у женщины больше шансов достичь оргазма или, по крайней мере, получить сексуальное удовлетворение.

Оргазм до полового акта или после?

Некоторые женщины предпочитают получать оргазм до начала полового акта. Тому может быть несколько причин. К тому моменту, как женщина готова испытать оргазм, скорее всего, область вокруг ее влагалища набухла самым лучшим образом. Также вследствие оргазма улучшается кровообращение, что может уменьшить боль, помочь расслабиться и почувствовать близость. Эти факторы могут помочь сделать половой акт более приятным.

Также получение оргазма до полового акта может помочь женщине снять напряжение. Это может помочь ей насладиться близостью и интимностью полового акта больше, чем если бы она чувствовала необходимость достижения оргазма. В том числе, чтобы ее партнер не расстроился, если она не кончит во время занятия любовью.

Или женщине будет комфортнее достичь оргазма после полового акта? Как только ее партнер достигнет оргазма, она может наслаждаться его объятиями, пока сама доставляет себе удовольствие с помощью своих пальцев или вибратора.

Разговор о том, как и когда женщина предпочитает получать оргазм, может быть важной частью разговоров о сексе.

Оргазм во время полового акта

Распространено заблуждение, что пенис напрямую стимулирует клитор во время полового акта. Хотя если вы посмотрите, где находится кончик клитора и вход во влагалище, вы удивитесь, какое это заблуждение. Кончик клитора находится в 2,5 см от входа во влагалище.

Возможно, именно поэтому так много из опрошенных нами женщин заявили, что во время полового акта им необходима внешняя стимуляция клитора для достижения оргазма. Им необходим палец или вибратор на их клиторе, пока партнер внутри них, или им необходимо тереться клитором о его тазовую кость.

Итак, если кто-то из вас предполагает, что женщине для оргазма достаточно проникновения без дополнительной стимуляции клитора, сейчас хороший момент для избавления от этих заблуждений.

Пальцы – да, но не вибратор?

Опрошенные молодые мужчины сказали, что это нормально, когда они сами или сама партнерша пальцами стимулирует клитор во время полового акта. Однако их не воодушевляла идея использования вибратора во время занятия любовью. Похоже, что они воспринимают вибратор как конкурента или свидетельство их неудачи.

Но серьезно, какая разница, что использует женщина во время занятия сексом: вибратор или свои пальцы? Половой акт – это удовольствие. Любой, чья партнерша использует в ходе полового акта вибратор, должен считать себя счастливым. Потому что она испытает несколько интенсивных оргазмов, и она будет ассоциировать это удовольствие с ним и чувствовать его пенис внутри себя. (Другой предмет для эксперимента – виброкольцо.)

Любопытно, что парни обычно не против использования вибратора партнершей во время анального секса. Может, одна из прелестей анального секса в том, что «внутрь входит» больше, чем при обычном сексе. Или, возможно, мужчина чувствует используемый женщиной вибратор, когда его пенис в ее заднем проходе.

Финальный заход, но еще не приземление

Женщины часто приближаются к достижению оргазма, но в последнюю минуту что-то происходит или меняется, и они удаляются от него. Поэтому когда вы будете разговаривать, обязательно спросите, что вам необходимо делать, когда она приближается к оргазму. Быть разговорчивым? Тихим? Нежным? Настойчивым? Грубым?

Хочет ли она, чтобы ваш пенис был внутри, или ваши пальцы или губы, или ей нужно, чтобы вы просто держали ее, пока она закончит сама? Нужен ли ей вибратор или анальная стимуляция? Хочет ли она, чтобы вы целовали ее шею или трогали ее грудь?

Вы однажды захотите также узнать, что для нее лучше, когда она близка к оргазму. Должны ли вы продолжать то же, что и делали, или что-то другое?

Затем последуют минуты сразу после оргазма. Как вы должны вести себя? Клитор может быть невероятно чувствительным сразу после этого. Некоторым женщинам может нравиться, если вы будете постоянно давить на вульву сразу после оргазма. Другие захотят, чтобы вы продолжали делать то, что делали, но гораздо менее интенсивно. Для других только руки могут найти нужный подход.

Одержимость оргазмом

Определенно, нет вернее способа ужасно провести время в постели, чем быть одержимым оргазмом. Если вы заиклены на получении удовольствия – нет проблем. Но быть одержимым женским оргазмом – это верный способ испортить занятие любовью. Она будет ощущать давление, а вы будете расстроены.

Отдельное спасибо Клэр Солсбери из Восточного университета Онтарио, Канада, и Нине Хартли, которая в своей замечательной книге «*Nina Hartley's Guide to Total Sex*» убеждает мужчин разговаривать с женщиной о том, чего она хочет от своего партнера перед достижением оргазма, а также до и после него.

Глава 11. Массаж тела: предельная нежность

Собирая материал для этой книги, мы постарались учесть практически все способы сексуальных утех и удовольствий. Мы попытались взглянуть на секс с точки зрения людей, любящих менять партнера, а также мастеров тантрического секса, геев, лесбиянок, ревностных христиан, любителей садомазохизма и даже тех, чья сексуальная жизнь по-настоящему скучна. Мы рыли землю носом и выявили одну-единственную универсальную правду о человеческой сексуальности:

Неважно, каковы ваши сексуальные верования, фантазии, прихоти или убеждения, но одно совершенно очевидно – ничто не может сравниться с хорошим массажем спины.

Никто, абсолютно никто, не сказал ни единого плохого слова о массаже спины. Точно так же дело обстоит с массажем ступней ног.

Грубый или нежный? Мужской или женский?

Почти в каждой книге о сексе утверждается, что мужчины слишком грубо прикасаются к женщинам, а женщины, наоборот, касаются мужчин слишком нежно. Издательство *Goofy Foot Press* провело неофициальное голосование по этому вопросу, и выяснилось, что все книжные утверждения – полнейшая ерунда. Существуют два вида прикосновений, которые нравятся как мужчинам, так и женщинам:

От легчайших, как перышко, до легких. Кончики пальцев весело танцуют по всей поверхности кожи, вызывая у партнера приятное ощущение покалывания и пощипывания; кожа при этом иногда может покрыться мурашками. Того же эффекта можно добиться, если легко и нежно водить ладонью по коже, не отрывая ее от тела.

Глубокие и усердные. Мышцы энергично и властно месят, как глину, снимая стресс или напряжение. Мужчины часто опасаются, что их прикосновения слишком грубы, но их партнерши почти всегда говорят, что именно так и нужно массировать, а иногда еще усерднее.

К счастью, за последние двадцать лет было издано бесчисленное количество книг о прикосновениях и массаже. По этому вопросу сняли также несколько прекрасных видеофильмов. Один час, потраченный на чтение одной из таких книг или просмотр видео, принесет многое вашим отношениям. Особое внимание уделите разделам о массаже ступней, кистей рук, волосистой части головы и лица. На эти части тела часто не обращают внимания, поскольку их не считают эrogenными зонами.

Участники и зрители

Некоторые люди сопротивляются, когда кто-то пытается полностью завладеть их телом. Другие не могут до конца расслабиться и совместно с партнером получать удовольствие. Им требуется неустанно наблюдать за происходящим вокруг. То же самое происходит с человеком, желающим постоянно совершать разные поступки, поэтому ему трудно стать достаточно пассивным и принять то, что происходит с его или ее телом.

Один из способов сбросить броню и расслабиться – научиться массировать партнера и наслаждаться массажем самому. Вначале у вас может возникнуть тревога и беспокойство, поэтому продвигайтесь вперед медленно и пытайтесь получать удовольствие от достигнутых успехов.

Объедините секс с массажем

Одна из наших читательниц комментирует: «Мой муж часто массирует мне плечи, пока я делаю ему минет. Мне это очень приятно и настолько расслабляет, что я быстрее возбуждаюсь». Другая читательница связывает руки обнаженного партнера у него над головой и позволяет ему наблюдать за тем, как она медленно снимает с себя шелковые трусики и ласкает ими тело мужчины. Третья читательница проводит своими длинными волосами по голому телу своего возлюбленного, а затем обматывает ими его гениталии. Один парень рассказал, что самый лучший способ довести его пессию до полного экстаза – расчесать ей волосы или помассировать кожу головы кончиками пальцев. Еще одна пара зажигает в ванной свечи, а затем долго принимает душ, втирая шампунь в волосы друг другу и намыливая тела мылом.

Возможно, у вас имеются свои любимые способы соединения сексуальных игр и массажа. Каковы бы ни были ваши предпочтения, постарайтесь сделать массаж неотъемлемой частью ваших сексуальных отношений. Прикосновения и массаж, возможно, – наиболее важные стороны проявления человеческой сексуальности, находящиеся за пределами редкой необходимости пополнения человеческого рода.

Глава 12. Сексуальные смазки: свежий взгляд

Люди чаще всего используют смазку, когда хотят заняться сексом, а времени на то, чтобы сильно возбудиться, у них нет. Или времени достаточно, но вагина не становится в нужной степени скользкой. Такое может происходить, если женщина принимает таблетки или другие медикаменты, или во время занятий любовью, когда несоответствие размеров гениталий затрудняет проникновение, и иногда во время или после менопаузы. Смазка помогает некоторым женщинам предотвратить инфицирование мочевых путей, являющееся причиной вагинальных инфекций, а ее использование в сексе часто обязательно, если вы проходите курс химиотерапии.

Люди используют лубриканты, если мануально стимулируют друг друга, стимулируют пальцем, мастурбируют или занимаются анальным сексом. Некоторые пары любят добавлять смазку во время орального секса. Также она помогает при использовании некоторых сексуальных игрушек, и она может отлично работать в горячей ванне.

Хитрости маркетинга

Ознакомившись с результатами наших сексуальных исследований, мы были удивлены, узнав, как много молодых пар использует смазку – пар, которые производят впечатление насквозь влажных и готовых к действиям. Возможно, отсутствие натуральной смазки – результат контроля рождаемости с помощью гормональных препаратов или презервативов. Или же некоторые пары слишком торопятся, и у них нет времени, чтобы сделать женщину действительно влажной.

Компании, производящие сексуальные смазки, вкладывают крупные суммы в маркетинговые кампании. Эти акции пытаются убедить, что парочки, которые нанесут на свои промежности дорогой лубрикант, достигнут новых уровней сексуального блаженства или испытают новые степени близости в отличие от бедных идиотов, полагающихся на свою природную смазку. Правда? Как насчет общения, развлечений, романтики и уважения? Неужто смазывание промежности химическим веществом компенсирует нехватку всего этого?

Не плюй на слюну!

Убежденные в том, что людям необходим лубрикант, мы все-таки отправились в медицинскую школу к профессору гинекологии и задали ему вопрос: «А как же старая надежная слюна? Кажется, что ее дни сочтены. Это потому, что магазины не могут продавать ее, или из-за того, что ученые выяснили про нее что-нибудь ужасное?» Профессор связался с одним из ведущих в мире специалистов по боли во влагалище, и оба они высказали общее мнение о слюне — *это превосходная сексуальная смазка, только если вам не потребуется немного больше скольжения.*

Если вам интересно, почему эти эксперты рекомендуют слюну, а не дорогие вещества, давайте посмотрим на список ингредиентов всем известной смазки, которую мы рекомендовали в прошлом издании нашего учебника. Эту смазку рекламируют как гидрофильную, гипоаллергенную и без запаха. Звучит привлекательно, но посмотрим на список химических веществ, которые попадут внутрь вашего тела: очищенная вода, пропиленгликоль, изопропилпальмитат, диметикон, целлюлоза, полисорбат-60, сорбитан стеарат, стеариловый спирт, глицерилстеарат, этилендиаминтетрауксусная кислота, феноксилэтанол, метилпарабен, бутилпарабен, пропилпарабен, бутилгидрокситолуол.

Хорошие новости: всего лишь парочка из этих ингредиентов упомянута в «Справочнике опасных химических веществ» (*Hazardous Chemicals Desk Reference*). Но почему производители смазки называют ее гипоаллергенной, если давно известно, что парабен и гликоль вызывают аллергию у некоторых женщин? Управление по контролю за продуктами и лекарствами США (FDA) никак не определяет гипоаллергенность продукта. Сотрудники FDA не смогли найти ни одного критерия для определения гипоаллергенности лубриканта.

Хуже всего то, что компания, распространяющая один из наиболее известных лубрикантов, недавно обратилась к FDA с просьбой признать этот увлажняющий вагинальный крем косметическим средством, а не лекарством. Косметические средства не требуют строгих правительственных проверок, как кремы для рук или средства для удаления макияжа. Если бы сексуальные лубриканты или увлажняющие вагинальные кремы классифицировались как лекарства, их производители обязаны были бы проводить дорогие клинические испытания, чтобы показать безопасность и эффективность этих продуктов.

Работники здравоохранения часто уверены в сексуальных смазках, так как думают, что они одобрены FDA. Прелестная выдумка! Пока сексуальные смазки классифицируются как косметические средства, невозможно оценить их воздействие на слизистые оболочки, такие как вагина, прямая кишка или мочеиспускательный канал, где весьма высока степень всасывания химических веществ в кровоток.

Факт состоит в том, что ни один правительственный орган внимательно не следит за теми продуктами, которые мы покупаем в магазине и которые поступают внутрь наших самых интимных частей. Согласно предписаниям FDA, издательство *Goofy Foot Press* легко может устроить в гараже свою собственную фабрику по производству сексуальных смазок, если будет соблюден перечень требований данной организации, которые уж точно не такие, как для аэрокосмических исследований. Поскольку в FDA маленький штат, они будут нас навещать не чаще одного раза в 3–4 года. Поэтому теоретически мы можем завести грызунов или линяющих кошек на нашей фабрике по производству лубрикантов. Мы можем годами работать, не моя рук, пока нашу смазку покупают в магазинах.

Ни один орган не проверяет, соответствует ли содержимое сексуальной смазки тому, что написано на этикетке. Несколько лет назад исследователь Брюс Веллер обнаружил нечто похожее на ртуть или мышьяк в смазке одного из производителей, продукты которого он тестировал. Брюс рекомендовал покупать только те смазки, которые производят фармацевтические

компании. Он счел, что продукты таких производителей более безопасны, так как их производители находятся под более пристальным наблюдением FDA, хотя компания *Johnson&Johnson* доказала, что это не так. Приведем пример отсутствия здравого смысла. Одна из таких компаний продает увлажняющий крем для вагины, в котором главный ингредиент очень опасен для коров. Но, может быть, коровья «киска» более чувствительная, чем женская?

Означает ли это, что вы не должны использовать лубриканты или увлажняющие кремы для вагины, купленные в магазинах? Нет. Но не думайте, что над производителями сексуальных смазок осуществляют больший надзор, чем над Уолл-стрит.

Смазки могут отлично вам подходить, они могут улучшить вашу сексуальную жизнь, особенно тогда, когда ваше тело меняется, и вы больше не мокнете как школьница, которой когда-то были. Однако почему бы сначала не попробовать слюну? Если это не сработает во всех смыслах, попробуйте найти что-нибудь более скользкое. Но если это проблема, почему не воспользоваться случаем и не последовать рекомендациям факультетов урологии некоторых медицинских школ и использовать для секса кокосовое, миндальное или другое растительное масло.

Масло в моей вагине?

Вы, вероятно, слышали, что женщины не собираются смазывать свою вагину вазелином. Почему же кокосовое, миндальное или другие растительные масла не вызывают протеста? Дело в том, что вазелин производят из нефти, а кокосовое масло и другие растительные масла не будут «загрязнять» ваши внутренности. Из-за меньшего размера своих частиц, кокосовое масло может считаться лучшим маслом для секса, если оно свежее и без примесей. К сожалению, это никак не подкреплено наукой. Маловероятно, чтобы производители кокосового масла профинансировали подобные исследования, и в последнюю очередь это сделают производители лубрикантов – профинансируют исследования, которые могут показать, что слюна или растительное масло так же хороши или лучше, чем их продукт по 5–20 долларов за баночку весом 30 граммов. И так же маловероятно, что конгресс потратит налоговые доллары на изучение чего-то полезного, в то время как можно тратить деньги на ограничения.

Учитывая все это, слова «слюна» и «растительное масло» звучат для вагины гораздо лучше, чем пропиленгликоль, гидроксиметилцеллюлоза, сорбитол и полисорбат-60, но окончательный вердикт должен вынести ваш гинеколог.

ВНИМАНИЕ! Если вы ищете натуральные сексуальные лубриканты, наши друзья из *Woman's Touch* рекомендуют кокосовое масло. Они считают, что его более мелкие капли должны хорошо впитываться стенками влагалища. Оливковое масло с его крупными каплями вряд ли будет впитываться стенками влагалища так же хорошо. Кроме того, оно может накапливаться вокруг шейки матки, где может прогоркнуть и стать источником неприятного запаха.

Поговорим о презервативах и простынях

Вы никогда не должны использовать продукты на основе нефти, такие как детское масло, минеральное масло, лосьоны для рук, вазелин вместе с латексными презервативами, поскольку латекс в таких жидкостях растворяется. Мы провели эксперимент и выяснили, что то же самое относится и к использованию растительных масел вместе с латексными презервативами. На сегодняшний день единственные презервативы, которые можно безопасно использовать со смазками на масляной основе, – это «*Trojan Supra*». Если слюна не подойдет вам в качестве смазки и если вы пользуетесь латексными презервативами, вам нужно использовать купленный в магазине лубрикант на водной основе.

Что до жирных пятен на простынях, то вы не должны использовать такое количество смазки, которой хватило бы для заправки салата. Обычно достаточно всего лишь пары капель смазки на основе растительного масла. А если все-таки пятно появилось, сбрызните его пятновыводителем, а затем бросьте простыню в стиральную машинку. Или перед половым актом положите себе под ягодицы нежное полотенце, предназначенное для занятий любовью. (Смотрите следующий параграф, в котором также говорится о пятнах от силиконовых смазок.)

Основы для смазок

Различные лубриканты по-разному действуют на ваши ощущения. Вы должны выбирать марку смазки в зависимости от того, каким видом секса вы планируете заняться и какие ощущения нравятся вам и вашему партнеру. Некоторые смазки жидкие, они позволяют вам испытывать более сильные ощущения, другие – более густые. Разотрите каплю смазки пальцами и посмотрите, продолжаете ли вы ощущать шероховатости на коже. Если нет, значит, это смазка-амортизатор, подходящая для длительного секса в выходные дни.

Существуют также лубриканты, содержащие силикон. Некоторым людям нравится их ощущение, а другим эта смазка не подходит. Вы можете сказать: «Я слышал, что силикон в грудных имплантатах небезопасен. Зачем мне закладывать его в интимные места?» Если вы когда-нибудь сосали кончик пениса, на который был надет презерватив с заранее нанесенной смазкой, то силикон попадал внутрь вас. Считается, что молекулы силикона слишком велики, поэтому организм не может их впитать. Проблема с растекающимися силиконовыми грудными имплантатами заключается в том, что силикон находится внутри грудной клетки, как в капкане, и не может вытечь наружу.

Большинство силиконовых смазок изготавливаются на водной основе, а это означает, что их можно использовать с латексными презервативами. Силикон не дает смазке высыхать, но при этом долго не удаляется. Другое преимущество использования силиконовых смазок состоит в том, что они позволяют заниматься сексом в воде. Вода смывает с тела естественную смазку, что затрудняет половой акт. Силиконовые смазки смываются медленно и помогают вашему «жезлу» дольше двигаться внутри вагины при занятиях сексом в бане, ванне, озере, реке или океане. Нанесите смазку на сухие гениталии. Для секса в воде можно также попробовать лубрикант на основе растительного масла.

Однако силиконовые лубриканты влияют на силиконовые секс-игрушки. Они становятся некрасивыми. Силиконовые лубриканты также оставляют пятна на простынях, которые можно попытаться вывести с помощью средства для мытья посуды или средства для выведения жирных пятен, но результат не гарантирован. (Удостоверьтесь, что вы не используете этот комплект белья, когда к вам в гости придет мама.) Кроме того, если вы пользуетесь электрическими игрушками для секса, здесь возникает серьезная проблема с датчиками и электродами – в этом случае не пользуйтесь смазками, содержащими силикон. Силикон работает как изолятор.

Внимание! Если силиконовая смазка капнет на пол, на ней можно поскользнуться, в особенности если вы используете ее в душе.

Глицерин в лубрикантах

Лубриканты на основе глицерина более гладкие и однородные. Если вы разотрете их между пальцами, то не почувствуете шероховатости своей кожи, как при использовании лубрикантов типа «*Liquid Silk*». Те, кто предпочитают лубриканты с глицерином, говорят, что с ним «по-настоящему быстрее». Однако с такими смазками у некоторых женщин существует проблема, поскольку глицерин с химической точки зрения походит на глюкозу. В женском влагалище глюкозой питаются дрожжи. Если смазки будет слишком много, то между ног у женщины появится прожорливая колония дрожжевых грибов. Если вы подвержены дрожжевым инфекциям или у вас подавлен иммунитет, используйте сексуальные смазки без глицерина.

Прочие неприятности с сексуальными смазками

Хотите верьте, хотите нет, но если лубрикант слишком клейкий или высох и стал густым, у женщин внутри вагины бывают ожоги от фрикций. Если вы испытываете дискомфорт, не используйте смазки, похожие по консистенции на смолу. Если во время занятия сексом ваш лубрикант стал клейким или высох, добавьте в него несколько капель воды или слюны, чтобы разбавить его и не использовать больше смазки.

Пропиленгликоль в некоторых смазках может вызывать раздражение слизистой у некоторых женщин. Тот же эффект могут производить лубриканты с высоким уровнем pH, например, смазка «*Astroglide*».

Когда женщине кажется, что она слишком мокрая

У некоторых женщин выделяется так много естественной смазки, что они просто перестают чувствовать, как пенис входит в них и выходит. Если у вас имеется такая проблема, попросите партнера время от времени вынимать пенис и обтирать друг друга полотенцем. Некоторые люди предлагают попробовать использовать продаваемый в розницу антигистамин, помогающий подсушить естественную смазку, если это становится проблемой. Но прежде чем вы это сделаете, вы должны все обсудить со своим лечащим врачом. Если вы принимаете антигистамины и от них высыхает естественная смазка, то вам поможет лубрикант.

Смазки для анальных игр

Исторически для всех анальных игр в качестве смазки выбирали знаменитую и хорошо всем известную марку растительного кулинарного жира. Затем наступили 80-е годы, всяческие эпидемии и современные войны производителей сексуальных лубрикантов. И теперь почти на каждого, кто занимается анальным сексом, давит рейтинг: «скользящая горячая десятка». Большая удача, если вы сможете разобраться, чей лубрикант лучше.

Растительный кулинарный жир – шортенинг, остается тем стандартом, который пытаются скопировать современные производители смазок для анального секса, но без его отрицательных свойств. У растительного шортенинга нет антибактериальных свойств, поэтому если вы еще раз залезете в банку с жиром, то можете его испортить.

Шортенинг хорош для картофеля фри, но может растворить латексные презервативы, которые считаются более безопасными для анального секса, чем полиуретановые. После шортенинга на простынях остаются отвратительные пятна, которые пахнут прогорклостью. Кроме того, у женщин могут быть проблемы с растительным шортенингом и фекальной жидкостью, которые будут упрямо капать из ануса в вагину, если женщина закинула ноги за голову.

На этикетке банки с растительным шортенингом нет предупреждения: «Используйте для духовки, а не для ягодиц». Но нет и научных исследований о безопасности любого лубриканта для анального секса. И пока существует множество различных мнений, сложно понять, что лучше. Слова об использовании «ингредиентов, одобренных FDA», абсолютно ничего не значат, потому что в FDA нет списка ингредиентов, одобренных для анального совокупления.

Существует множество смазок на водной основе, которые сделают свое дело, и при этом из вашего зада не будет сочиться жир, как из гриля в «*McDonalds*». Опасайтесь использовать смазки, содержащие обезболивающие препараты, такие как «*Anal-Eze*», «*Anal Ease*» или «*Tushy Tamer*». Они похожи на испорченную противодымную сигнализацию в вашем доме, которая начинает работать, если у вас подгорели тосты. Боль во время занятий анальным сексом – это важный индикатор того, что вы стали слишком грубы, недостаточно расслабились, «завелись» или что анальный секс не для вас. Кроме того, если что-то делает анус менее чувствительным, то, соответственно, и пенис партнера тоже становится менее чувствительным, отчего в прямой кишке начинается марафонский забег.

ВАЖНОЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: во многих сексуальных лубрикантах используется сорбитол и глицерин. Это активные ингредиенты также и во многих слабительных и суппозиториях. Подумайте об этом, перед тем как выбрать смазку для анального секса.

Анальный фистинг

Мир фистинга, кажется, разделился на любителей традиционного растительного лубриканта – шортенинга, фистеров-постмодернистов, предпочитающих «*Elbow Grease*», «*Boy Butter*», «*ID Cream*» и «*Men's Cream*», и реформаторов, использующих такие густые лубриканты на водной основе, как «*Astroglide Gel*», «*Probe Thick and Rich*», «*Eros Silicone Gel*» или «*Eros Cream*».

Смазки для мастурбации и стимуляции рукой

Не используйте крем для рук для занятий мастурбацией или мануальной стимуляции половых органов. Большинство кремов для рук и увлажняющих кремов предназначены для впитывания в кожу, потому что после их нанесения люди не хотят чувствовать себя грязными поросятами. Макромолекулы, из которых состоят увлажняющие кремы, должны быстро растечься по поверхности. Поэтому большинство увлажняющих кремов для рук не подходят для секса или массажа, хотя изредка можно найти стоящий крем.

Неважно, чем вы занимаетесь – стимулируете гениталии партнера рукой или просто занимаетесь мастурбацией, но вам нужна такая смазка, от которой пенис продолжал бы стоять, был влажным и скользким. Для начала попробуйте лубриканты на основе растительных масел – рапсовое, кукурузное, кокосовое, растительное, минеральное, миндальное, детское или массажное масла. Популярный и почти что легендарный лубрикант для мастурбации – это лосьон для лица под названием «*Albolene*». Среди новых продуктов, по ощущениям схожим с «*Albolene*», можно выделить «*Men's Cream*» и «*Boy Butter*». Крем для локтей «*Elbow Grease*» широко использовался мужчинами для мастурбации с 1979 года. Для тех, кто любит поджарить свои яйца, но не имеет своего огня, выпускают крем «*Elbow Grease Hot*» с ментолом. Некоторые онанисты рекомендуют смазку «*ID Cream*».

Внимание: «*J-Lube*» – это порошкообразная ветеринарная смазка, требующая добавления воды. Попадание небольшого количества «*J-Lube*» в брюшную полость (пищеварительный тракт) коровы или лошади быстро их убьет. Вполне возможно, что при использовании ее для мастурбации вы сможете промычать несколько последних слов, перед тем как отбросить копыта. Перед употреблением обязательно читайте предупреждающие надписи!

Если вы вкладываете большие деньги в акции компаний, которые специализируются на выпуске смазки для мужской мастурбации, помните, что в США в период половой зрелости вступает поколение необрезанных мужчин. Этим парням не нужна смазка для мастурбации. Их фабрика, оснащенная крайней плотью, работает превосходно.

Женские наружные гениталии и оральный секс

Женщины использовали слюну для мастурбации испокон веков. Для массирования клитора во время мастурбации или для массажа вульвы подойдет вазелин (нефтяной гель) или такие масла без запаха, как минеральное или оливковое. Также вам подойдут новые лубриканты на водной основе. Следует избегать всего, что содержит ноноксинол-9, так как это вещество может вызвать раздражение.

К использованию вазелина, детского или минерального масла можно относиться неоднозначно, т. к. смазки на основе нефтяного масла не должны попадать внутрь влагалища. Однако множество женщин использует эти продукты снаружи, на подходе к влагалищу.

Что касается вкусов лубрикантов, то поищите в своем любимом секс-шопе смазки, вкус которых в смеси с вагинальными жидкостями остается приятным. Некоторые производители выпускают лубриканты с различными вкусами: коктейль на основе шампанского, шоколадный трюфель, коричный пунш, яичный ликер, сочные фрукты, лимонные леденцы, апельсины и тыквенный пирог. К несчастью некоторых наших читателей, смазок со вкусом виски «*Jack Daniel's*» не производят.

Если вам нравится пользоваться смазкой во время орального секса, почему бы не попробовать пищевой сорт растительного масла, пока вы не приступили к сексу с презервативом.

Вагинальные увлажняющие и стимулирующие кремы

Вагинальные увлажняющие кремы подходят для таких случаев, как вагинальная атрофия, или при проблемах, возникающих после менопаузы, как альтернатива смазки при желании быстрого секса. Один популярный увлажняющий крем «*Replens*» может работать как химический пилинг. Это не обязательно плохо, но может раздражать некоторых женщин.

Эстрогенные кремы обычно предписаны для устранения сухости в вагине. Не используйте эстрогенные продукты или «*Estring*» в качестве смазки для полового акта! Они предназначены для случаев вагинальной атрофии, которая сильно отличается от возможной сухости у двадцатидвухлетней девушки.

Сейчас расцвет эпохи стимулирующих кремов. Странно, как иногда могут различаться требования к этим кремам компаний-производителей и женщин, которые ими используются. В то время как крем увеличивает приток крови к промежности, некоторые женщины говорят, что чувствуют, будто их клитор натирают согревающей мазью «*Vicks VapoRub*».

Может быть, лучше уделить пять минут поцелуям перед занятием любовью, чем достигать того же эффекта с помощью стимулирующих кремов, которые иногда пахнут, как старое топленое свиное сало (по-настоящему дорогое старое топленое свиное сало)? Вместо этого – как насчет попытки включить сексуальную фантазию, когда вы находитесь с партнером? И потом, если вам это понравится и продукт будет работать для вас, то это усилит и его действие, и ваше.

Глава 13. Секс с оглядкой на закон

Впервые за последние 80 лет правительство изменило свое отношение к насилию. И суды стали интерпретировать термин «согласие» более узко, чем в прошлом. В следующем параграфе кратко описаны некоторые проблемы и то, почему мы должны принять это близко к сердцу.

Свод правил: когда нужно остановиться

Согласие на поцелуй – это не согласие на половой акт. И никогда таковым не было. Даже если вы, трогая друг друга, обнаружите, что вагина у женщины влажная, это не значит, что вы можете вставить в нее свой пенис. Короткое сексуальное платье на женщине – это не приглашение снять его или залезать под него.

Если ваш потенциальный партнер не хочет секса столько же, сколько и вы, идите домой и мастурбируйте. Если отношения того стоят, позвоните на следующий день и обговорите все.

Если вам приходится уговаривать кого-то заняться с вами сексом, значит, это не тот человек, не то время или место. Если кому-то приходится уговаривать вас заняться сексом, значит, это не тот человек, неправильно выбранное время или место.

Ранее полученное согласие – не гарантия секса в будущем. Никто не обязан соглашаться на секс только потому, что соглашался на него ранее. Всегда интересуйтесь, хочет ли партнер этого.

Только в последние двадцать лет люди перестали думать, что изнасилование совершает незнакомец, который прячется в полумраке или подсматривает в открытое окно женской спальни. Никто не думал об изнасиловании как о действии, совершенном парнем после того, как вы согласились подняться в его спальню и начали ласкать друг друга. Но чем больше исследователи интервьюировали женщин, тем больше они слышали о случаях, когда мужчины не останавливаются, несмотря на протесты женщин.

Существуют мужчины, которые умеют склонить женщину к поцелуям или к петтингу, а затем насилуют их так же, как «традиционные» насильники, прячущиеся по темным углам. Подобные мужчины могут быть из обеспеченных семей, которые принадлежат к публичному кругу лиц. Они могут быть спортивными героями. Они могут быть студентами богословского факультета местного Библейского колледжа или милыми парнями, сидящими за барной стойкой рядом с тобой.

Чтобы помочь предотвратить изнасилования, суды должны были определить, что может считаться неловкими моментами или слишком чрезмерным. Пока мы ищем лучшее решение, новое определение «согласия» будет законом для всей страны. Ответственность за прекращение сексуальной игры в наши дни ложится на мужчину, он должен остановиться в тот момент, когда женщина говорит: «Стоп!», или «Наверное, мне пора», или «Мне неприятно». Женщина могла согласиться на половой акт, но если она передумала после 300 фрикций, то мужчине лучше выйти из нее на 301-й фрикции, чем на 306-й.

В деле *«Народ против Джона Z»*, по которому Верховным судом штата Калифорния было недавно принято решение, женщина согласилась заняться любовью, но во время секса сказала, что хочет уйти. Она не сказала: «Прекрати!» или «Я больше не хочу этим заниматься».

Суд счел, что ее изнасиловали, потому что мужчина не остановился, когда она указала ему на перемену своего желания. Интересно, что у одного из членов этого суда женского пола было другое, противоположное мнение.

Выяснять законное согласие женщины на занятия сексом теперь должен мужчина, но дело это весьма сложное. Например, даже если женщина купила вам пару бокалов спиртного или принесла вам марихуану и набила косячок, по закону она не могла вам дать согласие на половой акт, потому что была пьяная или накуренная. Это действительно возможно, даже если она добровольно опустилась вниз, чтобы помочь мужчине возбудиться, а потом засунула пенис в себя.

И не важно то, что вы оба были пьяны или одурманены наркотиками: это не избавляет мужчину от ноши понимания, что пьяная или накуренная женщина не может законно согласиться на секс. В некоторых штатах именно тот факт, что женщина перед половым актом была пьяна, может приравнять его к сексуальному насилию. Также во многих ситуациях незаконно заниматься сексом с женщиной, если вы ее начальник, преподаватель, исповедник, врач или тренер.

Не стоит думать, что женщина играет в игру, когда она колеблется или говорит «нет». И никогда-никогда не пытайтесь добиться ее благосклонности при помощи давления или уговоров. Суд четко дает понять, что это недопустимо. Если женщина совершенно ясно не выражает желания заняться сексом, мужчина должен сделать вывод, что половой акт нежелателен и будет считаться нарушением закона. *Тюрьма – не то место, где вы хотите оказаться, а там легко оказаться после принуждения кого-либо к сексу.*

Насилию дано новое определение

В 2012 году генеральный прокурор объявил об изменении в том, что федеральное правительство будет определять как насилие. Насилием теперь считается проникновение, независимо от того, насколько глубокое, во влагалище или в задний проход, или любую часть тела без согласия жертвы. Сюда входит и оральный секс, и просто изнасилование, и изнасилование женщины женщиной, а также случаи, когда жертва не смогла дать юридически безупречного согласия, потому что она или он были под воздействием алкоголя или находились в состоянии наркотического опьянения.

Если вы знаете, что у вас заразная болезнь

Если вы знаете, что больны заразной болезнью, но не рассказали об этом новому партнеру, против вас могут быть выдвинуты обвинения. Информировать потенциального сексуального партнера о том, что у вас есть герпес, папилломавирусная инфекция или СПИД, не только правильно, но это также защитит вас на законодательном уровне.

Ответы на вопросы пытливых умов

Марку, окончившему Университет штата Джорджии: когда дело доходит до секса, мы все иногда вводимся в заблуждения (или увлекаемся). Некоторые из нас также вводят в заблуждение других. Даже если тебе кажется, что партнерша хочет секса так же страстно, как и ты, но в ту секунду, когда она взглянула на часы и сказала: «Мне пора идти», ты должен засунуть пенис себе в штаны быстрее, чем сверхсветовая частица тахион пролетит через космос.

Лу-Анне из Техасского университета для женщин: вы «хлопали» текилу в его спальне, и на нем были голубые джинсы на три размера меньше и слишком маленькие в тех самых местах. Лу-Анна, даже если бы он был абсолютно голый и к его пенису была бы привязана красная кисточка, если он говорит «Хватит», ты должна уважать его желание. И даже если человек засунул свой язык тебе в глотку на добрые полчаса, а потом внезапно вынул его и помахал рукой, как будто говоря: «Вот и все, заканчиваем», тебе лучше остановиться. Те же правила следует соблюдать и в том случае, если вы женаты десять или двадцать лет. Кольцо или свадебная клятва не дают разрешение на насилие.

Рэнди из Университета Фэрли Диккинсона: вы флиртовали друг с другом несколько недель. Она пригласила тебя на вечеринку. Вы оба были в легком подпитии, когда она заметила тебя в другом конце комнаты. Она обняла тебя и сказала: «Давай пойдем наверх, найдем тихое местечко и займемся сексом, о котором мы оба мечтали». На следующий понедельник тебя арестовали за изнасилование. Как такое могло произойти? «Согласие, основанное на полученной информации», как называют это юристы, подразумевает, что твоя партнерша была достаточно трезвой, чтобы принимать разумное решение. Не имеет никакого значения, что вы флиртовали несколько недель и что именно она предложила заняться сексом. Если она не была трезвой в тот момент, то поступок она перекладывает на тебя, и в некоторых штатах тебя могут обвинить в совершении преступления. И даже если ты выиграешь дело, что вполне возможно, твоя защита будет стоить тысячи долларов, а личные потери будут огромными.

Глава 14. Мануальная стимуляция пениса. Разные ласки для разных парней

Женщины часто спрашивают: «Почему я должна ласкать его пенис руками? Я не могу соревноваться с его рукой, которая знает пенис ТА-А-А-К хорошо. Кроме того, разве ему это приятно? Он может развлекаться сам с собой в любое удобное ему время».

После изучения результатов сотни опросов мужчин о мастурбации и мануальной стимуляции партнершей мы можем заверить вас, что подавляющее большинство мужчин, более 90 %, предпочтут мануальную стимуляцию от партнерши мастурбации. И это после того, как некоторые сказали, что их техническое исполнение мастурбации обычно лучше. Но они больше наслаждаются процессом, если партнерша прикладывает свои усилия.

Кроме того, о чем он думает, когда онанирует в одиночестве? О тебе! Когда твоя рука делает то, что делает, то находясь рядом, ты наполняешь его чувствами и ощущениями, о которых он фантазировал, мастурбируя наедине. И это всего лишь заурядная стимуляция фаллоса. Прочти следующую главу и ты узнаешь о роскошных ласках, которые превратят его тело в гигантский орган сексуальных ощущений, каждое твое действие будет казаться ему уголком рая. Но сначала необходимо кое-что понять.

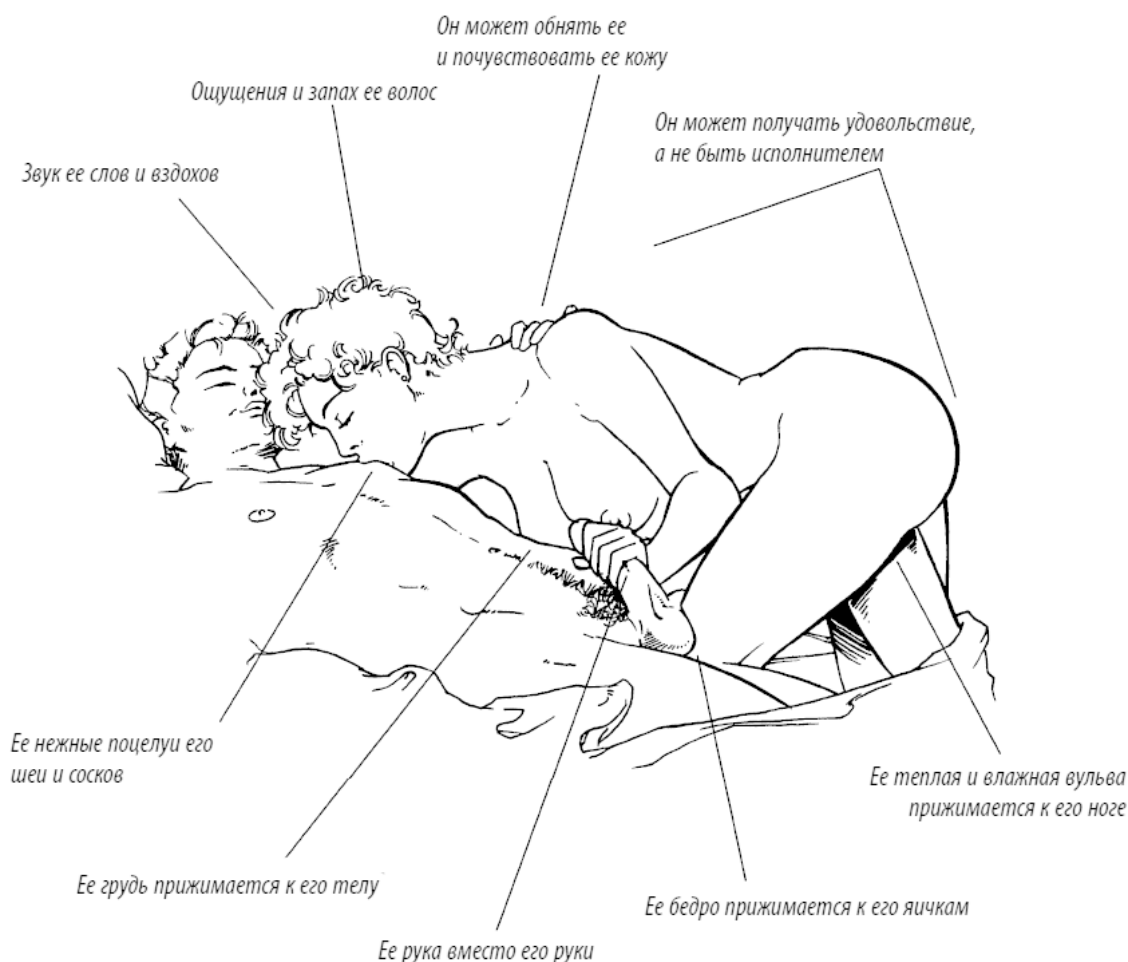
Что приносит женщина в стимуляцию пениса

Перед тем как мы углубимся в технику стимуляции, возможно, вам будет полезно узнать о двух разных причинах, почему парни занимаются мастурбацией. Причин может быть множество, но основных всего две.

Одна причина – развлечь себя в одиночестве. Такая мастурбация – это сексуальный эквивалент бега трусцой по деревенской дороге или прогулки по парку на восходе солнца. Физически он может быть один, но, скорее всего, он в хорошей компании благодаря своей фантазии. Некоторые женщины расстраиваются, когда обнаруживают, что их бойфренд до сих пор онанирует, они не могут понять этот вид мастурбации и принимают его за отклонение. Это при скорбно, потому что люди обычно мастурбируют на протяжении всей своей жизни независимо от того, находятся они в отношениях или нет.

Существует еще одна причина для мастурбации. Она связана с тоской по женщине и ее прикосновениям. Он представляет, что любимая женщина рядом, и это помогает ему пережить одиночество. Для большинства из нас этот тип мастурбации – способ сохранить здравомыслие, пока ты один. Это форма поддержки сексуальной жизни.

Итак, в зависимости от настроения и ситуации ваша стимуляция члена может быть беззаботной и веселой: как мастурбация вашего парня, когда он счастлив (т. е. быть разнообразно-стью спорта), или как способ поддержать комфорт и интимную жизнь. В любом случае, все они хороши.



То, что может сделать женщина во время стимуляции пениса, чего лишен мужчина, мастурбирующий в одиночестве

И хотя может показаться, что ваша рука делает то же самое, что и его тысячу раз до этого, одно ваше присутствие делает стимуляцию пениса особенной и превосходной. Вот почему так важно, чтобы вы относились к этому как к чему-то особенному. Попробуйте вложить в это больше, чем просто работу мышц вашей руки. Превратите это в по-настоящему веселое и интимное действие. Обнимите его или нежно целуйте шею или соски, пока ваша рука действует. Держите над ним контроль. Ваша стимуляция может быть эмоционально комфортнее. И вам не нужно волноваться о случайной беременности, пока вы стимулируете партнера, что может служить бонусом для некоторых женщин.

Стимуляция пениса, которую многие женщины недооценивают, — это возможность стать ближе к своему мужчине. А ведь это всего-навсего старомодная стимуляция под названием «ласкай-его-пока-из-него-не-забыет-струя». Однако вы можете сделать гораздо больше. Но сначала основы.

