



Сайт <http://cssc.narod.ru>

*«Культура секса и секс в культуре Востока и Запада с древних времен до наших дней»*

ЭНН ХУПЕР ФИЛЛИП ХОДСОН



**КАК**



**ДОСТАВИТЬ  
НАСТОЯЩЕЕ  
НАСЛАЖДЕНИЕ  
МУЖЧИНЕ**

РЕАЛИЗАЦИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ

**PHILLIP HODSON and ANNE HOOPER**  
**HOW TO MAKE GREAT LOVE TO A MAN**  
Robson Books  
*Перевод Алексея Озерова*

Ходсон Ф., Хупер Э. Как доставить настоящее наслаждение мужчине. Реализация сексуальных фантазий / Пер. с англ. А. Озерова. – М.: Изд-во Эксмо, 2005. - 160 с, ил.

**ЦЕЛЬ ЭТОЙ УНИКАЛЬНОЙ КНИГИ – ПОМОЧЬ ВАМ БЕЗ ПОМЕХ ЗАГЛЯНУТЬ В МИР МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ ГЛАЗАМИ И МУЖЧИНЫ, И ЖЕНЩИНЫ. С ЕЕ СОВЕТАМИ ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ СМОЖЕТЕ:**

- **УЗНАТЬ, ЧЕГО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ХОЧЕТ МУЖЧИНА**
- **НАУЧИТЬ МУЖЧИНУ ПОДЛИННОЙ ИНТИМНОСТИ**
- **ПОНЯТЬ, ЧТО МУЖЧИНЫ НЕ С МАРСА**
- **СУЩЕСТВЕННО ПОПОЛНИТЬ НАХОДЯЩИЕСЯ В ВАШЕМ АРСЕНАЛЕ ФИЗИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ РАЗЖИГАНИЯ И СОХРАНЕНИЯ СТРАСТИ**
- **К МЕСТУ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ИГРЫ И СЦЕНАРИИ, КОТОРЫЕ ЗАСТАВЯТ МУЖЧИН ПЛАКАТЬ ОТ УДОВОЛЬСТВИЯ**
- **СПРАВЛЯТЬСЯ С ИМПОТЕНЦИЕЙ И ОСЛАБЛЕНИЕМ ЛИБИДО**
- **УПРАВЛЯТЬ ВСЕМИ ЕГО ПОСТУПКАМИ И ЖЕЛАНИЯМИ, ПРИЧЕМ НЕ ТОЛЬКО В СЕКСУАЛЬНОЙ СФЕРЕ, НО И В БИЗНЕСЕ, И В ОБЩЕНИИ С ДРУГИМИ ЛЮДЬМИ.**

**А ЕСЛИ ВЫ ХОТИТЕ, ЧТОБЫ ВАШ ПАРТНЕР НЕ БЫЛ НЕДОУМЕВАЮЩИМ СТАТИСТОМ В ПРОЦЕССЕ ВАШЕГО ВЫСШЕГО СЕКСУАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ, НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ ПРЕДЛОЖИТЬ ЕМУ ОЗНАКОМИТЬСЯ ХОТЯ БЫ С НЕСКОЛЬКИМИ ГЛАВАМИ ИЗ КНИГИ Э. ХУПЕР И Ф. ХОДСОНА «КАК ДОСТАВИТЬ НАСТОЯЩЕЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ». ВОТ УВИДИТЕ, ОН СТАНЕТ ВАШИМ ГОРЯЧИМ СОЮЗНИКОМ В ЛЮБЫХ НАЧИНАНИЯХ И ЭКСПЕРИМЕНТАХ!**

**ОГЛАВЛЕНИЕ****Предисловие**

НОВИЗНА И ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ

**1. Мужчины не с Марса**

ЛЮДИ... С ЗЕМЛИ

ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

МУЖЧИН ЗАХЛЕСТЫВАЮТ ЧУВСТВА

ОДИНАКОВАЯ ПРОБЛЕМА, РАЗНЫЕ РЕШЕНИЯ

КАК СПОРИТЬ, НЕ РАЗРУШАЯ ОТНОШЕНИЙ

КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ОН СЛУШАЛ

У ТИПИЧНЫХ МУЖЧИН МОЗГ ЧУТЬ НЕДОРАЗВИТ?

ДВА ПОЛА, РАЗДЕЛЕННЫЕ ОБЩИМ ЯЗЫКОМ

КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ПОЛАМИ

СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ГЕН БОЛТЛИВОСТИ?

А КАК НАСЧЕТ «ОТРАВЛЕНИЯ ТЕСТОСТЕРОНОМ»?

МУЖЧИНЫ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТЕСТОСТЕРОНА

ВСЕ ТАК, НО ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ВСЕЛЕННЫЕ

ЛЮБОВЬ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ

ЧЕМ ВЫ ПРИТЯГИВАЕТЕ СВОЕГО МУЖЧИНУ

СЕКРЕТЫ СЕКСУАЛЬНОЙ ФАНТАЗИИ

СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ МУЖЧИНЫ ДУМАЮТ О СЕКСЕ?

ФАНТАЗИИ

ТРИ КЛАССИЧЕСКИХ СЦЕНАРИЯ МУЖСКОЙ ФАНТАЗИИ

ЧТО ВОЗБУЖДАЕТ МУЖЧИН

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

**2. Начало любви**

ИГРА В СВИДАНИЕ

МУЖЧИНЫ С СИНДРОМОМ БОЯЗНИ ЗНАКОМСТВА

КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С НОВЫМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ?

ВАШ ИНТЕРЕС ОБОЮДНЫЙ?

ЧИТАЕМ СЕКСУАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ МУЖЧИНЫ

ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ЗАПАХ

ВЫБРОС АДРЕНАЛИНА

КТО ЗАДАЕТ ТОН?

МЕРИДИАНЫ

КАК ДОВЕСТИ ДО ОРГАЗМА РУКУ В КИНО

ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

НОГИ

УМНЫМ НА ЗАМЕТКУ

ЯГОДИЦЫ - ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

ВКРАДЧИВЫЕ ПОЦЕЛУИ

В ПОСТЕЛИ С МОЛОДЫМ МУЖЧИНОЙ

СЛАДОСТНОЕ БРЕМЯ ГУБ

ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ, ИДЕАЛЬНЫЕ ДЛЯ МУЖЧИН

МУЖЧИНА СВЕРХУ

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

ПОЗЫ СБОКУ

ПРОДВИНУТЫЕ ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ

### **3. Переход к отношениям**

ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

У ВАС СЛИШКОМ ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ?

ВЗГЛЯД МУЖЧИНЫ НА СЕКС И ОТНОШЕНИЯ

ЕСТЬ ЛИ СЕКС ПОСЛЕ СВАДЬБЫ?

ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОТНОШЕНИЙ

ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СЕКСА

НЕСООТВЕТСТВИЕ ЛИБИДО

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

ХРОНИЧЕСКАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В ОСНОВЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

МУЖСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МУЖСКОЙ СИЛЕ И МУЖСКОМ

ДОСТОИНСТВЕ

МАЛЬЧИКАМ ТРУДНЕЕ

### **4. Помогите ему обрести силу**

## МУЖСКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

ЗДОРОВЬЕ И ИМПОТЕНЦИЯ

КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ

СРЕДСТВА ОТ ИМПОТЕНЦИИ

### ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

БЫЛИ ЛИ У ВАШЕГО МУЖЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ С ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ?

КОГДА ЖЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?

НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕНА ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ?

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ НОРМАЛЬНОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ?

ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ?

КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ - В ТРЕВОЖНОСТИ?

КАК ПОЗИТИВНАЯ ТРЕВОГА ПОДХЛЕСТЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ?

ЧТО ПОМОГАЕТ?

ОДИН ОРГАЗМ ИЛИ МНОГО?

КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ

ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРИТЧА

ЛЕКАРСТВА И ДРУГОЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА

ТЕРАПИЯ КЕГЕЛЯ

### ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ

ТЕХНИКА ОСТАНОВОК

ТЕХНИКА СЖИМАНИЯ

МАНЕВР БОТРЕ

### ЗАДЕРЖКА ЭЯКУЛЯЦИИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

СЛОВЕСНЫЙ ПОДХОД

РЕЛИГИОЗНЫЙ ФАКТОР

## **5. Лебединая песня либидо**

ЧТО ТАКОЕ ЛИБИДО

ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ ЛИБИДО?

ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ У МУЖЧИН ПАДАЕТ В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ?

В ЧЕМ ЖЕ ПРОБЛЕМА?

ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕГО ЛИБИДО ПО-ПРЕЖНЕМУ СНИЖАЕТСЯ?

ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

## **6. Искусство секса**

СЕМЬ НОЧЕЙ ЛЮБВИ

ПРЕЛИМИНАРИИ

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. Физическая география: тайные сады наслаждения

ДЕНЬ ВТОРОЙ. На сегодня чувственный массаж

ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Посвящен исследованию ваших фантазий

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. Умственная география

ДЕНЬ ПЯТЫЙ. *Кто главный?*

ДЕНЬ ШЕСТОЙ. Коитальная пригонка

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ

ВОСЕМЬ СЕКСУАЛЬНЫХ СЕКРЕТОВ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ СКРЫВАЮТ ОТ ЖЕНЩИН

МУЖЧИНАМ НРАВИТСЯ СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

МУЖЧИНЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ЗАВИСТИ ПО ПОВОДУ ПЕНИСА

МУЖЧИНЫ НЕ НАВИДЯТ СЕКСУАЛЬНУЮ КРИТИКУ

МУЖЧИНЫ МЕЧТАЮТ ДОВЕСТИ ЖЕНЩИНУ ДО ОРГАЗМА

МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ПОРНОГРАФИЮ

МУЖЧИНЫ СЕКСУАЛЬНО БРЕЗГЛИВЫ

МУЖЧИНЫ ВСЕГДА ПРЕДАЮТСЯ ТАЙНЫМ ФАНТАЗИЯМ

МУЖЧИНЫ НЕ ВСЕ ВРЕМЯ СЕКСУАЛЬНО ОЗАБОЧЕНЫ

КАК ДЕЛАТЬ ГЕНИТАЛЬНЫЙ МАССАЖ

РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВОПРОС

## **7. Наука любви**

КАК МУЖЧИНЫ ВОСПРИНИМАЮТ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - НУЛЕВОЙ

МОДЕЛИ МАСТУРБАЦИИ

КАК ДЕЛАЮТ ЭТО МУЖЧИНЫ

ДИЛЕММЫ МАСТУРБАЦИИ  
 МАСТУРБАЦИЯ И ФАНТАЗИЯ  
 РАДОСТИ МУЖСКОГО ОРГАЗМА  
 ОРГАЗМ  
 ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА?  
 ПРОДЛЕННЫЙ ОРГАЗМ  
 ПРОДЛЕНИЕ МУЖСКОГО ОРГАЗМА  
 КАК ПОДАРИТЬ ЕМУ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС  
 ПЯТЬ БАЗОВЫХ ИСТИН ОРАЛЬНОГО СЕКСА  
 ПРОВОЦИРУЯ ЕГО ВЗГЛЯДОМ...  
 КАК ПРОВЕСТИ НОЧЬ ЛЮБВИ СО СВОИМ ЖЕ ПАРТНЕРОМ  
 СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ — КАРЕН  
 НЕ ЗАБУДЬТЕ О ПИЩЕ ЛЮБВИ  
 НАЧИНАЙТЕ... СОБЛАЗНИТЕЛЬНО НЕСПЕШНО  
 ПЕРЕХОД К ГЛАВНОМУ  
 МЕБЕЛЬ ЛЮБВИ...  
 КРЕСЛО  
 ВАННА  
 ЛЕСТНИЦА  
 СТОЛ  
 ПУФ, НАБИВНОЙ МЕШОК

## **8. Идеальный любовный акт... для него**

КАК ЕГО РАСПАЛИТЬ  
 СИЛА ВНУШЕНИЯ  
 В КАЧЕСТВЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ  
 ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПРОБЛЕМ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА  
 АНАЛЬНЫЙ СЕКС  
 ПРАВИЛА АНАЛЬНОГО СЕКСА  
 ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ  
 ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЗАЖИМОВ  
 КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

САМОЕ БОЛЬШОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАРИТЬ  
МУЖЧИНЕ...

ПРИКЛАДЫВАЕМАЯ СИЛА

МУЖСКОЙ КЛИТОР

ВНУТРЕННЯЯ G-ТОЧКА

ВНУТРЕННИЙ ПОДХОД

НАРУЖНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ МУЖСКОЙ G-ТОЧКИ

КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОВОПРИОБРЕТЕННЫЕ НАВЫКИ

НАИЛЮБИМЕЙШИЕ ЭРОТИЧЕСКИЕ ЛАКОМСТВА МУЖЧИНЫ

КАК СДЕЛАТЬ ЛЮБОВНЫЙ АКТ ЕЩЕ БОЛЕЕ УПОИТЕЛЬНЫМ

ОБУСТРОЙСТВО СПАЛЬНИ

КАК ПОДСТЕГНУТЬ ЕГО СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС

ВРЕМЯ ЛЕЧЬ В ПОСТЕЛЬ

КАК ИЗМЕНИТЬ ЗАВЕДЕННЫЙ ПОРЯДОК

## **9. Игры и сценарии для двоих**

ПРАВИЛА

РЕКВИЗИТ, КОТОРЫЙ ВАМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

СОЗДАНИЕ НУЖНОГО НАСТРОЕНИЯ

СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ДВОИХ

СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ

СЛУЧАЙ ВТОРОЙ

СЛУЧАЙ ТРЕТИЙ

СЛУЧАЙ ЧЕТВЕРТЫЙ

## **10. Как научить мужчин интимности**

НАСКОЛЬКО ИНТИМНЫ ВЫ В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ?

ФОРМУЛА ИНТИМНОСТИ

ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ИНТИМНОСТЬ?

МОЖНО ЛИ ПРИВНЕСТИ В ОТНОШЕНИЯ УШЕДШУЮ ИНТИМНОСТЬ?

МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬ МУЖЧИН ИНТИМНОСТИ?

ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

МУЖЧИНЫ НУЖДАЮТСЯ В ПОХВАЛЕ!

В ЗАКЛЮЧЕНИЕ



## ПРЕДИСЛОВИЕ

*Для женщин в сексе все по-другому.*

*Им нужно только лечь.*

Джэки Мейсон

Эта книга — любовный путеводитель по миру мужской сексуальности, предназначенный для женщин, которые хотят понимать своих партнеров и наслаждаться близостью с ними. В начале нового тысячелетия направление, в котором развивается мужская сексуальность, по-прежнему рождает вопросы и является загадкой. Как объяснить некоторые из противоречий? Вот несколько примеров, характерных для последних лет:

◆ Звезду экрана Хью Гранта арестовывают в машине в объятиях незнакомки, при этом дома его вроде бы ждет одна из самых привлекательных женщин мира. Большинству женщин непонятно, что побудило его предпочесть рискованную новизну близости постоянной партнерше.

◆ Президент Билл Клинтон проходит через позор и едва не подвергается импичменту из-за стремления испытать поверхностный оргазм в коридоре с сотрудницей. Многие недоумевают: неужели фелляция стоит того, чтобы рисковать ради нее самым завидным постом в мире?

◆ Рок-певец Мик Джаггер, которому пора бы нянчить внуков, демонстрирует удаль Казановы в спальнях нескольких актрис и моделей, годящихся ему в дочери. Одни наблюдатели задаются вопросом: а может быть, он страдает психическим заболеванием, вроде навязчивой зависимости от секса? Другие говорят: все дело в эндокринном заболевании!

## НОВИЗНА И ЧУВСТВО УВЕРЕННОСТИ

Или взять некоторые случаи нарушения половой ориентации у мужчин. Ныне в каждой крупной стране на Западе — Англии, Франции, Германии, Италии и США — существует небольшая армия транссексуалов и транссвеститов, занимающихся проституцией и обслуживающих вроде бы гетеросексуальных мужчин. Не свидетельствует ли это неким образом об исконно присущих мужчинам сексуальных желаниях и страхах? Не в том ли дело, что от женщин мужчины в сущности желают парадоксального — «мужского ума в женском теле»? Не означает ли это, что мужчинам нужен призовой кубок новизны, перевязанный ленточкой эмоциональной безопасности?

Если это и в самом деле так, тогда от женщин требуются незаурядные способности к пониманию. Но не стоит падать духом с самого начала. Умело и добросовестно пользуйтесь этой книгой — невзирая на все сумасбродства мужчин полнота духовной и сексуальной гармонии пока еще достижима. Прежде чем обратиться к способам, позволяющим добиться более полного сексуального удовлетворения, глубоко усвойте и такие факты:

◆ Две трети всех браков делятся в течение жизни.

◆ По мере старения мужчины и женщины начинают больше походить друг на друга. Это проявляется даже в физическом сходстве: с годами черты лица у мужчин делаются мягче, а у женщин жестче.

◆ У мужчин половое влечение не как у динозавра — оно контролируется передними отделами мозга, — и они способны, когда хотят, выбирать, хранить ли им верность.

◆ Мужчины легче влюбляются и тяжелее расстаются с влюбленностью, чем женщины.

◆ Когда женщинам удается добиться «правильного» секса с партнерами, отношения почти всегда развиваются благополучно, так что вы получаете возможность управлять своей общей судьбой.

Правда, если брать в общем, мужчины чаще, вероятно, чем женщины, оперируют в «эмоциональных отсеках». Им хотя и свойственны те же чувства, но в определении их они сталкиваются с трудностями. Очевидным результатом является то, что женщинам, чтобы управлять мужским сексуальным воображением, нужно осознать, насколько же сильно оно отличается от их собственного. Приведем примеры:

◆ Мужчины в среднем больше согласились бы заниматься сексом с незнакомым человеком, чем женщины.

◆ Мужчины больше пользуются услугами порнографии.

◆ Мужчины больше тревожатся о своей сексуальной состоятельности, чем большинство женщин.

◆ Мужчины прибегают к риску как для усиления своего полового влечения, так и для его подкрепления.

◆ Мужчины в среднем и более «извращенны», и, по-видимому, менее верны.

Мужчины тоже осознают, что их самым большим половым органом является мозг. Другое дело, что им втайне хотелось бы, чтобы мозг их находился у них в штанах. Столетиями мужчины приучены с вожделием смотреть на женщин, выглядящих молодо и привлекательно. Так что, если вы хотите сохранить любовь и сексуальное влечение, вы должны заглянуть вглубь этих мужских предпочтений. Мужчины нуждаются в том, чтобы легкие токи женского влияния напоминали им, что внешность — лишь приложение к сексуальности, а сексуальность обуславливается тем, что происходит вслед словам. Настоящая любовная близость проистекает от чувства привязанности к другому человеку не меньше, чем от возбуждения, связанного с прикосновением к юному цветущему телу. Поэт Мильтон назвал красоту «похвальбой природы», ведь она всегда увядает. Вам нужно помочь своему мужчине обнаружить между вами духовное сходство и психическую совместимость, прежде чем истечет его время.

Впрочем, мужчины — не существа с Марса. Нет никакого смысла и в будущем обращаться с ними с молчаливым презрением. Однако вам надо принять тот факт, что мужчина предпочитает несколько иное эротическое меню. Мужчины чаще переходят от секса к любви, нежели от любви к сексу. Мужчины доверяют не так скоро и раскрывают душу большей ценой. Мужчины сексуально раздвоены: они понимают, что секс может быть средством достижения близости, но считают, что он и сам по себе является весьма недурной целью. Как говорит один из женских персонажей в фильме Вуди Аллена: «Секс без любви — пустое занятие». «Да, — отвечает Аллен, — но среди всех пустых занятий это — одно из самых лучших». Таковы мужчины практически в любом обществе. Вам необходимо работать над этим, пока проблема не потеряет свою остроту. Подчас мужчинам хочется всего-навсего разрядиться — это же безопасно, ведь это совершенно безобидно. Разве от этого кому-нибудь будет плохо? Вам надо понять, что секс может быть «такой простой штукой».

А когда поймете, вам нужно пересмотреть некоторые из ваших собственных идеализированных фантазий. Принимая мужчину таким, какой он есть, вы вряд ли можете проецировать на него же детские мечты о романтической преданности длиною в жизнь. Вы можете говорить себе, как миссис Безмятежная Невинность: «Он

любит меня, обожает и совершенно боготворит». Но он же наверняка и будет заглядываться на других женщин, представляя их себе в обнаженном виде. А в какой-то момент в будущем он, возможно, станет подумывать и о том, чтобы лечь с одной из них в постель. Будьте готовы к подобному обороту событий, если основываете свое понимание на этом знании. Поскольку таковы мужчины.

И все же ключ к сохранению любой моногамной гармонии — в уделении большего внимания исследованию ваших общих эротических пристрастий. Если мужчине повезло и он живет с женщиной, которая заново овладевает любовными навыками в зависимости от возраста и жизненного этапа мужчины — является пресловутой блудницей в спальне, но хорошим товарищем в гостиной, — ему нет нужды заниматься применением своих эфемерных способностей на стороне. Природу не переделать, но мы убеждены, что мужчин можно приручить. И это всецело в ваших руках.

*Филип Ходсон*

## 1. МУЖЧИНЫ НЕ С МАРСА

Нет никаких границ для наслаждения, которое вы способны испытывать, кроме вашего собственного воображения. Но если в этой книге предлагаются наилучшие из всех возможных чувственных и сексуальных переживаний, которые может подарить мужчине женщина, эротический идеал, то как подвести себя к пониманию и созданию тех обстоятельств, которые сделают его возможным в вашем доме — для вас и вашего партнера? Как перейти от идеального к реальному? Мы начинаем с базовой мужской психологии Главы 1 — нет никакой пользы в представлении, что мужчины — с Марса!

### ЛЮДИ... С ЗЕМЛИ

Никто в наше время не считает, что мужчины и женщины абсолютно одинаковы в эмоциональном отношении. Бестселлер Джона Грея «Мужчины — с Марса, женщины — с Венеры» («Men are from Mars, Women are from Venus») выразил это совершенно ясным образом. Но все же два пола различны, а не противоположны друг другу. Если вы верите преувеличениям писателей вроде Джона Грея, то вам, скорее всего, будет гораздо труднее добиться хорошего секса. Вам никогда не примирить успешно ваших различий. Мужчины и женщины — это не чуждые друг другу биологические виды из разных миров. Они — похожие существа, пытающиеся решать свои проблемы с несколько различных точек зрения. Вот в чем, на наш взгляд, Джон Грей заблуждается в психологии:

◆ Различия внутри пола намного значительнее, чем различия между полами. Под этим мы имеем в виду то, что мужчине, точно так же как и женщине, свойствен широкий диапазон желаний, любовных и сексуальных проявлений, но что большинство мужчин и женщин реагируют сходным образом. Потому неверно утверждать, что ваш любимый находится на другой планете и на другой волне и не способен «говорить на вашем языке». Всегда найдутся важные точки соприкосновения, которого легко добиться, если вы осознаете это и понимаете, как это сделать.

◆ Большинство психологических опросов показывают, что между полами не существует никаких значительных различий. Но эти опросы не публикуются, поскольку им «нечего сообщить». Сходные же черты многочисленны. Физиологическая модель сексуальных реакций идентична, а гормональные системы, несмотря на неодинаковые соотношения половых гормонов, функционируют сходным образом. Возникающие сексуальные проблемы в физиологическом плане отличаются не сильно. Мужчины страдают импотенцией. Тем же страдают и женщины.

Другими словами: «Люди — с Земли».

Изучать после этого остающиеся различия — может показаться странным. Однако знание о том, в каких случаях мужчины и женщины будут, скорее всего, видеть вещи по-разному, становится полезным, когда вы подстраиваете собственное поведение под своего мужчину. Значимые половые различия — тема этой главы. Сперва мы посмотрим на то, в чем сексуальные эмоции мужчин не вполне совпадают с вашими.

### ПСИХОСЕКСУАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ

Ум мужчины работает чуть по-другому, чем ум женщины, его эмоциональный радар менее чувствителен. Поэтому мужчины нередко склонны руководствоваться тем представлением, что девушки — это те же парни, только у них есть грудь. Если женщины способны быть великодушными к физическим недостаткам мужчин, а раз-

очаровывают их в мужчинах главным образом их эмоциональные изъяны, то мужчины, как правило, недооценивают человеческий контекст, в котором протекает секс. «Меня не задевает, если женщина не может оценить меня в эмоциональном плане, — говорит герой Мартина Клуна в «мыльной опере» «Негодники мужчины» («Men Behaving Badly»), — коль скоро она по-прежнему раздевается».

Мужчины даже считают секс чем-то вроде пищи. Характерной их реакцией на отказ заняться сексом является недоумение: «Она что, объявила голодовку? Мы все должны есть, чтобы выжить». Отсюда склонность мужчин разделять свои «потребности» и чувства. Как говорит сразу после размолвки муж своей жене в одном романе Родди Дойла: «Надо полагать, о скачках нечего и думать?» Ища утешения, мужчины все так же домогаются секса.

Мужчины притворяются, что всегда готовы, что завод у них никогда не кончается, но у них точно так же могут быть «головные боли». Они также любят поддерживать в себе мужские стереотипы. Правда, вопреки мифу, мир полон пылких бухгалтеров и холодных поп-звезд. Что бы ни думали себе мужчины, сексуальные желания среди полов распределяются одинаковым образом. Небольшое число людей обладают экстремальным сексуальным аппетитом (большим или малым), тогда как все остальные находятся где-то посередине.

Если смотреть лишь с точки зрения сексуальных appetитов, то женщинам свойственна осторожность в отношении своих любовных связей. Мужчины же используют свои в пропагандистских целях. Фактически единственный способ извлечь хоть какой-то смысл из исследований на тему супружеской неверности — это допустить, что женщины регулярно лгут о своих любовниках. Либо мы допускаем это, либо один городской работник сексуального фронта в Северной Англии имеет больше партнерш, чем съедает горячих обедов.

Нынешняя психологическая мысль, основывающаяся на многоплановых исследованиях, принимает возможность того, что и в самом деле существует «мужской мозг». Представителями женского пола этот мужской мозг в целом воспринимается как:

- ◆ менее адаптированный в социальном плане,
- ◆ менее способный к маневрированию и компромиссам в социальных и эмоциональных взаимоотношениях,
- ◆ менее способный к установлению глубоких и значимых межличностных связей, которые женщины находят столь необходимыми для ощущения собственной состоятельности и благополучия.

Остается только посмотреть, окажутся ли эти нынешние исследования плодотворными. Но даже если они не дадут результатов, следует помнить, что предание гласности — уже есть форма социального обучения, способ формирования представлений в обществе. Книжки, подобные бестселлеру «Мужчины — с Марса, женщины — с Венеры», приучили представителей обоих полов считать, что мужчины не понимают эмоций.

## **МУЖЧИН ЗАХЛЕСТЫВАЮТ ЧУВСТВА**

Мужской мозг имеет еще одно важное отличие от мозга женщины. Поскольку мужчины не склонны вдаваться в свои собственные или чужие чувства, они эмоционально более уязвимы. Согласно психологу д-ру Джону Готману, мужчинам свойственна более сильная физическая реакция на все свои эмоции, чем женщинам. Если тому и другому полу захочется оспаривать мировое первенство по эмоциям, мужчины, вероятно, могли бы претендовать на него. Вообще же существуют убедительные

доказательства того, что у мужчин предохранители имеют более короткий срок жизни и они пребывают в длительном напряжении и возбуждении, когда сердятся.

К примеру, во время супружеской ссоры у мужчины резко учащается сердцебиение и подскакивает давление, при этом показатели усиленной физиологической активности будут держаться гораздо дольше, чем у его жены. Как правило, частота сердцебиения у мужчины возрастает на лишние 20—30 ударов в минуту. В иных случаях частота пульса будет приближаться к частоте пульса мужчины, участвующего в гонках Формулы-1. Это происходит очень стремительно, так что у него еще долго, после того как женщина уже переключится на другие предметы, будет бешено колотиться сердце. У женщины же, как правило, пульс до, во время и после «разговора» может почти не меняться. Она, по-видимому, чувствует себя комфортнее, высказывая свои претензии, чем избегая говорить о них.

