

Виктория
Исаева

Энциклопедия соблазнительницы

горячий
ГИД
по чувственным
удовольствиям

от WomanJournal.ru

Виктория Сергеевна Исаева

Энциклопедия соблазнительницы

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3027185
Энциклопедия соблазнительницы: Эксмо; Москва; 2012
ISBN 978-5-699-53268-1

Аннотация

Осваивая сексуальные горизонты, недолго и заблудиться. Вот почему мы создали самый полный и подробный гид по сексуальным удовольствиям. Удобная книга, написанная в виде энциклопедии, разложит по полочкам в алфавитном порядке все сексуальные премудрости.

Древние техники секса и сексуальные тенденции будущего, интимные проблемы и их простые решения, идеи для незабываемой ночи и сценарии ролевых игр, обзоры секс-игрушек и тесты на сексапильность, живые эксперименты и неожиданные выводы...

Не теряй любопытства в отношении секса, осваивай новые горизонты удовольствия и помни, что твоя сексуальность – невероятно мощное оружие!

Содержание

Введение	4
Секс-тест: насколько ты хороша в постели?	6
А	8
Афродизиаки: как секс-меню воздействует на его тайную эрогенную зону	8
Алкоголь: все, что вы хотели знать о «пьяном сексе»	10
Аноргазмия: где скрывается твой оргазм и как его искать	13
Б	15
Бабники: классификация и инструкция по эксплуатации	15
Би или не би: могла бы ты стать лесбиянкой?	18
Тест на бисексуальность: могу ли я быть лесбиянкой?	20
Брак по расчету, или Кто такая профессиональная жена?	23
В	25
Верность: как добиться ее от мужчины	25
Возраст: как долго ты сохранишь сексуальную привлекательность? И как продлить молодость?	27
Г	31
Групповой секс	31
Д	34
Дао для чайников: древняя техника секса в современном контексте	34
Конец ознакомительного фрагмента.	35

Виктория Исаева

Энциклопедия соблазнительницы

Сексапил – искусство пробудить у мужчины любопытство к тому, что он и без того знает.

Жа Жа Габор, американская киноактриса

Введение

Вопрос на засыпку: ты хороша в постели? Если бы за секс ставили оценки, как за любой другой предмет в школе, как ты думаешь, была бы ты хорошисткой, троечницей или, может, круглой отличницей?

Все мы втайне или явно делаем это! Постоянно оцениваем себя и других. А потом пытаемся как-то улучшить свои показатели. Это происходит во всех сферах нашей жизни, в том числе и в любовно-сексуальной. Каждой из нас в глубине души любопытно: хорошая ли я любовница? Насколько я удачлива в любви? Умею ли я кружить мужчинам головы? Сколько мужчин находят меня сексуальной? И так далее.

Девушки отличаются необыкновенным перфекционизмом. Большинство из нас всегда и во всем стремится к совершенству. Откуда я это знаю? Ну, во-первых, я и сама такая. Еще до того, как стать постоянным автором и редактором рубрики «Любовь и секс» на женском портале www.WomanJournal.ru, я постоянно читала о сексе, пытаясь узнать, освоить, понять что-то новенькое. Мультиоргазм? Почему бы и нет! Тантра? Надо попробовать! Эротический массаж? Обязательно! Точка G? Нужно непременно найти!

Так, в поисках точки G, и проходили годы сексуального самосовершенствования. Когда я начала вести рубрику «Любовь и секс» на портале, выяснилось, что я не одинока. Каждый месяц нас читают по крайней мере 6 миллионов девушек, совершенно неутомимых в своем стремлении стать великолепной любовницей и просто СУПЕРженщиной. Поразительно, насколько сексуально грамотными и искушенными стали современные женщины.

Очевидно, что и ты, дорогая читательница, относишься к категории блистательных и раскрепощенных девушек, которые откровенно гордятся своей сексуальностью и не собираются останавливаться на достигнутом. Иначе сейчас ты не держала бы в руках эту книгу. Что ж, ты сделала правильный выбор!

Перед тобой уникальный совместный проект суперпопулярного женского портала www.WomanJournal.ru и Издательского дома «Эксмо».

Эта книга о любви и сексе поможет тебе сделать свою интимную жизнь более увлекательной, насыщенной, чувственной и яркой!

Любовь и секс – понятия многогранные! Вот почему под этой обложкой собраны в алфавитном порядке все возможные аспекты отношений между мужчиной и женщиной:

- путеводитель по эрогенным зонам;
- теоретические инструкции, которые помогут влюбить/соблазнить/удовлетворить/заставить хранить верность/испытать невероятный оргазм/решить интимные проблемы и т. д.;
- обзоры секс-игрушек и гаджетов, а также гид по секс-шопу;
- сценарии ролевых игр, классических и совершенно новых;
- эротические фантазии и их трактовка;
- идеи мест и способов знакомства;

- тантра и дао для чайников;
- а главное, практические эксперименты, при помощи которых я на личном опыте тестировала самые популярные техники секса, гаджеты и способы обольщения.

Конечно, это далеко не первая и, уж конечно, не последняя книга о сексе. Чем же в таком случае она отличается от всех остальных? Дело в том, что предназначение этой книги вовсе не в том, чтобы сделать из тебя великую любовницу или взрывоопасную секс-бомбу. Ее предназначение в том, чтобы вдохновить тебя быть счастливой, наслаждаться любовью, сексом и собственной жизнью. Ведь, согласись, идеальная женщина и счастливая женщина – это, как правило, две совершенно разные личности. Первая тратит все свои силы, время, всю свою жизнь на то, чтобы стать такой, какой хотят ее видеть мужчины, а вторая просто живет в свое удовольствие. И – вот чудо – оказывается, что счастливая женщина привлекает мужчин гораздо больше, чем идеальная.

Эта книга не о том, как удовлетворять мужчин (хотя такая информация здесь тоже есть). Она о том, как раскрыть свою сексуальность и наслаждаться ею. Эта книга не о том, как подстраиваться под мужчин и их потребности. Она о том, как научиться слушать желания своего собственного тела и удовлетворять их. Эта книга не о том, как превратиться в некоего секс-киборга с гигантской грудью и безупречным телом, способным заниматься сексом в самых экзотических позах. Она о том, как быть собой в любви и в сексе. И любить себя. Баловать себя. Наслаждаться собой. А главное, принимать себя такой, какая ты есть уже сегодня. И притягивать к себе мужчин, которые будут любить тебя так же сильно, как ты любишь себя сама.

Так что приятного тебе чтения! В одиночку или вдвоем с любимым. Хотя формально эта книга рассчитана на женщин, мужчинам она тоже очень пригодится для постижения тайн женского тела и загадок женской души. Кстати, на женский портал www.WomanJournal.ru иногда заходят представители сильного пола. Выходит, мужчинам далеко не безразличны мы, наши проблемы, наши желания, наши оргазмы. А раз так, значит, стоит помочь им понять нас!

И пусть любовь и секс будут для вас обоих настоящим праздником, которым вы можете наслаждаться хоть каждый день!

Секс-тест: насколько ты хороша в постели?

Перед тем как приступить к прочтению книги, попробуй пройти наш тест. Он покажет твой уровень секс-IQ и определит, насколько ты хороша в постели.

Вопросы:

1. *Что тебе нужно, чтобы соблазнить мужчину?*

А. Просто посмотреть на него и сексуально улыбнуться – зачастую уже этого бывает более чем достаточно!

Б. Сексуальная походка, смелые шутки, провокационные жесты – я отлично флиртую.

В. Напиться и раздеться.

2. *В сексе ты:*

А. Клеопатра – ненасытная, желанная, искушенная.

Б. Афродита – чувственная, соблазнительная, женственная.

В. Джульетта – невинная, неискушенная, робкая и романтическая.

3. *Как часто ты бываешь в секс-шопе?*

А. Частенько. Захожу и без проблем делаю покупки.

Б. Иногда с подругами заходим в секс-шоп, но больше ради прикола. Постоянной покупательницей себя не назову.

В. Нет! Зачем это нужно? Я что, извращенка?!

4. *Как быстро ты готова перейти от знакомства к сексу?*

А. Все зависит от настроения. Если будет чувственный порыв, отдамся и на первом свидании.

Б. Я предпочитаю сблизиться с мужчиной, почувствовать к нему не только страсть, но и доверие. Обычно 3–5 свиданий бывает достаточно, чтобы я согласилась перейти к сексу.

В. Я не хочу, чтобы меня считали доступной дешевкой, поэтому я всегда заставляю мужчину ждать по нескольку месяцев. Даже если я его очень хочу, все равно быстро никогда не сдамся.

5. *Ты делаешь минет и...*

А. Готова на все, включая «глубокую плотку».

Б. Стараюсь получать удовольствие от процесса, но при этом соблюдаю свои границы и никогда не делаю чего-то против своего желания только потому, что мужчине так хочется.

В. Минет? Гадость! Стараюсь этим не заниматься!

6. *Как ты относишься к групповому сексу?*

А. Хоть раз все нужно попробовать! В конце концов, один раз живем.

Б. Ну даже не знаю. Такой секс-фантазии у меня нет, но я считаю, что никогда не стоит говорить «никогда». Мало ли как обстоятельства могут сложиться?

В. Групповой секс – это цинично и отвратительно. Я бы никогда на такое не пошла.

7. *Каких мужчин ты предпочитаешь?*

А. У меня нет конкретного типажа, мне нравятся многие. Я любвеобильная женщина.

Б. Мне нравятся яркие личности: харизматичные, обаятельные.

В. Я люблю джентльменов: тонких, воспитанных, романтических.

8. *Любимый мужчина предлагает тебе разнообразить секс ролевыми играми, ты...*

А. Оденусь шикарной госпожой и устрою ему шоу, которого он не забудет.

Б. Почему бы и нет? Было бы забавно! Могу, наверное, нарядиться медсестрой или школьницей для прикола.

В. Постель – не место для маскарада! Я против таких кривляний.