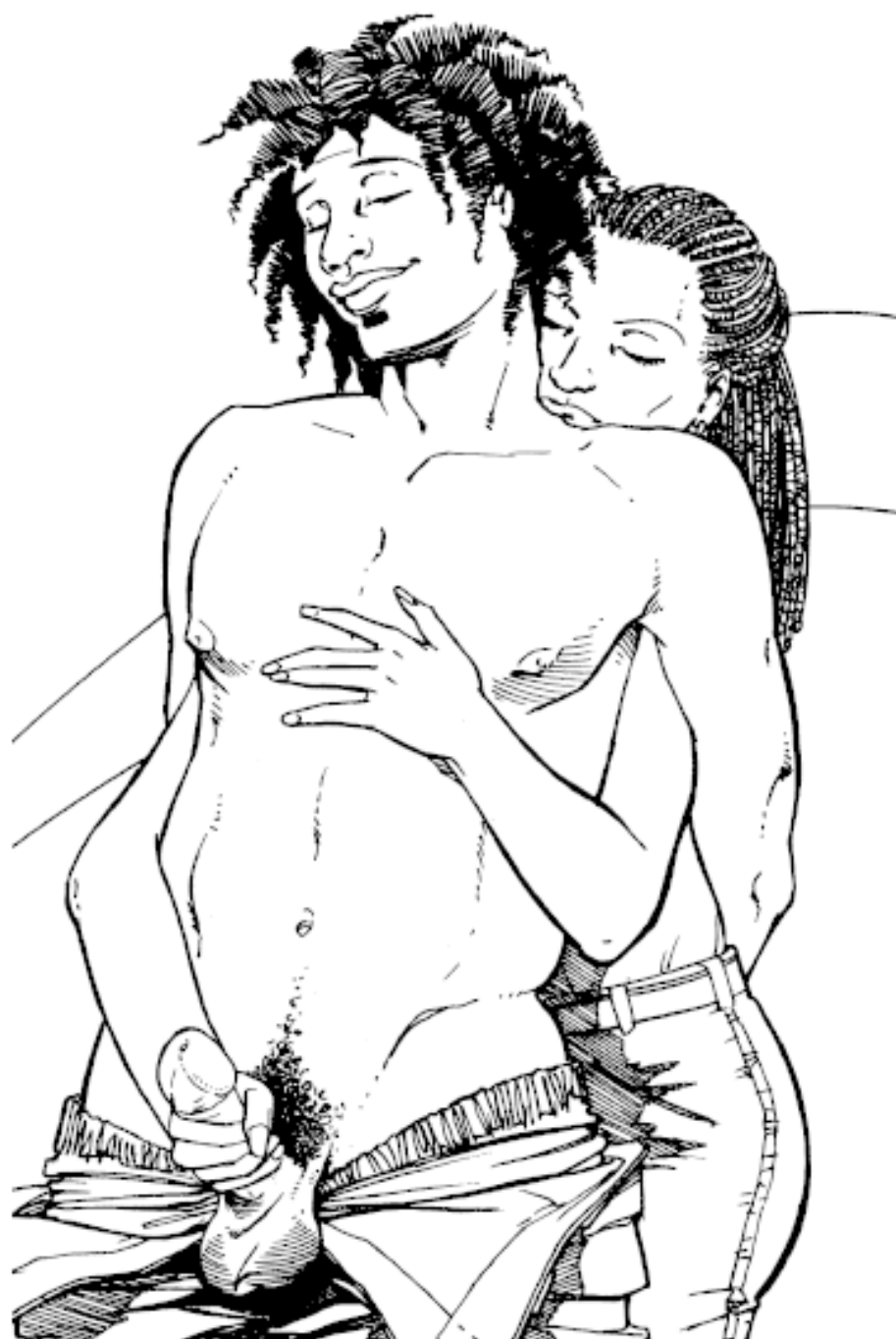
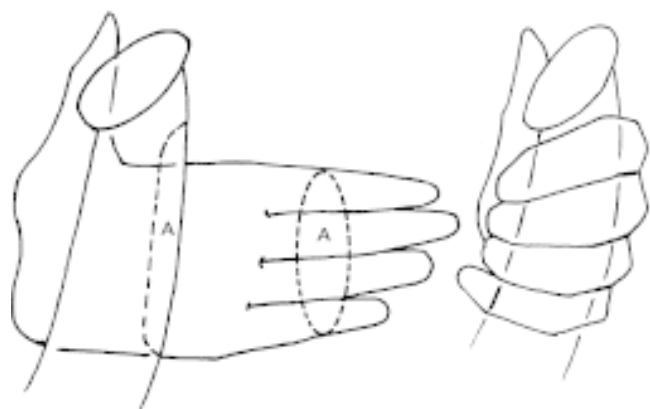
Как правильно обхватить член рукой – учимся основам у парней

«Я никогда не могла двигать кулаком в таком быстром темпе такое длительное время. Он так грубо обращается со своим любимцем, но, кажется, ему не больно».

Женщина, 55 лет

Парни нередко жалуются, что во время мануальной стимуляции пениса девушки прилагают слишком мало усилий. Помните: одно из сленговых выражений для определения мастурбации – «ласкать свое мясо». Это означает ВЗБИВАТЬ свое мясо. Термины типа «теребить», «хлопать обезьянку», «колотить епископа» и «пробуждаться» не подразумевают мягкость. Вот как можно кратко изложить ту технику мастурбации, которую чаще всего используют мужчины: крепко схватил и задал ему отличную трепку. Конечно, существует множество исключений, и как и во всех других случаях получения сексуального удовольствия, обязательно задавайте вопросы партнеру.

Чтобы найти оптимальное положение руки, лягте параллельно вашему мужчине и потянитесь к его пенису так, как делает это он во время мастурбации. Попросите его расположить пальцы вашей руки на его пенисе точно так, как он делает это сам, думая о вас в полном одиночестве. То, как он держит член, и то место на стволе фаллоса, куда он кладет руку, более значительные факторы, чем вы думаете. Попробуйте в точности повторить его хватку. Для этого существуют причины. Одна из наиболее чувствительных областей пениса называется уздечкой. Она расположена сразу за головкой, на той стороне члена, которая находится дальше от мужского живота, когда член приходит в эрегированное состояние. Именно ее следует тереть пальцем (но не ногтем!) при каждом движении рукой, в особенности, если вы планируете покончить с этим до прихода следующего Рождества.



На рисунке показано, где приблизительно должна двигаться ваша рука, если вы стимулируете пенис партнера. Реальное положение руки будет зависеть от ее размера, размера «инструмента», который должна обхватить рука, величины крайней плоти (тугое обрезание, свободное обрезание или отсутствие обрезания) и предпочтений обладателя пениса.

Обхватите пенис всей рукой, и если мужская «сосиска» не очень велика, указательный и большой палец должны сомкнуться. Ваша рука должна находиться в таком положении, как будто вы держите чашку с чаем. Вот как мы, парни, учимся мастурбировать – попивая чаек.

Убедитесь, что ваши пальцы сомкнуты сбоку пениса, а не спереди. Иначе ваши ногти будут царапать уздечку, а это неприятно. Парни обычно располагают свою руку так, что их пальцы трутся об уздечку, но не кончики пальцев.

Еще одна причина размещать руку точно в том положении, как это делает парень, состоит в том, что эластична на пенисе только крайняя плоть, особенно, если мужчина обрезан.

Если вы разместите руку на стволе члена слишком высоко или слишком низко, крайняя плоть будет оттягиваться слишком сильно. Попросите партнера расположить вашу руку на стволе пениса так, как ему того хотелось бы. Затем попросите его направить вашу руку вверх и вниз и поймете, насколько высоко и насколько низко можно дергать рукой.

Сухой или смазанный?

Так как у каждого мужчины имеется свой уникальный тип «вращения», кто-то мастурбирует всухую, а кто-то пользуется смазкой.

Сухой способ. Мужчина обхватывает свой пенис одним или двумя пальцами в стратегически важной точке, расположенной немного ниже головки пениса. Затем он при каждом движении перемещает всю крайнюю плоть вверх и вниз. Поскольку крайняя плоть легко скользит по телу пениса, большинство мужчин стараются ухватиться за член покрепче и иногда делают себе больно. Наиболее приятные ощущения возникают в тот момент, когда пальцы проходят над наиболее чувствительной частью пениса, которая называется уздечкой.

Со смазкой. Использование лубриканта помогает мужчине испытывать почти те же ощущения, как и при половом акте. Во время такой мастурбации мужчина обычно обхватывает пенис всей ладонью. Смазка позволяет руке скользить по стволу и головке пениса. Лубрикант чаще всего используют обрезанные мужчины. Если же ваша крайняя плоть до сих пор на месте, вам не нужно использовать смазку во время мастурбации, хотя и необрезанные парни тоже любят лубрикант.

Сухой против смазанного. Смазка помогает обрезанному мужчине испытать более сильные ощущения в области головки пениса, а когда он мастурбирует всухую, то он больше нажимает пальцами на переднюю часть члена чуть ниже головки. Мастурбация с использованием лубрикантов всегда ощущается острее. Тем не менее многие парни предпочитают сухую мастурбацию – во многих случаях она гораздо практичнее. Кроме того, гораздо проще обтереть фаллос бумажным носовым платком или носком.

Каким бывает пенис на ощупь?

Когда пенис мягкий, прикосновение к нему немного похоже на прикосновение к человеческим губам. Его кожа обладает шелковистой гладкостью и почти прозрачной текстурой, которая незаметно переходит во внутренние ткани. Мягкий пенис невероятно гибок. На ощупь он может быть холодным или теплым и больше напоминает кальмара, чем хот-дог.

Чтобы понять, каков на ощупь твердый пенис, найдите парня в футболке, который занимается тяжелой атлетикой. Попросите его согнуть руки. Коснитесь напряженного бицепса: именно таков на ощупь стоящий член. Правду говоря, он не так велик в обхвате, хотя многие парни об этом мечтают. Если вы ткнете пальцем в ненапряженные грудные мышцы парня, то приблизительно поймете, каков на ощупь полужерегированный пенис. Вот как вспоминают некоторые женщины о своем первом прикосновении к пенису: «Что-то вроде: „Боже, что мне с этим делать?“ Я знала, что если обращаться с ним правильно, то ему будет приятно. Я очень, очень осторожно ощупала его, не понимая, что нужно делать. Для меня он был инопланетным существом, при этом предполагалось, что я заведомо знала, как доставить ему удовольствие. Только сейчас, описывая все это, я поняла, что воспринимала пенис как нечто отдельное от человека, которому он принадлежал!»

Женщина, 34 года

«Тогда ощущения были не из приятных. Другое дело сейчас».

Женщина, 42 года

«Я уже несколько раз вступала в половые сношения, но еще не прикасалась к нему. Так продолжалось довольно долго».

Женщина, 26 лет

«Мне не понравилось трогать вялый член. Спустя пару лет мы с ним наконец-то подружились, и прикосновение к нему стало возбуждать...»

Женщина, 21 год

«Я не сразу поняла, что его можно держать в руках и что он не хрупкий».

Женщина, 27 лет

Ваше прикосновение против его прикосновения

Мужчины иногда рассматривают свои тела и свои фаллосы как две несвязанные друг с другом вещи, причем тело – это всего-навсего жаровня. Они дергают за пенис, не лаская другие части тела, а это могло бы вовлечь в мастурбацию все тело полностью. Вот почему, когда мужчиной занимается женщина, весь процесс становится необыкновенным: вы можете привнести свое волшебство, например, раздвинув его ноги и прикоснувшись к ягодицам своей промежностью, или лаская его второй рукой, или целуя своими сладкими мягкими губами, или шепча ему на ухо нежности...

Немногие женщины осознают, что каждым движением своей руки они могут контролировать почти каждую клетку в теле мужчины. Вместо этого они просто дергают за член до тех пор, пока все вокруг не станет липким.

Технические тонкости

Некоторые женщины, стимулируя мужчину, очень резко дергают за член. Это называется «теребить». И есть мнение, что при мастурбации мужчина в быстром темпе последовательно совершает одно движение вверх, а затем одно движение вниз. На самом деле мы все делаем не так. Обычно наши движения более плавные. Рука не останавливается и даже не замедляет своего хода, меняя направление сверху вниз. Движение плавное, а не дергающее, поэтому некоторые жаргонные словечки, обозначающие мастурбацию – «теребить», «гонять», не совсем точно выражают суть процесса.

Другая проблема может возникнуть, если женщина замедляет стимуляцию или перестает работать руками в тот момент, когда у мужчины начинается семяизвержение. Конечно, существуют мужчины, которые попросят вас сразу же остановиться, но другие будут признательны, если вы продолжите движения еще в течение нескольких минут после эякуляции. Некоторые мужчины могут попросить вас продолжать стимулировать пенис, как будто это вымя, и вы должны выдоить все до последней капли. Кое-какие парни во время процесса любят запустить пальцы в скрытые части своего пениса – между яйцами, или в область промежности – между яйцами и ягодицами.

Когда у вас появится опыт, то при стимуляции одной рукой пениса любимого, другой рукой вы можете поласкать его яички. Методики тактильного восприятия утверждают, что восторг от оргазма усиливается, если во время семяизвержения у мужчины вы будете пристально смотреть в глаза друг друга.

Вариация. Стимулируйте пенис вашего партнера не только когда он лежит на спине, но для разнообразия займитесь им, когда он стоит на ногах или опустится на колени. Это может быть приятно вам обоим.

Игры с яичками. Во время мастурбации некоторые мужчины прижимают мизинец рабочей руки к нижней части ствола пениса рядом с мошонкой. От этого яички при каждом движении начинают трястись или дрожать, что вызывает очень приятные ощущения. Но если вы решитесь попробовать этот прием впервые, посоветуйтесь с партнером, потому что ваш мизинец может нечаянно проткнуть парню яйца.

Вряд ли вам удастся также уловить движения руки вашего партнера и повторить их, если вы не попросите его показать, как это надо делать. Это происходит потому, что каждый мужчина по-разному держится за свой пенис, по-разному работает руками, и у каждого имеется свой ритм, не говоря уже об анатомических особенностях. Не удивляйтесь, если вам потребуется взять несколько уроков, пока вы не начнете делать это правильно, особенно если ваша рука значительно меньше, чем рука партнера. Если же ваш мужчина скован и смущен и не может научить вас таким приемам, то весьма вероятно, что среди его друзей найдутся желающие научить вас азам мануальной стимуляции. Может быть, одна из ваших подруг сможет продемонстрировать, как это делается, на своем парне. Вы неплохо развлечетесь и получите помощь, обсуждая с подружками особые приемы, которыми пользуются они, чтобы «завести» мужчин. Однако только вы одна знаете, что нужно вашему мужчине.

В своей чудесной книге *«Tricks to Please a Man»* (изд. *Greenery Press*) автор Джей Вайзман перечисляет несколько способов, которые могут внести приятное разнообразие в процесс стимуляции пениса с использованием рук. Например, он советует ласкать пенис и яички примерно в течение десяти секунд при помощи кончиков пальцев, после чего следует одно быстрое движение вверх и вниз по стержню пениса. Затем опять в течение десяти секунд можно ласкать пенис и яички, а вслед за этим следуют два, один за другим, быстрых движения вверх и вниз по стержню пениса. Таким образом, после каждых десяти секунд ласкательных движе-

ний следуют резкие движения вверх и вниз по стержню пениса, и каждый раз их количество увеличивается на одно движение.

Игры с трусиками. Если мужчина любит изысканное нижнее женское белье, снимите трусики и задрапируйте их вокруг пениса и яичек, а затем приступайте к мануальной стимуляции фаллоса.

Прижмитесь бедрами. Повернитесь лицом к мужчине и, пока вы будете ласкать его пенис, позвольте ему развести ваши бедра так, чтобы они касались его яичек.

Когда мужчина учит партнершу доставлять ему удовольствие

Мужчина может помочь себе и партнерше, если выключит свет, разденется и позволит ей изучить свои гениталии. Ее цель – щекотать, сжимать, дергать и пронзать каждую часть мужской сексуальной анатомии, чтобы узнать приятные для него зоны и уверенно обращаться с тем, что находится у него «там, внизу». Она должна осторожно усиливать давление на каждую часть, пока мужчина не скажет что-нибудь вроде: «Ай!» Тут женщина должна постепенно ослаблять воздействие, пока он не скажет: «О, вот так хорошо!» Однако тут имеются свои специфические особенности.

Пенис. Позвольте партнерше тянуть, дергать и сжимать член до тех пор, пока она не сможет различить зону «Ай!» от зоны «Хорошо!». Затем научите ее правильно держать пенис, если дама намерена заняться его стимуляцией. Укажите, насколько высоко она должна поднимать руку и насколько низко опускать ее, а также насколько быстро нужно двигать руками, как долго после оргазма партнерше следует продолжать стимуляцию.

Тестикулы. Если в комнате холодно и ваши «причиндалы» заморожены, включите отопление и положите что-нибудь теплое на яички, пока ваши яички не воспрянут. Когда они обмякнут и свободно повиснут, позвольте даме пощекотать их, поласкать и поиграть с ними, каждый раз давая ей знать, когда вы испытываете приятные ощущения, а когда – нет. Затем попросите партнершу медленно сжимать каждое яичко по отдельности, рассказывая, насколько далеко она может зайти. Положите один или два пальца дамы в пространство между тестикулами и просите продвигать их внутрь, пока она не начнет массировать спрятанную за ними часть пениса.

Особые приемы мануальной стимуляции пениса для усиления удовольствия

Настало время познакомиться с особыми приемами мануальной стимуляции парня для доставления удовольствия мужчине с каждым движением, а не только для доведения его до оргазма. Для этого необходимо смазать руки и мужские гениталии лубрикантом. Любое количество масла даст хороший результат, если вы остановите свой выбор на арахисовом масле вместо минерального и выберете кокосовое вместо автомобильного. Все-таки вы собираетесь массировать пенис, а не поршень. Обычные лосьоны для рук тут не годятся, потому что они быстро впитываются в кожу.

Особая техника: смажь его лубрикантом

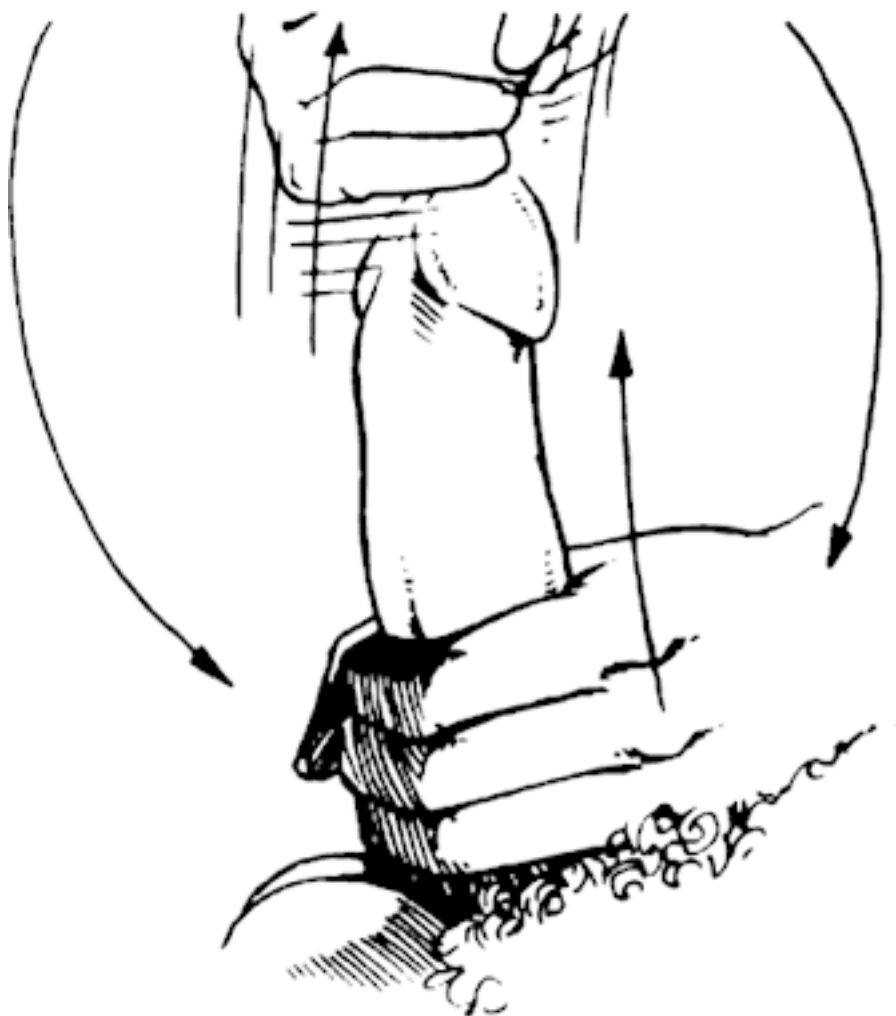
Первое, что вам нужно сделать, – это раздеть мужчину полностью, донага. С этим у вас вряд ли будут затруднения.

Самый цивилизованный способ нанести смазку заключается в том, чтобы держать одну ладонь наподобие чашки над его гениталиями, а другой рукой наливать в нее масло. Сила гравитации будет способствовать тому, чтобы масло просачивалось сквозь ваши пальцы на гениталии мужчины, если только вы не находитесь в открытом космосе. Убедитесь в том, что его пенис и яички обильно смазаны маслом. Затем подложите под него полиэтилен или сложенное вдвое полотенце, для того чтобы лишнее количество масла попало на них, а не куда-нибудь еще. В крайнем случае подойдет большой мешок для мусора. Если не хотите все перепачкать и потом возиться с уборкой, расходуйте меньше масла.

Различные виды стимуляций

Пока вы будете трудиться над тем, чтобы осушить на нем масло, вам лучше всего сесть на него верхом и лицом к его ступням, чтобы вам было удобнее повторять движения, к которым он привык при стимулировании пениса. Вы можете также делать это прямо оттуда, где сидите, если только это место не находится в другом конце комнаты.

Эти движения позволят вам подарить мужчине исключительное сексуальное удовольствие во всем теле, которое он не может дать себе сам. Чтобы чувствовать себя на седьмом небе от счастья, мужчине не обязательно иметь эрекцию. Многие парни во время массажа пениса испытывают состояние полужизни. Некоторые из мужчин считают, что самые сильные ощущения от массажа можно испытывать, когда пенис не эрегирован. Однако часть парней чувствуют себя кастрированными, если у них вялый пенис. Пожалуйста, заранее скажите своему партнеру, что не ждете от него отвердения пениса.



Руки движутся вверх. Убедитесь в том, что вся подвергаемая массажу поверхность хорошо смазана. Обхватите пенис рукой у его основания, немного сожмите его и сделайте движение вверх вдоль стержня пениса, стараясь подняться выше головки пениса так, чтобы рука повисла в воздухе. И пока эта рука делает данное движение вверх, другая рука обхватывает пенис внизу у основания, немного сжимает его и делает то же, что и первая. Ваша задача сделать так, чтобы движения плавно перетекали из одного в другое. Не забывайте снижать темп,

если ваш партнер подает вам знак, что он приближается к состоянию оргазма, дабы не мешать его плавному протеканию. Этот прием показан на рисунке. Некоторые люди предлагают при движении вверх дополнительно сжимать руку или смыкать ее над головкой пениса.

Руки движутся вниз. Это практически то же самое, что описано выше, с той только разницей, что руки здесь движутся от кончика пениса вниз к его основанию. Такие движения вниз обычно предполагают наличие у мужчины эрекции. В противном случае мягкий пенис будет все время падать. При движении рук вниз обхватывайте пенис руками так, чтобы он не вдавливался в тело вашего партнера при каждом движении.

Большой палец наверху. Некоторым парням это нравится, некоторым – нет. Используйте подушечки ваших больших пальцев для того, чтобы массировать переднюю часть пениса в том самом месте, на котором сама природа оставила свою отметину в виде едва различимого шва. Затем в течение некоторого времени трите ту область, где головка пениса примыкает к его стержню, либо чуть ниже этого места, так как обычно это самая чувствительная часть пениса. Некоторые люди обычно сравнивают чувствительность этой части пениса с женским клитором, хотя, вероятно, они преувеличивают.

Открытая ладонь трет головку пениса. Одним мужчинам это доставляет большое удовольствие, а другим – нет. Возьмитесь за пенис одной рукой так, чтобы он торчал из тела мужчины прямо. Раскройте ладонь другой руки и поглаживайте ею головку пениса и уздечку круговыми движениями так, как будто вы полируете ее. Вашу ладонь нужно хорошо смазать лубрикантом.

Откройте бутылку пива. Обхватите пенис так, чтобы ваша рука была ближе к основанию пениса. Другой рукой обхватите головку пениса так, словно это крышка на бутылке пива. Теперь сделайте поворотное движение, словно вы открываете крышку на этой бутылке, расположив пальцы таким образом, чтобы ваш большой и указательный пальцы захватывали ободок на горлышке бутылки.

Выжмите полотенце насухо. Обхватите нижнюю часть пениса одной рукой, а верхнюю часть по его стержню – другой рукой. Между двумя руками не должно быть свободного пространства, если только матушка Природа не наградила его слоновьим хоботом вместо пениса. А теперь поворачивайте руки вокруг стержня пениса так, словно выжимаете полотенце.



Как оттянуть крайнюю плоть

Пенис может быть крайне чувствительным к натягиванию его крайней плоти. На самом деле мужчины, которые мастурбируют с использованием смазки, одной рукой стимулируют стержень пениса, а другой сильно натягивают крайнюю плоть на его головке или стержне. Такая операция способствует тому, что обвисающая кожа на мошонке не поднимается вверх по стержню пениса. Мы предлагаем пару вариантов того, как это лучше сделать:

Соедините большой и указательный пальцы вокруг стержня пениса на расстоянии примерно одного дюйма от того места, где к нему примыкает мошонка и яички. От этого свободная кожа (крайняя плоть) на пенисе сильно натянется. Если же мужчина подвергался обрезанию, то обхватывать его пенис следует несколько выше, чтобы вся лишняя кожа опустилась вниз.

Движения, которые стоит попробовать, когда кожа на пенисе сильно натянута

Если у вашего партнера сделано обрезание, в вашем распоряжении нет такого количества крайней плоти для тугого натяжения. Но все же ваши действия могут принести удовольствие независимо от степени сделанного обрезания. *Будьте бдительны! Помните: если вы используете лубрикант, то, массируя гениталии, сильно натягивайте только крайнюю плоть.*

Растирание пениса и живота. Пенис должен быть обильно смазан лубрикантом и спокойно лежать на животе мужчины. Натяните кожу на пенисе мужчины так, как это описано выше. Положите расправленную ладонь другой руки на его пенис, а затем подтягивайте руку по направлению к груди мужчины так, словно вы пытаетесь вытянуть из него наружу все самые лучшие ощущения и перетащить их на кожу живота. Повторите еще раз.

Штопор или движения брадобрея. Туго натяните кожу у основания пениса вашего партнера. Обхватите другой рукой основание хорошо смазанного пениса. Слегка сожмите его и поверните, подтягивая вверх, как будто вы повторяете движения бритвы парикмахера. Если его пенис достаточно тверд, то делайте то же самое, только в обратном направлении (т. е. вниз), в результате чего ваша рука должна вернуться в то положение, с которого вы начали. При недостаточной эрекции продолжайте повторять движения, направленные вверх. Когда будете стимулировать пенис руками или при оральном сексе, то не колеблясь прибегайте к поворотным движениям вверх и вниз вдоль стержня пениса и особенно в той его части, где головка пениса примыкает к его стержню.

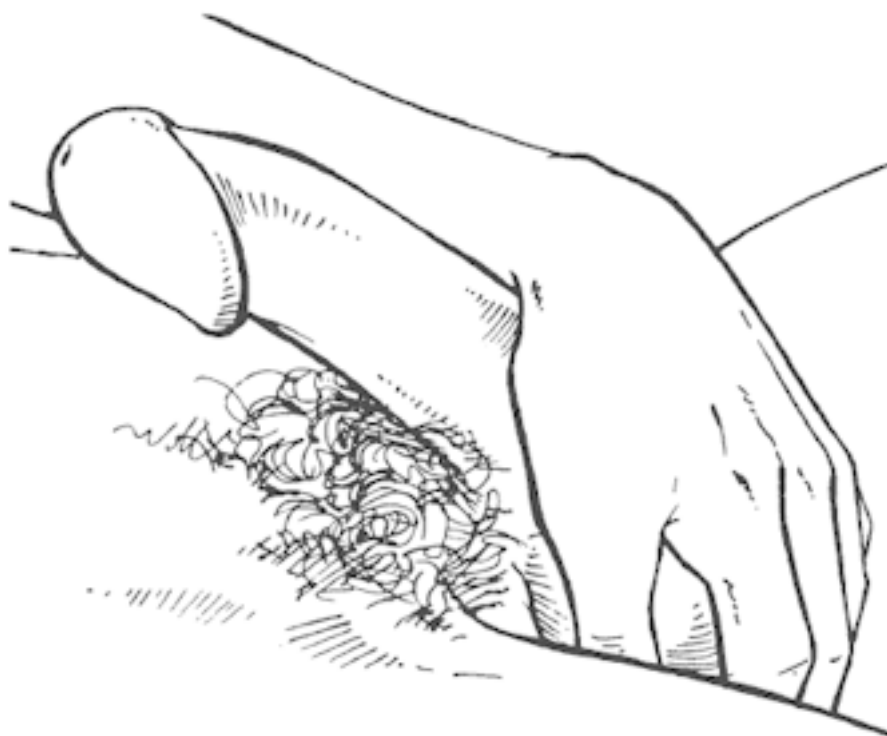
Большие пальцы наверх – большие пальцы вниз. Есть два способа держать пенис, который обильно смазан лубрикантом. При первом способе ваша рука расположена прямо на пенисе, и тогда ваш мизинец находится у основания пениса, а большой палец напротив его головки. Другой способ заключается в том, что руки повернуты в противоположную сторону, и тогда большой палец оказывается у основания пениса, а мизинец у его головки. На мужчин производит большое впечатление, когда женщина умеет менять положение рук и направление движения так, что он никогда не знает, где в следующий момент окажется большой палец – наверху или внизу.

Лапки осьминога. Одной рукой сильно оттяните крайнюю плоть. Ладонь другой руки опустите на головку пениса, ваши пальцы должны свободно лежать по бокам ствола пениса. (Ваша рука будет похожа на раскрытый парашют или на осьминога, когда тот плывет.) Передвигаясь вверх и вниз по стволу пениса, ваши пальцы будут стимулировать все стороны стержня пениса. Вы также можете прибегать к использованию поворотных движений или же поочередно менять разные виды движений.



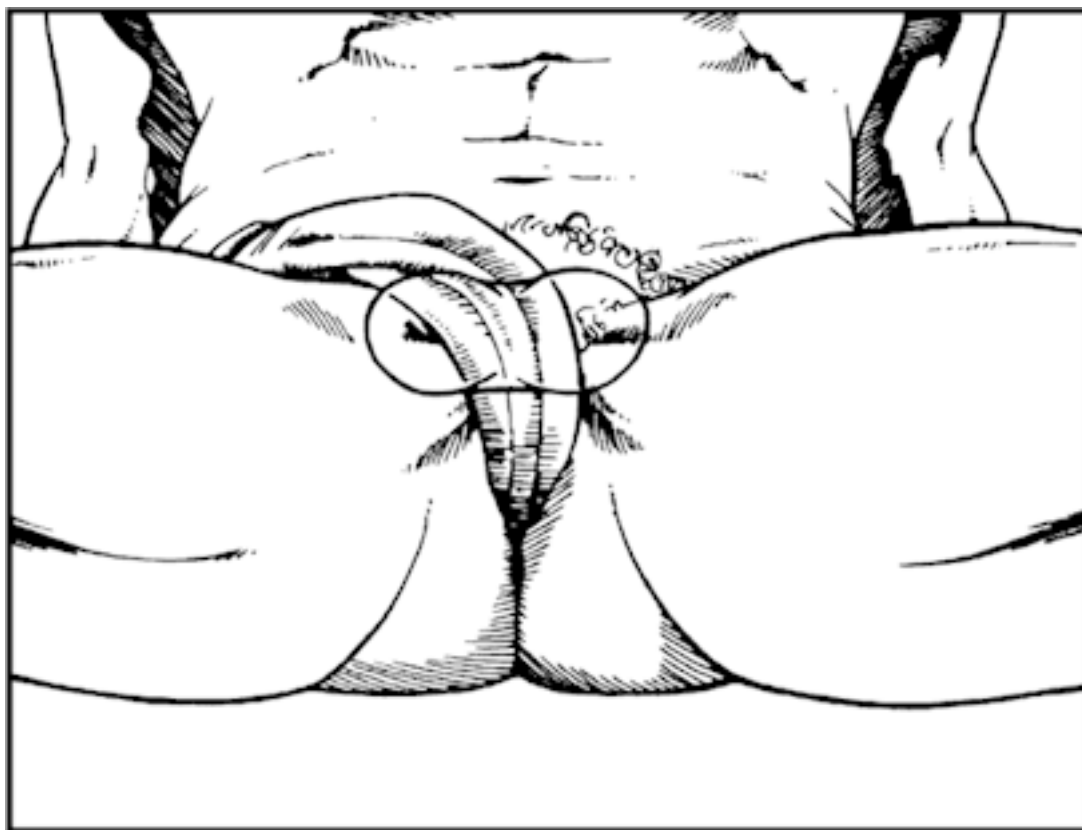
Массаж под яичками

Если кожа яичек упругая, то согрейте комнату и положите на яички теплую салфетку. Оставьте их в таком положении на несколько минут, чтобы мошонка согрелась, или до тех пор, пока яички не обмякнут. Для того чтобы убедиться в этом, нажмите на мошонку кончиками пальцев. Они должны прощупать ту часть пениса, которая находится под мошонкой. Массировать здесь следует движениями, направленными в сторону анального отверстия.



В этой части пениса сходятся связки, мышечные ткани и нервные окончания. Нажатие свободной рукой на это место во время массажа основной части пениса приводит к тому, что весь стержень пениса от основания таза до самой головки испытывает нежные и, как считают мужчины, сладостные ощущения, от которых по всему телу разливается приятное тепло. Вы также можете массировать эту область во время орального секса.

Мужские яички – это очень нежная часть мужских гениталий, и любой пришедшийся на них удар, ушиб или резкий толчок может заставить мужчину согнуться пополам от невыносимой боли, но только не тогда, когда его партнерша ласкает или массирует их. Массирование этой области ощущается мужчинами так же замечательно, как хорошее растирание спины, с той только разницей, что эта область расположена между ног мужчины. Просто вначале будьте нежны.



Мужчина с невидимыми яичками. Женщины часто предполагают, что пенис мужчины приклеен или прикреплен степлером к передней части его лобковой кости. На самом деле он опускается к яичкам и крепится внутри тазовой области. Некоторые мужчины получают удовольствие, когда им массируют «невидимые части» их гениталий. Засуньте руку в пространство между яичками и нежно потрите и промассируйте пальчиками гладкую поверхность, расположенную за ними.

Дополнительные техники массажа яичек

Вот несколько приемов стимуляции яичек, а также несколько видов одновременной стимуляции яичек и пениса. Ни одно из этих движений не может вызвать боли или ощущения дискомфорта. Если боль и дискомфорт возникли, остановитесь. А в Главе 17 *«Бубенчики, бубенчики, бубенчики»* мы расскажем вам подробнее о «бубенчиках» вашего парня.

Простой массаж яичек. Исследуйте кончиками пальцев пространство между тестикулами и вокруг них. Поначалу действуйте осторожно и внимательно следите за реакцией партнера. Когда вы найдете тот вид массажа, который доставляет удовольствие мужчине, делайте его чаще. Некоторым мужчинам кажется, что ощущения от подобного массажа частично напоминают почесывание спины и частично оргазм. Они могут даже отдавать предпочтение этому виду массажа и ради него отказываться от стимуляции пениса.

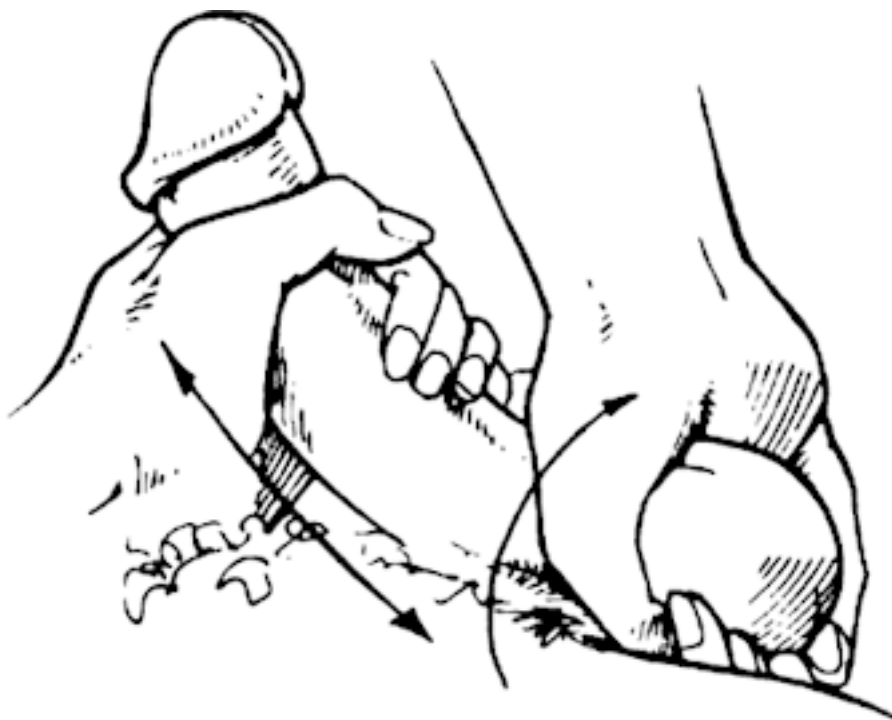


Эта поза хороша для стимуляции пениса, смазанного лубрикантом, но не стимуляции всухую. На этом рисунке партнерша неправильно держит пенис (ее ногти впиваются в уздечку). Но парню все равно, т. к. у него накачанный пресс и крутая бейсболка.

Растирание яичек. Обхватите большим и указательным пальцами одной руки часть мошонки вашего мужчины в том месте, где она примыкает к паховой области. Слегка сожмите кольцо из пальцев, чтобы тестикулы слегка выдвинулись наружу, стараясь не причинить боль партнеру. Пройдитесь кончиками пальцев другой руки вниз и вверх по бокам мошонки, как бы слегка щекоча ее.

Собачья радости. Сядьте на грудь партнера, широко расставив ноги, лицом к его ступням. Прижмите пенис к животу мужчины, чтобы его головка была направлена вверх, к пупку.

Вторую руку, хорошо смазанную лубрикантом, положите между ног партнера так, чтобы кончики пальцев лежали ниже его тестикул. Ведите руку вверх к животу, волоча пальцы по яичкам и пенису. Повторите то же самое другой рукой, а затем продолжайте ритмичную стимуляцию, поочередно меняя руки. Именно так собака зарывает что-нибудь в землю. Те же движения проиллюстрированы в Главе 15 *«Дзен мануальной стимуляции женских гениталий»*, только они демонстрируются на женщине.



Пенис вверх, яички вниз. Обильно смажьте руки лубрикантом. Возьмитесь за нижнюю часть пениса одной рукой. Сомкните пальцы второй руки у основания мошонки, где она примыкает к паховой области. От этого тестикулы слегка выпятятся наружу, а кожа, их покрывающая, сильно натянется. Слегка сожмите обе руки и начинайте дергать пенис вверх и вниз одной рукой, а второй слегка оттягивайте тестикулы в другом направлении. Найдите подходящий для вас обоих темп и продолжайте повторять движения.

Точка невозврата

Когда вы стимулируете пенис особым образом, то можете захотеть держать мужчину в состоянии сильного сексуального возбуждения в течение длительного времени, не позволяя ему эякулировать. Нет-нет, не подумайте, что мы сошли с ума, – это возможно.

Представьте себе шкалу с разметками от 0 до 10, где 0 означает отсутствие эрекции, а 10 – оргазм. Предположим, что ваш партнер начинает извергать семя, достигая отметки 9 на воображаемой шкале. После этого наступает точка невозврата. Старайтесь удерживать показатель его сексуального возбуждения между отметками 7 и 8, как можно дольше. А когда вы, наконец, позволите ему кончить, оргазм станет значительным событием после длительного предвкушения.

Чтобы удерживать парня на таком высоком уровне сексуального возбуждения, необходимо понимать язык его тела, знать, когда он собирается эякулировать. Существуют физические признаки, позволяющие безошибочно определить приближение момента эякуляции: вены на пенисе вздуваются, или же пенис может неожиданно начать пульсировать; головка члена может потемнеть; яички могут втянуться в паховую область; мышцы внезапно напрягаются; бедра могут начать судорожно вздрагивать; и сам мужчина может начать стонать, как умирающий бык, или же призывать разных святых. Как только вы заметите, что с ним происходит нечто подобное, сразу же переходите на другой темп движений, сильнее сжимайте руку или ослабьте хватку.

Мужчина может помочь женщине, рассказывая о степени нарастания своего сексуального возбуждения, считая вслух: «6», «7», «8» или «9». Даже слова «еще» или «потихе» могут оказаться полезными. Вы поймете, когда следует ускорять темп, а когда, наоборот, замедлять его. Спустя некоторое время вы настолько хорошо будете понимать язык его тела, что вам не будут требоваться подсказки партнера.

Готовы, сосредоточились, расслабились

Вы никогда не обидите партнера, если перед массажем гениталий найдете те части тела партнера, где скапливается напряжение. Никто не знает почему, но в первую очередь скованными становятся спина и шея. И не имеет смысла приступать к стимуляции пениса, если вся тяжесть мира собралась у него между лопаток. То же самое относится и к телу женщины.

Некоторые мужчины уверены, что самое важное в сексе – это их пенис, его нужно тереть, целовать и пускать во влагалище. И их вовсе не беспокоит напряжение в плечах. Парни иногда направляют ваши руки прямо к своей промежности, надеясь, что оргазм поможет им расслабиться. Это верно, но подумайте, насколько больше удовольствия они могли бы получать от занятий сексом, если бы с самого начала почувствовали себя расслабленными.

Если мужчина слишком сосредоточен на своем пенисе, начните ласкать его яички одной рукой. В то же время попросите его закрыть глаза и расслабиться. В это мгновение скажите ему, что вы будете делать с его телом лишь то, что вам нравится, и так, как вам это нравится. Если он продолжит возражения, ударьте его по макушке и напомните, что в другой руке у вас кое-что имеется.

Усиление восторга: рефлекс Павлова между ног

Особую мануальную стимуляцию пениса можно использовать, чтобы помочь мужчине распространить ощущения из области промежности в другие части его тела. Например, люди, занимающиеся йогой, могут стимулировать мужские гениталии одной рукой, а другой рукой ласкать разные чакры (верхнюю часть живота, сердце, третий глаз, волосы). При этом мужчина должен глубоко дышать, как будто он всасывает сильный жар своих гениталий в верхнюю часть своего тела.

Сторонники западной психологии могут предложить во время массажа гениталий целовать или ласкать шею, плечи или грудь партнера. Прекращайте стимуляцию гениталий через неравные промежутки времени, но продолжайте целовать и ласкать другие вышеназванные части тела мужчины. Если бы он был собакой Павлова, то, в конце концов, научился бы испытывать приятные ощущения в гениталиях, когда вы ласкаете другие части его тела, не трогая ничего между ног. Кроме того, он мог бы научиться чувствовать приятную истому в других частях тела в момент, когда вы стимулируете его пенис. Ваша цель – помочь мужчине распространить восторг и волнение на все его тело целиком.



Душ – очень подходящее место для игр с пенисом, а если вам необходима смазка, попробуйте гель для душа, а не мыло (будет щипать, если оно попадет в уретру).

Дорогой Пол!

Что делать, если парень необрезанный? Его пенис надо стимулировать так же, как и пенис обрезанных парней?

Елена из Троя



Дорогая Елена!

Вокруг необрезанного пениса имеется чувствительная крайняя плоть, которая скользит вверх и вниз по головке члена при каждом движении. Кроме того, крайняя плоть сохраняет влажной головку пениса. Кожа на обрезанном члене гораздо более плотная, а головка – сухая. Кожа скользит вверх и вниз не так плавно. Заниматься традиционной мануальной стимуляцией с необрезанным парнем гораздо проще, к тому же его пенис не требует дополнительной смазки.

