

ДЖОН ГРЭЙ

Марс и Венера
в спальне



18+

СОФІЯ

новый перевод

Джон Грэй

Марс и Венера в спальне

«София Медиа»

1995

УДК 159.922.1
ББК 74.9

Грэй Д.

Марс и Венера в спальне / Д. Грэй — «София Медиа», 1995

ISBN 978-5-399004-41-9

Именно секс – тот «ключик», что открывает сердце мужчины, давая ему возможность и прочувствовать свои нежные чувства, и утолить свою жажду любви. Представьте, какая ирония: секс позволяет мужчине ощутить свою потребность в любви, в то время как женщине проявление его любви помогает ощутить свою потребность в сексе! Эта книга поможет мужчинам и женщинам получить как физическое, так и эмоциональное удовлетворение от секса. Мужчины благодарны за то, что женщины получили эту информацию, а женщины чувствуют себя более счастливыми как в спальне, так и за ее пределами.

УДК 159.922.1

ББК 74.9

ISBN 978-5-399004-41-9

© Грэй Д., 1995
© София Медиа, 1995

Содержание

Вступление	6
Почему секс так важен?	7
Что делает секс великолепным	8
Зачем понадобилась еще одна книга о сексе?	9
Продвинутые навыки в искусстве любви	10
Почему супружеские пары перестают заниматься сексом	11
Как прочитать эту книгу вместе с партнером	12
Особое примечание	14
1	15
Секс и женщины	16
Секс и мужчины	17
Великолепный секс для отношений	18
Женщины обожают великолепный секс	19
Биохимия секса	20
«Мужчинам нужно только одно»	21
А зачем мужчинам нужен секс?	22
Почему женщины не понимают	23
Что нужно мужчинам	24
Что делает секс великолепным	25
2	26
Как улучшить секс	27
Мой первый сексуальный опыт	28
Мужская поспешность и женская медлительность	29
В чем различия секса для мужчин и женщин	30
Почему мужчины жаждут разрядки	31
Наслаждение соития	32
Как мужчина ощущает любовь	33
Целительный секс	34
Почему женщины наслаждаются желанием	35
3	36
Потребность женщины в расслаблении	37
Медленные руки нежного любовника	38
Ритуальный обход храма	39
Как усилить желание	40
Как снимать с нее трусики	41
Прикосновение к клитору	42
Не жалейте для нее времени	43
Искусные партнеры	44
4	45
Сексуальная уверенность – лучший возбудитель	46
Секс-обучение	47
Почему разговор – не панацея	48
Простые способы поговорить о сексе	49
Все женщины разные	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Джон Грэй

Марс и Венера в спальне

Эта книга посвящается моей жене, Бонни, чья открытость, креативность и любовь неизменно вдохновляют меня в писательском труде и углубляют мое понимание взаимоотношений между людьми

© ООО Книжное издательство «София», 2018

* * *

Вступление

Ему нужен секс, ей хочется романтических отношений. Порой кажется, что мужчины и женщины с разных планет: он с Марса, она с Венеры. Естественно, что в постели мужчины и женщины ведут себя по-разному, но, возможно, мы не отдаем себе отчета, насколько мы отличаемся друг от друга и во всем остальном. Только понимая и принимая эти очевидные и не столь очевидные различия, можно достигнуть подлинной душевной близости и обрести потрясающий секс.

Почему секс так важен?

Всем известно, что для мужчин важнее секс, а для женщин романтические отношения, но не совсем понятно почему. Не понимая причин этого существенного различия, женщины, как правило, недооценивают, насколько секс важен для мужчин, и часто считают их примитивными, так как думают, что им только одно это и надо.

Женщина перестанет осуждать мужчину, когда поймет, почему кажется, будто мужчинам нужен только секс. Благодаря более глубокому пониманию наших сексуальных различий, сложившихся в ходе исторического развития и социального воспитания, женщине становится яснее, почему для многих мужчин сексуальное возбуждение – главный фактор, помогающий им ощущать и осознавать свои нежные чувства.

Для многих мужчин сексуальное возбуждение – главный фактор, помогающий им ощутить и проявить свою любовь.

Именно секс – тот «ключик», что открывает сердце мужчины, давая ему возможность и прочувствовать свои нежные чувства, и утолить свою жажду любви. Представьте, какая ирония: секс позволяет мужчине ощутить свою потребность в любви, в то время как женщине проявление его любви помогает ощутить свою потребность в сексе!

Секс позволяет мужчине почувствовать потребность в любви, а проявление любви помогает женщине ощутить свою потребность в сексе.

Мужчине часто невдомек, насколько реальна потребность женщины в романтических отношениях, и в результате ему может казаться, что она отказывает ему в сексе. Когда ему хочется секса, а она не откликается на его желание в ту же минуту, он может неправильно это истолковать и считать себя отвергнутым. Он просто не догадывается, что прежде, чем испытать потребность в сексе, женщине необходимо почувствовать, что она любима и что ей оказывают знаки внимания.

Чтобы почувствовать себя любимой и любящей, женщине прежде всего нужно понимание со стороны партнера, мужчине же для этого просто нужен секс. Конечно, мужчина и помимо секса может чувствовать, что любим, но именно секс является для него самым сильным проявлением любви женщины, секс трогает мужчину до глубины души и открывает его сердце.

Что делает секс великолепным

В идеале для потрясающего секса нужно, чтобы партнеры любили и понимали друг друга. Это главное. Если между партнерами есть взаимопонимание, с применением любых навыков искусства любви, изложенных в этой книге, не возникнет никаких сложностей.

Если между партнерами есть взаимопонимание, рекомендации, изложенные в этой книге, могут усилить страсть и сделать секс восхитительным. А когда секс приносит радость, то неожиданным образом налаживаются и отношения в повседневной жизни. Благодаря такому сексу мужчина начинает сильнее любить женщину, а женщина получает любовь, которой ей, возможно, недоставало. Все это само собой приводит к лучшему взаимопониманию и душевной близости.

Когда секс приносит радость, то и отношения в повседневной жизни неожиданным образом налаживаются.

Когда у супругов порой возникают проблемы в повседневной жизни, не стоит на них заикливаться. Вместо этого лучше заняться сексом – и проблемы сразу покажутся незначительными и легко решаемыми. Чтобы успешнее справляться с трудностями в отношениях друг с другом и достигнуть лучшего взаимопонимания и душевной близости на долгие годы, я советую прочесть другие мои книги: «Чего ваша мама не могла вам сказать, а отец просто не знал» (*What Your Mother Couldn't Tell You & Your Father Didn't Know*) и «Мужчины с Марса, женщины с Венеры». Однако чтобы придать новую остроту отношениям и сделать секс восхитительным, полезно освоить навыки искусства любви.

Потрясающий секс – это самый верный путь к сердцу мужчины. Он помогает ему ощутить любовь к женщине и выразить ее. Великолепный секс смягчает сердце женщины, помогает ей расслабиться и принять помощь партнера и в других областях взаимоотношений. Это дает ей возможность общаться с партнером так, чтобы партнер ее понял, но при этом у него не возникла бы необходимость занять оборонительную позицию. Такое общение в свою очередь позволяет сексуальным отношениям оставаться страстными.

Потрясающий секс – это самый верный путь к сердцу мужчины, он помогает ему ощутить любовь к женщине и выразить ее.

Зачем понадобилась еще одна книга о сексе?

В отличие от многих полезных книг, посвященных технике секса, эта книга говорит о том, как побудить вас заниматься сексом. Вы познакомитесь с новыми способами общения и научитесь близости, которая будет удовлетворять как ваши сексуальные потребности, так и потребности вашего партнера. Кроме того, мы поговорим о психологических различиях между мужчинами и женщинами, и это поможет вам понять, что лучше всего подходит вашему партнеру.

Большинство книг рассказывают о физических потребностях мужчин и женщин, и лишь немногие одновременно уделяют внимание их особым психологическим потребностям. Эта книга поможет мужчинам и женщинам получить как физическое, так и эмоциональное удовлетворение от секса. Мужчины благодарны за то, что женщины получили эту информацию, а женщины чувствуют себя более счастливыми как в спальне, так и за ее пределами. Мне приходит множество писем от пар, которые пишут, что после моих семинаров они получают намного больше радости от секса. И стоит отметить, что некоторые из них женаты всего пару лет, а другие провели вместе более чем по три десятилетия.

Продвинутые навыки в искусстве любви

Сегодня женщины ждут от секса большего, чем когда-либо прежде. Некогда секс для женщины был в первую очередь способом ублажить мужа. Для поколения наших матерей секс был занятием, которому они предавались ради супругов, а не ради себя. Но теперь, когда средства контроля рождаемости стали надежнее и доступнее, а общество более благосклонно смотрит на женские сексуальные потребности и желания, женщины получили больше возможностей исследовать чувственную сторону своей натуры и наслаждаться ею. Растущий интерес к сексу также отражает потребность многих женщин во внутренней гармонии, которую они хотят обрести, обращаясь к своей женской сущности.

Женщине, проводящей большую часть дня за выполнением традиционно мужской работы, тоже нужна «жена», которая по возвращении домой встречала бы ее с любовью и лаской. Женщине тоже хочется насладиться разрядкой, которую дает секс. Великолепный секс удовлетворяет ее так же, как и мужчину. Чтобы справляться со стрессами современного мира, обрушивающимися на работающего человека, поддержка требуется не только мужчине, но и женщине. Благодаря овладению новыми навыками поведения в постели партнеры могут решать эту проблему вместе.

Если мужчина хочет обеспечить своей партнерше сексуальное удовлетворение, которое ей ныне требуется, ему нужны продвинутые навыки в искусстве любви. Традиционные приемы и техники, которыми не одно столетие довольствовались мужчины и женщины, теперь устарели и больше не работают. Мужчина не может уже думать только о своем удовольствии. Женщине нужно нечто большее. Она тоже хочет испытывать оргазм. Мужчине необходимо научиться доставлять ей удовольствие.

