

Психология
все по
положкам

Как
договориться
в постели?

49 простых
правил

Виктория Сергеевна Исаева
Как договориться в
постели? 49 простых правил
Серия «Психология. Всё по полочкам»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=174231

В.Исаева Как договориться в постели? 49 простых правил: Эксмо; Москва; 2007
ISBN 978-5-699-24901-5

Аннотация

Твой любимый всегда казался тебе самым лучшим мужчиной на свете, но постепенно ты начинаешь прозревать. Что это за дурацкую колючую щетину он отрастил? Почему он так много времени проводит с друзьями? Как можно круглые сутки смотреть телеканал «Спорт»? Зачем пить пиво в таких количествах? С какой стати по твоей чистой уютной квартире разбросаны его носки? Ты вдруг видишь его в истинном свете и понимаешь, что он отнюдь не идеал и не принц на белом коне. Что же делать? Расставаться? Искать нового? Или попробовать все исправить?

У тебя в руках книга, позволяющая легко и непринужденно превратить твоего возлюбленного в кандидата на гордое звание завидный жених, самый лучший муж, идеальный бойфренд (нужное подчеркнуть). 49 простых правил позволят тебе научить, приручить, укротить любого мужчину!

Содержание

Введение	4
Глава 1	5
Правило № 1	5
Правило № 2	7
Правило № 3	8
Правило № 4	9
Правило № 5	10
Правило № 6	12
Правило № 7	14
Правило № 8	15
Правило № 9	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Виктория Исаева

Как договориться в постели? 49 простых правил

Введение

Девушки любят поболтать. Иногда могут сутки напролет говорить с кем угодно и о чем угодно, но как только дело доходит до такой пикантной области, как секс, большинство превращается в партизанок.

«Я могу попросить его о чем угодно, кроме этого... ну, вы понимаете? Ну, этого! – смущенно объясняет Алиса, менеджер по продажам, двадцати шести лет. – Я стесняюсь рассказать ему о своих фантазиях и желаниях, хотя вообще-то застенчивой меня не назовешь. Да и где найти слова, чтобы объяснить, чего ты хочешь? И вежливо ли делать любимому замечания в такой пикантной области, как секс?»

И действительно, масса девушек сегодня столкнулись с необычной проблемой: коммуникативный кризис... в постели. Конечно, сегодня существует масса пособий и инструкций, позволяющих усовершенствовать технику секса, например, знаменитая «Камасутра» или какие-нибудь «Секреты тайского массажа».

Эта книга не является таким пособием! Мы не расскажем вам о восьми способах танцевать стриптиз, не научим искусству эротического массажа, не опишем новые позы и вообще ни слова не произнесем о технической стороне процесса. Эта книга посвящена психологии секса! Мы научим вас понимать себя и свои ощущения. Мы объясним, как можно наладить интимную жизнь, не меняя партнера. Мы расскажем, почему секс иногда становится источником переживаний, и подскажем, как превратить его в ничем не омраченную радость. Эти простые правила не сделают вас стройнее или темпераментнее, а вашего возлюбленного они не превратят в секс-символа и первоклассного жеребца. Но они научат вас понимать друг друга! И не бояться разговаривать о самых интимных вещах! Вы сможете понять, чего хочет ваш партнер, и объяснить ему, чего хотите вы. Так что, если вы готовы, берем курс на сближение! Раз вы открыли эту книгу, значит, у вас скоро не будет тайн друг от друга и вы станете по-настоящему откровенны друг с другом. Ведь, как ни крути, интимное общение составляет весьма существенную часть любых взаимоотношений. Вы можете прекрасно понимать друг друга в жизни, поддерживать в карьерных устремлениях, спокойно договариваться в бытовых вопросах, но если вы не можете говорить о таком важном вопросе, как секс, то, несмотря на все свое взаимопонимание, будете чувствовать себя дикарями из разных племен, не способными найти общий язык. Итак, если вы готовы расстаться с былыми предрассудками и выйти на новый уровень близости, мы начинаем.

Почему так сложно разговаривать с самым близким и любимым человеком о самом сокровенном? Какие психологические барьеры стоят на пути интимного удовольствия? Как вместе обойти все преграды и наладить сексуальную жизнь? Как вежливо и грамотно сказать ему о том, что тебя не устраивает? И как правильно реагировать на его просьбы и замечания? Стоп! Хватит вопросов! Пора искать ответы...