Такие половые различия, говорит в своей книге «Почему браки успешны или неуспешны» («Why Marriages Succeed or Fail») Готман, помогают выяснить, почему же мужчины настолько чаще, чем женщины, становятся молчаливками — более того, даже могут отрицать, что у них есть эмоциональные трудности. Готман предполагает, что 85 процентов молчаливков — мужчины, а цель их отказа от признания у себя эмоциональных проблем — уберечь мужской мозг от неприемлемо высокого уровня стресса.

Математика домашних ссор попросту гарантирует, что для женщины создается дополнительный стресс, поскольку проблемы остаются нерешенными. Его прирост (когда ему не приходится думать о неприятных вещах) — это ее убыток (коль скоро ей не удастся вызвать в нем участие к своим переживаниям). Готман характеризует отмалчивание как «пример наиболее деструктивного поведения в современном браке». После домашней ссоры — и оттого что они более агрессивны от природы — мужчины имеют обыкновение многократно прокручивать в голове негативные реплики, тем самым гораздо дольше оставаясь во взвинченном состоянии, и под конец говорят себе: «Сама заварила кашу, а я расхлебывай!»

### **ОДИНАКОВАЯ ПРОБЛЕМА, РАЗНЫЕ РЕШЕНИЯ**

\* Мужчины и женщины указывают разные точки расхождения, когда отношения начинают разлаживаться. Мужчины говорят о вещах вроде денег и секса, женщины — о проблемах, связанных с душевной и эмоциональной близостью и участием.

\* Мужчины гораздо чаще видят в охлаждении отношений не кризис, а технические неполадки.

\* Когда мужчины отмалчиваются, женщины обыкновенно упорно требуют более эмоциональной реакции.

\* В качестве последнего средства женщины имеют привычку перетряхивать грязное белье, выуживая на свет все до единого случаи из прошлого, когда партнер оказался не на высоте.

\* Мужчины интерпретируют это как объявление войны — нередко при этом голосуя ногами.

### **КАК СПОРИТЬ, НЕ РАЗРУШАЯ ОТНОШЕНИЙ**

\* Магическое соотношение 5 к 1: убедитесь, что позитивных чувств между вами существует в пять раз больше, чем негативных.

\* Воздерживайтесь от обвинений.

\* Говорите о том, что вы чувствуете.

\* Слушайте партнера.

\* Не критикуйте и не пытайтесь анализировать личность партнера.

\* Воздерживайтесь от оскорблений, насмешек и сарказма.

\* Не ворошите прошлое, а высказывайтесь прямо и держитесь одной ситуации.

\* Научитесь успокаиваться, когда захлестывающие вас эмоции мешают общению.

\* Обсудите возможность сделать перерыв.

\* Пытайтесь думать о хороших качествах партнера — хвалите их и восхищайтесь ими.

\* Обращайтесь к этим принципам снова и снова. Для усвоения новых привычек требуется немало времени.

### **КАК ГОВОРИТЬ, ЧТОБЫ ОН СЛУШАЛ**

Вы проводите столько счастливых часов вместе, а потому стыдно, когда вашим отношениям угрожает недостаток общения. Старайтесь говорить:

\* «Иногда мне кажется, что...» вместо «Ты всегда...»

\* «Пожалуйста, не делай так больше, меня это расстраивает...» вместо «Если ты сделаешь так еще раз...»

\* «Позволь мне объяснить, что я думаю по этому вопросу...» вместо «Ты никогда меня не понимал...»

Мужчинам не нравится ощущение беспомощности и безысходности.

### **У ТИПИЧНЫХ МУЖЧИН МОЗГ ЧУТЬ НЕДОРАЗВИТ?**

Единственным по-настоящему решающим половым различием, влияющим на все наши романтические отношения, является более острая способность женщин «читать мысли». Когда женщина заглядывает вам в глаза, она лучше, чем в большинстве случаев мужчины, может сказать о том, что вы чувствуете. У нее больше развита интуиция, она быстрее интерпретирует язык тела, тон голоса, даже выражение лица. Крайняя форма психологического ухода в себя, так называемый аутизм, ассоциирующаяся с полной неспособностью распознавать чувства других людей, гораздо чаще встречается у мужчин, чем у женщин.

Как известно, большинство младенцев начинают жизнь в роли эмоциональных тиранов. Их не интересуют потребности других людей — они хотят внимания и поднимают шум, если его не получают. К двухлетнему возрасту, однако, малыши обычно способны понимать, что у разных людей разные желания и потребности, но все еще не способны понять — почему.

К пяти-семи годам дети умеют распознавать, что разные люди трактуют мир по-разному, и к этому возрасту все дети должны становиться психологами. Проблема в том, что многие мальчики не делают этого скачка в развитии и существенная доля представителей мужского пола остаются неспособными «влезать в шкуру другого человека».

Исследования, проведенные в Кембридже Саймоном Бэрн-Коэном, дают основания полагать теперь, что у мальчиков может быть ограничено развитие так называемого «социального мозга», поскольку столетиями для мужчин считалось важным умение *не* проявлять слишком большого сочувствия к своим ближним. Например, если вы пытаетесь убить в сражении врага, вряд ли уместно представлять себе, как будут скорбеть о его смерти его вдова или мать.

Выключение этих «социальных генов» у мальчиков давало неизменные преимущества. Их ориентация на решительность и отсутствие колебаний за счет упрощения мозговой деятельности оказывалась ценной в воинственном мире. Это также обеспечивало конкурентное преимущество в грубом индустриальном обществе, где производство значит больше, чем люди или сохранение окружающей среды. Оказывается, что инженерами работают в два раза больше отцов и дедов аутичных мальчиков, чем можно было бы ожидать по статистике. Мужской мозг, делает вывод Бэрн-Коэн, лучше приспособлен для того, чтобы думать о машинах, чем о существовании, запросах или потребностях другой души.

## ДВА ПОЛА, РАЗДЕЛЕННЫЕ ОБЩИМ ЯЗЫКОМ

Мы должны признать, что в книгах Джона Грея содержится фундаментальная истина. Все психологические исследования показывают, что мужчины и женщины испытывают возбуждение от разных аспектов секса, ищут разные вознаграждения в сексе и предпочитают разные типы сексуальной активности. И при этом оба пола вынуждены пользоваться одним и тем же языком для выражения своих несоответствующих желаний. Когда стажер Джеф пригласил служащую банка Кристин в конце их свидания «заглянуть к нему на чашку кофе», она думала о том, как он ее поцелует, в то время как он строил предположения о цвете ее нижнего белья. В то время как Кристин рассчитывала задержаться на восхитительных прелиминариях, Джеф замысливал точные сексуальные позы, а под конец надеялся, что это подходящая девушка для игр в эротическое рабство. Вот такая путаница может существовать в головах и терминах между связанными обоюдным согласием представителями одного и того же биологического вида. А потому мы должны распознать эти различия, чтобы научиться их гармонизировать.

### КРАТКИЙ ОБЗОР РАЗЛИЧИЙ МЕЖДУ ПОЛАМИ

Психолог Оливер Джеймс суммирует эти различия таким образом:

#### **женщины:**

- \* Меньше стремятся к половому акту как к самоцели, более верные и имеют меньше партнеров.
- \* Меньше думают о сексе, менее откровенны в своих сексуальных фантазиях и больше сосредоточены на прелюдии, чем на оргазме.

#### **мужчины:**

- \* Ценят физическую привлекательность выше, чем женщины — неважно, идет ли речь о браке, свидании или случайной связи.
- \* Придают большее значение половому акту.
- \* Более восприимчивы к идее случайной связи и более неразборчивы в этом, чаще думают о сексе и менее верные.
- \* Используют большее разнообразие партнеров в своих сексуальных фантазиях, чаще мастурбируют и более откровенно фантазируют о любовных актах.

### СУЩЕСТВУЕТ ЛИ ГЕН БОЛТЛИВОСТИ?

С положением о том, что мужчины социально менее адаптированы, чем женщины, связано утверждение о том, что они в гораздо меньшей степени способны к неформальному общению. По-видимому, женщинам в буквальном смысле нравится говорить больше, чем мужчинам. Они, вероятно, рождаются такими. Исследования, цитируемые социологом Дианой Хейлс в ее книге «Такова женщина» («Just like a Woman»), показывают, что даже в материнской утробе плод женского пола на 30 процентов больше упражняет свои челюсти, чем плод мужского пола. К тому времени, как они достигают зрелого возраста, женщины произносят 23 тысячи слов ежедневно, тогда как средний мужчина использует не более 12 тысяч. Мужчины в целом выступают существами немногословными. Это может указывать на различие в мозговой деятельности, однако мужчины могли бы утверждать, что более тщательно, чем женщины, выбирают слова, чтобы избежать эмоционального захлестывания. Правда, женщины могли бы возразить, что мужчины вообще никогда не понимали необходимости легкой болтовни как средства создания интимной атмосферы в личных отношениях.



## А КАК НАСЧЕТ «ОТРАВЛЕНИЯ ТЕСТОСТЕРОНОМ»?

Как вы, может быть, знаете, половое влечение у обоих полов обеспечивает гормон, который называется тестостероном. Однако у мужчин этого вещества обычно в 20—40 раз больше, чем у женщин. Так не в этом ли настоящая причина того, почему мужчины, скажем, более охотно готовы, по-видимому, рисковать всем, что представляет ценность в жизни — домом, браком, карьерой, репутацией, — ради любовной интрижки на стороне? Если и не все население, то во всяком случае женщины заслуживают ответа.

Исследователи теперь связывают высокий уровень тестостерона у мужчин как с «повышенным стремлением к доминированию», так и с «большей склонностью к поиску острых ощущений». Они приходят к заключению, что мужчины со средним уровнем содержания тестостерона в крови более предрасположены к разрыву брака, чем мужчины с низким уровнем, и что мужчины с самым низким уровнем тестостерона в наибольшей степени довольны браком и меньше всех ссорятся со своими взрослыми детьми.

На языке статистики это большие числа. Но еще дальше идет исследование 2100 ветеранов военно-воздушного флота, проведенное профессорами университета города Сиракьюс Алланом Мазуром и Джоэлом Михалеком. Оно показывает, что изменения уровня тестостерона могут указывать на то, когда вероятен развод, и что такие изменения могут даже быть его причиной:

- ◆ содержание тестостерона находится на низком уровне, когда мужчины впервые женятся,
- ◆ уровень, как правило, повышается за два года до разрыва отношений,
- ◆ уровень остается необычайно высоким в течение трех лет после развода.

Не правда ли, знакомая картина? Авторы исследования утверждают, что эти мужчины вносят свои установки на конкурентную борьбу во все взаимоотношения с противоположным полом. Это приводит к тому, что мужчина не может найти себе супругу, а следовательно, не женится. Либо, женившись, оказывается неспособным сохранять верность, а потому разводится. Или, если все-таки остается в браке, не может наладить нормальные отношения в семье. Они также демонстрируют, что установка на острые ощущения, имеющая отношение к уровню тестостерона, означает, что мужчины с повышенным уровнем тестостерона могут быстрее испытывать охлаждение в браке, чем другие, «и потому ищут других партнеров, подвергая тем самым риску свою семейную жизнь».

### МУЖЧИНЫ С ВЫСОКИМ УРОВНЕМ ТЕСТОСТЕРОНА

Д-р Бут из Пенсильванского университета и д-р Дабе из университета штата Джорджия указывают, что вероятность вступления в брак мужчин с повышенной концентрацией тестостерона в крови изначально ниже на 50 процентов. Если же они все-таки вступают в брак, то более высока вероятность, что:

- \* 38 процентов будут иметь внебрачную связь,
- \* 12 процентов будут бить своих жен,
- \* 31 процент временно разойдутся,
- \* 43 процента разведутся.

### ВСЕ ТАК, НО ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

Не отчаивайтесь. Смысл сказанного в том, что некоторые привлекательные мужчины с высоким уровнем половых гормонов могут искать острых ощущений и стремиться одновременно к соперничеству. А потому они могли бы оказаться замечательными товарищами и потрясающими любовниками. Во всяком случае разумно было бы ожидать, что успешные люди захотят иметь творческие и прино-

сящие удовлетворение эротические отношения. Эта книга и ее спутник «Как дать настоящее наслаждение женщине» посвящены способам изгнания скуки, угрожающей таким отношениям.

## **ПАРАЛЛЕЛЬНЫЕ ВСЕЛЕННЫЕ**

Даже если мужчины и женщины и не имеют конфликтующих гормональных систем и не происходят с разных планет, их отпрыски приучаются существовать здесь на земле в разных социальных вселенных. К семи годам у мальчиков и девочек нет закадычных друзей противоположного пола — мальчики играют с мальчиками, а девочки с девочками. А когда же они все-таки играют, мальчики, как правило, сосредоточены на игре, в то время как девочки стараются развивать отношения.

В одном известном эксперименте, проводившемся в университете города Денвер, штат Колорадо, через двустороннее зеркало изучались 20 отдельных пар мальчиков и девочек девяти лет. Во всех до единого случаях мальчики игнорировали друг друга «как людей», не проявляли никакого «любопытства личного свойства» и ограничивались вопросами по поводу игры, тогда как девочки «сообщали о себе незнакомому представителю своего пола в три раза больше сведений, чем мальчики».

Позже было обнаружено, что девочки обычно гораздо больше симпатизировали друг другу, тогда как мальчики сохраняли взаимно нейтральные чувства. У мальчиков могут возникать яростные споры по поводу толкования правил игр, но личным чувствам не дозволяется прерывать ее ход. Девочки, в отличие от них, известны тем, что отказываются играть с любым другом — мужского или женского пола, — который их расстроил. И это базовое различие в подходе держится вплоть до воссоединения полов — при полном сохранении всех подобных различий — в период полового созревания. Пубертатный период — это, несомненно, то время, когда они хотят договариваться в рамках совсем иной игры — игры в сексуальную привлекательность!

## **ЛЮБОВЬ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ**

Это различие в подходе между полами распространяется на саму природу наших представлений о сексуальной привлекательности. Вообще говоря, физическая привлекательность соединяет людей вместе, как ни одна другая сила, если не иметь в виду землетрясения. Она действует сильнее, чем ум, навыки общения или личные качества, не только в первое свидание, но и в последующие. Она способна оказывать действие даже среди детей пяти-семи лет. Самые счастливые пары — те, которые составлены наиболее ровно в смысле привлекательности. Судя по всему, мы склонны взвешивать на весах привлекательность возможного партнера и вероятность того, захочет ли он стать нашим спутником. Грубо говоря, менее привлекательные люди ищут менее привлекательных партнеров, так как ожидают, что будут отвергнуты человеком с более выгодной внешностью, чем у них самих.

Правда, нет никакого согласия по поводу того, из чего же складывается физическая привлекательность. Мужчины и женщины видят мир разными глазами. Одни из самых любопытных данных были получены случайным образом: в опросе, который проводила одна нью-йоркская газета, 100 мужчинам был задан вопрос, какие части своего тела они считают наиболее привлекательными для женщин. После этого 100 женщин попросили ответить на вопрос, какие части мужской анатомии возбуждают их на самом деле. Вот результаты опроса в том порядке, в каком предлагались возможные ответы:

### **ЧТО, НА ВЗГЛЯД МУЖЧИН, ВОСХИЩАЕТ ЖЕНЩИН В МУЖЧИНАХ (%)**

- |                                  |                     |
|----------------------------------|---------------------|
| 1.Мускулистая грудь и плечи (21) | 7.Ягодицы (4)       |
| 2.Мускулистые руки (18)          | 8.Волосы (4)        |
| 3.Крупный пенис (15)             | 9.Глаза (4)         |
| 4.Высокий рост (13)              | 10.Длинные ноги (3) |
| 5.Плоский живот (9)              | 11.Шея (2)          |
| 6.Стройность (7)                 |                     |

### **ЧТО В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ ВОСХИЩАЕТ ЖЕНЩИН В МУЖЧИНАХ (%)**

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1.Ягодицы — маленькие и сексуальные (39) |                                   |
| 2.Стройность (15)                        | 7.Волосы (5)                      |
| 3.Плоский живот (13)                     | 8.Шея(3)                          |
| 4.Глаза (11)                             | 9.Пенис (2)                       |
| 5.Длинные ноги (6)                       | 10. Мускулистая грудь и плечи (1) |
| 6.Высокий рост (5)                       | 11.Мускулистые руки (0)           |

Как можно увидеть, мужчины почти во всем ошиблись. Поразительное расхождение между двумя наборами ответов красноречиво свидетельствует о том, как мужчины видят себя в сексуальном плане. Женщины, безусловно, выиграли бы от понимания разницы. Также можно увидеть, какие аспекты телесного образа заставляют мужчин ощущать себя наиболее уязвимыми. Фундаментальное заблуждение в том, что мужчины, очевидно, ожидают, что женщины будут восхищаться ими за те качества, которые произведут впечатление на других мужчин — большие мышцы и крупный пенис. Если кто-то и испытывает завистливые чувства по поводу пениса — органа, который, кстати сказать, сочли достойным упоминания лишь два процента женщин, — то это мужчины. Из этого следует тот практический вывод, что было бы, возможно, полезно говорить своему мужчине не столько о том, как вам нравится его упругая и аппетитная попка, сколько о том, как вас восхищают его мужественные бицепсы и трицепсы и необыкновенный фаллос.

### **ЧЕМ ВЫ ПРИТЯГИВАЕТЕ СВОЕГО МУЖЧИНУ**

Дополнительные научные данные поставляют исследования, в которых изучается расхожее представление о том, что мужчин можно классифицировать по их вкусовым предпочтениям как «обожателей груди, ягодиц или ног». Ученые из Иллинойского университета обнаружили любопытные связи с личностными типами, по крайней мере в США. По их утверждениям:

**обожатели груди**

\* Мужчины, которых привлекает бюст крупных размеров, вероятнее всего, проявляют интерес к мягкой порнографии, много курят, часто встречаются с женщинами и увлекаются спортом.

\* Мужчины, которым нравится маленькая грудь, мало пьют, чаще интересуются религией и демонстрируют большую склонность к депрессии и подчинению.

**обожатели ягодиц**

\* Мужчины, которым нравятся большие ягодицы, чаще страдают навязчивыми идеями, пассивны, нередко испытывают чувство вины и выступают за сильное правительство.

\* Мужчины, которые предпочитают маленькие ягодицы, упорны в работе и не проявляют интереса к мужским увлечениям вроде спорта.

**обожатели ног**

\* Мужчины, которым нравятся крупные ноги, обычно воздерживаются от алкоголя, склонны к самоуничтожению, скованны в общении и страдают недостаточной жизненной мотивацией.

\* Мужчины, которые мечтают о партнерах с маленькими ножками, весьма часто более коммуникабельны, любят выставлять свою личность напоказ, опекать и наставлять и более экстравертированы.

В общем, утверждают исследователи, мужчины, которым нравятся крупные формы, относятся к разряду людей, нуждающихся в материальном и публичном успехе. Те же мужчины, которые мечтают о миниатюрных женщинах, более интровертированы и, вероятнее всего, самодостаточны. Вряд ли, конечно, вы должны руководствоваться этими данными при выборе или оценке мужчины. Однако заслуживает внимания то, как работает система определения привлекательности в голове мужчины. «Предпочтения, которые мужчины отдают разным типам женской фигуры, связаны с их личностью и образом жизни в целом», — подытоживает полученные данные психолог д-р Гленн Уилсон. Другое исследование, проведенное в Оксфордском университете, подтверждает общее положение о том, что спортивные экстраверты увлекаются пышногрудыми девушками, а покорные интроверты предпочитают, чтобы их женщины больше походили на Дюймовочек.

Какая польза от этого вам? Мы, разумеется, не призываем вас садиться на диету или каким-то образом пытаться изменить свою внешность. На наш взгляд, вам стоит присмотреться к мотивации, которая движет этими типами мужчин. Было бы полезно знать, что классификации выявляют некоторые любопытные внутренние противоречия.

Экстравертированные спортивные мужчины, например, могут чувствовать себя внутренне менее сильными и даже страдать от комплекса неполноценности. Отсюда их стремление обратить на себя внимание. Их будут притягивать женщины, чьи пышные формы «делают публичное заявление от их лица». Их обращение к другим мужчинам можно было бы приблизительно перевести как «завидуйте мне!» И естественно, что в качестве партнеров мужчины такого рода могут оказываться ревнивыми, требовательными и предрасположенными к кризису, когда свое разрушительное действие оказывает возраст или утрата иллюзий. Потому мы рекомендовали бы вам поискать скрытые противоречия в отношении вашего мужчины к жизни.

## СЕКРЕТЫ СЕКСУАЛЬНОЙ ФАНТАЗИИ

Мы уже говорили, что у мужчин другой процесс фантазирования, чем у женщин. В то время как женщины фантазируют, по крайней мере отчасти, о своих регулярных партнерах, фокусируя внимание на «путешествии», а не на «прибытии», мужчинам свойственно фантазировать едва ли не о любой встречной женщине, делая акцент на новизне и яркой кульминации. Согласно большинству опросов, самым большим зарегистрированным различием между мужчинами и женщинами является «занятие любовью в романтической обстановке», чему предаются в фантазиях 15 процентов женщин в сравнении со всего лишь 4 процентами мужчин. Около 10 процентов женщин фантазируют о том, как «страстно целуют своих партнеров», тогда как никому из мужчин это, похоже, не приходило в голову. Женщины в четыре раза больше, чем мужчины, мечтают о куннилингусе. Мужчины в восемь раз больше, чем женщины, мечтают о «ведении беспорядочной половой жизни» и «соблазнении невинности». В плане же нестандартных фантазий вроде группового секса, садомазохизма и игры в рабство мужчины всегда опережали женщин, хотя еще неизвестно, чего тут больше — хвастовства или вранья.

### СКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ МУЖЧИНЫ ДУМАЮТ О СЕКСЕ?

Мужчины и женщины, судя по всему, предаются фантазиям примерно равное количество времени. Неправда, что «мужчины думают о сексе каждые пять минут, тогда как женщины думают о нем только тогда, когда влюбляются». Исследование, построенное на изучении траектории движений человеческого глаза у мужчин и женщин, демонстрирует, что оба пола, когда им дают возможность познакомиться с новыми и привлекательными людьми, помечают их во всех очевидных и традиционных местах — грудь, ягодицы и гениталии. Оказывается, что на самом деле основное различие заключено в удовлетворенности. Гленн Уилсон высказывает предположение, что у мужчин фантазии имеют место, когда их половое влечение удовлетворяется не полностью, тогда как женщины, по-видимому, чаще предаются фантазиям, когда их сексуальная жизнь протекает благополучно.

### ФАНТАЗИИ

Мужские сексуальные фантазии могут быть сгруппированы по предсказуемым разновидностям.

Мужчин особенно возбуждают:

- \* Женщины, находящие их неотразимыми.
- \* Покорные женщины.
- \* Властные женщины.
- \* Женщины в гареме.
- \* Лесбийская жизнь втроем.
- \* Незнакомка, предлагающая заняться сексом и не задающая при этом вопросов.
- \* Женщина, предлагающая заняться оральным сексом.
- \* Женщина, желающая сидеть на лице мужчины.
- \* Женщина в откровенном нижнем белье.
- \* Большегрудая Мисс Вселенная, предлагающая заняться сексом.
- \* Женщина старшего возраста а-ля миссис Робинсон, которая предлагает заняться сексом.

\* Эксгибиционистка а-ля Шэрон Стоун, позволяющая мужчинам заглядывать себе под юбку.

\* Начальница а-ля Деми Мур, требующая сексуальных услуг от подчиненных.

\* Упоительная секретарша, предлагающая заняться сексом у нее под столом.

И так далее.

Обратите внимание, что в типичных мужских сексуальных фантазиях не встречается женщина, клянувшаяся в вечной и нераздельной любви, скрепленной неослабевающими узами брачного союза. Эротические мечты мужчин чаще обычного вращаются вокруг силы, власти и собственного «я». Соответственно налицо конфликт между сексуальным началом и культурными нормами общества, в котором находятся мужчины, и это может приводить к стрессам и напряжению в интимных отношениях. Разумеется, ни тот, ни другой пол не могут «выбирать» те фантазии, которые их больше возбуждают, и за тысячи лет эти характерные особенности сексуального доминирования сделались генетическими чертами мужчин.

То, что общество сегодня нуждается в менее — а не более — агрессивной мужской сексуальности, не так легко укоренить в нашем сознании. На каком-то уровне оба пола должны научиться принимать вещи такими, какие они есть, и видеть в мужской сексуальности систему, требующую использования в ее собственных границах!

### ТРИ КЛАССИЧЕСКИХ СЦЕНАРИЯ МУЖСКОЙ ФАНТАЗИИ

**1. Упоение властью:** «Я представляю, что я мэр небольшого городка, который переполнен голыми девушками от 20 до 24 лет. Мне нравится ходить на прогулки и выбирать самую красивую девушку дня, после чего она занимается со мной любовью. Все женщины городка к моим услугам в любое время, когда я захочу».

**2. Визуальный пир:** «Мне бы хотелось отступить на шаг во время полового акта и смотреть на себя в зеркало, пока моя девушка делает мне минет. К сожалению, это остается фантазией, так как у меня не получается убедить моих партнерш удовлетворить мое желание».

**3. Игра в раздевание:** «Когда мне было 11 лет, я предавался мыслям об одной моей подружке и представлял, что мы забираемся в лес около школы и снимаем с себя всю одежду. Потом я трогал ее везде и особенно в промежности. Она снимала с себя нижнее белье, открывая мне свое тело, а затем снимала одежду с меня. Теперь я предаюсь мыслям о взрослой девушке, которая снимает с себя одежду. Мне особенно нравится думать о том, как она расстегивает свой лифчик. Я представляю, как она обнажает грудь и бедра. Мне также нравится думать о том, как она расстегивает мои брюки и извлекает мой пенис». (Цитируется по: Гленн Уилсон, «Секреты сексуальной фантазии».)

### ЧТО ВОЗБУЖДАЕТ МУЖЧИН

Так что же приводит в возбуждение мужчин, когда они отпускают на волю свою фантазию?

Мужская фантазия включает:

\* Завлекающие действия их партнера.

\* Само занятие сексом.

\* Женские персонажи, которые почти всегда податливы и любовно настроены.

\* Множество разных женщин (которые в большинстве своем анонимны).

\* Сексуальные ситуации, очень похожие на те, которые переживаются в юношеском возрасте.

\* Небольшая личная привязанность или взаимная симпатия с женщинами, фигурирующими в фантазиях.

## ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ

Так что же делать со всем этим? Размышляя над тем, как заниматься любовью с мужчиной, очевидно, стоит принимать во внимание и сходство, и различие. Мальчикам никогда не «превратиться в своих мамочек», поскольку им приходится вести себя, разговаривать и одеваться по-мужски. В силу того, что они вырастают мужчинами, они не могут мыслить чисто по-женски. В отличие от девочек, мальчикам приходится совершать эмоциональное путешествие, удаляющее их от матери и приближающее к отцу. В своем поведении и развитии девочки имеют возможность оставаться ближе к мамам. Где-то в пятилетнем возрасте различия начинают вызывать подозрения и насмешки. Мальчики традиционно отпускают шутки по поводу менструации, поскольку это чуждо их опыту. Девочки редко понимают, почему мужчины так озабочены размерами пениса. (Дело на самом деле не в том, что они хотят походить на лошадей, они хотят большего статуса.) Позже, когда гормоны начинают бомбардировать подростковый организм, картина меняется. Это взаимное непонимание делается неожиданно привлекательным и заманчивым.

Однако тут есть и другая сторона. В наши дни оба пола перенимают друг у друга характерные особенности. Немало 12-летних девочек играют в футбол. Все больше и больше мальчиков начинают увлекаться кулинарией. Тенденция к перераспределению функций и талантов в современных отношениях оказывает влияние на всех нас. И в спальне (или в ванной комнате, или на заднем сиденье автомобиля, или на парковой скамейке) женщины начинают понимать, что мужчины по природе своей не более агрессивны и властны — это лишь унаследованный из истории штамп. Мужчины все больше мечтают найти единомышленника. А единомышленник — это женщина, которая охотно и с радостью принимает мужественные увлечения мужчины, потому что сама разделяет многие из них, но в то же время сохраняя свою исконную женственность.