При эротическом массаже тебе придется использовать много лубриканта независимо от того, обрезана крайняя плоть или нет. Во время движения руки вверх, когда ты будешь натягивать крайнюю плоть, у тебя появится лишняя кожа, которую потом следует оттянуть вниз. Ты также можешь попросить парня оттянуть крайнюю плоть вниз и придерживать ее у основания пениса, пока сама будешь ласкать руками ствол и головку члена или ствол и мошонку. Если ты натянешь крайнюю плоть на головку члена, то сможешь просунуть хорошо смазанный лубрикантом кончик пальца в пространство между головкой члена и его крайней плотью и водить пальчиком по кругу. В Главе 27 «*Забавы с крайней плотью*» мы описываем много подобных шалостей.

МЫ ОЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМ: 20-минутный фильм производства «*The Pleasure Mechanics*» – «*Guide to Hand jobs, How to Touch the Penis for Prolonged Arousal and Powerful Orgasms*». В этом фильме прекрасный стиль изложения, а инструкции превосходны. С тех пор как они начали использовать макет пениса вместо настоящего, эти фильмы перестали считаться порнографией, но в них женщина найдет все, что ей нужно знать о мануальной стимуляции. Это видео нужно показывать всем девочкам-подросткам и студенткам в стране. Уметь доставить исключительное удовольствие руками – важный навык в любом возрасте, и особенно в тех случаях, когда под рукой нет презерватива для предохранения от нежелательной беременности и половых инфекций. Подобные видео помогают совершенствовать свои навыки мануальной стимуляции.

Глава 15. Дзен мануальной стимуляции женских гениталий

«Когда я мастурбирую, то массирую гениталии очень легкими движениями, но мне нравится гораздо больше, когда это делает мой парень. Я люблю, когда он водит пальцами вверх и вниз по малым губам моей вульвы. Я также люблю, когда мои гениталии трутся о джинсы или брюки из вельвета. Я могу кончить от такой стимуляции».

Женщина, 23 года

Некоторые мужчины понимают это выражение буквально. Они считают, что женщина отлично проведет время, если мужчина запихнет свои пальцы ей во влагалище. Или атакует ее клитор, как будто это сломанная кнопка дверного звонка, думая, что чем сильнее на него жать, тем скорее женщина приблизится к большому «О». Только «О» – это вовсе не оргазм, а крики боли «ОЙ-ОЙ-ОЙ!».

На самом деле мануальная стимуляция женских гениталий – это не то, что мужчина делает с женщиной, это нечто, что он делает вместе с женщиной. Просто он весь полностью – его улыбка, поцелуй, смех, сила и нежность, концентрируется на кончиках своих пальцев.

Надеемся, что эта глава поможет вам, особенно если вы можете позабыть о своей «бор-машине» и с желанием будете пробовать делать пальцами то, чего никогда раньше не делали. Однако если дама не возбудилась, или если она не реагирует на ваши старания, не стоит продолжать стимуляцию. В этом случае, что бы вы ни делали пальцами, все это будет вызывать у нее улыбку.

И, пожалуйста, простите нас за слишком медицинское название главы. Но ваши пальцы не должны стать костистой имитацией пениса, трахающего девичью вагину. Если ваши пальцы предназначены для выполнения работы пениса, то когда вы почешете костяшки пальцев, из них должно потечь нечто белое и клейкое.

Петтинг на заднем сиденье

Существует несколько видов мануальной стимуляции женских гениталий. Один: жарко и бурно полапать девушку; этот вид стимуляции можно отнести к соблазнению. В этот момент парень просовывает руку между ног девушки, потому что он может это сделать и потому что в эти мгновения парочка, не переставая, страстно целуется и шепчет друг другу чепуху. Все происходит под влиянием момента. Вам не нужно ничего об этом читать, а нам писать.

В этой главе мы хотим рассказать о том, как доставить удовольствие женщине кончиками пальцев. Это не делают в темноте, в пьяном или обкуренном виде. В самом начале, в первые несколько раз этот процесс требует света, взглядов и ответной реакции. И если все звезды выстроятся в нужном порядке, и если партнерша наконец забудет, что у вас глаза на лоб вылезли, когда вы шесть недель назад познакомились с ее ужасно сексуальной подружкой, вы наконец-то сможете доставить своей даме невероятное количество удовольствия.

Измененный процесс, измененные цели

Во-первых, вы должны отогнать от себя обычную мужскую идею о том, что девушка обязательно должна кончить. Оргазм может состояться, а может и не состояться. Вполне возможно, что вы станете средством его достижения, а может, и не станете.

Узнав из этой главы о видах мануальной стимуляции женских гениталий, вы сможете помочь партнерше идти по краю очень сильных и сладких ощущений гораздо дольше, чем она делала это с другими парнями. Она могла испытывать все эти чувства во время мастурбации, но не обязательно вдвоем с мужчиной. Оргазм – цель желанная, но иногда цели могут мешать.

В этой главе мы будем просить вас перестать добиваться оргазма с выкриками: «О боже, я кончаю!» Вы будете искать не быстрого взрыва, которым заканчивается мастурбация (его очень любят парни), а продолжительного удовольствия для девушки.

ВНИМАНИЕ! В этой главе вы можете найти несообразности. Некоторые из самых известных исследователей в мире до сих пор пытаются выстроить связь между тем, что женщина чувствует в промежности, и тем, что происходит у нее в мозгу.

Тренировка, терпение и практика

«Мне пришлось учиться прикасаться к ее клитору... Помню, как неуклюж я был вначале. Ей приходилось останавливать меня – я действовал слишком быстро и слишком жестко. Я помню, как она сказала: „Ты делаешь это не в том месте”. – „Тогда покажи мне, где. Я имею в виду – физически, покажи мне. Потри сама, чтобы я видел. Хорошо, теперь я понимаю”. Со временем я изучил все эти места. Теперь я могу отыскать их даже в темноте. А раньше не мог... Она брала мою руку или мой палец и прикасалась к желанному для нее месту. Она должна была водить моей рукой так, как она этого хотела, она надавливала на пальцы моей руки с нужной ей силой, пока я не усвоил, что ей нравится, а потом она убирала свою руку. Если я сбивался с ритма или делал что-то не так, она вновь накрывала мою руку своей рукой и показывала, что надо делать. Через несколько недель мне, возможно, придется переучиваться, и она снова покажет мне...»

Отрывок из книги Гарри Маурера

«Секс: оральная история» («Sex: An Oral History», изд. Viking).

Во-первых, постарайтесь научиться стимулировать свою подругу так, как это делает она сама, если, конечно, она занимается мастурбацией. Для начала заключите с ней соглашение о том, что она проявит терпение, тренируя вас, а вы выкажете страстное желание учиться.

Вам необходимо набраться мужества и понять, что руки, бросающие бейсбольный мяч, держащие лопату, закручивающие гайки на двигателе, становятся неумелыми, когда нужно искусно ласкать женские гениталии. И это еще не все. Кроме прочего, вы должны тонко чувствовать, когда ускорять движения, а когда их замедлять, нажимать сильнее или легче, или продолжать массаж в том же ритме. Все это требует терпения и практики.

Обратите внимание на иллюстрации на четырех страницах, где изображено, каким образом женщина использует свои пальцы при мастурбации.

Разница в подходе

«Мне довелось наблюдать несколько мастурбирующих мужчин. Не могу поверить, что можно быть такими грубыми по отношению к себе!»

Женщина, 26 лет

Эта дамочка не может поверить тому, что мы, мужчины, бываем «грубыми» с собою, поскольку никогда не мечтала, чтобы ее гениталии ублажали подобным образом. Припомните, как вы сжимаете свой пенис или помахиваете им после того, как помочились. Попробуйте приблизиться к клитору с такой же небрежной развязностью, и вы – кандидат в покойники.

Обычно это нормально – жестко обращаться с пенисом, который не находится в состоянии возбуждения. Мужчинам не больно, когда они так делают сами, и вряд ли, когда так делает их партнерша для вызывания эрекции. Но с клиторами обычно поступают не так. Лучше, если женщина уже будет возбуждена к тому моменту, когда вы дотронетесь до ее клитора. Если она будет возбуждена, то вы прекрасно почувствуете, как к нему стоит прикасаться. В другом случае партнерше может быть больно.

Способы, которыми женщины стимулируют свой клитор

Поглаживая свои гениталии вверх и вниз, стимулируя клитор, малые и большие половые губы



Поместив три или четыре пальца между большими половыми губами и массируя



Раздвинув большие половые губы пальцами и стимулируя клитор средним пальцем



Мягко стимулирую головку или кончик клитора



Адаптировано с помощью книги Сади Эллисон «*Tickle Your Fancy — A Woman's Guide To Sexual Self-Pleasure*»

Адаптировано с помощью книги Сади Эллисон «*Tickle Your Fancy — A Woman's Guide To Sexual Self-Pleasure*»

Другие способы, которыми женщины стимулируют свой клитор

Крутя, сжимая, дергая
или приподнимая



Описывая восьмерку
по клитору,
под клитором и вокруг
вагалища



Медленно двигаясь пальцами
вверх и вниз или по кругу



Легкими частыми
прикосновениями
к клитору



Водя рукою вверх и вниз
или из стороны в сторону,
стимулируя клитор, большие
и малые половые губы



Попробуйте немного нежности

«Когда женщины начинают стонать или дышать с трудом, меня так и тянет нажать на клитор сильнее или ускорить темп движения. Результат всегда оказывается плачевным».

Мужчина, 41 год

Если вы собираетесь прикоснуться к клитору, помните: все ошибки происходят из-за недостаточной нежности. Чем ласковее вы это сделаете, тем лучше. Нажимайте так, чтобы кожа на стволе клитора двигалась взад и вперед (мы предполагаем, что вы найдете ствол клитора). И даже не приближайтесь к обнаженной головке клитора, пока не уделите внимание внутренней поверхности бедер партнерши, большим половым губам и лобку. Клитора лучше избегать до тех пор, пока вы не увидите признаков сильного возбуждения женщины.



Пока гномы в лесу, Принц стимулирует гениталии довольной Белоснежки.

Если вы хотите просунуть кончик пальца под капюшон клитора или положить палец на головку клитора, обязательно вначале обильно смажьте его лубрикантом. Кончик клитора обычно гораздо чувствительнее, чем любая часть пениса. Не стоит тереть его шероховатой кожей ваших пальцев. Вот почему женщины хотят, чтобы вы нежно нажимали на клиторальный капюшон и на половые губы, а также растягивали их, а не тянулись прямо к головке клитора. Все зависит от женщины и от того, насколько она возбуждена.

Существуют иные формы интенсивного генитального массажа. О них мы тоже собираемся рассказать.

Показывать, а не рассказывать

Знайте, что женщины иногда понимают свою сексуальность на уровне тела, поэтому ничего не могут объяснить о ней. Не стоит расстраиваться и вопить «Просто скажи мне!», это ни к чему не приведет. Она сказала бы, если бы смогла, но разве можно объяснить, в чем смысл жизни. Партнерша может просто показать вам, положив свои руки на ваши и направив ваши пальцы в нужном направлении. Кроме того, дама могла бы сказать: «Пожалуйста, продолжай пробовать все подряд, а я дам тебе знать, когда мне понравится», или «может быть, мой клитор не был бы пугливым, если бы ты не нажимал столь сильно...», или «попробуй здесь».

Помните, что женщина может сказать «сильнее», хотя на самом деле имела в виду «быстрее», и наоборот. И никогда не совершайте ошибку, полагая, что если небольшое давление приятно даме, то сильное давление заставит ее взлететь от счастья под потолок. Под потолок она взлетит, но не от счастья. Парни также убеждены, что если медленные движения воспринимаются хорошо, то быстрые движения будут еще лучше. Такие умозаключения неверны, если вы просунули пальцы между ног своей возлюбленной. Если же она хочет, чтобы ваши пальцы двигались «быстрее», выработайте с подружкой сигнальную систему, с помощью которой она могла бы указывать вам темп и ритм ваших действий.

Путаница неизбежна. И вы можете по-настоящему расстроиться. Но никто не умрет и не потеряет работу из-за того, что вы перепутаете слова «сильнее» и «быстрее». В конце концов, ваши руки находятся между женских ног. Будьте счастливы.

Поинтригуйте внутреннюю часть бедра

Когда дело касается любви и секса, парень никогда не обидится, если вы попросите его «поиграть» пальцами. Дразнящие и пританцовывающие кончики пальцев встретят особенно теплый прием. Если вы нежно пробежитесь кончиками пальцев вверх и вниз по внутренней части бедра женщины миллион раз, это будет гораздо соблазнительнее, чем заталкивание среднего пальца в промежность дамы. Когда она будет готова впустить ваши пальцы в себя, она даст вам об этом знать самым недвусмысленным образом, но даже тогда имеет смысл помедлить, подразнить ее и поиграть еще немножко.

Инструмент удовольствия или оружие массового уничтожения?

Проверьте, чтобы на ваших ногтях не было заусенцев. Купите себе специальные ножнички и пилочку для ногтей. Ваши ногти должны быть гладкими и чистыми. Попробуйте вычистить из-под ногтей любую грязь. А если у вас шершавые руки, обязательно каждый день смазывайте их кремом для рук.

Дзен тренировочного лагеря для новобранцев – изучите ее стиль

«Там, внизу – не блюдо с соленым арахисом, не надо ничего хватать и при этом надеяться на лучшее. Там все очень чувствительное и нежное. Малейшее движение может вызвать ответную реакцию, хорошую или плохую».

Женщина, 45 лет

Итак, вы будете учиться стимулировать даму так же, как она стимулирует себя, мастурбируя в одиночестве. Возьмите в одну руку любовный роман, рядом с собой поставьте большую миску с попкорном или чипсами. Именно так женщины иногда это делают. Прочтет несколько страниц, немного помассирует клитор, прочтет несколько страниц... А если она никогда не мастурбирует, может быть, вы вместе изучите это изящное искусство.



Когда женщина мастурбирует, она часто кладет запястье на нижнюю часть живота чуть выше лобковой кости. Постарайтесь сделать то же самое, поскольку это влияет на то, как вульва будет отзываться на прикосновение ваших пальцев.

Ложитесь параллельно партнерше и тяните руку через ее тело, пока ваши пальцы не коснутся ее промежности. Это позволит вашим пальцам касаться ее вульвы точно так, как делают ее собственные пальцы. Или сядьте так, как сидит пара на иллюстрации. Не пытайтесь «мастурбировать» партнершу, сидя между ее ног лицом к вульве. Это замечательная поза для генитального массажа, который мы обсудим чуть позже, однако она непрактична, если вы хотите повторить движения рук женщины. Вот несколько наблюдений, а также советов, как научиться стимулировать гениталии дамы точно так же, как делает она сама.

- Сухие пальцы на сухом клиторе не принесут удовольствия. Если вы хотите прикоснуться к вульве, не начинайте с головки клитора. Вы найдете смазку в нижней части вагинального отверстия, где половые губы соединяются и образуют английскую букву «U». Обмакните в смазку кончики пальцев и проведите ими вверх до клитора, при этом вы также можете использовать слюну или лубрикант. Это значит, что вы должны потратить время и силы, чтобы возбудить партнершу.

- Спросите партнершу, какой дополнительной смазкой она пользуется во время мастурбации: слюной, детским маслом, вазелином, кокосовым маслом, лубрикантами «KY» или «Liquid Silk»? Если она итальянка или гречанка, она может использовать даже оливковое масло. (Все растительные масла хороши, честное слово.) Никогда не стесняйтесь использовать побольше смазки, особенно в тех случаях, когда вы собираетесь заниматься мануальной стимуляцией женских гениталий продолжительное время.

- Когда мужчины пытаются стимулировать руками женские гениталии, они часто делают это только одним пальцем. Когда женщина мастурбирует, она может включать в работу запястье даже в том случае, если она прикасается к вульве только одним пальцем. Эта деталь, вероятно, трудно уловима, но значительна, овладение ею потребует некоторой практики. (Если вы думаете, что во время орального секса у вас вот-вот отвалится язык, отдохните. А язык минут на 20 замените движениями пальца и запястья. Теперь вы поймете, почему женщины пользуются вибраторами.)

- Выясните у партнерши, какую сторону клитора или половых губ ей нужно стимулировать. Обязательно делайте так, как ей нравится.

- Некоторым женщинам нравится, когда партнер отодвигает назад клиторальный капюшон. От такой стимуляции дама получает сильнейшее удовольствие. Однако подобные действия могут быть расценены как преступление на сексуальной почве, если женщина недостаточно возбуждена или у нее чрезвычайно чувствительный клитор.

- Существует прекрасный способ узнать о том, что доставляет удовольствие вашей партнерше: положить свои пальцы на ее руку, когда дама мастурбирует. Затем поменяйте руки местами. Пусть партнерша положит свои пальцы на вашу руку и станет вашим гидом. Женщина, не стесняясь, должна взять руку мужчины и положить его пальцы точно в те места, прикосновение к которым ей приятно. Большинство мужчин оценят такую помощь и примерно спустя 500 уроков они, вероятно, запомнят, что и как им нужно делать.

- Еще одна выгода: когда вы лежите рядом с партнершей и ваша рука тянется к ее гениталиям, вы можете чувствовать ответную реакцию ее тела. Это очень важно, ведь когда женщина сильнее возбуждается, то ей, возможно, требуется совсем иная стимуляция. Однако вполне вероятно, что вы должны продолжать свои движения в том же ритме. Крайне необходимо уметь читать сигналы ее тела.

- Во время мастурбации некоторые женщины стимулируют одно и то же место. Другие могут стимулировать себя более глобально, подергивая и потягивая всю поверхность вульвы. Многие женщины массируют область клитора круговыми движениями, а другие двигают пальцем из стороны в сторону или вверх и вниз, как будто перебирают гитарные струны. Если вы человек немолодой и опытный, то сможете точно понять, как обращаться с дамой. Ей, конечно, кажется, что все это очень просто, и совершенно неясно, почему вы никак не поймете, чего ей хочется.

- Новизна не всегда хороша. Постарайтесь достичь ровного темпа и ритма движения пальцев. Исходя из этого, вы сможете изменить скорость движения, если женщина скажет «быстрее» или «медленнее». Одна женщина захочет, чтобы вы от начала и до конца сохраняли один и тот же ритм и движение руки, а другой требуются различные ощущения, потому что она привыкает к одному и тому же движению пальца и весь эффект стимуляции теряется.



Нужно ли вам вращать ствол клитора, зависит от длины клитора и от желания женщины.

- Спросите свою партнершу, вводит ли она что-нибудь в вагину во время мастурбации? Некоторые женщины любят вводить какой-нибудь предмет в анус. Вы должны попытаться повторить все, что делает она. У вас ничего не получится, если дама забудет сказать вам о маленькой кнопке на вибраторе, без нажатия на которую она не получит удовольствия.

- Старайтесь стимулировать клитор партнерши пальцами той руки, которой вы пишете, если их движения не затруднены. Ласки клитора обычно требуют значительной сноровки моторно-двигательного аппарата.

Время массажа гениталий

Массаж женских гениталий, описанный на следующих страницах, отличается от стимуляции женских гениталий рукой в попытке довести ее до оргазма большим количеством разных приемов. Вы должны будете сильнейшим образом возбудить ее, а затем пытаться сохранить этот уровень возбуждения. Двигая пальцем по клитору особым образом, вы сможете держать партнершу на самом пике наслаждения в течение нескольких минут. Но сначала вы должны будете найти нужные места вокруг ее клитора для своих кончиков пальцев.

Вульва: XBox для взрослых?

Стремясь не просто удовлетворить партнершу, а доставить ей истинное наслаждение, вы сможете увидеть, как ее гениталии набухают, становятся ярче, сокращаются и пульсируют. Вы не только увидите реакцию дамы, но сможете ее почувствовать кончиком пальца, лежащим на клиторе. Со временем вы будете понимать по ощущению в пальце, куда его нужно будет передвинуть. Иногда можно достичь разной силы ощущений, изменив длину пути движения пальца всего лишь на волосок, сменив скорость движения или давление пальца на клитор.

Начнем с генитального массажа

Женщина должна лежать на спине. Ее партнер сидит между ее ног лицом к вульве или сбоку от женщины с широко раздвинутыми ногами, причем одна нога должна лежать у мужчины на колене. Он обеими руками должен дотягиваться до вульвы и иметь хороший обзор, чтобы видеть изменения, происходящие в вульве постепенно возбуждающейся партнерши.

Помогите даме расслабиться и создайте основу для возбуждения, поласкав внутреннюю часть ее бедер. Вам кажется, что я себе противоречу? Нет. Чем больше расслабляется женщина, тем сильнее возбуждается ее тело.



Чтобы коснуться головки клитора, просуньте палец под клиторальный капюшон.

1. Во-первых, дама должна быть сильно возбуждена.

2. Между вашим пальцем и ее клитором должен быть толстый слой лубриканта.

3. Движения должны быть очень легкими и нежными.

4. Ищите нужное место и следите за реакцией друг друга. Когда вы найдете то место, которое доставляет даме удовольствие, начните массировать его кончиком пальца.

5. Поверхность клитора должна быть скользкой, поэтому еще раз смажьте его лубрикантом или водой.

Если вульва партнерши достаточно налилась кровью, отверстие вагины может стать круглым.

Один тип стимуляции может подходить некоторым женщинам.

Другим она покажется недостаточной или слишком сильной.

В это время можно начать беседовать друг с другом. Говорить вам нужно много, чтобы научиться тому, где и как касаться женщины. Без указаний партнерши у вас ничего не получится. Вы также можете рассказать ей, что собираетесь делать, еще до того, как приступите к

стимуляции. Значит, сейчас вы объясните ей, что намерены «подмазать» ее пах, ах, нет, смазать лубрикантом. Да, смазать большим количеством лубриканта.

И неважно, насколько влажная ваша партнерша сейчас или какой влажной она станет через некоторое время – используйте много лубриканта, причем наносите его несколько раз во время стимуляции. Ревностные поклонники массажа клитора – маленькая кинокомпания под названием «*The Welcomed Consensus*» (в конце главы мы даем ссылку на их сайт), рекомендуют наносить на клитор старомодную смазку «KY» в тюбиках и/или вазелин. Они не нашли лучших лубрикантов.

Выдавите на пальцы одну или две столовые ложки лубриканта и начните втирать его в промежности. Это область между вульвой партнерши и дырочкой в ее попе. Из этого места ведите пальцы и каплю лубриканта вверх, через половые губы, прямо до лобковых волос на лонном холме дамы.

Вновь нанесите лубрикант на руки и еще раз смажьте им всю поверхность вульвы. Постарайтесь в это время не дотрагиваться до клитора. Именно от этого будет нарастать возбуждение.

Партнерша обязательно должна рассказывать вам, что она чувствует во время нанесения лубриканта. Особенно она должна отмечать те моменты, когда получает наибольшее удовольствие.

Клитор, как часы – найдите заветную точку

Закройте глаза и вообразите часы – старомодные, с большой и маленькой стрелками, в них может даже сидеть кукушка. Мысленно поместите циферблат на кончик клитора вашей дамы. У вас появится карта для поиска особого местечка или местечек, возможных центров контроля клитора.

Также посмотрите на всю вульву партнерши. Выясните, как расположены ее половые губы, каков их цвет, рассмотрите вход в вагину дамы. Когда вы найдете правильную область для массажа, ландшафт вульвы изменится. Визуальные подсказки будут одновременно полезными и в некотором роде поразительными. Люди привыкли к тому, что возбужденный пенис разбухает, но мы редко думаем о вульве как об изменяющемся органе. (Сфотографируйте вульву в спокойном состоянии и в сильном возбуждении. Ей не нужно беспокоиться о прическе и о том, что на ней надето.)

Затем выдавите каплю лубриканта на кончик указательного пальца. Скажите партнерше, что собираетесь смазать лубрикантом ее клитор. В зависимости от ваших намерений и анатомии дамы вы можете отодвинуть пальцами клиторальный капюшон или просто просунуть палец в пространство между капюшоном и головкой клитора. Осторожно смажьте весь клитор лубрикантом. Попросите рассказать партнершу о ее ощущениях.

Узнайте, как лучше надавливать на клитор: посильнее или послабее. Попробуйте нежно помассировать каждую точку клитора и наблюдайте за реакцией. Отметьте для себя, что чувствует кончик пальца, трущий клитор. Как он реагирует на прикосновение к самой чувствительной точке клитора? Как отвечает вся вульва? Вопрос может показаться вам странным, но сжимается ли при этом анус партнерши? Наблюдайте изо всех сил.

Любовник, описывающий «киску»

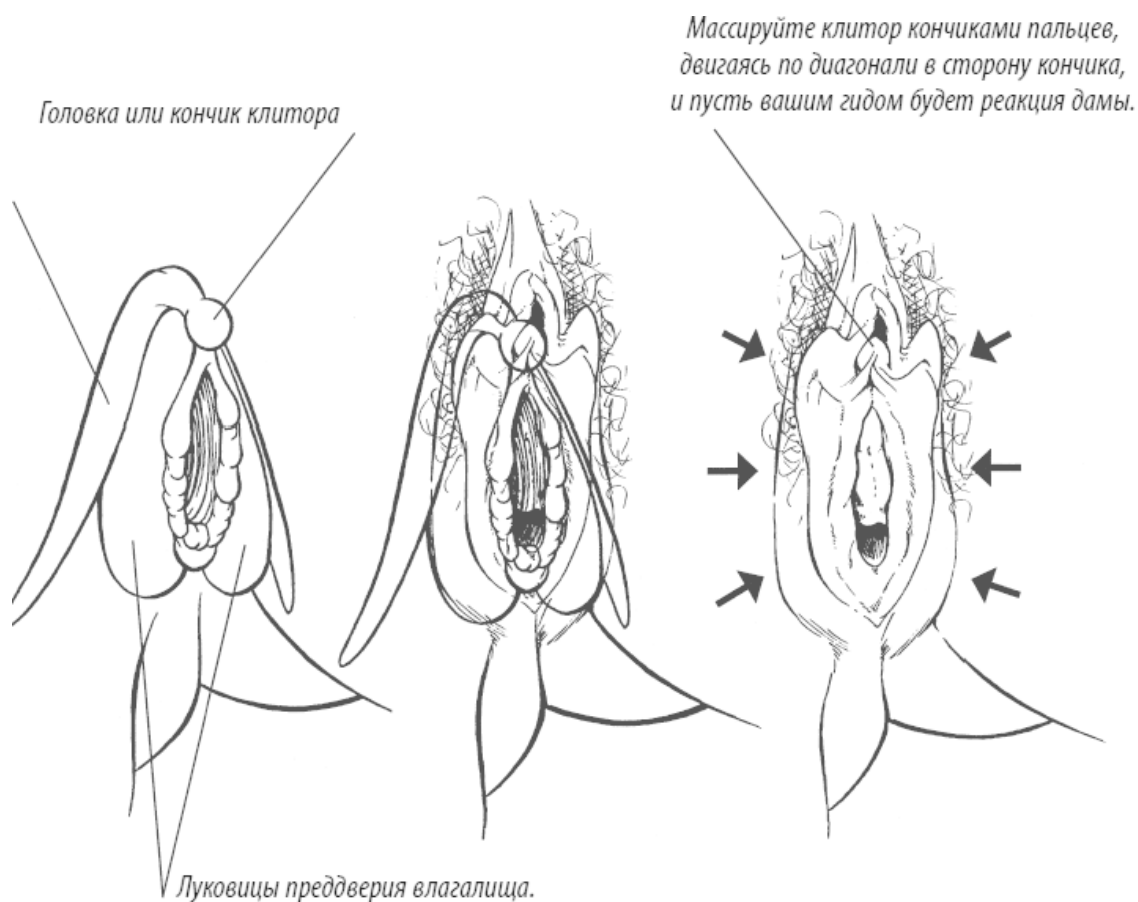
Что вы пытаетесь сделать, ища места, в которых возникают приятные ощущения, когда вы по ним проводите пальцем? Например, вы можете попробовать «линейные» движения, как будто вы то и дело включаете и выключаете крошечный выключатель. Если вы найдете те места, от стимуляции которых дама испытывает наслаждение, поэкспериментируйте с силой воздействия на эти места и с протяженностью движения «включил-выключил».

Пока вы стимулируете клитор, внимательно следите за вульвой и описывайте партнерше все, что видите. Какими стали малые половые губы: потемнели, разбухли, стали ярче? Что происходит с отверстием вагины: оно стало шире или круглее? Может, оно начало открываться? Может быть, какие-то органы сокращаются? Дама не может видеть то, что видите вы, поэтому расскажите ей, если она захочет.

Кулак или большой палец руки в нижней части отверстия вагины

Чтобы «заземлить» вульву вашей возлюбленной, попробуйте надавить большим пальцем руки или ладонью на нижнюю часть ее вагинального отверстия или на ее промежность (см. иллюстрацию ниже). Некоторым женщинам это помогает создать ощущение цельности или покоя. Помните, вы приятно надавливаете на ее гениталии снаружи. Вы не маленький герой из голландской сказки, затыкающий пальцем отверстие в запруде.





Некоторым женщинам нравится нажим пальцем или глубокий массаж тканей в паху вдоль внешнего основания больших половых губ. Вы массируете не только половые губы, но также луковицы преддверия влагалища, которые запрятаны между половых губ. Так же как и при массаже, необходимо узнать у вашей партнерши, как сильно ваши пальцы должны нажимать на внутреннюю часть ее паха. Некоторым женщинам нравится, когда мужчина соединяет кончики пальцев двух рук, а сами пальцы массируют те ткани вульвы, которые оказались между кончиками пальцев.

Ожидание против страха

Если вам обоим ваше занятие перестало нравиться или если стимуляция стала неприятной или чувствительной сверх нормы, остановитесь!

Если партнерше ваши действия неприятны, в следующий раз ее тело будет напряжено, хотя ваша цель состояла совершенно в ином. Если вы оба вновь захотите заняться мануальной стимуляцией гениталий дамы, она должна ожидать этого. Ожидание – потрясающая вещь. Оно может работать на вас, но может и против вас.

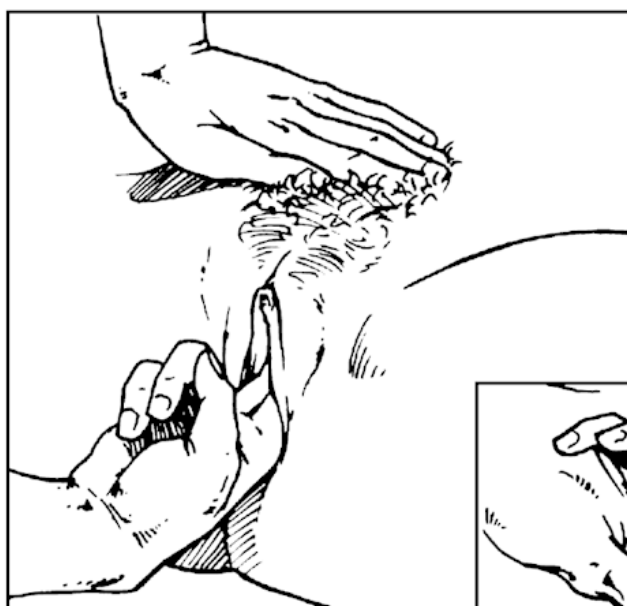
Далее мы опишем техники стимуляции вагины. Постарайтесь исследовать эту область женщины, потому что многим дамам нравится этот вид стимуляции. Однако многие другие женщины его не любят.

Не стоит думать, что у сексуального удовольствия имеются правила и они универсальны. Именно в этом вас пытаются убедить некоторые женские журналы и расцветающие ныне вечеринки с презентацией сексуальных игрушек.

Пальцы внутри вагины

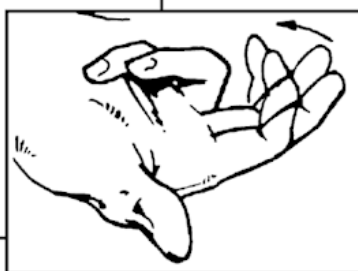
Не стоит удивлять женщину, совершенно неожиданно засунув ей в вагину весь палец целиком. Лучше всего медленно вводить палец внутрь, по одной фаланге за раз и только после того, как партнерша раздвинет ноги и изогнет бедра дугой в сторону вашего ласкающего пальца.

Как только вы получите сигнал о том, что дама хочет принять ваш палец во влагалище, просуньте его внутрь на глубину ногтевой фаланги. Остановитесь и проведите кругом по стенкам влагалища, осторожно раздвигая ткани стенок во все стороны. Через некоторое время, если партнерша даст вам сигнал продвигаться дальше, продвиньте палец чуть дальше на глубину промежуточной фаланги. Остановитесь и вновь поиграйте с вагиной. В этот момент ваша партнерша может захотеть, чтобы вы ввели во влагалище весь палец, а возможно, она предпочтет почувствовать внутри себя два пальца. Вероятно, дама захочет, чтобы вы имитировали пальцем фрикции пениса или стимулировали верхнюю стенку вагины. Может быть, женщина попросит вас потрясти рукой или потянуть ее наверх, тогда внутри влагалища останутся только кончики пальцев, а согнутые суставы кисти руки будут тереть головку клитора.



Это обычный способ стимуляции G-зоны. Лучше дождаться, пока женщина сильно возбудится, прежде чем засовывать пальцы в ее влагалище.

Некоторым женщинам нравится, когда G-зону стимулируют вдоль верхней стенки вагины. Если вообразить, что вагина — циферблат, то часть женщин любит, чтобы массировали зону 11:00 или 13:00.



Некоторым женщинам массаж этой области кажется неприятным, им приносят удовольствие иные виды стимуляции.

Если партнерша отзовется на стимуляцию клитора и ее гениталии набухнут, вы можете продолжать массировать клитор одним пальцем и одновременно исследовать вагину пальцем другой руки. Используйте обе руки, как будто играете на гитаре. Если вы установите обратную связь друг с другом, то скоро разберетесь, какие действия приятны, а какие — не очень.

Кто знает, где могут обнаружиться заветные местечки, и имеются ли они вообще. Думайте о процессе как о захватывающем поиске сокровищ, который вас развлечет не один раз.

Если старомодная мануальная стимуляция гениталий – это то, что ей нужно

Просматривая лесбийские порнофильмы, автор книг о сексе Джей Вайзман отметил, что когда лесбиянки стимулируют друг друга руками, они почти всегда используют два пальца, а не один или три. Вайзман задал вопрос об этом нескольким женщинам, и большинство из них ответили, что два пальца просто приятнее ощущать. Некоторые из читательниц нашего учебника сказали, что получают удовольствие от одного пальца, от трех, от кулака или большого пальца ноги, но большинство согласилось, что два пальца – это то, что надо. Количество пальцев, которые женщина впустит в свое влагалище, также зависит от степени сексуального возбуждения, а иногда от фазы ее менструального цикла.

Если ваши пальцы много времени проводят внутри вагины, вы можете надеть на руки латексные перчатки. Некоторым женщинам нравится ощущение гладкой поверхности латекса. Кроме того, у вас не будет щипать руки после маринада в кислом влагалищном выделении. В каждый палец перчатки постарайтесь капнуть чуточку лубриканта на водной основе и заметьте разницу, как для себя, так и для партнерши.

Разве она не должна кричать от удовольствия?

На самом деле, нет. Некоторые женщины, полностью расслабившиеся и получающие максимальное сексуальное удовольствие, отключаются и улетают в другой мир. Они, без сомнения, могут стонать или улыбаться, но крайне редко брыкаются и кричат. Существуют дамы, во время общения с которыми соседям нужно предложить беруши. Однако нет никакой связи между децибелами и удовольствием.

Другие виды массажа вульвы и вагины

Та стимуляция, которую мы описали раньше, может показаться вам слишком запутанной или недостаточно спонтанной, но вы можете попробовать еще множество других вещей. Вот некоторые из них.

- Массируя различные части женских гениталий, надавливайте на них так, чтобы только двигать кожу назад и вперед над тканями, расположенными под ней. Если ваша подруга попросит, нажимайте сильнее.

- У мужчины вы без труда найдете отверстие мочеиспускательного канала, но вам придется потрудиться, чтобы найти его у женщины. Зачем вам это делать? Затем, что отверстие женского мочеиспускательного канала окружено небольшим куполом тканей. Некоторым женщинам нравится, когда стимулируют эту область. Спросите ее об этом.

- Представьте себе, что влагалище – это трубка длиной 10 сантиметров. Когда женщина возбуждётся, начинайте ее массировать у самого входа во влагалище. Ваш палец должен двигаться по кругу, а вы в это время будете надавливать на каждый кусочек тканей у входа во влагалище. Партнерша должна информировать вас о всех точках, где ваше прикосновение ей приятно. Затем продвиньте кончик пальца чуть глубже и сделайте вновь все то же самое. Повторите весь процесс несколько раз, пока не обследуете все влагалище. Особого внимания требует первая треть вагины, потому что здесь расположены все самые чувствительные к прикосновениям точки. Обратите особое внимание на верхнюю половину влагалища, между 9:00 и 15:00 часами воображаемого циферблата. Множество женщин отмечают, что они получают самое большое удовольствие от прикосновения к этой части вагины.

- Некоторые женщины ощущают притупленное, но приятное удовольствие у основания вагины или в самой глубокой ее части. Чтобы до нее добраться, нужно просунуть палец во влагалище на всю длину. Эта часть вагины больше откликается на надавливание, чем на прикосновение.



- Положите свободную руку на низ живота вашей спутницы. Попробуйте понадавливать рукой с разной силой, одновременно другой рукой стимулируйте влагалище изнутри.
- Шейку матки обычно можно найти в верхней задней части влагалища. Ее легко нащупать, если женщина встанет на четвереньки или же прижмет ноги к груди. На ощупь шейка матки похожа на маленький свод или купол тканей, по которому забавно пробежаться пальцами. В середине шейки матки имеется маленькая расщелина, как ямочка на мужском подбородке. Некоторым женщинам нравится, когда мужчина осторожно стимулирует область вокруг шейки матки. Кому-то это нравится, кому-то нет. Чувствительность шейки матки может варьироваться в зависимости от фазы менструального цикла женщины, а при массаже может даже выделяться кровь, если цикл близок.



- Промежность можно назвать паховой демилитаризованной зоной, которая отделяет анус от вагины. Дотроньтесь до ее поверхности кончиками пальцев и послушайте, что скажет ваша дама. (Женская промежность гораздо короче мужской).
- Кольцевая мышца ануса содержит множество нервных окончаний. Женщины и мужчины, у которых не возникает эстетических проблем со стимуляцией ануса, могут получить удовольствие от изучения прямой кишки. При этом вы можете обнаружить, что некоторые части ануса чувствительнее других. Вы вызовете чувство глубокого удовлетворения, если прикоснетесь пальцем к чувствительным частям ануса. Если вы собираетесь из прямой кишки отправиться к вульве, обязательно вымойте руки.



- Обильно смажьте руку лубрикантом и просуньте ее между ног женщины. При этом кончики пальцев должны лежать ниже вульвы и не прикасаться к анусу. Ведите руку вверх до самого живота, осторожно раздвигая половые губы кончиками пальцев. Затем проделайте то же самое другой рукой, чередуя ласки.

- Лягте рядом с партнершей, протяните руку к ее вульве и положите на нее пальцы. Раздвиньте большие половые губы указательным и безымянным пальцами, а средний палец просуньте между малых половых губ, набирая смазку из нижней части вагинального отверстия. Если дама мало возбудилась и смазка отсутствует, смажьте палец слюной или лубрикантом. Некоторые женщины любят, чтобы по вульве постукивали пальцами, а части дам нравятся, когда по гениталиям слегка похлопывают. Обязательно сначала задайте интересующие вас вопросы.

- Если ваши пальцы устали от игры с половыми губами, положите свою руку на лобковую кость партнерши.

- Некоторым женщинам нравится, если их трогают сзади, когда они лежат на животе, стоят на четвереньках или наклоняются вперед, опираясь на что-то. Вы легко можете дотянуться сзади до вульвы партнерши. Это изменит угол, который составляют ваши руки и пальцы и ее гениталии, поэтому может измениться и характер ощущений при стимуляции.

Массаж лобка

Лобок – это мясистый холм сверху вульвы, расположенный над тем местом, где начинают раскрываться половые губы. Обычно на нем растут волосы, или, по крайней мере, они появляются на лобке после полового созревания.



Вы можете запросто проигнорировать лобок и устремиться прямо к клитору. Однако часть женщин мастурбируют, слегка прижав лобок пальцами и совершая им круговые движения или двигая лобок назад и вперед.

Некоторым женщинам нравится, когда партнер месит мясистую часть лобка, как тесто или глину, или постукивает по нему кончиками пальцев.

Также вы можете попробовать надавить на лобок снизу вверх и произвести круговые движения. (Эти движения похожи на те, которые вы производите, когда месите тесто для хлеба.)

Совершайте круговые движения по всей вульве. Партнерша может подсказать вам, насколько широкими должны быть круги.

Если вы хотите усилить удовольствие, потяните лобок наверх пальцами одной руки, а пальцами второй руки осторожно подергивайте малые половые губы.

Эротический массаж половых губ

Женские гениталии имеют две пары губ – малые, или внутренние, и большие, или наружные половые губы. Малые половые губы прикрепляются к головке клитора. Во время эротического массажа вы должны уделять много внимания и тем, и другим половым губам.



Нанесите лубрикант на вульву и начните массаж с наружных губ влагалища. Ухватитесь за одну губу большим и указательным пальцами у самого ее основания, где она соединяется с промежностью вашей партнерши. Пробегитесь пальцами вверх от нижней части губы к верхней, как будто рисуете одну круглую скобку. Занимайтесь этим, пока движения ваших пальцев приятны партнерше.

Еще один вид генитального массажа: смажьте половые губы лубрикантом и возьмитесь за одну губу большим и указательным пальцами. Слегка сжимая губу, тяните пальцы от тела партнерши. В конце концов пальцы повиснут в воздухе в 3–5 сантиметрах от тела дамы, как будто они сорвались с края листа бумаги.

Имитация полового акта и мануальная стимуляция женских гениталий

Нет такого закона, который запретит женщине смазать любимую часть тела своего любовника лубрикантом, а потом потереться об нее вульвой. Это еще одна разновидность петтинга. Он был изобретен Евой, когда она обнаружила, что действия, которым ее обучил Дьявол с членом Адама, ведут к нежелательной беременности.

Некоторые женщины любят тереться вульвой о мужскую спину, бедра и бока. (Существуют женщины, которые полагают, что было бы удобнее, если бы пенис крепился к бедру, а не болтался у партнера между ног. В секс-шопах продается специальное крепление для искусственного члена, которое воплощает в жизнь дамский каприз, позволяя любовникам неплохо развлекаться.)

Некоторые женщины любят мастурбировать головкой члена возлюбленного. Этот опыт взбодрит обоих партнеров. Но даже если партнер не эякулирует, имеется опасность заражения нежелательными половыми инфекциями, кроме того, женщина во время подобной мастурбации может забеременеть. Вы можете снизить эти риски, если мужчина воспользуется презервативом, обильно смазанным лубрикантом.

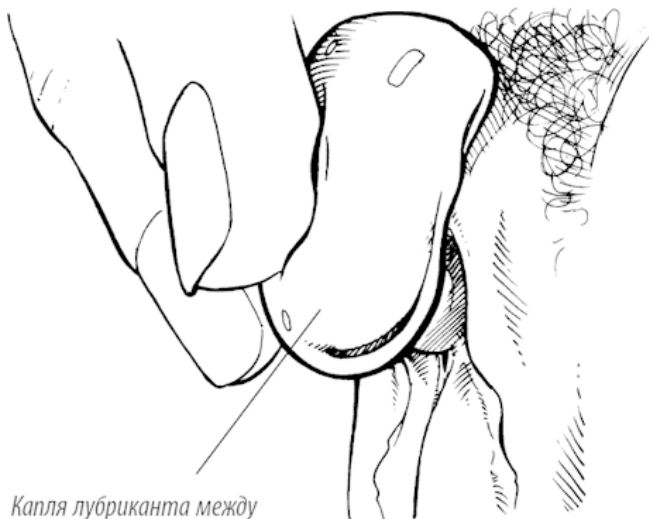
Если женщина не боится забеременеть и заразиться, она может использовать семенную жидкость в качестве смазки во время мастурбации. Особенно здорово это получается, если мужчина кончит первым. Дама также может использовать слюну или собственную смазку из вагины.