Глава 1 Чего хотят женщины?

Правило № 1 Распутница или Недотрога

Допустим, вы недавно начали встречаться. И перед тобой маячит извечная женская дилемма: пора или не пора? Как понять, нужно ли уже переходить от романтических прогулок под луной к прозаической стадии под названием «Зайдешь на чашечку кофе?».

Когда отношения только начались, ты еще не слишком хорошо знаешь своего нового возлюбленного. Ты только «прощупываешь почву», а потому очень боишься оступиться. Правильно ли он меня поймет? Не посчитает ли слишком доступной? А может, наоборот, решит, что я слишком долго ломалась, и пойдет искать кого-нибудь посексуальнее, решив, что такая недотрога ему не нужна?

Со времен сексуальной революции девушки не перестают проводить научные исследования и математические вычисления, позволяющие определить, сколько свиданий нужно посетить перед тем, как позволить ему «зайти на чашечку кофе». На самом деле все намного проще. В любом случае отталкиваться надо в первую очередь от своих ощущений и интуиции. Если этот мужчина уже стал для тебя достаточно близок и ты сгораешь от нетерпения вступить с ним в интимную связь, дерзай! Зачем скрывать свои чувства и желания? Особенно если сложилась подходящая ситуация.

Так, например, моя подруга Таня встречалась с Владимиром уже две недели и буквально сходилась по нему с ума. «Я только и мечтала, что скорее сделать его своим любовником, – признавалась Таня, – и вот он пригласил меня в гости, зажег свечи, застелил постель шелковым бельем, усыпал подушку лепестками роз. Словом, создал все условия, чтобы эта ночь нам запомнилась. А я вдруг испугалась, что, переспав со мной, он потеряет интерес и мы расстанемся, вот и пришлось врать, что у меня начались месячные. Мы занялись сексом почти месяц спустя, а потом встречались еще полгода. Но до сих пор я не могу себе простить, что упустила такую прекрасную ночь из-за глупых страхов».

Если тебе в отношениях с новым бойфрендом тоже «и хочется, и колется», поговори с ним об этом. Честно объясни ему свои страхи. Скажи: «Я считаю тебя очень сексуальным и очень хочу заняться с тобой любовью, но боюсь, что ты посчитаешь меня слишком доступной или потеряешь ко мне интерес». Это, с одной стороны, польстит ему, с другой – поможет понять, почему ты медлишь с физической близостью. От того, что и как он ответит на твои слова, ты легко сможешь понять, нужен ли тебе такой мужчина. Если он по-доброму посмеется над твоими переживаниями и шутливо пообещает сходить с тобой на все сто сорок пять «предсексуальных» свиданий, считай, тебе повезло. Можешь забыть о своих терзаниях и смело следовать зову сердца (ну, или не совсем сердца).

Если же ты чувствуешь, что пока не готова оказаться с ним в одной постели, а он явно «рвется в бой», тут тоже необходим откровенный разговор. Не бойся показаться старомодной (фригидной) занудой. Честно скажи, что пока не готова к интимной близости. Объясни, что тебе необходимо узнать человека поближе.

Однако это совсем не означает, что вы будете ходить лишь за ручку и танцевать «на пионерском расстоянии». К сексу с новым партнером можно готовиться не спеша и с удовольствием. Сделай ему массаж (эта уловка позволит тебе получше узнать чужое тело и привыкнуть к нему). Станцуй для него стриптиз (ты почувствуешь себя суперсексуальной и дашь ему возможность разглядеть свое тело). Примите вместе ванну. Ты поймешь, комфортно ли тебе находиться в интимной обстановке с этим мужчиной. Таким образом ты сможешь подготовиться к сексу и разогреть его аппетит. Твои слова скромницы будут волнующе контрастировать с провокационным поведением. Даже твой временный отказ заниматься любовью будет расцениваться не как «ломания недотроги», а как эротичные уловки раскованной и недоступной женщины, знающей себе цену.

Правило № 2 Комплексный подход

Он не понимает, в чем дело. Почему ваша интимная жизнь не блещет всеми красками эротики? Почему все не как в кино «9 1/2 недель»? Ты могла бы ему объяснить, но не хочешь лишний раз беречь свою рану. Ты уверена: в том, что ваш секс так ужасен, виновата ты одна! Ведь у тебя такие короткие ноги!