Большого хотят не только женщины, но и мужчины. Мужчины хотят страстности в отношениях. Все чаще и чаще супруги предпочитают пойти на развод, чем продолжать жить в браке, лишенном страсти.

Ни мужчины, ни женщины не хотят мириться с прежним положением вещей, когда муж заводил тайные интрижки на стороне, чтобы удовлетворить свои сексуальные желания, а жена жертвовала своей потребностью в страсти ради сохранения семьи. Распространение СПИДа и других болезней, передаваемых половым путем, сделало любовные похождения на стороне более опасными, чем это было в прежние времена. Современный мужчина хочет, чтобы его партнерша ценила секс и чтобы их отношения оставались страстными. Для этого и мужчины, и женщины должны овладеть новыми навыками поведения в постели.

В первых двенадцати главах «Марса и Венеры в спальне» мы будем исследовать вопрос о том, как создается великолепный секс в постели, а после этого в главе тринадцатой выясним, как поддерживать пламя страсти и насколько важны романтические отношения за пределами спальни.

Почему супружеские пары перестают заниматься сексом

Довольно часто после нескольких лет брака один из партнеров перестает хотеть секса. Ему кажется, что он просто утратил интерес к сексу, но на самом деле причина в другом: нет условий для сохранения этого интереса. В книге «Марс и Венера в спальне» мы детально рассмотрим различные потребности партнеров. Порой мужчины и женщины просто не знают, каковы их потребности и как их можно удовлетворить. Не желая всякий раз разочаровываться, они просто теряют интерес к сексу.

Как ни удивительно, но в основном именно женщины подходят ко мне в перерывах на семинарах и сетуют, что их мужей перестал интересовать секс. Конечно, мужчин, как правило, больше интересует секс, чем их партнерш, но не важно, кто из партнеров утратил интерес, – страсть можно разжечь заново благодаря продвинутым навыкам в искусстве любви.

Как прочитать эту книгу вместе с партнером

Это книга не о технике секса, а о том, как получить удовольствие. Я специально сделал некоторые главы короткими, чтобы вы могли отложить книгу в сторону и попробовали применить некоторые из советов на практике.

Если женщина предлагает мужчине прочитать эту книгу, важно, чтобы у него не создавалось впечатление, будто это чтение ему необходимо или что женщина недовольна их сексуальной жизнью. Он может воспринять это слишком серьезно или решить, что недостаточно хорош в постели и что совершенствовать свои навыки нужно *ему*. Это может его оскорбить.

Вместо этого она может сказать: «Давай прочитаем эту книгу о сексе. Она занятная» или «Знаешь, это очень сексуальная книга. Давай читать ее вслух по очереди». Если он увидит, что она хочет попробовать что-то новое вместе с ним, его реакция будет скорее всего положительной.

Если прочесть книгу предлагает мужчина, следует использовать такой же подход, но ни в коем случае не настаивать. Если она отказывается, он может прочесть книгу сам и начать применять описываемые в ней приемы. Когда они начнут давать практические результаты, женщина проявит к книге намного более живой интерес.

В любом случае, если ваш партнер отказывается читать, скажите великодушно «ну и ладно» и читайте ее сами. Пройдет время, и мужчина заинтересуется тем, что читает женщина, если увидит, что она пытается сделать секс полноценнее. Точно так же книгой женщина заинтересуется, если мужчина начнет применять новые приемы. Если ваш партнер не проявляет интереса, просто оставьте книгу на видном месте в спальне или ванной комнате. Любопытство возьмет вверх, и вам больше не придется ничего делать.

Чтение этой книги вслух вместе с партнером может помочь вам выразить свое отношение к сексу. При чтении определенного отрывка простое восклицание или знак одобрения могут дать вашему партнеру бесценную информацию. Проявляя деликатность, можно поделиться соображениями, о которых вы предпочитали не говорить из страха, что они могут показаться критическими или похожими на какие-то требования. Печатное слово воспринимается легче.

Можно также посоветовать прочесть книгу порознь и начать применять прочитанное на практике. Со временем, если партнеры будут вместе читать вслух книгу или избранные места, их взаимопонимание улучшится.

Часто женщины избегают говорить о том, что им нравится в сексе, так как не хотят, чтобы мужчина механически следовал инструкциям. Читая эту книгу, мужчина и женщина узнают о разнообразных приемах в сексе и выберут те из них, которые захотят применить на практике. Новизна ощущений поможет супругам вновь испытать страсть. Цель этой книги – не только просветить, но и вдохновить.

Мужчины часто говорят, что ничего нового о сексе они в моей книге не нашли. Ну что ж, ничего плохого, если им еще раз напомним об этих вещах в положительном ключе. Один лишь разговор о сексе или чтение книги о сексе могут снова разжечь страсть.

Я бы советовал парам после применения новых приемов все-таки продолжать обсуждать их личные предпочтения. Некоторые из приемов или подходов могут нравиться вам, но не вашему партнеру. Со временем предпочтения могут меняться, и ему могут понравиться совершенно другие вещи.

Важно помнить, что нельзя требовать от партнера того, что ему неприятно, и никогда не предлагать другому того, чего он (или она) не хочет. Секс – это бесценный дар, который два человека вручают друг другу, когда их сердца полны любви.

Лучше всего просто принять к сведению информацию, изложенную в книге, и потом использовать то, что вам по вкусу, – так, как вы выбираете блюда со шведского стола. То, что

нравится одним, не нравится другим. Вы никогда не убедите вашу партнершу, что ей нравится картофель, если он ей не нравится. И вы не станете осуждать своего партнера, обожающего картофель, который не любите вы.

Чтобы секс со временем становился лучше, а страсть не угасала, важно быть уверенным, что вас не будут осуждать или критиковать за ваши желания и пристрастия. К сексу следует относиться без предубеждений.

Эта книга – скорее напоминание о вещах, многие из которых вы, возможно, знаете интуитивно. Лично мне идеи, изложенные в книге, помогли чрезвычайно. То же самое можно сказать о многих тысячах людей, которые обращались ко мне за консультацией или посещали мои семинары. Я надеюсь, что вам понравится эта книга и что изложенные в ней советы помогут и в дальнейшем получать удовольствие от жизни днем и ночью.

Потрясающий секс – это божий дар для тех, кто стремится создать отношения, основанные на любви и поддержке. Великолепный секс – это ваша награда, и вы ее достойны.

Джон Грэй

Особое примечание

Эта книга предназначена для пар, состоящих в серьезных моногамных отношениях. Если ваши отношения не таковы или вы не стопроцентно уверены, что ваш партнер не ВИЧ-инфицирован, ради собственной безопасности и самоуважения вы должны предпринимать меры предосторожности. Многие книги объясняют, как заниматься безопасным сексом, не жертвуя его спонтанностью и наслаждением, и я призываю вас непременно выяснить, как защитить себя от СПИДа и других болезней.

Меры предосторожности особенно важны для женщин. В гетеросексуальных отношениях женщины подвергаются большему риску заразиться вирусом «ВИЧ», чем мужчины, поскольку во время соития вирус, если он присутствует в мужской сперме, способен проникнуть в систему кровообращения женщины через микротрещины вагины, нередко возникающие в процессе полового акта. Порой женщине очень нелегко настоять, чтобы мужчина пользовался презервативом каждый раз, заботясь о ее защите. Женщинам необходимо помнить: их жизнь и здоровье слишком важны, чтобы рисковать ими только потому, что партнер не хочет жертвовать своими ощущениями, надевая презерватив. Многие марки презервативов и лубрикантов сводят снижение чувствительности к минимуму, и существует множество приятных способов манипуляций презервативом в сексе. К тому же, когда чувствительность мужчины снижается из-за надетого презерватива, ему проще удержаться от преждевременной эякуляции – до того, как его партнерша будет удовлетворена, – а благодаря этой оттяжке его оргазм может даже стать сильнее (я подробнее расскажу об этом в девятой главе).

Мужчинам необходимо помнить, что женщине крайне трудно расслабиться, довериться партнеру и по-настоящему наслаждаться сексом, когда она опасается заражения ВИЧ и другими передающимися половым путем заболеваниями или тревожится из-за возможности забеременеть. В пылу момента мужчине легко позабыть о последствиях незащищенного секса, но если он возьмет на себя труд защищать партнершу всякий раз, то она с огромной благодарностью воспримет его заботу и станет еще более открытой во время секса, поскольку будет чувствовать себя в безопасности.

Если вы состоите в серьезных моногамных отношениях, которые длятся по меньшей мере полгода, вы можете пройти проверку на ВИЧ с точным результатом (дело в том, что часто вирус проявляет себя в анализе крови только через полгода после заражения). Обратитесь в медицинское учреждение, чтобы проверить себя и своего партнера.

1

Совершенствование в искусстве любви ради великолепного секса

Один из «специальных призов» для тех, кто совершенствует свои навыки в искусстве любви и применяет их, состоит в том, что секс становится все лучше и лучше. Как сказочный отпуск после трудной работы, как сладостная прогулка по лесу в солнечный весенний день, как восторг при восхождении на горный пик, великолепный секс – не просто награда, но и обновление тела, разума и души. Он озаряет светом наши дни и укрепляет наши взаимоотношения в самой их основе.

Замечательная сексуальная жизнь не только показатель полных страсти отношений – это еще и один из весьма важных факторов их создания. Хороший секс наполняет наши сердца любовью и способен удовлетворить почти все наши эмоциональные потребности.

Любовный секс, страстный секс, чувственный секс, долгий секс, краткий секс, спонтанный секс, изысканный секс, игривый секс, нежный секс, грубый секс, мягкий секс, бурный секс, романтический секс, целенаправленный секс, эротический секс, незатейливый секс, крутой секс и жаркий секс – все это важные элементы, поддерживающие жизнеспособность любовной страсти.