Чрезвычайно чувствительный клитор

Клитор некоторых женщин очень чувствителен к прикосновениям. И даже самые чуткие любовники бывают не в ладах с ним. Такой тип клитора не отличается всепрощением. Убедитесь, что партнерша сильно возбуждена, и только после этого можете тянуться пальцами в сторону ее клитора. Помните, что чрезвычайная чувствительность клитора может быстро смениться полным онемением. Также постарайтесь стать настоящим виртуозом не прямой стимуляции клитора, т. е. ласкайте промежность своей подруги, когда на ней надеты джинсы или трусики, и не трогайте клитор голой дамы.

Страдание против экстаза

Недавно мы отвозили друга в отделение «Скорой помощи». В одной с ним палате лежал молодой человек, который стонал от мучительной боли. Он обильно сдабривал свои стоны восклицаниями «О боже!». Если бы вы услышали те же стоны из окна спальни, то улыбнулись бы от зависти, уверенные в том, что мужчина пребывает в состоянии любовного экстаза.



Капля лубриканта между
пальцем и клитором

Никогда не бойтесь нанести каплю смазки на кончик клитора. Если клитор чрезвычайно чувствителен, лубрикант поможет вам приблизиться к нему. [На эту картинку нас вдохновила книга Стива и Веры Бодански «Иллюстрированное руководство по продолжительному грандиозному оргазму» (Illustrated Guide To Extended Massive Orgasm, изд. Hunter House, 2002)].

Почему сильная боль и невероятное сексуальное удовольствие заставляют людей издавать одни и те же звуки? Конечно, это не означает, что они чувствуют одно и то же, во всяком случае, большинство из них. Скорее всего мы издаем одни и те же звуки, когда наши тела выходят из-под контроля, и не важно, страдают ли они или пребывают в экстазе. Помните, что партнеру бывает трудно понять, когда вы чувствуете боль, а когда испытываете невероятное удовольствие. Вы должны научить партнера понимать разницу.

Что вы обнаружили?

Для исследования женских гениталий требуется время. Возможно, вы обнаружите одно особое местечко или же найдете их с десятков. Вы, вероятно, захотите стимулировать эти места во время полового акта или занятий оральным сексом. Поэкспериментируйте с разными позами, которые могут помочь вам дотянуться до найденных вами мест. Попробуйте также стимулировать языком чувствительную точку снаружи и одновременно руками касаться точки, расположенной глубже внутри. В результате ощущения будут не очень интенсивными, но в целом эффект будет приятным.

Противоречие: аквасекс – это «сухой» секс

Многим парам кажутся сексуальными объятия и ласки во время принятия душа, ванны или погружения в гидромассажный бассейн. Однако вода смывает естественную смазку.

Если вы собрались заняться петтингом в горячей ванне, держите поблизости наготове мягкую пластиковую бутылочку с растительным маслом или с лубрикантом на масляной основе. Встаньте в ванну и смажьте маслом сухие гениталии снаружи, а затем осторожно опуститесь в воду. Во время ваших игр в воде гениталии останутся скользкими и гладкими.

Если вы хотите заняться сексом под водой, возьмите лубрикант на силиконовой основе, но будьте очень осторожны с нечаянно пролитым лубрикантом на полу рядом с ванной, т. к. он очень скользкий.

Предлагаем вам два гидротехнических изобретения, которые превратят мануальную стимуляцию в аквастимуляцию и освободят ваши пальцы.

Душевая насадка. Если у вас нет такого приспособления, купите его. Его установка займет не более пятнадцати минут, если водопроводная система в вашем доме не проржавела. Запрыгивайте в душ вместе с возлюбленной и регулируйте напор воды в насадке.

Помните: если вы поднесете насадку прямо к коже, вода начнет пузыриться, как сильная струя воды в гидромассажной ванне. Это может вызывать приятные ощущения. Не направляйте струю воды прямо во влагалище женщины, поскольку внутри может скопиться воздух, а это опасно.

Некоторым мужчинам нравится, когда брызги воды ударяются о мошонку сбоку. Это один из тех сексуальных экспериментов, где граница между удовольствием и болью очень тонка, однако ощущения скорее приятные.

Различные фирмы выпускают душевые насадки, создающие разнообразные виды разбрызгивания воды. Вы можете купить их меньше чем за 35 долларов. Душевые насадки часто можно встретить на распродажах.



Мощные струи воды в гидромассажной ванне. Попросите слесаря вмонтировать в одну из форсунок ванны длинный шланг, чтобы направлять струю воды в нужное вам место. Объясните ему, что ваш дедушка нуждается в сеансах гидротерапии. Перекройте доступ воздуха к форсунке, чтобы он не попадал во влагалище. Кроме того, в продаже появились непромокаемые

вибраторы. Они должны использоваться только с одной-единственной целью, хотя на коробке с вибратором изображена женщина, стоящая в ванне и ласкающая вибратором боковую поверхность шеи!

Устремленный вниз

«Впервые мне позволила коснуться вагины моя первая любовь. Мы очень медленно снимали одежду друг с друга, и когда я спросил, можно ли снять с нее брюки, она сказала „нет”. Я уважал ее желания, и нам всегда было чем заняться, обычно мы обнимались и целовались. Однажды она наконец сказала, что я могу дотронуться до нее ниже талии. Там было тепло, мокро и очень мягко. Влажность ее вагины была самым поразительным ощущением в моей жизни».

Мужчина, 25 лет

Некоторым мужчинам кажется чудесным момент прикосновения к женским гениталиям. Им нравится ощущать женское тепло, то, как влагалище становится влажным и как тело партнерши иногда напрягается или содрогается.



Раздумывая о том, как доставить новые удовольствия гениталиям своей партнерши, не забудьте, что у женщины имеются и другие части тела, прикосновение к которым вызывает острые ощущения.

Один из наших читателей рассказал, что у его пассии на спине имеется небольшой участок, столь сильно эротически заряженный, что от прикосновений к нему у дамы подгибаются колени. Однажды они находились в переполненном хозяйственном магазине, и наш читатель почти довел свою даму до оргазма, поглаживая этот участок спины. У другой нашей читательницы очень чувствительны к прикосновениям пальцы рук, поэтому поход к маникюрше становится для нее сексуальным переживанием.

А иногда ответная реакция возникает совершенно случайно: вы гладите заветные местечки тела партнерши, игриво ласкаете бедра, подергиваете малые половые губы, и внезапно ее пронзает молния. Вы не пытались довести даму до оргазма – вы просто расслаблялись, играли пальцами и наслаждались друг другом.

Некоторые читательницы намекали, что их любовники всегда делают одно и то же, когда они занимаются любовью.

Партнера никогда не обидит ваше желание экспериментировать и попытка коснуться друг друга пальцами и сердцем.

Читательницы дают советы, как играть с их вульвами

«Я прошу его начинать медленно. Меня подавляет, если кто-то сразу тянется рукой в то место, где, как ему кажется, находится мой клитор. Мне нравится, когда меня дразнят. Я люблю, когда партнер медленно и чувственно подбирается к тому месту, где, как ему кажется, находится мой клитор. Если партнер двигается совершенно в другую сторону, я без сомнения укажу ему верный путь».

Женщина, 22 года

«Подожди, когда „заведусь“, и тогда я сама помогу твоей руке забраться в мои трусики. Там нужно немного поиграть и посмотреть на мою реакцию. Если ты нашел заветную точку, начинай очень медленно, слегка надавливая на нее. Не сосредотачивай все внимание на этой точке, это надоедает и раздражает. От длительной стимуляции я просто перестаю что-либо чувствовать».

Когда я возбужусь сильнее (о чем можно судить по языку моего тела: я сжимаю бедра и начинаю стонать), увеличь скорость движения пальцев, но не давление на клитор».

Женщина, 22 года

«Не стоит тянуть руки к моим вульве и клитору, пока я сильно не возбудилась. Я не возбуждаюсь от прикосновений к гениталиям».

Женщина, 23 года

«Обязательно увлажни пальцы, если собираешься прикасаться ко мне там, где нет густых волос. Никогда и ни за что не прикасайся сухими пальцами к моему клитору. Мне больно! Смело иди вперед и поиграй с моими лобковыми волосами. Обычно я их подстригаю, и это означает, что каждый раз, когда ты играешь с ними, у меня по всему телу пробегает дрожь. Когда начинаю выгибаться навстречу тебе, просунь палец только вовнутрь больших половых губ и немного помассируй круговыми движениями, слегка

надавливая. Если я раздвину ноги пошире, пожалуйста, трогай меня! Вероятно, тебе придется снова смочить пальцы либо во влагалище (если я сама достаточно влажная), либо смазав их лубрикантом или собственной слюной. Мне нравится, когда меня дразнят. Пробеги пальцами по краю малых половых губ, слегка надавливая на них. А когда я стану прижиматься к твоим пальцам, поласкай мой клитор. Едва касайся меня, мне так больше нравится. И вновь твой палец должен быть очень-очень влажным. Очень скоро я стану выкрикивать твое имя и призывать небеса».

Женищина, 20 лет

«Главное слово – НЕЖНО. По крайней мере, с самого начала. Погладь волосы на лобке, затем можешь просунуть часть пальца в вульву около вагинального отверстия. Осторожно продвинь руку вперед, пока не почувствуешь клитор. Никогда не стимулируй сам клитор: он слишком чувствителен. Лучше положи палец (или сразу несколько) на клиторальный капюшон и легко двигай его из стороны в сторону. Следи за тем, чтобы твои пальцы всегда были смазаны либо лубрикантом, либо смазкой из моего влагалища».

Женищина, 35 лет

«Прежде чем даже подумать о том, чтобы прикоснуться ко мне, убедись, что твои руки в порядке. Я не люблю длинных ногтей, а также ладоней, шершавых, как наждачная бумага. Я знаю, что многие мужчины очень грубо обращаются со своим „агрегатом“, но мне это не нужно. Ты удивишься, увидев, что может сотворить наилегчайшее прикосновение. Нет нужды „ввинчивать“ в меня свои пальцы. Когда найдешь темп движения, при котором я начну стонать, пожалуйста, не меняй его. Это очень досадно».

Женищина, 20 лет

Читательницы дают советы насчет пальцев в их вагинах

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

Женищина, 48 лет

«Мне нравится, когда он вводит один палец еще до того, как влагалище расслабится, затем он вводит второй палец. Когда мое дыхание учащается, он должен начать сгибать пальцы».

Женищина, 32 года

«Когда я уже достаточно мокрая, мне нравится чувствовать внутри два пальца. Я люблю, когда он погружает их в меня постепенно и нежно ими „трахает“. Но только никаких ногтей и спешки».

Женищина, 35 лет

«Начни с одного пальца, затем увеличь их количество. Чтобы найти точку G, положи большой палец на мой клитор, потом введи указательный палец в вагину и нащупай шероховатое место на верхней стенке влагалища. Три это место!!!»

Женищина, 26 лет

«Вовсе не обязательно вводить пальцы мне в вагину. Во влагалище я предпочитаю пенис».

Женицина, 43 года

«Мне нравится, когда он массирует вход во влагалище круговыми движениями, но я не люблю, когда он вводит весь палец внутрь».

Женицина, 30 лет

«Я люблю дождаться того момента, когда мое терпение на исходе, а затем начинаю молить его ввести в вагину пальцы».

Женицина, 25 лет

Источники

НАСТОЯТЕЛЬНО РЕКОМЕНДУЕМ: фильм на DVD производства «*The Pleasure Mechanics*» – «*Guide To Fingering: How to Touch a Woman for Fabulous Foreplay & Powerful Orgasms*». Это могут быть самые продуктивные 20 минут в жизни для тех, кто хочет доставить женщине удовольствие своими пальцами. Это не порнография от «*The Pleasure Mechanics*», но вы узнаете из этого видео, как заставить женщину думать, что вы самый горячий любовник на планете. Оно также прекрасно подойдет для просмотра парой. Вы можете заказать его на www.PleasureMechanics.com.

Хороший ресурс с информацией об эротическом массаже – www.erospirit.org. На этом сайте речь идет о различных способах стимуляции и массажа мужских и женских гениталий и задних проходов. Это не порнография, но достаточно откровенно поданная информация. На этом ресурсе также есть много потокового видео массажа пенисов и вульв.

Автор этого учебника рекомендует вам ресурс по мануальной стимуляции женских гениталий. Ему он кажется восхитительным, но рецензент-женщина его, мягко говоря, возненавидела.

Эта серия фильмов была сделана с большим чувством юмора, в них приняли участие пять или шесть женщин и один мужчина. Даже его название звучит достаточно необычно – «*The Welcomed Consensus*». Команда потратила несколько лет на изучение того, как стимулировать клитор всего лишь одним мужским пальцем. Они организовали сайт www.Welcomed.com. В первом фильме их коллекции под названием «*Неморопливый оргазм*» («*Deliberate Orgasm Collection*») члены съемочной группы были одеты в униформу из фильма «*Звездный путь*». К четвертой ленте было сделано самое чопорное, самое медленное и, может быть, самое неуклюжее в истории введение в учебное видеопособие. И если когда-нибудь бритва приблизится к показанным в фильме зарослям «*натуральных*» волос в женской промежности, она в ужасе выйдет из себя. И когда одна из женщин произносит: «Ты можешь поднять свой палец хотя бы на волосок?», партнер запутается в возможных вариациях.

Автор этой книги восхитился в фильме чистой анатомией: как вульвы женщин изменяются, возбуждаясь, и как они могут пульсировать в течение двадцати минут. Ему показалось, что пособие может стать хорошей инструкцией по мануальной стимуляции женских гениталий. Например, иллюстрация в этой главе «палец-под-клиторальным-капюшоном» показывает то, что делает «*The Welcomed Consensus*».

Глава 16. Соски, соски, соски

Нам нравится название этой главы, хотя ее было бы правильнее назвать «грудь, грудь, грудь» или «соски/грудь, соски/грудь, соски/грудь». Многие женщины предпочитают, чтобы им ласкали и целовали участок тела между шеей и сосками, а не только соски. Это выяснили пластические хирурги, когда изучали ощущения в женской груди.

Существует мнение, что стимуляция сосков нужна только женщинам. Однако в 2006 году были проведены исследования на тему стимуляции соска/грудь, и выяснилось, что 52 % мужчин нравится, когда целуют и ласкают их соски. Еще примерно 25 % мужчин боялись в этом признаться, думая, что такие ласки не пристали парням, или не могли попросить партнершу об этом. Вполне вероятно, что у мужчин такая же разнообразная чувствительность сосков и груди, как и у женщин. У некоторых мужчин возникает эрекция, и они могут почти что кончить, если им ласкают соски. Некоторым кажется, что экстаз усиливается, если партнерша сосет или ласкает соски во время оргазма.

Одной женщине покажется божественным, когда любовник едва дышит на ее соски, но она содрогнется от боли, если он станет чуть грубее. Поэтому ее партнер научился прикасаться к ее нежным соскам, как бабочка своими крыльями, и стал специалистом в искусстве утонченной стимуляции. Другая женщина хочет, чтобы любовник властно обращался с ее сосками, и ей кажется эротичным, если его губы поймают сосок, как трубка пылесоса. Грудь некоторых женщин становится гораздо чувствительнее во время определенного периода менструального цикла, особенно если дамы принимают противозачаточные таблетки. Изучайте тело партнера и будьте внимательны к нарастанию и убыванию приятных для него ощущений. Не стоит думать, что самое чувствительное место груди – это соски, поскольку приятные ощущения могут возникать на 5 сантиметров выше от них или сбоку.

Также очень важно ласкать соски осмысленно. Некоторые женщины, когда к их соскам приближаются чьи-то губы, автоматически чувствуют материнский инстинкт. Всплеск сексуального возбуждения исчезает. Поэтому вам следует обсудить со своей партнершей, заводится она или нет от игры с ее сосками и грудью.

Шесть фактов о груди

Если вы хотите знать, сколько примерно весит женская грудь, получите ответ: каждый размер груди весит примерно полфунта. Так что, если у женщины размер В, каждая грудь будет весить по фунту (около 400 г. – *Прим. пер.*), размер С – фунт-полтора, при размере D – около двух фунтов. Грудь большинства женщин весит от 2 до 4 фунтов.

Грудь молодых женщин, в первую очередь, состоит из желеобразной ткани и совсем небольшого количества жира. Вот почему она, как правило, так держит форму. Чем старше женщина, тем в груди становится все больше жира, и поэтому грудь становится мягче.

Гормоны женщины влияют почти на каждый аспект состояния ее груди, особенно желез внутри. Именно поэтому изменение консистенции и чувствительности груди от недели к неделе – это совершенно нормально.

У более 90 % женщин грудь асимметрична, что означает, что груди отличаются друг от друга по размеру, форме или положению на грудной клетке. Это, как правило, относится к левой груди, которая больше, причем почти у 25 % женщин одна грудь больше другой на один размер.

В течение жизни женщины ее размер груди меняется до шести или семи раз.

И последнее, но не менее важное: если вы интересуетесь межвидовой разницей грудей, то кролик имеет 8 сосков, а крыса – 12.

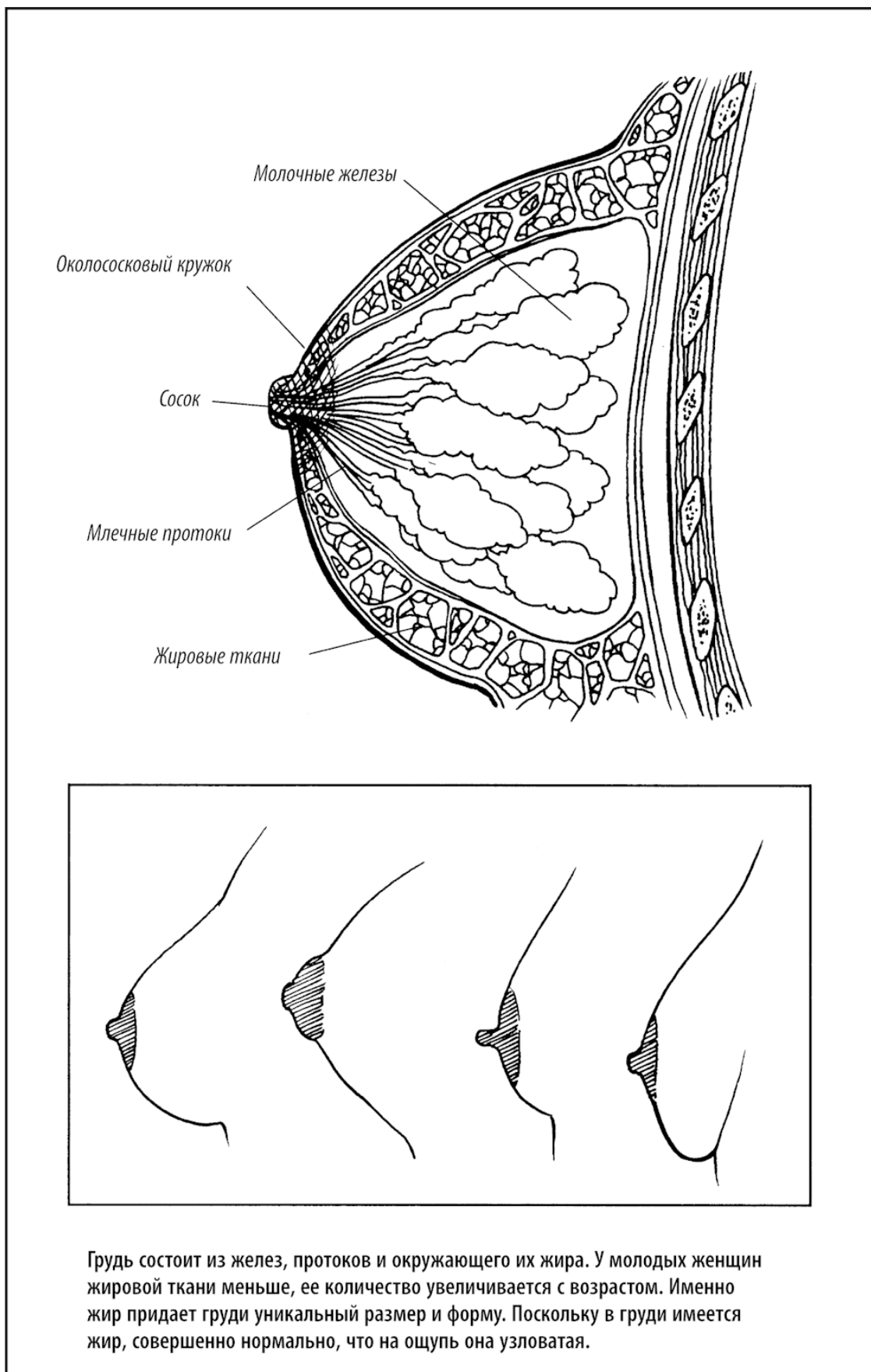
Восхищение грудью

Приведем мнения некоторых женщин о своей груди, взяв отрывки из чудесной книги Мимы Спадолы «*Breasts – Our Most Public Private Parts*», изд. *Wildcat Canyon Press*.

Элейн: «Мои предпочтения постоянно меняются. В один момент ощущения приятные, а в следующий – они досаждают и раздражают. Иногда я переполнена чувствами и тогда с трудом выношу, когда кто-то прикасается к моей груди».

Сесилия говорит: «У меня настолько чувствительные соски, что я могу возбудиться и дойти до оргазма от одного только прикосновения к ним. Но делать это нужно очень нежно, еле-еле касаясь их». Полная противоположность Сесилии – Хизер, которая предпочитает, чтобы ее грудь выкручивали и покусывали.

А еще есть Кэрри, которую все знают как девочку с большими сиськами. «Парни больше смотрели на мою грудь, чем на меня». Однажды, когда на Кэрри был надет огромный дождевик, скрывавший груди за стеной толстого желтого пластика, она встретила с парнем из другого города, и встреча их потрясла. В течение года они говорили по телефону и писали друг другу письма, а он не знал, что размер ее бюстгалтера сравним разве что с седельным выюком. Уверившись, что ему в ней нравится все, а не только ее груди, Кэрри, в конце концов, вышла за парня замуж.



Одна женщина рассказывает: «Когда мужчина дотрагивается до моей груди, мне кажется, что меня не замечают, как будто он пришел на свидание с моей грудью, а не со мной». Еще

одна дама говорит: «Моему парню нравится сосать мои соски, но иногда у меня такое чувство, что он сосредоточен на них и исключает меня из процесса. Когда он обладает моей грудью, на меня накатывает волна обиды и даже ревности». Третья женщина делится: «Мне чудится, что у меня на руках младенец весом в 90 килограммов, и иногда он засыпает, посасывая мою грудь. Уверена, он считает, что доставляет мне громадное удовольствие, но делает он это не для меня».

С другой стороны, существуют женщины, описывающие свою грудь как «место тепла и любви», некоторые из дам считают, что «без стимуляции груди секс кажется им простым физическим актом, без эмоциональной составляющей». Еще одно мнение высказала Скарлет с размером груди 85E (примерно 4-й размер бюстгалтера): «Я не могу дождаться, когда сниму одежду и окажусь в постели, потому что знаю: мужчины будут восхищаться моей грудью. Всем им хочется ее пососать. Они думают, что я тут же заведусь, хотя на самом деле моя грудь не столь чувствительна, как они ожидают. Если честно, пока они занимаются моей грудью, я могу разбираться со своими тратами по чековой книжке. Для меня это совсем не важно. Но я возбуждаюсь, глядя на то, как балдеют от моей груди мужчины».

И, наконец, автор книги мисс Спадола цитирует одну женщину, которая занималась сексом как с мужчинами, так и с женщинами: «Мужчины, вероятно, не понимали, что не стоило крутить мою грудь, как ручки настройки радиоприемника. Они обращались с моей грудью, как с предметом, отдельным от моего тела. Женщины же инстинктивно знают, что надо делать с грудью. Они чувствуют, когда ты хочешь, чтобы к твоей груди прикасались, а когда нет. Те мужчины, с которыми я имела дело, не понимали, что для занятий сексом необходим умственный и культурный багаж».

Предложения для читательниц

Даже если у вашего парня широкая волосатая грудь, предложите ему поласкать и поцеловать его грудь так же, как он ласкает и целует вашу. А затем займитесь его грудью. Если вам хочется, чтобы партнер был нежным с вами, скажите ему: «Делай именно так, как делаю я, когда прошу ласкать грудь понежнее». Если в другое время вам захочется более грубых ласк, несколько раз сожмите его грудь сильнее, чтобы он понял, что вы имеете в виду, говоря «сильнее». И, пожалуйста, не выходите из себя, если ему потребуются дополнительные уроки. Процесс обучения не такой простой, как вам кажется.

Как сделать грудь счастливой

Не существует бюстгалтеров «одного размера для всех», как нет советов по стимуляции груди и техник этого процесса, которые бы подходили всем. Вот всего лишь некоторые техники и приемы, из которых вы сможете выбрать что-нибудь для партнерши. Помните, что многие из приемов касаются сосков. Если подобные техники неприемлемы для вашей партнерши, найдите те части ее шеи и груди, прикосновения к которым ей приятны.

Размер и эффективность. Чувствительность сосков не имеет прямой связи с их размером, в этом соски схожи с клитором и пенисом. Маленькие соски могут походить на привод громоотвода, а большие – совершенно ничего не чувствовать.

Как сделать сосок упругим. Расположите пальцы по бокам сосков, касаясь не их самих, а по периметру вокруг. Слегка надавите вниз и раздвиньте пальцы в стороны. От этого соски станут упругими. Некоторым людям кажется, что упругие соски более чувствительны.

Внутрь и наружу. Вытяните губы трубочкой и плотно обхватите ими сосок, как будто ваши губы – это прокладка в водопроводном кране. Затем попеременно втягивайте сосок в себя и выпускайте его изо рта, не отрывая губ. Сосок будет попеременно ощущать то пустоту, то давление. Этот метод подробнее описан в книге Рея Стаббза «*Поцелуй клитора*» («*The Clitoral Kiss*»). Тот же способ можно опробовать на мочках ушей и клиторе. Если вы собираетесь играть с ушными мочками, сначала выньте из ушей сережки. А если ювелирные изделия украшают соски или клитор, обсудите ваши действия с их обладателем, чтобы любимые кольца и барбеллы (штанги) не оказались у вас в желудке.

Захват соска всей пятерней. Обязательно смажьте грудь и руку массажным маслом. Положите ладонь на грудь так, чтобы кончики пальцев располагались по окружности груди. Поднимайте руку и одновременно ласкайте грудь кончиками пальцев до тех пор, пока они не сомкнутся на кончике соска. Потяните сосок вверх либо чуточку, либо посильнее, в зависимости от предпочтений партнерши и степени ее возбуждения.

Сосок между указательным и средним пальцами. Возможность использования этого метода зависит от формы и размера соска. Сложите руку в форме чашки и накройте ею грудь так, чтобы сосок оказался в пространстве между средним и указательным. Сожмите пальцы так, чтобы, когда вы будете поднимать руку, сосок тоже поднимался бы и тянул за собой вверх всю грудь.

Сосок и пенис. Некоторые женщины сильно возбуждаются, когда мужчина ласкает их сосок головкой пениса или зажимает сосок крайней плотью. Если мужчина раскроет вход в уретральное отверстие пениса, то иногда может захватить им отвердевший сосок.

Полное блаженство. Вполне вероятно, ваша партнерша хочет, чтобы вы лизали и сосали всю ее грудь, а не только соски. Помните, что стимулировать необходимо обе груди попеременно.

Руки и рот. Так уж устроено, что у партнерши имеется две груди, а у вас – только один рот. Может, ей понравится, когда вы будете ласкать одну грудь рукой, пока ваши губы будут нежно стимулировать другую грудь. Возможно, она предпочтет, чтобы рукой вы ласкали другую часть ее тела. Обязательно выясните ее желания.



Разная чувствительность и влияние менструации. Иногда одна грудь или сосок чувствительнее второй груди или соска. Может быть, ваша партнерша хочет, чтобы вы дольше ласкали более отзывчивую сторону. Кроме того, чувствительность груди может меняться в течение месяца в связи с менструальным циклом или потому, что женщина принимает противозачаточные таблетки.

Разная температура. Зажатый во рту кубик льда может стать возбуждающим приветствием груди партнерши. Если вы хотите стимулировать замерзшие соски, выпейте чего-нибудь теплого, а потом начинайте их лизать или сосать. Дама будет испытывать непередаваемые ощущения.

Веселая трапеза. Фруктовые салаты, любые фрукты, десерты и некоторые ликеры можно с успехом «подать» на груди, на животе, на спине и на других частях тела. Постарайтесь предотвратить попадание сахара в вагину.

Наблюдайте. Некоторые люди считают, что наблюдение за игрой партнера или партнерши с сосками и грудью – это очень эротично. Если вы любите поласкать свои соски – не делайте из этого секрета.

Внимание! Твердый сосок

Предположим, вы развлекаетесь с сосками вашего партнера, и они становятся твердыми. Хороший ли это знак? Иногда хороший, а иногда – плохой. Пока вы не изучите тело вашего партнера, не стоит думать, что твердые соски – это счастливые соски. Соски могут твердеть от неприятных раздражителей – грубости, ссадин и холода. Обязательно спросите вашего партнера, нравится ли ей или ему то, что вы делаете. Помните, что способ стимуляции сосков также зависит и от степени сексуального возбуждения.

Отцы и растущая грудь их дочерей

Растущая грудь приводит к непониманию между отцами и их дочерьми-подростками. Например, самые любимые воспоминания детства некоторых девочек – спортивная борьба и различные хулиганства вместе с отцом. Но внезапно, когда грудь стала оформляться, все игры прекратились, и отцу стало неловко. Надеемся, что отцы поймут громадную утрату своих дочерей. Они постепенно могут превращать физические контакты в игры иного рода – от игры в мяч до еженедельных совместных походов в музей или на обед в какое-то особенное кафе. Главное сохранить близость, которая невероятно важна для большинства дочерей и отцов, пока физические отношения не перейдут в иное качество, более подходящее возрасту девушек.

Комментарии читательниц

«Стоит ли целовать мою грудь, зависит от настроения. Иногда мне нравится, когда к ней нежно прикасаются кончиками пальцев, а затем так же нежно водят по ней языком, после чего легко посасывают соски».

Женщина, 27 лет

«Самая чувствительная часть моей груди – соски, но мне приятно, если ласкают и посасывают всю грудь. Мне нравятся круговые движения языком вокруг соска. Обожаю, когда сосут соски! Ни в коем случае НЕЛЬЗЯ кусать сосок».

Женщина, 34 года

«Если я сильно возбуждена, люблю, когда усердно сосут соски и даже слегка покусывают их».

Женщина, 45 лет

«Иногда, безо всякой на то видимой причины или логики, я испытываю боль даже от прикосновения к груди. А бывают моменты, когда мне нравится стимуляция груди».

Женщина, 32 года

«В прошлом году у меня в груди проявилось уплотнение, и мне пришлось делать биопсию. Никогда раньше я не думала о том, что у меня красивая грудь. Мальчишки никогда не обращали внимания на мою маленькую грудь. Но после операции я стала думать о груди совершенно по-иному. В этом мне помогли уважение к себе, чувство собственного достоинства и помощь моего бойфренда. Опухоль оказалась доброкачественной, но она заставила меня по-новому на себя посмотреть, и я это очень ценю».

Женщина, 20 лет

Дорогой Пол!

Мой друг хочет, чтобы моя грудь вырабатывала молоко. Я не беременна, и даже никогда не была беременной, и не знаю, как это сделать. Я не знаю, безопасно ли это, и не разрушу ли я свою гормональную систему. Если ты дашь мне совет или порекомендуешь какую-нибудь книгу, я буду тебе очень признательна.

Мадонна из Монтаны



Дорогая Мадонна!

Готов дать совет неискушенным любовникам. То, о чем ты спрашиваешь, выходит за рамки сексуальных игр с грудью. Ты говоришь о ситуации, когда твоя грудь будет вырабатывать молоко, а твой друг питаться им от двух до четырех раз в день семь дней в неделю. Если в младенчестве его недонячили, тебе придется откачивать или выжимать молоко из своей груди. Проблемы не возникло бы, если бы ты жертвовала грудное молоко детям. В Америке теперь это превратилось в сельский промысел.

Взрослые пары, которые занимаются выкармливанием, называют свои отношения «вскармливание взрослого человека». Обычно они начинаются после того, как женщина родит ребенка. Отец ребенка начинает питаться молоком вместе с младенцем или после того, как мать отняла ребенка от груди и попросила своего мужа вступить во владения дитяти. Существуют пары, которые развлекаются подобным образом на протяжении многих лет. Ребенок закончил среднюю школу, а папаша продолжает сосать молоко из груди мамочки.

Когда люди узнают, что кормить молоком нужно часто, даже самые заинтересованные в этом процессе пары отвергают его. Но те, кто продолжает этот тип вскармливания, кажется, любовно хранят возникшую дополнительную близость и взаимозависимость. Не только супруг зависит от молока своей жены, он ей также необходим, чтобы освободить свои разбухшие молочные железы. У таких женщин молоко начинает сочиться из груди при одном виде партнера, как у кормящих матерей, когда они слышат плач проголодавшегося младенца.

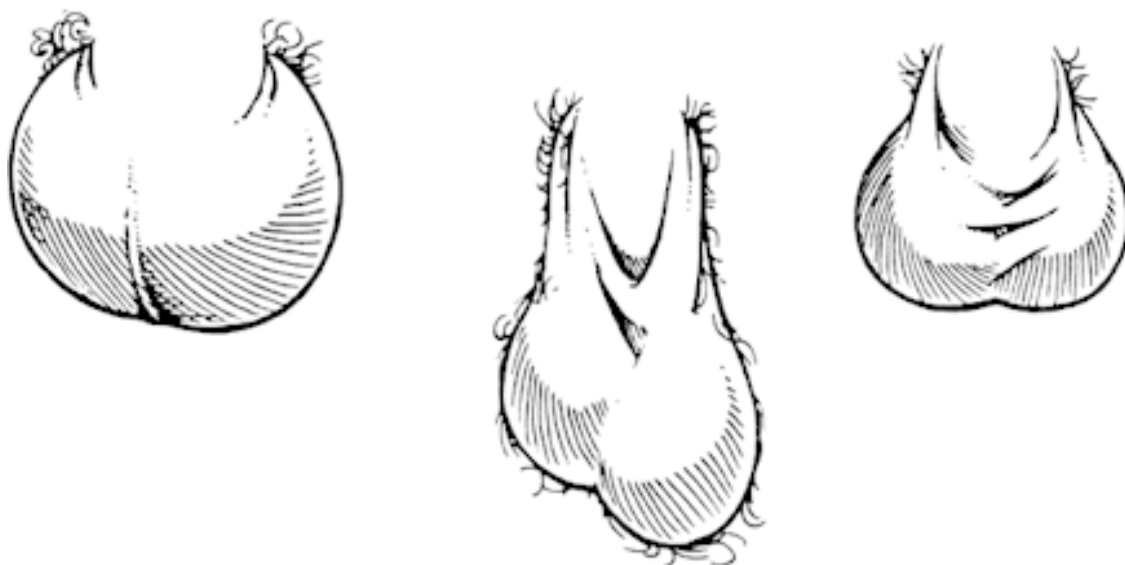
Существует два способа, которые помогут не кормящей женщине «запустить работу» груди без молока. Эти способы были разработаны приемными матерями, которые пытались кормить грудью своих приемных детей. Попробуйте принимать таблетки, обманывающие организм. В результате их приема вам будет казаться, что вы были беременны и благополучно родились. Второй способ требует терпения: ваш бойфренд должен сосать вашу грудь несколько раз в день в течение нескольких недель подряд. Но нет никаких гарантий, что после долгих усилий он будет хвастать молочными усами.

Если все-таки это случится, ваша грудь скорее всего станет больше, и вам придется покупать новые бюстгалтеры и блузки. Если вы беспокоитесь о растяжках на коже, я думаю, их будет не больше, чем у других кормящих матерей.

Кроме того, вам придется думать о калориях и кальции, как всем кормящим матерям. В противном случае необходимый для производства молока кальций организм начнет подворовывать из костей. А если ваш бойфренд не станет снижать калорийность своего питания, он,

вероятно, растолстеет. Женщины испокон веков кормят детей грудью, но как это скажется на вашем организме? Исследования по этому вопросу не проводились.

Глава 17. Бубенчики, бубенчики, бубенчики



Яички обычно расположены позади пениса. Поэтому удовольствие, которое вы получаете от стимулирования яичек, не такое сильное, как от стимуляции пениса. Однако это не означает, что их надо игнорировать. Вот что говорит об этом один наш читатель: «Когда жена ласкает мои яички, я могу разложить ощущения на несколько составляющих: одна часть восторга, две части полного расслабления и шесть частей полного блаженства. Когда мне было 20, я не ценил этого, но сейчас испытываю от ласк яичек не меньшее удовольствие, чем от орального секса. Ощущение иное, но оно полностью удовлетворяет меня».

Правила обращения с шарами

Тестикулы гораздо более неровные и шероховатые, чем вы думаете. Вы можете сжимать и тянуть их без проблем, они могут безнаказанно биться о бедра вашего любовника. Но попробуйте щелкнуть по ним пальцем, и владельца бубенцов придется отдирать от потолка частями. На ощупь тестикулы должны напоминать сваренные вкрутую яйца, только без скорлупы, и если ваш возлюбленный не приходится родней скаковой лошади, его шары размером с куриные яйца.

Когда мужчина сильно возбужден или приближается к эякуляции, его мошонка и тестикулы подтягиваются вверх, чтобы крепко обнять ствол пениса. У некоторых мужчин они подтягиваются так сильно, что вы можете подумать, куда же делись яички.

Мошонка

Мошонка окружает яички. Это тонкий слой кожи, что совмещен с мышцами. Люди ошибочно думают, что мошонка – это мешок, который содержит яички на месте. Они считают, что если бы мошонка была открыта, тестикулы бы выпали. Это не так. Яички удерживаются на месте семенными канатиками, которые подвешивают их в нижней части живота.

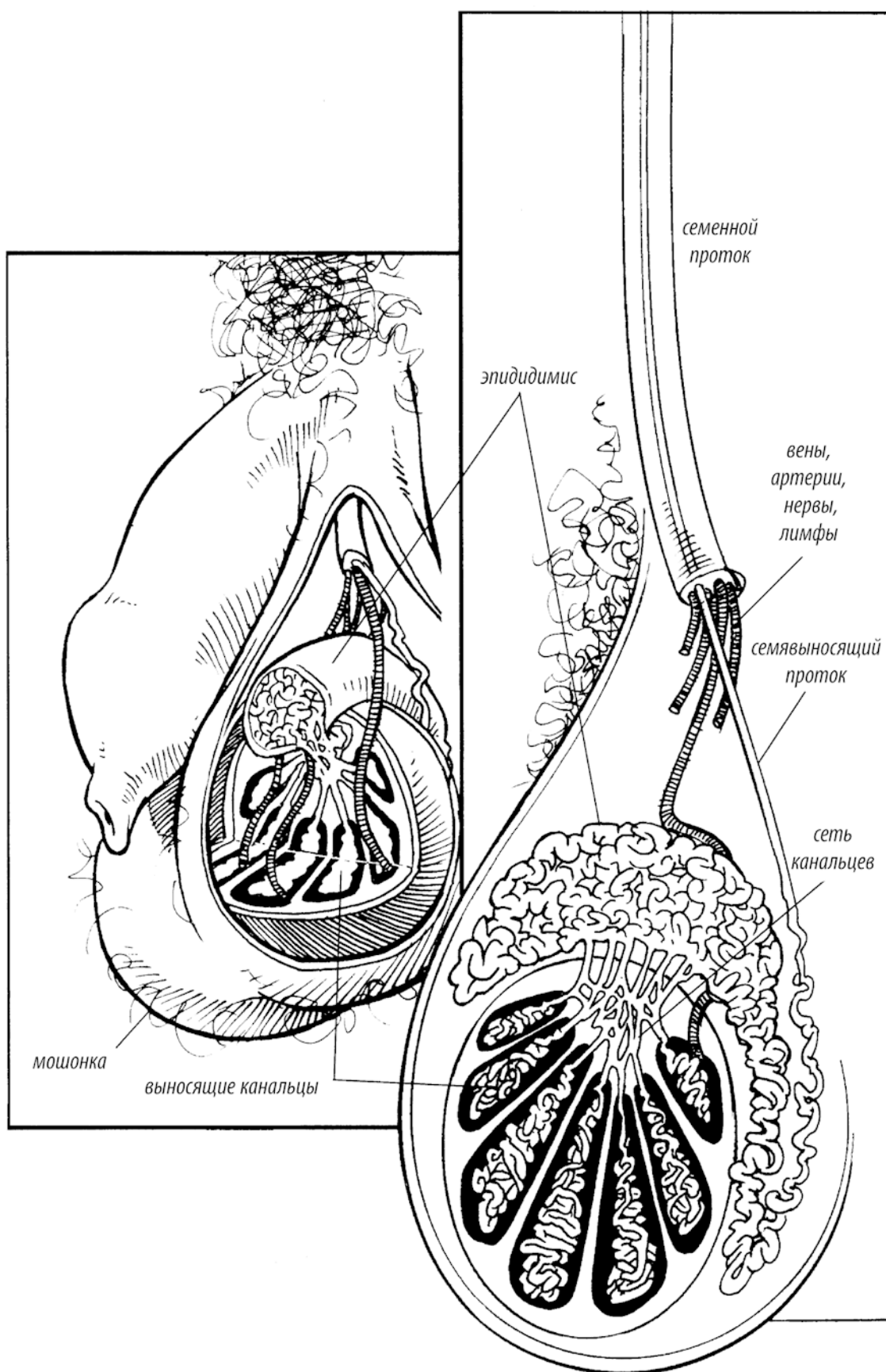
Семенные канатики состоят из мышц, поднимающих яички и соединительную ткань с артериями, венами, нервами и различными протоками. Вы можете удалить всю мошонку, но семенные канатики удержат яички на месте.

Мошонка выстлана слоем гладких мышц, что позволяет ей морщиться. Это помогает прижиматься яичкам ближе к телу, когда слишком холодно, и отстраняться от него, когда слишком жарко. Тем не менее, основную подтягивающую функцию выполняет не мошонка. Это работа мышц, поднимающих яички ближе к телу, когда мужчина очень возбужден и готов эякулировать. Они также поджимают их, когда человек пугается. Предположение, что мошонка и мышцы, поднимающие яички, поднимают и опускают яички, чтобы их температура была ниже температуры остальных частей тела, слишком все упрощает. Дебаты продолжаются.

В материнской утробе мошонка вырастает из той же ткани, что и кожа малых или больших половых губ женской вульвы. Если ребенок мужского пола, то природа «склеивает» половые губы и получается мошонка. Вот почему мошонка имеет шов посередине. Это то место, где половые губы соединились, чтобы сделать мошонку. На коже мошонки, склеенной или нет, присутствуют те же сальные и потовые железы, волосяные луковицы и нервные окончания, что и на коже половых губ. И ощущения от ласк должны быть такими же, как и при стимуляции любовником половых губ партнерши руками или ртом.

Что находится внутри шаров?

Технически тестикулы – это железы, производящие гормон тестостерон и сперматозоиды. Обычно одно яичко больше другого, и одно висит ниже, чем другое. Каждая тестикула – это маленькая фабрика. Сперматозоиды вырабатываются в семенных канальцах, а накапливаются и зреют в эпидидимисе (придатке яичка), откуда они и поднимаются по семявыводящим протокам вверх, в брюшную полость. Вы, наверно, думаете, что сперматозоиды попадают в пенис прямо из тестикул. Это не так, сначала они совершают путешествие на север, вверх в копчик, к месту, расположенному за мочевым пузырем. Именно тут сперматозоиды соединяются с трубкой, которая втягивает их в предстательную железу. Отсюда они, в конце концов, вылетают через пенис. В следующей главе вы можете прочитать о том, что происходит во время эякуляции и куда попадают сперматозоиды еще до того, как они покинут пенис.