Результаты:

У тебя больше ответов А. Ты искушенная, опытная и активная любовница. В сексе для тебя нет границ. Ты открыта к экспериментам и, скорее всего, перепробовала уже очень многое в постели. Мужчинам с тобой интересно, а порой и страшно. Ведь никогда не знаешь, что ты можешь учудить в следующий раз. Впрочем, в сексе всегда есть куда развиваться. В этой книге тебе стоит обратить особое внимание на главы о дао и тантре. Для такой опытной и ненасытной любовницы, как ты, эти техники могут стать переходом на совершенно новый уровень чувственности и сексуальности.

У тебя больше ответов Б. Ты вполне раскованная и не закомплексованная девушка. В сексе ты хороша, хотя и стараешься избегать крайностей. Скорее всего, тебя чаще воспринимают как девушку для серьезных отношений, чем как одноразовую любовницу. И это здорово! Ведь ты умеешь сочетать легкую неприступность и соблазнительность. Ты – прекрасная любовница для моногамных отношений. Твой мужчина всегда может положиться на твою верность. Однако раскрыла ли ты весь свой сексуальный потенциал? А может, в тебе скрывается настоящая тигрица? Прочти эту книгу, особое внимание уделив главам о секс-шопинге, мастурбации, ролевых играх. В твою интимную жизнь не помешает добавить немного перчика! Как человек с хорошим чувством юмора, ты вполне можешь отнестись к сексу не так серьезно.

У тебя больше ответов В. Ты серьезная девушка и, похоже, отлично знаешь свои рамки в сексе. Но не слишком ли ты себя ограничиваешь, так четко очертив границы дозволенного? На самом деле ты вовсе не такая скромница, какой можешь показаться со стороны. Ты настоящий «тихий омут». Прочитав эту книгу, ты наверняка станешь на порядок сексуальнее и привлекательнее для противоположного пола. И это чудесно! Хватит бояться привлекать к себе внимание. Ты заслуживаешь большего! Обрати особое внимание на психотехники развития чувственности, главы об оргазмах, знакомствах. Присмотрись к себе повнимательнее. Кажется, ты прячешь сама от себя и от всех окружающих чудесную, обаятельную, яркую и авантюрную частичку самой себя. Возможно, эта книга поможет тебе обнаружить эту частичку и развить ее.

А

Афродизиаки: как секс-меню воздействует на его тайную эрогенную зону

Путь к сердцу мужчины лежит через его желудок. Это знают все! Но мало кто в курсе, что желудок мужчины может быть эрогенной зоной, через которую пролегает путь к его и твоим феерическим оргазмам...

Все знают, что определенные продукты являются афродизиаками, то есть полноценным приворотным зельем, которое способно пробудить желание, улучшить потенцию, повысить либидо, сделать сперму более вкусной и т. д.

Почему бы тебе не попробовать воздействовать на тайную эрогенную зону своего мужчины, то есть на его желудок? Разбуди в нем дикую страсть с помощью правильной еды. А мы поможем тебе составить грамотное секс-меню для ночи ураганной страсти.

Напитки

Конечно, мы привыкли соблазнять друг друга при помощи алкоголя. Однако алкоголь отнимает много энергии (а точнее, усвоение алкоголя отнимает много энергии). Кроме того, чувственность может сильно притупляться, и тогда оргазма вам придется ждать до утра. И то если не заснете. Как же быть? Либо ограничьтесь одним бокалом хорошего вина. Либо... попробуйте коктейль из свежавыжатого сока алоэ и меда. Алоэ обеспечивает прилив крови к органам малого таза, так что чувственность и возбуждение от такого напитка будет только возрастать.

Салаты и холодные закуски

Чтобы твой бойфренд показал себя секс-гигантом в постели, накорми его салатом с артишоками (в Древней Греции этот афродизиак был весьма популярен). Не менее благотворное действие на потенцию оказывают кедровые орешки. Еще для ночи безудержного секса подойдут салаты с грибами. Ведь в грибах много цинка и белка, которые способствуют развитию мужской силы.

Основное блюдо

Мы часто кормим мужчин мясом, уверенные, что мясо придаст им энергии и жизненных сил для исполнения супружеского долга. На самом деле после поедания тяжелых мясных блюд мужчина способен только с честью развалиться на диване и громко храпеть. Хотя ученые и обнаружили, что запах мяса действует на мужчин возбуждающе, его употребление в пищу перед сексом неразумно. Переваривать мясо слишком сложно. Так что лучше накорми его икрой и морепродуктами. Так ты, с одной стороны, обеспечишь любимого жизненно важными витаминами А, С, РР, В₂, В₆ и В₁₂ и цинком, а с другой – не заставишь его мучительно бороться с тяжестью в желудке.

Ну а на десерт подавай любимому себя: красивую, лакомую, желанную! Спорим, что, несмотря на сытный обед, он набросится на тебя, как голодный зверь!

Алкоголь: все, что вы хотели знать о «пьяном сексе»

Твой любимый любит выпить? Попробуем понять, как алкоголь влияет на отношения. Насколько хорош «пьяный секс». И что делать, если молодой человек интересуется алкоголем больше, чем тобой?

Бывали дни веселые...

Хотелось бы притвориться, что меня эта проблема ни разу в жизни не касалась и отделаться общими фразами о вреде алкоголя. Однако это было бы неправдой!

В ту славную пору, когда я только начала интересоваться мальчиками, помнится, у меня было одно простое требование к мужчине: «чтобы он был крутой». Под словом «крутой» в те времена подразумевались:

1. Большой сексуальный опыт (и желательно огромное количество разбитых женских сердец).
2. Лидерская позиция в тусовке.
3. И... умение пить!

В пору тинейджерства тусовки не прекращались даже в будни и всегда сопровождались бурными возлияниями. А потому мне хотелось, чтобы мой бойфренд мог пить наравне со всеми, но при этом всегда «держаться в седле» и вести себя адекватно.

Разумеется, я нашла такого мистера Крутого. Его синие глаза, классное тело, острый язык, а также питейные способности произвели на меня неизгладимое впечатление. Для своих шестнадцати он казался на удивление брутальным и мужественным. У нас завертелась интрижка. Ничего серьезного. У него тогда были и другие девушки, но мне было плевать. Я просто наслаждалась жизнью, а наличие соперниц в то время только заводило меня, пробуждая азарт и желание соревноваться.

Невероятно, но за время нашего общения его любовницы одна за другой начали сдавать свои позиции и исчезать. Так постепенно я подсидела всех его поклонниц и осталась единственной... ну почти! Потому что третий в наших отношениях все-таки был: алкоголь!

Вначале алкоголь подогревал наши отношения. За бутылкой вина так легко создать романтическую, интимную, доверительную обстановку. В подпитии мы откровенничали друг с другом, рассказывали то, чего не смогли бы рассказать по трезвости.

Кроме того, мистер Крутой был из тех мужчин, кто в подпитии превращается в Сексуального Гиганта. Трезвым он был хорош в постели, но пьяным становился великолепен и мог ублажать девушку всю ночь напролет, то и дело изобретая какие-нибудь новые эксперименты и безумства. Помнится, однажды наш секс-рекорд составил 6 часов.

Позитивный вклад алкоголя в наши отношения закончился, когда он признался мне в любви. В три часа ночи позвонил из другого города и сказал: «Я тебя очень-очень люблю, малыш». Естественно, он был пьян. Но я этого не знала. Потому что голос у него был абсолютно трезвый. А дальше отношения испортились. Я поверила, что он любит, и начала требовать с него, как с «влюбленного». А алкоголь стал подогревать уже не наши страсти, а наши ссоры...

Что это за пьяные выходки?!

Бытует мнение: что у трезвого на уме, то у пьяного на языке. И женщины с радостью цепляются за эту поговорку. Наши сдержанные и суровые мужчины под градусом частенько

превращаются во влюбленных щенков, которые пылко клянутся в вечной любви, предлагают руку, сердце и прочие органы и вообще творят различные безумства.

Так, например, один мой друг, выпив, пошел «проведать» любимую девушку. Он шел по району в клетчатых трусах, намереваясь спеть серенаду у нее под окном. Когда он подошел к дому возлюбленной, то увидел в ее окнах два силуэта. Решив, что у нее ночует любовник, он понесся домой, взял битую бутылку и пошел «разбираться по понятиям». Он кружил вокруг дома девушки, как коршун, подстерегающий добычу. Когда из подъезда наконец вышел какой-то мужчина, он кинулся на него. Чуть позже оказалось, что «побитый любовник» на самом деле был дедом-алкоголиком из соседнего подъезда, который приходил клянуть спирта. Да и окно, в котором незадачливый ревнивец разглядел два силуэта, оказалось соседским...

Казалось бы, такие истории должны быть поучительными. Но поскольку многие девушки сегодня изголодались по высоким эмоциям и легким безумствам любви, они охотно соглашаются и на пьяную романтику.

«Подвыпив, мне кто только не признавался в любви, – рассказывает Анна, 24 года. – А какие были обороты! Какие громкие слова. От трезвого мужчины такого красноречия и страсти не дождеешься. Вот только вместе с «выветриванием» алкогольных паров из мозга все эти герои-любовники тут же передо мной извиняются, говорят, что вели себя по-свински... Ага, если б все свиньи так в любви признавались!»

«Если женщина хочет поверить в признание, она поверит независимо от того, сколько алкоголя было выпито, – считает Екатерина, 34 года. – Я же считаю, что алкоголю в любви нет места. Ведь если у вас настоящие чувства, то от любви и так бушуют гормоны, зашкаливает адреналин и т. д. Настоящим влюбленным допинг просто не нужен».

Увы, психологи опровергают народную истину «что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Напротив, пьяный человек теряет свой «эмоциональный иммунитет» и под градусом может легко «заразиться» чем угодно: хоть идеей измены жене, хоть желанием «выбить из любимой всякую дурь» кулаками. С психологической точки зрения даже немного нетрезвый человек уже не несет полной ответственности за свои поступки. Так что не стоит остро реагировать ни на пьяные поступки, ни на пьяные признания. Утром, с похмелья, ситуация, скорее всего, изменится кардинальным образом...

Пить или не пить – вот в чем вопрос

Трезвым умом любая женщина понимает: если молодой человек способен лихо закладывать за воротник и достаточно крепок во хмелю – это еще не означает, что он «крутой»! Скорее причина в чем-то другом. Например:

1. У него проблемы (хронический стресс/внутренние конфликты/тараканы/заскоки/отсутствие цели в жизни и т. д.) В этом случае алкоголь он использует как анестезию. Эдакая безболезненная жизнь под винно-водочным наркозом.