Где половые различия остаются неизменными — так это в понимании внутренних систем друг друга. Средней женщине надо знать, что средний мужчина нуждается в гораздо большей сексуальной новизне и эмоциональном постоянстве, чем она сама. Если целью и мужчин, и женщин является большая близость (плюс гармоничные сексуальные отношения), тогда средством достижения этого является постижение особенностей характера и уникальных сторон природы друг друга. Это значит, что больше нельзя принимать друг друга как нечто само собой разумеющееся. Никаких скоропалительных допущений, что то, что нравится ему, понравится и вам. Отказ от любых представлений о том, что все мужчины одинаковы и пользуются одним и тем же сексуальным подходом. Каждый мужчина слегка отличается от всякого другого. Точно так же, как и вы, женщины!

Вооружившись этим подробным описанием мужских сексуальных предпочтений, давайте обратимся теперь к вашему первому серьезному любовному опыту — теме следующей главы. Каковы же наиболее эффективные способы убеждения парня в том, что он нашел любовь своей жизни? Читайте дальше.

## **ПОДВЕДЕМ ИТОГИ**

- Мужчины живут на вашей планете.
- На начальном этапе они инстинктивно реагируют на эмоциональные проблемы бегством от них.
- Открытый конфликт порождает у них беспокойное состояние.
- Они менее способны обороняться словесно.
- Судя по продолжительности жизни, они слишком расстраивают свои силы на поиски новизны и возбуждения.
- Мужчины не уверены в своей физической внешности и сексуальной состоятельности.
- Они пытаются уловить — обычно с помощью глаз — то, как мир воспринимает и оценивает их.



## 2. НАЧАЛО ЛЮБВИ

То, что будет сказано, во многом применимо ко всякой любовной связи, будь вам девятнадцать или 90. Но когда вы впервые влюбляетесь в молодого мужчину 18—30 лет, помните о том, что он только что вынырнул из мира, где царит дух соперничества и рассказывают небылицы друзьям о своих сексуальных победах и опытах. Немалая часть мужской личности основывается на скользком склоне сексуального успеха. Мужчины достигают своего сексуального пика в районе 20 лет — в отличие от женщин, которые, вероятно, более восприимчивы и сексуально отзывчивы в возрасте примерно 30 лет. Грандиозное восьмикратное повышение уровня половых гормонов в возрасте 13—14 лет означает, что ваш возлюбленный думает теперь о сексе ежедневно. Но у этого есть три стороны. Во-первых, он мечтает о любовной близости с вами. Во-вторых, о том же он думает и в отношении почти всякой другой женщины. В-третьих, он враль по природе — жаждет поразить равным образом и сверстников, и партнерш рассказами, демонстрирующими его мужественность. Так что любовная близость с ним в этом возрасте требует умения твердо отделять лес от деревьев и обман от реальности. Не обойтись без многократных физических поощрений — так что приготовьтесь проводить немало часов в обнаженном виде.

Не забывайте, что до тех пор, пока мужчина не «проделал все» хотя бы однажды, он, скорее всего, будет оставаться в некотором роде созерцателем своего собственного наслаждения. Имеется в виду, что он будет пребывать как бы вне испытываемого, не будет расслаблен как нужно, а его мозг будет работать с задержкой, не поспевая за переживаниями. Он также может делать вид, что уже знает, что делает, а при этом отчаянно копировать ваши действия, пытаясь судорожно догадаться, чего вы хотите.

Когда ваш возлюбленный настолько неопытен, требуется поощрение. Это не значит, что вы должны мириться с бесчувственностью. Но если он делает вид, что знает ваше тело лучше, чем вы, или обращается с вами так же грубо, как обращался бы с собой, или пытается водрузить свои ноги поверх ваших, когда следовало бы принять менее амбициозную позу, направляйте его. Выражайте свое желание в виде побуждений: «Мне нравится, когда ты делаешь X» — вместо «Не так, глупенький!» Если наступает утрата эрекции или преждевременный оргазм, не делайте из этого драму и не превращайте это в повод для выяснения отношений. Просто продолжайте целоваться. Почти наверняка никаких физических проблем у него нет, потому лучше всего перенесите ласки на другие части тела, пока вы не испытаете удовлетворения. У молодых мужчин эрекция способна восстанавливаться очень быстро.

### ИГРА В СВИДАНИЕ

Не так давно «Cosmopolitan» опубликовал путеводитель Филипа Ходсона по любви, сексу и отношениям, в котором сравнивается то, как проходят свидания теперь, с тем, как дела обстояли каких-нибудь несколько лет назад:

*«Сегодня: парень знакомится с девушкой. Спустя три недели они находят время, чтобы сходить вместе поужинать. Они обсуждают, как их выматывает работа. Они едят пищу любви — экзотические грибы, землянику, — но это не производит на них никакого впечатления. Им кажется, что свет свечи — хорошее средство для усталых глаз. Она измотана и не удосужилась позаботиться о своем внешнем виде. Он в подавленном состоянии из-за очередной стычки с менеджером по продажам. Они нравятся друг другу. Они думают — отвлеченно — о привлекательности друг друга. У них мог бы завязаться чудесный роман, пошли им Господь полгода на необитаемом*

*острове. Однако после кофе (без кофеина) каждый разъезжается в свою сторону. Он и не мечтает проводить ее домой или пригласить к себе — кто же это делает в середине недели. Да она бы и не согласилась. Она заснет, как только ее голова коснется подушки. Будильник заведен на 6.30, и ей нужно быть в форме.*

***Пятнадцать лет назад:** парень познакомился с девушкой. Они договорились встретиться в тот же день. Они отпросились с работы в 4.30 и помчались домой наряжаться и прихорашиваться. Он приехал за ней на машине, чтобы отрезать ей путь к бегству в конце вечера. Романтический ужин был, наверное, тщательно спланирован, чтобы наполнить ее желудок острой пищей, а ее сосуды — толикой алкоголя. Оба, наверное, играли в древнюю игру: она убегала, а он ее ловил. Ужин был прелюдией, и только один вопрос имел значение — займутся ли они «этим» в первое свидание, второе или третье? Но при любом решении вечер был лишь эпизодом в вековой саге под названием «Давай займемся любовью». И оба были его охотными участниками».*

## **МУЖЧИНЫ С СИНДРОМОМ БОЯЗНИ ЗНАКОМСТВА**

Помимо физических, есть и другие причины всплесков сексуальной неуверенности у мужчин. 24-летний Ральф, менеджер издательства, сетует за третьей бутылкой пива: «Я знаю, это обычное мужское нытье, но все же почему мужчины должны брать на себя всю работу? Почему всегда ждут, что мужчина пересечет танцплощадку и подойдет к женщине? Почему бы женщинам самим не проявлять большую активность? Будь по-моему, я бы сидел в баре, а ко мне бы подходила и заговаривала со мной женщина, и мне больше не пришлось бы рисковать оказаться снова в дураках. Конечно, это только мужская фантазия, но именно этого женщины вечно ждут от мужчин».

По традиции мужчины просят женщин. Они просят о свидании, а в большинстве обществ от них до сих пор ждут и сексуально активного поведения. Потому мужчины неизбежно оказываются отвергаемым полом. Получается, что в основе мужской сексуальности — своего рода брачный мазохизм. Для того чтобы реализоваться, мужчина должен подвергнуть себя критическому осмотру и возможному осуждению со стороны женщины, которую он желает. Его жизнь полностью зависит от ее одностороннего права вето. А мир и поныне требует от него воплощенного оптимизма.

Как ни удивительно, но на каждого завидного мужчину, по-видимому, находится хотя бы одна завидная женщина — правда, ценой мужского самолюбия и мужской гордости. Мы все платим эту входную плату по установившейся расценке. Правда, для мужчин, которым не повезло, непривлекательных, неумелых или застенчивых, эта расценка больше похожа на грабеж. Всякий, будучи несколько раз отверженным, поневоле утратил бы уверенность в себе и желание лезть на рожон, признаваясь в своих чувствах. Мужчины могут уверять, что не боятся быть отвергнутыми. (Любопытно, что Ральф использует слово «нытье», словно мужчины какие-то младенцы.) Но мы-то все знаем, что это неправда. Мужчины, как пол, отгораживаются от чувств, а потом это всячески компенсируют. На днях в банке мы застали такую картину: мужчина впереди подошел к кассирше и пробасил: «Вы свободны? Вот что мне хочется слышать от всякой молодой женщины, с которой я знакомлюсь». Это было вызывающе глупо, но навело нас на мысль, что в этом усталом женофобе жила отчаянная мольба: «Пожалуйста, ну скажите, что я вам хоть чем-то интересен». В сердце мужчин немало патетической саморекламы.

## КАК ДОГОВОРИТЬСЯ С НОВЫМ ВОЗЛЮБЛЕННЫМ?

В нашем трудоголическом мире, где работают семь дней в неделю, 24 часа в сутки, больше не осталось ясных правил сексуального ангажирования. В ходу все ниже приводимые сексуальные приглашения:

\*«Я могу провести ночь в твоих объятиях?» (36-летняя Джейн — 27-летнему Питеру)

\*«Извини, я не буду с тобой спать, раз ты через два месяца уезжаешь из страны». (24-летняя Лидия — 31-летнему Грегу)

\*«Пойдем ко мне, потрахаемся?»

(30-летняя Донна — 29-летнему Крису на вечеринке)

\*«Давай не будем очень спешить с сексом, чтобы все не испортить?» (24-летняя Шейна — 29-летнему Джорджу).

## ВАШ ИНТЕРЕС ОБОЮДНЫЙ?

Так что большинство мужчин будут вам благодарны, если вы станете посылать им более отчетливые сигналы о вашем интересе на начальном этапе. Это прежде всего касается того, какой зрительный контакт вы используете. Заметив в многолюдном помещении интересующего вас мужчину, вы, скорее всего, встретитесь с ним взглядом, и ваши глаза задержатся на нем чуть дольше, чем в обычной ситуации. Необходимо, чтобы он «увидел, что вы видите его», прежде чем отвести взгляд. Затем сделайте это снова. Если обе стороны продолжают поддерживать зрительный контакт, есть хороший шанс, что он не прочь вступить в разговор. Впрочем, если он хмурится или выглядит раздраженным, пусть вас это не тревожит. Традиционно предполагается, что в этой игре мужчина должен выказывать чуть больше интереса, — однако все опросы показывают, что мужчинам нравится, когда женщины также и подкрепляют первый шаг.

## ЧИТАЕМ СЕКСУАЛЬНЫЕ СИГНАЛЫ МУЖЧИНЫ

Также вероятно, что мужчина проявляет к вам сексуальный интерес, если он:

- Дотрагивается до вашей руки или спины во время разговора.
- Стоит лицом к вам, выставив вперед ногу.
- Склоняется к вам, когда стоит.
- Заводит ладони за шею или поднимает руки.-Поглаживает свой воротник или линию шеи либо играет с пуговицей.
- Облизывает губы.
- Широко раскрывает глаза.
- Снимает ногу с ноги, когда сидит напротив вас.

Но будьте разумны в своих выводах. Иногда люди скрещивают ноги, потому что хотят в туалет, а не для того, чтобы обдать вас холодом!

## ВАШ СЕКСУАЛЬНЫЙ ЗАПАХ

Феромоны — это вещества, которые помогают мужчинам решить, увлечься вами или нет. Исследования показывают, что вы наиболее привлекательны для мужчины тогда, когда у вас происходит овуляция, — другими словами, когда вы находитесь на пике способности зачать ребенка. Очевидно, у мужчин и женщин сформировался особый механизм, который позволяет мужчинам в буквальном смысле чувствовать, когда женщина наиболее готова, чтобы забеременеть (шаг в развитии, который имел немалое эволюционное значение для наших пещерных предков, как и для всех приматов). Нос способен улавливать возбуждающий запах феромонов, которые выделяются при

критическом уровне женских половых гормонов, прежде всего — эстрогена. А он, разумеется, присутствует в наибольшей концентрации во время овуляции.

## **ВЫБРОС АДРЕНАЛИНА**

Привлекаемый, как мотылек на пламя, пьянящим ароматом феромонов, любовно настроенный мужчина к тому же реагирует на визуальные стимулы, порождаемые периодом овуляции. Эти стимулы — расширенные зрачки и «разгоряченный» вид — являются результатом действия любопытного вещества — фенилэтиламина. Вождение мужчины, и без того пребывающего в состоянии возбуждения, усиливается от активного высвобождения адреналина (отчего у него еще больше кружится голова).

Происходит дополнительный выброс гормонов. У него повышается уровень тестостерона, отчего он делается более отважным и игривым, а повышенный уровень эстрогена у вас в крови усиливает потенциальную восприимчивость к его ухаживаниям. В процесс включаются нейромедиаторы головного мозга. Уровень серотонина падает, отчего снимаются зажимы и улучшается общее настроение, при этом в кровь выбрасывается допамин, который усиливает половое желание. И вот на этой стадии процесс подхватывает фенилэтиламин. Его действием объясняются многие классические ощущения влюбленности, в том числе внутреннее обмирание, нехватка дыхания, учащенный пульс, сухость во рту, снижение аппетита, возбужденность, общая эйфория и пылкость чувств. Потому неудивительно, что фенилэтиламин является родственником амфетаминов. Фенилэтиламин также встречается в естественном виде в шоколаде и розах.

Итак, взгляните на себя и посмотрите на него. Он как будто бы разгорячен адреналином? Если нет, то легко исправить. Дайте ему понюхать себя. Поднимите руку в его направлении. Воспользуйтесь любой возможностью сократить между вами расстояние настолько, чтобы он мог уловить ваш запах. Затем, если вы кинете на себя взгляд в зеркало, вы можете заметить, что ваше лицо пылает. И, возможно, блестят глаза? В таком случае мы можем предположить, что с вашей стороны налицо явные признаки романтического интереса. Если же вы этого не наблюдаете и хотели бы вызвать в себе большую отзывчивость, посмотрите, нет ли возможности уловить его запах, — самые эротичные вещества обнаруживаются в неприязательных местах (грудь и даже подмышки), но, понятно, не теряйте здравый смысл. Одно дело — возбуждающий мужской аромат, и другое — дурной запах.

## **КТО ЗАДАЕТ ТОН?**

Как только вы сломали лед, помните, что извечный грех большинства юных мужчин — спешка. Это скорее нервозность, чем подлинное желание поставить мировой рекорд по скорости соития. Сделайте сознательное усилие, чтобы заставить его не торопиться, медлить и оттягивать наслаждение. Всякий любовный акт проходит под знаком того, что один из партнеров выясняет, что обоим нужно, и показывает другому, как этого достичь. Если вам по-настоящему важно ощущение безопасности и комфорта, то начните ваши физические отношения с общения рук — держась за руки. Нет ничего плохого в том, чтобы взять на себя такую инициативу, да и в самом жесте нет никакой угрозы. Вы быстро можете определить, чувствуете ли вы оба себя комфортно при этом, а если вы делаете это в полумраке кинозала, в машине, на диване или в другом каком-нибудь классическом для влюбленных месте, это старомодное проявление чувств способно породить между вами ощутимую сексуальную близость, до того как произойдут главные события. Поэтому играйте с его рукой, запястьем,

пальцами или ладонью, когда хотите. Мужчины носят с собой эту ручную поклажу все время.

## МЕРИДИАНЫ

Нам также кажется, что вам могло бы пригодиться знание расположения сексуальных «меридианов». Меридианы, а точнее энергетические линии, — это загадочные линии, обладающие магическими свойствами, которые, как полагают, пронизывают Землю между основными ландшафтными образованиями. Так вот, существуют и сексуальные энергетические линии, пронизывающие человеческое тело между такими образованиями, как его головной мозг и гениталии. Как ни странно, но, похоже, никто о них ничего толком не знает, так что вы получаете эксклюзивное право на их использование.

На что это похоже? Скажем так, это не акупунктура, коль скоро акцент делается на сексуальном наслаждении, а не на исцелении. Это и не рефлексотерапия, ведь речь идет не о точках надавливания. Это определенно не футбол — бег с мячом от одних ворот до других, чтобы забить гол. Что вы пытаетесь делать, так это проводить легким касанием по тем участкам кожи, где меридианные нервные окончания, которые посылают импульсы в центр сексуального удовольствия спинного мозга, ближе всего подступают к поверхности. Снова скажем: вам нужно эротически прикоснуться к своему мужчине в тех местах, где, по утверждениям науки, он менее всего защищен. Постарайтесь использовать разные меридианы на разных этапах ваших новых отношений. В первое свидание вы, допустим, могли бы начать с обольщения руки.

## КАК ДОВЕСТИ ДО ОРГАЗМА РУКУ В КИНО

Иезуиты любили повторять: «Дайте мне ребенка до семи лет, и я сделаю из него католика на всю жизнь». Мы же говорим: «Получите на 40 минут в кинотеатре неограниченный доступ к руке своего мужчины, и мы гарантируем, что он снова захочет с вами встретиться и с вполне серьезными намерениями».

Сядьте справа от него, возьмите его правую руку в свою левую (локти покоятся на ручке кресла), на полу разместите пакетик с попкорном и задумчиво смотрите на экран. Как оы невзначай расстегните рукав его рубашки своей свободной правой рукой, обнажив его руку до самого локтя. Теперь вообразите себе линию, начинающуюся посередине основания его ладони, там, где собираются голубые вены; она проходит вдоль сухожилия руки и доходит до локтевого сгиба (длина ее составляет примерно 22 сантиметра).

Твердо сжимая его руку в своей, чтобы лишить ее подвижности, нежно водите двумя ногтями вдоль внутренней стороны его руки от запястья к локтю и обратно. Очень важно, чтобы ногти были длинными, но ухоженными, как у музыканта, играющего на классической гитаре, а прикосновения — разнообразными, непрерывными, размеренными, но не «щекотными». Золотое правило — никогда не спешить. Если вы будете следовать предписаниям и держаться заданного ритма, то через несколько минут вы должны заметить, что ваш партнер начинает слегка поерзывать в кресле, словно этот меридиан напрямую связан с его пенисом. На самом деле он оканчивается в центре его спинного мозга, отвечающем за сексуальное наслаждение, и его пенисе, и вот почему он не может спокойно сидеть на месте.

Чтобы убедиться в достигнутом успехе, прервите движение пальцев на полпути и посмотрите, последует ли за этим стон или вздох. Если он с готовностью подставляет вам свою руку, вы делаете все верно.

## ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ

К третьему или четвертому свиданию ваши отношения могут быть интимными, но пока еще скованными, а потому нередко было бы хорошей идеей предложить сделать небольшой массаж. Это не лишает вас всей одежды и достоинства. В то же время вам нужно лишь получить небольшой доступ к позвоночнику, чтобы овладеть одним из самых мощных каналов сексуальной энергии тела. Разумеется, секрет в том, чтобы

не ограничиваться обычным массажем. А вернее сказать, максимально медленно водят кончиком языка, попытаются наэлектризовать его кожу от поясницы до головы, следуя естественной линии позвоночника. Чтобы привести его в экстаз, прикосновение должно быть едва ощутимым. Представьте, что на спине у него вы видите крошечные младенческие волоски. Именно их вам и нужно приласкать и приголубить. Используйте немного слюны, продвигаясь по миллиметру, а не сантиметрами. У вас должна уходить, по крайней мере, минута, чтобы проделать путь от поясницы до головы. Лаская его шею, будьте готовы услышать откуда-то из-под себя протяжный стон — ведь нервные окончания рассылают ощущения по всему пути от шеи к участку кожи около пениса (к промежности). Кто сказал, что вы не можете быть в трех местах сразу? После этого снова повторите всю процедуру сначала.

## НОГИ

Нервные пути связывают все тело с центрами сексуального удовольствия спинного и головного мозга неспроста. Цель нашего вида — воспроизведение, а вам ведь неизвестно, когда случайный «производитель» вознамерится положить вам руку на колено. А тем более — на внутреннюю или внешнюю сторону ноги, где располагаются некоторые крупные нервные окончания. Последние проходят по бокам ног, начинаются чуть выше лодыжки и идут почти до колена, а затем от колена доходят до крайней чувствительной впадины между ягодицами. Наиболее отзывчива, несомненно, внутренняя сторона бедер, и если ваш партнер не уверен, готов ли он переспать с вами, обычно можно добиться нужного результата, если поглаживать вдоль меридианов до промежности, но не дальше. Отступив около 5 сантиметров от колена, водите пальцами по внутренней стороне бедра до мошонки, останавливаясь на этом. Если верить людям, то именно так делают в массажных салонах. Если вы хотите, чтобы ваш мужчина попросил большего, постарайтесь, чтобы ваши пальчики соблазнительно останавливались вблизи от его яичек.

## УМНЫМ НА ЗАМЕТКУ

Молодым мужчинам все же иногда нравится «делать это по-быстрому». Их сексуальное внимание сосредоточено во многом на пенисе, а не на любовной игре, на центре, а не на периферии. Для многих юных мужчин секс начинается только во время пенетрации, остальное — отсрочка и отвлечение внимания. Поэтому, если у вас есть желание угодить своему мужчине, вы изредка можете позволить себе реакцию путаны.

Одна из постоянных мужских фантазий такова: женщина видит парня в многолюдном месте, отводит его в сторону и снимает с себя всю одежду. Найджел, фотограф, рассказывает о моменте в своей жизни, когда это случилось, и говорит, что ему до сих пор завидуют приятели: «В офис ко мне пришла модель, ей было назначено собеседование. Я до сих пор не знаю, как ее зовут. Мы поздоровались за руку и, не выпуская рук, посмотрели друг другу в глаза. После паузы, должен сказать — весьма красноречивой, мы стали целоваться в засос, повалились на пол и предали сексу у меня под столом, забыв о людях, которые находились в здании, и о том, что происходило вокруг нас. Затем мы поднялись на ноги, оправдали одежду, и я провел с ней собеседование... Кажется, мы виделись с ней после этого не более двух раз (она не получила работу), однако я навсегда запомню восторг той встречи».

С другой стороны, вам необходимо правильно оценить степень интереса вашего мужчины. Сюзи до сих пор не может вспоминать без чувства унижения, как сказала своему жениху Полу о том, что не надела нижнего белья и немедля желает заняться с ним любовью, а он покраснел и ответил на это, что, на его взгляд, им нужно повременить с этим. Его сексуальные притязания не шли в сравнение с ее сексуальным напором!

## ЯГОДИЦЫ - ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ

Со временем, когда ваши отношения окрепнут, вы начнете изучать все основные меридианы своего партнера с головы до пят. Когда все эти энергетические каналы исследованы, мы бы лично занялись ягодицами — примерно в 5 сантиметрах с каждой стороны от вершин половинок, — где дразнящее поглаживание не только способно вызвать незамедлительную реакцию, но и заставит его стонать от желания. Наиболее чувствительные части тела — нередко наименее часто посещаемые, а его ягодицы, что греха таить, главным образом используются для того, чтобы на них сидеть. А ведь проходящие в них нервные пути глубоко связаны с желудком и мышцами тазового дна (лобково-копчиковыми мышцами), контролирующими «оргазмическую платформу» простаты, да и с надпочечниками, в которых вырабатывается адреналин. Так что, если у вас когда-либо являлось желание смешать адреналин с наркотиком экстаза, попробуйте фланговый маневр.

## ВКРАДЧИВЫЕ ПОЦЕЛУИ

Большинству мужчин нравится, когда их целуют (хотя некоторые люди обоих полов принципиально отказываются целоваться). Но и тут вам нужно понимать, что мужчины зачастую воспринимают поцелуи как прелюдию к более активным действиям, тогда как женщинам доставляет удовольствие сам процесс. Недаром американцы мужского пола используют бейсбольную метафору для измерения своего сексуального успеха, подчеркивая, что главное для мужчин — достичь желаемой цели и заработать очко. Иногда им нужно помочь осознать, что поцелуи могут быть удовольствием даже тогда, когда они не ведут к иной цели, кроме наслаждения поцелуями.

## В ПОСТЕЛИ С МОЛОДЫМ МУЖЧИНОЙ

Не удивляйтесь ничему, что можете обнаружить. Вы можете встретить смесь сексуального невежества и испорченности. Одни юноши будут дрожать всем телом от ваших прикосновений. Другие будут грубыми и плотоядными. Третьи будут полны желания угодить вам. Одни мужчины щедры от природы и считают, что секс — это то, что мужчины делают для женщин. Другие же — сексуальные эгоисты и полагают, что это женщины должны дарить им сексуальное наслаждение.

Большинству не нравится пребывать в тисках сомнений периода ухаживания. Что привлекло мужчин к миссис Робинсон, в остальном несимпатичному персонажу в фильме «Выпускник» («The Graduate»), так это ее безапелляционное предложение: «Бенджамин, хочешь заняться со мной любовью?» Устранение сомнений в начале любых новых отношений — самое большое облегчение для мужчины. По сути дела, этот фильм, в котором Энн Бэнкрофт играет секс-символ в возрасте 40 с лишним лет, демонстрирует степень нервозности молодого мужчины. Если вопрос в его сексуальных сомнениях, то вот ответы:

- Зрелая женщина взбирается на высокий табурет, такой, как в баре, и жестом откровенного приглашения открывает свои ноги, обтянутые короткой юбкой.
- Она подкрепляет это недвусмысленным словесным приглашением к сексу.
- Она обещает преподать девственнику своего рода практический курс сексуального образования.
- Она клянется (пожалуй, опрометчиво), что ему не придется возиться ни с какими связками.
- Она намекает, что чувственная страсть вполне возможна и без сердечной привязанности.

## СЛАДОСТНОЕ БРЕМЯ ГУБ

Если вы желаете довести своего мужчину поцелуями до исступления, то вы почти всегда можете положиться на следующие средства:

-Темно-красная помада. Мужчин обычно возбуждают визуальные стимулы. Известно, что эффективнее всего действуют цвета, которые напоминают им о румянце или краске сексуального возбуждения.

-Блеск для губ, который, пожалуй, внушает им мысль о лоснящемся от испарины теле, охваченном возбуждением.

-Сочетание дразнящих и нежных движений губ с внезапными всплесками необузданного желания и редким, но метким покусыванием. Кровь следует пускать только при настоящей страсти.

-Смело вторгающийся язык помогает разрушить психологические барьеры на пути к большей близости и пониманию.

-Сладострастные стоны, которые мужчины, вероятно, примут на счет своей сексуальной привлекательности.

## ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ, ИДЕАЛЬНЫЕ ДЛЯ МУЖЧИН

Позиции для полового акта являются во многом делом вкуса и выбора. К примеру, два танцовщика балета, понятно дело, могли бы принимать более атлетические позы, чем муж со своей беременной женой. Но секс — это не только хореография. Вам также должно быть внутренне комфортно. У каждого свой стиль занятия любовью, и каждая пара, естественно, будет предпочитать одни позы другим. Эти позы будут, вероятно, являться наиболее удобными для вас сексуальными позами. И тем не менее, если секс превращается в рутину, новые позы способны привнести неожиданную остроту чувств и ощущений. Одни позы способствуют, а другие препятствуют наступлению оргазма у мужчины — так что иногда надо проверять предлагаемые варианты. Однако не думайте, что секс должен протекать в какой-то одной-единственной позе, — каждая поза может видоизменяться и перетекать в другую, по мере того как меняется настроение и возникают новые желания.

### МУЖЧИНА СВЕРХУ

**Миссионерская поза — его ноги между ее ног.** Очень традиционная, поскольку очень удобная. Хорошо подходит для грузных людей. Положение лицом к лицу обеспечивает ощущение комфорта и интимности. Дает также возможность целоваться и ласкать губами грудь. Эта поза предпочтительна для мужчин, которым необходимо чувствовать, что они управляют ситуацией. Позволяет женщине поглаживать его ягодицы и спину. Мужчина может смещаться вперед, прижимая переднюю часть пениса к ее клитору. Любой из партнеров имеет возможность дополнительно стимулировать ее клитор пальцем — правда, это не всегда удобно, затекает запястье. Может превращаться в...

**Миссионерская поза — ее ноги сомкнуты, а его ноги теперь по бокам.** Замечательно подходит для того, чтобы дать ей передохнуть от глубокой пенетрации, одновременно переключая внимание на клитор. Специально создана для него, если он нуждается в дополнительной стимуляции пениса (и яичек) для достижения оргазма. Не пригодна для мужчин с более скромными пропорциями пениса и в тех случаях, когда у женщины очень широкие бедра по сравнению с мужчиной. Может быть видоизменена в...