Шары в разрезе

Неопустившееся яичко

Неполное опущение яичек в мошонку на медицинском языке называется «крипторхизм», что в переводе с греческого означает «спрятанное яичко». Существует два способа столкнуться с этой проблемой: первый – заняться серфингом среди зимы, а второй – родиться с ней.

Хотя с точки зрения логики тестикулы у мужского зародыша должны бы формироваться между ног, на самом деле это не так. Яички развиваются в брюшной полости и опускаются в мошонку за один-два месяца до рождения мальчика. Они совершают путешествие из брюшной полости в мошонку через паховый канал.

Приблизительно 3,5 % мальчиков рождается с неопустившимся яичком. Эта тестикула часто опускается в мошонку сама, без медицинского вмешательства. Таким образом, к годовалому возрасту только 1 % мальчиков (1 из 100 или 150) имеет неопущенное яичко. В 90 % таких случаев неопущенным оказывается только одно яичко.



Если яичко не опускается после того, как мальчику исполнился один год, ему потребуется хирургическое вмешательство. Операцию часто проводят амбулаторно. Попытки уговорить яичко вернуться в мошонку с помощью гормонов имеют кратковременный успех. Лечение часто сопровождается нежелательными побочными эффектами. Если тестикула не опускается внутрь мошонки в течение первого года жизни мальчика, скорее всего, он станет бесплодным.

Если вы родители мальчика с неопустившимся яичком, постарайтесь выслушать мнение нескольких специалистов по детской урологии. Как говорит Джозеф Двоскин, уролог из Техасского технического колледжа, «существует столько мнений относительно болезни, сколько и врачей, обследующих пациентов». Очень важно следить за тем, чтобы результаты всех анализов и исследований заносились в медицинскую карту мальчика. Если у парня в десять или двадцать лет возникнут проблемы, все эти сведения будут бесценными.

Последние новости

Врачи начинают понимать, что парни во взрослом состоянии оказались бесплодными, потому что в детстве занимались спортом без специального бандажа и получили в результате этого сильный удар по яйцам. Любой мужчина или мальчик, занимающийся контактными видами спорта (например, если парень играет за кэтчера в бейсболе), должен носить бандаж. К счастью, сегодня хорошие бандажи можно найти в большинстве сетевых универмагов и спортивных сетей магазинов. Например, фирмы *Shock Doc* на www.shockdoctor.com и *Spider Flex* на www.sawsports.com.

Варикозное расширение вен семенного канатика

У 15 % молодых людей наблюдается варикозное расширение вен семенного канатика мошонки. Это состояние, при котором увеличиваются вены, исходящие из яичка. В то время как большинство парней не знают о наличии у себя варикозного расширения вен семенного канатика, иногда он может быть источником серьезного дискомфорта в мошонке – будто над одним из яичек появился мешочек с червями.

Как определить варикозное расширение вен семенного канатика? Яичкам нужен постоянный приток крови из тела, чтобы получать кислород и питательные вещества, которые нужны для их нормальной работы и для того, чтобы распределять тестостерон между другими частями тела. Это означает, что кровь, которая уходит из яичек, поднимается вверх, преодолевая закон тяготения, если мужчина не находится в лежащем положении. (Симптомы варикозного расширения вен семенного канатика проходят, когда парень лежит, т. к. сопротивление оттоку крови исчезает.)

Вены, питающие яички, имеют клапаны для доставки крови вверх от яичек к сердцу и предотвращения обратного оттока. Если эти клапаны не функционируют хорошо, пониженное давление может привести к расширению вен. Вот чем, по сути, является варикозное расширение вен семенного канатика.

Более 90 % случаев варикозного расширения возникают выше левого яичка. Это потому, что кровь из левого яичка при возвращении в тело встречает большее сопротивление, чем кровь правого яичка. Варикозное расширение вен семенного канатика может быть связано с бесплодием. Поэтому, хотя варикозное расширение вен семенного канатика обычно не вызывает никаких проблем, если вы предполагаете, что у вас оно есть, узнайте об этом наверняка.

Доставляем удовольствие яичкам

К чему склонны яички

Если вы собираетесь порадовать тестикулы своего возлюбленного, сначала прикоснитесь кончиками пальцев к боковым частям мошонки и нежно погладьте их. Потом партнер должен словами подсказать вам, куда двигаться дальше. Вы также можете положить ладонь на его пенис так, чтобы кончики пальцев указывали вниз. Попробуйте слегка массировать заднюю часть мошонки там, где она примыкает к телу. Когда ваши пальцы будут двигаться, то будет двигаться и та часть запястья, которая лежит на пенисе. Пенису будет приятно, а это удовольствие будет объединяться с ощущениями, возникающими в тестикулах, которые вы ласкаете кончиками пальцев.

Дополнение к половому акту

В некоторых позициях во время полового акта вы можете стимулировать яички мужчины. Самая удобная поза для этого – «девушка-ковбой», когда женщина сидит верхом на мужчине, а ее лицо обращено к его ступням. Различные позы, при которых мужчина входит в вас сзади, тоже позволяют вам просунуть руку между ног, дотянуться до его яичек и ласкать их. Стоит поэкспериментировать, чтобы выяснить, что больше нравится вам с партнером и на что откликаются его яйца.



Существует множество способов приласкать яички. Здесь показаны только три из них.

Ласки кисточкой

Попросите вашего ковбоя пошире раскинуть ноги и нежно проведите по внутренней части его бедер, яичкам, пенису и животу мягкой кисточкой для нанесения макияжа или кистью художника. Круговые движения вокруг мошонки могут доставить партнеру незабываемое наслаждение. Это очень утонченные ласки, они похожи как на прикосновение птичьего пера, так и на касание кончиков пальцев. Мужчина чувствует себя расслабленным и возбужденным одновременно. Если вам нравится господствовать, вы можете сначала связать партнера. Не ограничивайтесь одной лишь лаской мужских гениталий. Если вам повезет, парень перехватит у вас кисточку и сделает для вас то же самое.

Промежность: просак или промежуток между мошонкой и анусом

Между тестикулами и анальным отверстием расположен участок анатомической не подвижности, который часто игнорируют при сексуальной стимуляции половых органов. А зря: он может стать источником большого наслаждения. Этот участок называется промежностью. (У женщин она тоже имеется.) Люди, интересующиеся тантризмом и индуизмом, приходят в восторг, когда речь заходит об этой области, и относятся к ней с тем благоговейным трепетом, как мы, западные люди, относимся к кнопке сброса на компьютере. Положите кончики пальцев на это место и немного надавите на него так, чтобы кожа передвигалась по поверхности тканей, находящихся под промежностью. Поэкспериментируйте, чтобы узнать, как лучше воздействовать на эту область.

Еще один вид нежности

Если вам очень захочется поласкать яички партнера, отбросьте всякие сомнения, просуньте руку между ног мужчины, закройте бубенцы рукой или покачайте их в те моменты, когда вы не занимаетесь сексом, а просто смотрите телевизор или засыпаете. Некоторые мужчины увидят в этом проявление особой заботы и ласки. Другим покажется, что это их сильно возбуждает, третьим будет неприятно, а четвертые подумают, что вы слишком назойливы.

Рак и яички

Термин «рак яичек» употреблен неверно. Это должно звучать как «рак яичка» (одного), поскольку обычно только в одном из яичек возникает опухоль. Хорошая новость состоит в том, что мужчинам достаточно иметь одно яичко для того, чтобы оставаться способными к размножению и для полового влечения. С одним яичком вы можете продолжать играть в «карманный бильярд», и у вас будет дублер-близнец, если с одним из яичек что-нибудь случится.

Любой мужчина, имеющий тестикулы, может заболеть раком яичка. Однако чаще эта болезнь поражает молодых мужчин, в возрасте от 15 до 35 лет. Если болезнь обнаружили на ранней стадии развития, то ее вылечивают в 97 % случаев. Поскольку тестикулы находятся снаружи тела и их легко осмотреть, мы думаем, что эту болезнь всегда обнаруживают на начальной стадии. К сожалению, парни в возрасте от 15 до 35 лет меньше всего думают о возможности заболеть раком. Они думают, что онкологическими болезнями страдают только люди возраста их родителей, потому большинство молодых людей не считают нужным каждый месяц проводить самообследование яичек на наличие уплотнений или изменения в их текстуре.

Другая проблема заключается в том, что большинство молодых людей скорее будут сидеть голыми и выжидать, чем позвонят врачу и скажут: «Меня беспокоит яичко, я бы хотел прийти на обследование». Вот так они ждут, пока опухоль не разрастется. Это плохо, так как некоторые формы опухолей яичек могут быстро разрастаться и увеличиться в два раза меньше чем за 30 дней, а вы при этом не почувствуете никакой боли. Было бы проще, если бы при раке яичек возникала боль. Но раковая опухоль яичек обычно не вызывает боли.

Третье препятствие на пути к выявлению рака яичек – то особое значение, которое мужчины придают тестикулам. Я не преувеличиваю, если скажу, что на символическом уровне потеря одного яичка вырастает для мужчины до космических масштабов. Большинство из нас не могут даже допустить такой возможности.

Несмотря на то, как мужчины относятся к своим яичкам, женщины совсем не обязательно очаровываются ими. Вам не захочется знать, как некоторые женщины описывают мошонку в наших опросных листах. И поэтому пока дама не застучала вас с другой женщиной, ей все равно – одно или два у вас яичка. Они хотят, чтобы вы были здоровы с одним яйцом, чем умерли с двумя. Мужчинам не стоит бояться мошонки только с одним яичком, для женщин это иногда является объектом любопытства.

Рак яичек – один из немногих видов рака, которые обычно обнаруживают партнеры заболевшего. Это может спасти жизнь. Надеюсь, что женщины-читательницы научатся обследовать бубенцы своих мужчин как ради их здоровья, так и ради удовольствия. А если дамы обнаружат что-нибудь обеспокоившее их, то заставят партнера посетить семейного врача.

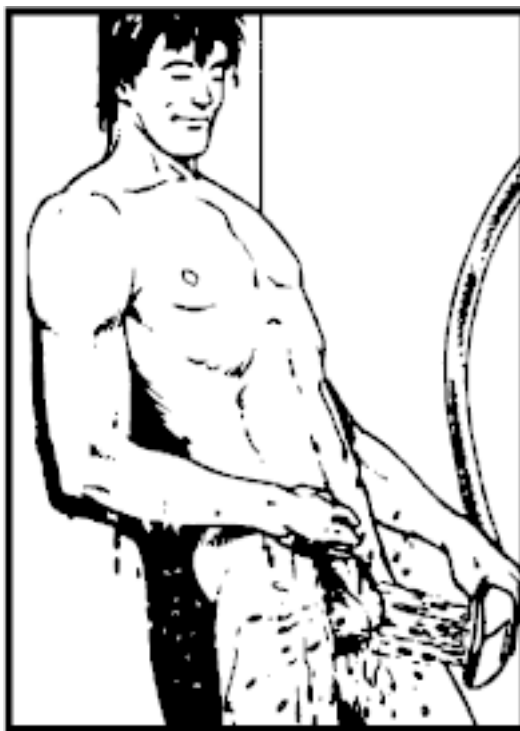
Вам следует искать наиболее распространенный симптом – маленькое уплотнение или узелок на боковой или иногда на передней части тестикулы. Обычно нажатие на это место не вызывает никаких болезненных ощущений. Другой симптом – отвердение тестикулы. Напоминаем: яички разбухают и съеживаются, однако обследовать их следует, когда все яичко перестает быть пористым. Гораздо реже встречаются такие симптомы, как боль или дискомфорт в тестикулах, боль в спине, набухшие груди (груды парня) или тяжесть и необычные неприятные ощущения в глубине тазовой области.

Существует много заболеваний, которые выглядят как рак яичка. Одно из них – сперматоцеле. Это киста эпидидимиса (придатка яичка), наполненная спермой. Она на ощупь кажется третьим яичком меньшего размера. Это довольно распространенное и вполне обычное заболевание, главное, чтобы третий шар не стал слишком большим. Большинство новообразований в мошонке – это вовсе не раковая опухоль, их зачастую можно вылечить антибиотиками.

Поэтому не настраивайте себя заранее на то, что доктор обязательно сообщит вам дурные новости.

Было бы весьма разумно один раз в месяц самому осматривать свои яички. Лучше всего это делать, когда мошонка согрета и тестикулы спокойно свисают, например, после принятия горячего душа. Не исследуйте их во время эрекции, т. к. в это время они подняты вверх. Инструкции «Самообследование» на следующих страницах дадут понять, что делать.

Самообследование



1. Вам следует проверять яички каждые 30 дней или после каждых 10 000 фрикций.

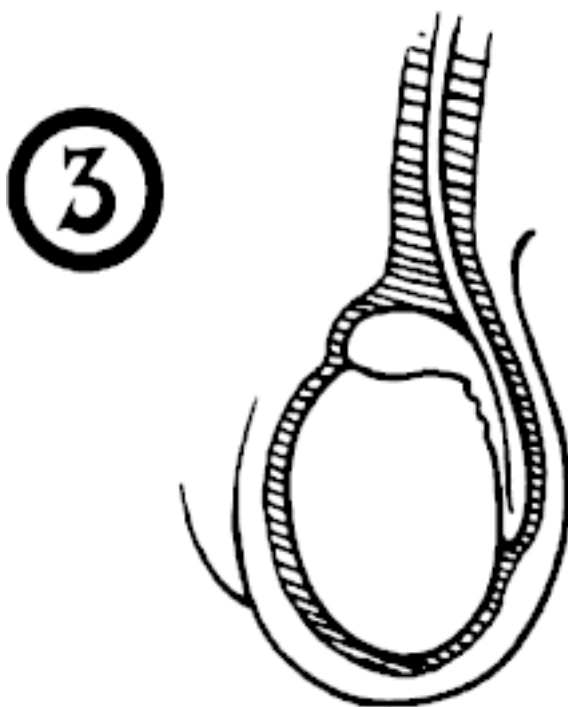
Лучше всего обследовать свои яички после теплого душа, но не во время эрекции. Во время эрекции яички могут подняться и тогда их будет сложно обследовать.

Вы должны искать любые изменения, поэтому очень важно знать, каковы обычно на ощупь ваши яички.



2. Обследуйте себя обеими руками. Схватитесь за тестикулу. Покатайте ее между пальцами. Вы ищете опухоли или уплотнения. Они могут быть мельче горошины. Особенно тщательно проверяйте бока яичка, его верх и низ.

ВНИМАНИЕ! Если вам «дали по шарам» и боль длится более десяти минут, вам следует обратиться к врачу. Если тестикулярную травму не вылечить быстро, ваши «помидоры» станут стерильными. Кроме того, одно яичко всегда больше другого. Так уж распорядилась природа.



3. Что вы нащупали

Когда вы будете ощупывать свою мошонку, то можете заметить, что в ней находятся не только два яйца. Там имеются два шнура, похожих на спагетти, которые прикреплены к каждому яичку сзади, ближе к верхней части. Они называются эпидидимис (придаток яичка). Каждый шнур образует конструкцию, которая по форме напоминает запятую. Если вы давно не эякулировали, то эпидидимис покажется вам толще. На ощупь он странноватый, но вы должны проверять «запятую» на наличие уплотнений, опухолей или изменений, которые могли появиться со времени прошлой проверки.

4



4. Нажмите на эту штуку. На ощупь она должна быть слегка пористой, но ощущения меняются в зависимости от погоды и от того, насколько вы возбуждены. Если тестикула становится слишком плотной или слишком мягкой, или теряет свою губчатую текстуру, вам следует насторожиться. Вы также должны быть внимательны, если яичко стало больше, меньше или тяжелее, чем обычно.

5. Возьмите другое яичко и сделайте то же самое.

6. Если в каком-либо из яичек вы обнаружите уплотнение, опухоль или вздутие, обратитесь к врачу. Вполне возможно, что это всего-навсего киста или инфекция, но эти заболевания тоже требуют внимания.

7. ПОЗДРАВЛЯЕМ! Обследование закончено. Теперь берите вашу любимую смазку и читиво, а затем выпустите на волю несколько миллионов сперматозоидов.

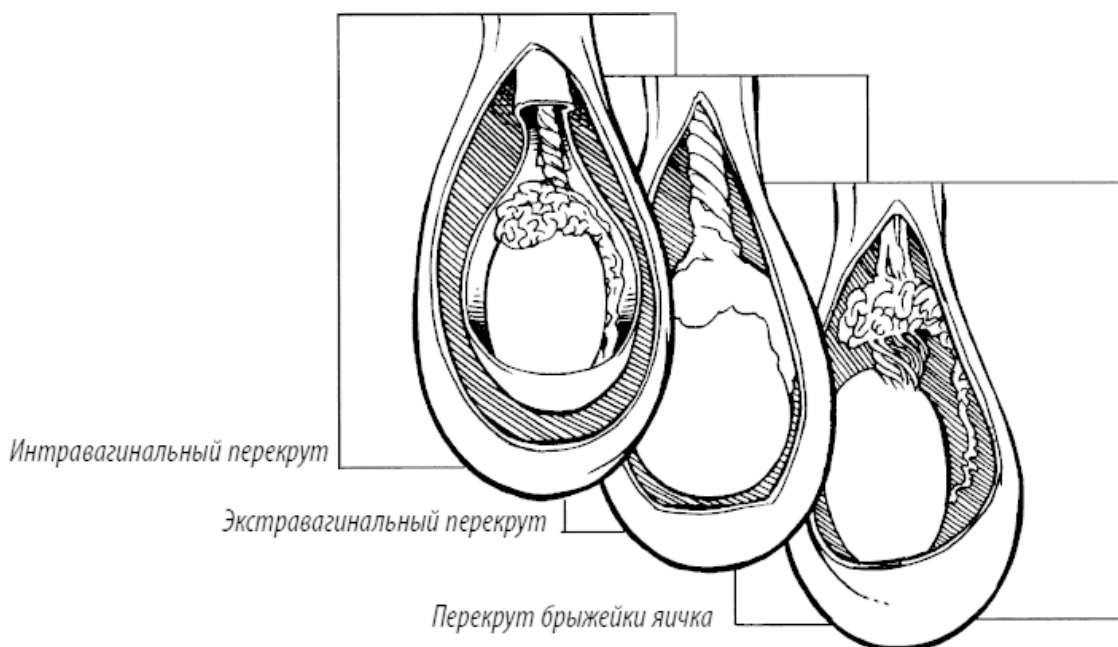
Нам кажется, что самый лучший веб-сайт на тему рака яичек – потрясающий сайт Дуга Бэнка «*Testicular Cancer Resource Center*» – tcrc.acor.org. Также смотрите Главу 81 «*Секс и рак груди, мозга и яичек*».

Самообследование. Пока медицинское сообщество не дает никаких других предписаний, кроме ежемесячных самообследований, наш советник по раку яичек предложил проводить такие же обследования яичек их партнерам. Если вы будете проверять яички каждый месяц, вы будете знать, когда они в порядке, а когда что-то изменилось. Проблема возникает тогда, когда мужчины не обследуют свои яички каждый месяц и внезапно начинают проверять свою мошонку. Иногда они пугаются, т. к. не понимают, что это.

Перекрут яичек

Перекрут яичек происходит, когда тестикулы заворачиваются в мошонке. От этого внутри семенного протока скручиваются кровеносные сосуды, и в яичко перестает поступать кровь. Это очень серьезно, и если в течение 4–6 часов не будет проведена экстренная операция, мужчина может распрощаться со своим яичком. Поэтому любая внезапная или острая боль в тестикулах, длящаяся более 10 минут, должна заставить вас немедленно обратиться в «Скорую помощь». То же самое и в случае тянущей боли, которая появляется на несколько минут, а потом резко пропадает. Не стоит ждать, пока пройдет боль, так как может быть слишком поздно.

Перекрут яичек чаще всего происходит у подростков, хотя это может случиться и со взрослыми мужчинами. Опасность перекрута возникает, когда яичко неправильно закреплено внутри мошонки. На иллюстрации внизу вы видите три наиболее распространенных вида перекрута яичек. Изображение перекрута яичек взято из прекрасной книги *«Imaging of the Scrotum»*, авторы Хрикак, Хэм и Ким (*Hricak, Hamm & Kim*), изд. *Raven Press*.



Глава 18. Простата и мужское подполье

Одна из самых классных вещей в простате это то, что она полностью скрыта. Это единственный орган половой системы мужчины, о размере которого он не должен волноваться, разоблачаясь в раздевалке спортзала или перед новой любовницей. Размер предстательной железы измеряется в граммах, а не в сантиметрах. Мужчина должен быть настоящим невротиком, если он беспокоится о том, как выглядит его простата в сравнении с простатами других парней. Если вы услышите, как одна девушка говорит другой: «Ты не поверишь, какая огромная простата у Бобби!», значит, вы объелись белены.

Внутри мужского таза имеются также очень важные половые железы под названием «семенные пузырьки», но вы о них практически ничего не слышали, потому что они редко усложняют жизнь парням. Семенные пузырьки устроились на верхушке предстательной железы, как антенна в виде кроличьих ушей на телевизорах в 60-е годы XX века. Они производят до 70 % семени. Без семенных пузырьков и простаты не могло бы произойти семяизвержение, и вы бы никогда не увидели спермы.

В этой главе мы обсудим различные вопросы, касающиеся предстательной железы и семенных пузырьков, а также почему у девушек капает из влагалища после совокупления, и что происходит у парней во время обследования простаты. Кроме того, коснемся проблем предстательной железы, в том числе ее инфекций и рака. Итак, вот вам полная информация о двух половых железах, которые позволяют парню выпустить его заряд, но этот рассказ вовсе не о яйцах.

Простата в древнегреческой мифологии

Вы, должно быть, слышали, как Зевс стал богом Олимпа и каким он был ревнивым с тенденцией к паранойе. Но вы, возможно, не знаете, как появилась предстательная железа. Вкратце говоря, существовал эксцентричный бог по имени Простатус, чья слюна пахла как хлорный отбеливатель. Зевс боялся, что он за его спиной плетет интриги и хочет свергнуть его, и попросил свою жену Геру поместить его в подземный мир рядом с рекой Стикс. Гера не точно поняла его указание. Она подумала, что Зевс приказал поместить Простатуса в железу рядом с рекой дерьма.

И в наши дни вы можете найти Простатуса, которого римляне прозвали Простата, засунув палец в прямую кишку на 5 сантиметров. Он сидит под мочевым пузырем, в том самом месте, куда посадила его Гера. Если вы просунете палец чуть глубже, то найдете там два кожаных бурдюка, в которых Простатус всегда носил вино. Теперь они называются семенными пузырьками.

От мраморного шарика до мяча для гольфа

Предстательная железа девятилетнего мальчика размером с мраморный или стеклянный шарик диаметром 1 см. А простата его папаши выглядит, как грецкий орех или мячик для гольфа.

Если девятилетний мальчик мастурбирует, из него выливается всего пара капель прозрачной липкой жидкости. И хотя он будет испытывать удовольствие от оргазма, эякулировать парнишка начнет только после полового созревания. А до того времени его маленькая простата и сонные семенные пузырьки – это просто проект его повзрослевшей личности, способной производить сперму. Достаточно глотка сока из подростковых яичек, чтобы его шарик превратился во взрослую железу.

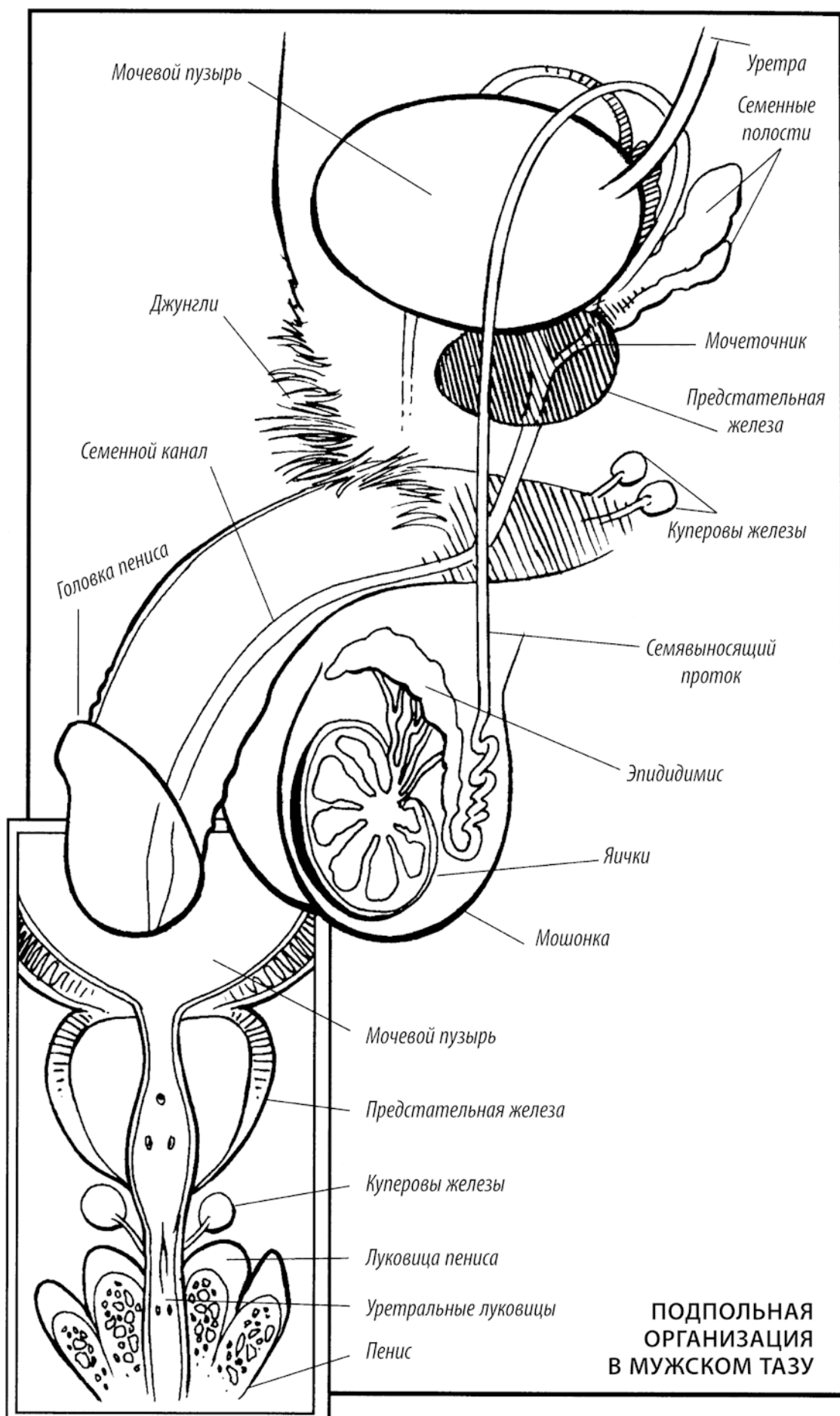
География желез

Предстательная железа расположена между нижней частью мочевого пузыря и началом пениса. Уретра (или мочеиспускательный канал, трубка, через которую вы мочитесь) идет через простату точно так же, как река Миссисипи течет по всей Америке. Если вы умеете представлять предметы объемно, то простата обвивается вокруг уретры, как пончик вокруг пальца или ваша рука вокруг пениса, когда ваша партнерша говорит: «Только не сегодня, дорогой».

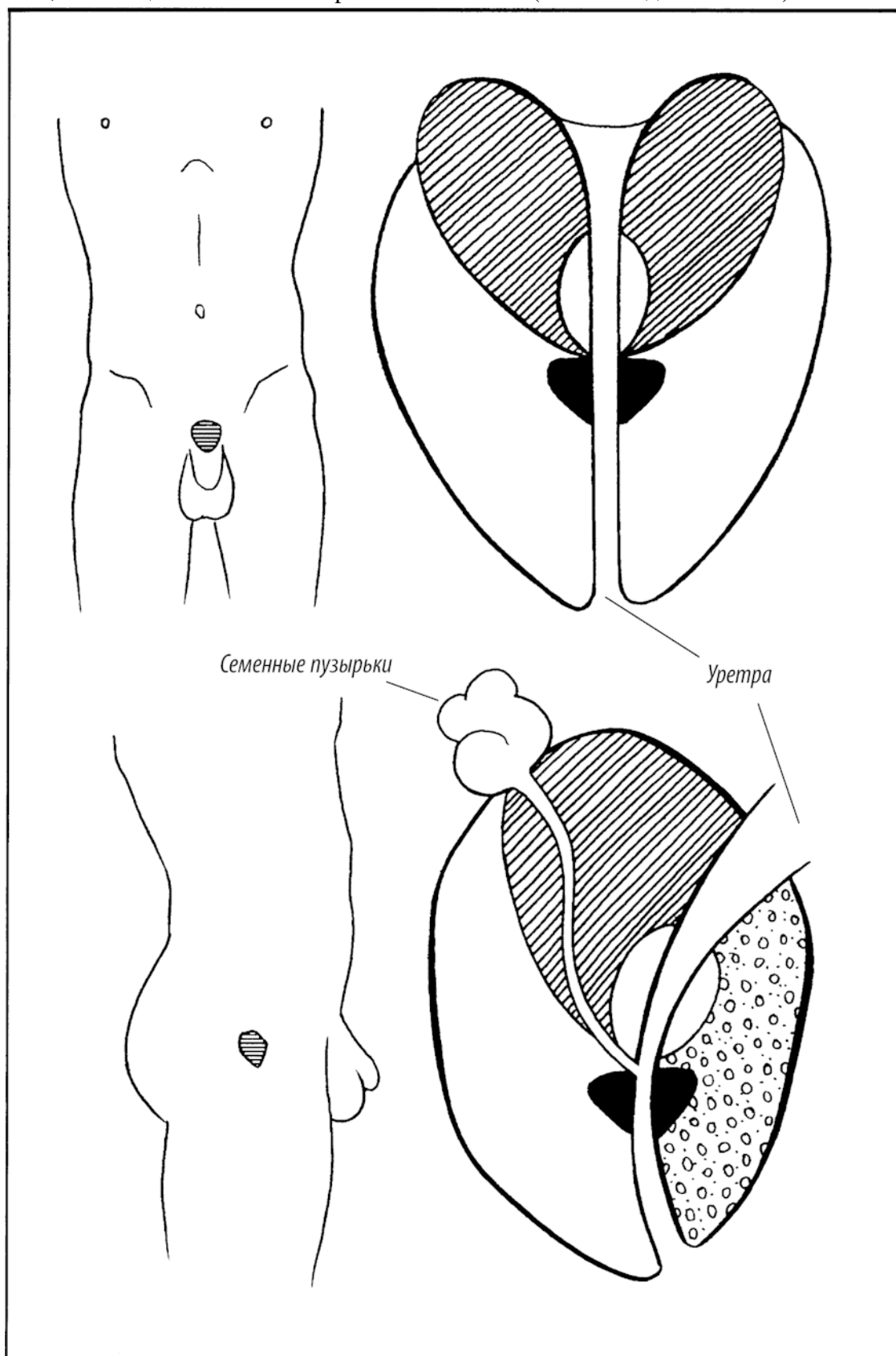
Предстательная железа состоит из гладких мышечных волокон, соединительной ткани, маленьких трубочек и скопления желез, производящих прозрачную жидкость. Если вам понятнее сравнение с фруктами, то простата похожа на апельсин, с плотной кожурой и мякотью внутри. Секрет простаты составляет примерно 30 % всей семенной жидкости. Когда парень начинает эякулировать, мышечные волокна предстательной железы выжимают жидкость из крошечных желез внутрь уретры.

Длина семенных пузырьков равняется примерно 5 сантиметрам. Они расположены над предстательной железой, по бокам мочевого пузыря. Семенные пузырьки длинные и узкие, похожие на пару пушистых кроличьих ушей. В них имеются особые клетки, которые вырабатывают желатинообразный сок, делающий сперму «густой». Семенные пузырьки производят примерно 70 % всего объема эякулята.

Внимание! Хотя яички – главные половые железы мужского таза, они производят менее 1 % общего объема семенной жидкости. Тестикулы крайне важны для внешнего вида мужчины, но во время эякуляции поставляют совсем немного жидкости.



Предстательная железа в разрезе – вид спереди и сбоку. Некоторые люди представляют себе предстательную железу как шишку или бугорок. На самом деле простата – орган сложный, состоящий из множества различных частей (все это видно на схеме).



Почему у девушек капает из влагалища после полового акта без презерватива

Вы когда-нибудь интересовались, почему из пениса выстреливает густая семенная жидкость, а когда девушка выскакивает из кровати, чтобы вовремя добраться до работы или в университет, из ее влагалища вытекает жидкая сперма? Чтобы это понять, проще всего попросить парня кончить в стакан. После этого вы должны сесть около стакана и наблюдать. Через несколько минут густое беловатое семя в стакане начнет превращаться в водянистую жидкость. Если после полового сношения женщина встанет с кровати не сразу, а лишь когда сперма превратится в водянистую субстанцию, то семенная жидкость просто потечет из ее влагалища.

Как происходит оргазм? Чтобы ответить на этот вопрос, нужно понять, что происходит внутри мужчины во время эякуляции. В тот момент, когда мужчина приближается к оргазму и доходит до «точки невозврата», у него в тазу происходит несколько совершенно различных процессов. Примерно то же самое случается, когда вы вливаете в чашу блендера сок лайма, текилу и ликер с апельсиновым вкусом «*Triple Sec*».

В уретре существует подобие коллектора, расположенного у самого основания пениса. Эта часть уретры называется луковицей мочеиспускательного канала. Перед наступлением оргазма все ингредиенты, входящие в состав спермы, собираются в луковице уретры. Среди этих ингредиентов имеется крошечная порция сперматозоидов, большая порция желированного сока из семенных пузырьков и порция среднего размера секрета из простаты, содержащего ферменты ПСА (простатспецифического агента). (А вообще в состав спермы входит более 300 ингредиентов.)

Когда луковица мочеиспускательного канала заполняется различными ингредиентами, входящими в состав спермы, она начинает давить на расположенные вокруг мышцы, заставляя их сокращаться. В результате сперма летит через пенис к его головке и выстреливает: «Поехали!!!»

Так что же происходит со спермой в стакане? Все дело в секрете предстательной железы. Когда он смешивается с густым желеобразным соком из семенных пузырьков, этот сок из густого превращается в жидкий. От этого сперма становится водянистой. Это происходит для того, как считают ученые, чтобы сперма легче всасывалась шейкой матки. Эволюционисты скажут, что это происходит для того, чтобы самцы понюхали вытекающую жидкость и осознали, что их сперма вне конкуренции. Социалисты будут жаловаться на капиталистический заговор с целью продать больше бумажных носовых платков и салфеток.

Простата называется правильно, чего нельзя сказать о семенных пузырьках

Имя предстательной железе было дано отцом анатомии Герофилом около 300 года до н. э. Слово «простата» в переводе предположительно означает «страж мочевого пузыря». Те предстательные железы, которые изучал Герофил, были, вероятно, свежими и в хорошем физическом состоянии, поскольку анатому разрешили проводить опыты на преступниках, приговоренных к смерти. Герофил заслуживает уважения за то, что распространял точную информацию о простате. Этого нельзя сказать о тех ученых, которые случайно обнаружили семенные пузырьки и дали им название.

Из названия «семенные пузырьки» можно предположить, что это емкости для семени. Однако семенные пузырьки – не контейнеры. Они вырабатывают несколько ингредиентов, входящих в состав семени. Семенные пузырьки никогда не видели полностью смешанной спермы, так же как аппарат для приготовления мороженого никогда не видел десерта на основе мороженого под названием «пломбир с горячей помадкой».

Ваше любопытство не убьет простату

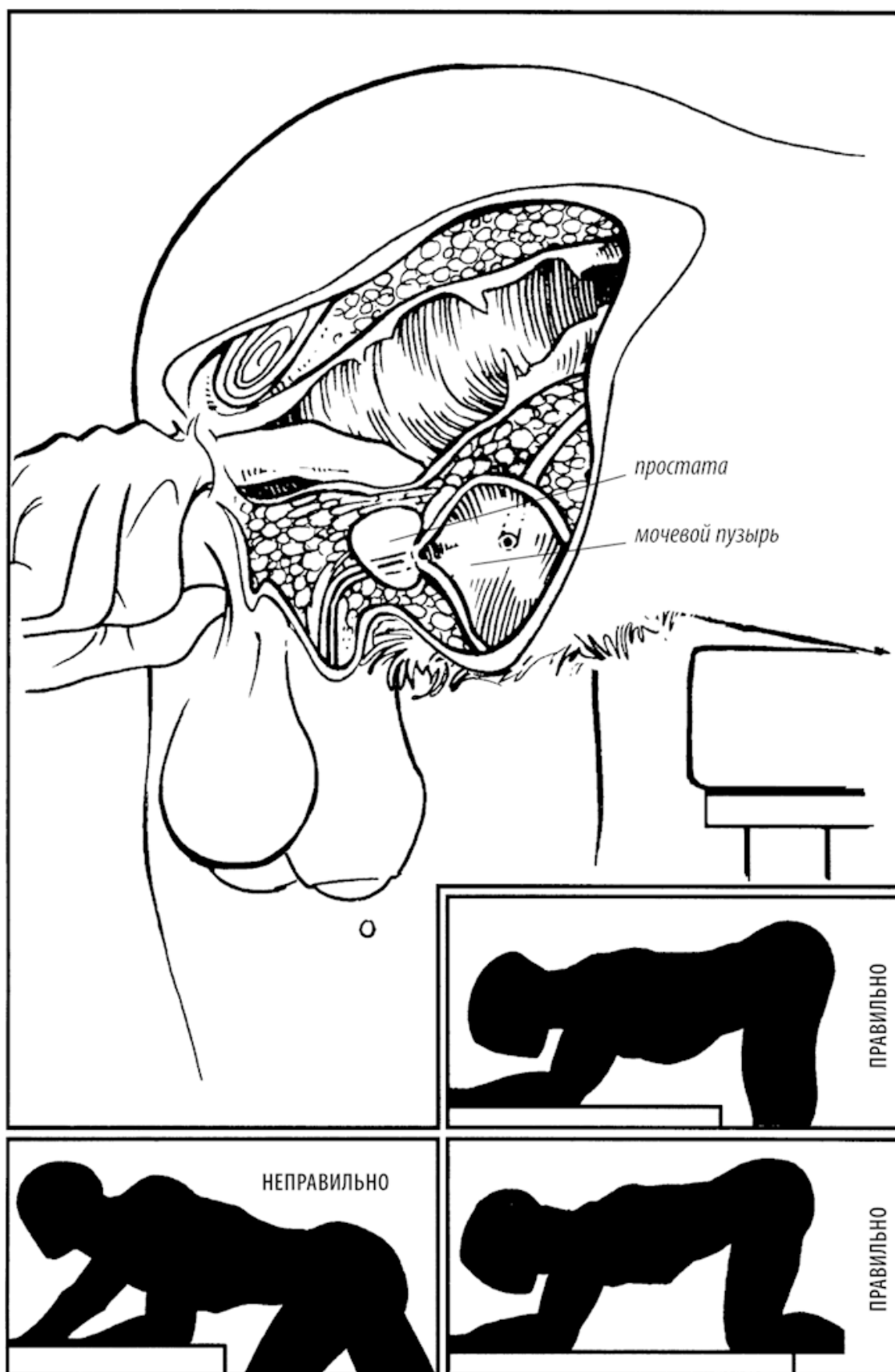
Некоторые люди могут прочесть этот материал и будут рады, если их оставят в покое. Другие захотят пощупать простату. Все зависит от отношения к предстательной железе: либо она пакет с едой для бродяг на мусорной свалке, либо необработанный алмаз.

Есть два способа нащупать простату. Один из них провести медицинское обследование в целях заботы о своем здоровье. Мы не советуем такой способ, однако если вами руководит только любопытство, а не стремление получить удовольствие, то вперед! Другой способ – сделать массаж простаты, который принесет удовольствие. В конце этой главы будет отдельный раздел об удовольствии, которое может подарить простата.

Если вы проводите ректальное пальпирование, убедитесь, что ноготь на пальце, который вы используете, подстрижен. Наденьте латексные перчатки (без талька), обильно смажьте свой палец лубрикантом наподобие «*KY Jelly*». Мужчина при этом должен наклониться.

Вы не хотите, чтобы ваш палец вошел в анус приятеля под неправильным углом и увидеть бычьи глаза при этом. Вы должны приложить ваш палец к его анусу так, как вы прикладываете палец к губам, призывая молчать: «Шшшшш!» Это значит, что подушечка вашего пальца должна плоско лежать на его анусе, запястье должно быть направлено вниз и касаться его яичек или находиться в этом месте между бедер помощника.

В конце концов, когда вы надавите подушечкой пальца на анус приятеля, анальное отверстие начнет сокращаться или на мгновение расслабится. В этот момент у вас появится возможность продвинуть свой хорошо смазанный лубрикантом палец дальше. Просто резко щелкните по анусу кончиком пальца и войдите в прямую кишку. Пока вы будете это проделывать, ваш палец изменит свое направление: он перестанет призывать к тишине и превратится в стрелу, летящую в центр мишени. Быстрый щелчок по анусу почти нельзя уловить, потому что он происходит в тот момент, когда ваш палец уходит в анальное отверстие. Если ваши движения будут нежными, но решительными, вам не придется соскребать приятеля с потолка или звонить в «Скорую помощь».



Пальпация прямой кишки. Врач может прощупать только третью часть всей простаты. Остальная ее часть остается тайной. Врач попытается проверить симметричность долей предстательной железы. Сделать это точно можно только в том

случае, если вы стоите прямо или становитесь на четвереньки, приподняв и слегка выставив вперед ягодицы.

Медленно продвиньте палец вглубь сантиметров на 5 и начните изучать «окрестности». Вашим путеводителем станет иллюстрация на предыдущей странице. Размер предстательной железы намного больше кончика вашего носа, но их поверхности на ощупь похожи, а еще простата напоминает основание большого пальца руки.

Если вы обследуете всю поверхность предстательной железы с одного края до другого, то нащупаете в ее середине углубление. Поэкспериментируйте с силой давления на простату. Следите за реакцией добровольного помощника на ваши действия.

Если мужчина удачно извернется, он сможет пощупать простату собственным пальцем. Но не стоит верить глупым разговорам о мужчине, который сам может провести тщательное обследование своей простаты.

Игры любовников с предстательной железой против массажа предстательной железы

Одно дело – изучать предстательную железу друга или любовника. Совсем другое дело, когда у парня проблемы с простатой, и ему предстоит визит к урологу на массаж предстательной железы или на «дойку» ее секрета для дальнейшего исследования под микроскопом. Посмотрим, как объясняют проблемы, возникающие с простатой.

По одной теории считается, что некоторые проблемы предстательной железы вызваны мелкими очагами инфекции, развившимися у нее внутри. Эти очаги инфекции со временем обрастают твердым веществом, которое инкапсулирует или осумковывает инфекцию. Цель лечебного массажа предстательной железы: энергично давить на нее, чтобы осумкованные очаги инфекции вскрылись. Процедура требует от врача немалых усилий, он будет так сильно давить на простату, что ни о каком сексуальном возбуждении нет и речи. Примерно то же самое ощущает дама, когда ее груди сдавливают во время маммографии.

Однако во время сексуальных игр и мануальной стимуляции предстательной железы вашего друга вы должны давить на простату, лишь пока это ему приятно. Простата не запрограммирована определенным образом, поэтому ваши движения должны быть основаны на обоюдном удовольствии.

В конце этой главы вы найдете информацию о массаже предстательной железы.

Хорошее обследование предстательной железы

Пощупав простату, вы поймете, что тщательное обследование предстательной железы – это настоящее искусство. Множество врачей теряются при пальпации простаты. Они суют палец в задницу парня с быстротой молнии, касаются простаты, говорят: «Ну, вот она» и выдергивают палец. Непонятно, зачем они утруждаются, это не приносит никакой пользы пациенту. С тем же успехом можно размахивать прутиком над промежностью женщины, рассказывая, что вы взяли у нее ПАП-мазок (анализ на онкоцитологию).