Хороший секс – не просто признак негаснущей с годами страсти, но и сама причина ее неугасимости.

Секс и женщины

Хороший секс смягчает женщину, позволяя ей раскрываться навстречу переживанию любви в собственном сердце и даря ей твердые доказательства любви со стороны мужчины. Нежные и умелые прикосновения партнера не оставляют у нее сомнений в том, что она для него важна и по-настоящему любима. Обжигающая страсть и полнота его присутствия наполняют ее жаждущую душу. Напряжения и стрессы тают, когда женщина дает выход глубинным влечениям своей женской сущности. Теперь она может во всей полноте прочувствовать и удовлетворить свое горячее желание любить и быть любимой.

Секс и мужчины

Хороший секс избавляет мужчину от всех его разочарований, позволяет вновь вспыхнуть костру его страсти и поддерживает его энтузиазм в любви и преданность подруге. Он мгновенно и непосредственно ощущает результаты своих усилий. Ее блаженство – его высшая цель и триумф. Ее теплая и влажная отзывчивость волнует, электризует и пробуждает самые сокровенные фибры его мужественности. Открылись врата рая – и он вступил в них! Благодаря ее удовлетворенности он чувствует, что ему удалось отличиться, а любовь его высоко оценена и принята с благодарностью. Он одновременно переживает и удовлетворяет свое подчас скрытое, но всепоглощающее и неизбывное стремление любить и быть любимым, возвращаясь в свой мир и при этом не покидая глубин ее мира.

Великолепный секс для отношений

Хороший секс и мужчинам, и женщинам напоминает о нежной и высочайшей любви, которая изначально свела их вместе. Алхимия великолепного секса порождает в мозгу и теле соединения, делающие возможным полнейшее удовлетворение друг другом. Он усиливает нашу тягу друг к другу, стимулирует возрастание энергии и даже способствует оздоровлению организма. Он способен заронить в нас искру юношеского жизнелюбия, обострить чувство прекрасного, пробудить изумление и благодарность по отношению не только друг к другу, но и ко всему миру. Великолепный секс – это особый дар Создателя для тех, кто по-настоящему работает над тем, чтобы сделать любовь приоритетом своей жизни.

Одна из главных характеристик, делающих брак чем-то бóльшим, чем нежная дружба, – это секс. Секс более непосредственно питает нашу мужскую и женскую сущность, чем любая иная совместная деятельность супругов. Великолепный секс умиротворяет женщину и помогает ей не терять контакта со своей женственностью, мужчине же он придает сил и поддерживает его контакт со своей мужественностью. Секс обладает потрясающей способностью делать нас ближе – или отталкивать друг от друга.

Без ясного понимания различий наших сексуальных потребностей всего через несколько лет – а порой даже и месяцев – секс становится рутинным и механическим. Осуществив немногочисленные, но значимые изменения, мы можем полностью преодолеть этот шаблон.

Для создания истинно великолепного секса мужчинам и женщинам недостаточно просто следовать своим древним инстинктам. По мере того как одна эпоха сменяла другую, секс обретал все большее значение. Наши матери не могли раскрыть нам тайны великолепного секса, а отцы их просто не знали. Со временем становились иными навыки отношений и общения, изменялись и навыки секса. Сейчас, чтобы удовлетворять в постели наших партнеров, требуются новые умения.

Женщины обожают великолепный секс

Прежде всего для великолепного секса требуется позитивное отношение к сексу вообще. Мужчине, чтобы поддерживать влечение к партнерше, необходимо чувствовать, что секс нравится ей не меньше, чем ему самому. Как часто он чувствует себя неудачником в сексуальной сфере только потому, что ошибочно делает вывод, будто его партнерша не так уж заинтересована в сексе! Без глубокого понимания различий нашего «устройства» в сексуальном отношении очень легко впасть в уныние.

Женщины обожают великолепный секс ничуть не меньше, чем мужчины. Разница между женщиной и мужчиной заключается в том, что она не сможет ощутить сильного стремления к сексу, *если прежде не будет удовлетворена ее потребность в любви*. Что еще важнее, вначале ей необходимо почувствовать, что мужчина ее любит и считает особенной. Когда женское сердце раскрыто с этой стороны, начинает раскрываться ее сексуальный центр и она ощущает желание, равное желанию любого мужчины, а то и превосходящее его. Для нее любовь стократ важнее секса; но когда потребность в любви удовлетворена, значение секса существенно возрастает.

Женщины любят хороший секс не меньше, чем мужчины, но, чтобы быть готовым к нему, им требуется намного больше условий.

Если женщина, еще не чувствуя себя любимой, ощущает хотя бы возможность того, что ее полюбят, в ней может проснуться глубинное стремление к сексу. А мужчине, чтобы возбудиться, нужно только место и благоприятное стечение обстоятельств. В самом начале взаимоотношений он, в противоположность своей подруге, возбуждается молниеносно и почти автоматически.

В самом начале взаимоотношений мужчина, в отличие от женщины, возбуждается очень быстро и автоматически.

Биохимия секса

Различие полов проявляется и в физиологии, и в химии внутрителесных процессов. В мужском организме концентрация ответственных за возбуждение гормонов быстро нарастает, а после оргазма быстро снижается. Концентрация дающих чувство наслаждения женских гормонов нарастает гораздо медленнее, и они еще долго продолжают действовать после оргазма.

Сексуальное возбуждение у женщины зарождается и усиливается постепенно, задолго до проявления открытого физического желания соития. Прежде чем захотеть сексуальной стимуляции, женщине требуется ощутить теплоту и чуткое отношение к себе, а также собственную привлекательность. Ее влечет к мужчине, ей нравится проводить с ним время. Может пройти не один день, прежде чем она захочет заняться сексом.

Женское возбуждение зарождается и неспешно нарастает задолго до проявления открытого физического желания соития. Это трудно понять мужчине, который устроен совсем иначе.

Когда мужчина возбужден, это возбуждение сексуально с самого начала. Дни томительного ожидания требуют невероятного самообладания с его стороны. Ему трудно понять иные потребности женщины, поскольку он их не ощущает.

Вернувшись домой после долгой отлучки, мужчина может захотеть заняться сексом немедленно, в то время как его жене требуется некоторое время, чтобы заново к нему привыкнуть и поговорить. Без понимания этого различия он запросто может почувствовать себя неоправданно отвергнутым, а она с такой же легкостью подумает, что ее использовали.

В самом начале взаимоотношений, в первое время знакомства, мужчина, конечно, понимает, что его очаровательной спутнице требуется некий период, чтобы созреть для интимных отношений. И он терпеливо ждет. Но когда близость произошла, он склонен полагать, что теперь-то уж все должно «покатить» без задержек. Он не понимает, что его подруге по-прежнему требуется эмоциональный контакт и поддержка *до* того, как она захочет секса, и *для* того, чтобы она его захотела. Эта поддержка, выражаясь без обиняков, – цена доступа. Он не понимает, насколько важно предварительное удовлетворение ее эмоциональных потребностей, потому что его требования в отношении чувств не так высоки.

«Мужчинам нужно только одно»

Женщинам свойственно думать, будто мужчинам нужно только одно – секс. Правда же, однако, заключается в том, что *мужчины хотят любви*. Мужчина хочет любви так же сильно, как и женщина; но необходимой предпосылкой для того, чтобы он раскрылся и впустил в сердце любовь своей партнерши, является сексуальное возбуждение. Женщине необходима любовь, чтобы открыться сексу, а мужчине необходим секс, чтобы открыться любви.

Женщине нужна любовь, чтобы открыться для секса.

Мужчине нужен секс, чтобы открыться для любви.

В общем и целом, эмоциональное удовлетворение требуется женщине *до того*, как она захочет сексуального контакта. А вот мужчина получает значительную долю эмоционального удовлетворения *во время* секса.

Женщины не понимают этой особенности мужчин. Скрытая причина желания мужчины поскорее перейти к сексу заключается в том, что благодаря сексу он вновь обретает способность *чувствовать*. Весь день мужчина настолько поглощен работой, что теряет контакт со своими нежными чувствами. И секс помогает ему вновь их ощутить. С помощью секса сердце мужчины начинает снова раскрываться. Секс для него – оптимальный способ дарить и принимать любовь.

Стоит женщине начать понимать это различие – и оно полностью меняет ее взгляд на секс. Вместо того чтобы считать мужское стремление к сексу грубым и не имеющим отношения к любви, она теперь способна увидеть в нем способ со временем обрести любовь. Отношение женщины к мужской озабоченности сексом разительно меняется, когда она осознает, зачем мужчине нужен секс.

А зачем мужчинам нужен секс?

Секс нужен мужчинам, чтобы *чувствовать*. Тысячи лет мужчины приспосабливались к своей главной роли защитников и добытчиков, глуша свою восприимчивость, эмоции и чувства. Сделать дело было важнее, чем тратить время на исследование чувств. Большая чувствительность или восприимчивость только тормозила их, путалась под ногами.

Секс нужен мужчинам, чтобы чувствовать.

Чтобы сражаться с дикой природой или себе подобными, мужчинам приходилось отставлять чувства в сторону. Чтобы обеспечивать и защищать свою семью, мужчины должны были рисковать жизнью, стойко снося палящее солнце и леденящий холод. Они постепенно приспособились к этим требованиям, утрачивая чувствительность. Это различие наглядно проявляется на примере человеческой кожи. *Женская кожа в десять раз чувствительнее мужской.*

Чтобы справляться с болью, мужчины научились отключать свои органы чувств. Однако, переставая чувствовать боль, они заодно лишались способности ощущать любовь и удовольствие. Для большинства мужчин секс – один из весьма немногих (помимо удара молотком по пальцу или просмотра футбольного матча) способов почувствовать хоть что-то! И уж конечно, это способ испытать самые сильные чувства. Возбуждаясь, мужчина вновь обретает любовь, прячущуюся в его сердце. Благодаря сексу мужчина способен чувствовать, а благодаря чувствам он может вновь вернуться к своей душе.