2. Отсутствие чувств к своей девушке маскируется алкогольными страстями (порой МЧ действительно надеется, что желание/любовь/влечение обязательно проснется, если побольше выпить).

3. Когда других общих интересов нет, алкоголь вполне может стать тем самым связующим звеном в паре.

4. Зачастую «сто грамм» принимаются традиционно, для храбрости. Ведь познакомиться, сходить на свидание, переспать с понравившейся девушкой некоторым мужчинам

немного страшно. Алкоголь помогает разрушить барьеры. То, что по трезвости казалось страшным и неприемлемым («Ну как я ей скажу, что хочу попробовать анальный секс»), в подпитии становится просто до крайности. Взял и сделал!

5. Ну и, наконец, для мужчины алкоголь действительно может быть зависимостью, болезненным пристрастием. Как ни странно, к таким МЧ тоже тянутся девушки. Женщины, влюбляющиеся в бедовых и проблемных мужчин, как правило, по натуре своей «благородные спасительницы». Им нравится ощущать свою нужность мужчине («Бедненький, он без меня пропадет!»). И они даже находят своеобразное удовольствие в том, чтобы «спасать заблудшую душу». В таких случаях будет недостаточно закодировать МЧ. Паре лучше обратиться к семейному психотерапевту. Причем вдвоем!

Конечно, каждый сам для себя решает: пить или не пить, а если пить, то заниматься ли потом сексом, и т. д. Однако секс под градусом примерно то же самое, что под наркозом. Чувственность и чувствительность притупляются. А значит, удовольствие будет довольно скромным.

Единственное, чего категорически нельзя делать под градусом, – это ругаться и выяснять отношения! Помни: пьяный мужчина неадекватен и не критичен. Вы НИКОГДА не придете ни к чему хорошему, дискутируя с выпившим. А отсутствие «эмоционального иммунитета» может спровоцировать неадекватную вспышку агрессии и даже рукоприкладство.

Аноргазмия: где скрывается твой оргазм и как его искать

Хочешь всегда легко достигать оргазма? Мы подскажем тебе свежие психотехники, позволяющие снять блокировку удовольствия и наслаждаться интимной жизнью.

Тест на чувственность

Аноргазмия – слово серьезное, но не совсем понятное. Что же тут подразумевается? Полное отсутствие оргазма? Невозможность получить разрядку во время секса? На самом деле это неважно. Какими бы ни были ваши сложности, мы можем их решить. Рассмотрим самые распространенные ситуации.

Первый вариант: ты испытываешь оргазм, но крайне редко или нерегулярно. Возможно, оргазм доступен для тебя только во время самоудовлетворения, а во время секса ты обычно остаешься ни с чем. Если так, то, считай, тебе повезло. Твое тело сексуально здорово. Все, что от тебя требуется, – заручиться поддержкой партнера. Ты можешь решить свою проблему за одну ночь, если решишься на откровенный разговор с любимым.

Просто скажи (а еще лучше покажи), какие ласки тебе требуются для разрядки. Если стесняешься сказать в глаза, напиши ему эротический мейл, в котором опишешь свои фантазии. После того как просветительская деятельность будет успешно завершена, тебе останется только расслабиться и наслаждаться процессом близости, не заботясь о результате. Если твой мужчина усвоил, какие ласки тебе по вкусу, и начал изучать твое тело заново, то довольно скоро (пусть и не с первого раза) ты испытаешь оргазм. Главное – не слишком заикливаться. Получай удовольствие от процесса. Постарайся в полной мере насладиться этим волшебным периодом. Ваша пара начнет сексуально перерождаться. Ведь твой мужчина будет открывать для себя твое тело. Так что выходите на новые грани близости, и у вас все получится.

Второй вариант – это когда ты вообще понятия не имеешь о том, что такое оргазм. Что же делать в этом случае? Во-первых, улыбнуться. Аноргазмия – совсем не приговор. У тебя еще не было оргазма, а значит, для тебя все еще впереди! Большинство современных психологов давно отказались от термина «фригидность». Откажись от него и ты! Самое главное – разобраться в причинах отсутствия оргазма, найти свои блокировки и избавиться от них.

Куда подевался оргазм, или Причины аноргазмии

Оргазм – это своего рода энергетический взрыв, во время которого все энергетические центры открываются. Когда женщина не испытывает оргазма, это обычно означает, что бессознательно она не желает открываться своему партнеру. Она не желает ничего принимать от него. Как правило, такая женщина вообще редко позволяет себе наслаждения (не только в сфере секса, но и в жизни). На подкорку могла записаться установка, что за удовольствия надо платить. А потому за малейшее наслаждение ее потом терзает чувство вины.

Твой мозг блокирует удовольствие, не давая телу наслаждаться. В твоей голове засела некая негативная установка. Возможно, она укоренилась настолько глубоко, что ты ее уже не осознаешь и не помнишь. И тем не менее она есть и мешает тебе испытать оргазм.

Обнаружить ее ты сможешь, честно ответив на простые вопросы.

1. Как ты ощущаешь свою аноргазмию? Какими словами ты можешь описать свое отношение к этой проблеме? Что ты чувствуешь, когда не можешь кончить? (Этот ответ отразит твоё отношение к ситуации или к человеку, спровоцировавшему проблему.)

2. В чём тебя ограничивает аноргазмия? Что она не позволяет тебе делать? (Ответ покажет, какие из твоих желаний сейчас заблокированы.)

3. Если бы ты позволила себе реализовать эти желания (из предыдущего вопроса), как бы изменилась твоя жизнь? (Ответ укажет на твою истинную, глубинную потребность, заблокированную негативной установкой.)

4. Если бы ты позволила себе... (вставь потребность, которую ты узнала из предыдущего вопроса), что бы страшного произошло? (Ответ на этот вопрос проявит ту негативную установку, которая заблокировала тебе путь к удовольствию.)

Теперь ты знаешь, какой барьер сидит в твоём подсознании. У всех женщин эти негативные установки разные. Кому-то кажется, что «секс – это грязь», кто-то считает, что «открываться мужчине опасно». Неважно, какая установка сейчас блокирует твой оргазм. Важно от неё избавиться. Для этого создай себе новую позитивную установку (можешь просто взять ответ на третий вопрос), и начни активно внедрять её в своё подсознание. Повторяй её вслух и про себя как можно чаще. Можно даже записать аудиофайл и крутить в плеере как можно чаще. Главное – полностью проникнуться новым образом мыслей и начать жить в соответствии с ним.

Балансируя между мужским и женским...

Многие из нас столкнулись с проблемой «капризного» оргазма. Например, ты легко можешь получить клиторальный оргазм, а вагинальный оргазм для тебя перманентно недоступен, или наоборот. Что же это значит и что делать в таких случаях?

В каждом из нас присутствуют одновременно и мужское, и женское начало. В идеале между ними должны быть баланс и гармония, но если какое-то из начал заблокировано – это, разумеется, тоже может отразиться на оргазме (вернее, его отсутствии). Поразительно, но факт: у каждой женщины есть и женские, и мужские половые органы!

Клитор – половой орган, отвечающий за мужское начало в женщине. Соответственно, если у тебя проблемы с клиторальным оргазмом (или болезненная чувствительность клитора), – это говорит о том, что ты не принимаешь в себе мужское начало. Обычно у женщин это бывает связано с проблемами в отношениях с отцом. Восстановление отношений с отцом поможет тебе автоматически улучшить отношения со всеми мужчинами в своей жизни. А главное, гармонизировать мужское начало в себе.

Вагина – женский половой орган (как, кстати, и рот). Если ты не испытываешь вагинального оргазма и/или не выносишь поцелуев в губы, значит, нужно поработать над своим женским началом. И начинать стоит с улучшения отношений с матерью. Это позволит тебе исцелить и развить своё женское начало.

Разумеется, на этом тема аноргазмии не исчерпывается. Но нужно с чего-то начинать. И начав с этих простых шагов и методик, ты сможешь существенно улучшить свою интимную жизнь. Приятного самопознания! И помни: не бывает фригидных женщин, бывают только женщины, у которых всё лучшее ещё впереди!

Б

Бабники: классификация и инструкция по эксплуатации

Сердцееды меняют девушек как перчатки и гордятся своей репутацией роковых соблазнителей. Почему бабники избегают серьезных отношений? Способны ли они на верность? И можно ли приручить ловеласа?

Кто из нас, девушек, хотя бы раз не сталкивался с мужчинами «донжуанской» разновидности? Пикаперы, сердцееды, ловеласы, дамские угодники – все они, с одной стороны, привлекают женщин своей репутацией великолепных любовников. С другой стороны, любая из нас понимает, что и побочных эффектов в романе с роковым соблазнителем предостаточно! Так что, сталкиваясь с очередным мачо, каждая девушка невольно оказывается в ситуации, когда «и хочется, и колется». Разум говорит: «Ты спятила? Да какие с ним могут быть отношения? У него таких, как ты, с полдюжины. Он же тебя после первой ночи может отправить в отставку!» А самолюбие и азарт нашептывают: «А вдруг я именно та женщина, которая навсегда изменит и его, и всю его жизнь? Вдруг именно в меня он влюбится и ради меня откажется от своего образа жизни?»

Охотники и собиратели: почти научная классификация бабников

Конечно, стричь всех мачо под одну гребенку по меньшей мере глупо. Ведь бабники бывают разные. Условно всех полигамных самцов можно поделить на две большие группы: охотники и собиратели. Охотники гонятся за качеством, в то время как собирателям важно лишь количество.

Собиратели готовы заниматься сексом со всем, что движется. Они укрепляют свою репутацию огромным числом связей. При этом не важно, кто согласился стать их партнершей: шестидесятилетняя уборщица Марь Ванна или напившаяся до коматозного состояния малолетка. Главное – переспать, поставить мысленно галочку и с гордостью констатировать: «Двухсотая! Юбилейная!» При этом собиратели часто и с удовольствием приукрашивают правду, а то и вовсе откровенно врут о своих любовных победах. Надо ли говорить о том, что обычно женщины не слишком-то зарятся на таких «красавцев», а потому даже если такой бабник-собиратель и захочет начать серьезные отношения – это будет проблематично. Ибо мало какая «приличная» женщина согласится приручать такое чудо. Спрашивается, зачем же «бабник-собиратель» ведет такой образ жизни? Все просто: он уверен, что именно так живут «настоящие мужики». Другими словами, он просто доказывает самому себе и всем вокруг свою мужественность, крутость и брутальность.