...Толстые бедра, маленькая грудь, секущиеся кончики волос и т.д. Продолжать можно до бесконечности. Наверно, мало что может так омрачить женщине занятия любовью, как извечные мысли о собственном несовершенстве. Твои переживания могут превратить процесс в настоящую камеру пыток.

Если вместо того, чтобы расслабиться и получать удовольствие, ты лихорадочно размышляешь: «Как бы повернуться, чтобы не было видно жировых складок на талии? О нет, только не эта поза! В ней он сразу заметит, как колышется мой двойной подбородок!». Итак, всем бесчисленным страдалицам, недовольным собой, хочется задать простой вопрос: зачем? Зачем вы накручиваете себя? Зачем не даете себе расслабиться? Если вы считаете, что вы настолько ужасны, то что же с вами делает ваш бойфренд?! У него плохой вкус? Он обожает уродин? Или он слеповат и почему-то (!) не замечает ваших чудовищных недостатков? Или он занимается с вами сексом из жалости?

Мужчины честнее нас! Они не могут симитировать возбуждение, они могут лишь испытать его по-настоящему. И раз вы кажетесь ему сексуальной и желанной, может, не стоит терзать себя? Хватит заниматься сексом в темноте, под одеялом! У всех мужчин свой вкус и свои потребности. Не всем нужны сногшибательные красотки с обложки журнала Playboy.

Например, моя подруга Лина всю жизнь страшно комплексовала из-за своей маленькой груди. Во время секса с мужем она не включала свет и, несмотря на все его уговоры, отказывалась снимать увеличивающий грудь лифчик. Наконец, подобные изощрения ей надоели, и она увеличила грудь на три размера. После чего секс с мужем прекратился вообще.

– В чем дело? – спросила Лина супруга. – Ты меня больше не хочешь?

– Нет, – честно признался он, – мне нравилась твоя прежняя фигура, я потому на тебе и женился: ты была абсолютно в моем вкусе, а арбузы в лифчике меня никогда не привлекали!

Вот так вот! То, что, по Лениному мнению, было воплощением сексуальности, для ее мужа называлось «арбузы в лифчике».

И еще один пример! Моя знакомая Наташа, родив ребенка, изрядно прибавила в весе и решила не заниматься с мужем сексом до тех пор, пока не восстановит прежнюю фигуру. Два года спустя она все еще потела в тренажерных залах и питалась обезжиренными йогуртами с минералкой, но особого прогресса не видела. Как-то в бассейне она встретила девушку, которая лежала с ней в соседней палате в роддоме.

– Ну и тростинка же ты! – воскликнула Наташа, завистливо оглядывая ее точеную фигурку.

– Это все мой муж, – весело объяснила она, – просто покоя мне не дает! Говорит, роды пошли мне на пользу и я стала еще сексуальнее, чем была! Сексом каждую ночь занимаемся. Худею не по дням, а по часам. Вот уж точно, секс – лучшая гимнастика!

Правило № 3 Комната страха

Еще один ощутимый психологический барьер на пути к сексуальному удовольствию – это страхи. Надо ли говорить о них со своим возлюбленным? И как избавиться от ненужных тревог?

Наверное, ни одному психологу еще не удавалось подсчитать все в мире страхи. А уж сколько страхов может быть связано именно с сексом! Боязнь забеременеть, заразиться или просто не удовлетворить любимого может стать серьезной преградой на пути к удовольствию. Конечно, от страхов лучше избавляться не в одиночку, а с помощью профессионального психоаналитика. Но начать можно и с самоанализа.

Страхи – это своего рода «защитные механизмы» нашей психики. В отличие от обычной тревоги, которая по форме довольно абстрактна, смутна и неопределенна, страх всегда имеет четкую форму и конкретную формулировку.

Например: я боюсь сделать во время секса что-то неправильно, или боюсь сказать что-то не то, или боюсь, что не удовлетворю его, и он пойдет искать сексуальные удовольствия на сторону. Страхи появляются, как некие «суровые стражи», для того, чтобы защитить нас от боли и разочарований. Например, страх забеременеть заставляет тебя всегда тщательно следить за средствами контрацепции и интимной гигиеной. А женщины, боящиеся оказаться плохими любовницами, порой не знают устали, штудируя «Камасутру» и демонстрируя все эти немыслимые акробатические позы любимому.