**Миссионерская поза — теперь его ноги снова между ее ног, он просовывает руки под ее ноги и приподнимает ее таз.** Применять стоит только в том случае, если вы способны терпеть глубокую пенетрацию. Результат и тут отчасти зависит от размера пениса, так что проявляйте здравый смысл. Если глубокая пенетрация желанна



или вы пытаетесь добраться до G-точки, тогда вы можете закинуть ноги ему на плечи и сложиться почти вдвое на постели. Попросите его быть осторожным в попытках добраться до вашей G-точки, но дайте ему знать, когда он поразит цель (мужчины любят военные метафоры). Мужчине следует наполовину извлекать пенис, а затем с силой надавливать головкой на уплотнение, образуемое лобковой костью (при необходимости используя вес своего тела). Объясните, что ему, возможно, придется немного потрудиться, меняя угол обстрела, прежде чем он поразит цель, но при известном везении вам захочется вдруг сказать ему что-то вроде: «Ммм... не двигайся!» В этот момент постарайтесь зафиксировать положение и посмотрите, сможете ли вы достигнуть небывалого оргазма при одном надавливании пениса, без дополнительных фрикций. Вы могли бы прибавить: «Вот так... не двигайся... о, да... не меняй положения... о, это потрясающе, так, словно все кружится, мне хочется, чтобы это никогда не кончалось». Традиционный вариант этой позы — поднять лишь одну ногу, с тем чтобы еще больше раскрыть влагалище и обеспечить еще большую возможность для стимуляции клитора пенисом. Из этой позы относительно нетрудно принять...

**Поза сзади — женщина лицом вниз, ноги мужчины по-прежнему между ее ног (или по бокам).** Из миссионерской позы в позу сзади вы можете перейти с помощью вращательного маневра, не вынимая пениса, либо можете на время прервать пенетрацию. Теперь он может целовать вашу весьма чувствительную шею, вы же без труда можете самостоятельно стимулировать клитор. Ему не приходится удерживать вес своего тела, так что расход энергии минимален. Его живот дарит вашим ягодицам приятные ощущения. Эта поза легко трансформируется в...

**Поза сзади — оба партнера на коленях, но она опирается руками о пол.** Эта поза наиболее эффективна в том случае, если длина бедра у него примерно такова, что его пенис оказывается на уровне вашей вагины. Поза позволяет быстрые движения и обеспечивает ему свободу рук: он может ласкать вашу грудь или стимулировать половые губы и клитор. При желании он также может поглаживать ваши ягодицы или держать вас за волосы, притягивая вас к себе символически властным жестом. Оба партнера имеют возможность регулировать темп пенетрации, однако вам нужно координировать свои движения. Если вы отодвигаетесь, вместо того чтобы «ловить» его движение, результатом будет не наслаждение, а потеря ритма или фрустрация, то есть разочарование и ощущение обманутых надежд. Поза легко видоизменяется в...

**Поза сзади — теперь ее руки и подбородок на полу.** Теперь вы снова можете ощущать давление пениса на клитор, однако меньше на G-точку. Он имеет возможность ласкать и лицезреть во всей красе ваши ягодицы и анус. Это весьма чувственная поза, полная сладострастия и вожделения. Если желательна стимуляция G-точки, то эта поза легко превращается в...

**Поза сзади — он полустоя.** Мужчине нужно лишь подняться на ноги, держась за ваши бедра, и выполнять толчкообразные движения книзу. Эта поза может требовать от вас некоторого напряжения сил и физической готовности, чтобы удерживать вес тела, зато мужчине она дарит одно из самых сильных сексуальных ощущений.

## **ЖЕНЩИНА СВЕРХУ**

**Миссионерская поза — вы сидите на нем, расставив ноги, или лежите, вытянув ноги поверх его ног.** Эта поза имеет все те плюсы и минусы, которыми обладает поза «мужчина сверху», правда, теперь вы будете делать всю работу. Некоторые мужчины находят ее наиболее оптимальной, когда их беспокоит импотенция или недостаточная эрегированность полового члена. В то время как женщина опускается на

пенис, они могут придерживать его рукой у основания и, таким образом, меньше тревожиться о том, что у них не получится. Эта поза легко превращается в...

**Женщина приподнимается на ногах и садится на эрегированный пенис, стоя на коленях или даже на корточках.** Усиление стимуляции происходит за счет энергичных движений тазом в виде покачивания или толчков или, в позе на коленях, за счет активных скользящих движений вперед-назад. Скольжение вашей обильно увлажненной промежности по его гениталиям доставляет ему особенно приятное ощущение. В варианте на корточках эту позу легко изменить в...-Поза сидя лицом к лицу, ваши ноги поверх его ног. Это уютная поза, максимально располагающая к поцелуям и объятиям. Позволяет использовать возможности пальца для усиления стимуляции и наслаждения. Из этой позы проще простого перейти в...

### **ПОЗЫ СБОКУ**

Вы можете перевернуться и принять позу «ложек»: мужчина входит сзади, обнимая вас одной рукой и лаская вашу грудь. Или вам нужно поднять нижнюю ногу, чтобы у вас получились «ножницы». Либо ему нужно входить в вас под прямым углом, так чтобы вы лежали в форме креста. Эта поза даст неожиданно острые и несходные ощущения обоим партнерам — мужчине следует остерегаться наступления оргазма раньше времени, ведь пенис сверху и снизу плотно охватывают малые половые губы.

Все указанные позы легки в исполнении, не отличаются сложностью и не требуют чрезмерных физических усилий. Все они могут естественным образом чередоваться во время любовного акта, максимально усиливая эротическое наслаждение обоих партнеров.

### **ПРОДВИНУТЫЕ ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ**

Мы приводим эти позы для полноты картины. Вы, пожалуй, не стали бы пробовать их с относительно неопытным и юным любовником. «Продвинутыми» эти позы могут быть названы только в том смысле, что они требуют известной силы или гибкости, которой, возможно, не обладают некоторые пары. То, что мы называем их «продвинутыми», не означает, что другие, распространенные позы являются банальными или не самыми лучшими.

**Стоя** — относится к разряду таких поз по той причине, что вам нужно удерживать немалый вес тела во время любовных движений, неважно, кто делает работу — мужчина или женщина. Поза чрезвычайно эротична, будь то в варианте лицом к лицу или сзади, поскольку в ней есть привкус животной страсти и нетерпения. Любители секса в походных условиях отдадут должное этой позе. Ее также охотно используют влюбленные, охваченные нетерпением страсти во время свидания.

**Сзади** — однако в этом случае мужчина лежит на спине; вы также лежите на спине, упираясь ногами в поверхность по обеим сторонам от его бедер. Вся прелесть этой энергичной позы в том, что мужчина ощущает себя во власти женщины, но в то же время имеет доступ к ее груди. Для вас главное преимущество — интенсивная стимуляция G-точки головкой пениса, которую вы обеспечиваете за счет того, что просто откидываетесь еще больше назад. Стоя сзади — он стоит и входит в вас сзади; вы сцепляете ноги у него за спиной, а он держит вас, обхватив за талию (либо вы опираетесь локтями на кресло). Поза кажется трудной, но на самом деле это легко делается, если вы обладаете достаточной гибкостью. Одни недоумевают — да что они нашли в этой позе, другие возражают — попробуйте, тогда узнаете.

Предложив вашему вниманию этот подробный перечень гимнастических поз, мы считаем нужным заметить, что упражняться на снарядах — это еще не все. Как только вы узнали, что перед вами открыты такие физические возможности, стоит, вероятно, убрать этот перечень на дальнюю полку памяти и прибегать к нему только в тех случаях, если вы чувствуете, что нуждаетесь в некотором притоке свежих идей. В остальном следуйте своим естественным желаниям — наслаждайтесь спонтанностью. Обращайтесь к нашему перечню по мере необходимости, размышляя о длительных радостях устойчивых отношений, которым посвящена следующая глава.

### 3. ПЕРЕХОД К ОТНОШЕНИЯМ

*У меня падает сердце, когда я встречаю пару неразлучных голубков. Вы знаете этот сорт людей — они никогда слова не скажут поперек друг другу, а он поворачивается к ней и вопрошает: "Уменя картошка соленая?"*

*На мой взгляд, это прямая дорога к маразму.*

Ривка Ромсон, психотерапевт

Брак не является гарантированным афродизиакром, как и не является совместное проживание. По прошествии первых нескольких лет вы будете замечать едва уловимые, но неизбежные перемены в любовных и сексуальных отношениях. Вероятно, вам придется больше ночей проводить порознь и больше дней посвящать карьере. Постепенно вы можете почувствовать, что уже давно ушло то время, когда вы были счастливы и жили только друг для друга. Помимо работы в вашу жизнь могут вторгаться родители и дети. Не всегда удается легко подыскать место для совместного проживания. Уровень жизни может оказываться не таким, как раньше. По сути дела, вы переживаете тягостный переход к супружеским отношениям, превращаясь из влюбленных в партнеров. Но при этом вы не хотите жертвовать иными, более глубокими радостями страсти. Все уравновесить действительно нелегко. Потому-то мы и обратились сперва к негативным сторонам. Если вы хотите продолжения эротической близости, вам придется столкнуться с парадоксом — абсолютной необходимостью сохранения личной независимости. Вопреки расхожему представлению, хорошие отношения строятся не на стирании личных особенностей, а на сохранении привлекательных и интересных сторон личности, ее независимого характера. Для того чтобы не утратить притягательность, необходимо жить своей жизнью.

#### ЧЕГО НУЖНО ИЗБЕГАТЬ В ОТНОШЕНИЯХ

Как-то раз мы познакомились с парой, похожей на сиамских близнецов. Джанет и Роджер вместе мылись, вместе ели, вместе делали покупки, вместе ходили к стоматологу и даже к ее гинекологу. Они одинаково одевались — в блекло-зеленые и блекло-коричневые цвета. Они всегда спали в одной постели, подобно Полу Маккартни и его покойной жене Линде. Они угадывали мысли друг друга и заканчивали предложение, начатое другим. — и считали развод непристойным словом, продуктом больного общества. Они заключили пакт о том, что умрут вместе, покончив жизнь самоубийством, если одного из них поразит смертельная болезнь. А теперь ответьте на важный вопрос: они вызывают у вас зависть или неприязнь?

Психологи утверждают, что мы делимся пятьдесят на пятьдесят. Доведенная до крайности, одна половина людей считает, что нет хуже, чем жить в одиночестве, другая же полагает, что хуже не бывает, чем жить в окружении людей. Но пары платят высокую цену, если думают, что могут до конца своих дней прекрасно существовать в изоляции. На помощь церкви в данном вопросе надеяться особенно не приходится: «Когда из двух вы будете составлять одно, и то, что внутри, будет подобно тому, что снаружи, а то, что снаружи, будет подобно тому, что внутри, и из мужчины и женщины вы создадите единое целое... тогда вы войдете в Царствие Божие» (Фома Аквинский).

**Итак, ниже приводятся десять причин, почему вам стоит хорошенько подумать, прежде чем превратить своего спутника жизни в подобие сиамского близнеца.** По правде говоря, мало хорошего в том, чтобы класть все яйца в одну корзину, а потом только и делать, что следить за корзиной!

1. Первая и самая очевидная причина: существует большая опасность, что, когда случится кризис — а он неизбежно случится, — вы будете искать, с кем провести ночь. Если вашим единственным другом на свете является ваш спутник и партнер, а он только что решил, что ему интереснее с женщиной, с которой он познакомился по Интернету, вы окажетесь в подвешенном состоянии, не имея поддержки человека, который помог бы вам посмотреть на вещи другими глазами. Если вы переживете кризис, вы окажетесь в омуте депрессии. Вот тогда-то вам настоятельно потребуются друзья. «Друзья — это семья, которую мы создаем сами, — говорит ведущая колонки психологической помощи Ирма Куртц, — и женщины просто не могут без них обходиться».

2. Культ «неразлучности» служит мишенью для нападок даже для представителей консервативных взглядов: «Все нуждаются в известной доле личной свободы, вот почему мужчины из среднего класса имели кабинеты, а рабочие — садовые сараи или отгороженные участки. Современная мода на неразлучность ужасна, и от этого разрушаются многие браки» («Дейли Мейл»). В одном из недавних эпизодов американского комедийного сериала жена бывшего друга героини говорит: «А мне казалось, что брак означает никогда не иметь секретов друг от друга». На что следовало бы ответить: «Да, но я также дал обещание не злоупотреблять доверием своих друзей».

3. Если традиция настаивает, что жены должны растворяться в мужьях, как мука в пироге, в таком случае приходится также решать, на чью долю выпадает больший кусок. Нас вновь возвращают к рецепту шестидесятых: «Когда двое составляют единое целое, имеет значение спросить — кто с кем составляет это единое целое?» Действительно ли вы бросаете дом и переезжаете с мужем в крупный город, куда его командировают на два года, или же остаетесь в благословенном провинциальном городке и убеждаете его помочь вам в организации собственного бизнеса? Выбор за вами обоими. И ему нужно, чтобы вы были достаточно сильной и могли настоять на своем.

4. На глубинном уровне, утверждает британский психотерапевт Ривка Ромсон, мы оказываемся в силках ритуалов: «Существует традиция, что мужчины должны брать на себя ведущую роль во всем — от брака до танцев. В интеллектуальном плане большинство из нас по-прежнему живут в обществе пар, и во многих случаях пары воспринимаются как нечто более естественное, чем одиночки. Потому мы всячески держимся за другого человека, за возможность оставаться парой. Но с превращением отношений в ритуал мы постепенно утрачиваем привычку откликаться на предложения жизни и идти навстречу переменам. Некоторые жены до сих пор предпочитают делать своим мужьям карьеру; мужья пребывают в сговоре с ними». Один партийный функционер не выносит общения с людьми, если рядом нет его жены, надзирающей за разговором и регламентирующей ход беседы, — немало мужчин используют женщин, вроде этой, в качестве щита или фантомной конечности при общении, но даже мужчины устают от предполагаемого бремени ответственности. Большинство в конечном итоге расстаются с женщинами, которые забирают над ними слишком большую власть.

5. Совершенно очевидно, что, если вы перестанете пользоваться своей правой рукой, она сделается слабой и немощной. То же самое справедливо в отношении способности принимать решения, видеть в себе источник силы, развивать свою личность сообразно вашему возрасту. Вот, например, нашу соседку совсем недавно назначили судьей — по нашему мнению, это сродни признанию обществом того, что вы стали зрелым человеком. Вряд ли бы она добилась этой должности, будучи только женой своего мужа. Судья — это не тот человек, который спрашивает своего супруга, не

даст ли он ей денег, чтобы сходить за покупками. И не тот человек, которого воспринимают как нечто само собой разумеющееся в романтическом плане.

6. В недалеком прошлом общество заставило своих молодых членов признать, что приличный уровень жизни требует двух зарплат. Точно так же в уходе за ребенком требуется участие обоих родителей, и потому оба взрослых должны заниматься на равных зарабатыванием денег и воспитанием ребенка. Возглас «Дорогая, макароны подгорают!», издаваемый мужчиной, безучастно проходящим мимо плиты, становится чем-то совершенно недопустимым при современном распределении обязанностей в семье. Точно так же женщины понимают, что уже нельзя сказать: «Я шины не меняю» или «Я под капот не заглядываю», — или считать, что всегда будет под боком мужчина, который поменяет лампочку и заменит пробки. Современный идеал молодых людей — *взаимозависимость*, и этой модели мы все могли бы следовать. В эмоциональном плане нам иногда необходимо побыть родителем для своего партнера, дабы быть уверенным, что он сможет сделать то же самое для нас, когда это потребуется. Но взрослые отношения — это сделка. Нарушите условия сделки, и вы разрушите отношения. Мужчин все больше привлекают женщины, которые умеют обращаться с электродрелью, создавать вэб-страницу, рассуждать об экологии и печь печенье.

7. Ни один разумный взрослый не должен ограничивать свою свободу передвижения на том основании, что «ему не нравится, чтобы я ходила куда-нибудь одна». Создание близких, доверительных отношений с другими людьми — это разумный и необходимый вклад в вашу личную безопасность, а не завуалированный рецепт для адюльтера. Реальность такова, что почти половина всех пар расходится в первые четыре года, одна треть всех браков оканчивается разводом в первые пять лет, а всякая человеческая жизнь в конце концов заканчивается смертью. Вероятность того, что вы и ваш партнер умрете в одно и то же время, весьма невелика, а вероятность того, что вы будете бессмертными, равна нулю. Мужчины в среднем умирают на девять лет раньше, чем женщины. И однако слишком «сплоченные» пары ведут себя так, словно планируют жить вечно. Как сказали бы Джанет и Роджер: «Мы ведь никогда не расстанемся, правда?» На что можно было бы ответить: «Нет, неправда!» Не обзавестись несколькими близкими друзьями так же глупо, как всю жизнь обходиться без страховки. Скука растет за счет страха. Если параллельно близким отношениям вы будете сохранять независимую жизнь, отношения только выиграют от этого. У вас будет о чем поговорить!

8. Но это вовсе не значит, что вы не можете отдавать предпочтение обществу своего любимого, когда вам этого хочется. Отношения между Обри и Сарой, к примеру, можно было бы назвать «тесными», но не «спаянными». Будучи женаты уже более 28 лет, они до сих пор шлют друг другу пылкие сообщения по электронной почте, перезваниваются по телефону и хотя бы четыре-пять раз в году уединяются в деревенской гостинице в Ирландии. И при этом они известны своим гостеприимством, устраивают большие вечеринки и немало времени посвящают друзьям.

9. Исследования показывают, что слишком тесные отношения, как правило, создаются людьми, которые лишились сердечных привязанностей в детстве. Судя по всему, дети, обделенные родительским вниманием, превращаются в чрезмерно зависимых мужей и жен. И еще более зависимыми супругами, вроде Джанет и Роджера, становятся дети, привыкшие к гипертрофированному родительскому вниманию. Хорошо, если вы попадаете в руки такому же ребячливому взрослому, как и вы, но куда чаще вас поджидает властный грубиян. В таком случае вам, вероятно, было бы лучше разойтись и подыскать себе психотерапевта, чем обручальное кольцо. Ребяческие

симптомы — безудержная ревность, обостренный инстинкт собственника или заниженная самооценка — во весь голос заявляют о себе в последующих отношениях. Одна тяжело больная жена даже изрекла бессмертную фразу: «Слава богу, что это я умираю, а не он, потому что я бы не смогла без него прожить». Ирония в том, что он-то легко это сделал, незамедлительно найдя ей замену.

10. Брак в виде «спянных» отношений нередко самоуверенно выставляют в качестве идеала, однако такая модель может приводить к кошмару для обеих сторон. Энн Хупер помнит, как, ведя колонку психологической помощи, она получила письмо от женщины 52 лет, сходящей с ума от отчаяния и бессилия. Ее муж всегда и во всем полагался на нее, а затем к ней переехала жить и ее престарелая мать. «Дошло до того, что когда эта женщина пошла однажды в уборную, около двери, чтобы поболтать с ней, уселась не только ее мать, но и ее муж, а затем появились и собака с кошкой». Ривка Ромсон утверждает, что это больше проблема для женщин, чем для мужчин: «Даром что миновало уже несколько десятилетий, с тех пор как женщины считались лишь приложением к своим мужьям или отцам, не имеющим ни собственности, ни избирательного голоса, нас все еще снедает этот мучительный страх быть отвергнутыми. Это синдром под названием «я готова на все, только бы ты меня любил». Если вы строите нормальные отношения с мужчиной, то вы нередко будете поступать по-своему, и иногда это будет вызывать ужасные трения. Но разрешение этих конфликтов — в самой сути отношений. Какой смысл жить с половиком в человеческом обличье? Если вы срослись в бедре, тогда, говорю вам, проведите операцию по замене бедра».

### **У ВАС СЛИШКОМ ЗАВИСИМЫЕ ОТНОШЕНИЯ?**

Наличие четырех или более признаков должно настораживать:

- излишняя ревность,
- неспособность сделать и шагу, не посоветовавшись с партнером,
- постоянный поиск одобрения,
- самопожертвование,
- регулярное использование ребяческого языка тела,
- боязнь людей и избегание общества других людей,
- мнимая некомпетентность («я не умею готовить»; «я не знаю, как заменить лампочку»).

### **ВЗГЛЯД МУЖЧИНЫ НА СЕКС И ОТНОШЕНИЯ**

Говоря коротко, мужчинам бы хотелось, чтобы вы немножко отделяли секс от рутинных дел семейной жизни. Пусть это и не очень хорошо с их стороны, но мужчинам не по душе, что женщины все так же склонны увязывать секс с детьми, иногда утрачивая интерес к занятию любовью из-за рождения детей. Разумеется, вы должны «оставаться верными себе», и забота о детях стоит на первом плане, но с сугубо мужской точки зрения в этих случаях полезно прибегать к следующим средствам:

- Как только малыши немного подрастают, будьте готовы оставлять их время от времени под присмотром вашей или его мамы или няни.

- Подумайте о том, чтобы снимать номер в гостинице или отеле, только чтобы заняться любовью, — в его представлении это создает необходимый контекст для секса, отделяемого от обязанностей семейной жизни.

- Обратитесь к играм и фантазиям, одежде и игрушкам, эротическим изданиям и фильмам.

- Займитесь сексом по телефону, если это привлекает вас обоих.
- Занимайтесь любовью в новых местах.

- Вспомните, чем вы занимались в период ухаживания, — отдайте дань не только традиционному сексу и пенетрации, но и оральному сексу и петтингу.

- Ласкайте его и доводите его до возбуждения, когда обстановка не совсем к этому располагает и далека от интимной.

-Сделайте и саму спальню уютным местом для занятия любовью.

-Не кладите с собой детей по ночам.

## **ЕСТЬ ЛИ СЕКС ПОСЛЕ СВАДЬБЫ?**

Перед свадьбой пары много занимаются любовью. «Первый сексуальный опыт в браке теперь практически не встречается», — утверждает в гигантском исследовании сексуальных привычек британцев, проведенном в 1994 году организацией «Уэлком Фаундейшн». Правда, «Санди Тайме» заявила, что после вступления в брак «тысячи пар отказываются от секса в пользу «безбрачия». В ранее не публиковавшемся «Исследовании сексуальных установок и стиля жизни» говорится, что «едва ли не каждая тридцатая пара делает выбор в пользу «безбрачия» в своих отношениях, поскольку считает, что у них нет ни времени, ни желания...»

Если более трех процентов людей никогда не занимаются любовью, то можно быть уверенным, что еще большее количество людей занимаются сексом нечасто. Как заметила одна уже немолодая дама в недавнем эпизоде детективного телесериала «Морс»: «Это случается так редко, главный инспектор, что никогда не забываешь ни времени, ни места...»

Частота занятий сексом в первое время зависит от темперамента и либидо, но большинство пар, судя по всему, поначалу занимаются сексом три раза в неделю, а ко второму году эта цифра снижается до одного раза в неделю или в две недели. Большинство начинает с пяти раз в день, и даже после нескольких лет эта цифра опускается только до трех примерно раз в неделю.

Впрочем, нет ничего удивительного в том, что ваша любовная жизнь так легко оказывается заложницей привычки, моральных обязательств и, наконец, родительских забот. Мужчинам, вероятно, сложнее в этом плане, поскольку они не столь ориентированы на детей и не всегда черпают удовлетворение в заботах о детях. Понятно, что вы не будете расположены к ежедневным половым сношениям во время беременности (особенно в первые и последние три месяца и сразу после родов). Но умная женщина кует железо в середине своего срока, утешая и ободряя в другое время.

Не стоит удивляться и в том случае, если ваш партнер чаще хочет секса, когда у вас чаще возникают конфликты. У мужчины эмоциональное исцеление наступает в результате занятия сексом, тогда как у женщины зачастую сначала должно произойти эмоциональное исцеление. До некоторых мужчин нельзя дотронуться — физически или эмоционально, — пока они не займутся сексом. Один клиент признался нам: «Когда она отвергала мои попытки заняться с ней любовью, она отвергала меня. У меня на лбу оставался штамп в виде заглавной «Н» — «Неудачник».

Как мы уже упомянули, большинство опросов показывают, что хранящие верность пары в возрасте около 40 лет редко занимаются любовью более двух раз в неделю. Подобные результаты получают со времен послевоенного доклада Кинзи. Правда, только богу известно, как часто люди на самом деле занимаются любовью. Многие исследователи начинают думать, что некоторые данные опросов не соответствуют действительности: пары преувеличивают частоту занятий сексом из страха показаться непривлекательными или скучными. В сущности, женщины, похоже, занижают цифры, свидетельствующие о том, как часто они занимаются сексом вне брака, и завы-



шают цифры, говорящие о частоте занятий сексом в браке. Известно ведь, что «Санди Таймс» не смогла убедить «миссис Сьюзен Ричардс» воспользоваться своим настоящим именем, — видимо, она хочет, чтобы ее друзья и родные не догадывались о том, что у нее нет любовной жизни.

## ЗАКОНОМЕРНОСТИ ОТНОШЕНИЙ

Итак, предоставив статистику ее злой судьбе, что же можно сказать о закономерностях отношений? Существует ли циклическая частота занятий сексом в браке или длительных отношениях? Ответ — да (правда, всегда следует оставлять возможность для некоторых исключений). Прежде всего, частота падает с возрастом — примерно две трети мужчин к 70 годам страдают импотенцией, и тенденция эта начинается в 50-летнем возрасте. Как мы уже отмечали, существует и хорошо описана в литературе так называемая «фаза медового месяца» в период ухаживания, когда секс, как правило, является насущной потребностью. Этолог Десмонд Моррис характеризует этот период как ритуал установления близких отношений, в котором секс используется для познания, рассеивания страхов и взаимного обладания. Увы, чем скорее он достигает своего эффекта, тем меньше мы нуждаемся в сексуальных отношениях. Существует также психологический закон уменьшения отдачи в связи с «фактором новизны». Это значит, что чем чаще вы получаете стимул, тем слабее вы на него реагируете. Как только мы осваиваемся с прелестями друг друга, нас может влечь к ним уже не с той силой. К тому же существует возрастной предел для физических отношений — по последним подсчетам он составил около 47 лет.

Вот тут-то закономерности становятся менее четкими. Есть люди (надо полагать, немногочисленные), у которых фаза медового месяца длится всю жизнь. У большинства из нас она продолжается от девяти месяцев до года. Не забывайте, вы должны вести отсчет от того дня, когда вы впервые легли вместе в постель, а не от дня вашей свадьбы. Большинство людей по определению середняки и располагаются в середине шкалы, и лишь немногие люди находятся на полюсах шкалы, будучи в своих отношениях ненасытными или воздержанными. И вот где начинается проблема.

Когда же нужно говорить о том, что сексом занимаются нечасто, а когда — о том, что им занимаются недостаточно? Когда можно считать, что сексом практически не занимаются, а когда — что сексом не занимаются вообще? И на эти вопросы мы тоже должны ответить, ведь типов браков существует столько же, сколько и людей. К тому же существует и многообразие типов секса — от ментального до мануального. Правда, у 90 процентов людей в возрасте полное воздержание кажется невозможным. Когда частота занятий сексом снижается до менее одного раза в месяц — неважно, по какой причине, — большинство отношений оказываются под угрозой. Отсутствие секса — это своего рода лакмусовая бумажка; когда чувства «окисляются», вы безошибочно это знаете.

## ПОЛНОЕ ОТСУТСТВИЕ СЕКСА

Но как определить, когда период без секса превращается в сезон сексуальной засухи? Разумеется, нужно исключить вполне объяснимые факторы. Вы ждете ребенка? Первые три месяца беременности, а иногда и более поздние месяцы обычно ставят заслон. Как и послеродовая и любая другая депрессия. Исследования показывают, что дети являются наилучшим средством контрацепции и остужения пылких чувств. В семье присутствует болезнь, эмоциональная напряженность, неуверенность по поводу работы, утрата сочувствия и взаимного уважения, чем могло бы объясняться охлаж-

дение? Если так, то не ждите, что секс поправит ситуацию. Людям более свойственно избегать близости совсем, чем находить в себе силы «улучшить отношения в постели». Если отсутствие секса не объясняется видимыми причинами, не означает ли это, что ваши отношения в корне изменились, а вы этого не заметили? Не означает ли это, что у партнера есть связь на стороне? Не ведется ли тут скрытая игра — возможно, вам мстят за грехи его матери или его бывшей жены? Может быть, дело в том, что вы слишком заняты и у вас не хватает ни времени, ни сил для любви? На наш взгляд, в так называемом «буме безбрачия» в немалой степени виноваты безумные рабочие нагрузки современного мира. Опыт секстерапии показывает, что проблема не в том, что не могут найти клитор, а в том, что не могут найти время для его использования.