Другая разновидность: мачо-охотники. Это изощренные сердцееды, которым интересен сам процесс завоевания женщины. Типичный пример – Себастьян Вальмонт из фильма «Жестокие игры». В отличие от собирателей, которые предпочитают простые мишени, охотникам подавай недоступную и высококлассную жертву. Чем сложнее объект, тем он желаннее. Например, замужняя женщина, хранящая верность мужу, или просто разборчивая и неприступная леди. Охотники азартно обольщают девушек. Но, добившись своего, моментально теряют к ним интерес. Ведь объект уже покорен, а значит, нет никакого стимула для дальнейших действий. Для них счастье – в погоне за целью, а потом в сладостных воспоми-

нениях. Продолжать ухаживания за уже покоренной женщиной для охотников так же бессмысленно, как ломиться в открытую дверь.

Бабники по физиологии

Не только мы, девушки, ломаем головы над тем, что же движет бабниками и почему они ведут себя именно так. Ученые тоже с интересом исследуют этот вопрос. Одну из версий предложил знаменитый психолог Александр Свияш.

Он пишет, что все люди делятся на две группы: высокопримативные и низкопримативные. У высокопримативных людей сильно животное начало. Ими управляют преимущественно инстинкты, а разум контролирует их очень слабо. Низкопримативные, напротив, рассудочны и в жизни руководствуются доводами разума, а не минутными вспышками инстинкта.

Таким образом, бабники по физиологии своей высокопримативны. В них ярко выражено животное начало и, увы, очень слаб голос разума. Такие мужчины могут быть очень импульсивны. Они слепо подчиняются древнему инстинкту, который приказывает оплодотворить как можно больше самок вокруг. И при этом редко задумываются о возможных последствиях своих поступков. Их импульсивность может проявляться не только в любви. В жизни они, как правило, тоже по-мужски агрессивны, властны, самоуверенны.

Многих женщин на подсознательном уровне тянет к таким самцам-кобелям. Ибо все тот же инстинкт подсказывает, что это «настоящий мужчина», «сильное плечо». К сожалению, когда влюбленность и влечение проходят, женщина может обнаружить, что за внешними проявлениями брутальности нет ничего: ни ответственности, ни готовности поддерживать свою женщину, ни стабильности. Есть только сильно развитый инстинкт и море тестостерона. Если ты встречаешься и живешь с таким мужчиной, имей в виду: ему бесполезно читать нотации или взывать к его совести. Он будет гулять налево и направо просто потому, что по жизни его ведет инстинкт, а рассудок сильно притормаживает.

Конечно, современная психотерапия творит чудеса. Сегодня рассудочность и разумность можно развить. В принципе самца можно научить думать головой, а не головкой. Но для этого потребуется его твердое намерение измениться, твое терпение и в идеале помощь профессионального терапевта. Впрочем, если самец-бабник все-таки решится на такие перемены, вся его жизнь изменится в лучшую сторону. Ибо человеку, которым управляет разум, куда проще достигать своих целей и добиваться успеха в любом начинании.

Бабники по психологии

Еще одну версию предложил психотерапевт Николай Нарицын. По его мнению, бабники, или, по-научному, интимофобы, меняют женщин как перчатки, потому что боятся! За внешним блеском, остроумием и нагловатой самоуверенностью сердцеда скрывается вечная неуверенность в своих мужских качествах и потребность быть желанным в глазах женщин. Такие мужчины боятся быть отвергнутыми, брошенными, преданными. Возможно, в прошлом они уже проходили через подобный болезненный опыт: их бросала или предавала любимая.

Зачастую такие мужчины бывают воспитаны в женском кругу: мамой или бабушкой. Они могут впоследствии навечно застрять в роли неотразимого Казановы. Как правило, они только играют роль удачливого и благополучного, всеми любимого дамского угодника. На самом деле в глубине души это обычно люди глубоко несчастные. Они меняют партнеров, чтобы убежать от одиночества. Но чем больше список их побед, тем сильнее они ощущают себя одинокими.

Что делать тебе с таким мачо?

– Не суди его. Постарайся получше узнать этого мужчину и понять, что им движет. В чем его проблема? Пойми, что не бывает «сволочей» или «негодяев-кобелей». Есть только люди, которым больно и которые пытаются избавиться от боли любыми способами.

– Не занимайся сексом с мачо, если ты не готова к отношениям на одну ночь. Если тебе хочется одноразового приключения, ты ничем не рискуешь. Но если ты надеешься, что после секса с тобой он созреет/изменится/станет моногамным, то не стоит вступать в интим. Можешь глобально разочароваться...

– Задайся вопросом: зачем в твоей жизни появился мачо? Чему он может тебя научить? Может, как наслаждаться текущим моментом и не беспокоиться о будущем? Или, напротив, ценить стабильность и верность своего мужчины? Каким бы ни был урок, прими его к сведению и мысленно поблагодари учителя...

Би или не би: могла бы ты стать лесбиянкой?

Однополые пары давно перестали быть чем-то необычным: они живут вместе, вступают в брак и растят детей. Попробуем выяснить, каково это – спать с девушкой? Почему абсолютно гетеросексуальные женщины решаются на секс или даже отношения с другой девушкой? И как узнать, есть ли в тебе бисексуальные наклонности?

Лесбиянки в тренде

Эта статья не про лесбиянок. Она – про самых обычных девушек, которые всю жизнь встречались с мальчиками, парнями, мужчинами, а потом решили попробовать однополый секс.

Разумеется, ничего не случается «вдруг». Если в своих фантазиях ты представляешь себе другую девушку, на это наверняка есть свои причины. Почему же гетеросексуальные женщины без каких-либо проблем в личной жизни могут загореться мыслью об однополом сексе?

Причиной может стать усталость от мужчин и их выходов. Несколько неудачных романов подряд заставляют женщину задуматься о смене «формата отношений». А порой единственный партнер наносит такую эмоциональную травму, что девушка делает обобщение насчет всего мужского пола: «[Все мужики козлы](#)/обманщики/изменники» и т. д. и, как следствие, решает попытаться счастья с девушкой.

Другой важный фактор – желание сексуального разнообразия, стремление открыть новые горизонты. Секс с девушкой кардинально отличается от секса с мужчиной. Некоторые пробуют просто из любопытства. Другие страстно мечтают оказаться в постели с кем-то нежным, внимательным, искусным. Ведь другая женщина прекрасно понимает твою анатомию, а значит, и достичь взаимопонимания в постели куда проще.

Однополый секс позволяет устроить сколь угодно [долгую прелюдию](#) и может длиться часами, не омрачаясь при этом страхом забеременеть.

Парадоксально, но многие девушки пробуют однополый секс, чтобы... стать привлекательнее для мужчин! Ведь вряд ли найдется хотя бы один мужчина, который откажется лицезреть лесбийское шоу вживую. Вот почему некоторые решаются на однополый секс по многочисленным заявкам своего бойфренда.

Кроме того, бисексуальность – это один из козырей в формировании имиджа. Взять хоть Тилу Текилу, которая прославилась и стала секс-символом Интернета во многом благодаря своим публичным романам с женщинами.

Разумеется, на этом список причин не заканчивается: кто-то пробует это из любопытства, кто-то хочет быть в тренде, у кого-то разыгралось чувство протеста, кто-то от скуки, кто-то в импульсивном порыве.

На самом деле для того, чтобы однополый секс доставил удовольствие, есть лишь одно простое условие: тебя должна возбуждать мысль о сексе с другой девушкой. Потому что если подобные фантазии тебя не заводят, то, скорее всего, однополая связь станет лишь пустой тратой времени.

Подводные камни однополого секса

Если ты решила попробовать секс с другой девушкой, стоит продумать, как, с кем и когда это сделать. Основной фокус в том, чтобы ловко обойти распространенные капканы [бисексуального опыта](#).

Во-первых, не стоит впутывать в это дело своих подруг. После секса отношения меняются. И не всегда в лучшую сторону.

«Я всегда мечтала попробовать секс с другой девушкой, — рассказывает Александра, 26 лет, — но не знала, как подступиться к этому. Я понятия не имела, как соблазнять девушек и где найти себе партнершу. Однажды за бутылкой шампанского я невзначай рассказала своей подруге об этой фантазии. И поскольку мы были одни в пустой квартире и уже слегка навеселе, она предложила немедленно перейти к делу. Мы занимались сексом. И это было неплохо. Даже приятно. Однако то ли из-за выпитого спиртного, то ли из-за неопытности, мы никак не могли довести друг друга до оргазма, и на следующее утро мы об этом не говорили, старались вести себя как ни в чем не бывало.

Но дружить после этого перестали. Между нами появился какой-то барьер. Какое-то время мы общались через силу. А потом и вовсе перестали. До сих пор не пойму, почему так вышло. Может, дело в том, что мы друг друга не особо привлекали. Да, мы обе хотели секса с девушкой, но, будь у нас выбор, мы бы это сделали не друг с другом, а с той, которая нас по-настоящему заводит».

Впутывать [подругу](#) в свои бисексуальные эксперименты — занятие весьма рискованное. Ведь ты не можешь знать наверняка, окажется ли этот опыт для вас двоих удачным. А вдруг тебе не понравится? А вдруг не понравится ей? А вдруг вас потом одолеют сожаления или стыд?

Для однополого опыта (особенно первого) подойдет та девушка, которая, с одной стороны, привлекает тебя, а с другой, не слишком тебе дорога (то есть ты готова рискнуть вашими отношениями ради ночи любви).

Иногда в объятия другой женщины тебя может буквально пинками загонять бойфренд-энтузиаст.

«С тех пор, как я сказала своему МЧ, что хочу [попробовать секс с девушкой](#), он буквально с катушек съехал. Все упрасивал меня переспать с какой-нибудь лесбиянкой на его глазах, — делится Карина, 23 года. — Однажды на шумной тусовке в квартире наших друзей он буквально подложил меня под одну красотку. Она была симпатичная, но очень пьяная. А он пригрозил, что, если я не покажу ему сейчас то, что он хочет, он потом посмотрит это в чьем-то еще исполнении. И я, как дура, согласилась.