Почему женщины не понимают

Женщины не понимают этого различия, ведь чтобы испытывать полноту чувств, им нужно совсем иное. Чтобы женщина заговорила о своих чувствах, ей требуется в первую очередь эмоциональная защищенность. Ощувив поддержку в отношениях, она способна заново открыть любовь в своем сердце. Когда ее эмоциональные потребности таким образом удовлетворены, для нее большее значение обретают сексуальные потребности.

Женщина теряет, когда ему хочется секса, – а ведь они даже не разговаривают, он несколько дней ее игнорировал! Для нее это означает, что ему безразлично, есть ли у них вообще какие-то отношения. Приходит ли ей в голову, что он потому и хочет секса, чтобы вновь войти в контакт с любовным потоком чувств? Вряд ли, если о представителях сильного пола она судит по себе. Оба пола ценят связь, но у женщин это прежде всего связь душевная (вслед за чем идет секс), у мужчин же – сексуальная связь (пробуждающая душу).

Сексуальная отзывчивость женщины – самый доходчивый способ сказать мужчине, что он любим. Секс – самое сильное средство, чтобы вновь разжечь в мужчине любовные чувства.

Когда мама говорила, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, она промахнулась сантиметров этак на десять. Прямая линия доступа к мужскому сердцу – это секс.

Когда мама говорила вам, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, она промахнулась сантиметров на десять. Секс – прямой путь к мужскому сердцу.

Что нужно мужчинам

Мужчина ощущает наибольшее доверие и любовь к себе, когда его ценят, принимают и верят в него. Возбуждаясь, женщина щедро одаривает мужчину тем, в чем он более всего нуждается.

Когда женщина страстно жаждет секса с мужчиной, она наиболее открыта и доверчива. Она самым очевидным образом готова сбросить свои доспехи и не только явить ему свою наготу, но и впустить его в свое тело и в само свое существо. Настолько желая мужчину, она дарит ему чувство полного приятия. И когда каждое его прикосновение порождает реакцию наслаждения, он чувствует себя по-настоящему оцененным. Он самым ощутимым и физическим образом чувствует свою значимость.

И пусть он измотан напряженным днем – если жена чувствует с его стороны любовь и поддержку и с удовольствием занимается с ним сексом, он тут же возрождается к жизни. Хотя кажется, будто это секс улучшает его самочувствие, в действительности дело в том, что он снова способен чувствовать и впустить в себя ее любовь. Нет больше отчужденности от его чувствующего «я», он может опять вступить в пределы этой покинутой области своего существования. Он может вновь ощутить себя целостным. Как блуждающий по пустыне жаждущий путник, он может наконец расслабиться и испить из оазиса своих чувств.

Как мучимый жаждой путник, блуждающий по пустыне, он может наконец расслабиться и испить из оазиса своих чувств.

Соприкасаясь с ее нежностью и входя в тепло ее любящего тела, он способен оставаться твердым и мужественным, но при этом ощущать собственную нежность и теплоту. Умело сдерживая свои сексуальные страсти, он способен постепенно открываться не только приятным ощущениям, но и более глубокой радости – любить свою партнершу и чувствовать ее ответную любовь.

Что делает секс великолепным

Только на пятом году нашего с Бонни брака я начал действительно понимать, что́ на самом деле делает секс великолепным.

Однажды после по-настоящему прекрасного секса я сказал:

– Ух ты, это было здорово! Мне очень понравилось. Понравилось все, до последнего крохотного мига. Это было так же хорошо, как в самом начале...

И бросил взгляд на Бонни, ожидая, что она согласно кивнет или скажет что-то вроде «Да, это было потрясающе». Но она смотрела на меня чуть озадаченно.

Я встревожился:

– Неужели сейчас тебе не было так же хорошо?

И тут она вдруг говорит, как ни в чем не бывало:

– Сейчас это было намного лучше.

Во мне вспыхнули противоречивые чувства. Я подумал: «Что ты имеешь в виду под словом «лучше»? Ты что же, поначалу просто притворялась? Как ты могла сказать, что это было лучше? А разве тогда это не было прекрасно?»

А она тем временем продолжала:

– Когда мы впервые занимались сексом, это было замечательно, но ты по-настоящему не знал меня, а я не знала тебя. Чтобы по-настоящему узнать человека, нужен не один год. Теперь, занимаясь со мной любовью, ты знаешь, кто я и какая я. Ты знаешь и лучшее, и худшее во мне – и все равно желаешь и любишь меня. Вот что теперь делает наш секс для меня таким прекрасным.

С тех пор я начал понимать, сколько истины в ее словах. По-настоящему великолепным секс делает именно любовь. Чем больше узнаешь человека, чем больше становится ваша близость и любовь, тем больше шансов на расцвет сексуальных переживаний.

С годами мои сексуальные переживания тоже изменились. Перемены происходили настолько исподволь, что я их даже не замечал, пока Бонни не указала мне на них. Это осознание позволило мне сосредоточить внимание на том, чтобы сделать наш секс еще лучше. В следующей главе мы попробуем разобраться, как можно и дальше совершенствовать секс.

2

Секс и страсть

Без страсти секс становится рутинным и скучным. Но эротическое мастерство и любовь помогут партнерам долго наслаждаться любовным пылом и удовлетворением. Вместо того чтобы с годами становиться менее страстным, мужчина, созерцая обнаженное тело своей жены и прикасаясь к нему, может возбуждаться сильнее, чем прежде. И дело не только в восторгах возбуждения и возрастании интенсивности сексуальных переживаний – он также осознает, насколько больше любви, тепла и чувственной привязанности он может испытывать сам и дарить своей любимой. Это осознание поднимает секс на еще более высокий уровень, делая его страстным и волнующим.

Ощущая страсть мужчины, женщина радуется его неослабному желанию быть с ней и дарить ей наслаждение. Она также распознает в сексе возможность делиться с ним любовью таким способом, который оказывает ему наибольшую поддержку. Секс становится прекрасным выражением ее нежных чувств к нему и возможностью воспринимать его любовь самыми глубинами собственной женственности.

Осваивая и применяя на практике высшее эротическое мастерство, он будет лучше осознавать не только свою любовь к ней, но и то, что она одаривает его столь необходимой ему ответной любовью. Она будет возбуждать его не только потому, что он способен возбуждаться в принципе, но потому, что он любит ее и хочет быть к ней ближе. Не нуждаясь для возбуждения в некоем фантазийном женском образе, он по-настоящему познает ту женщину, которую любит.

Секс великолепен, когда им делятся в любви, и любовь эта растет. Чтобы женщина испытывала все большую сексуальную удовлетворенность, ей в первую очередь необходимо ощущать эмоциональную поддержку во взаимоотношениях. Но столь же важно, чтобы мужчина хорошо понимал ее сексуальные потребности – иные, чем у него самого.

Чтобы росла сексуальная удовлетворенность мужчины, ему в первую очередь необходимо чувствовать, что он успешно удовлетворяет сексуальные потребности партнерши. А это требует применения новых навыков не только во взаимоотношениях, но и в постели.

Чтобы сексуальная удовлетворенность женщины росла, ей в первую очередь необходимо ощущать его эмоциональную поддержку; ему же следует хорошо понимать ее потребности в интимной близости – иные, чем у него самого.

Как улучшить секс

Секс всегда можно сделать лучше, но, как и в любой иной сфере жизни, для этого требуется новая информация и возможности для практики. Большинство мужчин никто не учил заниматься сексом. Почему-то считается, что, едва обретя способность возбуждаться или мастурбировать, они должны становиться секс-экспертами. Конечно, любой мужчина примерно представляет, куда и как прикладывать усилия и как получить оргазм за две минуты, но искусство дарить оргазм женщине – это совершенно другая история. И откуда же мужчинам знать, что приносит женщине удовлетворение, если они не женщины? Для великолепного секса мужчине необходимо разбираться в том, как устроено женское тело и что его «заводит».

Откуда мужчинам знать, что приносит женщине удовлетворение, если они – не женщины?

Нам, мужчинам, непросто выяснить, что делает женщину по-настоящему счастливой в постели, поскольку предполагается, будто мы *уже* это знаем. В большинстве случаев мужчина так и думает. Он ошибочно полагает, что то, что делает счастливым его, сделает счастливой и ее. И когда женщина остается неудовлетворенной, он считает, что беда в ней самой, а не в его методах. Мужчине просто невдомек, что потребности женщины в постели разительно отличаются от его собственных.

Мужчинам не свойственно инстинктивное понимание того, что сексуальные потребности женщины разительно отличаются от его собственных. Он ошибочно полагает, будто то, что делает счастливым его, сгодится и для нее.

Мой первый сексуальный опыт

Я помню, как впервые в жизни занимался сексом. Мы с моей партнершей все обговорили и собирались «пойти до самого конца». Я был вне себя от волнения. Как начинающий бейсболист, я стремился как можно скорее обежать все базы и открыть счет. Первая база – я ее поцеловал. Вторая база – я ее ощупал. Третья база – я вошел в нее, а потом засчитал себе очко, получив оргазм.

Правда, подруга поначалу пыталась «навязать свою игру». Она словно бы специально выбирала самые неэрогенные места моего тела, к которым мягко прикасалась руками. Было такое ощущение, что она нарочно «бьет мимо». Она медленно водила ладонями вверх и вниз по моему телу. От нижней части бедер к груди. Вверх-вниз по рукам и предплечьям, а потом вверх-вниз по груди и спине. Она касалась меня во всех местах, где ее прикосновения мне вовсе не были нужны. Поскольку мы планировали идти до конца, я взял ее руку и положил ее себе между ног. И сказал: «Вот здесь!»