Одна пара, которую мы консультировали, обходилась без интимной близости, тем не менее притворялась последние два года брака, что у них нет никаких проблем. Они продолжали спать в супружеской постели, демонстрируя дежурную пылкость перед сном и поутру, но постепенно свели на нет свои сексуальные отношения. Она много занималась спортом, а он пропадал в Интернете (да-да, рассматривая эротические снимки). Она даже перестала принимать противозачаточные таблетки, дабы забеременеть, однако ни тот, ни другой не озаботились соблюдением основных правил зачатия ребенка. Проходили месяц за месяцем, и они оба умудрялись требовать близости в тот момент, когда знали, что другой не может заняться сексом — из-за усталости или отсутствия времени. Болезненное осознание привело к крупным ссорам и разрыву. Здесь не было никакого сумасшествия — просто двое втайне сговорились, когда вся страсть ушла. Некоторые люди имитируют оргазм; они имитируют любовные отношения, и мы уверены, что, спроси их в разгар этой парной мании, как часто они занимаются любовью, они скажут «регулярно».

Каковы бы ни были обстоятельства, помните, что отказ от секса сам по себе является формой коммуникации. Поступки говорят громче слов. Когда Марку стукнуло 25, он решил расстаться со своей подругой, но не смог ей сказать об этом, так как через три месяца у нее должны были состояться выпускные экзамены в Оксфорде. Поэтому он перестал заниматься с ней любовью. К счастью, через месяц она первая его бросила, — но он и правда не знал, как поступить в этом случае. Когда люди перестают заниматься любовью — если, конечно, не считать тех случаев, когда у них есть вполне понятное (и приемлемое для вас) объяснение, — они пытаются сказать вам, что близость для них скорее опасна, чем желанна. Можно жить и без этого — соблюдать «безбрачие» подобно трем процентам опрошенных, — но это ложится тяжелым бременем на другие формы контакта. Если вы хотите цифрового выражения, то мы бы сказали, что вам нужно говорить партнеру о том, что он неотразим и дорог вам во всех своих проявлениях, около *тридцати раз в неделю*, чтобы компенсировать отсутствие секса.

Воздержание также таит в себе риск самообольщения. Лиз Ходж-кинсон как-то написала книгу, восхвалявшую воздержание в браке. Это было вскоре после того, как она развелась. Не забывайте, что, если наша внутренняя потребность во внимании и уважении не удовлетворяется, мы глубоко запрограммированы на поиски встречи с судьбой — возможно, с Уилфредом из финансового отдела или Мэдж из бюро заказов.

С другой стороны, нет ничего проще, чем приносящий удовлетворение секс, при условии, что вы находите время и силы для своего партнера. Мы знаем несколько пар, которые заново открыли свое либидо, когда дети выросли и ушли из родительского дома (или стали достаточно взрослыми, чтобы возвращаться домой за полночь).

И мы никогда не забудем Билла и Элен, которые спрашивали в письме, существует ли возрастной предел для того, чтобы испытывать настоящий оргазм? Ей было 72, ему — 74. Оба прежде состояли в долгих и успешных браках и пережили своих партнеров. У Билла затем обнаружилась импотенция. За несколько недель Билл был «вызвален с того света» Элен, которая ныне испытывает оргазмы такой силы и продолжительности, что ей захотелось узнать, а не вредны ли они. Мораль такова: иногда после свадьбы бывает столько секса, что даже слишком, но для этого вам, может статься, придется дожидаться пенсии.

## **НЕСООТВЕТСТВИЕ ЛИБИДО**

Но как вы решаете проблему, когда ваши представления о сексе расходятся или вы испытываете разный уровень сексуального желания?

### **Частота**

Как уже говорилось, отношения обычно начинаются со всплеска, а затем входят в спокойное русло. От бурного секса вы переходите к гораздо более умеренным отношениям. Обычно считается, что мужчины отличаются сексуальной ненасытностью, однако это следует воспринимать с некоторой осторожностью. Во время фазы медового месяца они обычно не дают вам прохода и готовы без конца доказывать свою состоятельность. Майкл, к примеру, хвастался, что, когда они поженились, они с женой Анджелой занимались любовью «каждый день в течение года». Но сегодня все по-другому. Майкл признается, что они с Анджелой занимаются любовью только два раза в месяц, «когда позволяют обстоятельства». Все это очень раздражает Анджелу. Она чувствует себя беспомощной и теряет уверенность в себе.

### **Половое влечение**

Биологически почти все женщины после достижения совершеннолетия способны на более интенсивные сексуальные отношения, чем большинство взрослых мужчин. Бог дал женщинам множественный оргазм, в то время как мужчинам сужден «рефрактерный период». Но эти различия очень часто затемняют причины, по которым люди хотят секса или отказываются от него. Причина в том, что он физически измотан, или в том, что он не в настроении, оттого что вы его расстроили? Точно так же не одно и то же — влечение и желание. У женщины может полностью отсутствовать желание заниматься любовью с мужем, но при этом она может с нетерпением ждать встречи с любовником, а ее любовник в свою очередь может испытывать то же самое в отношении своей жены.

Ученые вроде д-ра Алана Дж. Райли, первого профессора сексуальной медицины в Британии, утверждают, что существуют разные уровни ожидания относительно полового влечения, и им соответствует естественная кривая распределения. Так что совершенно нормально, что отдельные люди хотят секса все время, а некоторые люди никогда не испытывают желания. Все остальные оказываются естественным образом где-то между этими двумя полюсами. (А раз так, то имеет смысл выбирать себе партнера из той же категории людей, что и вы сами. На раннем этапе отношений можно было бы задать несколько относящихся к делу вопросов.)

Впрочем, даже при самых гармоничных отношениях ваши либидо будут время от времени конфликтовать. Иногда это дружеская стычка. Кругом одни дела. Вы чувствуете себя забытой. Но иногда это напоминает столкновение лайнера с айсбергом. То, что вы ждете от секса, не имеет ничего общего с тем, что ожидает от секса он, если не считать трений не того рода. В вашем уме разворачиваются самые худшие сценарии. У него серьезная депрессия? Он меня больше не любит? У него есть другая?

Один из пионеров сексологии д-р Роберт Чартем говорил: «Невозможно сохранять сексуальный интерес, до конца своих дней делая в постели одним и тем же образом одни и те же вещи с одним и тем же человеком. Даже изменение цвета простыни имеет значение». Рутинный секс задает, как правило, модель, которой вы могли бы следовать и во сне, и иногда это и делаете. Мужчины особенно грешат тем, что он называл «сексуальной ленью». Это обычно происходит после того, как они убедили женщину влюбиться и отдаться им. Потом они перестают заботиться о том, чтобы нравиться. Прелюдия превращается в нечто, выполняемое по обязанности. У женщины пропадает желание заниматься сексом. Он больше не приносит удовлетворения. Мужчина, чувствуя сопротивление со стороны женщины, становится бесчувственным и эгоистичным, и получается как в том анекдоте: «Мам, что такое оргазм?» — «Понятия не имею, спроси отца».

Но и мужчинам это в конце концов тоже наскучит, если мы будем продолжать делать вид, что секс — сугубо мужская забава. Несомненно, одно из самых печальных женских признаний — «Я никогда не отказывала ему в сексе», — поскольку это значит, что хотя вы ему и не отказывали, но вы этого и не хотели. Как не находили в себе страсти, изобретательности и поощрения. Что такое либидо, как не выражение того, для чего в языке существует множество разных слов (более или менее приличных), как-то: возбужденная, разгоряченная, изнывающая, трепещущая, пылающая и буквально задыхающаяся от страсти? Или томная, потерянная, буйная, одержимая, порывистая, упоенная и буквально изнывающая от желания провести ночь с мистером Д'Арси? Покойная телеведущая Джилл Дэндо определила одно из своих любовных увлечений как «весьма в духе Дэвида Герберта Лоуренса».

### **Сексуальные стили**

Третий фактор несоответствия либидо — это несоответствие вашего стиля занятия любовью с его стилем. В практике секстерапии мы сталкивались с клиентами, которые могли испытывать оргазм только стоя, или слушая музыку кантри, или после трех бокалов вина и бесчисленных поцелуев. Также попадались и те, кто способен приходиться в возбуждение только в том случае, если их сперва как следует скрутят. Мы лично не видим большого криминала в том, что вы предпочитаете заниматься любовью со связанными, как у курицы, конечностями, лишь бы вы и ваш партнер оба получали от этого удовольствие.

Мелкие сексуальные сигналы имеют свойство вызывать глобальные сексуальные реакции — прикосновение кожи к коже, то, как человек улыбается, то, как он ходит. Сделайте не так, и корабль пойдет ко дну. А ведь мы даже не упоминали того, целуется ли ваш потенциальный партнер как бог и разделяет ли ваши сексуальные фантазии. В недавней телевизионной программе показывали заснятую встречу белой женщины из среднего класса с нанятым «кавалером», с которым она могла бы «пойти дальше» тем же вечером. Позже она призналась: «Меня сразу же отпугнули некоторые незначительные детали в его поведении и речи. Мне не понравилось, как он говорил о женщинах — например, он называл их «дамы». Я не могла заставить себя почувствовать к нему симпатию. Он был не в моем вкусе и из другого слоя». Если бы речь этого мужчины свидетельствовала о принадлежности к ее социальному окружению, она, может быть, с готовностью бы сказала «да».

## КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Для этого вам нужно произвести переоценку пяти основных направлений.

### **Ваш сексуальный контракт**

Мы все заключаем такой контракт — прямо или косвенно. И в нем так или иначе представлена идея частоты. Мы, как правило, чувствуем, когда контакт становится недостаточным. И время от времени вам необходимо садиться с партнером и производить аудиторскую проверку. Вы подвергаете ревизии свои оправдания. Оцените свою занятость. Взвесьте свои приоритеты. Если на самом деле вы больше вкладываете усилий и времени в просмотр мыльных опер или в хождение по увеселительным заведениям, чем в занятия сексом, то спросите себя: а идет ли это на пользу? Телевизор по-своему привлекает и развлекает, но он никогда не ответит вам взаимной любовью. Возможно, стоит спросить себя или партнера, почему вы перестали заниматься сексом.

### **Устройте свидание для занятия любовью**

Или даже свидания. Но не тревожьтесь — вам совсем не нужно стремиться к оргазму, если вы этого не хотите. Все, что требуется, — это найти время и силы для близости и создать условия, чтобы партнер мог испытать сексуальное удовольствие, наслаждаясь в то же время вашим обществом и вашими ласками. Это время, специально выкроенное для интимности, не прерываемое никакими делами и заботами, — минимум одежды и множество свечей, тепла, музыки и прикосновений. В любом случае отношения нуждаются в регулярных эпизодах, подобных этим, иначе вы, вероятно, сбиваетесь с курса. Если ваш партнер тревожится о будущем и в качестве средства налаживания ситуации ищет дополнительного секса, тут вам как раз и предоставляется возможность смягчить и уладить проблему.

### **Привлеките третью сторону**

Вообразите, что у вас есть психотерапевт (естественно, милый и внимательный), который может быть эдаким «третьим голосом» в моменты спора или напряжения. Когда вы в очередной раз будете ругаться из-засекса, этот воображаемый психотерапевт мог бы произносить простые вещи, вроде: «Вы так и будете ходить кругами?», «Не могли бы вы оба объявить хотя бы двухминутный перерыв?», «А не хотели бы вы прекратить этот спор и обняться в знак примирения?», «А может быть, вы также посмотрите на это с точки зрения другого?» — а если ситуация делается уже совсем взрывоопасной, то: «Может быть, каждый останется при своем мнении?» Заставляя себя просто-напросто смотреть на свои проблемы разными глазами, вы приобретаете «поведенческую гибкость».

### **Поочередно меняйтесь ролями**

Сегодня вечером пусть он заказывает музыку, и меню, возможно, будет выглядеть как «Китайская еда и видео». Завтра вы заказываете музыку, и меню уже выглядит как «Печеная картошка и секс-марафон».

### **Измените обстановку**

Если в вашей любовной жизни мало что меняется, а эмоциональные трения, кажется, только возрастают, попробуйте полностью сменить обстановку и уехать куда-нибудь, чтобы заняться сексом. Большинство из нас способны вновь почувствовать вкус медового месяца в тех местах, где готовят и убирают другие, а ежедневные заботы остаются позади. Во всяком случае вы получите возможность без помех заняться своими проблемами. В худшем — окажетесь в постели со знакомым «незнакомцем». В лучшем — придется выслушивать жалобы постояльцев из соседних номеров.

## **ХРОНИЧЕСКАЯ НЕУВЕРЕННОСТЬ В ОСНОВЕ МУЖСКОЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ**

Если ни один из этих подходов не дает быстрого результата, тогда вам, возможно, придется задуматься о глубинных психологических составляющих мужских сексуальных страхов. Как вы думаете, сколько мужчин страдает клиническими расстройствами в половой сфере? Отвечаем: таких мужчин примерно на 90 процентов меньше, чем тех, кто когда-либо признавался в шутку, что принимает «Виагру». Джеймс, 42-летний брокер по инвестициям, имеющий благополучный брак и никогда не страдавший сексуальными проблемами, так объясняет, почему он держит в аптечке несколько голубоватых ромбовидных капсул: «Как мужчине мне важно знать, что у меня есть подстраховка...»

Это постоянное урчание неуверенности в глубине мужской сексуальности идет от биологических основ. В любви, как в боксе, мужчина должен вставать и держаться, чтобы ему не засчитали нокаут. «Когда я занимаюсь с женой сексом, — признается Джэк, 33-летний работник лесного хозяйства, — меня всегда мучает неуверенность, что желание пропадет, — и никакими силами мне не удастся скрыть недостаток интереса с моей стороны». Эта тема, несомненно, стара как мир, но если господь и вправду хотел немного подшутить над мужчиной, когда решал, как же должны спариваться два пола, — ему это удалось. Мужская сексуальность уходит своими корнями главным образом в ту древнюю часть мозга, которая досталась нам от динозавров, а не в современный компьютерный отдел. Тут грохочут насосы рефлексов, которые под управлением гормонов гонят кровь от других органов к пустотам пениса. Механизм эрекции строится на основе устаревшей гидравлики, а не на мышечной системе. Другими словами, мужчина всегда может поднять руку в воздух, чтобы подарить ласку партнерше, но должен ждать подходящего времени, места и обстоятельств (и соответствующей стимуляции), прежде чем его пенис проделает то же самое. В основе своей сексуальная реакция мужчины совершенно пассивна...

Сексуальные тревоги для мужчин — все равно что дождь для футбольного поля. Всякая игра оказывается в подвешенном состоянии. До недавнего времени врачи не знали, как «беспокойство» способно приводить к утрате половой потенции. Теперь они выяснили, что виновником является старый знакомый — адреналин. Когда во время занятия сексом у мужчины возникает состояние тревоги, выброс адреналина заставляет клапаны его пениса закрываться в «открытом» положении. Это все равно как если бы не закрывался камерный шлюз. Более того, локальное кровяное давление не может снова подняться до тех пор, пока не пройдет тревожное состояние и его последствия. Таким образом, чем больше мужчина беспокоится о своей состоятельности, тем вероятнее, что он окажется несостоятельным в сексуальном плане.

## **МУЖСКИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ О МУЖСКОЙ СИЛЕ И МУЖСКОМ ДОСТОИНСТВЕ**

Безусловно, есть причина, почему древние динозавры стремились ограничить свои сексуальные манипуляции моментами полной безопасности. Пренеприятные вещи могут случиться, когда вы поворачиваетесь спиной, даже если вы его величество исполинское чудовище. Но это противостояние в мужчинах древних базовых структур и новейших компьютерных отделов их мозга приводит к бесконечным сложностям. Компьютеры имеют свойство оказываться умнее самих программистов. Пока мужчины будут использовать свои передние доли для решения проблем, они также

будут использовать их и для создания новых. Некоторые представления мужчин о мужской силе и мужском достоинстве поражают даже нас.

Взять, к примеру, Алана, женатого мужчину 27 лет: «Мы с женой пережили очень тяжелый период. Это была по большей части моя вина, но на несколько недель мы отделились друг от друга, и в это время она мне изменила. Я не мог с этим смириться. Мне начало казаться, что я стал геем. Ведь вот такая штука: рядом с тобой красивая сексуальная девушка, готовая наряжаться по твоему желанию, а ты на нее не реагируешь. Оставалось думать, что я предпочитаю мужчин». Или возьмите Мартина, 31-летнего сотрудника маркетинговой компании: «Еще с подростковых лет меня беспокоила мысль о размерах моего достоинства. Теперь-то я понимаю, что, вероятно, я не очень отличаюсь от среднего мужчины, но проблема в том, что после стольких лет тревог и беспокойства по поводу размера, а главное, по поводу своей состоятельности как мужчины, у меня появились проблемы с потенцией. Я научился быть чутким к потребностям женщин и доводить партнерш до оргазма с помощью прелюдии, и мне доставляет это удовольствие, но никак не удается сохранять эрекцию длительное время — и это меня убивает».

Женщины, разумеется, зачастую отказывают в понимании. Джесс, адвокат, признается: «Я была более чем растеряна, когда он не смог выдавить из себя ни капли интереса». А Рейчел, менеждер по недвижимости, ей вторит: «В первый вечер он сказал: «Наверное, я слишком возбужден». Во второй вечер: «О боже, неужели опять?» На третий вечер: «Ничего не понимаю, со мной никогда раньше такого не было». А на четвертый: «Дело, конечно, не в тебе; вся штука в том, что это стало для меня слишком важным и слишком меня беспокоит». Я чувствовала себя недостаточно женщиной. В конце концов выяснилось, что у него была небольшая проблема на работе. Когда она разрешилась (его начальника перевели на другое место), импотенция более или менее прошла сама собой, однако для меня было уже слишком поздно».

## МАЛЬЧИКАМ ТРУДНЕЕ

Психоаналитики утверждают, что мальчикам действительно труднее обрести эффективную сексуальную идентичность. Если девочки могут безбоязненно копировать своих мам, то мальчики, которые следуют этому примеру, обрекают себя на несчастье. Общество ждет от юных мужчин «перехода в другой лагерь» — от феминности матери к темной маскулинности отца. А это нелегко сделать, если отец прописался в пивной или находится в розыске за неуплату алиментов. Да и в любом случае это трудная задача. Даже в счастливых семьях мальчики должны расставаться с уютным теплом материнских юбок и делать выбор в пользу одинокого плавания в открытом океане мира. Некоторые мужчины выражают свои протесты в крайней форме.

28-летнего таксиста Бернарда — которому нравится по выходным именовать себя Бернардеттой и одеваться в стильные наряды от Версаче — сердит, что мужчины, которым нравится переодеваться в женскую одежду, подвергаются насмешкам, в то время как женщинам это позволительно делать. Имеется в виду, что если бы Маргарет Тэтчер решила появиться в брюках в парламенте, никто не обратил бы на это особого внимания, тогда как премьер-министр Блэр в платье потерял бы работу. Новые времена, старые одежды. Мужчинам в условиях психологического давления негде спрятаться, нельзя даже укрыться в вихре пышной юбки!

Задача женщины в том, чтобы видеть насквозь обманчивый пиар мужчин. Их басни не очень-то затейливы. Мужчины говорят, что способны посмотреть в лицо любой правде. Имеется же в виду, что им бы хотелось, чтобы это было так. Они гово-

рят, что неудача их никогда не расстраивает. Подразумевают же прямо противоположное. Они делают вид, что имеют огромный сексуальный опыт. Имеют же в виду, что за всю жизнь не удосужились прочитать ни одной книги по женской анатомии. Просить, чтобы показали? «Настоящие мужчины этого не делают». В одном телевизионном опросе 67 процентов мужчин не смогли указать местоположение клитора на карте женского тела. Суть в том, что мужские притязания не более чем компенсация, — вообще же они сексуально робки, обращены в себя и несказанно рады тому, что изобрели «Виагру». Так что если ваш мужчина демонстрирует признаки усиливающейся неуверенности в своих силах, поддержите его словом, ободрите нужной информацией и проявите чуточку понимания. За внешней самоуверенностью и самохвалством мужчины таится страх. За страхом скрывается депрессия. А за депрессией, в самой сердцевине мужской психики, скрыта мучительная боязнь быть отвергнутым — сексуальные последствия которой мы рассматриваем в Главе 4.



## 4. ПОМОГИТЕ ЕМУ ОБРЕСТИ СИЛУ

### МУЖСКИЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ

Иногда мужчина оказывается неспособным сделать то, что полагается делать мужчине. Но умная женщина может помочь ему преодолеть затруднения, которые объясняются психологическими причинами. На каком-то этапе своей жизни ваш расстроенный мужчина может обнаружить, что у него возникли сексуальные проблемы. Такое весьма вероятно, поскольку у каждого мужчины могут время от времени случаться проблемы с эрекцией. Мужчины помоложе регулярно сетуют на слишком быстрое наступление оргазма. В редких же случаях и особенно в самом начале половой жизни некоторые юноши испытывают трудности с наступлением оргазма. Поэтому постарайтесь быть своему мужчине добрым другом и психотерапевтом в тех случаях, когда это происходит.

### ПРЕОДОЛЕНИЕ ИМПОТЕНЦИИ

Поэт Джон Бетджеман испытал это на себе («Любовный подвиг больше не по силам»). По-видимому, испытал и сэр Энтони Бак («Два года минуло, пока с Бьенвенидой мы по-настоящему не стали мужем и женой»). Испытал даже Джеймс Бонд («За тот час, что он провел в комнате наедине с ЛеШифр, в его душе укоренилась мысль о полном бессилии и оставила в ней рану, которую мог исцелить лишь опыт»). Как жаль, что им не дано было стать свидетелями современной тенденции в исследовании и лечении полового бессилия.

Все знают о «Виагре» (само название образовано от английского слова «vigour», что значит «сила», и названия Ниагарского водопада). Теперь стало возможным выпускать безвредное вещество для преодоления проблем с импотенцией почти в 70 процентах случаев. С медицинской точки зрения это внушительная цифра — очень незначительное число лекарственных препаратов, применяемых в разных сферах врачебной практики, могут претендовать на такие результаты. Правда, этот препарат имеет и некоторые нежелательные побочные эффекты: его нельзя применять людям с нарушением сердечной деятельности и ни в коем случае не следует использовать как афродизиак. Вам нужно ждать около часа, прежде чем подействует препарат, однако и в этом случае вам необходимо начинать с прелюдии. Одна нью-йоркская пара приняла капсулу, подождала, когда она подействует, а затем уснула с отчаяния — забыв о предварительных ласках! Вследствие этих и подобных сложностей «Виагру» больше не считают панацеей. Потребление ее в Великобритании оказалось гораздо ниже, чем ожидалось, а волна ее популярности в США идет на спад.

Тем не менее, казалось бы, наше время вселяет радужные надежды. Существует огромный набор новейших средств, способных помочь большинству мужчин. Однако недавний опрос 432 пациентов и 194 партнеров, проведенный Британской ассоциацией по изучению импотенции, показал куда менее оптимистичную картину. Президент ассоциации д-р Алан Дж. Райли заявляет, что до пяти миллионов британцев страдают той или иной формой «дисфункции эрекции», *однако лишь 10% из них получают хоть какое-нибудь лечение*. Из тех, кто пытается лечиться, каждый четвертый старается не обращаться к врачу, предпочитая использовать коммерческие альтернативы вроде спреев, травяных средств и «энергетических колец». Из тех, кто обращается к врачу, 23% так и не получают никакого лечения. Из тех, кто обращается к врачу и получает медицинскую помощь, целых 58% уходят неудовлетворенными.

-62% из всех страдающих сексуальными проблемами сообщают о снижении самооценки и о той или иной форме депрессии.

-15% имеют сложности с созданием новых отношений.

-14% заявляют, что импотенция стала причиной ухудшения супружеских отношений.

-10% считают, что она даже испортила их отношения с врачом.

-25% из опрошенных заявляют, что импотенция снизила общее качество их жизни едва ли не на 80%.

Аллан Беннет, 50 с лишним лет, является типичным представителем тех, кто выражает недовольство сложившейся системой: «Более двух лет у меня наблюдаются сексуальные трудности. Набравшись наконец мужества, я неохотно пошел на прием к врачу. В ответ на мои жалобы он спросил, а что я хочу в моем возрасте и разве это для меня еще так важно? Ведь у меня есть семья, что же еще надо? И повелительным жестом выпроводил меня. Меня это так поразило, что я не знал, что и сказать. Вероятно, нужно пояснить, что врач этот — ортодоксальный католик. Только когда я добрался домой, ко мне снова вернулась способность соображать. Я послал ему письмо следующего содержания:

*«Уважаемый доктор,*

*хотя вы и дали понять, что проблемы с потенцией не имеют сколько-нибудь большого значения для сохранения моего брака, уверяю вас, это решительно имеет огромное значение для сохранения моего душевного покоя как мужчины. Я счел необходимым сообщить вам, что собираюсь обратиться к врачу-сексологу в Лондоне»...*

Если принять во внимание, что полноценный секс добавляет несколько лет жизни людям среднего возраста вроде Аллана, снижая риск преждевременной смерти едва ли не на 36% из расчета на 100 оргазмов, то это действительно является законной заботой о своем здоровье. И однако, то ли из смущения, то ли от отсутствия сочувствия, врачи вновь и вновь демонстрируют нежелание заниматься такими пациентами.

### **ЗДОРОВЬЕ И ИМПОТЕНЦИЯ**

До трети мужчин в возрасте старше 45 лет отмечают у себя те или иные симптомы полового бессилия, и две трети в возрасте 75 лет. Большая продолжительность жизни обычно означает большие проблемы, связанные с деятельностью сердца и давлением. Эти проблемы могут вызывать импотенцию напрямую либо вследствие приема лекарств. Та же ситуация с депрессией — достаточно распространенным явлением в среднем возрасте. И болезнь, и средства ее лечения, такие как «Прозак», могут понижать либидо и негативно влиять на сексуальную силу мужчины. Новейшие препараты для борьбы с облысением, такие как «Пропеция», также несут определенный риск для потенции.

### **КУРЕНИЕ И АЛКОГОЛЬ**

Плохую услугу оказывают и старые знакомые — алкоголь и никотин. Мужчины, употребляющие более 40 единиц спиртного в неделю, рискуют утратить или резко понизить свою сексуальную силу. Доказано, что у выкуривающих одну за другой две сигареты с высоким содержанием смолы почти на треть уменьшается приток крови к пенису. А непрекращающаяся реклама марихуаны в ответе за то, что до 20 процентов заядлых курильщиков марихуаны могут стать импотентами.

Но даже если вы стараетесь вести здоровый образ жизни, не курить, не употреблять наркотики и заниматься спортом, все равно существует большой риск столк-

нуться с такими проблемами. Последней выявленной среди молодых мужчин широко распространенной причиной импотенции является «катание на велосипеде», по крайней мере если верить д-ру Ирвину Голдстейну из Далласа, штат Техас, который принимает по семь таких пациентов в неделю. Он утверждает, что твердые седла на спортивных велосипедах способствуют уменьшению циркуляции крови в пенисе чуть ли не на 66 процентов и даже более мягкие седла снижают приток крови к этой области на треть.

### **СРЕДСТВА ОТ ИМПОТЕНЦИИ**

Так что не приходится жалеть о том, что мы живем в период широкого распространения таких средств. Мы уже упоминали «Виагру». Но есть и инъекции простагландинов, вроде препарата «Каверджет», которые предназначены специально для больных диабетом и перенесших кровоизлияние. Мужчины стискивают ноги, когда упоминают уколы, но говорят, что это совсем не больно, если верить д-ру Джеффу Хаккету из Килского университета, который в течение пяти лет проводил тестирование. Тем критикам, которые говорят, что врачи в который раз «вмешиваются в природу», он отвечал: «Спонтанный половой акт — не очень распространенное явление в браках с 20-летним стажем. Мои исследования показывают, что 39 процентов больных диабетом страдают хроническим половым бессилием. Свыше 50 процентов пациентов, перенесших кровоизлияние в мозг, являются импотентами. Страдают импотенцией и большинство людей с поврежденным позвоночником, не способных передвигаться и иногда утративших интерес к жизни. И многие из этих категорий людей не только смогут возобновить сексуальную активность, но и качество их эрекций будет во многих случаях превосходить все то, что они испытали с наступлением половой зрелости». Другой вариант того же препарата доступен в таблетированной форме, рассчитанной для тех, кто боится уколов.