Секс у нас с девушкой получился очень убогим. К тому же меня переполняло чувство обиды на МЧ за его выходку. Через некоторое время мы с ним расстались. Но к женщинам меня с той поры тоже не тянет».

Не стоит пробовать секс с девушкой только под давлением не в меру ретивого бойфренда: это не пойдет на пользу ни тебе, ни вашим отношениям. Если уж заниматься однополым сексом, то только ради собственного удовольствия. В противном случае ты просто

будешь насиловать свое тело, и то, что могло оказаться для тебя волшебным и незабываемым опытом, станет в итоге кошмарным воспоминанием.

Две девушки: какие перспективы?

Вступая в отношения с мужчиной, мы всегда думаем о будущем – во что это выльется, что получится из этих отношений, и так далее. Однако, оказываясь в постели с другой женщиной, большинство гетеросексуалок и бисексуалок сразу настраиваются на одноразовое приключение и не особенно заботятся о том, что будет утром. Как выясняется, такая беспечность может выйти боком, поскольку перспективы в отношениях между двумя женщинами тоже очень важны.

«Когда я училась в университете, курсом старше была очень красивая девушка, – рассказывает Зоя, 28 лет. – Парни из-за нее с ума сходили. Даже другие девушки не могли не признать, что она очень хорошенькая и классная. Я познакомилась с ней в студенческом кафе. Мы быстро нашли общий язык и сблизились. Она отдавала мне свои старые конспекты. Мы часто пили вместе кофе на переменах. Несколько раз вместе выбрались в клуб. Однажды она призналась мне, что встречается только с девушками. Но меня это не смутило. Я не осуждаю человека за нетрадиционную ориентацию. Тем более что ко мне она никогда не приставала и всегда держалась приветливо и дружелюбно.

Но однажды, после студенческой весны, я осталась у нее ночевать. У меня было шальное настроение. На тот момент у меня уже почти год не было нормального секса. Словом, я соблазнила ее. Все было здорово. Мне понравилось заниматься сексом с девушкой, и я даже подумала, что раньше я многое теряла. Но после этого начались проблемы. Она в меня влюбилась и хотела серьезных отношений. А в мои планы вовсе не входил публичный [роман с лесбиянкой](#). Одно дело – переспать разок-другой, и совсем другое – везде ходить за ручки, представляться парочкой и отказаться от мужчин. Короче, я ей отказала, и мы поссорились. Она еще долго переживала и страдала. А я перевелась в другой вуз и нашла себе парня. Я бы хотела еще раз переспать с женщиной, но вряд ли пойду на такое. Слишком уж долго приходится потом разгребать последствия!»

Действительно, женщины часто ругают мужчин за то, что им нужно «только одно», но, оказавшись с другой девушкой в постели, частенько ведут себя точно так же. А потому будь внимательна. Постарайся заранее понять, какие намерения у твоей партнерши. Согласна ли она на [одноразовое приключение](#) или всерьез запала на тебя?

Экспериментируй со своей сексуальностью, но при этом всегда уважай свое тело и свои пределы! Горячего секса тебе – не важно, с мужчиной или с женщиной!

Тест на бисексуальность: могу ли я быть лесбиянкой?

Могла бы ты стать лесбиянкой? Хочешь проверить себя на бисексуальность? Мы подготовили для тебя провокационный тест.

Так бывает... Живет на свете красивая, сексуальная девушка, покорительница мужчин, вроде Линдси Лохан, Меган Фокс или Анджелины Джоли. И вдруг ни с того ни с сего таблоиды сообщают: эта мужская фантазия, эта женственная красotka была замечена с другой

девушкой! Кристина Агилера и вовсе еще недавно была примерной женой и матерью, а сейчас про нее тоже пошли лесбийские слухи.

Как так получается, что красивые, не обделенные мужским вниманием девушки вдруг меняют свои сексуальные предпочтения и начинают бисексуальные отношения? Может, лесбийские наклонности есть в каждой из нас? Проверь, могла бы ты стать лесбиянкой?

Вопросы

1. Как ты относишься к красивым девушкам?

- А. Ненавижу! Любую красивую девушку я воспринимаю как соперницу и конкурентку.
- Б. Завидую молча. Смотрю на красоток и думаю: «Везет же некоторым!»
- В. Люблю красивых девушек! Ведь я одна из них. Стараюсь окружать себя красавицами. Вместе мы сила!

2. Как ты относишься к эротическим или порносценам с участием двух девушек?

- А. Ну, я такое не смотрю! А если в порно попадает лесбийский эпизод, попрошу бойфренда его перемотать.
- Б. Они меня смущают. Как-то неловко на это смотреть. Обычный секс все-таки привычнее.
- В. Это красиво! Две девушки смотрятся вместе суперсексуально.

3. Твои половые органы – это...

- А. Просто мои половые органы. Ничего интересного!
- Б. То, чего я стесняюсь! Я никогда не разглядывала себя там...
- В. Одно из моих достоинств! Я обожаю свою вагину: она очень эротична.

4. Как ты относишься к кунилингу?

- А. Обычный секс он никогда не заменит! Это так... если только для разогрева.
- Б. Я бы в жизни не попросила об этом партнера. Мне было бы от таких ласк стыдно, неловко и некомфортно.
- В. Обожаю! Это самый простой способ испытать оргазм.

5. С кем тебе легче найти общий язык: с мужчинами или с женщинами?

- А. Конечно, с мужчинами! Женщины такие стервы!
- Б. Ну, это, конечно, зависит от человека, но с женщинами мне все-таки проще общаться. В отличие от мужчин, с ними всегда есть о чем поговорить. И женщинам проще доверять.
- В. Да какая разница?! Я могу поладить с кем угодно, независимо от пола. Мне легко найти точки соприкосновения и с женщинами, и с мужчинами.

6. Какой формат отношений тебе ближе всего?

- А. Мне нужны бурные страсти! Чтобы мужчина мной восхищался, носил меня на руках, с ума по мне сходил. С безумным сексом, пышными комплиментами, изысканными ухаживаниями и шикарными подарками.
- Б. Мне нужны теплые доверительные отношения, в которых мне интересно с человеком, я могу полностью раскрыться и быть собой.
- В. Я любвеобильна и хочу перепробовать в жизни все! Я открыта к любым отношениям. Лишь бы они были мне в радость и приносили удовольствие.

7. Насколько ты открыта для сексуальных экспериментов?

А. Ну, можно, конечно, попробовать разные позы и все такое, но у меня есть четкие рамки, через которые я никогда не переступлю.

Б. Вообще-то я стеснительная. Но ради любимого человека, наверное, смогла бы попробовать что-то пикантное.

В. Я обожаю эксперименты и смело пробую новое в сексе!

Результаты теста

У тебя больше ответов А. Ты цельная, сформировавшаяся личность во всем, особенно в сексе. Ты знаешь, чего ты хочешь и как это получить. Что важно: ты хорошо знаешь свои пристрастия, сексуальные предпочтения, а также пределы и рамки дозволенного. И ты никогда не идешь на компромиссы со своим телом. Скорее всего, ты чистейшей воды гетеросексуалка. Ведь женщины не вызывают в тебе не только эротических фантазий, но и вообще никаких особенно приятных эмоций. Создается впечатление, что ты недолюбливаешь прекрасный пол. Но будь осторожна. Ведь если ты критикуешь других женщин, значит, ты подсознательно критикуешь и саму себя. Постарайся полюбить в себе Женщину и как можно сильнее раскрыть свой потенциал. Культивируй свое **женское начало**. Добавь в свой образ чуточку нежности и незащищенности, и все мужчины будут у твоих ног. А эксперименты с женщинами тебе в любом случае ни к чему!

У тебя больше ответов Б. Кажется, ты недооцениваешь себя. И возможно, понятия не имеешь о том, насколько ты в действительности сексуальна. Твоя чувственность сейчас еще формируется. Однако в тебе есть задатки бисексуальности. Скорее всего, ты можешь быть в отношениях и с мужчинами, и с женщинами. Причем можешь быть счастлива и с теми, и с другими. Главное для тебя сейчас раскрыться, **полюбить свое тело**. Принять себя такой, какая ты есть. Перестань стесняться! Ты прекрасна. Всегда помни об этом. Твои комплексы мешают тебе получать то удовольствие, которого ты достойна в сексе. Просто откажись от них. Возможно, именно секс с женщиной поможет тебе изменить отношение к себе в лучшую сторону. В постели с другой девушкой ты будешь менее скованна и сможешь почувствовать больший комфорт, доверие и эмоциональную близость. Главное – ни в чем не переступай через себя. Перед тем как решиться на бисексуальный эксперимент, спроси себя: «Я этого хочу? Меня это заводит?» Если ответ утвердительный, смело пробуй новое, забыв о своих табу. Если тело противится – прислушивайся к нему и его желаниям!

У тебя больше ответов В. Ты прирожденная секс-бомба. И настоящий сексуальный экспериментатор. Скорее всего, в сексе для тебя нет никаких запретов. Наверняка ты уже пробовала секс с другой девушкой (или, по крайней мере, не отказалась бы попробовать из любопытства). Разумеется, в тебе есть некоторая доля бисексуальности. Однако перед тем, как кидаться в омут с головой и провозглашать себя лесбиянкой, подумай: «Меня действительно возбуждают девушки? Или я делаю это из любопытства/чувства противоречия/забавы ради?» Многие девушки пробуют однополую любовь лишь потому, что это модно. Ну и еще для того, чтобы прослыть горячими штучками. Не стоит спать с другой девушкой лишь ради того, чтобы создать себе внушающую трепет сексуальную репутацию. Ведь ты слишком любишь себя, чтобы делать что-то по таким детским причинам.

Брак по расчету, или Кто такая профессиональная жена?

Для одних девушек свадьба – это романтическая мечта. А для других – возможность сделать карьеру. Карьеру профессиональной жены. Кто такие профессиональные жены и как можно стать одной из них?

Выпускницы: откуда берутся профессиональные жены?