Мужская поспешность и женская медлительность

В то время я не понимал, что она такое делает. Я думал, что она решила меня помучить. Мне совершенно не было нужно, чтобы меня трогали *везде*. Мне нужны были прикосновения только в одном конкретном месте. Позднее, когда я узнал кое-что о женском теле, я обнаружил, что она делала со мной то, что ей хотелось бы, чтобы я делал с ней.

Интуиция не может подсказать мужчинам, что именно нравится женщинам, и даже если им об этом рассказывают, информация влетает в одно ухо и вылетает в другое. А ведь все песни и книги о сексе говорят об одном и том же: *женщине нравится мужчина, который никуда не торопится*. Но стоит мужчине возбудиться – и он поддает газу, полагая, что раз ему хочется всего побыстрее, того же хочется и ей. Он и понятия не имеет, насколько более волнующим станет секс для женщины, если он даст себе труд снова и снова себя сдерживать.

Женщине нравится мужчина, который никуда не торопится.

Возбуждаясь, мужчина начинает стимулировать партнершу так, как понравилось бы ему самому, – но это вовсе не то, что нужно ей. Чтобы секс со временем стал действительно великолепным, мужчине необходимо стараться понять иные потребности женщины, в то время как женщина должна помогать своему мужчине успешно удовлетворять ее сексуально.

В чем различия секса для мужчин и женщин

Сексуальные переживания женщин и мужчин очень разные. Мужчина ощущает удовольствие преимущественно как *разрядку* сексуального напряжения. Женщина испытывает прямо противоположные ощущения. Для нее величайшие радости секса связаны с постепенным *нарастанием* напряжения. Чем сильнее она ощущает в себе желание секса, тем лучше он ее удовлетворяет.

Мужчинам наслаждение доставляет *разрядка* сексуального напряжения. Женское наслаждение связано с постепенным *нарастанием* сексуального напряжения.

Для мужчины секс – это тестостероновый импульс, направляющий его в конечном счете к высшей разрядке – кульминации. Возбуждаясь, мужчина автоматически стремится к разрядке напряжения, которая ведет к оргазму и включает его, почему и становится для мужчины основным источником удовлетворения.

Если обратиться к биологии, то мы видим, что в мужском теле заранее приготовлен запас спермы, которая ждет возможности высвободиться и стремится к этому. В отличие от женщины, чьи телесные жидкости вырабатываются в процессе возбуждения, мужчина, возбуждись, *уже* ищет разрядки. В некотором смысле он пытается излиться, в то время как она стремится наполниться.

Желание мужчины с самого начала касаться чувствительных зон и ощущать прикосновение к ним – это данность. Чтобы возбудиться, он не нуждается в какой-то особой помощи. Помогать ему нужно в разрядке или ослаблении напряжения. В некотором смысле его цель – *покончить* со своим возбуждением, в то время как женщина стремится возбуждение *распространить*, чтобы глубже прочувствовать свою внутреннюю жажду.

Она приходит в восторг от способности мужчины постепенно наращивать ее желание, прикасаясь к ней в самых чувствительных зонах. Он словно снимает оболочки с ее чувственной души, слой за слоем, а она желает обнажения все больших глубин. И если мужчина изнемогает от желания немедленно удовлетворить свою потребность в сексуальной стимуляции, то женщина жаждет ощутить нарастание своего желания и любит это ощущение.

Почему мужчины жаждут разрядки

Когда мужчина соприкасается с мягкостью обнаженной женской груди, гладкостью внутренней стороны бедра или теплом ее влажного лона, он начинает ощущать собственную внутреннюю связь с переживанием наслаждения и любви. Благодаря прикосновению к ее нежной женственности он открывает запасы нежности в себе самом – и может при этом оставаться твердым, сфокусированным и мужественным.

Мужчина тоже не лишен чувственности, но он ощущает ее главным образом через прикосновение к женскому телу и восприятие удовлетворенной реакции партнерши. Часто после великолепного секса со своей женой я будто впервые вижу, как прекрасны деревья вокруг нашего дома – надо же, я и забыл об этом! Я выхожу на улицу, вдыхаю свежий воздух и снова чувствую себя живым.

Дело не в том, что в работе я не чувствую себя живым; но, соединяясь с женой в прекрасном сексе, я могу вновь пробудить и вызвать к жизни свои чувственные переживания, о которых так легко забыть в сосредоточенном стремлении к целям, связанным с работой. Можно сказать, что прекрасный секс помогает мне снова ощутить аромат и красоту этого мира.

Чем больше мужчина оторван от своих чувств в повседневной жизни, тем больше он будет жаждать сексуальной стимуляции и разрядки. Интенсивное удовольствие от разрядки на каждой стадии сексуального процесса позволяет ему мгновенно воссоединиться со своими чувствами и раскрывать сердце. Сексуальный голод для мужчины – это не только жажда чувственного наслаждения, это еще и жажда любовного переживания.

Хотя мужчина может этого не осознавать, его постоянное сексуальное влечение – это выражение стремления его души к целостности. Пустынный ландшафт чистого интеллекта ищет союза с богатой, чувственной, цветной и сладко благоухающей территорией сердца.

Постоянное сексуальное влечение мужчины – это выражение стремления его души к целостности. Пустынный ландшафт чистого интеллекта ищет союза с богатой, чувственной, цветной и сладко благоухающей территорией сердца.

Когда удовлетворяется потребность мужчины во взаимных сексуальных прикосновениях, результатом становится усиление его способности *чувствовать*. При пробуждении чувственного «я» высвобождается гигантская энергия – и он способен вновь ощущать радость, любовь и умиротворение.

Наслаждение соития

Перед соитием мужчина жаждет войти в женское тело. Его пенис, твердый и эрегированный, полностью сосредоточен и стремится войти в контакт со святой святыней женственности партнерши. Когда он входит, проникая в ее вагину, наслаждение многократно усиливается. Это удовольствие – результат разрядки сексуального напряжения.

Когда теплая и влажная вагина мгновенно объемлет и массирует его пенис со всех сторон, мужчина всем существом ощущает эту ласку и заботу. Он внезапно телепортируется из засушливого царства своей интеллектуальной отстраненности во влажные пещеры нежных и чувственных ощущений.

Во время соития мужчина внезапно телепортируется из засушливого царства своей интеллектуальной отстраненности во влажные пещеры нежных и чувственных ощущений.

У мужчины нет более чувствительного органа, чем пенис; прикосновение к нему мужчина ощущает всем телом, оно наполняет его негой, волнением и пронзает импульсом наслаждения. Чувства любви и привязанности, которые так легко отбрасывает его рациональный ум, внезапно пробуждает сила сексуального удовлетворения.

Проникнув в радостно приветствующее его женское лоно, мужчина испытывает горячую радость: его цель достигнута. Разрядка напряжения автоматически влечет за собой мощную волну чувств.

После этой мгновенной разрядки мужчина «дает задний ход», чтобы вновь ощутить напряжение, – а потом устремляется вперед, чтобы разрядить его. Это возвратно-поступательное пульсирующее движение усиливает напряжение – и, как следствие, усиливает чувства, возникающие в результате разрядки. Так напряжение нарастает и нарастает, пока он не достигнет окончательной разрядки.

Как мужчина ощущает любовь

Достигнув своей цели, мужчина может позволить себе *чувствовать*. Когда мужественная сторона его натуры успешно справилась с задачей, он переключается на женский аспект своей души и целиком отдается чувствам. Исполнив свои желания и удовлетворив партнершу, он может наконец расслабиться и наслаждаться покоем, любовью и радостью.

Когда он и его партнерша испытывают оргазм, мужчина испытывает гордость за успешно выполненную работу, и щедрым вознаграждением ему становится глубоко прочувствованная благодарность и любовь женщины.

Приведя партнершу к оргазму первой, мужчина помогает женщине раскрыться так, чтобы она всем своим существом ответила на его оргазм. Испытав любовную кульминацию, женщина становится наиболее восприимчива и способна делиться с ним полнотой своей любви. И он, в свою очередь достигая пика страсти, может полностью соединиться с ней и принять любовь, которую она готова ему дарить. И как бы ни была велика любовь к нему партнерши, в этот драгоценный миг он способен принять ее целиком.

Как бы ни была велика любовь к нему партнерши, в этот драгоценный миг он способен принять ее целиком.

Сознание того, что партнерша удовлетворена и благодарна ему, приводит к наиболее полному расцвету чувств мужчины. Именно в этот момент мужчине легче всего впустить ее любовь, ощутить в сердце глубокую нежность и вновь утвердить свою преданность женщине.

Открывая свое сердце в оргазме, мужчина становится способен почувствовать глубину своей любви и выразить ее.

Целительный секс

Любые негативные чувства, накопившиеся в душе мужчины, с легкостью смываются прочь мощным приливом великолепного секса. Лучшей психотерапии для мужчины не существует. Терапия или консультирование порой бывают нужны для того, чтобы создать мужчине и женщине первичные условия для прекрасного секса, но стоит партнерам понять, как это делается, – и хороший секс становится для мужчины стимулом дальнейших усилий по сохранению страстной любви.

Если прекрасный секс – редкий гость в семейной жизни пары, то мужчине очень легко забыть, как сильно он любит свою партнершу. Да, он может желать ей добра, он будет приятным или просто учтивым в их отношениях, но у него пропадет ощущение той глубинной связи, которая существовала между ними поначалу.

Без призмы великолепного секса маленькие несовершенства партнерши будут становиться в его глазах все больше и больше. В отличие от женщины, которой необходимо говорить о своей любви, чтобы по-настоящему почувствовать ее, для мужчины кратчайший путь к чувству любви пролегает через хороший секс.