Помимо этих способов лечения имеется также огромный выбор твердых или полутвердых стержней и имплантантов для пениса — некоторые с наружными грушевидными инфляторами, которые могут быть вживлены с помощью пластической операции, в добавление к ручным насосам, шинам и повязкам. Но за всем этим обсуждением протезирования и медикаментозной терапии не теряется ли человеческий фактор, фактор человеческого прикосновения?

Надо сказать, что уже существует безвредное средство против импотенции альфа-1-блокирующего действия (под названием «Эрекнос»), которое, в отличие от «Каверджета» и его таблетированного варианта, не вызывает эрекцию при отсутствии сексуальной стимуляции. Глотание таблеток никогда не даст полного решения проблемы. В конце концов, мужчины являются лишь частью уравнения. Уже известно, что более трети партнерш страдающих импотенцией мужчин сами имеют сексуальные проблемы, а потому консультация психолога и врача-сексолога значит не меньше — а даже больше — в этот век чудодейственных препаратов.

### **ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ**

Преждевременная эякуляция — другая широко распространенная и легко поддающаяся лечению сексуальная проблема, способная испортить вечер кому угодно. У большинства мужчин, которые достигают оргазма «слишком быстро», нет никаких физиологических отклонений. Это может быть сущим мучением для неудовлетворенных партнеров и страдальцев, нуждающихся в быстрой сексуальной разрядке. Однако цель секса — беременность, а для этого достаточно и нескольких секунд. Когда в да-

лекой древности мужчина совокуплялся с женщиной, он делал это не мешкая. Он набрасывался на нее и овладевал. Результат был похож на описание Энджи Дикинсон того, как ее соблазнил президент Кеннеди: «Самые незабываемые пятнадцать секунд в моей жизни».

Центр мужского здоровья Далласа, штат Техас, заявляет, что преждевременной эякуляцией страдают 25 процентов всех мужчин, «если под преждевременной эякуляцией понимать наступление семяизвержения в течение пяти минут». Но нужно ли нам это делать? Мы в равной степени могли бы утверждать, что преждевременная эякуляция — это проблема отношений, как делал это в свое время преподобный Э. Литтелтон, когда писал в 1920 году врачу-сексологу Мэри Стоупс:

«Вы настаиваете... что удовлетворение при этом должна испытывать и женщина... но нередко, очевидно, проблема в том, что эмоциональная разрядка у мужчины и женщины не совпадают по времени. Если у женщины она запаздывает, то непонятно, что можно сделать в таком случае, коль скоро продление полового акта означало бы серьезное напряжение для мужчины...» Что весьма соответствует действительности.

Вместо того чтобы искать какие-то расстройства у тех, кто спешит, мужчины могли бы спросить, а почему женщинам требуется так много времени, чтобы дойти до кондиции? Если женщине при благополучных отношениях нужен часовой половой акт, чтобы достичь оргазма, следует ли говорить о преждевременной эякуляции у мужчины, если он испытывает разрядку после 45 минут? Вы, вероятно, сказали бы: «Да». Мужчина же, вероятно, воскликнул бы: «Да вы, видно, издеваетесь!»

Большинство мужчин желают удовлетворить своих партнерш. Они делают все возможное, чтобы максимально продлить удовольствие. Но не стоит решать проблему, заставляя мужчину чувствовать себя виноватым только потому, что так устроила природа.

### **БЫЛИ ЛИ У ВАШЕГО МУЖЧИНЫ ПРОБЛЕМЫ С ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИЕЙ?**

Несомненно, были. Мужчины страдают преждевременной эякуляцией с начала своей половой жизни и до двадцати с лишним лет. Как уже говорилось, в период полового созревания у них значительно повышается уровень половых гормонов. И тогда мужчины обнаруживают, что происходит у них между ног. Они склонны много играть с любой новой игрушкой. А в этом случае они в равной степени озабочены тем, чтобы никто не застал их за новой игрой. Это означает, что в результате сексуальным стилем большинства молодых мужчин становится нервозность и торопливость.

Мастурбация определяет будущий характер сексуальных отношений. В сравнении с вагиной, человеческий кулак способен двигаться быстрее скоростного поезда. Мужчины склонны приучать себя к спринтам, а потом приходить в уныние во время полового акта, когда обнаруживают, что им не хватает самоконтроля. Такая манера пускает еще более глубокие корни, если мужчина в свое время экспериментировал на заднем сиденье автомобиля и в других подобных местах, пребывая в страхе, что в любую минуту могут помешать. А для тех, кто платит за то, чтобы расстаться со своей девственностью, проституткам, время — всегда деньги.

### **КОГДА ЖЕ ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ СТАНОВИТСЯ ПРОБЛЕМОЙ?**

Только тогда, когда вы не можете получить удовлетворения! Крайняя форма преждевременной эякуляции — наступление оргазма до начала какой-либо непосредственной стимуляции пениса. Уже сама мысль о сексуально стимулирующей ситуа-

ции провоцирует семяизвержение. Но это — редкое явление. Гораздо чаще эякуляция наступает во время либо через несколько секунд после введения пениса в вагину. Некоторые женщины страдают той же проблемой, «заходясь с пол-оборота», что и мужчины. Героине Фей Данэвей в фильме «Сеть» («Network») захотелось принять душ и одеться еще до того, как Питеру Финчу, ее партнеру, удалось хотя бы вспотеть. Другие женщины испытывают оргазм от одного только прикосновения к соскам. Надо полагать, с такой подругой у мужчины с преждевременной эякуляцией могли бы сложиться отношения полной совместимости.

### **НАСКОЛЬКО РАСПРОСТРАНЕНА ПРЕЖДЕВРЕМЕННАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ?**

Преждевременная эякуляция, согласно Британской ассоциации по проблемам импотенции, до сих пор является самой распространенной сексуальной проблемой у мужчин. Исследования показывают, что один мужчина из десяти страдает временной или постоянной импотенцией, но уже четверо мужчин из десяти сталкиваются с преждевременной эякуляцией на регулярной основе. Намного чаще с ней сталкиваются молодые мужчины, чем мужчины в возрасте, поскольку преждевременная эякуляция в большей степени связана с новизной сексуального опыта (большее количество новых партнерш, чаще меняющаяся обстановка), чем с возрастом. Правда, отрадно то, что преждевременная эякуляция остается наиболее легкой в излечении сексуальной проблемой.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ НОРМАЛЬНОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ?**

Вы, наверное, думаете, что по прошествии такого времени специалисты, наверно, уже могут ответить нам на этот вопрос. Но они заявляют, что половая система человека не так легко поддается изучению. Впрочем, по всей видимости, эякуляция представляет собой трехступенчатый процесс. После возникновения сексуального возбуждения из отверстия в головке полового члена может истекать немного жидкости. Она может поступать из куперовой (или бульбоуретральной) железы или просачиваться через слизистую уретры. В ней может содержаться небольшое количество спермы, вытекшей из яичек (объясняющей какую-то часть незапланированных беременностей). Во второй фазе жидкость из предстательной железы, или простаты, а также сперма из извитых семенных канальцев перемещаются автоматически в своего рода временный накопитель или резервуар, при этом замыкается внутренний сфинктер мочевого пузыря. На этом этапе мужчина «заводится», но еще не теряет контроль над собой.

Грандиозная третья фаза начинается, когда размыкается внешний сфинктер мочевого пузыря, выбрасывая жидкость в луковицу полового члена. Собственно эякуляция включает в себя прохождение «точки невозврата», или «момента эякуляторной неизбежности». У вашего мужчины наступает семяизвержение, и ничто в мире — даже сумасшедший с пистолетом, говорящий, что застрелит его, если он это сделает, — не заставит его остановиться. Вслед за упоительной трехсекундной отсрочкой происходит высвобождение всей жидкости за счет мощных сокращений мышц Кегеля с интервалом в 0,8 секунды, выталкивающих эякулят на расстояние до 60 см.

### **ЧТО ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЙ ЭЯКУЛЯЦИИ?**

Говоря вкратце, мужчины, страдающие преждевременной эякуляцией, не способны различать между собой два набора ощущений — момент, предшествующий оргазму (когда эякуляция еще может быть предотвращена), и фактическую «точку не-

возврата» (когда это уже нельзя сделать). Ключевой процесс — размыкание внешнего сфинктера мочевого пузыря, за чем нужно сознательно следить. Точно так же, как все мужчины учатся «закрывать» этот сфинктер в два с половиной года, чтобы не писать в постель, теперь им необходимо научиться задерживать его размыкание ради более полноценного секса. Частично это вопрос контроля за своим возбуждением, вопрос умения видеть, когда нужно «сбавить газ», и частично вопрос тренировки своих ягодичных мышц.

### **КОРЕНЬ ПРОБЛЕМЫ - В ТРЕВОЖНОСТИ?**

Крупнейший из авторитетов в области сексологических исследований, живущих по обеим сторонам Атлантики, д-р Джон Банкрофт, ныне работающий в Институте Кинзи, штат Индиана, полагает, что это так, и считает, что то, как мужчины определяют и именуют свои страхи, влияет на биохимию их организма. Попросту говоря, боязнь успеха вызывает преждевременную эякуляцию — и никогда боязнь неудачи. Если ваш мужчина боится быстрого успеха, то его ждет быстрый успех, а если он боится потерпеть неудачу, то его ждет неудача. В первом случае «позитивная» тревога усиливает сексуальную реакцию. В последнем случае «негативная» тревога способна даже привести к утрате эрекции.

### **КАК ПОЗИТИВНАЯ ТРЕВОГА ПОДХЛЕСТЫВАЕТ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ?**

В человеческом организме всем нервным импульсам приходится пользоваться одними и теми же проводящими путями. Тревожное состояние и сексуальное возбуждение провоцируют сходные симптомы — повышение температуры, учащенный пульс, покраснение лица, сухость во рту, сосущее ощущение под ложечкой. Мужчины, страдающие преждевременной эякуляцией, по определению отличаются большей тревожностью и нервозностью, чем остальные. Так что они не понимают, что со своим уровнем тревожности они и без того пребывают в возбужденном состоянии. Лошадь практически галлопирует уже до того, как начинается заезд. Беспокойство — как прелюдия, а потому оказывается достаточно одного возбуждения пенетрации, чтобы вызвать наступление развязки.

### **ЧТО ПОМОГАЕТ?**

Первое, о чем нужно помнить, по утверждению д-ра Майка Перринга, специалиста по сексуальным проблемам, — это помочь ему не поддаваться панике. Хорошая книга по аутотренингу с релаксационными и дыхательными упражнениями в этом случае может быть дороже золота. Во-вторых, выбирать для начала простые решения. «Если с подобной проблемой сталкивается очень молодой мужчина, при этом его партнерша неопытна, а он не страдает этим хронически, тогда иногда ему полезно мастурбировать перед тем, как заняться любовью. Все знают, что во второй раз всегда требуется больше времени, и значит, это дает ему возможность по-настоящему продлить наслаждение. А молодой мужчина, вероятно, может сравнительно быстро испытать оргазм дважды. Было бы еще лучше, конечно, если бы всю работу за него сделала его партнерша...»

Общее мнение врачей-сексологов — бесполезно заставлять своего мужчину отвлекать себя мыслями о налоговых декларациях или пользоваться анестезирующим спреем. Терапевтические усилия направлены на то, чтобы научить пациента более остро осознавать свои ощущения, а не на то, чтобы их притуплять. Ему нужно фор-

мировать более четкое представление о «моменте невозврата» и уменьшать стимуляцию, пока не проходит угроза наступления оргазма. Нет никакой пользы в том, чтобы призывать его отвлекать себя разными мыслями или накачивать его пенис анестетиком. Он нуждается в большем сосредоточении на своих чувствах, а не в обретении бесчувственности.

### **ОДИН ОРГАЗМ ИЛИ МНОГО?**

Высвобождение эякулята также возможно без доставляющих наслаждение мышечных сокращений в виде процесса, именуемого испусканием (выделением), который может приводиться в действие с помощью урологического массажа. Некоторые представители восточной философии утверждают также, что эякуляция и оргазм — не одно и то же, правда, если при этом не происходит размыкания сфинктера, в это трудно поверить.

### **КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ ПРЕЖДЕВРЕМЕННУЮ ЭЯКУЛЯЦИЮ**

Вот перечень средств, которые не помогают в этом случае:

- длительный курс у психоаналитика,
- накачивание себя спиртным,
- использование двух презервативов,
- сосредоточение на посторонних вещах во время секса,
- покусывание вашей щеки,
- инъекции тестостерона, -транквилизаторы.

### **ТЕРАПЕВТИЧЕСКАЯ ПРИТЧА**

Есть старый анекдот о бизнесмене, который лежит в постели со своей секретаршей и говорит: «Разумеется, я делаю это быстро. Ведь я же деловой человек!» Его-то нам и напомнил один наш клиент, обратившийся вместе с женой за сексологической помощью в связи с проблемой преждевременной эякуляции. Всякий раз, стоило нам задать ей вопрос, он отвечал вместо нее. Было почти невозможно убедить его не взваливать на себя ответственность за все, что происходит вокруг или связано с его браком и семьей. Когда мы поинтересовались, как строится его жизнь в остальном, оказалось, что он носится сломя голову по офису, вечно превышает скорость на машине и не жуя проглатывает пищу. Когда нам удалось заставить его помолчать, он услышал, что его партнерша недовольна отнюдь не только их сексуальной жизнью. Мы стали разбирать их конфликты. Он открыл для себя, что у его жены есть собственные желания, которые она прежде не высказывала. Он впервые услышал от нее, что для занятий любовью в равноправных отношениях требуются двое. Он узнал от нас, как научиться больше не быть очень занятым, деловым человеком в постели. Постепенно он стал воспринимать собственные сексуальные ощущения, а не слушаться приказа «быть добросовестным исполнителем супружеских обязанностей». Уразумев, что мужчина вовсе не должен быть распорядителем сексуального шоу, он уяснил себе также, что в конечном счете он не обязан отвечать за оргазм своей жены, — а должен заботиться о собственном оргазме. Секс, как он начал понимать, — это не то, что мужчины делают для женщин, а нечто, чем мужчины и женщины делятся друг с другом. По его словам, сегодня он более счастливый человек (и способен длить удовольствие во время секса столько, сколько ему хочется); он больше не берет на себя функции лидера на брачном ложе и больше не угрожает смертью своему пенису, если тот засыпает на посту.

### **ЛЕКАРСТВА И ДРУГОЕ ЛЕЧЕБНЫЕ СРЕДСТВА**

Как говорит профессор Алан Райли: «К сожалению, большинство препаратов, продаваемых в секс-шопах или заказываемых по почте, не прошли нужной сертификации. Только один препарат был одобрен британским Министерством здравоохранения, это спрей-анестетик «Стад 100». Зато в аптеках можно купить такие препараты для внутреннего применения, как пароксетин и сертралин, которые вызывают отсрочку эякуляции и считаются эффективными при лечении преждевременной эякуляции, когда другие средства не помогают». Некоторые антидепрессанты имеют тенденцию снижать либидо и потенцию, так что благотворное воздействие на преждевременную эякуляцию перекрывается негативным действием на сексуальное здоровье вообще.

Возможно также не прямое лечение с помощью средств против импотенции, вроде «Кавер-джета», которые продлевают эрекцию независимо от эякуляции.

### **ТЕРАПИЯ КЕГЕЛЯ**

Тренировка лобково-копчиковых мышц (или мышц Кегеля) — еще одно эффективное средство для снижения вероятности преждевременной эякуляции, если верить многочисленным гуру на просторах Интернета. Понятно, что легче сжимать хорошо натренированную мышцу, чем вялую и неподатливую область. Чтобы отыскать мышцы Кегеля, ваш мужчина должен сесть на стул и попытаться подвигать пенисом, не прикасаясь к нему, — те мышцы, на которых он сидит, и нужно тренировать (эти мышцы идут до основания пениса). Он может практиковаться где угодно.

### **ЧЕМ ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ**

С помощью сочувственно настроенной партнерши он вполне может разрушить укоренившиеся привычки. Существует несколько секстерапевтических методик, которые вы можете использовать в домашних условиях, — и в том числе техника остановок, техника сжимания и маневр Ботре.

### **ТЕХНИКА ОСТАНОВОК**

Попробуйте сначала технику остановок, которая оказывается успешной в 90 процентах случаев. Когда вы вместе в постели, предложите ему помастурбировать в течение нескольких минут, а затем, прежде чем возникнет опасность наступления оргазма, пусть он прекратит ласкать себя и подождет, пока не уляжется возбуждение. Затем ему следует возобновить процесс еще на несколько минут. Попросите его повторить это в сумме три раза, до того как дойти до конца. Он должен проделывать это в течение нескольких ночей. Когда он почувствует, что готов — но не раньше, — постепенно подключитесь сами. Используйте свои руки — и в конце концов лубрикант — и стимулируйте его так же, как раньше делал он. Попросите его сказать вам, когда он почувствует возможность приближения оргазма. Вам следует тут же убрать руку и дать ему снова успокоиться. Повторите процедуру три раза, прежде чем дойти до конца, и снова проделывайте это в течение нескольких ночей. Когда же он научится без труда с этим справляться — но ни в коем случае не раньше, — постепенно начните вводить его пенис в свою вагину в позе «женщина сверху». Просто держите его внутри и оставайтесь неподвижными. Если угодно, вы можете разговаривать о чем-нибудь. Прodelайте это несколько раз, не производя движений, в продолжение нескольких ночей. Это называется «удержанием» (в противоположность «пенетрации») и позволяет мужчине оставаться пассивным участником процесса. Когда он успешно справится с этим на протяжении нескольких ночей, тогда — и только тогда — начните медленно двигаться на его пенисе. Как только ему кажется, что он теряет контроль над своими ощущениями, вы можете выпустить его из себя и предотвратить эякуляцию, возможно, с применением техники сжимания (см. далее).

### **ТЕХНИКА СЖИМАНИЯ**

На самом деле это продолжение техники, приведенной выше, поскольку, как только женщина поднимается с пениса мужчины, она может применить всемирно известную технику сжимания, которая тоже гарантирует успех примерно в 90 процентах случаев. Для этого вы кладете большой палец снизу у основания головки пениса, а указательный и средний пальцы сверху, после чего сильно сжимаете. Это совсем не



больно, ведь то, что вы сдавливаете, — на самом деле всего лишь гидравлическая трубка. Однако его пыл, а возможно, и его эрекция спадут. После этого начните весь процесс снова и вновь примените технику сжимания. Примерно через шесть-восемь недель переучивания вы, очевидно, обнаружите, что всякие затруднения исчезли и вы оба способны наслаждаться более спонтанным сексом. Примечание: эти недели станут настоящим испытанием для вашего сексуального терпения, а потому договоритесь о том, что он будет в избытке дарить вам наслаждение с помощью рук и губ по первому вашему требованию!

### **МАНЕВР БОТРЕ**

Эта техника была изобретена новозеландским врачом-сексологом Пьером Ботре. Он проявил недюжинную проницательность, заметив, что в моменты наивысшего сексуального возбуждения яички мужчины, подобно шасси самолета, поднимаются вверх, подтягиваемые топкими кремастерными мышцами (теми самыми, которые втягивают его яички в пах, когда ему очень холодно). Его эксперименты показали, что, когда сам мужчина, страдающий преждевременной эякуляцией, или его партнерша рукой оттягивают яички книзу, не допуская их естественного подтягивания вверх, удастся с успехом отсрочить наступление оргазма. Вопрос лишь в том, чтобы научить мужчину летать с выпущенными шасси.

### **ЗАДЕРЖКА ЭЯКУЛЯЦИИ**

Это нарушение может носить как легкий, так и серьезный характер, хотя большинство мужчин с этой проблемой относятся все же к первой категории. Крайне редко доводится встречать мужчин, которые ни разу не смогли достичь оргазма. В более мягких формах задержка эякуляции, по всей видимости, наблюдается у многих мужчин, но точных данных на сей счет нет.

Эякуляция, как уже говорилось, включает в себя две фазы — испускание и извержение. Первая позволяет семенной жидкости собраться в основании пениса (так называемая «фаза взвода курка») и не сопровождается особо сильными ощущениями удовольствия — это скорее предупреждение о надвигающемся оргазме. Вторая («огневая фаза») требует сокращения слоистых и бульбарных мышц промежности и ответственна за то огромное наслаждение, которое может приносить оргазм.

К сожалению, эта вторая фаза находится под контролем произвольной нервной системы, так что мужчина может своими сознательными или бессознательными мыслями вмешиваться в процесс и препятствовать наступлению эякуляции.

Необходимо также принимать во внимание роль стресса в начале развития этой проблемы. Мужчина, который вечно тревожится или пребывает в напряжении, помимо этого держит также под слишком большим контролем мускулатуру промежности и нуждается в том, чтобы найти соответствующие формы общего расслабления и освобождения от нервного напряжения.

При наличии диабета, повреждений нервов, заболевания предстательной железы и уретральных рубцов расстройства эякуляции могут иметь вполне физическую причину, и эти факторы потребовали бы медицинского обследования. Некоторые прописываемые при лечении препараты, в том числе бета-блокаторы и некоторые антидепрессанты, также могут нарушать процесс эякуляции.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

Проблема задержки эякуляции обычно встречается у двух категорий мужчин. Первая категория — мужчины, только начинающие половую жизнь, парализованные чувством вины или другими сильными эмоциями. Вторая категория мужчины в возрасте, у которых развилось недоверие к эмоциональному выплескиванию либо которые нуждаются в большей физической стимуляции, поскольку секс для них сделался менее спонтанным, а оргазм менее достижимым. Вот типичный вопрос, который может задавать партнерша мужчины, страдающего задержкой эякуляции:

**(В)** Я сплю со своим другом уже пять недель, и он ни разу не смог дойти до оргазма со мной. Дело во мне или в нем?

**(О)** У мужчин, не способных испытать оргазм внутри женщины, может наблюдаться сочетание проблем, связанных с техникой и психологической установкой. К примеру, многие мужчины постигают секс с помощью мастурбации. Когда они доводят себя до оргазма, они могут возбуждать себя руками куда быстрее, чем это возможно вообще во время полового акта. А потому, когда они начинают заниматься любовью с женщиной, ощущения оказываются более слабыми и менее возбуждающими.

Ответом на эту часть проблемы является усиление эротизма предварительной игры: вы заставляете ждать партнера до тех пор, пока он не оказывается чуть ли не на грани оргазма, прежде чем позволяете ему войти в вас.

Если это не помогает и выясняется, что у него есть обида на женщин (предательство со стороны матери или возлюбленной), тогда вам придется действовать более деликатным образом. Беспокойство мешает ему запустить свой эякуляторный рефлекс. Скажите ему, что есть средство, которое вы можете испробовать вместе в течение нескольких недель.

Когда придет время и вы почувствуете себя расслабленно и комфортно, попросите его показать вам, как он мастурбирует вплоть до получения оргазма. Постарайтесь отнестись к этому как к приятной забаве. В следующий раз попросите его помастурбировать с небольшим вашим участием. На следующем этапе посмотрите, сможет ли он сделать это между ваших половых губ, снова с помощью вашей руки, если ему так больше нравится. Если это увенчается успехом, обратите его внимание на то, что у вас фактически был нормальный половой акт с нормальной эякуляцией.

В следующий раз он мог бы ввести пенис полностью и попытаться достичь оргазма уже глубоко внутри вас — и так далее. Процедура может показаться несколько неуклюжей или даже скучной, но вы не правы. Этот терапевтический подход использует огромный потенциал совместных усилий. И он работает. Главное — запомнить, что если на каком-то этапе он сталкивается с неудачей, вам нужно не паниковать, а просто вернуться к предыдущему этапу и заново с ним освоиться. Возможно, полезно было бы также во время этих терапевтических сеансов попросить партнера описывать свои фантазии, или стимулировать его собственными фантазиями, или использовать слова или образы с сильным сексуальным зарядом. Некоторые пары предпочитают чередовать оральный секс с попытками вагинального секса для усиления возбуждения мужчины.

## СЛОВЕСНЫЙ ПОДХОД

Наряду с использованием этих методов физической терапии вам также нужно убедить партнера поговорить о его глубоко укорененных чувствах в отношении секса, женщин и женских ценностей. Одним словом, не было ли в его жизни травматиче-

ских переживаний или «наказания», связанного с «запретными» сексуальными действиями, и не бросали ли его или предавали в прошлом женщины, которые много для него значили? Если обнаруживается последнее, попросите его описать конкретный случай и поделиться с вами далеко запытанной обидой.

Для многих мужчин с задержкой эякуляции свойственны более общие тревоги и страхи. В действительности они боятся «ослабить хватку» — ввернуть партнерше эмоциональный контроль над собой, ведь во время оргазма невозможно «держать себя в руках». И в этом случае было бы важно заставить мужчину упражняться в «ослаблении хватки» в самых разных повседневных ситуациях — от необходимости быть пассажиром в автомобиле или самолете до игры в «жмурки» во время любовной прелюдии. Если же все эти меры не дают вообще никакого результата, отведите партнера к врачу и получите направление к психотерапевту. К счастью, такие случаи встречаются не так часто. Если проблема связана с общим недостатком полового влечения или желания, обратитесь к следующей главе.

### **РЕЛИГИОЗНЫЙ ФАКТОР**

Если обнаруживается первое, то нет ли у него психологического зажима на религиозной почве? Некоторых мужчин приучили думать, что секс греховен, или что неправильно заниматься сексом до или вне брака, или их смущает женская менструация или запах женского тела, и по этой причине у них не происходит эякуляция. В этом случае могут помочь нежные уговоры и переубеждения. Вы могли бы опровергнуть некоторые пуританские послышки — например, кто создал секс, если не Бог? Разве Богу угодно, чтобы мы все испытывали эти сексуальные ощущения, но отказывались от их выражения? Вы могли бы сказать, что Библия — замечательная книга, но ведь достоверно известно, что она писалась в течение многих лет десятками разных авторов, излагавших издревле бытовавшие истории, многие из которых полны внутренних противоречий. Почему мы понимаем буквально то, что было написано при таких обстоятельствах, вместо того чтобы постигать ее дух, который как раз и состоит в том, что мы должны любить друг друга?

## 5. ЛЕБЕДИНАЯ ПЕСНЯ ЛИБИДО

А вы и не догадывались, что либидо может утрачиваться? Представьте себе, может. Иногда ситуация становится настолько плачевной, что мужчина даже не может понять, а хочет ли он секса или посмотреть на то, как его любимая киноактриса раздевается на экране.

### ЧТО ТАКОЕ ЛИБИДО

Большинство врачей-сексологов находят удобным различать влечение и желание: «Половое влечение — это та энергия, которая заставляет мужчин желать сексуальной разрядки; сексуальное желание — это целенаправленное влечение: мужчина желает заниматься сексом с конкретным партнером. Вполне можно утратить желание в отношении жены, к примеру, и при этом страстно мечтать о том, чтобы переспать с соседкой. Влечение не затронуто».

Мы все знакомы с сексуальной фрустрацией — с состоянием безумного желания, которое, кажется, никогда не кончится. Один приятель признался: «Я ужасно люблю Сьюзи, но когда она уезжает на неделю, мне становится нужной не она, а «это». А у некоторых мужчин половое влечение столь сильно, что они ни перед чем не останавливаются — закрутят любовь и с арбузом. Однако внезапная, полная утрата влечения может даже свидетельствовать о наличии какого-то заболевания и требует медицинского обследования.

### ИМЕЕТ ЛИ ЗНАЧЕНИЕ ЛИБИДО?

Да, поскольку сексуальное удовлетворение в конечном итоге зависит от ощущения сильной потребности в сексе. Исследование, проведенное Мичиганским университетом, показало, что мужчины в 70 лет столь же счастливы в сексе, как и мужчины в 30 лет, если возраст не затрагивает их полового влечения и способности к эрекциям. И это независимо от того, насколько часто они занимаются сексом. Главное — это сознание того, что он им нужен!