Обследование простаты под названием «Ну, вот она» бессмысленно потому, что врач может прощупать поверхность только одной третьей части всей предстательной железы. Врач старается получить большое количество информации, не имея возможности коснуться всей поверхности простаты. Во время осмотра доктор пытается определить размер и симметричность железы, нет ли на ней бугорков, которые можно принять за раковую опухоль, и какова железа на ощупь – губчатая или твердая.

Наш медицинский консультант приблизительно подсчитал, что за время работы урологом он провел более 35 тысяч осмотров предстательной железы. Он говорит, что тщательное обследование простаты требует времени и концентрации. Когда его палец касается железы, он закрывает глаза, чтобы лучше сосредоточиться на том ограниченном количестве информации, которую он получает. Чтобы хорошо выполнить свою работу, врач просит мужчину встать прямо или на четвереньки, пригнуться и выставить наверх ягодицы.

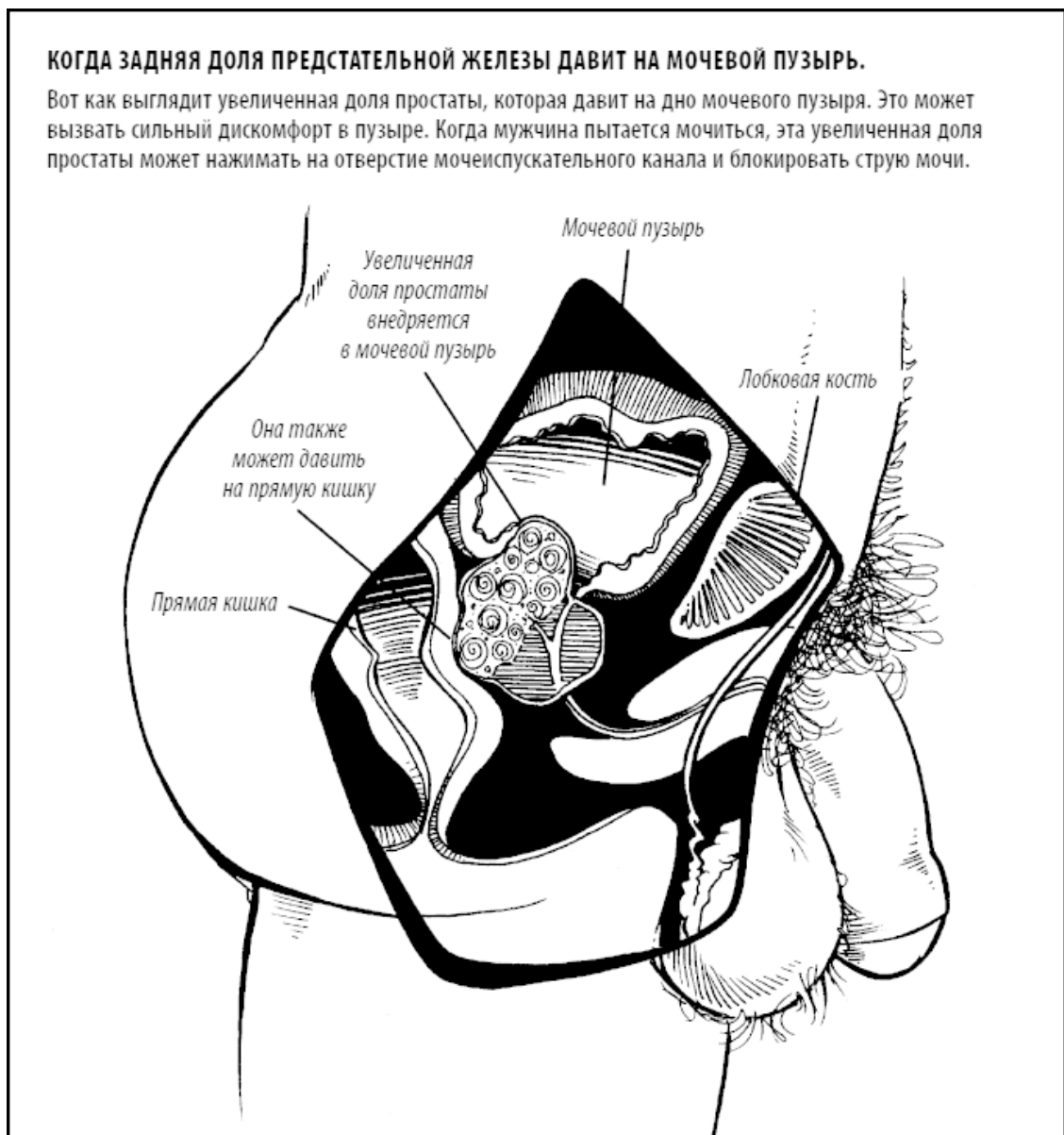
В результате мы имеем двух взрослых мужчин, один из которых засунул палец в зад другого, оба закрыли глаза. И каждый надеется, что после конца осмотра первый мужчина, вынув указательный палец, покажет большой палец мужчине с простатой.

Пальпация прямой кишки не дает однозначных ответов на вопросы, это всего лишь часть информации, которая может быть полезна врачу для исключения таких заболеваний, как доброкачественная гиперплазия простаты (аденома простаты), простатит и рак. Черт побери, разве мы сказали «аденома, простатит и рак»?

Неприятности в мужском подполье

Неужели железа, которой приходится провести всю жизнь рядом с прямой кишкой парня, не может время от времени нагнать? Мы говорим о жизни в человеческом биотуалете без права на досрочное освобождение. Если железа собирается восстать или взбунтоваться, каковы ее возможности? Ближайшие ее мишени: мочевой пузырь и мочеиспускательный канал. Увеличившись немного в нескольких местах, простата может нанести сильный урон мужчине. Он не сможет мочиться ровной струей, а после мочеиспускания капли мочи еще долго будут вытекать из него. Мужчина не сможет удерживать мочу даже в течение двух минут, и ему придется просыпаться по три раза за ночь. Кроме того, во время эякуляции мужчина может испытывать боль, а также ему будет неудобно ходить и сидеть.

С возрастом простата увеличивается у многих мужчин, но внутри таза нет места для экспансии. На иллюстрации (на следующей странице) вы видите, что если железа вдается одной стороной в мочевой пузырь, то другой стороной она давит на прямую кишку. Бывает и такое: железа на ощупь не кажется увеличенной, а разрастание происходит внутри нее, в центральной зоне, где она может надавливать на мочеиспускательный канал и перекрывать его.



Предстательная железа – один из малоизученных органов в организме человека, и это очень плохо. Ценных научных исследований простаты очень немного. И хотя рак предстательной железы находится на третьем месте по распространению среди мужчин, врачи не могут опираться на исследования ученых. Половина мужского населения земного шара страдает доброкачественной гиперплазией простаты или простатитом, а лечение этих болезней до сих пор остается искусством, нежели наукой. Сегодня проводится масса исследований в области предстательной железы, но пройдут годы, прежде чем появятся научные данные, которые позволят врачам принимать быстрые и точные решения.

Простатит – болезнь молодых мужчин

Синдромы простатита – это боль в области таза, болезненная эякуляция, боли при эрекции, множество проблем с мочеиспусканием и страдания в целом. Некоторые мужчины говорят, что ощущения такие, как будто в зад застрял мячик для гольфа. И произошло это вовсе не потому, что парень нагнулся на поле для гольфа.

Простатит часто называют болезнью молодых, однако он может испортить таз любого мужчины любого возраста. У простатита может быть множество причин – от инфекции до синдрома хронической тазовой боли, хотя инфекции обнаруживаются менее чем в 10 % случаев этого заболевания. Процитируем недавнюю статью из *«Журнала урологии»* (*«Journal of Urology»*). Простатит – это болезнь, которую «плохо распознают, плохо лечат, кроме того, она ужасно докучлива». Мы также можем процитировать нашего консультанта, специалиста по предстательной железе: «Простатит – это болезнь молодых парней, которую не умеют правильно диагностировать и правильно лечить».

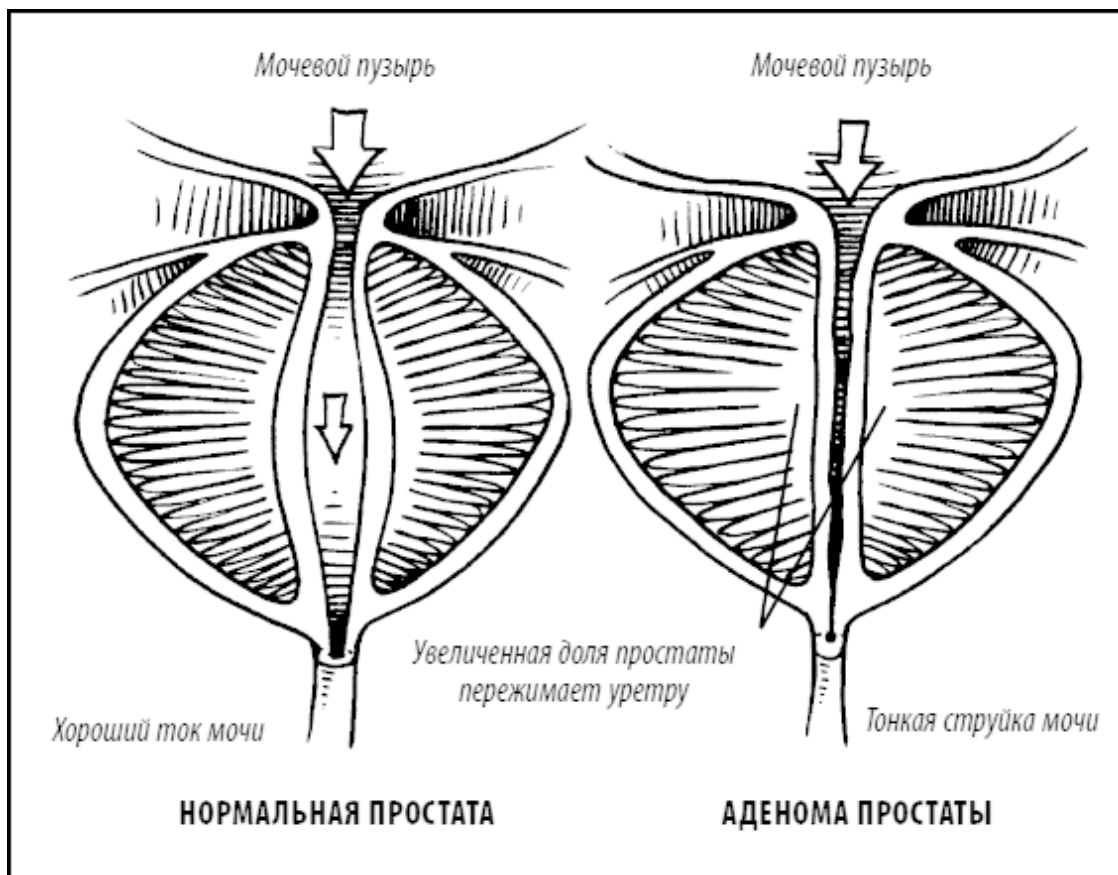
Если вы вдруг почувствуете внезапную острую боль в области таза, немедленно обращайтесь к врачу. Этот вид простатита обычно успешно лечится. Если у вас имеются хронические проблемы с предстательной железой, вам следует побольше узнать о простатите. Хороший источник информации вы найдете на сайте www.prostatitis.org. После того как вы ознакомитесь с множеством теорий и узнаете, какая это сложная проблема, ищите хорошего уролога. На вышеуказанном сайте вы сможете найти список урологов с хорошей репутацией.

Поскольку хронический простатит то разыгрывается, то оставляет вас в покое, многие мужчины принимают один курс антибиотиков за другим, полагая, что во время последнего приступа им помогли именно антибиотики. Это ложное представление. Вы должны подойти к лечению хронического простатита с должным терпением и умом.

Есть ли связь между занятиями сексом и здоровой простатой? К сожалению, заслуживающих доверия исследований по этому поводу нет. Анальный секс без презерватива может стать опасным для того, кто проникает в прямую кишку, потому что причиной простатита могут стать кишечные палочки. А в прямой кишке живут целые легионы этой бактерии. Также пары, занимающиеся вагинальным сексом, могут передавать инфекции простаты друг другу, поэтому, если у вас имеются проблемы с простатой, обсудите вашу сексуальную жизнь с урологом.

Аденома простаты – болезнь мужчин среднего возраста и стариков

Предположим, вам скоро стукнет 50, и когда вы мочитесь в писсуар, стены вокруг перестали сотрясаться. Или вы больше не встаете ночью, чтобы сходить в туалет. Вероятно, с возрастом у вас увеличилась предстательная железа.



Если врач поставил вам диагноз «аденома простаты», то не думайте, что это рак. Симптомы этой болезни могут варьироваться от умеренных до ярко выраженных. Поразительно, но иногда при сильно увеличенной простате мужчина не испытывает никаких беспокойств. А бывают случаи, когда предстательная железа нормальных размеров, но мужчина испытывает адские боли. В последнем случае простата разбухает внутри, перекрывая мочеиспускательный канал.

Хотя считается, что аденома простаты и простатит – это две разные болезни, но парню, не достигшему 40 лет, поставят диагноз простатит, а мужчина за 50 услышит, что у него аденома простаты, даже если симптомы болезни обоих пациентов будут одинаковыми.

Рак предстательной железы

Установлено, что более половины взрослых мужчин страдают начальной формой рака предстательной железы, который называют микрокарциномой. Обычно при этой форме рака новообразование не увеличивается, и вы никогда не узнаете, что оно существует. Когда такой вид опухоли продолжает расти, он часто остается внутри простаты и ведет себя тихо. Однако некоторые формы рака предстательной железы могут быть очень агрессивными. Главное, уметь их распознать.

Рак предстательной железы иногда диагностируется, как пелось в одной популярной песне времен Второй мировой войны, «на честном слове и на одном крыле». Кроме того, очень трудно выбрать метод лечения: когда наступать на болезнь настойчиво, а когда «ждать и наблюдать».

Анализ, который, вероятно, может определить наличие рака простаты, называется анализом на ПСА или простатспецифический агент – это фермент, превращающий мужской эякулят из густого в жидкий. Когда уровень ПСА в крови начинает повышаться, это указывает на возможный рак предстательной железы. Однако аденома простаты тоже повышает уровень ПСА. Иногда у мужчин с раком предстательной железы уровень ПСА в крови совсем не увеличивается.

В то же время, некоторые ученые выступают против выполнения обычного теста ПСА. Тест ПСА часто может быть погоней за недостижимым и нанести больше вреда, чем пользы. Если у вас есть причины для беспокойства, посетите своего врача. Исследователи ищут способ усовершенствовать методику тестов ПСА. Кое-что из того, на что они обращают внимание, это все же уровень свободного ПСА и общий уровень ПСА, удельный вес ПСА во внутренней части простаты, которая окружает уретру, скорость и время деления ПСА.

Вот несколько пособий о раке.

- Ньютон Малерман, автор книги о раке предстательной железы, пишет: «Если у вас диагностировали рак предстательной железы или иную серьезную болезнь, не стоит идти на прием к врачу в одиночестве. Моя жена задавала доктору более четкие и жесткие вопросы, чем я. Если вы одиноки, или если супруга, или партнерша слишком эмоционально воспринимают случившееся, возьмите с собой близкого друга или кого-то из членов семьи... Если во время пальпации прямой кишки врач был груб, найдите другого уролога. Если у уролога „легкая рука“, процедура покажется вам менее неприятной».

- Изучите несколько сайтов. Самую большую помощь и поддержку вам могут оказать другие мужчины, которые уже имели такие проблемы с простатой. Они часто оставляют свои записи на сайтах. Заранее поинтересуйтесь, какие компании финансируют нужные вам сайты. Часто сайты оплачивают фармацевтические компании, продвигающие на рынке свою продукцию.

- Если у вас рак предстательной железы или аденома простаты и вам предлагают операцию или облучение, задайте следующие вопросы: грозит ли вам недержание мочи, импотенция, укорочение пениса, сухая эякуляция или выброс мочи во время эякуляции. Также спросите о вакуумном эректоре. Некоторые урологи рекомендуют его после хирургического вмешательства.

Диета для здоровой простаты?

Исследования диеты при раздраженной простате и раке предстательной железы только начались. Посоветуйтесь с урологом, какая пища вам полезна, а каких продуктов следует избегать. Курение, без сомнения, вызывает рак мочевого пузыря, а у мужчин с простатитом оно усиливает симптомы болезни.

Массаж простаты для удовольствия

Игра с простатой никогда не должна по ощущениям быть схожей с ректальным исследованием специалистом. Если работник здравоохранения отведет дополнительное время для ласк и массажа вашего ануса, как будто он ваш любовник, он, скорее всего, потеряет свою лицензию. Или количество его человеко-часов сильно сократится, поскольку он будет тратить дополнительное время на эти развлечения. И он, вероятно, будет настолько популярным, что нужно будет ждать месяцы, чтобы попасть на прием.

Следующие советы и предложения из замечательного видео «*A Guide For Prostate Massage*» от «*The Pleasure Mechanics*» и из отличной книги Чарли Гликмэна «*The Ultimate Guide to Prostate Pleasure: A Guide for Men and Their Partners*».

- Смажьте свои пальцы маслом для массажа.
- Внешний массаж осуществляется чуть ниже яичек в перинеальной области. Скользите хорошо смазанным пальцем вокруг внешнего анального прохода по кругу. Потратьте несколько минут на это, пока ваш палец «не подружится». Не пытайтесь проникнуть внутрь, пока задний проход не расслабится.
- Не толкайте палец в анус. Если вы будете массировать достаточно долго, анальные сфинктеры расслабятся и позволят легко проникнуть пальцу. Постепенно увеличивайте давление, но не давите пальцем сильнее, чем с силой, комфортной для мужчины.
- Иногда все, что нужно, это засунуть палец на четверть или на 1,2 см. Массируйте там и тут же прекращайте, если это не будет приносить удовольствия.
- Мышцы сфинктера похожи на два маленьких пончика, расположенных над анальным отверстием. Если палец встречает сопротивление, когда он достигает сфинктеров, остановитесь здесь. Это означает, что мужчина не расслабился достаточно для того, чтобы продолжать процедуру.
- Когда вы достигнете простаты вы можете попробовать зовущее движение. Попробуйте переместить палец по кругу вокруг простаты. Это не должно вызывать у мужчины боль или дискомфорт. Затем попробуйте проскользнуть пальцем от внешнего края к центру железы.
- Некоторые мужчины от стимуляции простаты испытывают что-то среднее между потребностью помочиться и достижением оргазма. Мужчины, которые наслаждаются этим процессом, иногда описывают волнообразное ощущение, которое пронизывает насквозь их таз и тело. Оргазм в результате стимуляции простаты может длиться немного дольше и привести к более длительным ощущениям.
- Когда вы будете готовы остановиться, ваш палец должен скользить медленно, и никогда не вынимайте его резко.
- Когда стимуляция простаты будет подходить к концу, вы можете попробовать стимулировать его пенис с помощью хорошо смазанной смазкой руки, при этом пальцем другой руки продолжая стимуляцию его простаты. Возможно, в этом случае вам будет проще стимулировать его пенис, т. к. он будет более чувствительным во время массажа простаты. *Смотрите также иллюстрации на стр. 373.*
- Простата будет все более набухать, чем больше мужчина будет возбуждаться. Вы сможете это ощутить своим пальцем.
- Особенно она набухает прямо перед эякуляцией. Вы почувствуете это в последнюю секунду своим пальцем.
- Некоторые мужчины считают массаж простаты способом достичь супероргазма, в то время как другие считают, что это слишком или что это притупляет ощущения от оргазма. Они могут предпочитать, чтобы ваш палец вообще избегал простаты или чтобы вы надавливали пальцем на края ануса.

- Что касается позиций для массажа простаты, то мужчине лучше находиться к вам лицом или наоборот. Попробуйте оба варианта и решите, какой вам подходит.
- Для мужчин, которые хотят стимулировать простату самостоятельно, существует S-образная секс-игрушка из плексигласа («*Crystal Wand*»). Также им в этом может помочь специальная анальная пробка. В книге Чарли Гликмана о массаже простаты много информации о различных приспособлениях для стимуляции простаты. Например, площадь поверхности дилдо больше, чем пальца. Это приводит к другим ощущениям. Некоторым мужчинам больше нравятся ощущения, которые доставляет массаж простаты дилдо, а не пальцем, а другим – от массажа пальцем, как более точный.

Очень рекомендуем ресурсы о массаже простаты и наслаждении:

«*A Guide For Prostate Massage*» от «*The Pleasure Mechanics*». Это короткое видео продолжительностью 20 минут – один из лучших ресурсов об удовольствии, которое можно получить от простаты. Парам будет комфортно смотреть его вместе, и из него вы почерпнете множество полезной информации для себя, которую вы не сможете найти в книгах. Посетите сайт «*The Pleasure Mechanics*»: www.PleasureMechanics.com.

Книга «*The Ultimate Guide to Prostate Pleasure: A Guide for Men and Their Partners*» Чарли Гликмана, *Clies Press*, 2013. Это очень вдумчивый и хорошо сформулированный взгляд на эту скрытую, но важную часть мужской сексуальности. Очень рекомендуем для всех мужчин или пар, которые хотят исследовать простату и ее потенциал для сексуального экста-удовольствия.

Ресурсы о простатите и об аденоме простаты. Обязательно посетите чрезвычайно вдумчивый и компетентный в этом вопросе ресурс организации «*Prostatitis*»: www.prostatitis.org.

Выражаем благодарность. Особую благодарность выражаем доктору Джо Марзукко, ранее работавшему в *Portland Kaiser Urology Department* и практикующему сейчас сексопатологу в Портленде (штат Орегон). Спасибо также Джону Шульману, преподавателю-сексологу из Корваллиса (штат Орегон), который помогает студентам научиться исследовать свою простату.

Глава 19. Как доставить себе удовольствие в присутствии партнера

Некоторые женщины никогда не видели мастурбирующего мужчину, а некоторые мужчины никогда не видели, как мастурбирует женщина. Однако многим из нас зрелище мастурбирующего партнера покажется эротичным. Именно об этом данная глава.





Многие из нас воображают, что когда завязываются долговременные сексуальные отношения, мы перестаем мастурбировать. И действительно, в первые месяцы или даже годы необходимость в онанизме отпадает. Либо не возникает настоящей потребности в этом, либо не припоминаешь, почему играл с собой так часто. Существуют и другие длительные связи, когда отношения удовлетворяют обоих партнеров, но при этом вы не прекращаете мастурбировать. А некоторые женщины рассказывают, что стали мастурбировать активнее, обретя удовлетворяющие их сексуальные отношения.

Зачастую люди предпочитают мастурбировать в одиночестве, но бывают моменты, когда мы получаем наслаждение, занимаясь собой вместе с партнером или перед ним.

Для обычных людей мастурбация в присутствии партнера требует большой степени доверия. Вероятно, потому, что этот сексуальный акт гораздо более саморазоблачителен, чем другие виды секса. Вполне вероятно, вы станете уязвимы, если партнер увидит вас за занятием онанизмом: «О, привет, я тут сидел у компьютера и валял дурака!»

Однако открытые и доверительные отношения могут помочь расширить круг сексуальных удовольствий для обоих партнеров. Приведем девять оснований этого.

- В наблюдении за мастурбирующим партнером есть что-то эротичное и даже запретное. Это утверждение верно как для мужчин, созерцающих женщин, так и для женщин, любующихся мужчинами.

- Если ваш партнер увидит, как вы доставляете себе удовольствие, это поможет ему или ей понять, как лучше доставить вам удовольствие.

- Оргазм от мастурбации обычно более интенсивен, чем другие виды оргазма. Такой оргазм может повысить степень близости ваших отношений, если вы попросите партнера обнимать вас, пока вы будете мастурбировать.

- Мастурбация вдвоем – это превосходный способ разделить впечатляющие сексуальные эмоции без риска забеременеть и заразиться инфекционными заболеваниями, передающимися половым путем.

- Люди часто неоправданно надеются, что партнер может удовлетворить все их сексуальные нужды. В жизни будет много моментов, когда один из вас будет настроен на сексуальные

игры, а другой – нет. Временами ваш партнер будет настолько изнурен только что доставленным вами удовольствием (после орального секса, генитального массажа и т. д.), что мгновенно заснет, свернувшись калачиком. Если вам обоим спокойно и уютно, изможденный может обнимать возбужденного, пока тот мастурбирует, или вы можете онанировать при отдыхающем партнере.

- Бывают времена, когда людям хочется исполнить сольный номер. Если в вашей паре такие отношения приемлемы, то когда вы захотите проконтролировать судьбу своего оргазма, вам не нужно будет прятаться или ощущать себя извращенцем.

- Хотя секс с постоянным партнером может приносить вам настоящее наслаждение, для некоторых людей мастурбация – единственный способ достичь оргазма.



- Когда вы мастурбируете вдвоем, не забывайте, что можете усилить удовольствие партнера, помогая ему. Например, мужчине может понравиться поглаживание или массаж яичек, которые осуществляет партнерша, пока он мастурбирует. А женщина обрадуется, если партнер будет лизать ее соски и нашептывать в ушко сладкие и гадкие слова, пока она онанирует. Возможностей великое множество.

- Летняя жара бывает удручающей, все изнывают от зноя и удушливого воздуха. Вряд ли кому-то захочется в это время обнимать горячего и потного партнера. Совместная мастурбация – это один из способов разделенного вместе сексуального удовольствия без соприкосновения тел.

Когда об этом трудно говорить

Возможно, вы хотите поговорить с партнером о мастурбации, но не знаете, как это сделать. Или, может быть, вы застали его или ее за занятиями онанизмом, ощутили ревность или забеспокоились, что не удовлетворяете партнера.

Во-первых, можно попросить партнера обнимать вас, пока вы доводите себя до оргазма. Многим любовникам это кажется очень возбуждающим. После чего вам будет легче начать разговор о мастурбации. Во-вторых, вы можете спросить партнера, занимается ли он или она онанизмом в дополнение к вашим совместным занятиям сексом.

Комментарии читателей

«Я бы хотела, чтобы он чаще делал это в моем присутствии... Я даже прозвала его пенис „Важной шишкой”».

Женщина, 37 лет

«Я представить себе не могла, что мужчина настолько заводится от вида женщины, прикасающейся к своим гениталиям. Не стоит говорить, что как только я это выяснила, тут же устроила ему отличное шоу».

Женщина, 45 лет

«Мы с мужем потратили какое-то время, чтобы комфортно чувствовать себя во время мастурбации на глазах друг у друга. Мне очень нравится, когда муж ласкает свой пенис.

Он тоже получает удовольствие, когда смотрит на меня. Я часто мастурбирую во время наших любовных игр. Мне нравится, когда стимуляция одновременно происходит в стольких местах моего тела, сколько мне не охватить двумя руками».

Женщина, 47 лет

«Во время полового акта один из нас должен обязательно трогать меня, чтобы я достигла оргазма, и поэтому он видел, как я это делаю. И мы оба обсуждаем то, как мастурбируем в одиночестве».

Женщина, 30 лет

«Мастурбация – это тот акт в моей жизни, который помогает мне оставаться в здравом уме. Мне иногда помогает жена».

Мужчина, 38 лет

«Я мастурбирую на глазах у своего мужа, чаще всего с вибратором. Но я все еще иногда смущаюсь при этом».

Женщина, 35 лет

«Я мастурбирую, по крайней мере, один раз в день. Моему любовнику нравится, когда я делаю это у него на глазах или вместе с ним. Он считает, что это одно из самых больших таинств нашей жизни. Мне нравится смотреть, когда он мастурбирует, хотя иногда я ревную. Мне хотелось бы, чтобы все время и внимание, которое он тратит на себя, он уделял бы мне».

Женщина, 24 года

«Я регулярно занимаюсь мастурбацией, потому что за 14 лет активной сексуальной жизни я никогда не доходила до оргазма во время обычного полового акта. Я добиваюсь оргазма только при использовании вибратора или после того, как мой муж займется со мной оральным сексом. Иногда я мастурбирую в одиночку, а иногда перед мужем сразу после совокупления».

Женщина, 35 лет

«Я мастурбирую несколько раз в неделю. И удивлюсь, если узнаю, что моя жена после двадцати пяти лет совместной жизни не знает об этом».

Мужчина, 48 лет

«Иногда хочется кончить, не вступая с партнером в половые сношения. В этом есть своя прелесть, потому что ты сам, лучше других, знаешь, что делать, чтобы кончить качественнее и быстрее. В такие моменты лучше узнаешь себя, а также придумываешь новые техники».

Женщина, 26 лет

Предупреждение!

До того как вы начнете заниматься сексом, пожалуйста, обсудите с партнершей, что вы будете делать, если она забеременеет. Хотя презервативы предохраняют от нежелательной беременности, 15 % пар, использующих их на протяжении года, беременеют. Шансы забеременеть возрастают до 85 %, если ничем не предохраняетесь.

После проведения ДНК-теста биологический отец будет привлечен к ответственности и будет выплачивать ежемесячную плату на содержание ребенка, пока тому не исполнится 18.



Очень несправедливо, когда женщина вынуждена растить нежеланного ребенка. Вы готовы сидеть дома с плачущим ребенком, пока ваши друзья где-то развлекаются? Даже двум взрослым родителям достаточно сложно растить ребенка, вы хотите попробовать в одиночку?

Глава 20. Оральный секс: вульвы и горшочки с медом

Оральный секс – вещь забавная, в особенности если вы – мужчина-исполнитель. Женщина, с которой вы занимаетесь куннилингусом, человек, которого вы знаете и часто любите, иногда просто исчезает. От нее остается странная, корчащаяся, стонущая протоплазма, лишь отчасти напоминающая того человека, который был с вами несколько минут назад. Вы остаетесь фактически один. Когда все закончится, можете спросить: «Эй, где ты была?», но вы не узнаете, а потом она одарит вас широкой улыбкой и захочет свернуться калачиком в ваших объятиях или заняться сексом³.

Наверное, вы хотите, чтобы глава о занятии оральным сексом с женщиной была прямой и простой: положите язык на «детонатор» (клитор), начните лизать или сосать и подождите имплозии или взрыва (оргазма). Но это одна из самых сложных тем для изучения и описания. Если вы сомневаетесь в этом, почитайте комментарии женщин, у которых спрашивали мнение об оральном сексе с мужчиной:

- «Я ненавижу, когда парень сосет мой клитор».
- «Я не могу кончить, если он не сосет мой клитор».
- «Правая сторона моего клитора более чувствительна».
- «Мой клитор равномерно чувствителен, левая сторона, правая сторона – не имеет значения».
- «Я хочу, чтобы он лизал мой клитор снизу вверх плоским языком».
- «Мне нужно, чтобы он „лакал“ клитор кончиком своего языка из стороны в сторону сильно и быстро».
- «Я люблю, когда он трахает меня своим языком».
- «Я ненавижу, когда он трахает меня своим языком. Для этого есть пенис».
- «Я люблю, когда его рот закрывает всю мою вульву, как будто он кормит ее».
- «Я хочу, чтобы он сфокусировался на моем клиторе, ничего другого не нужно».
- «Женщины намного лучше в этом мужчин».
- «Я бисексуалка, и лучший оральный секс, который у меня был, был с мужчиной».
- «Я люблю, когда он засовывает свой влажный палец мне в задний проход как раз перед тем, как я собираюсь кончить».
- «Ему лучше не трогать мой задний проход, когда он делает мне куннилингус, или все будет кончено».
- Любой, кто сможет предсказать, как именно нравится заниматься новой партнерше оральным сексом, будет достоин *«Медали конгресса исполнителей куннилингуса»*. И потом, есть женщины, которые наслаждаются оральным сексом, но отвлекаются на другие вещи:
- «Я беспокоюсь, что мне нужно слишком долго заниматься оральным сексом».
- «Мне не нравится, что его лицо находится внизу; я уверена, что там пахнет».

³ Наша читательница говорит, что когда с ней занимаются оральным сексом, она не осознает присутствия партнера, потому что так ей проще предаваться диким фантазиям. И она не обязательно захочет рассказывать партнеру, «где она была», потому что в своих фантазиях она могла быть совсем с другим человеком. (Прим. авт.)

«Он не знает способа сделать мне приятно».

«Я не могу расслабиться; это заставляет меня чувствовать себя слишком уязвимой».

«Я куда больше предпочитаю секс!»

Собираясь написать отличную главу о доставлении женщине орального удовольствия, лучшим и самым умным способом изучить предмет было бы рассказать об основах. Дайте вашей партнерше карандаш и маркер и попросите ее выделить то, что подходит ее «киске» и вашим губам. Еще лучше будет, если она сделает для вас заметки на полях.

Такой подход поможет предотвратить версию орального секса, когда вы будете «удалены с поля», т. е. партнерша потянет вашу голову вверх, хотя миссия еще не будет выполнена. Ее вовлечение в процесс даст четкий сигнал, что вы хотите научиться. Возможно, она и в последних своих отношениях не получила удовлетворения.

Пожалуйста, поймите, что у одной любовницы клитор может быть таким чувствительным, что прикосновение чуть сильнее щекотания ресницами может бросить ее из экстаза в агонию. Зафиксируйте вашу голову с влажным ртом, и легкое всасывание может доставить превосходные ощущения. У другой любовницы может быть сонный клитор, которому подходит версия орального секса под названием «гонка на уничтожение».

Ей нужен ваш пенис или ваш рот?

Мы опросили сотни женщин о том, что бы они выбрали, если бы им пришлось, куннилингус или половой акт? Никто не ожидал, что большинство выберет половой акт, даже если оргазм от орального секса более вероятен. Решающим фактором был близкий контакт во время оргазма. В то же время, для многих женщин лучше всего и то и другое: секс после получения орального удовольствия. Это позволяет им не думать об оргазме и сосредотачиваться на близости и ощущениях. Некоторым женщинам нравится, когда партнер чередует: куннилингус, секс, куннилингус, и заканчивают они, когда его пенис внутри.



Среди тех, кто ответил, что не любит оральный секс, примерно половина волновалась о том, какой вкус у их «киски», запах или то, как выглядят их половые губы. Некоторые волнуются по поводу того, сколько времени это занимает и что они хотят слишком многого от партнера, который может потратить вечность на то, чтобы они достигли желаемого. Другие не могут поверить, что партнер испытывает наслаждение, засунув лицо им между ног, и некоторые говорят, что никогда не смогут кончить таким способом.

Также есть женщины, у которых нет эстетических переживаний или переживаний о партнере. Им просто не нравится куннилингус.

Когда женщине не нравится ее собственное тело

«У меня много заморочек насчет орального секса потому, что я думаю, парень стремится это закончить как можно скорее. Поэтому мне нужно знать, что тебе это реально нравится. От орального секса я получаю самый потрясающий оргазм, но это всегда занимает много времени и способно любого вывести из терпения».

Женщина, 38 лет

Некоторые женщины переживают из-за того, что им нужна вечность, чтобы кончить, и что для их партнера это не очень хорошо. Если это является для нее проблемой, пожалуйста, обсудите с ней тот факт, что оральный секс для удовольствия в целом, а не только для оргазма. Гарантирую, она поймет, когда это перестанет приносить удовольствие вам.

Кому-то не нравится их тело и им дискомфортно, когда мужчина видит все крупным планом. Если такая проблема существует, то выключенный свет во время орального секса может помочь решить ее. Но если ваша партнерша ищет оправданий для своего неудовольствия, она будет ожидать, что вы выключите свет, потому что считаете ее тело некрасивым. В любом случае, никогда не помешает поговорить об этом. Как один из вариантов – можно начать заниматься оральным сексом в душе. Это может позволить ей почувствовать себя достаточно чистой, чтобы ты ею наслаждался.

Как состояние возбуждения поможет ей чувствовать себя менее скованной и сдержанной

Учитывая разнообразные комментарии женщин о своем теле и сексуальности, неудивительно, что они могут стыдиться или стесняться позволить партнеру опуститься вниз. К счастью, сдержанность имеет тенденцию уменьшаться по мере того, как растет возбуждение. Итак, ваша партнерша может быть против орального секса, пока она не возбудится достаточно, но когда возбуждение придет, она будет более открыта оральному сексу или даже поощрять вас к нему.

Отключить контроль и почувствовать защищенность

При занятии оральным сексом женщине необходимо отключить контроль. В то время как для большинства женщин – это не проблема, другие будут противиться передать бразды правления партнеру. Это может быть действительно проблемой для женщин, которые подвергались насилию. Какова бы ни была причина беспокойства вашей партнерши, заверьте ее, что вы остановитесь, когда она вас попросит.

Вкус женщины

Большинство лесбиянок знают, что у некоторых вульв великолепный вкус, у других – нет. С мужчинами бесполезно обсуждать вкус женских гениталий. Зато лесбиянки и бисексуалки прожужжат вам все уши о том, каковы на вкус вульвы:

«У одной женщины, с которой я занималась оральным сексом, внезапно изменился вкус секреторных жидкостей вагины, и притом в худшую сторону. Как выяснилось, она начала принимать витамины. Если бы она пила настоя трав, ничего бы не изменилось, но витамины испортили вкус ее „киски”».

«Моя прежняя подруга была профессиональной теннисисткой. Иногда она играла в теннис несколько часов подряд, но я могла заниматься с ней оральным сексом даже в том случае, если она после игры не заходила в душ, и мне нравился вкус ее влагилица. Я также занималась оральным сексом с женщинами, с которыми мы вместе принимали душ, но вкус их вагин мне не нравился. Я провела свой собственный опрос и выяснила, что женщина слаще, если она не ест красное мясо».

«Я скрупулезно соблюдаю диету, но должна признать, что самая „сладкая” и „вкусная” из моих подруг ела мясо, пила пиво и ненавидела всяческие диеты».

К консенсусу мы не пришли. И в завершение приведем размышления лесбиянки из города Хакенсак, штат Нью-Джерси:

«Некоторые женщины тратят на педикюр больше времени, чем на заботу о своих „кисках”. Когда я нахожусь в душе, я всегда раздвигаю половые губы и мою вульву между ними. Я также вычищаю из-под клиторального капюшона маленькие сгустки „невкусных” выделений. Именно такие выделения скапливаются под крайней плотью необрезанных мужчин, если в душе они не оттягивают ее и не моют головку пениса».

Чтобы избавиться от «маленьких сгустков выделений» под клиторальным капюшоном, протирайте клитор ватной палочкой, смоченной минеральным маслом. За более подробной информацией, пожалуйста, обратитесь к Главе 48: *«Забота о вульве. Пусть ваша „киска” будет счастливой»*.

Учимся слушать: придайте вашему куннилингу харизму

Одна из целей орального секса – довести вашу партнершу до такой степени удовольствия, чтобы она не смогла и двух слов связать. Вот что происходит, когда возбуждение достигает наивысшей степени. Одна часть мозга будто отказывает. Это может лишить женщину способности осмысливать происходящее или дать вам полезную обратную связь. Обычно она знает, в каком направлении движется ваш язык по ее клитору. Но в тот момент, когда женщина достигла сильного возбуждения, она будет не в состоянии определить это. Она будет только знать, что это приятно.

Поэтому вам необходимо интерпретировать ее звуки и движения тела. Они могут быть совершенно неочевидными. Если читатель попытается извлечь смысл из движений рук женщины во время орального секса, когда она будет тащить его за волосы или за уши, он может подумать, что у нее припадок. (Наш консультант-нейролог верит, что реакция на оргазм не похожа на припадок. К счастью, это результат наивысшего наслаждения.)

Таким образом, вы захотите узнать, что означают следующие движения партнерши во время орального секса, и тогда они станут способом получить от нее указание:

- Внезапное вздрагивание, конвульсии или тряска
- Выгибание бедра
- Колебание бедра
- Дрожь внутренней части бедра
- Сжатие вашего лица внутренней частью бедра
- Ее промежность, прижимающаяся к вашему лицу
- Ее промежность, отодвигающаяся от вашего лица
- Тело обмякло, подергиваясь
- Тело обмякло, не дергаясь
- Ее рука сжимает вашу руку

Ее кончики пальцев на вашей голове могут говорить красноречивее всяких слов, но ее движения могут быть неистовыми и сложными для понимания. То же самое касается приступов удушья или криков, если они у нее бывают в такие моменты. Также важно быть очень внимательным к ее дыханию.

Различия вульвы в возбужденном и невозбужденном состоянии



В то время как вульвы не всех женщин «демонстрируют» степень своего возбуждения, отличия ощущений в тазу женщины могут быть такими же разительными, как от мягкого или твердого члена, если не больше.

Кое-что вы должны обсудить с партнершей после того, как занялись оральным сексом один или два раза: какие она подает сигналы, когда хочет, чтобы вы продолжали в том же духе без изменений, а какие – когда нужно что-то делать по-другому. Т. к. если вы делаете ей куннилингус и она произносит что-то наподобие «сильнее», она может иметь в виду «быстрее» или наоборот. Здесь нет причин для переживаний или злости, если вам покажется, что она не особо точно выражается. Вы можете делать что-то правильно, даже если она не может подряд двух слов связать.

Катастрофа куннилингуса № 1: избегайте порномоделей

Все порно, которое мы видим с экранов, должно остаться на экранах. Все порноверсии куннилингуса – отвратительны и преследуют единственную цель, а именно обеспечить доступ камеры в промежность женщины.

Куннилингус в порно называется «раскрашиванием забора», потому что напряженный язык исполнителя высунут настолько далеко, насколько возможно, и с силой лижет женскую «киску». И все это заканчивается быстрее, чем кончает подросток на школьном балу. В реальной жизни занятия оральным сексом с женщиной больше похожи на захват вашими губами сочного персика, что для камеры было бы ужасно. И вы всегда должны быть готовы к тому, что это займет 20 минут или больше.

Катастрофа куннилингуса № 2: следование прямо

Есть только один способ неправильно подобраться к женской промежности – следовать прямо. Используемый термин «нырнуть в пилотку» совершенно неверный. Никогда, никогда не ныряйте. Приближайтесь медленно, используя блуждающие губы, и дразните партнершу языком. Вы должны задействовать другие эрогенные зоны партнерши до того, как начнете спуск в нижнюю долину. Вся вульва вашей партнерши должна пульсировать и стать влажной до прикосновения к ней ваших губ.

Катастрофа куннилингуса № 3: когда вся система не возбуждена

Влажный язык – не противодействие для сухой «киски». Ваш рот может продолжить то, что вы уже начали делать выше пояса партнера. Фантазии, романтика, поддразнивание, поцелуи и ласки – это ваша «ударная группа». Если ваша любовница любит ходить по острию ножа, пошлепайте ее, примените силу или для начала воплотите в жизнь ее любимую фантазию.

Концентрация во время занятия куннилингусом и во время видеоигр

Нина Хартли, которая занималась оральным сексом со множеством женщин и мужчин, рассуждает в своей книге о том, как бывает сложно сконцентрироваться на доставлении женщине орального удовольствия. Хотя она и не упоминала об этом, но удачным сравнением может быть сравнение куннилингуса и видеоигры.

Существует лишь немного занятий в жизни, которые являются большей противоположностью друг другу, чем куннилингус и видеоигры. В то время как оба занятия требуют точных движений, видеоигры – это визуальное удовольствие. Во время куннилингуса свет обычно выключен, или ваши глаза закрыты, чтобы вы могли лучше сфокусироваться на тонких подсказках вашего партнера.

Игры приглашают к участию каждую клеточку вашего тела. Куннилингус требует спокойствия, взвешенного подхода, хотя во время орального секса ваш член может быть твердым, хотя это редко бывает во время видеоигр.

В играх лучше то, что вы получаете обратную связь. В занятиях оральным сексом, чем лучше вы справляетесь, тем более вероятно, что сознание вашей любовницы будет где-то далеко. Иногда вы будете получать отклик в виде колеблющегося бедра, но в остальное время вы будете наедине с самим собой.

В оральном сексе ваше удовольствие – помогать вашей партнерше окунуться в мир чувственных удовольствий. Вот на чем вы должны быть сфокусированы. Как только вам удастся этого достичь, вы сами в значительной степени как будто перестанете существовать, что приносит отдельное удовольствие.