Возможно, кто-то считает, что профессиональная жена – это тупая блондинка с силиконовым бюстом и огромными, как пельмени, губами, которая каким-то чудом выскочила замуж за престарелого миллионера и теперь спускает все его денежки на шопинг в Милане. Так? А вот и не так.

Сегодня требования к профессиональным женам в корне изменились. Одной переделанной хирургом внешности недостаточно. Смазливая мордашка поможет тебе максимум стать одноразовой любовницей олигарха (а это уже совсем не такая завидная карьера). Чтобы стать женой, нужно быть бриллиантом ограненным.

Несколько лет назад, когда я училась на филфаке, у нас преподавала молодая хорошенькая аспирантка. Глядя на нее, я никак не могла взять в толк, что она здесь делает. Журналистика ее не слишком волновала, научная карьера тоже. И тем не менее она продолжала целенаправленно учиться, получала научную степень, читала все от Гомера до Флобера. Однажды она сказала:

– Девушки с филфака могут сделать фантастическую карьеру. Такое образование дает тебе путевку в жизнь.

Мы смотрели на нее как на полоумную. А через год она вышла замуж за весьма состоятельного мужчину, медиа-магната. Оказалось, она вовремя поняла правила игры. И знала: для того чтобы быть профессиональной женой и получать от мужа отличное ежемесячное содержание, нужно:

- выглядеть на миллион (а это значит – не просто красоваться в дизайнерских нарядах, но и уметь себя преподнести, держаться в любом обществе);
- быть образованной и начитанной;
- уметь виртуозно вести светскую беседу, так чтобы все мужчины за столом завидовали твоему спутнику;
- быть гибкой, готовой маневрировать и принимать условия сделки.

Ведь что такое свадьба, как не сделка? Сделка между двумя любящими людьми. Или сделка между двумя людьми, любящими деньги...

Классификация профессиональных жен

Жен-профессионалок можно очень условно поделить на два вида: жены-домохозяйки и жены-superwoman. Первые просто не желают работать. Им хочется провести жизнь, растя детей, ухаживая за мужем и заботясь о себе, любимой. Для таких замужество – это самоцель. Разумеется, профессиональные жены ищут себе мужа, способного обеспечить им ту жизнь, о которой они мечтают. Таким не обязательно выходить за олигарха. Сойдет любой, который будет достойным кормильцем семьи. Жены-домохозяйки нередко вступают в брак по любви. Вот только влюбляются они обычно исключительно в платежеспособных мужчин (другие просто не кажутся им привлекательными). Жены-домохозяйки – настоящая отдушина для

деловых мужчин. Они берут их своей нежностью, женственностью, заботой, податливостью. К тому же они, как правило, становятся отличными матерями. Не забывают такие жены и о себе. Жена-домохозяйка обычно компенсирует отсутствие работы многочисленными хобби. Она может заниматься ландшафтным дизайном, брать уроки стриптиза, итальянской кухни или французского языка. Жены-домохозяйки хорошо понимают, как важно для них оставаться интересными своим мужьям (этого как раз и не понимают смазливые куколки, которые просто хотят тратить деньги богатого покровителя, наивно надеясь, что их красота надолго удержит мужчину возле них).

Другой тип профессиональных жен: *superwoman*. У них есть цель в жизни. Например: стать кинозвездой, открыть свой ресторан или возглавить крупную корпорацию. А замужество для них просто средство достижения этой цели. Они не брачные аферистки. Они не пытаются ловко «сходить замуж», а потом, на вершине собственного успеха, отсудить у мужа все движимое и недвижимое имущество. При нашем законодательстве такие маневры заранее обречены, а воевать в суде с могущественным экс-супругом и вовсе гиблое дело. Потому такие женщины сознательно разделяют для себя такие понятия, как любовь и брак. Любить они могут кого угодно, но свадьбу сыграют лишь с тем, кто обеспечит им дорогу в будущее (продвинет в шоу-бизнесе, профинансирует открытие ресторана и т. д.). Такие леди прекрасно знают, что жена – это профессия. Требования просты: жена должна быть отменным и очень дорогим аксессуаром для своего могущественного мужа. У каждой компании есть свое «лицо». Так вот, жена как бы становится «лицом» своей семьи. Именно жены создают антураж и задают тон. Все богатые мужчины это понимают. И потому часто сами помогают своим женам пробиться в той или иной сфере. Им ведь тоже хочется козырнуть и блеснуть словами: «Моя жена? Да, она при деле. Снимается в Голливуде/ президент международной компании» и т. д.

Перспективы, или Чем заканчивается карьера профессиональной жены

Как ни странно, статистика доказывает, что браки по расчету куда более долговечны и распадаются намного реже браков по любви.

Свадьба по расчету – далеко не новый тренд. Во все времена знатные люди выбирали себе жен не по любви, а скорее по положению в обществе, способности произвести здоровое потомство или ради слияния капиталов.

Однако сегодня от женщин, желающих постичь профессию жены, требуется не знатность происхождения, а скорее железная выдержка в сочетании с талантом дипломата-переговорщика. Ведь если ты заключила сделку с богатым мужчиной, ты поневоле вынуждена принимать его условия. Кто платит, тот и заказывает музыку. Увы, профессиональным женам часто приходится закрывать глаза на запойную круглосуточную работу супруга и, как следствие, тотальный дефицит внимания. И уж, конечно, профессиональная жена едва ли может отчитывать мужа за пьянки-гулянки в сауне непонятно с кем. Увы, когда тебя нанимают на работу, тебе не обещают, что эта работа всегда будет приятной. И что работодатель будет любить и ценить тебя, гарантий тоже нет. И все же те женщины, у кого хватает выдержки, пробуют. Кто-то удачно. Кто-то не очень.

В конце концов, как сказала героиня одного фильма: «Выходить замуж по расчету можно и нужно. Лишь бы расчет был верным».

В

Верность: как добиться ее от мужчины

Хочешь, чтобы мужчина хранил тебе верность? Легко! Современная психология может предложить несколько простых методик, доступных каждому.

Можно ли превратить бабника, пикапера, мачо в верного любящего мужчину? Можно ли стать единственной для ветреного сердцееда? Оказывается, да! WomanJournal.ru изучил самые разные психологические теории и собрал самые простые и эффективные рецепты мужской верности.

Способ № 1. Фрейлинг по Зеланду

Автор бестселлеров о «Трансерфинге реальности» Вадим Зеланд предложил удивительную и уникальную методику, которая позволит тебе получить от мужчины все, что угодно. В том числе и верность! Эта методика называется «Фрейлинг». И сформулировать ее можно в одном предложении: «Откажись от намерения получить, замени его намерением дать, и ты получишь то, от чего отказалась». Хочешь получить верность? Отлично! Перестань ее требовать от своего мужчины. Вместо этого попробуй сконцентрироваться на том, чтобы дать ее самой. Будь верна, сосредоточься на той верности, которую ты даешь своему МЧ. А в идеале попробуй еще и получать удовольствие от того, что ты верная девушка. Как только ты перестанешь ждать примерного поведения от своего любимого и перестанешь придавать избыточное значение этой проблеме, она решится сама собой.

Способ № 2. Цыганский гипноз

Попробуй старую и проверенную методику, с помощью которой цыгане много лет разводят людей. Чтобы сделать внушение о верности своему МЧ, тебе нужно слегка его околдовать. Каким образом? Очень просто! Задай ему три вопроса подряд, на которые он будет вынужден дать утвердительный ответ. Например: «Ты **мужчина?**», «Ты смотришь сейчас на меня?», «Ты слышишь мой голос?» (Можешь задать три любых других вопроса. Главное, чтобы ответы на них были однозначно утвердительными.) А сразу после трех вопросов и трех «да» (неважно, скажет он их вслух или про себя) делай необходимое тебе внушение в форме четвертого вопроса: «Ты будешь хранить мне верность?» Для большего эффекта можешь в конце предложения слегка опустить интонацию вниз. Это прозвучит как вопрос, но в подсознании запишется как установка.

Способ № 3. Позитивное мышление

Мы пожинаем то, что посеяли! Если ты постоянно переживаешь из-за неверности своего МЧ, то, может, дело в том, что ты сама же ее и сеешь своими мыслями, действиями, словами? Например, как часто ты обсуждаешь **измены** с подругами? Сколько времени ты трастишь на **страх**, что он встретит другую или займется сексом на стороне? Хватит! Ведь мысль материальна. Все негативные размышления и разговоры не только портят тебе настроение, но и создают негативную установку на будущее. Отныне начни мыслить позитивно. Почаще говори о верности и преданности. Радуйся тем минутам, когда ты можешь доверять своему

мужчине. Вспоминай те моменты, дни, ситуации, в которых ты была для него единственной и неповторимой. Мы получаем то, что заказываем. Если в мыслях ты закажешь верность, ты ее обязательно получишь!

Способ № 4. НЛП-ловушка

Согласно **НЛП**-теории, личность и поведение – это разные вещи. Поведение – величина переменная. Поведение всегда зависит от контекста и ситуации. Если мужчина в определенных жизненных обстоятельствах ведет себя как бабник – это еще не значит, что он бабник. Это всего лишь его поведение! Поведение можно изменить, в отличие от личности. Для этого нужно изменить контекст, обстоятельства. А значит, вместо того, чтобы осуждать МЧ за его ветреность, постарайся понять, чего он добивается таким образом. Зачем ему нужно такое поведение? Узнав его цель, ты сможешь понять, как ее добиться другим путем. Важное примечание: никогда не спрашивай: «Почему ты изменяешь?» (Вопрос «почему» вызывает поиск причинно-следственных связей, а соответственно, поиск самооправдания.) Лучше спроси: «Зачем ты изменяешь?» (Вопрос «зачем» позволит тебе понять его мотивацию и удовлетворить ее.)

Способ № 5. Теория относительности

Вечный вопрос: стакан наполовину полон или наполовину пуст? Как ты к этому относишься, так оно и будет. Что такое верность и неверность? Каждый человек определяет для себя исключительно сам. Разовый секс в состоянии алкогольного опьянения, которого МЧ уже и не помнит, – это измена? Решаешь именно ты! Но что бы ты ни решила, помни: лучший способ сделать человека таким, каким ты хочешь его видеть, – это относиться к нему соответственно уже сейчас. Этот прием называется «Медаль на вырост». Попробуй уже сейчас относиться к МЧ так, словно он вернейший из всех мужчин. Словно ты легко можешь ему доверять. Это поможет ему измениться гораздо быстрее, чем постоянные напоминания о том, какой он бабник.