Таким образом, глупо ненавидеть свои страхи! Ведь они в какой-то мере защищают тебя, твои страхи желают тебе добра. Так что поблагодари их и себя за то, что твой организм и психика работают на «отлично».

С другой стороны, страхи, конечно, мешают полноценной интимной жизни. Глупо все время бояться, что он может тебе изменить, или тебя заразить, или принудить к чему-то, для тебя неприятному. Как же быть? Где выход? А выход – это любовь. Любовь к себе! Человек, который по-настоящему себя любит, никогда не будет терзать и запугивать себя мыслями о самом худшем. Измени свой подход к проблеме. Например, если ты боишься забеременеть, продолжай тщательно заботиться о средствах контрацепции, но из любви к себе, а не из страха, что с тобой может случиться такой кошмар, как «внеплановая беременность». Перестань впадать в паранойю и по сто двадцать пять раз проверять, «не порвался ли этот проклятый презерватив». Вместо этого сделай глубокий вздох, улыбнись и скажи себе: «Я в безопасности». Постарайся каждый раз, когда «страшные мысли» приходят тебе в голову, вытеснять их противоположными. Например, если в мозгу крутится навязчивое: «Он мне изменит и бросит», говори себе радостно и уверенно: «Я доверяю своему мужчине, он верен мне, и я не перестаю радоваться этому».

Если ты доверяешь своему любимому, то не бойся поделиться своими тревогами с ним. Не исключено, что он сможет их быстро развеять, и вы вместе посмеетесь над твоими прежними глупыми переживаниями. А если ты не хочешь делиться своими мыслями с любовником, это серьезный повод задуматься, достаточно ли вы близки? Или ты сама не слишком ему доверяешь? Тогда зачем тебе такие отношения?

Правило № 4 Грязные танцы

Давно прошли времена, когда считалось, что «секса у нас в стране нет». Но предрассудки той эпохи еще существуют и нередко отравляют нашу личную жизнь.

Секс – это грязь, секс – это стыд и срам, приличные девушки не занимаются такими гадостями! Разве что один раз. После свадьбы. Потому что таков супружеский долг.

Конечно, мало кто из современных девушек и женщин до сих пор считает секс делом постыдным. Но на бессознательном уровне у многих еще сохранились ложные установки. Кому-то добрачный секс запрещает его религия. Кого-то строго воспитывали родители. Всех факторов и не перечислишь! И тем не менее. Как понять, что и ты страдаешь от подобных предрассудков? Вот несколько симптомов.

1. Ты тяжело переживаешь смену сексуальных партнеров. Для тебя мучительно раздеться перед новым бойфрендом (пусть даже вы знакомы больше года и ваши отношения вполне серьезные и доверительные).

2. Тебя вообще смущает все сексуальное, начиная со сцен поцелуев в голливудском кино и заканчивая неожиданно выскочившей ссылкой на порносайт.

3. Ты испытываешь чувство вины, занимаясь сексом.

4. Ты стыдишься числа своих сексуальных партнеров (потому как сама хотела бы, чтобы твой первый мужчина стал последним и был с тобой до конца ваших дней).

Узнаешь себя? Ничего страшного. Главное – не думай, что ты фригидная/ненормальная. От подобной скованности на самом деле страдает гораздо больше девушек, чем ты думаешь.

Как быть? Конечно, лучше всего поделиться своими проблемами со своим любимым. Пусть это будет первый шаг к твоему раскрепощению. Отговорки вроде «Нет, мы приличные люди и о таких пошлостях не говорим» не принимаются. Если вы об ЭТОМ не говорите, то как же вы собираетесь ЭТИМ заниматься?

Расслабься. Вы можете расположиться в уютной комнате при свете свечей или же говорить в полной темноте (это поможет тебе раскрепоститься, ведь в темноте не нужно смотреть друг другу в глаза и можно не бояться покраснеть). Не приходилось ли тебе задумываться о том, что для многих девушек интимная близость начинается не с прикосновений, а со слов?

Поделись с ним своей проблемой. Но не конкретизируй! Не надо говорить, что ты стесняешься именно ЕГО и именно С НИМ секс кажется тебе постыдной и мучительной пыткой. Расскажи, как тебя воспитывали в детстве. Откуда ты получила свои первые познания о сексе. Расспроси его о том же. Словом, исследуйте друг друга в интимном плане, не переходя при этом к самому интиму.