Позы для куннилингуса

Со временем и опытом каждая пара находит свою лучшую позу для орального секса. Начинающим тяжело заниматься этим в классической миссионерской позе, которую многие считают подходящей по умолчанию. Это когда женщина лежит на спине, а мужчина – на животе, расположив свое лицо между ее ног. В этой позиции ноги женщины находятся в удобном положении, в котором удобно приподнимать таз для лучшего доступа. Ее руки могут лежать под бедрами или на них.

Главное преимущество этой позы – это то, что она очень удобна для женщины и не мешает ей делать глубокие длинные вдохи. Это также поза, в которой вы лежите в одном и том же направлении. Это значит, что ваш язык имеет доступ к кончику и стволу ее клитора. Вы будете лизать его по направлению вверх, что будет хорошо, если ваша любовница любит, когда вы не сосредотачиваетесь на клиторальном капюшоне, а лижете низ клитора. Также эта поза позволяет посасывать ее клитор или обхватывать губами всю ее вульву, если ей это нравится.

Недостаток этой позиции в том, что ваша голова все время смотрит вверх, а шея вывернута назад. Через какое-то время это может вызвать дискомфорт.

Одна из вариаций этой позы – когда вы стоите на коленях у края кровати. Это поможет вам меньше наклонять шею, в зависимости от того, как вы оба располагаетесь.



Еще одна удобная поза, когда вы в классической миссионерской позе, но лежите на боку. Это означает, что голова мужчины лежит рядом с бедром женщины. В этой позе можно ощутить небольшую клаустрофобию. И потом, это позволяет женщине сделать «ножницы», если она, например, фанат рестлинга. Недостаток «боковой» позиции в том, что у вас нет достаточного доступа или контроля, в то время как ее ноги находятся обособленно. Некоторые мужчины начинают занятие оральным сексом в первой позиции, когда женский клитор наиболее чувствителен и очень важно контролировать свой рот и язык. Затем они просят перевернуться женщину на бок на более удобную сторону и будут продолжать столько, сколько она пожелает.

Другая поза для куннилингуса – когда женщина «сидит на вашем лице». Выражение «сидит на вашем лице» весьма распространено, однако оно вводит людей в заблуждение. Услы-

шав его, вы подумаете, что дама по-настоящему сидит у вас на лице, но человеческое лицо – не самое удобное место для сидения. В качестве альтернативы женщина может встать на четвереньки, а вы в это время положите свою голову и верхнюю часть тела на подушку. Это позволит вам держать ваше лицо на нужной высоте для нужного контакта с ее промежностью.

Еще одна поза для куннилингуса: девушка сидит на стуле или табурете, а вы сидите или стоите на коленях у нее между ног. Чтобы вы не хватали ртом мягкую обивку стула, дама должна сесть на край сиденья.

Некоторые пары любят позу 69, когда вы лежите «валетом». К сожалению, в этой позе расстояние от вашего лица до ее вульвы не обязательно будет оптимальным.

Сведенная челюсть и онемевший язык

Онемение языка и паралич челюсти – распространенные побочные эффекты занятия оральным сексом. Это обычно происходит за несколько мгновений до того, как у женщины вырывается: «Да, да, это прекрасно, не останавливайся!» Способность продолжать, когда каждая мышца вашей шеи молит о пощаде, вот что отличает мужчину от мальчишки.

Защитите вашу шею – вы не кукла для краш-теста

Если ваша шея находится в странном положении или под странным углом, вы не должны стойко терпеть для того, чтобы хорошо «сделать свою работу». В первую очередь убедитесь, что вашей шее удобно. Всегда следует предполагать, что вы будете находиться в этой позе дольше ожидаемого. Иногда гораздо дольше.

Верно подложенная подушка под бедра партнерши может обеспечить лучший доступ к ее гениталиям. Она также может приподнять свой таз и промежность так, что угол наклона вашей шеи не будет ощутим. И не смущайтесь класть подушку себе под шею, если вам так удобнее.

Со временем вы поймете, какие позы увеличивают нагрузку на шею. Не страдайте молча. Говорите об этом с вашей партнершей, и вы сможете найти позу, приятную обоим. Этот способ доставит ей еще больше удовольствия. И не стесняйтесь делать передышки, незаметно заменяя кончик своего языка на кончик своего влажного пальца.

Не так уж диковинно для женщины в разгар оральной страсти схватить мужчину за скулу и дернуть с достаточной силой, чтобы вызвать травму. Если она тыкает ваше лицо себе в промежность, расплющивая вам нос, скорее всего, она хочет, чтобы вы ускорили темп или усилили давление на клитор. Но не глупите и не заставляйте работать ваш язык на полной скорости: ваши усилия могут привести к обратному результату – партнерша оттолкнет вашу голову в другую сторону. Научитесь переключать «языковую передачу», и вы постепенно будете прибавлять годы жизни вашей шее.

Тепловой вакуум для женской промежности

Помимо порно, вторым наихудшим источником информации об оральном сексе являются художественные фильмы, где занимаются этим видом секса. Когда вы видите лицо актера у женщины между ног в кино, его голова всегда накрыта простыней или одеялом.

Может, это и нормально, если промежность вашего партнера укутана, как зимний дом для пингвинов. Но в тот момент, когда женщина достигает сильного возбуждения, температура между ее ногами резко увеличивается. Это означает, что вы начнете потеть, как поросенок, если вы накроетесь одеялом с головой, пока делаете куннилингус. Это разрушит то, что могло бы стать прекрасным опытом. Поэтому убедитесь, что вокруг вашего лица и головы циркулирует воздух.

Чтобы борода вас не оцарапала

Обсуждая куннилингус, многие женщины часто жалуются на мужские бороды. Они советуют либо отрастить настоящую бороду, либо чисто брить лицо. Неряшливый гранжер, ласкающий женские бедра, — это ужасно. Когда подбритой или полностью голой вульвы касается лицо мужчины с легкой щетиной на щеках, женщине это очень неприятно. Ведь ее не защищает подушка из лобковых волос.

Если у вас через десять минут после бритья на лице появляется короткая щетина, найдите два красивых банных полотенца и оберните каждое вокруг ног возлюбленной, как обычно накрывают тряпичей крыло автомобиля механики, ремонтируя двигатель. Поговорите об этом с партнершей и выясните, помогли ли предпринятые вами меры.

Шпаргалка для орального секса...

Преддверие — это область между малыми половыми губами и клитором и входом во влагалище. Исследуйте эту чувствительную область кончиком своего языка. Если вы зажмите ее клитор между вашим языком и верхом губ и нежно покачиваете или встряхнете головой, это простимулирует преддверие.

Малые половые губы могут разбухать и темнеть, когда женщина возбуждается. Некоторым женщинам нравится, когда мужчина посасывает их или оттягивает и тянет их своими губами. Вы можете также попробовать потянуть их своими пальцами, пока лижете или посасываете клитор женщины.

Бугорок между тканями и над половыми губами — это лобковая кость. Попробуйте нажать на нее пальцами и помассировать весь бугорок перед началом орального секса.



**ВУЛЬВА
С ВЫДАЮЩИМИСЯ
МАЛЫМИ
ПОЛОВЫМИ ГУБАМИ**

Промежность. Пространство между гениталиями и анусом у женщин намного короче, чем у мужчин. В то время как ей может очень нравиться, когда эту область лизут, будьте осторожны, чтобы не засунуть язык в ее анус, а потом обратно в вульву. Если вы собираетесь заниматься риммингом, то вы должны заниматься только им.

...С двумя разными вульвами

Большие половые губы сделаны из кожи такого же типа, что и мошонка. Некоторым женщинам нравится, когда их целуют, лизут или посасывают. Попробуйте оттянуть их губами.

Хорошее место для вашей верхней губы, когда вы заняты клитором.

Клитор должен быть конечной точкой, но не местом старта. Он будет лучше реагировать, если женщина возбуждена. Кто-то любит нежное посасывание или кормящее движение, кто-то щелканье кончиком языка или описывание кругов вокруг, а кто-то продолжительное лизание широким языком от уздечки половых губ к бугорку.

Вагина наиболее чувствительна вокруг входа. Попробуйте поводить там кругами кончиком языка. Если ей нравится, проникните языком внутрь, но не глубоко. Она ничего не почувствует дальше первых 2,5 см.

Уздечка половых губ находится там, где губы сходятся вместе в нижней части вульвы. На это место некоторые наносят лубрикант. Это еще одна хорошая область для массажа пальцем до того, как использовать рот, затем массажа кончиком языка или вашим ртом.

ВУЛЬВА
С ВЫДАЮЩИМИСЯ
БОЛЬШИМИ
ПОЛОВЫМИ ГУБАМИ

Бороздки и складки вдоль вульвы. Попробуйте пробежаться кончиком языка вверх и вниз бороздки между губами и затем между больших и малых половых губ.



На кончике языка

Некоторые женщины считают, что для орального секса мужчины стесняются высовывать язык, как будто доктор попросил их сказать «а-аа». Во время орального секса ваш язык может быть твердым или мягким. Чтобы понять разницу между мягким и твердым языком, потратьте несколько минут и полижите ладонь своей руки. Это хороший способ научиться разным методикам орального секса.

Отметьте, как быстро высохнет кончик вашего языка. Вот так исчезнет иллюзия о том, что человеческий язык всегда мокрый. Сухой язык создает торможение или трение. На самом деле природа не создавала клитор, способный выдержать такое сильное воздействие.

Если вы хотите полизать интимные женские местечки, необходимо набрать в рот побольше слюны. Через несколько минут слюна изо рта автоматически потечет по вашему языку, и все вокруг будет ею смазано, но произойдет это не сразу. (Нет ничего запретного в том, чтобы держать рядом бутылочку с водой или лубрикант с приятным вкусом.)

Снова лизните свою руку. Вы почувствуете, что язык стал напряженным, а его кончик твердым и заостренным. Постарайтесь расслабить его и сделать мягким. Для этого попытайтесь заговорить, глотая слова. Вероятно, вам придется поднести руку поближе ко рту, потому что мягкий язык не такой длинный, как твердый. Некоторые женщины предпочитают, чтобы партнер лизал нижнюю часть клитора более мягким и округлым языком, поскольку эта часть клитора не защищена клиторальным капюшоном. С другой стороны, если женщина сильно возбуждена, ей понравится, если ваш кончик языка будет напоминать острие стрелы.

Южное или северное направление? Вниз – от живота, или вверх – от колен?

Как только ваша партнерша возбудилась, есть два способа ласкать ее половые губы: от ее живота вниз или от ее коленей вверх.

Выбрав направление вниз, вы сможете целовать кожу вокруг тазобедренных костей, что выпирают по бокам. Начните на одной стороне целовать и ласкать кожу языком и губами. В конечном счете, вы начнете двигаться вниз к щели между ее губ и внутренней частью бедра. Вернитесь к тазобедренной кости на другой стороне, целуйте ее по кругу и прокладывайте себе дорогу вниз.

Выбрав направление вверх, начните с внутренней части одного из колен. Осыпьте его поцелуями и прокладывайте себе дорогу поцелуями по внутренней стороне бедра, пока вы не достигнете ее больших половых губ. Затем вернитесь к внутренней части другого ее колена и осыпайте ее поцелуями по пути на внутренней части бедра к источнику взрыва.

Будем надеяться, что в это время она почувствует, что жизнь может кончиться, если вы не начнете делать ей куннилингус.

Источник взрыва

Возможно, что вы профессионал куннилингуса, а может быть, вы больше знаете о темной стороне Луны, чем о том, как лизать женские гениталии. Независимо от вашего опыта, залогом хорошего орального секса является обратная связь от вашей партнерши.

- Занятия оральным сексом заставят ваши слюнные железы заняться. Не сглатывайте слюну и не позволяйте ей накапливаться во рту. Пусть слюна течет туда, куда ее потянет сила тяжести. В этом случае вам не придется беспокоиться о лобковых волосах, которые оборачиваются вокруг небных миндалин каждый раз, когда вы пытаетесь сглотнуть. Если вы подложите полотенце под ягодицы вашей возлюбленной, то ваш матрас не превратится в любовную лагуну. Некоторые женщины оценят, если вы подсунете край полотенца под их вульву, чтобы слюна не текла тонкой струйкой по их промежности.

- Когда женщина сгибает ноги, ее таз выгибается дугой вперед. Это обеспечит вам великолепный доступ к ее половым органам. Многие женщины сделают это сами, положив ноги вам на плечи или поставив на плечи одну или обе свои ступни. Некоторые дамы подтягивают ноги к своей груди. Мужчина также может обнять руками заднюю поверхность бедер женщины и притянуть их к себе.

- По мере нарастания сексуального возбуждения женщина может захотеть поменять положение ног или согнуть ноги в бедрах, чтобы помочь себе достичь оргазма. Это несколько ограничит доступ к ее вульве, но если партнерша сможет кончить только так, смиритесь.

- Некоторые женщины обеспечивают партнеру доступ к своим гениталиям, просто раскинув пошире ноги. Вы можете, если захотите, пальцами раздвинуть ее большие половые губы. Вашим губам будет проще добраться до малых половых губ, и тогда вы почувствуете разницу между поцелуем женщины с приоткрытым ртом, и женщины с плотно сомкнутыми губами. Некоторые женщины помогут вам, раздвинув половые губы своими собственными руками.

- Будьте щедры на поцелуи и ласки больших половых губ. Затем попробуйте пробежаться языком вверх и вниз по складкам между наружными и внутренними половыми губами вашей возлюбленной.

- Лонный бугорок – маленький мясистый холмик, расположенный над половыми губами. Именно на нем растут лобковые волосы. Некоторым женщинам нравится, когда партнер массирует лобок круговыми движениями. Во время орального секса массажирование лобка (надавливание на него и оттягивание его от лонной кости) может усилить возбуждение женщины.

- Некоторые женщины получают удовольствие, когда партнер зарывается пальцами в их лобковые волосы. Существуют и такие женщины, которым будет особенно приятно, если мужчина слегка потянет за лобок или осторожно покусает его.

- У многих женщин малые половые губы становятся длиннее вокруг вагинального отверстия. У некоторых внутренние половые губы выдаются наружу настолько, что их можно зажать между пальцев и слегка подергать. Когда женщина сильно возбуждена, ваши действия приведут ее в восторг. Обязательно спросите ее разрешения!

Ее клитор

«Нельзя сразу нырять в сторону клитора и оставаться там. Согрейте всю вагинальную область, облизав ее. Пососите половые губы. И только затем обратите внимание на клитор. Я люблю, чтобы мне лизали и сосали клитор, а также, чтобы по нему слегка щелкали. Иногда я кончаю быстрее, если партнер лижет нижнюю часть клитора, а не клиторальный капюшон. Просто это другой вид оргазма».

Женщина, 25 лет

Даже если у вас очень маленький пенис, его все равно сумеют найти. А клитор среднего размера природа, вероятно, создала для того, чтобы поиграть в смущающие партнеров прятки.

Сначала целуйте и ласкайте не клитор, а другие части вульвы, после чего некоторым женщинам понравится, если вы сосредоточите свои оральные усилия на окрестностях клитора. Слово «окрестности» означает просто «поблизости» или соответствует необходимости постучаться в парадную дверь. Чтобы выставить напоказ головку клитора, нужно одним пальцем приподнять его капюшон. Иногда для этого вам придется задействовать обе руки и горячо помолиться.

Чтобы найти головку клитора языком, разведите пальцами большие половые губы. Сильно увлажните слюной кончик языка. Проведите языком от нижней части вульвы к ее верхней части, где встречаются большие половые губы. Где-то на этом пути вы почти наверняка нащупаете маленькую выпуклость или бугорок. Выясните у партнерши, не клитор ли это. Попросите ее объяснить, как нужно лизать головку клитора.

Когда ваша партнерша возбуждётся, ее клитор, скорее всего, набухнет. Некоторые клиторы разбухают предсказуемо, а другие вообще не увеличиваются в размере. Вы окажетесь перед сложной задачей, пока не привыкнете к изменениям клитора партнерши. Занимаясь куннилингусом с некоторыми женщинами, вы должны будете лизать одно особенное место, а не искать клитор языком. Вы должны доверять своим ощущениям и прошлому опыту.

«Нежные прикосновения могут довести меня до оргазма. Мне нравится, когда он начинает медленно, нежно лижет и целует мою вульву. Мне не очень нравится, когда сильно трут клитор, иногда это даже может все испортить».

Женщина, 23 года

Вы, вероятно, полагаете, что самый верный способ возбудить женщину – начать оральную стимуляцию с головки клитора, поскольку вам кажется, что именно она источник всех наслаждений. Однако ваш ход мыслей неверен. Чаще всего вам даже не стоит приближаться к клитору, пока вы не обцелуете близлежащие «окрестности». Головку клитора некоторых женщин вообще нельзя трогать. Но если ваша возлюбленная захочет, чтобы вы с самого начала не отрывали губ от кончика ее клитора, наплюйте на все советы.

Одним женщинам нравится, когда их вульву целуют так же, как губы. Другие требуют, чтобы вы нежно посасывали клитор. Третьи любят, когда партнер слегка ударяет кончиком языка по бокам клитора; четвертые предпочитают движения вверх-вниз, как будто вы быстро нажимаете на выключатель, а некоторые получают удовольствие от круговых движений. На первый взгляд, описанные действия кажутся неловкими и странными, но в конце концов вы научитесь двигать языком назад и вперед. Имейте в виду, что по мере роста возбуждения некоторые женщины захотят ускорения темпа работы языком или изменения его положения. Существуют и такие женщины, которые предпочитают постоянные и неизменные движения.

Вне зависимости от того, какой стимуляции она хочет, если мы говорим о клиторе, меньше иногда значит больше. Будьте проще и настойчивы, если она не просит обратного.

У вашей партнерши может быть любимая сторона клитора, которую ей нужно лизать. Чтобы облегчить доступ к этому месту, дама может попробовать согнуть одну ногу в колене, другая нога должна остаться на кровати, слегка отведенной в сторону.

Непосредственно перед оргазмом клитор партнерши может внезапно исчезнуть. Никто не знает, почему это происходит, но знак этот почти всегда добрый. С помощью партнерши вы научитесь со временем отвечать на все эти знаки, а пока пусть вас ведет Провидение. (Когда клитор перед вами исчезает, попробуйте пососать то место, где он только что был, и, может быть, он вернется.)

Изучив отклики тела партнерши, вы можете поэкспериментировать: обхватите губами клитор и создайте во рту небольшой вакуум. Затем вы можете выталкивать клитор изо рта и вновь вбирать его внутрь либо языком, либо сосущими движениями, меняя их направление каждые пару секунд. О таких техниках вы можете прочитать в книге Рея Стабба «*Clitoral Kiss*», изд. *SecretGardenPress*.

По мере нарастания сексуального возбуждения клитор вашей партнерши и область вокруг него могут начать пульсировать. Чаще всего это указание на то, что вы должны продолжать свои действия, не меняя их скорость, темп или ритм. Проблемы начинаются в том случае, если вы решите «порадовать» даму и удвоить темп движения или усилить давление на клитор. Это ошибка.

Считается, что сокращения мышц во время оргазма происходят каждые семь десятых секунды. Поэтому некоторые мужчины полагают, что лучше всего стимулировать клитор движениями рта или руки, которые длятся семь десятых секунды. Удачи всем, кто считает данный путь верным.

Некоторые женщины в разное время менструального цикла предпочитают различные виды стимуляции гениталий. Например, в одной фазе менструального цикла вам следует избегать прикосновений к головке клитора, а через две недели вы сможете лизать ее совершенно безнаказанно. За время одноразового пересыпа этому не научиться.

Клитор требует больше точности и фокусировки, чем остальная часть вульвы

Если вы интересуетесь другими частями вульвы, помимо клитора, или в вашем рту большая часть ее вульвы, вам необязательно быть предельно осторожным в ваших движениях. Но если вы сфокусированы на клиторе, то внимание и точность – это главное. Как говорит Нина Хартли: «С женщинами миллиметры решают все».

Ландшафтный или портретный режим

Быстрое и разнонаправленное щелканье языком часто приводит к внутренней травме языка. Большинство мужчин могут ворочать языком из стороны в сторону дольше и лучше, чем вверх-вниз. Поэтому если движение языком вверх-вниз – это то, что нужно вашему партнеру, вам нужно попробовать делать это, повернув голову в сторону, например, от «ландшафтного» режима к «портретному» режиму. Она должна опробовать ваш способ с поворачиванием головы из стороны в сторону и языком,двигающимся вверх-вниз. Возможно, вам эта позиция подойдет.

Одно изменение зараз

Как только вы обнаружили ее клитор и убедились, что это действительно он, действуйте медленно и нежно. Если вы хотите попробовать что-то новенькое, за один раз пробуйте лишь что-то одно. Дождитесь реакции вашей партнерши, прежде чем продолжить что-то менять.

Например, если вы хотите ускориться, не меняйте скорость и направление одновременно. Иначе вы не поймете, что сработало. Что если ускорение ей было нужно, но когда вы поменяли направление движения вашего языка, вы потеряли контакт с важным пучком нервов? Вы никак не узнаете, как сработало то или иное «новшество», если будете пробовать много новых приемов зараз.

Пассивное посасывание, пока ваш партнер контролирует движение

Некоторым женщинам это нравится из-за оказываемого давления или создания легкого вакуума, но не более. Позвольте ей двигать бедрами взад-вперед или вверх-вниз. Амплитуда движения из стороны в сторону или вверх-вниз будет менее 2,5 см, но зато удовольствие доставит огромное.

Это может сработать особенно хорошо, если вы точно не знаете, что делать, или вы вдвоем не можете задать подходящий ритм. Позвольте ей руководить движениями.

Мочевой канал

Если вы используете такие термины, как «мочевой канал» или «область вокруг уретрального отверстия», вас примут за сноба. Часть женской вульвы между ее клитором и вагиной, которая включает мочевой канал, определенно стоящий объект для изучения кончиком вашего языка. Для некоторых женщин его стимуляция может быть чем-то между хорошим оральным сексом и великолепным оральным сексом. Если у вас эстетические проблемы по этому поводу, подумайте о том, куда ваша любовница погружает кончик своего языка, когда она сосет ваш пенис. Также помните, что моча и мочевой проход даже более чистые, чем рот человека. Целовать ее внизу более гигиенично, чем целовать ее в рот.

Ее вагина

Вход во влагалище находится в нижней половине вульвы. Иногда мужчину может обуять желание просунуть язык во влагалище своей возлюбленной. Делайте то, что вам хочется. Но будьте реалистом: ваш язык может стимулировать наружные края вагины партнерши и углубиться внутрь на 3–5 сантиметров, не больше. Это хорошо, потому что именно эта часть влагалища лучше реагирует на прикосновения. Если вы попытаетесь ввести свой язык гораздо глубже, его сведет ужасная судорога.

Некоторые женщины могут высоко оценить, если во время оральной стимуляции вы введете им в вагину один или два пальца, но этим можно порадовать только сильно возбужденную партнершу. Каковы действия ваших пальцев, оказавшихся внутри вагины? Спросите об этом партнершу. Одним женщинам нравится, чтобы пальцы совершенно не двигались, а другие получают удовольствие, когда вы вертите ими, трясете ими или выполняете пальцами фрикции. Кроме того, во влагалище женщины могут существовать особые точки, которые необходимо стимулировать.

Когда женщина возбуждена, внутренняя часть ее вагины часто раздувается, как воздушный шар. Многим женщинам нравится, когда этот «шар» заполняют. Справиться с этой работой могут мужские пальцы, но некоторым женщинам кажется, что гораздо лучше ввести во влагалище силиконовый искусственный член (дилдо). Некоторые пары буквально заводятся, если используют дилдо во время орального секса. Кроме того, женщина может вообразить, что внутри ее влагалища находится пенис одного мужчины, в то время как другой мужчина лижет ее клитор. Использование искусственного члена во время куннилингуса может удовлетворить подобные фантазии, если только вы уже не улеглись в постель втроем. (Существуют специальные оральные искусственные члены, которые можно пристегнуть к подбородку вашего парня, если хотите, конечно.)

Все о ней в вашем рту

Откройте широко рот, поместите губу на лонный бугорок вашей партнерши или чуть выше ее клитора. А свою нижнюю губу ниже вульвы. Затем вдавите свое лицо в ее промежность и медленно посасывайте всю ее своим ртом. Уменьшайте силу всасывания несколькими секундами позже, затем повторите. Акцент нужно делать на нежном всасывании, пока она не захочет усилить движения.

Если партнерша брыкается

Это нормально, если женщина во время оргазма, наступившего в результате куннилингуса, начинает брыкаться. Такое движение может сбить парня с ее «возвышенности».

Этот вопрос нужно обсудить с партнершей, но и без дискуссии вы можете сделать следующее: обхватите ее бедра руками сзади. Прижмите кисти рук к тазовым костям женщины. За тазовые кости женщины очень удобно хвататься, именно для этой цели, как нам кажется, они и были созданы. Согните предплечья так, что если дама соберется брыкаться, ей придется потянуть за собой вес верхней части вашего тела. Ей совсем не будет больно, но таз ее не сдвинется с места, отчего вы сможете дольше доставлять удовольствие партнерше – то самое, от которого она начинает брыкаться.

Не думайте, что если женщина устраивает такой вот скупой спектакль, то она испытывает более сильный оргазм, чем та, которая просто испытывает оргазм. Бедра и живот могут начать дергаться позже, или ее мышцы могут быть напряжены, но это как раз относится к оргазму. Возможно, она более опытна, чем женщина, которая тратит свою энергию на имитацию поведения порнозвезды.

Игра с анальным отверстием во время орального секса

Когда женщина вот-вот достигнет оргазма во время орального секса, нежно введенный палец в ее анальное отверстие может подарить целый каскад приятных ощущений, или это может стать худшим, что вы бы могли сделать.

Если вы решились на это, вам не нужно вводить палец слишком далеко. Просто надавите на анальный сфинктер, и тысячи нервных окончаний оживятся. Еще один вариант: во время орального секса введите в анус женщины щедро смазанную лубрикантом анальную пробку. Или, возможно, ваша партнерша захочет, чтобы вы сильно сжали ее ягодицы, но тогда держитесь подальше от ее ануса.

Вы всегда можете затеять тройную игру: губы на клиторе, один палец во влагалище, а другой – в прямой кишке. И хотя большинство женщин находят, что это стимулирует еще сильнее, многие все же сочтут это плохим вариантом.

Если в ее вульве украшение или если у вас пирсинг языка

Пирсинг гениталий может стать важной частью орального секса, если вы знаете, как им пользоваться. Попробуйте посасывать ее клитор своим ртом и касаться украшения своим языком. Ее ощущения могут зависеть от того, насколько близко пирсинг от определенного узла ее нервных окончаний. При наличии обратной реакции вы быстро научитесь, как именно использовать украшение в женских гениталиях исключительно для орального секса. Но будьте осторожны, чтобы предотвратить повреждение украшения. Представьте, как вы будете объясняться в отделении «Скорой помощи». (В Главе 44 *«Пирсинг и татуировки»* вы найдете подсказки для занятий оральным сексом с проколотым языком.)

Чередование орального секса с половым актом

Некоторым парам нравится, когда парень опускается вниз на несколько минут, затем они приступают к половому акту на несколько минут, а затем он возвращается вниз, и затем они вновь занимаются традиционным сексом. Другими словами, не думайте, что существует книга с конкретными указаниями, что нужно делать. Вычислите то, что лучше всего подходит для вас двоих, и наслаждайтесь этим.

Это не конец, пока она не кончила. В противном случае, она отодвинет вашу голову от себя

Не нужно поднимать голову вверх только потому, что вы решили, будто ваша любовница кончила. Продолжайте делать в точности то, что вы делали, пока она собственноручно не освободит вас от «караула» на страже орального секса. Не покидайте этот пост, пока не получите инструкцию двигаться направо или налево.

В любом случае после того, как женщина достигла оргазма, малейшее движение может оказаться грубым. Поэтому будьте почтительны, если она попросит вас прекратить дальнейшие действия.

Когда вы со своей партнершей вместе достаточно долго, вы будете знать, как лучше себя вести после оргазма. Возможно, она захочет, чтобы вы остановились на минуту-две, а затем нежно продолжили по второму кругу. Или она может захотеть обнаружить ваш пенис там, где только что были ваши губы. Все будет зависеть от того, какой сегодня день, и от ее настроения в этот момент.

Забавы у входа во влагалище

Выясните, хочет ли ваша возлюбленная, чтобы во время куннилингуса вы играли с ее грудью или другими частями тела. Одна известная мне девушка любит, чтобы во время занятий оральным сексом ее партнер сжимал ей пальцы ног. От этого зависит, кончит она или нет.

Вот что предлагают Жаклин и Стивен Франклины в своей книге *«Ultimate Kiss»* («Элементарный поцелуй»). Сначала при помощи орального секса доведите партнершу до края оргазма, затем оторвите рот от ее клитора и досчитайте до пятидесяти. Затем вновь доведите ее до такого же состояния и снова остановитесь, но на этот раз только на двадцать пять секунд. Потом снова дождитесь приближения оргазма и оторвитесь от ее гениталий на десять секунд. Прode-лайте то же самое в последний раз, остановившись всего на несколько секунд. Заранее объясните партнерше смысл игры, чтобы она не рассердилась, когда вы в первый раз остановитесь на пятьдесят секунд. Некоторые женщины считают, что эта игра хороша и во время мануальной стимуляции женских гениталий.

Иногда довольно забавно заниматься оральным сексом с женщиной, еще не снявшей трусики. Начните целовать внутреннюю поверхность ее бедер, потом медленно поднимайтесь к ее промежности, а затем прокрадитесь языком под ткань трусиков. Через некоторое время отодвиньте ткань в сторону языком, зубами или пальцами. У вас появится большее поле деятельности. Некоторым женщинам понравится, если вы начнете вдвухать им через трусики теплый влажный воздух. Но никогда не вдвухайте воздух прямо в вагину.

- Подумайте о том, чтобы снять зубами трусики вашей возлюбленной. Будьте при этом осторожны и не порвите трусики, ведь нижнее белье может стоить целое состояние. Лучше, чтобы дама не вспоминала вас как уничтожителя ее любимого белья. С другой стороны, это могут быть и весьма приятные воспоминания, вызывающие у женщины улыбку!

- Очень трудно заниматься куннилингусом, если женщина стоит. В таком положении доступ к ее гениталиям крайне ограничен. Даже не думайте о том, чтобы залезть под платье стоящей дамы и осыпать поцелуями те места, дотронуться до которых обычно мечтают все мужчины. Ей нужно сесть или лечь, и только после этого вы можете заняться с партнершей оральным сексом.

- Когда женщина сильно возбуждётся, прикоснитесь кончиком языка к боковой или нижней части ее клитора. К другой стороне вашего языка прижмите кончик маленького вибратора.

- Раздвиньте пальцами большие половые губы и приложите плоский язык к вагинальному отверстию партнерши, расположенному в нижней части ее вульвы. Медленно проведите мокрым языком (не отрывая его) по всей длине вульвы, на это должно уйти не менее 60 секунд. Пока ваш язык будет ползти по вульве, вы одновременно будете медленно лизать клитор дамы.

- Во время орального секса некоторые женщины любят подкладывать под ягодицы много подушек, чтобы все их тело вместе с промежностью было направлено под углом вверх. Это обеспечивает мужчине не только прекрасный доступ к гениталиям партнерши, но также открывает потрясающий вид. И шея у вас не затечет.

- Существует более изысканный способ заставить ваш язык вибрировать: размещая язык на клиторе, начинайте мурлыкать или напевать с закрытым ртом. Хорошо промурлыканная ария может вознести некоторых женщин на небеса. Другие дамы начнут истерически хохотать.

- В жаркий душливый день кубики льда могут добавить пикантности любой сексуальной игре. Некоторым женщинам нравится чувствовать кубик льда у себя в вагине. Если вы решитесь испробовать этот способ, берите кусочек льда поменьше, чтобы не обжечь гениталии женщины. А в холодные зимние дни перед началом орального секса вы можете выпить какой-

нибудь горячий напиток. Женщина долго и восторженно будет вспоминать время, проведенное с вами.

- Для занятий оральным сексом существуют особые качели. Их можно подвесить к дверному косяку или к потолочной балке. Качели не дают женщине смыкать ноги; она располагается на идеальной высоте по отношению к мужчине, который сидит перед женщиной и занимается куннилингусом. Будьте осторожны: многие качели плохо сконструированы и неудобны. Вы должны осмотреть множество качелей, чтобы выбрать одни, но хорошие.

- Некоторые пары, подняв женщине ноги, наливают ей в вагину шампанское во время какого-нибудь праздника (вот это да!). Затем ее партнер вылизывает шампанское, хотя это не рекомендуется мужчинам, посещающим общество анонимных алкоголиков, и женщинам, у которых от шампанского может появиться раздражение слизистой (сахар в шампанском может вызвать молочницу, а также кто знает, какой вред может нанести алкоголь). Для подобных случаев лучше выбирать шампанское брют, потому что в нем содержится меньше сахара. Не поите утку сладким сидром, лучше «отдерите» гузку как сидорову козу.

- Некоторым женщинам не нравится, когда мужчина целует им лицо, после того как целовал ее промежность. Если вы живете именно с такой женщиной, держите под рукой влажное полотенце. Поцеловав партнершу ниже талии, протрите лицо полотенцем и только после этого целуйте ее выше шеи.

Предостережение. Это может быть очень сексуальным – обдуть вульву вашей любовницы теплым, влажным воздухом, но очень опасно вдвухать воздух ей в вагину. Закрывать губами вход во влагалище партнерши и вдвухать внутрь воздух можно только в том случае, если ваша дама изготовлена из пластика и перед сексуальными играми ее необходимо надуть.

Поток жидкости из влагалища

Некоторые сильно возбужденные женщины в момент оргазма выбрасывают из вульвы жидкость. Одна наша читательница, из которой потоком льется влагалищная жидкость, говорит, что ее партнеру это очень нравится. Мужчины, стесняющиеся этого физиологического проявления, должны обсудить эту проблему со своими партнершами и найти способ увернуться от цунами.

Если из вагины партнерши льется жидкость и вам это неприятно, утешьтесь мыслью о том, что все сделали правильно, раз у дамы возникла такая реакция.

Черт бы побрал дентальные прокладки

Несколько лет назад какие-то типы додумались обезопасить занятия куннилингусом и закрывать женскую промежность латексной дентальной прокладкой. А почему бы не использовать синтетический каучук под названием неопрен или искусственную кожу?

Во-первых, вы не сможете понять, что лижете. Кроме того, возникнет проблема текстуры. Попробуйте-ка похлестать латекс языком взад и вперед. Попробуйте поводить языком взад и вперед по латексу. Неважно, сколько слюны вы на нее пустили, пусть ваш язык будет двигаться очень медленно, и пусть количество оборотов языка в минуту резко упадет. Некоторые считают, что лучше накрыть вульву пищевой пленкой. Она прозрачная, не замедляет движения языка, а после вы можете использовать ее повторно, накрыв любимый десерт – мороженое с персиком или яблочный бисквит.

Поддержание эрекции во время куннилингуса

Если мужчина начал заниматься с партнершей куннилингусом, будет замечательно довести дело до конца, т. е. до оргазма дамы. Но когда мужчина чувствует, что член становится вялым, он иногда отрывается от лона партнерши и пытается, «пока не поздно», совершить коитус. В ином случае он посчитает свое поведение не мужским.

Почему у мужчины во время занятий оральным сексом может иногда ослабнуть эрекция? Во-первых, куннилингус требует от мужчины такой сосредоточенности, которая не связана с сохранением эрекции. Существуют и другие приятные вещи, например игра в прятки или пощипывание струн на гитаре, и вовсе не обязательно, что при этом у парня встает член. У некоторых мужчин куннилингус пробуждает первобытные чувства, которые не всегда синхронизируются с эрекцией. Чувства эти могут быть приятными и даже волнующими, но не они влияют на эрекцию. Существуют и такие пары, у которых член автоматически твердеет, когда их язык касается женского бедра.

Член слабеет еще и потому, что устают рот. Трудно сохранять эрекцию, когда язык и челюсть начинают неметь. С другой стороны, интересно выяснить, сумеете ли вы довести партнершу до бессознательного состояния языком, даже если после этого не сможете говорить.

Каковы бы ни были причины, мужчина зачастую лишается эрекции во время куннилингуса. Но происходит это не потому, что он несчастен или закомплексован. Если бы женщинам надо было оставаться в состоянии эрекции во время минета, они бы заскучали. Никто и никогда не торопится показать отсутствие эрекции.

Что может сделать женщина, чтобы ее парень захотел поработать языком

Советы женщинам, которые любят, когда с ними занимаются оральным сексом:

Удалите заросли. Если у вас есть волосы на лобке, найдите время перед занятием оральным сексом выщипать их. Выдерните ненужные волоски, которые могут застрять у партнера в горле.

Подровняйте ваш треугольник. Женщины, которые бреются или делают восковую депиляцию, не должны стесняться назначить своего возлюбленного ответственным за их прическу. Многим мужчинам приятны подобные хлопоты.

Мойте половые губы. Ваши гениталии всегда будут чистыми и приятными на вкус, если раз в день вы раздвинете половые губы и вымоете пространство между ними. Необязательно и неблагоприятно мыть гениталии душем, кроме того, следует избегать ароматизированного и щелочного мыла.

Неполезно. Мужчина может наслаждаться, целуя и лаская гениталии своей партнерши, как вдруг она внезапно оттолкнет его от себя, поскольку решит, что он не может наслаждаться такими «ужасными и грязными вещами». Если женщина боится, что вкус ее гениталий неприятен, она должна спросить об этом партнера. Если же ей кажется, что с ее гениталиями что-то не так, она должна сказать об этом партнеру, чтобы не обидеть его грубым отказом. Возможно, мужчина разубедит ее. С другой стороны, если женщина по-настоящему чувствует себя некомфортно, мужчине не стоит проявлять настойчивость.

Информация. Пока занятия оральным сексом наполнены чувствами, большинство мужчин оценят любые советы и предложения женщины о получении удовольствия от орального секса. Но если эго вашего мужчины настолько хрупкое, что он не может принять ваши советы, вероятно, ему лучше найти глупенькую партнершу, у которой и идей-то никаких и нет. Если вы в сексе неравноправные партнеры, вы вообще не партнеры, точка. Вы этого хотите?

Мастурбация. Пока партнер занимается с вами куннилингусом, без колебаний начинайте мастурбировать. Это может быть весело, но также потребует продуманных движений пальца и языка. Обязательно дайте знать партнеру, если вы хотите, чтобы он продолжил работать языком.

Юмор. Самой важной помощью в сексе после принятия душа может стать юмор. Постарайтесь не забывать об этом.

Оральный секс во время менструации

Некоторые пары с удовольствием занимаются оральным сексом во время менструации партнерши. Другие пары переживают несколько дней, пока менструация не кончится. Вот несколько советов тем, кто любит оральный секс, но не нуждается в дополнительном питании:

«*Instead*», «*The Keeper*», «*Diva Cup*» – все это названия силиконовых колпачков или капов, заменяющих тампоны и собирающих менструальную кровь внутри вагины. Ими можно пользоваться для занятий оральным сексом в критические дни. Перед оральным сексом введите один колпачок во влагалище, и он соберет всю или почти всю менструальную кровь. Капы не годятся для контрацепции.

Тампоны. Менструирующая женщина перед занятиями оральным сексом может ввести во влагалище тампон. Тампон обычно вбирает в себя большую часть крови.

Диафрагмы. Некоторые женщины для занятий сексом во время менструации используют диафрагму. Диафрагма становится барьером, который удерживает менструальные выделения. Некоторые пары используют диафрагму для занятий оральным сексом и никогда не пользуются ею во время полового акта, поскольку менструальная кровь делает соитие невероятно приятным.

Пищевая пленка. Самый простой способ уклониться от менструальных выделений – закрыть вульву пищевой пленкой и только потом заняться с ней куннилингусом.

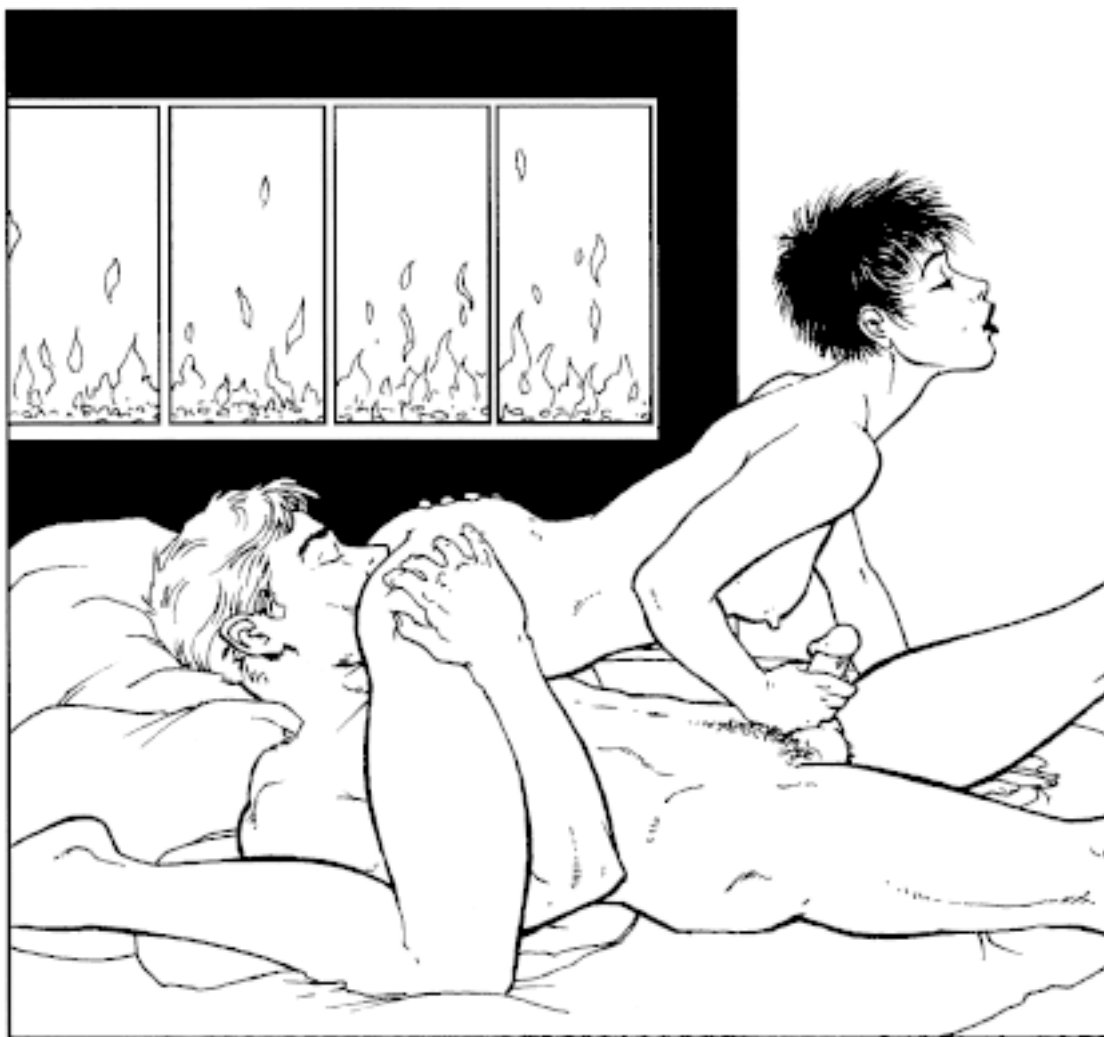
ВНИМАНИЕ! До сих пор почти ничего не известно о риске заражения СПИДом во время занятий оральным сексом с менструирующей женщиной. Однако таким способом можно передать и подхватить гепатит. Если у женщины имеются инфекции, передающиеся половым путем, нужно соблюдать осторожность. Нельзя, не защищаясь, орально стимулировать гениталии партнерши, если у вас во рту имеется афтозный стоматит или активный оральный герпес, или если у партнерши вспышка генитального герпеса.

Шестьдесят девять

«69» – это поза, когда мужчина занимается куннилингусом, а женщина одновременно делает ему минет.