И хотя налаженное общение, несомненно, важный компонент отношений (и способствующий хорошему сексу), женщина, в жизни которой великолепного секса становится все меньше, может незаметно очерстветь под бременем всех своих забот. Ведь она чувствует ответственность не только за себя, но и за своего партнера. Она забывает о собственных чувственных и сексуальных женских желаниях.

Без романтической поддержки со стороны любящего партнера ей начинает казаться, что у нее нет времени на саму себя.

Почему женщины наслаждаются желанием

Чем больше женщина сфокусирована в течение дня на заботе о других и самоотдаче, тем меньше она осознает себя и свои чувственные желания. Она может живо реагировать на чувства других людей, но теряет контакт с собственными.

Как мужчина в суматохе будней забывает о своих эмоциях, так и женщина утрачивает связь со своей чувственностью. Практические заботы повседневной жизни и выживания берут верх над более глубокими и чувственными желаниями. Чем больше женщина напряжена или перегружена, тем труднее ей расслабиться и наслаждаться простыми радостями жизни.

Как мужчина забывает о своих эмоциях, так и женщина забывает о своей чувственности. Практические заботы повседневной жизни и выживания берут верх над более глубокими и чувственными желаниями.

Когда мужчина сосредоточивает на женщине внимание и заботу, он дает ей возможность вновь почувствовать себя самой собой. Временно освободившись от бремени забот о других, женщина снова получает доступ к своим сексуальным желаниям. Проявляя внимание к мелочам и стараясь доставить партнерше удовольствие, мужчина помогает ей раскрыться.

Принимая любящую, заботливую и чувственную поддержку, которой жаждет ее женственная сторона, женщина начинает осознавать свои проснувшиеся сексуальные стремления. Она словно не догадывается о том, что ей нужна стимуляция, пока не ощутит ее. Акт умелого дарения женщине того, в чем она нуждается, помогает ей обнаружить свои потребности – а потом она начинает жаждать большего.

Например, когда мужчина касается тела женщины вблизи ее эрогенных зон, а потом удаляется от них, ритмично перемежая наступление и отступление, у нее возникает желание более интенсивного прикосновения. Опытный мужчина действует с опережением: он вроде бы направляется туда, где женщина захочет прикосновения в следующий миг, – а потом отступает.

В результате она еще сильнее хочет, чтобы он коснулся ее именно в этом месте. Мужчина дразнит партнершу, сначала давая «попробовать» ласку, а затем «придерживая» ее.

Эта техника столь действенна оттого, что эрогенные зоны, как правило, в обычной жизни прикосновений не испытывают. Прикосновение мужчины к неэрогенным зонам женского тела, граничащим с «запретными» областями, автоматически вызывает у женщины желание прикосновения к ее эрогенным зонам.

Во время «качественного» секса желание женщины постепенно нарастает. Вначале ее желание может быть слабым, незначительным, но по мере его удовлетворения и разрядки напряжения появляется большее желание.

Таким образом интенсивность ощущений и желания неуклонно усиливается – и через поэтапное нарастание и сбрасывание напряжения женщина может максимально прочувствовать свое стремление к единению и разрядить его оргазмом.

Один из секретов великолепного секса – это умение мужчины неторопливо разжигать в женщине сексуальное желание, дразня ее ласками.

Этому искусству и будет посвящена следующая глава.

3

Как свести женщину с ума от наслаждения

Наибольшее наслаждение от разговора женщины получают тогда, когда им не нужно сразу переходить к его сути. Чтобы расслабиться или ближе изучить собеседника, они нередко ходят кругами вокруг темы, постепенно выясняя для себя, что именно они сами хотят высказать. Абсолютно то же самое можно сказать и о том, как женщина наслаждается сексом. Ей нравится, когда мужчина не сразу «берет быка за рога», а некоторое время ходит кругами.

Пока ее желание и возбуждение не наберут силу, женщине нравится косвенная стимуляция. Например, прежде чем пальцами или ладонями коснуться ее груди, мужчине следует некоторое время кружить вокруг них, подбираясь все ближе и ближе. А потом, когда прикосновение к «горячей зоне» кажется уже неминуемым, нужно отступить назад и начать все заново.

Женщине нужно, чтобы ее дразнили, постепенно продвигаясь к тому месту, прикосновения к которому она жаждет.

Вместо прямой стимуляции самых чувствительных участков тела, которую так любят мужчины, женщине нужно, чтобы ее дразнили, постепенно продвигаясь к тому месту, прикосновения к которому она жаждет. Например, лифчик не всегда стоит снимать сразу: иногда мужчине следует медленно провести пальцем по его внутренней подкладке, затем неторопливо спустить бретельку, обнажив грудь, а потом снова ее прикрыть.

Мужчина может дразнить женщину, немного усиливая ласки, а потом отступая, чтобы начать все заново. Повторение этого процесса все больше разжигает в ней желание. Нарастание любовной жажды доставляет ей колоссальное удовольствие – как и мужчине. Стоит мужчине понять, что по-настоящему способно «завести» женщину, – и он осознает, что сдерживание собственной страсти дает ему способность сводить партнершу с ума от наслаждения.

Потребность женщины в расслаблении

Мужчины, как правило, не понимают, насколько женщине необходимы расслабление и неторопливая «раскачка» в сексе. Мужчина приступает к занятиям сексом уже в полной боевой готовности. Потребность женщины расслабиться *перед* началом секса непонятна ему просто потому, что ему самому для расслабления нужен оргазм. У женщин все по-другому: чтобы насладиться великолепным сексом, большинству из них необходима предварительная релаксация.

Эротическое поддразнивание и прелюдия дают женщине время на то, чтобы расслабиться и постепенно избавиться от скованности. Медленное, ритмичное и непредсказуемое физическое прикосновение, поглаживание и массажирование неэрогенных зон пробуждают в ней более сильное желание испытать прикосновение в зонах эрогенных. Прежде чем мужчина сможет удовлетворить женщину, ей нужно время, чтобы расслабиться и ощутить ту часть своего существа, которая нуждается в наполнении.

В книгах о сексе нередко встречается хороший совет женщинам – готовиться к сексу, принимая долгую ванну с пеной при приглушенном свете. Прежде чем я осознал различия между мужчинами и женщинами, этот совет вызывал у меня недоумение. Если бы ему последовал я сам, то, вероятнее всего, просто задремал бы прямо в ванне. Но теперь я готов согласиться с тем, что женщине долгая теплая ванна может пойти на пользу.

Расслабление и мягкая стимуляция – основа женского возбуждения.

Медленно скользя по телу женщины пальцами и нежными поцелуями, мужчина пробудит более эрогенные зоны, которые будут жаждать его прикосновения.

Медленные руки нежного любовника

Когда я расспрашиваю женщин о том, что им больше всего нужно от мужчины, они снова и снова повторяют мне, что им нужен *неторопливый любовник*. Медлительность процесса усиливает удовольствие женщины, так что, когда его пальцы и язык со временем добираются до ее груди, соски уже набухли и жаждут прикосновения. Когда он переходит к внутренней поверхности ее бедер, вульве, половым губам, клитору и вагине, она вся уже влажная, теплая и готовая к прикосновению. В результате такой стимуляции удовольствие выплескивается из самых глубоких тайников женского существа.

Мужчина – дело другое. Непосредственное прикосновение к его пенису разительно усиливает его наслаждение. Многие женщины не понимают этого и разочаровывают мужчину, заставляя его слишком долго ждать прикосновения к гениталиям. Если же женщине кажется, что трогать их – это чересчур «откровенно», можно избавить партнера от разочарования, всей тяжестью тела прижимаясь к его чреслам.

Женщине следует помнить, что максимальное удовольствие мужчине приносит прямая стимуляция эрогенных зон.

Поскольку мужчин отличает иной подход, им необходима определенная практика в неторопливости действий. После того как мужчина осознает, какие замечательные ощущения это дарит женщине, его действия постепенно становятся более интуитивными. Мужчине необходимо помнить: чтобы усилить наслаждение женщины, ему нужно как можно дольше отсрочивать прямую стимуляцию. Это займет больше времени, и порой ему будет казаться, что ничего не получается, но в результате женщина получит намного более интенсивное наслаждение. Если он не пожалеет для нее этого дополнительного времени, счастье и удовлетворение возрастут не только для нее, но и для него.

Мужчине необходимо помнить: чтобы усилить наслаждение женщины, ему нужно отсрочить прямую стимуляцию.

Ритуальный обход храма

Некоторые древние храмы посвящены поклонению женскому аспекту Божества. В соответствии с одним из принятых в этих традициях ритуалов, прежде чем переступить порог храма, нужно трижды обойти его по кругу. Тот же принцип применим и к физическому выражению любви к женщине во время секса.

Перед прямым прикосновением или проникновением в сокровенные глубины женской плоти мужчине следует сначала подготовить женщину. Например, во время поцелуя резкое проникновение языка в рот может показаться партнерше слишком внезапным. Поэтому лучше начать с легких поцелуев, а уже потом, когда женщина начнет отвечать на поцелуй, он может исследовать языком ее рот. Замечательное ощущение создаст круговое движение языком внутри ее рта, прежде чем погрузиться глубже.

Касаясь груди, а потом и сосков женщины, тоже лучше начинать с круговых движений по периферии. Например, вместо того чтобы сразу «взяться» за грудь и сосок, мужчине следует вначале спуститься от плеча к ее груди, а потом снова подняться. А потом снова приблизиться – медленными, ритмичными, возвратно-поступательными движениями.