Постарайтесь вместе разобраться, что конкретно тебя смущает в сексе? Необходимость раздеваться? Вид его пениса? Позы, которые кажутся тебе вульгарными, или что-то еще? Если чувствуете, что самостоятельно не можете наладить такую непростую проблему, можете обратиться к профессионалу. Но знайте, что в таком случае на вашей стороне будет весомое преимущество: обычная семейная консультация учит пару общаться, а вы уже овладели этим полезным умением, так что шансов на быстрое исцеление будет намного больше.

Правило № 5 И «Оскар» достается...

Отличительная черта прекрасного пола – это хорошие манеры. Большинство девушек считают, что не испытывать оргазм после всех стараний бойфренда крайне невежливо. И тем не менее не все могут это делать по заказу, а потому, чтобы не показаться грубыми и неблагодарными, девушки имитируют оргазм.

Давайте сразу кое-что уточним. Конечно, любому мужчине очень приятно иметь дело с гиперсексуальной девушкой, которая заводится чуть ли не от дуновения ветерка и – о чудо! – всегда испытывает оргазм! Но это порочный круг.

Стоит тебе один раз сымитировать, как мужчина придет к простому и логичному выводу: «Этого вполне достаточно, чтобы она получила удовольствие» – и будет выдавать «этот сексуальный минимум» каждый раз и каждый раз рассчитывать на твой оргазм.

Таким образом, ты попадаешь в колею вечной неудовлетворенности и хронического притворства, выбраться из которой порой очень непросто. Если тебя устраивает имидж «суперчувственной нимфоманки», продолжай поддерживать его, еженощно упражняясь в актерском мастерстве. Но если тебе хочется получать настоящее удовольствие и быть по-настоящему близкой своему возлюбленному, признайся ему во всем честно и незамедлительно.

Конечно, говорить о таких вещах непросто. Главное, быть корректной и мягкой. Скажи, что не хотела его обидеть или посмеяться над ним. Просто тебе неловко было признаваться в таких интимных вещах, как отсутствие оргазма, да и не хотелось разочаровывать его. Ты можешь сказать что-то вроде: «Ты очень сексуален и очень возбуждаешь меня, просто, для того чтобы испытать оргазм, мне нужно побольше предварительных ласк, более удобная поза, более продолжительный половой акт».

Наверняка он не откажется выполнить твоё пожелание. Говорю это из собственного опыта. Я более двух лет демонстрировала чудеса актерского мастерства, и когда наконец набралась смелости во всем признаться, была приятно поражена! Мой мужчина нисколько не обиделся (или, по крайней мере, не показал виду), он был страшно удивлен: «А почему же ты сразу не сказала? Разве девушкам не хочется тоже получать удовольствие от секса или имидж для вас важнее?» Я растерянно пожала плечами: «Ну, я не хотела тебя расстраивать и напрягать своими проблемами». – «Подумаешь, проблема! Решим! Ты лучше скажи, я что-то не так делаю, или в чем дело? Чего тебе в сексе не хватает?»

Я еще раз пожала плечами: «Понятия не имею, чего мне не хватает». В ответ на это мой мужчина предложил выяснить «чего мне не хватает» опытным путем. Получилось! И я ни разу не пожалела, что призналась ему. Так же и ты не считай отсутствие оргазма своей страшной тайной. Все поправимо! Было бы желание.

Если твой мужчина тебя поймет и поддержит, ты сможешь лишней раз убедиться, что сделала правильный выбор. А если нет, задумайся: нужен ли тебе такой партнер? Подобные ситуации позволяют девушке проверить, кто с ней рядом. По-настоящему заботливый и любящий мужчина, стремящийся доставить тебе удовольствие, или самодовольный, эгоистичный мачо, желающий потешить свое самолюбие мыслью о том, что он великолепный любовник? Спроси себя, разве ты не заслуживаешь настоящих оргазмов? Или желание любой ценой удержать этого мужчину рядом с собой в тебе сильнее стремления к настоящей

любви и удовольствию? Но знай, стоящий мужчина нисколько не обидится на твою открытость, напротив, оценит твое смелое признание, и это сделает вас еще ближе!

В противном случае продолжай свои миниатюры, и, может, Голливудская киноакадемия рано или поздно введет номинацию «Оскар» за самый качественно изображенный оргазм», тогда будет хоть какое-то утешение.