Возраст: как долго ты сохранишь сексуальную привлекательность? И как продлить молодость?

Хочешь узнать, в каком возрасте наступит пик твоей сексуальности и сколько еще лет мужчины будут оборачиваться тебе вслед? Эта глава поможет не только узнать цифру твоего сексуального возраста, но и продлить ее.

Атака сексуальных бабушек

Сегодня уже никто не удивляется, когда пятидесятилетнюю женщину считают сексуальной. Шерон Стоун (которая во второй части «Основного инстинкта» была едва ли не сексапильнее, чем в первой), Мадонна, Деми Мур – они уже далеко не девочки. Но все эти роскошные женщины легко дадут фору малолеткам вроде Кристен Стюарт. Никто не замечал Ким Кэтролл, когда она была двадцатилетней старлеткой, но она всех свела с ума, когда в сорок снялась в «Сексе в большом городе». В чем же секрет? Почему одни женщины соблазнительны только в юности, а другие, напротив, с годами расцветают?

Все дело в том, что у каждой женщины с очень ранних лет заложена своя программа созревания, сексуального расцвета, взросления и старения. Но самое удивительное, что эта программа записана даже не в клетках и не в генах. Она записана в нашей голове. Разумеется, ты ее не осознаешь. И наверняка ничего о ней не знаешь. Ведь всем нашим **телом** управляет подсознание. И большинство операций (кровообращение, пищеварение, сердцебиение и т. д.) происходят как будто автоматически, без нашего непосредственного участия и контроля.

Но вернемся к сексуальному возрасту. Неужели в твоей голове уже сейчас содержится информация о том, когда ты состаришься и потеряешь сексуальную привлекательность? Да! Причем извлечь эту информацию из своего подсознания проще простого.

Просто спроси себя прямо сейчас: **сколько лет мне будет, когда я постарею?** Первый ответ, который придет тебе в голову (каким бы нелепым или неприятным он ни был), и есть та самая программа, которая установлена в твоём подсознании.

Порой бывает сложно определить, откуда берутся наши возрастные программы. Большинство из нас ориентируется на родителей. (Мы видим, сколько лет им было, когда они постарели, и часто невольно делаем зарубку, что и сами постареем в таком же возрасте. Ну, а потом наше тело просто выполняет команду мозга, запрограммированного на старость в определенном возрасте).

Однако не спеши расстраиваться! Ведь программа – это еще не приговор. Наоборот, зная, на что ты запрограммирована, ты можешь добровольно изменить программу и раздвинуть возрастные рамки своей привлекательности.

Помни: именно ты на самом деле решаешь, во сколько лет тебе стареть. До какого возраста сохранять привлекательность. И сколько тебе будет, когда ты выйдешь на пик своей сексапильности. Сейчас, когда ты узнала свою «пограничную цифру», ты можешь ее изменить. Допустим, ты хочешь сохранить привлекательность и сексуальность хотя бы до семидесяти лет и при этом не превратиться в рекламу пластической хирургии. Начинай действовать прямо сейчас.

1. Попробуй методику **аффирмаций**. Это психологическая техника, позволяющая медленно, но верно вытеснить старые программы из подсознания и заменить их новыми. Она очень проста и доступна любому, однако потребуется некоторое время, чтобы ты увидела конкретный результат. Все, что тебе нужно, – составить себе простое и приятное психологи-

ческое «Заклинание». Например: «Я молода и прекрасна. С каждым годом я хорошею и становлюсь привлекательнее». А затем разместить это напоминание себе везде: в ежедневнике, на экране компьютера, на стене в спальне. И повторяй аффирмацию при каждом удобном случае.

2. Научись концентрироваться на молодости и красоте, и при этом игнорировать старость. Для этого как можно реже разглядывай свои морщины (если ты их как следует изучишь, они не исчезнут, а, скорее, наоборот). Почаще говори, думай, веди себя как юная и сексапильная девушка. Обращай внимание на зрелых женщин, которые, несмотря на годы (а может, и благодаря им), выглядят особенно желанными. Смотри на таких женщин не с завистью, а с радостью: ведь ты намерена стать одной из них!

3. Определи, что для тебя сексуальность. Как ты видишь, слышишь, как ощущаешь свою сексуальность? У каждой женщины пик сексуальности наступает в своем возрасте. У кого-то только после родов, а у некоторых и вовсе после климакса. Так что отбрось все глупые стереотипы и клише. Имей в виду, они коснутся тебя, только если ты в них искренне поверишь. Ну, а если сможешь посмеяться над предрассудками, то существенно продлишь свою молодость и сексапильность!

Время вспять: психотехники вечной молодости

Хочешь сохранить молодость надолго? Это можно сделать легко и быстро с помощью психологического перепрограммирования.

Молодость vs Старость

Как ты думаешь, в каком возрасте заканчивается молодость и начинается старость? Каждая девушка ответит на этот вопрос по-своему. Для кого-то старость начинается в 30, для кого-то в 40, для кого-то в 60. У каждой из нас индивидуальные настройки организма. И если ты уверена, что состаришься в 45, то не сомневайся: твоё тело тебя послушается и состарится именно в этом возрасте. Мы сами определяем для себя рамки молодости, глядя на родителей, знакомых и даже звезд по телевизору.

Возможно, глядя на свою мать, ты усвоила, что женщина становится старой в 30/40/50 лет. На самом деле это вовсе не истина в последней инстанции. Это просто выбор, который каждая женщина может сделать для себя сама. Твоя мать или другие знакомые женщины состарились в определенном возрасте лишь потому, что приняли на веру: старость должна прийти тогда-то. Именно эта вера и запускает в женском организме процесс старения.

Ученые выяснили, что средняя продолжительность жизни для современного человека примерно 100–125 лет. Почему же в таком случае людей-долгожителей в мире пока единицы? Все дело в том, что мы сами программируем себя на раннюю старость и смерть своими мыслями о ранней старости и смерти. Прямо сегодня прими как факт: ты можешь жить полноценной, радостной жизнью до 120 лет. Знай это! Процесс старения запустится в твоём организме тогда, когда ты ему позволишь. А значит, для вечной молодости тебе нужно научиться концентрироваться на молодости!

Первыми обычно стареют те, кто активно борется с признаками старения. Казалось бы, такие девушки очень заботятся о своей красоте и здоровье. Они тщательно смазывают кожу дорогими кремами, соблюдают режим и диету, стараются не спать на лице, поменьше улыбаться и гримасничать, дабы не заработать себе мимические морщины. Однако при всех этих ухищрениях их мысли словно специально активизируют в организме процессы старения. Ведь голова забита страхами: «Только бы не подурнеть... Только бы не состариться... Мне уже 25/35/55, нужно активно бороться со старостью». Вот так и получается, что в мыс-

лях одна сплошная старость. Неудивительно, что тело повинуется командам разума и начинает стареть.

Что же делать? Культивировать в себе молодость. Для этого тебе нужно либо совсем выбросить мысли о старости из головы и жить так, словно этой проблемы вовсе не существует. (Но это довольно трудно, учитывая массовую психологическую атаку, которую ежедневно выдерживает каждая женщина, оказываясь под воздействием рекламы всяких чудо-кремов и пропаганды пластической хирургии.)

А потому ты можешь избрать для себя другой путь: радоваться своей молодости, вместо того чтобы бороться со старостью. Каждый день улыбайся своему отражению в зеркале и отмечай свои достоинства. Если ты пользуешься возрастными кремами, говори себе: «Я такая молодая и красивая, что с удовольствием сохраню эти качества навечно» или «У меня такая юная и свежая кожа, что я с радостью забочусь о ней. С каждым днем мое лицо становится еще прекраснее». Ухаживая за собой и своим телом, делай это с удовольствием, из любви к себе. А не из страха состариться и развалиться. Вот тогда в твоём теле действительно запустятся процессы омоложения. Ведь твоё тело и лицо только отражают то, что происходит внутри.

Психологический возраст, или Молодость изнутри

Наверняка ты встречала женщин ухоженных, стильных и привлекательных, которые, несмотря на высокочеловеческий косметический тюнинг, все равно не выглядели молодыми. Дело в том, что источник молодости не в гладкой коже или ботоксе. Источник молодости в голове.

Задумывалась ли ты о том, что такое молодость? Как ты себе представляешь молодость? Как ощущается молодость?

Молодого человека, как правило, отличает энергичность, легкость на подъем, жизнерадостность. Молодые отличаются тем, что у них все еще впереди. И они знают это и радуются этому. Молодости присущ энтузиазм.

И наоборот: пресыщенные, скушающие люди, которые «все знают и все пробовали», обычно воспринимаются как рано состарившиеся. Но ведь мир так огромен и разнообразен. Даже если у тебя уже сейчас большой жизненный опыт, наверняка есть еще масса всего, чего ты не видела и не пробовала. И наверняка у тебя есть масса целей и желаний, которые тебе бы хотелось воплотить. А если так, значит, у тебя тоже все впереди и ты молода изнутри. Людей старят обиды, разочарования, цинизм, заикленность на прошлом. Словом, негативный психологический багаж. Если ты готова скинуть его и вновь расправить плечи, значит, ты готова омолодиться.

Попробуй слегка изменить размеренный и упорядоченный ритм своей жизни. Выбери себе приключение, которое позволит тебе вновь почувствовать энтузиазм и задор юности.

1. Сорвись на выходные в другой город.

2. Найди друзей детства и встретись с ними, чтобы вспомнить о ваших старых проделках, а может, и учинить парочку новых.

3. Покататься на коньках или на санках с горки. Если ты будешь единственной взрослой в компании малышей и не застеняешься, принимай поздравления: твой психологический возраст замер на отметке «юность».

4. Вспомни мечту детства и поверь, что ты до сих пор можешь ее осуществить. Например, знаменитый психолог Луиза Хей писала, что с детства мечтала заниматься балетными танцами, но решилась на это лишь в 70. Респект! Ты так тоже можешь!