Добравшись до груди, он может мягко двигать рукой вперед-назад, охватывая грудь ладонью, сложенной лодочкой – на манер чашечки бюстгалтера, – мягким покачивающим движением. Потом его движения захватывают уже всю область вокруг груди. Потом он сжимает и отпускает ее, снова и снова. Все эти движения рассчитаны на то, чтобы медленно и непрерывно усиливать, а затем ослаблять стимуляцию.

Позволю себе дать небольшой и легкий в исполнении совет мужчинам, касающийся искусства снятия с женщины бюстгалтера. Много лет назад, снимая с партнерши лифчик, я буквально сражался с его застежками, чувствуя себя ужасно неловким и неуклюжим. Да и откуда мужчине знать, как нужно снимать лифчик, если он его не носит?!

Эту проблему можно легко разрешить. Как-нибудь, когда вашей партнерши не будет рядом, отыщите ящик, в котором она хранит свои лифчики, и потратьте пять минут на то, чтобы исследовать разные модели. Всего несколько минут – и вы станете экспертом по женскому белью.

Существует три основных типа застежек: вертикальные (застегиваются вверх-вниз), горизонтальные (вперед-назад) и расположенные спереди. Потренируйтесь расстегивать их, чтобы научиться без усилий проделывать это одной рукой. А потом потренируйтесь делать то же самое с закрытыми глазами.

В следующий раз, когда вы займетесь сексом, она будет до глубины души поражена тем, как спокойно и уверенно вы расстегиваете ее лифчик. Женщинам нравится, когда мужчины уверены в себе. А это одна из областей, в которых мужчина может точно знать, что нужно делать. Пока он одной рукой освобождает ее от лифчика, она начнет таять и уступать его умелым и мастерским прикосновениям.

Как усилить желание

Чтобы усилить желание женщины, мужчина может перенести ласки в другие области тела, а потом вернуться к ее груди и начать все заново. На этот раз, возвращаясь, можно приблизиться к соску. Но лучше сделать это прикосновение мимолетным, скользнуть по нему, как бы ненамеренно задев. Это дает женщине шанс ощутить чувствительность своего соска и захотеть большего.

Возвращаясь к груди, хорошо возобновить свое «паломническое» обхождение по кругу. В этом случае ритуальных трех кругов недостаточно. Задайте себе время, в течение которого вы намереваетесь это делать, – и помножьте его на десять. Так выйдет в самый раз.

Добравшись до соска, можно нежно поглаживать его возвратно-поступательными движениями, раз, другой, третий... К этому занятию следует подходить так, словно в распоряжении мужчины целая вечность. Когда соски набухают, их можно начать нежно лизать или посасывать.

Особенно сильно женщина возбуждается, когда мужчина сосет ее сосок, одновременно лаская ей клитор.

Как снимать с нее трусики

Мужчине следует касаться области между ног женщины только тогда, когда у него есть основания полагать, что она уже увлажнилась. Хороший прием – ласково проводить пальцами по контуру ее трусиков и постепенно исследовать вульву.

Особенно приятное возбуждение у женщины возникает, когда мужчина не сразу снимает с нее трусики. Лучше только начать стягивать их, а потом снова натянуть, поддернув чуть выше.

Вместо того чтобы снимать их полностью, можно блуждать пальцами по телу, проникая ими под край ткани, вначале сзади, потом спереди; потом провести вдоль края ткани спереди. Следующий шаг – ввести пальцы под край трусиков между ее ног и ощупать влажные волосы и плоть вокруг вагины.

Мягким проникающим движением пальца удостоверившись в том, что вагина уже достаточно увлажнилась, можно наконец снять трусики – или снова отложить этот момент, чтобы дать партнерше понять: мужчина контролирует свою страсть.

Несмотря на быстро растущее возбуждение, он способен не торопиться. Эта его сдержанность и власть над собой – сигналы, позволяющие женщине ощутить, что она может себе позволить избавиться от скованности и отказаться от контроля. Вместо того чтобы снимать с нее трусики, мужчина может провести рукой по ее ягодицам и подтянуть трусики в щель между ними, чтобы обнажить их. Превратив их таким образом в «стринги», он переходит к касаниям и поглаживанию ее ягодиц и внутренней поверхности бедер сзади.

Сняв трусики, можно начать гладить внутреннюю поверхность бедер и начать «круговой обход» вульвы, чтобы коснуться клитора.

Прикосновение к клитору

Многие мужчины частенько забывают, что клитору тоже нужно прикосновение. В своей консультативной практике я часто слышу жалобы женщин на то, что партнер не касается этой области, или, пытаясь это сделать, большую часть времени промахивается мимо цели, или, даже попав туда, куда нужно, не уделяет клитору достаточно времени. Многие женщины расценивают это как признак того, что на самом деле партнеры к ним равнодушны.

Как правило, это суждение неверно. Мужчина забывает касаться клитора только потому, что у него отсутствует инстинктивное понимание важности этого органа. Может быть, некоторые связанные с этим открытия помогут мужчинам улучшить свою память? Моя собственная практика и многие исследования на тему секса показывают, что у женщин, по их собственным словам, 98 % общего числа оргазмов являются прямым результатом стимуляции клитора.

Мужчины забывают о стимуляции клитора вовсе не потому, что эгоистичны в сексе. Они просто не знают, что почти каждый женский оргазм – клиторальный.

Мужчины, представьте себе, что вы занимаетесь сексом без стимуляции пениса! Небольшое удовольствие, правда? Так вот, чтобы женщина могла насладиться великолепным сексом, необходимо стимулировать ее клитор от пяти до пятнадцати минут, если вы хотите, чтобы она достигла оргазма.

На консультациях мужчина, как правило, говорит мне, что уделяет внимание клитору жены не меньше пяти-десяти минут. Однако его жена по секрету сообщает, что он редко прилагается к этому местечку, а если и делает это, то весь процесс укладывается в какие-нибудь минуту-две.

Я объясняю женщине, что на самом деле мужу кажется, что он тратит на это гораздо больше времени – а потом учу ее продвинутым навыкам, позволяющим получить то, чего она хочет. Чтобы получить желаемое, женщина должна сначала принять как данность тенденцию мужчины забывать о ее потребностях. Если она на него сердится, ему трудно спокойно выслушивать ее обоснованные требования.

Не жалеете для нее времени

Если мужчина недостаточно долго занимается клитором женщины, я рекомендую ей положить на него руку и продолжать гладить себя самостоятельно. Таким образом мужчина получает совершенно недвусмысленное сообщение, но при этом у него не возникает ощущения, будто его критикуют, поправляют или контролируют. Почувствовав, насколько нравится женщине такая ласка, он и сам начнет уделять ей больше времени.

Когда женщине хочется, чтобы мужчина касался ее как-то по-другому, вместо того чтобы терпеливо и молча сносить его манипуляции, ей следует самостоятельно совершить рукой те движения, которых она хочет от него. В эти моменты мужчине стоит прихватить подушку и отправиться в «партер», чтобы наблюдать и учиться.

Пожалуй, наиболее эффективный способ научиться обеспечивать женщине продолжительную интерлюдию в сексе – засекать время. Звучит это не слишком романтично, зато срабатывает безупречно. Я рекомендую мужчине поставить рядом с кроватью будильник – так, чтобы он не бросался в глаза. Лаская вульву и клитор партнерши, он может время от времени бросать на часы взгляд и распределять свое время.

Мужчины часто удивляются, когда узнают, что в состоянии возбуждения они словно живут в зоне, где время течет с иной скоростью. То, что кажется им десятью или пятнадцатью минутами стимуляции, в действительности составляет всего лишь одну-две минуты астрономического времени.

Заставив себя потратить не меньше пяти-пятнадцати минут, мужчина обеспечит женщине ту стимуляцию, которая ей по-настоящему необходима. После такой подготовки партнерша способна полнее принять его, когда они перейдут к соитию.

Искусные партнеры

Умелая любовница напрямую стимулирует самые чувствительные и эрогенные области мужского тела – его пенис и яички. Во время стимуляции этих органов все остальное тело мужчины постепенно пробуждается, и ему тоже хочется, чтобы его касались, лизали и стимулировали. Тогда она может с успехом испытать на мужчине все дразнящие приемы, которые возбудили бы ее саму. Главное – вначале простимулировать самый нетерпеливый и чувствительный мужской орган.

Умелый любовник вначале стимулирует *наименее* чувствительные места, и лишь под конец – эрогенные зоны женщины. Вначале он касается ее волос, целует ее в губы, не вводя язык, или поглаживает ягодицы. Затем он может мягко прижимать ее тело к своему, двигаться вверх-вниз, круговыми движениями тереться о женское тело паховой областью.

Постепенно путешествуя по ее телу или ритмично двигаясь взад-вперед по конкретному участку, соседствующему с эрогенной зоной, мужчина пробуждает наиболее чувствительные области тела женщины, заставляя их жаждать прикосновения. Затем (опять же используя косвенный подход) он может заняться и более чувствительными районами, чтобы обеспечить многократную стимуляцию.

Овладев искусством медленного усиления женского желания, мужчина обретает уверенность в том, что он знает, что делать, чтобы свести партнершу с ума от наслаждения. Уже одна эта уверенность сильно возбуждает женщину. В следующей главе мы выясним, как укрепить сексуальную уверенность.

Искусный любовник первым делом стимулирует *наименее* чувствительные места, и лишь под конец – эрогенные зоны. Искусная любовница начинает с самых эрогенных зон партнера, а потом переходит к остальным частям его тела.

4

Сексуальная уверенность

Сексуальная уверенность – главный возбудитель как для мужчин, так и для женщин. Женщина «заводится», когда чувствует уверенность партнера в том, что он знает, как ее удовлетворить. Его уверенность убеждает ее в том, что он знает свое дело, способен проявить гибкость, если что-то не получается, и обладает выдержкой. Мужчину тоже возбуждает уверенность женщины – но это уверенность совсем иного рода.