Правило № 6 Хорошего много не бывает...

Многие девушки сегодня осознали свою сексуальность и с радостью готовы наслаждаться сексом в любом количестве. А что, если занятия любовью стали дефицитом в ваших отношениях?

Еще одна непростая дилемма XXI века: сколько секса «достаточно»? Семь раз в неделю? Или четыре раза в месяц? А может, по несколько раз на день? Управиться с сексуальной арифметикой – задача не из легких. Слишком уж все индивидуально. И все-таки разберем ситуацию, когда тебе в отношениях мало секса. Тут возможны два варианта развития событий.

1. Секса действительно мало. Либо ты уже и не вспомнишь, когда такая радость случалась с тобой в последний раз. Либо, напротив, сразу скажешь: «Ну да, в последний раз мы с ним это делали в прошлую субботу, вроде не так уж давно, но я все равно уже успела изголодаться».

Дело в том, что сексуальные потребности могут быть очень разными. И, как правило, у женщин они выше, чем у мужчин (хотя до последнего времени считалось, что наоборот). Не стоит стесняться своей гиперсексуальности. Главное, не упрекать своего возлюбленного в том, что на твое: «Будь готов!» он не всегда откликается радостным: «Всегда готов!». И не угрожать: «Ах, ты так! Ну, раз ты меня не хочешь как полагается удовлетворять, я это на стороне найду!»

Вместо этого постарайся разобраться в причинах происходящего. Если раньше твой мужчина был более темпераментен и лишь в последнее время заметно «сдал», то, возможно, все дело в том, что ваши отношения потеряли остроту и новизну. Поработай в этом направлении. Стань азартной соблазнительницей, готовой искушать его вновь и вновь. Недаром одна знаменитая голливудская дива говорила: «Сексапил – это умение пробудить в мужчине любопытство к тому, что он и так знает». А Жанна Моро утверждала: «Секс при длительной связи есть искусство каждое очередное представление подавать как премьеру».

Если же дело не в рутине, то, возможно, твой мужчина просто сильно измотан повседневными делами и работой. Это называется «синдром менеджера». В таком случае у него проблемы с расслаблением и отдыхом. Тогда твоя задача – взять инициативу в свои руки. Стань инициатором секса, займи активную позу «женщина сверху». Но не переусердствуй! Иногда человек бывает действительно настолько не в форме, что агрессивная сексуальность и навязчивые приставания не вызовут ничего, кроме его агрессии. В любом случае постарайтесь спокойно и доброжелательно поговорить об этом. Вполне вероятно, он сам объяснит тебе причину своей сексуальной пассивности, и ты будешь лучше ориентироваться в ситуации и знать, что тебе делать.

И наконец, если у вас просто разные темпераменты и изначально разные секс-запросы, тебе не остается ничего, кроме как смириться с этим или искать себе другого. Опять-таки откровенный разговор поставит все точки над «i». Возможно, твой бойфренд поймет, что тебе не хватает секса, и пойдет тебе навстречу. В конце концов, мужчине необязательно заниматься сексом, чтобы помочь своей девушке снять сексуальное напряжение. Для этого подойдет и эротический массаж, и секс-игрушки, и оральные ласки. Было бы взаимопонимание и желание найти выход.

2. Другой вариант, когда физически ты абсолютно удовлетворена, но вот морально... Тебя терзают сомнения: почему он хочет меня всего два раза в неделю, а не каждую минуту? Может, я ему приелась? Может, он завел себе другую? Почему мы не можем заниматься сексом чаще, как, например, Катька с Игорем? В этом случае ты просто переполнена страхами, а следовательно, работать с ними надо по принципу, описанному в правиле № 3. Не оглядывайся на то, «как у других». Во-первых, та же самая Катька может тебе врать, что у нее «двадцать раз в день, и каждый раз феерический». А во-вторых, зачем тебе, как у других? Тебя устраивает твоя сексуальная жизнь? Порадуйся этому! И если так уж хочешь совершенствоваться, то работай над качеством, а не над количеством.

Правило № 7 Куда деваться?