5. Прислушайся к своим душевным порывам. Чем старше человек, тем чаще он игнорирует голос своей души, руководствуясь исключительно доводами разума. И напрасно! Ведь

наша душа – это наша интуиция. Она своей мудростью во много раз превосходит разум. И при этом может оставаться вечно молодой!

Молодость – это радость. Попробуй радоваться уже сейчас, и твоя молодость останется с тобой надолго!

Г

Групповой секс

Групповой секс – спасение от рутины или угроза отношениям? Стоит ли пробовать секс втроем? И чем обычно заканчиваются подобные эксперименты?

Гарем для любимого

Какая нормальная девушка согласится, чтобы ее мужчина занимался сексом с другой? Да еще и на ее собственных глазах! Ответу: я была такой девушкой. Мне было 19 лет. И я потихоньку осваивала новые сексуальные горизонты со своим тогдашним бойфрендом.

Сначала мы освоили все более-менее удобоваримые позы Камасутры. Затем разобрались с оральным сексом. Проложили собственные экзотические маршруты для секса на улице. И вот наконец дошли и до этого... до группового секса.

Надо заметить, что мой бойфренд для своих 20 лет оказался на удивление тонким психологом. На секс втроем он разводил меня мудро и грамотно.

– Знаешь, тебе в постели нет равных, – объявил он как-то тоном знатока, – я никогда еще не встречал более страстной, горячей и раскованной женщины, чем ты.

В 19 лет слышать такое было приятно. Я решила пококетничать и напроситься на новые комплименты.

– Ну что ты! У тебя ведь раньше были такие сексуальные девушки. Взять хоть Машку! Такая симпатичная блондинка. Наверняка она была в сексе куда круче меня.

– Ну что ты! – пламенно возразил мне бойфренд. – Ей до тебя далеко. Она вообще не особо раскованная. Ей бы у тебя поучиться!

Далее он еще минут пятнадцать расписывал мое непревзойденное сексуальное мастерство, мой талант соблазнительницы. И когда тщеславие уже было удовлетворено по самое не хочу, а мое самолюбование достигло критической точки, он выпалил:

– А может, устроим групповой секс? Попробуем втроем? Покажешь ей класс...

И я довольно быстро согласилась. Причем эта идея показалась мне более чем удачной. Во-первых, попробую что-то новенькое. Во-вторых, покажу бойфренду, до чего я крута и раскованна. В-третьих, покрасуюсь в паре с другой девушкой (а я была уверена, что зрелище будет великолепное). В-четвертых (и это заводило меня больше всего), мне казалось, что групповой секс – это что-то вроде состязания двух красоток. У кого красивее грудь? Кто сексуальнее? Кто больше возбуждает мужчин? Я обожаю конкуренцию. И поэтому возможность выступить в честном поединке на постельном ринге возбудила меня до крайности.

С Машкой, бывшей девушкой моего бойфренда, я в ту пору дружила. Это были странные отношения: мы были подругами-соперницами, которые вроде поддерживают близкие отношения и прекрасно общаются, но при этом постоянно меряются красотой-сексуальностью-успешностью и т. д. Я легко предложила ей групповой секс, а она легко согласилась. И уже одно это должно было меня насторожить...

Трое – это толпа?

Итак, мы оказались в постели втроем. И поначалу испытывали немалую неловкость. Мой бойфренд горел желанием посмотреть на бисексуальные игры двух девушек в своей

постели. И мы попытались разыграть соответствующий спектакль. Целуя свою заклую подругу и эротично стягивая с нее белье, я вдруг сообразила, что как девушка она совершенно не в моем вкусе. А я, скорее всего, абсолютно не возбуждаю ее. Однако, горя желанием предстать в выгодном свете, мы обе мастерски имитировали африканские страсти. И тут моя напарница издала фальшивый стон, и я, не сдержавшись, начала гоготать. Очень уж притворно и нарочито это прозвучало. Мой бойфренд, сообразив, что спектакль потихоньку отклоняется от задуманного сценария, взял инициативу в свои руки. Он притянул к себе бывшую и предложил исполнить минет. Машка взялась за дело с рвением профессионалки. Я наблюдала за происходящим со стороны. Возбуждения я не испытывала. Впрочем, особой ревности тоже. Только какой-то неприятный адреналин. Она старалась минут 5, но у нашего героя-любownika так и не встал! Хотя обычно его прибор подсказывал как по команде от одного вида обнаженного женского тела. Тогда бойфренд решил привлечь к процессу меня. И я тут же ринулась в бой, желая доказать, что исполняю минет намного лучше соперницы. Однако я тоже потерпела фиаско. Он лишь чуть-чуть затвердел, а для запланированной оргии этого явно было недостаточно. И тут Машка решила окончательно превратиться в порнозвезду.

– Уау, это так классно смотрится со стороны! – воскликнула она нарочито томным голосом. – Ты себе даже не представляешь, как возбуждает такое зрелище! Хочешь посмотреть, как я это делаю? У тебя сразу трусики намокнут.

И отодвинув меня, она вдруг начала сосать как помпа, покраснев от напряжения, как свекла, и судорожно зажмурив глаза. И со стороны это смотрелось настолько смешно, что я, не сдержавшись, заржала как ненормальная.

Одним словом, полноценный групповой секс так и не удался, но попытку мы все засчитали. Машка ушла. А мой бойфренд ни с того ни с сего безумно возбудился и, как только за ней захлопнулась дверь, набросился на меня. Это был, пожалуй, самый страстный секс за всю историю наших отношений. Когда после мы лежали, обнявшись, я лениво спросила:

– Ну и как тебе групповой секс?

– Дерьмо какое-то, – искренне признался он, – больше в жизни не буду этим заниматься! (Насколько мне известно, это обещание он держит и по сей день.)

– Надеюсь, ты не собираешься меня винить в этом? – уточнила я.

– Собираюсь, – сказал он и как-то странно улыбнулся, – ведь я не смог из-за тебя... похоже, я в тебя влюбился...

Менаж-а-труа: пробовать или нет?

Я понимаю, что моя история скорее романтическое исключение из правил. Мало кто из мужчин способен влюбиться в девушку прямо во время группового секса. И я бы не советовала соглашаться на такие радикальные эксперименты, только чтобы завоевать сердце мужчины. Что касается меня, то я получила представление о сексе втроем и повторять эксперимент не собираюсь. Просто не вижу в этом смысла. Однако, если ты все-таки решишься, помни о некоторых простых принципах успешного группового секса.

1. Не делай это с любимым мужчиной. Слишком тяжело для психики. Конечно, если в тебе есть садомазохистские наклонности и тебя возбуждает боль, ты получишь от этого удовольствие, но в остальных случаях... поверь, увидев своего мужчину в объятиях другой, забыть об этом очень сложно.

2. Тщательно выбирай партнершу. Она должна нравиться не только твоему мужчине, но и тебе! И нравиться не как человек, а как сексуальный объект. Подруг лучше не звать. Потому что продолжать дружбу после такого очень сложно, практически невозможно. (Мы с Машкой после того случая стали медленно, но верно охладевать друг к другу, пока совсем

не рассорились, а ведь до этого очень весело проводили время вместе! И я до сих пор жалею, что потеряла ее как подругу).

3. Установите границы дозволенного. Заранее обсудите с партнером, что для вас приемлемо в групповом сексе, а что – нет, чтобы потом не было недопонимания и конфликтов. Может, ты запретишь ему целовать другую в губы? Или откажешься заниматься оральным сексом с другой девушкой? Словом, установите четкие рамки дозволенного и придерживайтесь их.

Д

Дао для чайников: древняя техника секса в современном контексте

Дао любви – древнейшее искусство! Хочешь овладеть уникальной техникой секса и вывести наслаждение на качественно новый уровень? Хочешь поразить МЧ и доставить ему небывалое удовольствие? Специально для тебя Топ-5 лучших дао-советов.

Дао любви: все новое – хорошо забытое старое

Сегодня людей трудно чем-либо удивить. Особенно в постели... В конце концов, Интернет сделал нас очень искушенными в сексе, и ничто уже для нас не в диковинку. Ролевые игры, секс-игрушки, хитроумные гаджеты, невероятные позы. Казалось бы, мы перепробовали абсолютно все!

Если вам с партнером надоели всевозможные сладострастные изощрения, но при этом вы по-прежнему стремитесь разнообразить свой секс, дао любви – как раз то, что вам нужно! Это возвращение к самым основам, о которых многие сегодня забывают. И кто бы мог подумать, что эта древнейшая техника секса способна приносить куда больше удовольствия, чем все современные приамбасы, вместе взятые... В даосском сексе множественные оргазмы обоих партнеров или многочасовой любовный акт – обычное дело! Так что если хочешь открыть новые горизонты собственной сексуальности – освой несколько простых и доступных дао-техник.

Дао-техника № 1. Инь и Ян: как достичь гармонии?

В каждом человеке присутствуют и женское и мужское начала. Однако у большинства женщин доминируют энергии Инь (то есть женские), а у мужчин, как правило, преобладают энергии Ян (то есть мужские). Мужскую сексуальную энергию даосы сравнивают с огнем (ведь он может моментально вспыхнуть и так же быстро погаснуть). Женская сексуальная энергия больше похожа на воду (она менее подвижна, но более сильна и продолжительна). Хотя бывают и исключения. Так, например, в природе встречаются и янские женщины (типичный пример – агрессивно-сексуальная Саманта Джонс), и, напротив, иньские мужчины. Все это необходимо учитывать, чтобы достичь гармонии в любви и сексе. «Иньская» (т. е. женская) сексуальность зарождается в голове и оттуда, через сердце, спускается в половые органы. «Янская» (т. е. мужская) сексуальная энергия зарождается непосредственно в половых органах и движется вверх, в сердце и голову.

Так что для феерического секса необходимо учитывать эти особенности. Женщинам требуется время, чтобы сексуальная энергия из головы спустилась в половые органы. А потому возбуждение женщины нужно начинать сверху. С головы, где зарождается ее сексуальность. Причем, по сути, твой партнер лишь поможет тебе возбудиться. Но самое основное – настрой на чувственность и удовольствие ты создаешь себе сама, своими мыслями. Начинай думать о сексе задолго до того, как окажешься в его объятиях! В дао-сексе суть прелюдии заключается в том, чтобы партнер максимально возбудил свою женщину и даже почти довел ее до оргазма.

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.