Множество пар получают удовольствие от орального секса, но при этом им не нравится поза «69». Это происходит потому, что человек, которому стимулируют гениталии, хочет расслабиться и не думать об удовольствии партнера. С другой стороны, существуют пары, обожающие позу «69». Эта поза подойдет тем людям, которые не могут получить удовольствие, не доставляя его партнеру, и наоборот.

Однако позы «69» следует избегать, если партнер или партнерша непроизвольно сжимают челюсти во время оргазма.



Комментарии читательниц

«Найдите нужный ритм. Головку клитора не следует сосать или лизать слишком сильно. Кроме того, либо гладко выберите лицо, либо носите

бороду, но не приближайтесь к женщине, если у вас выросла щетина. Колкая растительность на лице убивает мою вульву».

Женщина, 45 лет

«Давно не бритая борода не встретит радушного приема в нежных местечках ниже талии».

Женщина, 48 лет

«Пожалуйста, остановись, если я прошу об этом; после оргазма мои гениталии становятся нежными и обидчивыми».

Женщина, 43 года

«Пока я сильно не возбудилась, лижи вокруг клитора, а не сам клитор. После этого можешь изредка касаться языком его головки».

Женщина, 35 лет

«Начинай медленно, ласкай языком всю поверхность вульвы вокруг клитора. Не надо сразу касаться клитора языком. Подольше помассируй и поласкай внутреннюю поверхность бедер. Постепенно переходи к ласкам вульвы. Выработай ритм и продолжай движения языком, пока я не кончу».

Женщина, 32 года

«Если рот моего партнера устал, он переходит к стимуляции пальцами. И иногда я не ощущаю разницу между ласками языком и рукой».

Женщина, 25 лет

«Мне нравится, когда мужчина сначала бреет меня, потом нежно целует и ласкает пальцами».

Женщина, 34 года

«Я обожаю, когда он во время орального секса касается пальцем моего анального отверстия. Я просто взрываюсь от этого!»

Женщина, 38 лет

Глава 21. Оральный секс: эскиммо на палочке и пенисы

Некоторые женщины любят делать минет мужчинам. Это создает ощущения интимности и близости, которые могут быть одновременно успокаивающими и эротичными. Оральный секс дает женщине чувство власти и контроля. Существуют женщины, которым минет безразличен, но если мужчине этого хочется, дама выполнит его желание. Но есть и такие дамы, которые скорее будут сосать старую ржавую трубу, чем позволят своим губам случайно оказаться к югу от мужской талии.

Каковы бы ни были ваши предпочтения, в этой главе мы приоткроем секреты, а также предложим технику исполнения оральной стимуляции особей мужского пола. Вначале мы откровенно обсудим мужскую эякуляцию, а затем опишем технику превосходного минета. В главе даны советы мужчинам, с помощью которых они помогут сделать процесс фелляции интересным для обоих партнеров.

Когда гомосексуалисты занимаются оральным сексом

Чтобы минет оказался по-настоящему превосходным, гетеросексуальные женщины, или, как их еще называют, натуралки, считают, что во время орального секса они обязаны глотать сперму. Если бы эта идея была верна, то проглатывание спермы было бы общепринятой нормой среди гомосексуалистов, т. е. среди тех людей, где берущий в рот член знает, что ощущает партнер. Но это не так. Геи не всегда глотают семенную жидкость во время фелляции. Вот высказывание одного из наших читателей-геев: «Ни за что не стал бы делать минет, если бы не мог увидеть, как партнер эякулирует. Но мне не нравится вкус спермы».

Может быть, вы любите глотать «яичный клей» вашего мужчины. Но делайте это, только если вам этого хочется, а не потому, что какая-то Эмили, знаток по части орального секса, в своем блоге написала, что глотать сперму нужно обязательно.

Глотать или не глотать – вот в чем вопрос

Женщина, занимающаяся минетом и знающая, что случится при сосании пениса продолжительное время, должна решить для себя, будет ли она глотать сперму. Некоторые женщины ничего не имеют против этого, другим это кажется странным. Для одних женщин решающим фактором становятся их чувства к партнеру и характер их взаимоотношений. А для других главное – вкус и консистенция спермы.

Семенная жидкость различных мужчин по-разному пахнет. Как сказала одна наша читательница: «Сперма моего нынешнего любовника великолепна на вкус, и мне нравится глотать ее. Но когда мой прежний друг кончал мне в рот, казалось, что в глотку налили соляную кислоту». Другая наша читательница сообщает, что ей нравится вкус и текстура мужского эякулята, но иногда от спермы у нее появляются боли в желудке. Британский сексопатолог с голосом, напоминающим голос Маргарет Тэтчер, считает, что ко вкусу семенной жидкости привыкают, как привыкают глотать сырых устриц. Она полагает, что тут и привыкать не к чему. Мы в этом не уверены, поскольку далеко не все люди любят сырых устриц. Запах спермы напоминает слабый раствор хлорного отбеливателя, это настоящий запах свежести – в отличие от отбеливателей с отдушкой «*Lemon Fresh*» (лимонная свежесть) и «*Spring Rain*» (весенний дождь). Кроме того, сперма пахнет проростками разновидности люцерны под названием альфальфа. (В Главе 6 «*Доверительно о сперме*» вы можете побольше узнать о вкусе, текстуре, запахе и объеме спермы.)

Мы не знаем, что посоветовать по вопросу о том, глотать или не глотать сперму. Но мы уверены, что мужчина не должен настаивать на этом, если сам не готов проглотить полный рот своей семенной жидкости (хотя реальное количество спермы не больше чайной ложки с верхом). Чуть позже мы расскажем, как исполнять великолепный минет, не глотая при этом сперму.

Глотать или не глотать: размышления о гормонах

Женщин иногда интересует вопрос, не получают ли они дозу гормонов вместе с проглоченной спермой. В то время как львиная доля мужских гормонов вырабатывается тестикулами, большая их часть попадает напрямик в кровеносную систему. Во время полового акта гормоны из семенной жидкости поглощаются женским телом. Если после совокуплений у женщины не начала расти борода и не увеличился кадык, то она смело может глотать сперму. Набрать вес от мужского эякулята можно, только забеременев.

Мы можем смело утверждать, что в сперме здорового мужчины гораздо меньше бактерий, чем в слюне. Она редко вызывает аллергическую реакцию. Главным образом вас должно заботить наличие у мужчины заболеваний, передающихся половым путем. Если вы хотите подробнее узнать об инфекциях, передающихся половым путем, обратитесь к Главе 53 *«Упрямые сексуальные микробы»*.

Необходимо взаимопонимание

Во время орального секса нужно помнить одно: неважно, что вы делаете с пенисом, главное, чтобы партнер получал наслаждение. Поэтому вы должны повеселеть, отбросить застенчивость, придвинуться к его «одноглазому кальмару» и сказать: «Послушай-ка, вялая штучка, ты умеешь плевать, но у дамочки имеются зубки!» Делать минет парню – это значит быть за старшего и уметь командовать. Получайте удовольствие от этого занятия и будьте откровенны.

Быстро и легко

Поскольку пенис полностью находится перед вами, минет гораздо менее таинственный процесс, чем куннилингус. С чего же начать? Вспомните, как в детстве вы сосали эскимо на палочке. Вот вам и начало. Однако пенис может стать твердым, как эскимо, только полежав в морозилке.

Существует много видов орального секса. Одним женщинам нравится включать в программу поцелуи и облизывания, а другие любят просто сосать член. Использование рук при этом расширяет диапазон ощущений. Партнер не обидится, если вы поинтересуетесь его предпочтениями.

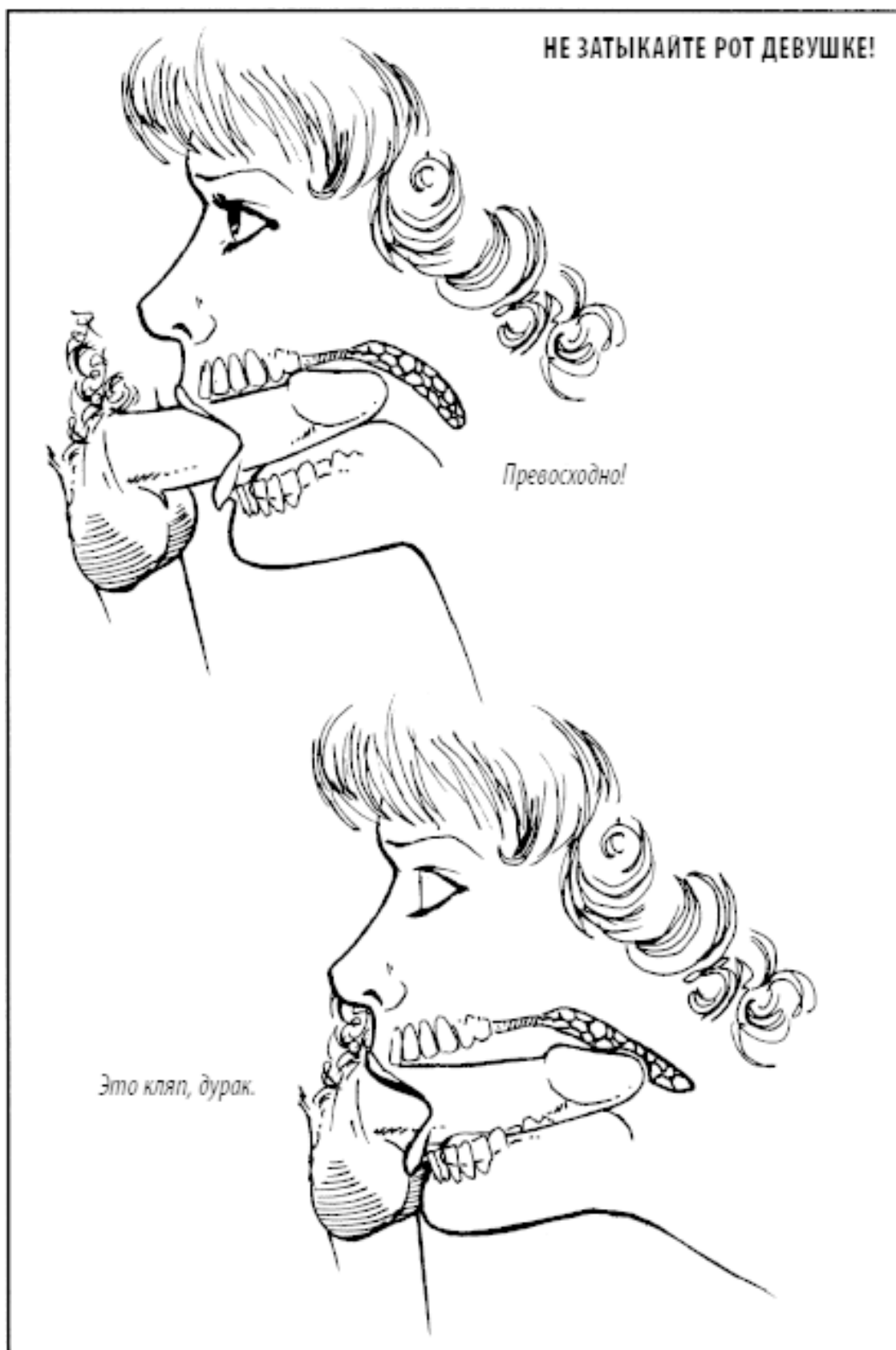
Как не подавиться

Некоторые женщины жалуются на то, что иногда давятся во время минета. Когда их спрашивают, говорили ли они об этом со своими партнерами, ответ обычно отрицательный. Ниже мы дадим четыре совета, как женщине избежать рвотных позывов во время орального секса. Первый самый важный и мудрый совет:

Скажите ему! Если партнер слишком глубоко продвигает член вам в рот и вы давитесь, то дайте ему об этом знать. Скажите, что вы вместе должны работать над этим, поскольку получаете удовольствие от минета, но не любите, когда пенис заходит слишком глубоко в рот. Детально опишите все ваши ощущения! Если неглубокое проникновение вас устраивает, то помогите партнеру осознать разницу между тем, что хорошо, и тем, что вызывает болезненные ощущения.

Обхватите пенис рукой. Обхватите рукой пенис возлюбленного так, чтобы ваш мизинец лежал на лобковой кости партнера. А остальные пальцы сомкнутся. Если пенис вашего возлюбленного среднего размера, то в рот вам придется взять не более 7,5 сантиметра. Если же вашему парню повезло больше других, обхватите его пенис обеими руками, как бейсбольную битку. Мужчина будет получать дополнительные эмоции, если вы будете сжимать ствол его члена рукой и одновременно оттягивать или передвигать его крайнюю плоть. Чуть позже мы поговорим об удовольствиях орального секса.

Партнер должен лежать на спине. Некоторые мужчины во время оргазма непроизвольно продвигают пенис глубже в рот партнерше. Чтобы этого не произошло, парень должен лежать на спине, а вы сидеть между его ног. Когда мужчина приблизится к оргазму, обхватите основание его пениса обеими руками, а предплечья положите ему на бедра. Вес вашего тела распределится по бедрам, отчего прекратятся нежелательные толчки пениса во рту. А если все-таки случится непроизвольный толчок, вы подниметесь вверх вместе со своим партнером.



Ухватитесь за шары. Соедините большой и указательный пальцы вокруг верхней части мошонки в том месте, где она примыкает к паху. При этом тестикулы вашего партнера лягут вам на ладонь. Некоторые мужчины считают, что это очень приятно, особенно если женщина одновременно слегка

оттягивает мошонку вниз. Если ваш партнер попытается просунуть пенис поглубже вам в рот, начните сильнее тянуть яички вниз, как будто натягиваете поводья непокорного жеребца.

Позы для оральной стимуляции пениса

Удобная поза для совершения орального секса: расположитесь между ног партнера лицом к нему. Вы сможете дотянуться языком до самых чувствительных мест пениса и мошонки мужчины. Угол наклона уменьшит вероятность того, что головка пениса ударится о ваши коренные зубы. Это удобная позиция для большинства женщин, кроме того, она позволяет мужчинам видеть, как вы делаете ему минет, что некоторых из них успокаивает и возбуждает. Вот еще одна позиция: опуститесь на колени или лягте перед стоящим или сидящим партнером.

Некоторые пары любят, когда женщина сидит на груди мужчины, широко раздвинув ноги, спиной к нему, как в позе «69». Мужчина возбуждается сильнее, если сможет разглядывать промежность возлюбленной и ее задницу. Однако в этой позе женщине будет трудно правильно захватывать ротом член. Ее язык будет касаться задней части пениса, которая не так чувствительна, как передняя.

В описанных нами позах мужчина должен лежать неподвижно, а женщина совершает ротом движения вниз-вверх. Существует другой способ занятий оральным сексом, когда неподвижна голова женщины, а мужчина сам работает пенисом, двигая им вперед и назад. Для подобного способа орального секса имеется причудливое название – иррумация. Раньше его использовал только папа римский. В переводе с латыни оно означает: «Алтарный мальчик, стой смирно!»

Существует еще одна поза для иррумации или для «сношения в лицо»: женщина лежит на спине, а под голову ей подложена подушка. Мужчина сидит верхом на верхней части тела женщины и осторожно вводит пенис ей в рот. Дама позволяет партнеру выполнять часть работы, а сама, делая мужчине минет, занимается его тестикулами и анальным отверстием или мастурбирует. Пара может чередовать минет с французским поцелуем. С другой стороны, если во время фелляции мужчина сидит на женщине, ей становится скучно или она может почувствовать клаустрофобию. Кроме того, дама может опасаться, что мужчина будет с нею груб или слишком глубоко затолкнет ей в рот пенис. Если вы обхватите ствол пениса партнера рукой, то лишите его возможности погружаться слишком глубоко.

И еще одна позиция, которая нравится некоторым парам: мужчина и женщина лежат на боку рядом друг с другом, рот дамы при этом находится перед гениталиями партнера. Она может положить голову на подушку.

Миф о глубокой глотке

Разве вы станете засовывать себе в глотку все эскимо целиком? Так зачем это проделывать с мужским членом? Хороший минет не связан с глубоким погружением члена в горло. Глубокое погружение члена в глотку – это излишество, мужчина испытывает наслаждение вовсе не от него. Если ваш партнер настаивает на этом виде минета, пойдите на рынок, выберите там овощ размером с его эрегированный член, вручите ему и скажите: «Посмотрим, как ты засунешь эту штуку себе в глотку!»

Кроме того, не стоит путать пенис с клитором и считать, что каждый его квадратный сантиметр переполнен тысячами нервных окончаний. Как было сказано в порнофильме под названием *«Фелляция»*: «Самая чувствительная часть пениса находится сверху, поэтому перестаньте тратить время, стимулируя его нижнюю часть». У исполнителя мужской роли, который произнес это мудрое и проникновенное замечание, был пенис с впечатляющими яйцами.

У пениса обычного размера имеются определенные чувствительные части, другие же части предназначены только для показухи. У некоторых парней, особенно необрезанных, головка пениса крайне чувствительна. Выясните, что ему больше нравится: когда вы сосете головку или лижете? Кроме того, ниже головки пениса, с той стороны, которая дальше от тела во время эрекции, имеется чувствительное место размером с небольшую монетку. Он называется уздечкой, и некоторых мужчин можно довести до оргазма, стимулируя одну только эту зону. Шов, который тянется вдоль члена от мошонки до головки, обычно откликается на нежные поцелуи, впрочем, как и вся мошонка.

Если вы все-таки хотите заняться техникой глубокого горла, вам подойдет поза «69», при которой женщина будет сидеть верхом на мужчине или же лежать на спине, свесив голову с края кровати. Обе эти позы сделают путь в горло прямым. Они удобны для занятия техникой «глубокого горла», но не очень хороши для обычного орального секса.

Основы минета

В этом разделе мы дадим советы и обсудим технические приемы, которые помогут вам искусно исполнить фелляцию.

Пускайте слюни. Настоящие чистюли во время минета часто пытаются сглотнуть всю свою слюну. Такие люди почти что захлебываются. Сообразительные дамы не сопротивляются силе гравитации и позволяют слюне стекать по пенису своего возлюбленного. Они также используют ее как смазку при стимуляции нижней части члена рукой, обрабатывая ртом верхнюю часть пениса. Не смущайтесь и подложите полотенце под ягодицы мужчины или под его тестикулы. Таким образом на матрасе, диване или сиденье междугородного автобуса не появится большого мокрого пятна.

Если он все еще мягкий. Некоторым женщинам нравится сосать вялый пенис и чувствовать во рту, как увеличивается его размер. Если член мягкий, не стоит думать, что каждый ваш поцелуй, облизывание и посасывание не вызывает острых ощущений. Только во время минета мужчина становится совершенно пассивным и не желает вести себя сексуально агрессивно. Если пенис не твердеет какое-то время или если он вообще не встает, не стоит думать, что это дурной знак. Мужчина может получать огромное удовольствие, когда вы забавляетесь его мягким пенисом.

Смазка перед облизыванием. Перед тем как лизнуть мужские гениталии, скопите во рту и на языке побольше слюны. Вам будет гораздо приятнее. Честное слово. Если же перед занятиями оральным сексом у вас пересохло во рту, пососите мятную конфетку, чтобы ваши слюнные железы заработали на полную катушку. Вкус мяты также нейтрализует вкус спермы. И без смущения ставьте у кровати стакан с водой.

Зубы. Некоторые женщины во время фелляции прикрывают зубы губами, поскольку часть мужчин до полусмерти пугает мысль, что их пениса могут коснуться зубы. Однако если девушка не будет изображать из себя бойцового питбуля, набор сексуальных мясницких ножей иногда может быть сексуальным. Существуют женщины, которые устраивают вокруг пениса кольцо из большого и указательного пальца. Затем они надавливают на пальцы губами, и получается прокладка вокруг ствола пениса. Поэкспериментируйте и посмотрите, что у вас получится.

Легкие поцелуи и мелькающий язычок. Не жалея сил и времени, покройте гениталии и другие части тела мужчины нежными и легкими поцелуями. Поцелуи не только приятны, они позволяют дать передышку челюстям, которые во время минета постоянно открыты, и никто, никто не крикнет им: «Антракт!» Если вы хотите ласкать мужчину языком, предварительно смажьте его слюной или массажным маслом.

Вертите головой. Мужчине будет гораздо приятнее, если, двигаясь вверх и вниз вдоль пениса, вы будете поворачивать голову (повторяя форму штопора), сильнее концентрируясь на верхней части члена.



Эту позу пары используют и для занятий техникой «глубокая глотка».

Вообразите, что вы штопор (для опытных). Двигаясь вверх, доберитесь до середины ствола пениса и коснитесь кончиком языка венчика пениса (это утолщение по окружности головки пениса). При повороте головы не только язык будет давить на чувствительную уздечку, но также кончик языка будет стимулировать венчик.

Ширли Темпл. Вы можете лизать пенис острым кончиком языка или расслабить язык и провести им вдоль всего члена, радуя большую часть его поверхности. Последний прием называется «Ширли Темпл» в честь актрисы, в пятилетнем возрасте получившей Оскара, потому что именно так дети лижут большой леденец на палочке.

Необрезанные партнеры № 1. Не оттягивая крайнюю плоть пениса, просуньте под нее язык и водите им по головке пениса круговыми движениями. Вы также можете поднять крайнюю плоть вверх кончиками пальцев, пока язык будет кружить между нею и головкой члена.

Необрезанные партнеры № 2. Варьируя силу всасывания воздуха ртом и качая головой, проверьте, сможете ли вы двигать крайнюю плоть вверх и вниз.

Необрезанные партнеры № 3. Вы обязательно должны обсудить с необрезанным парнем, до какой точки вы можете оттягивать крайнюю плоть (тянуть лишнюю кожу вниз по стволу члена, чтобы его головка оголилась).

Проведите языком по всей длине. Мать-природа оставила на пенисе мужчины шов, который начинается позади головки и спускается вниз к мошонке. Отбросьте сомнения и проведите мокрым языком вдоль всей длины шва, начав с тестикул и закончив головкой пениса.

Оттяните крайнюю плоть. Эта техника подойдет как для обрезанных мужчин, так и для парней с крайней плотью. Если вы оттянете рукой крайнюю плоть или ее остатки, это усилит удовольствие от минета. Этим вы можете заставить партнера быстрее кончить. Когда вы хотите ускорить мужской оргазм, сожмите вокруг ствола пениса большой и указательный пальцы примерно на 3 сантиметра выше основания члена. Затем опустите кольцо из пальцев вниз. От этого

кожа на пенисе натянется и усилится чувствительность верхней части члена. Если мужчина не обрезан, обхватите пенис пальцами выше и после этого оттягивайте крайнюю плоть.

«Накачиваем» ствол пениса. Пока ваши губы будут заниматься верхней частью пениса, вы можете руками или пальцами «накачивать» нижнюю его часть. Пусть ваша слюна стечет вниз по стволу пениса, смазывая член и работающую руку, а потом начинайте стимулировать пенис. Некоторым женщинам удастся синхронизировать «накачку» пениса и повороты головы, и таким образом их рука все время неотступно следует за губами.

Безвоздушное пространство (пылесос под названием «фелляция»). Некоторым мужчинам нравится, когда женщины всасывают ртом немного воздуха. Как создать безвоздушное пространство? Вот один из способов: заглотните член настолько, насколько вам удобно, плотно обхватите его губами и ртом и всосите часть воздуха. Безвоздушное пространство возникнет, когда вы начнете поднимать голову.

Со-со-со-сосочки. У некоторых парней очень чувствительные соски. Ласкайте их пальцами во время оральной стимуляции, и мужчина получит дополнительное удовольствие. Чтобы понять, нравится ли это мужчине, нужно экспериментировать и следить за ответной реакцией.

Внутренняя поверхность бедер и другие места. Внутренняя часть бедер как мужчин, так и женщин может быть невероятно чувствительной. Попробуйте чередовать минет с облизыванием и посасыванием внутренней поверхности бедер вашего мужчины, при этом вы также можете поглаживать мужские бедра свободной рукой.

Положите пальцы ему в рот. Во время орального секса вы можете просунуть пальцы в рот партнеру. Некоторым мужчинам этот жест кажется весьма эротичным.

Промежность (между тестикулами и анальным отверстием). Позади тестикул имеется область под названием промежность. На нее часто не обращают внимания, но она может стать источником приятных ощущений. Облизывание этой части тела может возбудить некоторых мужчин. Нежный массаж пальцами также может придать оральному сексу дополнительное измерение.

Дыхало. Вы знакомы с маленькой щелью в головке пениса, откуда выливается сперма? Развлекитесь и исследуйте ее кончиком языка.

Задница. Некоторые мужчины считают, что если во время минета им будут массировать пальцем анус или область чуть выше ануса, то мгновенно запалят все пушки. Другие парни утверждают, что самые впечатляющие оргазмы они испытывали, когда женщина делала им минет и одновременно слегка надавливала на простату. Существуют мужчины, которые ненавидят подобные вещи. Однако внимание мужчины может привлечь маленький вибратор, массирующий его ягодицы, а некоторые пары получают удовольствие от занятий риммингом или анилингусом, т. е. орально-анальным сексом.

Визуальная помощь. На свете много мужчин, которые любят смотреть на женщину, делающую им минет. Некоторых женщин эта идея может оскорбить, они посчитают ее демонстрацией власти над ними. На самом деле мужчина может быть вам настолько благодарен, что даже не подумает о проблеме гендерной власти во время фелляции. Порнозвезда Нина Хартли в видеофильме об оральном сексе замечает: «Я долго стеснялась и не могла заниматься минетом при свете». Очевидно, она сумела преодолеть смущение.

Оральная передышка. Если ваш рот устал, стимулируйте пенис рукой или начните щеко-тать гениталии партнера вашими волосами. Вы также можете прерваться и некоторое время помастурбировать на глазах партнера. Некоторые женщины считают, что у них лучше получается минет, когда они так же сильно возбуждены, как и партнер. Не бойтесь показать партнеру степень своего возбуждения. Возможно, это скажется на ускорении процесса.

Резкий внезапный шлепок. Приятные ощущения от фелляции усилятся, если вы изредка будете резко шлепать по стволу пениса, пока его головка и уздечка находятся у вас во рту.

Горячий, холодный и т. д. Перед оральным сексом и во время минета охлаждайте рот, пососав кубик льда, или нагрейте его, выпив какой-нибудь горячий напиток.

Оральный секс после полового акта. Некоторые женщины любят заниматься оральным сексом после полового сношения. Им кажется, что сосать пенис, после того как он побывал в вагине, – это очень эротично.

Небольшая помощь друзей. Если у вас есть друзья, имеющие большой опыт в занятиях оральным сексом, попросите ее или его дать вам совет, но помните, что вскоре вы разработаете свой собственный стиль. Ваши действия будут сильно зависеть от мужчины, которому вы делаете минет.

Оральный секс и пенис больших размеров

Если «салями» вашего мужчины огромного размера, то заниматься с ним оральным сексом очень трудно. Не бойтесь этого. На иллюстрации показано, как можно его облизывать и целовать, подчиняя. Сосредоточьте усилия на уздечке и головке члена, одновременно «накачивая» его ствол.

Нахальные трюки руками

Если в поведении очень важен язык жестов, то во время фелляции столь же важна работа рук. Обязательно работайте рукой и пальцами, делая минет. Например, обхватив пенис партнера ртом, не забудьте нежно гладить его тестикулы. В нижней части ствола пениса (той части, которая скрыта тестикулами) имеется много мест, которые мгновенно отреагируют на массаж кончиками пальцев. Массирование этой части пениса свободной рукой может значительно увеличить удовольствие, получаемое мужчиной. Если вы включите работу рук в программу орального секса, партнер даже не заметит, что вы даете своему рту небольшую передышку.

Наглые трюки ртом

«Я люблю тестикулы моего бойфренда. Мне нравится брать их в рот по одной и сосать. Кожа на его мошонке по-настоящему мягкая, и мне приятно чувствовать ее у себя во рту».

Женищина, 23 года

Некоторые мужчины будут благодарны, если вы возьмете в рот одно или сразу оба его яичка. Не бойтесь сделать это. В самом начале не торопитесь, делайте это медленно, пока не поймете, что от вас требуется. Кожа вокруг тестикул (мошонка) также любит, когда ее лизут и целуют. Чувствительность мошонки можно сравнить с чувствительностью половых губ. Если у вашего мужчины нет эрекции, вы легко сможете поместить себе в рот его яички вместе с пенисом.



Перед оргазмом партнера

Перед наступлением оргазма у партнера вы можете проделать несколько трюков, которые усилят его наслаждение. Одни женщины обхватывают рукой основание пениса так, что весь его ствол как будто находится в вагине. Другие женщины кладут руку на шов, идущий вдоль ствола пениса, и слегка надавливают на него. В это время они могут ощущать волну спермы, поднимающуюся внутри пениса. Некоторым мужчинам понравится, если вы создадите вакуум у себя во рту прямо перед началом их оргазма (главное – не всосать эякулят в придаточные пазухи носа). Существуют мужчины, которые получают удовольствие, когда женщина держит или ласкает их тестикулы или массирует ту часть пениса, которая скрыта за ними. Поскольку это дело вкуса, предупредите мужчину, что намерены опробовать несколько новых способов фелляции, и следите за его ответной реакцией.

Одна опытная проститутка, которая консультировала нас для этой главы, поделилась наблюдением: многим мужчинам нравится, когда их щиплют за соски перед самым началом оргазма.

Научитесь понимать, когда партнер собирается кончить

Если вы знаете признаки приближающейся эякуляции, то всегда поймете, что мужчина вот-вот кончит. И сможете придумать формы стимуляции пениса, если не хотите глотать сперму.



Как доставить удовольствие партнеру и при этом не глотать сперму? Мужчинам этот вид минета доставляет большое удовольствие. При этом большинство парней не поймет, что вы не глотали их сперму, если не будут сами лицезреть процесс. Главное, обрабатывать губами чувствительную область уздечки и одновременно баюкать пенис рукой. Уздечка находится ниже головки пениса. Используйте большое количество слюны и энергичнее работайте языком, как будто целуете эту часть пениса по-французски. Изредка наполняйте руку своим горячим дыханием. У вас все получится даже в том случае, если у партнера большой член и вам проще затолкнуть «Боинг-767» в одноместный автомобильный гараж, чем заглотнуть член в рот.

Пока вы не выучите язык тела вашего мужчины, попросите его предупреждать вас о приближении оргазма. Вы начнете замечать, как его пенис разбухает и искривляется перед тем, как выстрелить семенной жидкостью. Вы почувствуете это, когда пенис будет у вас во рту. Рука, лежащая на тестикулах, может стать источником информации, поскольку перед наступлением эякуляции яички подтягиваются к телу. Когда оргазм становится неизбежным, ягодицы мужчины или его брюшной пресс напрягаются, а бедра выгибаются.

Если вам не нравится вкус спермы партнера

Если вы не хотите глотать сперму партнера, то пока сосете верхнюю часть пениса, обхватите рукой его основание. Как только вы заметите признаки приближающейся эякуляции, уберите рот с линии огня, поднимите руку выше, остановите ее под головкой пениса и начинайте «накачивать» ствол пениса, как будто поднимаете на флагштоке государственный флаг США. Вы должны крепко держать член рукой и работать ею быстро и яростно. Сейчас не время для телячьих нежностей! Если мужчина начал эякулировать, не переставайте «накачивать» член. Вашу остановку можно сравнить с прерыванием телевизионного спутникового сигнала на последних двух минутах вашего любимого шоу. Продолжайте стимулировать пенис, пока не выдоите последние капли спермы.

Вот несколько предложений, которые могут оказаться полезными для вас.

Зубная паста, мятные леденцы или сладкие ликеры. Если перед началом оральной стимуляции пениса вы возьмете в рот небольшое количество зубной пасты, вкус пениса покажется вам приятнее. Или пососите предварительно мятный леденец. Вкус члена можно улучшить, попивая во время фелляции ваш любимый херес или ликер. А может быть, вы любите виски и скотч? Большинство из этих продуктов заглушат запахи «петушка» вашего партнера. Вы можете смазать его детородный орган такими съестными продуктами, как мед, джем или взбитые сливки. Минет с шампанским – очень веселое занятие, но может закончиться тяжелым похмельем. Если вам нравится экспериментировать с такими мятными ликерами, как «Крем де мент», сначала проведите тест, смазав участок пениса небольшим количеством этого ликера. Если малое количество ментола вызывает приятные ощущения, особенно если подуть на кожу, большое количество ментола может вызвать ожог. Жжение достигнет своего пика через несколько минут, поэтому подождите немного и только после этого заявляйте об успешном завершении теста.

Наберите слюну и плывите. Когда «гейзер» вашего партнера соберется извергаться, начинайте собирать во рту водоем слюны. Когда мужчина начнет кончать, откройте ворота шлюзов. Слюна разбавит семенную жидкость, и она быстрее польется изо рта. Не беспокойтесь о том, что можете что-то испачкать. Чем больше липкой и вязкой жидкости потечет по стволу пениса, тем лучше.

Поглубже в рот. Если вы собираетесь проглотить семенную жидкость мужчины, но не хотите чувствовать ее вкус, протолкните пенис поглубже в рот, стараясь при этом не испытывать дискомфорта. Затем начинайте глотать быстрее. Если из партнера выливаются не ведра спермы, то этот прием уменьшит количество эякулята, соприкасающегося со вкусовыми рецепторами вашего языка.

Подъязычная эякуляция. Следующий совет взят из книги Джея Вайзмана *«Tricks – 125 Ways to Make Good Sex Better»*. Когда вы почувствуете, что ваш партнер приближается к оргазму, положите язык на головку его пениса. Он не почувствует разницы, но первые капли спермы ударят вам под язык, где нет вкусовых рецепторов.

Пусть партнер вам поможет. Если вы потратите время и силы на отличную фелляцию, некоторые парни могут закончить процесс и довести себя до оргазма сами, своей собственной рукой. Пока мужчина будет доводить начатое до конца, он оценит, что вы будете целовать или посасывать его тестикулы.

Уберите его в мешок. Если перед началом минета вы наденете на пенис презерватив, это не только защитит вас от инфекций, передаваемых половым путем, но также позволит довести мужчину до оргазма, не глотая при этом его сперму.

Пирсинг в вашем языке или на его пенисе?

Если у вас украшение в языке, попробуйте сфокусироваться на определенных частях его члена для дополнительного эффекта. Если у него украшение на пенисе, найдите способы использовать свой рот и язык так, чтобы ему было приятно. Больше информации о занятиях сексом с пирсингом вы найдете в Главе 44 *«Пирсинг и татуировки»*.

Как надеть презерватив губами

Компетентная проститутка может надеть презерватив на пенис губами, и мужчина никогда не догадается, что его член упакован. Из этого можно предположить, что нежелание некоторых парней надевать презерватив – это проблема психологическая. (Тоже мне новость!) Вайолет Блю в своей книге *«The Ultimate Guide to Fellatio»* («Основное руководство по фелляции»), изд. *Cleis*, предлагает увлажнить губы и положить себе в рот неразвернутый презерватив. Слегка всосите в себя кончик-резервуар презерватива. Оставшаяся, все еще не развернутая часть презерватива прижмется к вашим губам. Наклонитесь к пенису и наденьте неразвернутую часть презерватива на головку члена. Затем начинайте разворачивать презерватив на стволе пениса либо губами, либо руками. Можете попрактиковаться в одиночестве один или два раза на своем любимом банане.

Главное – запастись презервативами без смазки. Вкус смазки для презервативов совершенно отвратителен, как и вкус мазей-контрацептивов, разрушающих сперматозоиды. Многие наши читатели считают, что ароматизированные презервативы ужасны, кроме кондомов фирмы *Trustex*, а другие наши корреспонденты не соглашаются с этим мнением. В любом случае, аромат нанесен на сами презервативы и исчезает довольно быстро.

Если вы не обращаете внимания на вкус лубриканта, презервативы из полиуретана лучше передают тепло вашего рта, а тепло доставляет немалое удовольствие во время орального секса.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ! Не используйте один и тот же презерватив для полового акта и минета. Между зубами у вас могут застрять частицы с презерватива, которые могут стать причиной незапланированной беременности.

Что делать, если мужчина не хочет надевать презерватив?

Вот два совета, если вы хотите убедить мужчину использовать презерватив во время минета, а он сопротивляется.

1. Скажите громко и четко: «Даже не мечтай, Чарли! Если ты думаешь, что это **ОЧЕНЬ** вкусно, соси сам». На самом деле Чарли взял бы свой член в рот, если бы мог, и даже, вероятно, пытался пару раз это сделать.

2. Постарайтесь сделать процесс оральной стимуляции как можно более забавным и приятным для вас обоих. Если мужчина будет знать, что его ждет много приятных минут, он не станет сопротивляться и позволит надеть презерватив. Вы можете подождать, пока из головки пениса выделится немного семенной жидкости, а потом можете «зачехлить» член. После этого чувствительность пениса в презервативе повысится. Если вы хорошо подготовились, смажьте пенис одной-двумя каплями лубриканта на водной основе или накапайте лубрикант на презерватив и только после этого разворачивайте его. Когда вы наденете презерватив на член, размажьте смазку по всей головке пениса.

Пока он кончает и после этого

В конце минета в быстрой последовательности наступают две микроэпохи: собственно оргазм и время после оргазма. Если во время оргазма партнера вы держите его пенис во рту, выясните, что от вас требуется в процессе эякуляции. Вы должны сосать сильнее, ослабить ласки или «накачивать» член своей рукой?

Затем попробуйте почувствовать, как скоро после оргазма головка пениса партнера станет чрезвычайно чувствительной. У некоторых парней она становится болезненно чувствительной.

То, что вы делали до эякуляции, могло доставлять наслаждение, но те же действия после нее могут причинять боль. Может быть, он хочет, чтобы вы не вынимали пенис изо рта, но замедлили движения? Или, возможно, он бессердечно относится к своему «жезлу» и попросит вас продолжать стимуляцию, как будто ничего не произошло? Имеется еще один вариант: не вынимайте пенис изо рта, но прекратите его сосать, а вместо этого начинайте «накачивать» ствол пениса рукой. Обычно «накачивание» пениса не доставляет неудобств его чувствительной головке, поскольку крайняя плоть действует как изолятор. Выяснить предпочтения партнера можно только опытным путем, при этом внимательно следя за реакцией мужчины.

Прочищаем трубопровод после оргазма

Когда парень занимается мастурбацией, то сразу после оргазма он может потянуться пальцами к области промежности (она находится между яйцами и ягодицами), чтобы отжать сперму, оставшуюся в его трубах. Или он может сдавить скрытую часть своего пениса между тестикулами, чтобы сделать то же самое. Я бы назвал это эквивалентом встряхивания пениса после мочеиспускания.

Это продвинутая техника орального секса, которую мужчина вряд ли ожидает от большинства женщин. Спросите вашего партнера о ней и посмотрите, как он ее исполняет (если он этим занимается).

А если он не кончит?

Для одной женщины подобная ситуация – благо, для другой – проклятие. Некоторые мужчины не достигают оргазма во время орального секса, даже получая от этого занятия огромное удовольствие. Если это ваш случай, вы должны вместе с партнером обсудить, как долго должен длиться минет. Партнер должен уверить вас в том, что вы отлично справляетесь со своей задачей. Просто он так устроен умственно или физически, что не может достичь оргазма подобным образом. Есть шанс, что ему нравится, когда ему делают минет, как и тем мужчинам, которые кончают от орального секса. Вам точно не стоит считать это своим промахом.

Трепет перед началом оргазма

Некоторые люди, делая минет, перед началом эякуляции испытывают кратковременный паралич или страх. Если это происходит неоднократно, обговорите ситуацию со своим партнером. Может быть, он даст вам предупреждающие знаки, и вы прекратите сосать член и начнете стимулировать его руками. Может быть, во время фелляции вы наденете на пенис презерватив или перемените позу (мы изобразили ее в книге) и начнете ласкать ствол пениса губами, при этом сперма не попадет вам в рот. Пройдет время, придет опыт, и страх, скорее всего, исчезнет.

Руки на голову

Когда женщина делает минет, мужчины часто кладут руки ей на голову. Для большинства мужчин это жест любви. Кроме того, он используется, чтобы дать понять партнерше, когда ее действия хороши, а когда – неприятны. Но некоторые мужчины кладут руки на голову партнерше, пытаясь силой ниже опустить ее голову на пенис. Это грубость, и вы должны остановить мужчину.

Контрапункт. Одна дама сообщает: «Я очень возбуждаюсь, когда мужчина давит мне на голову, чтобы я глубже заглотнула его пенис. Но я никогда не стану заниматься сексом с тем мужчиной, чей член я не захочу взять в рот. В другой главе вы шутите над женщиной, которая может схватить парня за голову и потянуть к своей промежности. Я посчитаю оскорблением, если мужчина сделает подобное с женщиной. Вы защищаете двойные стандарты, утверждая, с одной стороны, что мы, женщины, более хрупкие, чем мужчины, а с другой стороны, нас проще обидеть, когда дело доходит до секса».

Открытия ученых

Одно из самых интересных исследований последнего времени опубликовано в статье о риске занятий оральным сексом. Статья была написана группой дантистов и появилась в медицинском журнале «Военная медицина» [Беллици, Краков и Плак, «*Military Medicine*», с. 145 (1980):787 – честно, его зовут Плак (пустяк) и он дантист]. Название статьи «*Soft Palate Trauma Associated with Fellatio*» («Травмы мягкого неба во время фелляции»).

В статье рассказано о дочери офицера, которая попала в военный госпиталь, потому что на задней поверхности ротовой полости обнаружила иссиня-черные пятна. Несколько стоматологов пытались понять происхождение таинственных пятен. Исключив все возможные варианты, они попросили папочку-офицера выйти из комнаты, а затем задали девушке главный вопрос: «Бойфренд есть?»

На задней стенке глотки рядом с тем местом, где висят небные миндалины (гланды), находятся ткани, пронизанные сетью мелких кровеносных сосудов. Эрегированный пенис, ударяющий в эту чувствительную ткань, может вызвать появление синяка.

Это не простой ушиб. Он пройдет, как любой другой синяк. Однако синяк – это напоминание, что женщина, а не мужчина, должна контролировать движение пениса во время минета. Если женщине нравится, когда ее любовник хочет сам вводить ей пенис в рот, это очень хорошо, но выбор всегда должен быть за ней.

Инфекции придаточных пазух носа, вызванные эякуляцией

Во время занятий оральным сексом некоторые женщины любят создавать безвоздушное пространство вокруг пениса любовника. Мужчины, которым нравятся подобные ощущения, считают этот вид стимуляции божественным. Однако если мужчина кончает в тот момент, когда головка его пениса находится глубоко во рту у дамы, может возникнуть проблема. Из-за откачивания воздуха сперма может попасть в придаточные пазухи носа женщины и вызвать соответствующую инфекцию. Если вы сталкивались с этой проблемой, то вы и партнер должны работать над тем, чтобы удерживать головку пениса в срединной части рта во время мужского оргазма. Кроме того, мужчина может надеть презерватив.

Быстрее или дольше?

«Интересно, почему во время орального секса мужчина не может кончить целую вечность, а во время полового акта оргазм наступает гораздо быстрее?»

Женщина, 29 лет

Во время вагинального полового акта большинство мужчин стараются подольше не кончать, чтобы доставить удовольствие своим партнершам. Иногда им это удается. Во время копуляции эти усилия можно назвать благородным жестом, но во время занятий оральным сексом никто не оценит сдерживание эякуляции. Это происходит потому, что рот исполнителя минета устает до изнеможения. Если цель оральной стимуляции – оргазм мужчины, он не должен сдерживать наступление высшей точки наслаждения только ради того, чтобы показать себя «жеребцом». С другой стороны, существуют парни, обожающие оральный секс, но не умеющие кончать от него. Как обычно, лучше всего обсудить вопрос с партнером. Если мужчина относится к числу тех счастливчиков, которые могут кончить, когда захотят, он с партнершей должен придумать условный сигнал. Его будет подавать дама, желающая, чтобы мужчина кончил. Советы остальным: если мужчина слишком быстро приближается к оргазму, женщина должна замедлить стимуляцию. Если она устала и у нее вот-вот отвалится челюсть, то для ускорения эякуляции дама должна попробовать исполнить некоторые техники, перечисленные на страницах 79–81.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.