**Говорят, что русскому хорошо, то немцу смерть.
В то время как половина девушек земного шара
мечтает, чтобы секса в их жизни было больше, другая
половина не знает, куда от этого самого секса деваться.**

Моя подруга Саша – объект перманентной женской зависти. Она встречается с красивым и горячим турком, настоящим южным мужчиной, неукротимым мачо. Али очень сексуален и красив: черные волосы, широкие плечи и раздевающий взгляд. Где бы они ни появлялись вместе, он постоянно обнимал и целовал Сашку, интимно склоняясь к ней и периодически что-то нашептывая ей на ушко. Словом, казалось, что ей невероятно повезло с любовником. Каково же было наше общее удивление, когда однажды Сашка чуть ли не со слезами на глазах призналась:

– Как же он мне надоел со своим темпераментом! Пристает ко мне день и ночь. Ему нужен секс по три раза в день. У меня вообще больше ни на что времени не остается. Вечно тискает меня. Сексуальный маньяк какой-то! А я устала от постоянных домогательств и приставаний и хочу просто поговорить. Почему он отказывается видеть во мне личность? Я для него лишь сексуальный объект. Это обидно!

Бывает и такое. Что ж, если это твой случай, то в первую очередь перестань переживать и найди в своей ситуации положительный момент. Расценивай постоянное вождение со стороны своего молодого человека как колоссальный комплимент. Значит, ты очень привлекательна. Ты ведь не будешь спускать собак на человека, который заметил твою красоту и чувственность.

Другое дело, если ты в буквальном смысле не видишь от него никаких других чувств, кроме банального «основного инстинкта». Тут уж тебе придется решать самой, устраивают ли тебя отношения, замешенные лишь на физической страсти. Не стесняйся напрямую спросить своего бойфренда: нужна ли ты ему как вторая половинка и видит ли он вас вместе в будущем? Или же он рассматривает тебя лишь как сексуального партнера и считает отношения а-ля «9 1/2 недель» оптимальными?

Ты должна четко понять, что у вас не совпадает – сексуальные потребности или вообще взгляды на отношения? Если он просто более темпераментен, чем ты, – это не проблема. В конце концов, стандартный секс – не единственный способ для мужчины разрядиться. Вы можете чередовать его с эротическим массажем и прочими видами ласк. Но если он вообще не интересуется твоим внутренним миром и ничем, кроме твоего соблазнительного тела, выстраивать отношения будет несколько сложнее. Если все-таки решишь попытаться, постарайся стать ему другом. Найди общие увлечения и интересы, почаще бывайте на людях, посещайте театры или стадионы, клубы или спортзал (в зависимости от того, что вам нравится). Постарайся стать интересным для него собеседником, и, возможно, тогда он увидит в тебе не только красивую, сексуальную девушку, но и свою вторую половинку.

Правило № 8

Тест на совместимость

**«Они сошлись – волна и камень, стихи и проза, лед и пламень...»
Как часто в жизни противоположности притягиваются друг
к другу, чтобы потом активно отвоевывать свою правоту и
свои интересы, неустанно борясь со своей второй половиной.**

Женя никогда не отличалась особой сентиментальностью. Девушка-финансист, прагматичная, жесткая реалистка, твердо стоящая на земле. А потому мы чуть со стульев не попадали, когда узнали, что она переехала жить к новому бойфренду Евгению, поэту и романтику.

Первое время тетки отлично уживались. Они словно дополняли друг друга. Женя помогала Евгению осваиваться в реальном мире. Под ее чутким руководством он наконец-то начал издаваться и даже получать за это какие-то деньги. Евгений, в свою очередь, осыпал Женю пышными комплиментами и даже одами, превозносящими ее блестящий ум и немеркнущую красоту. Словом, казалось, они отлично сочетаются и используют разницу в характерах и темпераментах, чтобы гармонично сосуществовать всем на зависть. Впрочем, кое в чем им не удавалось добиться взаимопонимания...

– Секс ужасен! – сказала мне как-то по секрету Женюка.

– Он что, извращенец или импотент?

– Хуже. Он нежный и чувствительный романтик.

– И что же здесь плохого? – изумилась я, – многие девушки о таком мечтают всю жизнь!

– Да, но не я. Я люблю, когда все быстро и грубо! Мне нравятся грязные ругательства и спонтанность. А он вечно со своими долгими приготовлениями, зажиганием дюжины свеч, рассыпанием розовых лепестков и распылением благовоний. А потом как начнет читать стихи минут эдак на сорок, так меня вообще в сон клонит. Но ничего не поделаешь, приходится притворяться, что я в восторге. Все-таки в остальном он мне отлично подходит. Да и не хочется шокировать его своими «грязными фантазиями» о сексе на лестничной клетке или в подсобке.