### ПОЛОВОЕ ВЛЕЧЕНИЕ У МУЖЧИН ПАДАЕТ В ГЛОБАЛЬНОМ МАСШТАБЕ?

По сообщениям Национального центра по исследованию общественного мнения США, у одного из шести молодых мужчин наблюдается снижение полового влечения, которое может длиться несколько месяцев подряд. Однако у большинства людей «это ослабление представляет собой лишь фазу». Мало приятного, конечно, если вы оба оказываетесь в разгаре этой фазы. А вот действительно печальные данные. С каждым десятилетием резко сокращается процент мужчин, испытывающих порыв желания более одного раза в неделю. В 30 лет либидо регулярно возбуждает 80 процентов мужчин; к 70 годам эта цифра падает до 10 процентов.

### В ЧЕМ ЖЕ ПРОБЛЕМА?

1. Это может происходить из-за падения уровня гормонов, особенно «свободного тестостерона». В одном исследовании, в котором обследовались 92 греческих призывника, было выявлено, что те, у кого был высокий уровень свободного тестостерона, испытывали в среднем 11 оргазмов в неделю, тогда как остальные — всего лишь

3,9. Д-р Малкольм Каррутерс, автор книги «Андропауза» («The Andro-pause»), рекомендует в качестве решения проблемы гормонозамещающую терапию.

2. Профессор Алан Райли из Престонского университета полагает, что проблема в большей степени коренится в состоянии психики, чем организма. Он утверждает, что для получения отдачи нам нужно что-то вложить: «Сексуальное удовлетворение зависит от сексуального желания, а желание зависит от удовлетворения. Это замкнутый круг. Когда мужчина получает удовольствие от секса, это укрепляет его желание, и он стремится к сексу. Если секс для него сплошное разочарование, он, естественно, будет стараться избегать близости. Сексуальное удовлетворение представляет собой простое уравнение: «Насколько близко то, что вы получаете от секса, соответствует тому, что вы ждете от него?» Если его ожидания в отношении собственных способностей и способностей партнерши завышены, то это убьет удовлетворение». Райли заявляет, что он лично верит в двоичное правило: «Из десяти половых актов два могут быть чудесными, два — никудышными, а шесть — посредственными». Секс, лишенный разнообразия, также может отбивать у вас желание заниматься сексом. Если бы вы каждый день ели черную икру и жареного поросенка, вам бы это скоро надоело (как тем шотландским крепостным, которые в 1880 году обратились к своему барину с прошением о том, чтобы он перестал присылать им на обед свежую лососину). Райли считает, что секс — это единственное развлечение, которое люди не планируют заранее, тем не менее мы знаем, что разнообразие в нем имеет немалое значение. «Зажгите свечи, и вы уже тем самым привнесете в спальню другую атмосферу».

3. Депрессия также оказывает свое действие. Потеря интереса к сексу приводит к депрессии, а депрессия — враг помер одного желания, как утверждает д-р Фрэнк Гудвин из Национального института психического здоровья США. Он считает, что депрессия лежит в основе до 30 процентов случаев утраты либидо у мужчин. «Пребывание в несколько депрессивном состоянии — нормальная реакция на жизненные пертурбации. Однако клиническая депрессия — это уже совсем другая статья. Мужчины теряют энергию из-за беспокойного сна и раннего пробуждения. Они набирают вес (или его теряют), оттого что пища становится на вкус, как картон. У них болит все тело, потому что внутреннее беспокойство вызывает мышечное напряжение. Свидания оказываются невозможными, ведь они не способны принимать решения. Они злоупотребляют алкоголем, и это еще больше разрушает их сон». Все рюмки в жизни кажутся наполовину пустыми — за исключением рюмки водки в руке.

4. Несомненной причиной охлаждения является разлад в отношениях. Никто не захочет иметь дело с партнершей, которая считает, что мужчины и батарейки отличаются тем, что у батареек есть положительный заряд. Ссоры могут возникать по какому угодно поводу — задержка на работе, чистота в доме, деньги, — но результат будет одним и тем же. Мужчина не желает заниматься сексом. И вам не хочется секса. А хочется найти оправдание своему гневу и получить возмещение в 50 миллионов долларов от космического судьи. Тогда вы, может быть, смилоствивились бы. Посему попробуйте выработать какие-то способы для решения подобных проблем или даже обратитесь за помощью психолога.

5. Сексуальная жизнь не лишена парадоксов. Те, кто много практикуется, сообщают о фантастической сексуальной жизни и стойком либидо. Однако некоторые слишком усердствуют. На каждого мужчину-марафонца, совершающего забег длиною в ночь, находятся один-два, кто утрачивает интерес. В конце концов, горизонтальный бег — все тот же бег, и если ваш мужчина уже пробежал 10 километров, у него может не быть желания бежать еще 10 сантиметров.

6. Один из главных врагов либидо — излишний стресс. Дело в том, что человек так устроен, поясняет психолог д-р Имон Макганн, что должен «испытывать попеременно то напряжение, то расслабление, если он хочет быть эффективным, если он хочет развиваться, а фактически — выжить». Напряжение, судя по всему, является необходимой частью жизни — без него не может быть поступков, не может быть движения вперед. Жизнь без стресса есть, по сути, смерть. «Человеческое желание убивает не напряжение, — утверждает Макганн, — его убивает постоянное напряжение, не сменяемое разрядкой». Вот почему информационные перегрузки на работе и часовая езда на машине домой приводят к глубокому ощущению сексуальной безжизненности. Как и многочасовое сидение у экрана телевизора в конце рабочего дня.

7. Если его либидо совершенно не подает сигналов, вам следует задать несколько вопросов его врачу. Не стоит ли сделать анализ крови? Не стоит ли проверить его щитовидную железу? Если он принимает назначенные ему препараты, поинтересуйтесь возможными побочными эффектами. «Прозак», к примеру, в небольших дозах хорошо помогает при преждевременной эякуляции, однако 20—40 мг подавят его половое влечение, согласно данным нью-йоркского сексолога д-ра Хелен Каплан. В исследовании, проведенном в 1995 году, 34 из 80 пациентов-мужчин сообщали о потере сексуального интереса во время курса приема избирательной группы других антидепрессантов. Препараты, направленные на снижение высокого кровяного давления, также известны своим разрушительным воздействием на половую способность. Алкоголь также способен приводить к нарушению не только потенции, но и выработки тестостерона.

### **ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕГО ЛИБИДО ПО-ПРЕЖНЕМУ СНИЖАЕТСЯ?**

1. Ключ к половому влечению — в стимулировании яичек к выработке большего количества свободного тестостерона, однако заминка в том, что он не может все время прибегать к простым средствам вроде пищевых добавок, таблеток или уколов. Поэтому убедите его переосмыслить свой образ жизни и сознательно выбирайте диету, в которой на первом месте стоят мясо, рыба и (даже) тыквенные семечки. Проблема в цинке. «Во время каждой эякуляции может расходоваться до 5 мг цинка, то есть до одной трети его ежедневного рациона», — утверждает д-р Сара Брюер, автор книги «Полноценный секс» («Better Sex»), а ведь дефицит цинка в организме негативно сказывается на выработке свободного тестостерона.

2. Но не думайте, что решение проблемы, заявляет д-р Райли, в том, чтобы накачать его синтетическим тестостероном. Только у одного из десяти мужчин, страдающих снижением полового желаяния, действительно наблюдается пониженный уровень тестостерона. «Действительно, — утверждает он, — уровень свободного тестостерона имеет тенденцию понижаться с возрастом, однако, как правило, он остается в рамках нормы. Многие мужчины с пониженным уровнем тестостерона продолжают испытывать вполне нормальный уровень полового влечения». Дополнительный тестостерон, по всей видимости, способен провоцировать рост раковых клеток в предстательной железе; высокий уровень тестостерона заставит его яички сжиматься, и вместо повышения сексуального желаяния он может испытывать большую агрессивность. «Я бы лично не стал его принимать, — говорит Райли, — хотя другие врачи со мной не соглашались».

3. Вы несомненно можете воспользоваться действием феромонов в переполненном помещении. Эти ароматические вещества вырабатываются под действи-

ем бактерий, которые разлагают пот в горячих точках тела. Советуем поэтому не спешить смывать (свежий) пот. Должны пройти, по крайней мере, сутки, чтобы запах пота стал неприятным и отталкивающим. До этого времени запах пота в действительности является мускусным запахом, половым возбуждателем. Как и запах орального секса; однако если вы по-настоящему хотите возбудить мужчину, никогда не обходите вниманием подмышечные волосы, местонахождение потовых желез, которые вырабатывают сексуально привлекательный запах. Актриса Джулия Роберте — не единственная, кто менее часто бреет волосы в этой области, как можно судить по фотографиям с премьеры недавнего фильма. Понимал в сексологии и Наполеон Бонапарт, посылавшей записку императрице Жозефине: «Буду через три дня; не мойся». Жозефина, зная, когда ей сопутствовал успех, подчинялась.

«Я отношу растущую популярность орального секса у мужчин, — говорит сексолог д-р Роберт Франкер, — на счет более тесного контакта с женскими феромонами». В этом есть своя правда, соглашается д-р Райли, ведь они напрямую воздействуют на гипоталамус, центр полового влечения в головном мозге. «Очень важно привносить в секс большую остроту за счет таких наслаждений, как куннилингус. Это порождает у вас большее сексуальное желание — и более требовательное».

4. Физические упражнения способны подхлестывать уровень эндорфинов в его крови, но еще больше, как показывают исследования, могут сделать для мужского либидо соревновательные виды спорта. В одном эксперименте у двух пар баскетбольных команд — одна состояла из мужчин, другая из женщин — был проверен уровень тестостерона до и после игры. У мужчин наблюдался большой всплеск тестостерона до игры и еще один в том случае, если они побеждали соперников (но не в том случае, если проигрывали). У женщин же уровень тестостерона оставался почти неизменным. Сходный эксперимент был проведен в отношении болельщиков-мужчин во время мирового чемпионата 1994 года. Уровень тестостерона у тех, кто болел за команду-победительницу, в целом подскакивал чуть ли не на 30 процентов. Мы не предлагаем вам ежевечерне, перед тем как лечь в постель, гнать его на баскетбольную площадку. Однако вы могли бы пользоваться его возбуждением после просмотра победного матча его команды по телевизору.

5. Видеофильмы с откровенным содержанием также могут способствовать повышению его либидо. В одном эксперименте, когда группе из нескольких пар показывали в начале дня эротические фильмы, частота любовных контактов вечером существенно возрастала. Эффект ослабел только тогда, когда у исследователей закончились новые видеофильмы! Это подтверждают результаты исследования 70-х годов, проводившегося в Сан-Франциско Национальным форумом по проблемам секса, который устраивал специальные выходные сессии, направленные на изменение сексуальных установок. Добровольцам предлагалось в течение двух выходных дней совместно посмотреть свыше 40 фильмов откровенного содержания. После этих сессий люди едва стояли на ногах; большинство сообщали о том, что расстались с немалой частью своих сексуальных зажимов, а многие расходились парами и отправлялись прямоком в спальню.

6. Вы также могли бы попробовать массажировать его яички. Есть некоторые свидетельства того, что это усиливает выработку тестостерона, хотя и не очень убедительные. С другой стороны, массаж яичек несомненно провоцирует начальные фазы сексуального возбуждения, когда семенная жидкость перемещается по уретре в направлении головки пениса. При регулярном выполнении массаж будет способствовать общему повышению уровня желаний.

7. К слову о возбуждающих средствах: по утверждениям изготовителей «Виагры», это средство против импотенции не оказывает никакого эффекта на половое влечение. Тем не менее, коль скоро эрекция будет ассоциироваться с возбуждением, вполне вероятно, что со временем применение препарата может приводить к возбуждению. Изменения в восприятии цвета, испытываемые некоторыми мужчинами, принимающими «Виагру», говорят о том, что она все-таки воздействует на мозг. Так что, возможно, этот препарат все же может обладать некоторым эффектом афродизиака?

8. Помогайте ему мыслить позитивно. У тех, кому еще нет 45, проблема обычно связана скорее с образом жизни, чем со здоровьем. Так что, если у него снижается либидо, используйте возможность расслабиться и переключиться. Когда вы оба начинаете испытывать усталость и депрессию, а ваша сексуальная жизнь разлагается или складывается не лучшим образом, вы нуждаетесь в отдыхе и смене обстановки. При этом ему вряд ли стоит четыре часа махать клюшкой для гольфа, а потом пытаться установить рекорд по длительности любовной баталии. Помните, что он не может потратить одну и ту же энергию дважды.

### **ВМЕСТО ЗАКЛЮЧЕНИЯ**

Все исследования говорят о том, что если он хочет сохранить вкус к жизни, то самый эффективный девиз в этом случае — «в здоровом теле здоровый дух». Мужская сексуальность — вещь, хрупкая от природы. А потому, если он слишком много работает или не щадит свой организм, ему не стоит многого ожидать от своей сексуальности — в первую очередь выживание, а уж потом удовольствия и даже размножение. Да, гормоны в огромной степени управляют его половым влечением, но все же не механически. Его гормоны контролируются его мозгом и эмоциями. Так что, когда у него пропадает желание заниматься сексом, ему следует подумать не только о возможном химическом дисбалансе в организме, но и о чувствах. И помните, что, как говорит д-р Райли, на свете не существует такой вещи, как научно доказанный афродизиак. «Если бы устрицы давали нужный эффект, то в океане не осталось бы ни одной устрицы».



## 6. ИСКУССТВО СЕКСА

Пусть вас не смущает, что с помощью этой книги вы планируете улучшить свою любовную жизнь. Мы, авторы этой книги, и то по-прежнему мечтаем улучшить свою любовную жизнь. Как уже подчеркивалось, одна из неприятных особенностей секса в том, что он подчиняется закону убывающей отдачи. Таким образом, если вы придерживаетесь одних и тех же привычек, вы получаете от секса тем меньше, чем больше им занимаетесь. Существует знаменитое воспоминание американской модели Вивы, написанное в начале 1970-х годов и основанное на проведенном ею эксперименте, когда она оставалась в постели и без перерывов занималась сексом в течение трех дней. На третий день, по ее горькому признанию, она, казалось, уже больше не могла достичь оргазма. В основе этого явления лежит парадокс. Вы всегда будете желать того, чего не можете получить. Отсроченное удовольствие — самое полное. Вопрос: что вы могли бы сделать, чтобы затащить в постель мужчину вашей мечты? Ответ: гораздо больше того, что вы делаете, чтобы доставить удовольствие вашему нынешнему партнеру. Стыд да и только, ведь новизна начинается дома.

### СЕМЬ НОЧЕЙ ЛЮБВИ

*Итак, если вы хотите оживить вашу сексуальную жизнь, вот игра, в которую могут играть двое, чтобы овладеть энергией отсроченного удовольствия. Естественно, что самый оргазмический секс надо отложить до заключительной ночи.*

### ПРЕЛИМИНАРИИ

Для начала бросьте на кровать этот экземпляр книги «Как доставить наслаждение мужчине» и скажите: «Что ты думаешь об этом?», или «Ты хотел бы улучшить свою сексуальную жизнь?», или «Посмотри, какой фантастический массаж я тебе сделаю!» Либо не раскрывайте ему секрет полностью, а скажите, что вы сейчас читаете об эрогенных зонах, и не хотел ли бы он отправиться с вами в географическое путешествие под одеялом?

### ДЕНЬ ПЕРВЫЙ. Физическая география: тайные сады наслаждения

Из лучших мучителей, понятным образом, получают лучшие любовники. Дабы рассеять опасения, первый сценарий сознательно остужает страсти. Он также помогает преодолеть совместные зажимы.

Выпив по доброй половине бутылки вина, бросьте жребий, чтобы определить, кому первым держать «сексологический экзамен». Вы садитесь обнаженными друг против друга. Один начинает ласкать определенным образом (но не в области гениталий), а другой оценивает чувственность прикосновения по шкале от плюс 3 до минус 3. Прикосновения должны варьироваться от сверхнежных до вполне интенсивных. По мере путешествия по телу у вас будет формироваться мысленная карта самых чувствительных зон и излюбленных для них прикосновений.

Партнеры могут либо чередоваться после каждого вида прикосновений, либо меняться после выполнения всего комплекса прикосновений. Цель занятия — узнать секрет тела партнера, отыскать кусочек кожи за пределами генитальной области, который вы можете привести в иступление. Либо подтвердить, что вы знаете нежные участки на теле партнера. Даже в длительных отношениях партнеры могут проявлять небрежность в отношении этих участков. Ночь (без секса) заканчивается стимуляцией

выявленного десятисантиметрового квадрата с помощью языка, объятиями и состоянием приятной безмятежности после выпитого вина.

### **ДЕНЬ ВТОРОЙ. На сегодня чувственный массаж**

Массаж нравится всем — от мала до велика. Почему? Потому что кожа как самый крупный орган человеческого тела имеет монополию на нервные окончания. Если вас когда-нибудь обвиняли в том, что вы спешите перейти к «главному», то сейчас у вас есть шанс реабилитироваться. Чувственный массаж — это прелюдия минус секс. Поэтому к концу массажа ваш партнер жаждет большего. По счастливой случайности и вы тоже. В интересах нашей семидневной программы вы стойко воздерживаетесь. Не забудьте согреть руки и массажное масло, зажечь свечи и включить музыку, которая ему нравится. Начните массаж с его спины: не отрывая рук, делайте движения в направлении от сердца. Чудесные места для нежных щекочущих поглаживаний — кисти и ступни, задняя сторона колен, выступы ягодиц и тайные зоны страсти, обнаруженные сутками раньше.

Чтобы добиться еще большего результата, используйте специальную перчатку с искусственным мехом на одной стороне и бархатом на другой (сшейте ее сами либо приобретите в секс-шопе). Перья — давно известное средство выколачивания информации из мужественных шпионов, а кубики льда, прикладываемые к мочкам ушей и соскам, доставят удовольствие тем, кто проявляет интерес к умеренным болевым ощущениям в занятии любовью. Если он проявляет более выраженные мазохистские наклонности, предложите ему надеть повязку на глаза (чудом у вас имеющуюся), с тем чтобы вы могли делать вид, что он ваш узник, которому суждено испытать на себе все прелести жестокого обращения. Завершите массаж дразнящей стимуляцией яичек: вы нарочно ласкаете мошонку, но упорно обходите стороной пенис. Если он высказывает жалобы, скажите, что он сможет удовлетворить себя позже. Не переусердствуйте со словесными угрозами — не забывайте, что следом идет ваша очередь.

### **ДЕНЬ ТРЕТИЙ. Посвящен исследованию ваших фантазий**

Конечно, некоторые люди не отличаются сексуальным воображением. Если их просят рассказать о какой-нибудь сексуальной фантазии, они только бормочут: «Извините, о чем?» Зигмунд Фрейд утверждал: «Когда двое занимаются любовью, присутствует, по крайней мере, четыре человека: те двое, кто занимается этим, и те двое, о ком они думают». Но если оставить в стороне ужасные мысли о маме с папой, как же все-таки можно использовать и усиливать эффект сексуальных фантазий?

Скажем, вы могли бы попробовать рассказать о своих тайных желаниях, которые вы годами лелеете в своей душе. Да бросьте, вы же знаете, что они у вас есть, — у кого нет восхитительных и постыдных тайных желаний? К тому же они, вероятно, будут не политкорректны. Однако в его излюбленных онанистских постановках, скорее всего, фигурируют как развратные девицы, так и озабоченные проблемами экологии социальные работники женского пола. Вы могли бы попытаться читать вслух книги (например, книгу Нэнси Фрайди) о сексуальных фантазиях, ведь мужчины способны откликаться на мягкое порно в словах. Однако будьте осторожны, поскольку большинство этих откровенных историй изначально позаимствовано со страниц мужских журналов и написано мужчинами, притворяющимися женщинами: «Я стюардесса Соня, открыла клуб «Седьмое небо»...» — ведь вы же не хотите, чтобы он совершенно потерял ориентацию.

Или начните с простого обсуждения того, кто из следующих актеров вам нравится больше: Брэд Питт, Том Круз или Шон Коннери (как он выглядел в 60-х годах). Затем вы используете технику «направленной фантазии» и создаете чувственный сценарий в словах. К примеру, вы могли бы начать с комнаты, добавить какую-то музыку, разместить в ней кровать с балдахином, обзавестись прислугой, придумать для нее обязанности, сочинить диалог и призвать Розу Клеб.

Либо возьмите напрокат видеокассету с эротическим фильмом, где «главные» эпизоды предваряются множеством соблазнительных сцен в многолюдных ресторанах и километрами любовных игр. Но сперва вручите своему партнеру пульт управления с указанием нажимать на паузу всякий раз, когда на экране происходит нечто, о чем он иногда втайне мечтал применительно к себе. Позже вы осуществите его экранные мечты — за вычетом коитального оргазма. Мы по-прежнему стараемся продержаться все семь ночей без подобных «отвратительных» вещей.

Если у вас есть чувство юмора, то самое время подумать об играх с переодеванием. Это подойдет не для всех, но некоторых мужчин заводит, когда их наряжают в женское белье или подкрашивают им губы... Не стоит нервничать — это всего лишь как устроить телевизионное шоу ужасов у себя дома. Главное, не забудьте запереть двери на ключ и воспользоваться надежным средством для удаления косметики, прежде чем на следующее утро отправить его на велосипеде на работу.

#### **ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ. Умственная география**

Каждый из партнеров должен задать до пяти провокационных вопросов, и другой берет на себя обязательство отвечать правдиво. Ответы предназначены показать или подтвердить, каким на самом деле является ваш партнер — безрассудным или рассудительным, терпеливым или импульсивным, внутренне свободным или все-таки закомплексованным. Например: ты бы стал заниматься любовью в лифте, машине, в поле, в поезде, самолете, офисе или на пляже? Ты когда-нибудь этим занимался? Опиши. В конце вечера вы бросаете жребий и выбираете, кто будет делать массаж. Подвох в том, что тот, кому делают массаж, лежит к тому же с завязанными глазами, а другой проигрывает свою любимую фантазию, дразня и возбуждая. И вновь никакого полноценного любовного акта, хотя массажист может делать пассы и в направлении известных зон.

#### **ДЕНЬ ПЯТЫЙ. Кто главный?**

Оба лежат обнаженными и в течение примерно часа выполняют роль «босса» по очереди, которую определяют с помощью карт. Точно следуйте модели, описанной в Главе 9 — «Игры и сценарии, которые заставят мужчин плакать от удовольствия».

#### **ДЕНЬ ШЕСТОЙ. Коитальная пригонка**

После всех возбуждающих приемов — спокойная ночь, проводимая в медитативном ожидании. Поскольку завтрашний день — первый Гран-при в ваших новых отношениях, стоит загодя отцентрировать ваши сексуальные колеса. Вряд ли Михаэль Шумахер вышел бы на трассу без предварительного технического освидетельствования своего болида, а в сексе — то же самое. В большинстве случаев, к примеру, когда любовью занимаются юные пары, отсутствует пригонка лобковых костей. Результат — его движения во время полового акта мало или ничего не дают ее любовным рецепторам. У вас два таких рецептора — один находится в клиторе, другой внутри передней стенки влагалища (если вам повезло иметь модель со встро-

енной G-точкой). Некоторые женщины способны получить оргазм только в позе «женщина сверху». Некоторые мужчины не способны достичь оргазма в позе «женщина сверху». Ясно, что существует огромное количество поводов для разочарования, и теперь для вас самое время лечь рядышком и заняться изучением того, какие прикосновения стимулируют ваши репродуктивные органы в наибольшей степени и какие позы вам бы подошли наилучшим образом, если бы завтра вам досталось право выбирать. Подвох вот в чем — сейчас вы должны провести генеральную репетицию. Да-да, вы примеряете на себя ваши любимые позы и пригоняете движения к вашим желаниям, но остаетесь в нижнем белье. Оргазм по выбору.

### **ДЕНЬ СЕДЬМОЙ**

К этому времени вы, очевидно, уже изнываете от желания. Мы пришли к тому, к чему и вели. Бросьте жребий — победитель (этой недели) получает секс своей мечты. Проигравший тоже получает фантастическую ночь, но все же продолжает жаждать чуть большего...

Разумеется, игры иногда приводят к слезам. Победы и проигрыши — очень значимые переживания в детские годы, и взрослые нередко оказываются во власти неприятных и сильных эмоций, ощущая себя обделенным ребенком. Соперничество в постели не всегда оказывается эротически продуктивным.

Чтобы дать вам, однако, некоторое преимущество, ниже мы приводим несколько негласных правил, которыми вам, может быть, захочется воспользоваться в обращении со своим мужчиной во время любовных прелиминарий.

### **ВОСЕМЬ СЕКСУАЛЬНЫХ СЕКРЕТОВ, КОТОРЫЕ МУЖЧИНЫ СКРЫВАЮТ ОТ ЖЕНЩИН**

Есть доля истины в мнении, что мужчины говорят своим любовницам и подружкам то, что они хотят услышать в постели, а своим женам и возлюбленным — то, что, по их мнению, им следует слышать. На этот счет есть масса шуток. Кто это — низкорослый и безволосый и считает себя Антонио Бандерасом? Или — сильный и молчаливый и мечтает о том, чтобы его нарядили в розовое и кружева? Или — одновременно и д-р Джекилл, и мистер Хайд? Правильно, это — мужчина.

Разумеется, если вы пытаетесь разведать секреты, вы наталкиваетесь на трудности, связанные с тем фактом, что мужчины неохотно раскрывают душу. Актер Деннис Уотерман озвучивает мнение многих из числа молчаливого мужского большинства: «Я не очень силен в задушевных разговорах. Я вообще думаю, что выяснение отношений не очень-то помогает, мало что дает, а нередко и разрушает сами отношения. Я немного трус и не люблю, когда от меня требуют откровенности. Я привык держать все в себе. Если у меня есть проблема, то предпочитаю молчать об этом. Мне не хочется менять эту привычку. Мне уже за 40, и уже поздно что-то по-настоящему менять».

Однако то, что говорит Деннис Уотерман от лица тех, кого он представляет, означает, что, если он испытывает какие-то личные эмоциональные трудности, которые не разрешаются автоматически, тогда вообще ничего не разрешается. В вопросах секса мужчины по-прежнему занимаются саморекламой, фантазерством и отрицанием, подходя к проблемам все больше с точки зрения своих потенциальных достижений, нежели с точки зрения реальной человеческой близости. Впрочем, вам приходится уживаться с мужчинами в их настоящем виде, а не в том, в каком вам бы хотелось их видеть, а огромный багаж данных свидетельствует о том, что попытка того стоит.

Статистика разводов и заболеваний показывает, что мужчины нуждаются в вашей близости, даже если они и не всегда хотят признаваться в этом. Когда близость приносит им удовлетворение, они делаются гораздо более чуткими к вашим нуждам. Поэтому ниже приводится перечень главнейших мужских «пунктиков». Помните, что обобщения не всегда оказываются надежными, но это не причина их бояться.

### **МУЖЧИНАМ НРАВИТСЯ СЕКСУАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ**

Даже мужчина, воображающий себя «покладистым», желает выбирать, когда им быть! Для других мужчин сказать «Я люблю тебя» — не просто выразить чувства жене или возлюбленной, нередко это означает эмоциональное поражение: «Черт, я опять рискую быть отвергнутым». Мужское решение этой проблемы — воспринимать секс как нечто от-дельное и самостоятельное, вот почему они могут говорить о своей «сексуальной жизни» так, словно она существует сама по себе: «Я ее не любил, но решил попробовать, чтобы держать себя в форме... — написал один мужчина. — Я теряюсь, если сексуальные решения оказываются в руках женщины» («Игзекьютив Мэгэзин», апрель, 1982).

**Совет:** Заранее предупредить — значит, заранее вооружить. Осторожно разузнайте, как лучше всего к нему подступиться. Если он и вправду устал от близости, дайте ему время, чтобы понять, что более надежного и верного человека ему не найти. Что что, а преданность мужчины ценят в женщинах.