Нет «препарата» более возбуждающего, чем уверенные действия партнера.

Сексуальная уверенность – лучший возбудитель

Сильнее всего мужчина заводится, ощутив, что женщина *в нем* уверена. Когда устремленный на него взгляд женщины полон веры в то, что она хорошо проведет с ним время, что он не может причинить ей вреда и что она хочет, чтобы он занялся с ней любовью, это приводит мужчину в восторг.

А вот если женщина кажется чересчур уверенной в своем знании, что нужно делать, чтобы свести его с ума, у мужчины это может вызвать раздражение. Его начинают атаковать сомнения: а сумеет ли он оказаться на высоте, сделав для нее то же самое? Продержится ли он достаточно долго для того, чтобы удовлетворить ее? Конечно, хорошо, когда женщина уверена в своих способностях удовлетворить мужчину, – но (и это касается всех продвинутых навыков отношений) максимальное удовлетворение она доставит своему мужчине, помогая ему добиться успеха в удовлетворении ее самой.

Женщина способна доставить мужчине максимальное удовлетворение в сексе, помогая ему успешно удовлетворить ее саму.

Секс-обучение

До того как начать вести семинары по сексу, я девять лет прожил монахом, соблюдая обет безбрачия. Во времена своего монашества я преподавал духовную философию и медитацию. И вот, когда мне исполнилось двадцать семь лет, жизнь моя радикально изменилась. Я оставил монашество, вернулся в мир и вновь начал заниматься сексом.

В первый год после этих девяти лет воздержания я был подобен голодающему, которому дали поесть после долгого поста. Я ощущал огромную потребность наверстать упущенное. Я не мог думать ни о чем, кроме женщин, любви и секса. Секс заменял мне завтрак, обед и ужин. Иногда после нескольких часов секса у меня все ныло настолько сильно, что, глядя на мою походку, можно было подумать, что я прячу под ширинкой шары для боулинга.

Я читал всю литературу о сексе, какую мог добыть, и занимался сексом при малейшей возможности. Я хотел узнать как можно больше. И в конце концов пошел учиться в магистратуру по программе сексологии и психологии.

Оказываясь наедине с женщиной, я объяснял ей, что последние девять лет прожил монахом и пока еще только учусь сексу. Я просил ее показать мне, как устроено и работает ее тело, и рассказать, что именно из ее сексуального опыта приносило ей наибольшее удовлетворение.

Этот подход пользовался грандиозным успехом. Женщины не просто «заводились», рассказывая мне о том, что им нравится в сексе; я действительно многому у них научился.

Спустя примерно два года интенсивного «секспериментирования» с методиками разнообразных древних мировых традиций мы с моей тогдашней партнершей начали вести семинары по сексу и духовности. Мы работали в паре, ведя дискуссии о том, как можно добиться великолепного секса и для мужчин, и для женщин. И многие участники семинаров откровенно рассказывали о том, что делает секс запоминающимся.

Процесс обсуждения мужских и женских предпочтений и неприятий шел на пользу каждому из нас. И несмотря на свою роль ведущего, я, конечно же, продолжал учиться, делая заметки, а потом испытывая новые приемы дома вместе с партнершей.

Почему разговор – не панацея

Большинство мужчин никогда не были монахами и поэтому чувствуют себя не слишком уютно, расспрашивая женщину о подробностях того, что ей нравится в сексе. Но не только мужчина считает себя обязанным производить впечатление готового секс-эксперта; женщина тоже хочет, чтобы мужчина понимал, что делает. Она ждет от него интуитивного понимания своих действий. Она даже может отказаться отвечать на расспросы о том, что ей нравится, поскольку хочет, чтобы секс был не математически выверенной последовательностью поглаживаний, а приключением, которое они будут открывать для себя вместе.

В глубине души женщина верит, что если он – *тот самый* мужчина или если он действительно любит ее, то поймет, что ему делать. Эти ощущения – пища для романтической фантазии, но плохая основа для великолепного секса. Вдобавок женщина может бояться рассказывать о своих желаниях из страха, что партнер ее осудит или не захочет делать того, чего хочет она. В общем, если ей приходится давать мужчине указания, секс для женщины теряет часть своего очарования.

В глубине души женщина верит, что если он – тот самый мужчина, предназначенный судьбой избранник, или если он действительно любит ее, то поймет, что ему делать. Романтические фантазии на эту тему бесконечны, но к глубокой интимной близости ведут совсем иные пути.

Хотя во многих книгах о сексе говорится, что важно разговаривать о сексуальных предпочтениях и неприятиях, супруги обычно этого не делают. Люди в нашем обществе как правило замыкаются в себе, когда дело доходит до разговоров о сексе, так что мы обычно заговариваем о нем только тогда, когда что-то не получается. Неудовлетворенный партнер пытается объяснить, чего он (или она) хочет, но к этому времени другому партнеру уже трудно спокойно это выслушивать. Такой разговор, вместо того чтобы быть приятным или забавным, звучит как критика или обвинение – и обычно до некоторой степени так оно и есть.

Мужчины особенно чувствительны к такой обратной связи. Когда женщина говорит партнеру, чего бы ей хотелось или не хотелось, он слышит: *«Ты недостаточно хорош. Другие мужчины знают, как это делается, а ты почему не знаешь? Что с тобой не так?»*

Ирония состоит в том, что мужчине «положено» знать о сексе все, и из-за этого он не может расспрашивать партнершу о ее предпочтениях и неторопливо узнавать ее лучше. Как женщины порой ощущают потребность имитировать оргазм, чтобы доставить удовольствие партнерам, так и мужчинам приходится имитировать уверенность, чтобы порадовать женщин. Многие мужчины и рады бы расширить свои познания, но не знают, как поговорить о сексе так, чтобы не показалось, будто они чего-то о нем не знают.

Женщины иногда ощущают потребность имитировать оргазм, чтобы доставить удовольствие партнерам, а мужчинам приходится имитировать уверенность, чтобы порадовать женщин.

Простые способы поговорить о сексе

Один из простейших способов нарушить негласный обет молчания в отношении этой темы – вместе читать посвященные сексу книги, а затем обсуждать их. Намного легче исправлять свои ошибки, когда к этому тебя побуждает прочитанное, а не гневная речь долго терпевшего партнера. Когда один из пары непроизвольно ахает, к примеру, на той или иной фразе книги, то другой должен обязательно взять себе это на заметку, запомнив, как эта фраза рекомендует поступать.

Как бы обширны ни были наши знания о сексе, понимание различий между мужчинами и женщинами позволяет взглянуть на него с совершенно новой точки зрения. И мы с гораздо большей готовностью дарим своим партнерам то, что им нужно, когда понимаем эти различия.

Порой, ведя беседу о сексе, я прошу своих слушателей хлопать, когда им по-настоящему нравится то, что я говорю, – чтобы дать своим партнерам понять, что они согласны с моими словами. Интересно при этом наблюдать, насколько часто бывают поражены представители одного пола совершенно неожиданными для них хлопками представителей другого. Когда же дружные хлопки иногда переходили в настоящие аплодисменты, казалось, что их удивление превзойдет все мыслимые границы. Муж принимает хлопки жены не так близко к сердцу, поскольку аплодируют почти все женщины; и кроме того, она приветствует хлопками то, что нравится *ей*, а не жалуется *на него*. А женщина избавлена от необходимости открыто говорить мужу о том, что ей нужно, ведь он может просто наблюдать ее реакцию.

Благодаря непосредственному обмену мнениями таким не несущим в себе угрозы способом многие пары – даже те, для которых секс стал вчерашним днем, – внезапно открывали его для себя заново. Когда мужчины и женщины узнают о своих различиях в подобной обстановке, они лучше запоминают информацию и с большей охотой делают все необходимое ради создания великолепного секса для себя и своих партнеров.

Все женщины разные

Не только мужчины и женщины отличаются друг от друга, но и одна женщина не похожа на другую. Чтобы мужчина по-настоящему понял, что нужно женщине, очень эффективным может оказаться простой разговор в нужный момент. Еще больше усложняет ситуацию то, что не только все женщины разные, но каждая из них еще и меняется со временем, а потом может вдруг вернуться к прежним «настройкам». И если общие технические приемы и подходы можно обсудить в книге или на семинаре, с уникальными предпочтениями вашей партнерши этого сделать не получится.

Женщины отличны от мужчин, различны меж собой, и к тому же каждая женщина еще и постоянно меняется. Чтобы по-настоящему понять, что нужно женщине, очень эффективным может оказаться простой разговор в нужный момент.

Для Сэма прикосновение к женскому клитору было игрой в «чет и нечет». Когда женщина вся пылала от возбуждения, он знал, что делает что-то правильно, но не вполне понимал, что именно. Чтобы придать ему большую уверенность, я предложил Сэму попросить партнершу, которую звали Эллен, устроить ему краткую обзорную экскурсию по ее телу. Я посоветовал им разговаривать об этом в непринужденной и отстраненной манере, не стараясь возбуждаться.

Очень деловито, без всяких эротических заигрываний, она коротко объяснила ему, что нравится ей больше всего. Поначалу Эллен немного стеснялась, но Сэм уверил ее, что она окажет ему неоценимую помощь. Сегодня, годы спустя, Сэм по-прежнему помнит каждое сказанное ею слово.

Ясно понимая, что больше всего нравится женщине, мужчина может расслабиться. Хотя ему не обязательно подходить к этому вопросу механически и буквально следовать ее указаниям всякий раз, как они занимаются любовью, осознание предпочтений партнерши дает мужчине необходимую уверенность, чтобы каждый раз творить новое сексуальное переживание. Когда кажется, что какой-то подход не работает, он знает, что в любой момент может вернуться к тому, что нравится ей больше всего. Уверенность такого рода помогает мужчине раскрепоститься в сексе и стать более креативным и спонтанным.

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.