Вот еще одно распространенное заблуждение – отмалчиваться о своих желаниях из вежливости и страха «шокировать» мужчину. На самом деле очень многие мужчины в сексе действуют из принципа «лишь бы ей было хорошо». А ты и не думала, что все эти долгие прелюдии, благовония или, наоборот, браная лексика применялись им именно для того, чтобы завести тебя.

Есть лишь одна проблема: он не телепат и не ясновидящий. Откуда ему знать, что ты хочешь чего-то другого? Если перспектива откровенного разговора тебя смущает, напиши ему откровенный эротический e-mail (только лучше не на рабочий адрес!). Или предложи составить хит-парад из десяти ваших самых любимых эротических фантазий. Напишите каждый свой список, а потом обменяйтесь и поищите совпадения. Если не найдешь ни одного, не расстраивайся. Со временем любящие люди, живущие вместе, становятся все больше и больше похожи друг на друга. Вы неосознанно копируете друг друга, становясь все более и более лояльными к чужим привычкам, мечтам, интересам (пока они не становятся вашими привычками, мечтами, интересами).

Так, например, моя знакомая Лика была когда-то яркой противницей орального секса во всех его проявлениях. И конечно же, по закону подлости сошлась с сумасшедшим фанатом именно этой разновидности ласк! Три месяца они изводили друг друга. «Но в один вечер,

вдоволь наругавшись и наспорившись на эту вечную тему, я просто спросила: ну скажи, что в этом такого? Почему тебе это так нравится? – рассказывает Лика, – и он начал объяснять, чем так привлекателен для него оральный секс, а я с огромным удивлением поняла, что его слова меня возбуждают». С тех пор они не ссорились.

Правило № 9 Королева хороших манер

Независимо от того, насколько вы близки, в сексе существуют свои «рамки приличия», и, даже будучи предельно откровенной, не стоит перегибать палку! Всегда оставайся вежливой и не забывай о секс-этикете.

Конечно, молчать, как серая мышка или женщина-невидимка, не нужно. Но есть вещи, о которых действительно лучше помалкивать. Итак, вот хит-парад фраз и ляпсусов, которые могут уничтожить его хрупкое сексуальное эго и довести его до нервного срыва.

1. «Надо же какой маленький! Я еле разглядела! Кого ты вообще считаешь этим удовлетворить? Слушай, ты вообще вошел в меня или нет! Я ничего не чувствую! Нет, это невозможно! Как я могу заниматься любовью с корнишоном?!»

Даже если его пенис невелик, это не означает, что он плохой любовник. Во-первых, все эрогенные зоны находятся на расстоянии четырех-девяти сантиметров от входа во влагалище (наверняка уж столько-то сантиметров у него наберется, а если нет, можете звонить в Книгу рекордов Гиннеса). Во-вторых, он ведь не комментирует размер твоей груди или талии, отвечай ему такой же тактичностью. В-третьих, если ты действительно ничего не чувствуешь, просто поменяй позу. Выберите одну из позиций глубокого проникновения. Ну а если он сам жалуется тебе на свой крошечный размер, поддержи и вдохнови его словами: «Мне хватает» или «Ну, зато такой размер просто идеален для орального секса». Он будет тебе благодарен за поддержку и превзойдет себя.

2. «Слушай, ты что, девственник? У тебя это что, впервые? Тогда почему ты ничего не можешь? По-дурацки все делаешь. Ты слишком груб (скор, заторможен)». Без комментариев. От твоих грубостей он едва ли станет нежнее, горячее, умелее. А вот желание может пропасть.

3. «Нет, ты конечно, ничего. Особенно по сравнению с моим бывшим! Это был тихий ужас! Представляешь, он во время секса обычно исполнял арии (не снимал носки в красный горох, крутил мои соски, как колеса настройки радиоприемника)».

Сравнивать нынешнего с бывшим довольно глупо. А уж оскорблять экс-любовника и вовсе верх бестактности. Зачем? Чтобы твой новый бойфренд почувствовал себя увереннее и понял, что он крут и сексуален для тебя? Едва ли он расценит твои негативные отзывы о бывшем как комплимент в свой адрес, скорее уж как предостережение: она стерва, она плохо отзывалась об этом несчастном, где гарантии, что она не будет поливать грязью меня?

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.