### **МУЖЧИНЫ ПОДВЕРЖЕНЫ ЗАВИСТИ ПО ПОВОДУ ПЕНИСА**

Мужчины не всегда показывают это, но ужасно хотят производить на женщин внушительное впечатление. Мужчины уверены, что женщин невероятно интересует то, что у них спереди; на самом же деле, как показывают исследования, женщины чаще проявляют интерес к тому, что у мужчин сзади. «У него есть симпатичные джинсы, которые не слишком сильно обтягивают, но очень мило подчеркивают его попку — ту часть его тела, которая нравится мне больше всего» (певица Глория Эстефано о своем муже Эмилио). Что бы ни говорил Фрейд, но отнюдь не женщины мечтают выглядеть как жеребцы, а мужчины, которые озабочены тем, насколько сексуально они выглядят в сравнении с другими. Вследствие этого «главный орган» идеализируется и превращается в агрегат, отбойный молоток или долгоиграющий леденец на палочке. В действительности, как некогда заметил писатель Гэй Тейлиз: «Он весьма уязвим, даже когда сделан из камня, и в музеях мира полно исполинских фигур, щеголяющих всевозможными обрубками вместо пениса». Чтобы закрыть тему зависти, приведем слова маленькой девочки, которая, впервые увидев пенис, заметила: «Мам, ведь правда хорошо, что он у них не на лице?»

**Совет:** Даже если это не ваша любимая часть тела, никогда не унижайте его мужское достоинство. Если оно вас и вправду «впечатляет», то говорите об этом с жаром и страстью.

### **МУЖЧИНЫ НЕНАВИДЯТ СЕКСУАЛЬНУЮ КРИТИКУ**

Только мужчинам-мазохистам понравятся ваши упоминания недостатков их сексуальной техники или способностей. Джордж и Кэрл обратились за консультацией после того, как она пожаловалась, что он «бесчувственный чурбан, для него нет разницы — что со старым ковром, что со мной». Когда Кэрл спросили, в каких словах она высказала свою жалобу, она озадаченно ответила: «Да вот в этих самых. Я ему так и сказала, что он бесчувственный чурбан». Вполне естественно, что внутри

Джорджа что-то оборвалось, и совсем неудивительно, что впоследствии он стал импотентом.

**Совет:** Если вы желаете, чтобы он изменил свое поведение в постели, научитесь пользоваться позитивным языком, не «Терпеть не могу, когда ты делаешь X...», а «Мне так нравится, когда ты делаешь Y... и мне ужасно хочется, чтобы сделал это еще раз прямо сейчас». Не забывайте, что большинство из нас были вначале наивными любовниками.

### **МУЖЧИНЫ МЕЧТАЮТ ДОВЕСТИ ЖЕНЩИНУ ДО ОРГАЗМА**

Что бы они ни говорили, большинство мужчин ставят себе в заслугу, если женщина реагирует на их усилия оргазмом, и чувствуют себя несчастными, если этого не происходит, возлагая вину на себя. И так во всех случаях — невзирая на сексуальный опыт женщины и умения мужчины. К примеру, самолюбие Джефа оказалось сильно уязвлено, когда все его усилия не помогли ему довести Эви до оргазма. Она объяснила, что все еще не может забыть того, что произошло с ней в подростковом возрасте по вине дяди. Джеф никак не мог уразуметь, как это связано с ним. Как он выразился: «Все другие девушки говорили мне, что я потрясающий любовник. А теперь этого вдруг нету!» Или взять случай Линн, приводимый в книге Креймеров «Почему мужчинам не хватает секса» («Why men don't get enough sex»): «Мы занимались сексом уже шесть лет, казалось бы, достаточно долго, чтобы начать понимать, что к чему. Если я не испытываю оргазма, это ранит его гордость, поэтому я притворяюсь, чтобы его не расстраивать».

**Совет:** Вы лучше, чем кто бы то ни было, знаете свое тело, и ни один мужчина не сможет заставить вас испытать оргазм, если вы сами этого не захотите. Не сможет он и подарить вам то наслаждение, о котором вы мечтаете, если вы не покажете ему, как это сделать. Притворство, подчеркиваем, всегда является ошибкой — оно лишь причудливо заставляет мужчину не удовлетворять вас. Если вы даете ему понять, что все замечательно, когда это не так, вы лишь подталкиваете своего партнера вновь и вновь повторять свои ошибки. Так что поймите, что он нуждается в оценке своих усилий, но помогите ему правильно их прикладывать. Покажите ему, как создавать настроение и фантазии, где ласкать, когда быть нежным и когда отдаваться на волю ситуации.

### **МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ ПОРНОГРАФИЮ**

Что бы они ни говорили, большинство мужчин смотрят порнографию, ведь она их возбуждает. Большинство мужчин также обращают внимание на короткие юбки, нескромно открытые вырезы и откровенные визуальные сигналы — от влажных губ до вихляющего зада. По сути, гла-за мужчин самонаводятся на эрогенные цели, прежде чем их мозг успеет подумать. Конечно, женщины делают то же самое, но менее откровенно и не так часто. Реальная проблема тут — не сексуальная стратегия, а забота о чувствах друг друга. Диану, например, просто бесило то, как ее муж Брайен охаживал взглядом ее подруг. По ее словам, он не просто таращился на них, он их буквально пожирал взглядом. Когда он стал приносить домой видеокассеты с порнофильмами, она закатила ему истерику. Он был удивлен. Они пережили этот эпизод, договорившись расширить свои взгляды и изменить свое поведение: он будет вести себя более сдержанно; она будет проявлять большую широту воззрений. На Рождество она купила ему японскую «Постельную книгу». Он же подарил ей кольцо с камнями, прикрепленное к открытке, на которой было написано: «Незнакомым женщинам обещаю только улыбаться».

**Совет:** Мужчины, может быть, и примитивны, но разглядывание витрин — не обязательно прелюдия к неверности.

### **МУЖЧИНЫ СЕКСУАЛЬНО БРЕЗГЛИВЫ**

Некоторые гетеросексуальные мужчины не все любят в женском естестве и с трудом мирятся с такими фактами, как менструация, сексуальный запах и деторождение. Вероятно, их так и не научили понимать эти атрибуты женского начала, которые потому и остаются для них «загадками». Один из наших корреспондентов, Джордж Б., к примеру, был совершенно шокирован, когда обнаружил, что кормление грудью для миссис Б. — занятие возбуждающее. Потребовалось немало усилий, чтобы убедить его в том, что женская грудь, имеющая функциональное значение для малыша, может сохранять сексуальное назначение для родителей. С другой стороны, есть среди них и мужчины, которые упиваются сексуальной близостью, особенно тайным запахом женщины.

**Совет:** Вкусы всегда будут различаться. Если он привередлив, примите это с самого начала, но убедитесь, что он начинает постигать, как на самом деле функционирует ваш организм от месяца к месяцу. Немалая часть мужской брезгливости в действительности основывается на невежестве.

### **МУЖЧИНЫ ВСЕГДА ПРЕДАЮТСЯ ТАЙНЫМ ФАНТАЗИЯМ**

У большинства мужчин есть фантазии или почти фетиши, которых они стыдятся или стесняются. Одна из причин того, почему мужчины легко уживаются с идеей проституции, — в том, что продажная любовь избавляет их от ощущения стыда и неловкости. Опытные работницы сексуального фронта исходят из того, что у мужчин «имеются свои маленькие странности». Во время занятия любовью большинство мужчин (как и некоторые женщины) фантазируют о других.

**Совет:** Напоминайте себе, что фантазия — не реальность: мы не более вольны выбирать себе сексуальные фантазии, чем сновидения во время сна. Нет ничего оскорбительного в том, что чье-то сексуальное воображение разыгрывается в постели. С другой стороны, как можно использовать к своей выгоде его «маленькие странности»? Может быть, попросить его закрыть глаза и рассказать ему историю?

*и в заключение...*

### **МУЖЧИНЫ НЕ ВСЕ ВРЕМЯ СЕКСУАЛЬНО ОЗАБОЧЕНЫ**

Неправда, что мужчины будут больше заниматься с вами любовью, если вы чаще станете предлагать им это. Они будут только притворяться, что это так. На самом деле мужчины не меньше, чем женщины, страдают «головной болью» и столь же часто отказываются от секса с целью наказать или проучить своих партнерш. Секрет же вот в чем: мужчины иногда не хотят заниматься любовью. После 30 лет мужчины к тому же нуждаются в большей стимуляции, чтобы испытывать желание вообще заниматься любовью. Джун, к примеру, была безмерно удивлена, когда обнаружила, что одного наличия ее полуобнаженного тела было недостаточно, чтобы привести в сексуальное исступление ее нового друга, 41-летнего Маркуса.

**Совет:** Не верьте мужской пропаганде, что они якобы всегда готовы. Но если вы сможете воздействовать на его фантазии, считайте, что половина дела будет сделана, остальное же за искусностью прикосновения.

## КАК ДЕЛАТЬ ГЕНИТАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Помните, что сейчас вы не стремитесь довести его до оргазма, однако позже вы можете свободно применять эти техники для достижения полного эффекта. Руки, в которых сосредоточено свыше 72 тысяч нервных окончаний, дарят и получают стимуляцию в большем объеме, чем любой другой участок тела, за исключением гениталий.



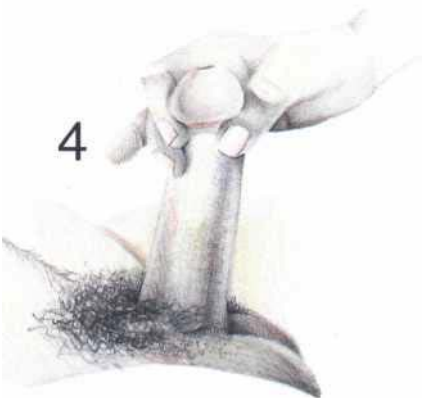
**1. Соковыжималка.** Зафиксируйте пенис, обхватив его одной рукой посередине. Затем в горсти другой руки массируйте головку пениса так, как если бы вы выжимали сок из лимона. Будет лучше, если вы закроете глаза и попытаетесь проникнуться ощущением. Вращайте рукой очень нежно сперва десять раз по часовой стрелке, а потом еще десять раз против часовой стрелки. Старайтесь делать это равномерно, а освоившись с движениями, вы обнаружите, что они приобретают определенный ритм.



**2. Штопор.** Разместите руки по обеим сторонам пениса. Одновременно производите руками скользящие движения в разных направлениях — так, словно вы пытаетесь скрутить его пополам (но только не всерьез), а затем проделайте то же самое в обратном направлении. Повторите десять раз. Само собой разумеется, что делать это нужно аккуратно, но все же не бойтесь прикладывать некоторую силу.

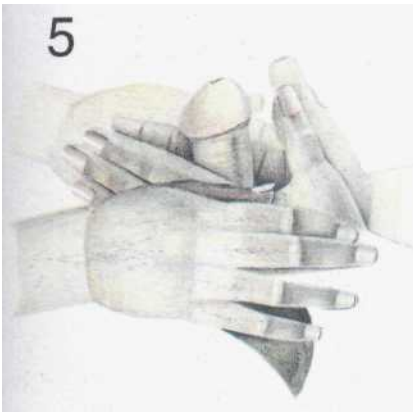


**3. Рука поверх руки.** Зажав головку пениса в горсти, скользите рукой вниз. Прежде чем вы дойдете до основания пениса, начните проделывать то же движение второй рукой. Это похоже на простую детскую игру «рука поверх руки», когда вы то и дело вынимаете руку из-под других рук, обхватывающих палку, и беспрерывно помещаете сверху. Это движение требует немалой быстроты. Цель — сохранять непрерывный ритм, так чтобы головка пениса оставалась не прикрытой рукой как можно меньше.



**4. Техника сжимания.** Используется для контроля за эякуляцией. Если ваш партнер говорит вам, что он чувствует позыв, обхватите пенис и сдавите его чуть ниже головки. Сжимайте пенис в течение нескольких секунд либо до тех пор, пока не пройдет позыв к эякуляции. (Для этой цели вы также можете использовать рот, крепко сжимая пенис губами.)





**5. В четыре руки.** Обильно смажьте руки (и себе, и партнеру) смазкой. Сложите руки по обеим сторонам пениса в молитвенном жесте, пальцами в направлении к партнеру. Попросите его положить свои руки поверх ваших и контролировать движения ваших ладоней. Идеальный способ для невербальной передачи того, какие именно прикосновения ему нравятся больше всего.

## РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВОПРОС

**Вопрос.** Мой друг вечно уговаривает меня заняться сексом, даже когда мне хочется всего лишь объятий и поцелуев. Мужчины не способны проявлять чувства иначе?

**Ответ.** Нет, способны, но нуждаются в руководстве. Покажите своему мужчине эти комментарии, сделанные переродившимися мужчинами. Врачом: «Пять минут объятий в обнаженном виде в конце тяжелого дня стоят для меня больше, чем словесные утешения в течение часа». Биржевым маклером: «Я целую и обнимаю жену даже тогда, когда за этим ничего не следует, это укрепляет нашу любовь, дает мне уверенность, что она по-прежнему любит меня таким, какой я есть. Это мощное средство против жизненного стресса и действует лучше, чем снотворное». Бывшим рабочим: «Нам с женой потребовалось пережить кризис, чтобы узнать радости и целебную силу объятий. Ничто так не помогло мне пережить потерю работы, как эта особая близость с женой».

Предложите партнеру такую сделку: один вечер, скажем, вы проводите вместе, стараясь добиться максимальной близости, снимаете с себя всю одежду и забываете обо всех зажимах, по крайней мере, в течение часа лежите в объятиях друг друга, целуетесь и разговариваете, даже засыпаете в таком виде. Взамен на следующий вечер вы, скажем, могли бы позволить себе быстрый и несдержанный секс в полуодетом виде — не спешите фыркать, если не пробовали. Секрет жизни (и секса) в ритмичном чередовании противоположностей. А как утверждает психотерапевт Барбара де Анджеллис: «В том, что испытывают мужчины, когда позволяют себе заняться с женщиной сексом, присутствует определенного рода спонтанность, капитуляция и страсть, которые нередко теряются в процессе более осознанного, неторопливого, размеренного занятия любовью».

## 7. НАУКА ЛЮБВИ

### КАК МУЖЧИНЫ ВОСПРИНИМАЮТ СВОЮ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

В этой главе мы более подробно обратимся к подлинной сексуальной природе мужчины. Способность предложить искусную любовь означает большее осознание пусковых механизмов его сексуального поведения. Один из способов понять, что мужчины хотят от своей любовной жизни, — понять то, что они уже сами получают от секса.

Мастурбация всегда воспринималась несколько неоднозначно в обществе. По слухам, ирландский драматург Джордж Бернард Шоу сказал однажды: «99 процентов людей мастурбируют, а один процент — лжецы». Несколько экспертов выразили недоверие к его цифрам. Другие доказывают, что мужчины делают это чаще, чем женщины, — ведь «мужские гениталии сами просятся в руку». Феминистки в ответ настаивают, что не менее естественно засовывать пальцы внутрь. И спор так и идет.

По-настоящему же удивительно в замечании Шоу то, что оно предлагает позитивный образ мастурбации. Большую часть последних 150 лет мастурбация имела, так сказать, плохую репутацию. Викторианцы изобрели металлическое приспособление, не позволявшее детям дотрагиваться до себя по ночам. В 1920-х годах популярные европейские журналы вроде «Здоровья и силы» вели колонки, в которых молодых людей призывали отказаться от этого «порока», если они хотят избежать искривления позвоночника и потери черепно-мозговой жидкости. В 1980-х годах можно было встретить инструкторов по фитнесу, которые доказывали нежелательность мастурбации на том основании, что «излишний оргазм» вымывает из организма базовые витамины и минералы. И даже сегодня трудно получить надежную статистику по мастурбации, поскольку «обсуждение этой темы натывается на отвращение и смущение со стороны респондентов... а потому было исключено из нашего опросника» (увесистая книга под названием «Сексуальные установки и жизненный стиль», выпущенная в Нью-Йорке в 1994 году).

### РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ - НУЛЕВОЙ

Тем не менее немногие западные терапевты или сексуальные эксперты стали бы теперь активно осуждать мастурбацию. В конце концов, нет никакой существенной физической разницы между оргазмом, вызванным рукой или половым актом. Мастурбация не вызывает слепоту, ослабление костей или рост волос на пальцах рук. Все это старые байки. Секс в одиночку имеет одну главную цель — удовольствие. Побочные эффекты включают возможность регулировать свой уровень полового влечения. Это немедикаментозное средство борьбы с бессонницей. А коль скоро, что кажется вероятным, все мастурбируют, по крайней мере несколько раз в году, то трудно понять, как можно было бы называть это занятие биологически противоестественным.

### МОДЕЛИ МАСТУРБАЦИИ

Акушер Уильям Мастере, бывало, шутил сам с собой: «Получится ли у меня перерезать пуповину, до того как у малыша возникнет эрекция?» Мальчики с рождения играют со своими гениталиями, находя в этом занятии утешение. Пенис весь пронизан нервными окончаниями, приносящими удовольствие и наслаждение, однако с собственно оргазмом до наступления пубертатного периода эти занятия не связаны. После наступления периода полового созревания частота мужской мастурбации резко увеличивается. Целью теперь является эякуляция. К 14—15 годам мальчики, как пра-

вило, мастурбируют до 20—30 раз в неделю (не считая легкой и кратковременной стимуляции в течение дня). После 20 лет частота может снижаться примерно до одного раза в день, однако мастурбация на регулярной основе продолжается вплоть до зрелого возраста независимо от наличия отношений с женщинами.

Подростковая мастурбация является отчасти результатом внутренней потребности, а отчасти реакцией на факторы внешнего воздействия. К числу последних относятся периодические издания специфической направленности, вроде «Пентхауса» и «Плейбоя», или вебсайты определенного рода. Мальчики имеют свойство экспериментировать с большим разнообразием стилей мастурбирования. Одни могут открывать для себя оргазм самостоятельно в результате сексуального фантазирования. Другие могут играть в определенные игры с друзьями (обоюпола), приводящими к оргазму. Многие пытаются усилить свое сексуальное наслаждение с помощью самых разных экспериментов со временем, местом и обстоятельствами.

### **КАК ДЕЛАЮТ ЭТО МУЖЧИНЫ**

Например, подросток может видоизменять привычный способ, держа руку неподвижной, а двигая телом. Другие же мужчины делают это стоя. Иногда делаются попытки к аутофелляции, но для этого требуется немалая гибкость позвоночника. Пенис может заворачиваться в предметы нижнего белья и носовые платки. Мастурбацией могут заниматься в любом помещении и в любое время — любимым местом является ванная, а также постель. Известны случаи, когда молодые мужчины мастурбируют за рулем автомобиля прямо на скоростной автостраде, сочетая секс с опасностью. Другие используют телефон, ведя непристойные разговоры с приятелями или незнакомыми людьми.

### **ДИЛЕММЫ МАСТУРБАЦИИ**

Одна сложность тут касается легкости, с которой мужчины способны доводить себя до оргазма, в противоположность ситуации, которая может возникать во время полового акта. Занимаясь сексом в одиночку, мужчине не нужно нервничать. Ему не приходится беспокоиться о желаниях партнерши. Тут он может создавать оптимальные условия для оргазма — нужный настрой, соответствующие мысли, движения и, что важнее всего, нужную скорость стимуляции пениса. А поскольку человеческая рука в любом случае способна двигаться значительно быстрее, чем любая вагина, то это может породить проблему, приводя к задержке или отсутствию эякуляции у мужчин, оказывающихся в постели с женщиной впервые или после многомесячного перерыва.

### **МАСТУРБАЦИЯ И ФАНТАЗИЯ**

Чаще обычного мужчины мысленно разглядывают специально подобранные «картинки» или образы, чтобы привести себя в нужное настроение для достижения оргазма. Иногда мастурбация начинается с разглядывания журнала, который перестает быть необходимым, как только мужчина получает нужный сексуальный заряд. После этого мужчина может продолжать занятие с закрытыми глазами, полагаясь исключительно на свои фантазии.

Все данные опросов указывают, судя по всему, на то, что визуальный материал сексуально стимулирует мужчин больше, чем женщин. Большая редкость мужчина, не пользующийся при самостимуляции излюбленным набором фантазий, образов или сценариев. В конце концов часто используемые мужчиной образы становятся доминирующими. Обычно этот набор соответствует основным сексуальным предпочтениям мужчины. Было бы странно, к примеру, встретить гетеросексуального мужчину, возбуждающего себя картинками гомосексуальной любви. Однако бывают случаи, ко-

гда и «запретный плод» провоцирует эротическое возбуждение, и мужчины, похоже, все-таки больше тяготеют к нетрадиционным образам, чем женщины.

Мастурбация является по определению занятием, которое себя вознаграждает. Имея большой опыт самостимуляции, мужчины тем самым, как правило, превращают свою сексуальность в еще более точную модель пусковых сигналов. Если, к примеру, мальчик случайно углядит, как его сестра занимается сексом, позже, регулярно занимаясь мастурбацией, он вполне может выработать у себя вкус к вуайеризму. Если он столкнется с более экзотическим нижним бельем матери и включит это белье в свою тайную сексуальную практику или увидит белье, будучи сексуально возбужденным, то есть вероятность, что у него сформируется целый ряд взрослых фетишей. Таким образом, мастурбация играет весьма значимую роль в развитии индивидуальных сексуальных предпочтений мужчины.

Отношение мужчин к мастурбации тоже различается. Некоторые мужчины буквально одержимы ею, а небольшая часть предпочитает секс в одиночку любой другой форме секса. Большинство мужчин пришли бы в смущение, если бы партнерша «застукала» их за этим занятием, даже в том случае, если сама партнерша была бы не против для разнообразия заниматься с ним в постели совместной мастурбацией. Инстинкт соперничества в мужчинах заставляет их воспринимать название «онанист» как оскорбление. Фраза «пойди домой поиграйся» является ритуальной формулой, произносимой в адрес тех, кого считают неспособными соперничать за благосклонность зрелых женщин. Однако в глубине души большинство мужчин знают, что мастурбация — это надежный оплот и опора, когда все остальное рушится. Она не приносит вам вреда. Вы носите свое снаряжение повсюду с собой. Она удерживает мужчин от зланных кварталов и спасает от злых бед. Вуди Аллен был недалеко от истины, когда сказал, что мастурбация — это секс «с тем, кого любишь».

## **РАДОСТИ МУЖСКОГО ОРГАЗМА**

Естественно, что по большей части мужская мастурбация бесстыдно сосредоточена на оргазме. Иначе и быть не может, нелепа сама мысль о сексе в одиночку без достижения оргазма. Известно, однако, что оргазм является не единственной кульминацией секса, что путешествие может быть не менее увлекательным, чем пришествие. Не все мужские оргазмы и одинаковы. В Главе 4 мы говорили о том, как улучшить общую продолжительность. Здесь мы немного поговорим о том, как вы можете сделать оргазм своего мужчины более глубоким.

### **ОРГАЗМ**

Резюмируем базовые знания: оргазм описывается как нервный спазм сродни чиханию. Пощекотите нужный нерв, и он наверняка испытает оргазм. По сути, это физиологический рефлекс, который срабатывает в том случае, когда правильная последовательность мыслей и прикосновений совпадает с его собственной моделью возбуждения. Это может быть реакция всего тела, испытываемая в области таза или сосредоточенная исключительно в пенисе, промежности и простате. Одни мужчины говорят об одновременном возбуждении в груди или даже голове. Другие сообщают о сильной посткоитальной головной боли. Третьи говорят об ощущении натяжения яичек и сообщают о боли в этой области. Большинство мужчин знают о сладостном и вместе с тем дискомфортном ощущении наступающего оргазма после нескольких часов мучительного ожидания. Оргазм будет отличаться в разных обстоятельствах, и в разном возрасте, и в зависимости от того, один ли мужчина или в компании. Настрое-

ние немало сказывается на ощущениях во время оргазма, и точно так же эмоции, вроде любви, радости и вины.

### **ЧТО ЖЕ НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА?**

Пожалуй, одной из наименее часто указываемых особенностей оргазмической кульминации является то, что, как только наступает реакция, мозг временно утрачивает контроль и вводит его в состояние, в котором отсутствует ощущение времени. Однако главная часть оргазма состоит в ритмических сокращениях, протекающих с интервалом примерно в 0,8 секунды и затрагивающих сам пенис. Биологическая цель оргазма заключается, разумеется, в беременности, вот почему мужское бесплодие встречается реже, чем жалобы на слабые или разочаровывающие ощущения во время оргазма. Природа больше озабочена тем, чтобы гарантировать продолжение вида, чем приятными ощущениями его представителей!

Как уже отмечалось в Главе 4, эякуляция представляет собой, по всей видимости, трехступенчатый процесс. После наступления фазы возбуждения на кончике пениса может появиться небольшая капля жидкости. Затем происходит аккумуляция жидкого секрета, который вырабатывается в предстательной железе, и спермы из яичек. На этом этапе мужчина испытывает сильное сексуальное возбуждение, но еще способен контролировать свою реакцию. Наконец, жидкость выбрасывается в уретральную луковицу с помощью внешнего сфинктера мочевого пузыря. Спустя несколько секунд после этого происходит извержение жидкости из пениса с помощью мощных сокращений мышц Кегеля.

### **ПРОДЛЕННЫЙ ОРГАЗМ**

Как мы видели в Главе 4, один из давних споров в области секса касается того, можно ли считать оргазм и эякуляцию одним и тем же явлением. Очевидно, что мужчины могут эякулировать, не испытывая наслаждения или испытывая очень незначительные ощущения такого рода. Однако несколько авторов утверждают, что мужчины способны испытывать своего рода множественный оргазм, совершенно так же, как женщины. В некотором смысле это, должно быть, и так. Мужчина может продолжать заниматься любовью и переживать кульминацию до тех пор, пока у него не останется никакого эякулята. Тогда он испытывает то, что называется «сухим оргазмом», — его организм проходит через все этапы физиологического возбуждения в попытке извергнуть жидкость, открывает клапаны и сокращает нужные мышцы, однако его резервуары совершенно пусты. Правда, если внешний сфинктер мочевого пузыря не открывается, в это трудно поверить, поскольку, если он все же открывается, то мужчина, скорее всего, попытается эякулировать.

Возможно, этот спор не имеет большого значения, ведь, если вы получаете удовольствие от своей любовной жизни, какая вам разница, как это называется по научному? Но, несомненно, можно говорить о возможности продления секса, не давая мужчинам достичь оргазма слишком быстро (если не считать тех случаев, когда они очень молоды, а потому способны быстро восстанавливаться и просить добавки). Однако, на что бы ни были способны мужчины, женщины в этом отношении их зачастую опережают. Чтобы обеспечить гармонию, было бы неплохо выяснить, по силам ли партнеру два (или более) оргазма в час. (Если по силам, то вам стоит посмотреть, можете ли вы чередовать и варьировать вашу последовательность удовольствия).

По мере того как мужчины становятся старше, они очень часто сетуют, что оргазм делается менее сильным, а сопутствующие ему приятные ощущения как будто

бы ослабевают. Эта проблема нередко имеет большее отношение, по-видимому, к мастурбации, чем к половому акту, и, судя по всему, указывает на один простой факт — с возрастом мужчины нуждаются в большей сенсорной и эротической стимуляции, чем могут дать «привычные» прикосновения к себе. Возбуждение — это не только вопрос физической стимуляции пениса (хотя пожилой мужчина будет сильно нуждаться и в этом). Это также вопрос усиления настроения и знания особенностей собственного механизма получения оргазма. Возможно, нужно использовать фантазии; требуется время; и если эти условия выполняются, то мужчина может обнаружить, что его оргазмический механизм действует все так же мощно. Конечно, процесс старения затрагивает сексуальную реакцию мужчины. Но мужчины должны понимать, что, прежде чем они смогут испытать генитальное наслаждение от оргазма, им нужно создать достаточное мышечное напряжение, чтобы разрядить его во время оргазма, а этого не всегда можно добиться с помощью рядовой мастурбации в конце трудного рабочего дня. Иногда, чтобы сотворить чудо, требуются ваши губы.

### **ПРОДЛЕНИЕ МУЖСКОГО ОРГАЗМА**

Есть несколько проверенных и испытанных методов пролонгирования мужского оргазма (см. также технику сжимания в Главе 4, раздел, посвященный лечению преждевременной эякуляции).

-Мужчина должен сосредотачиваться на своих ощущениях

и прекращать всякие движения, как только чувствует нарастание ощущений, которые грозят лишить его контроля над ситуацией. Не имеет значения, как часто он это делает. Возможно, стоит договориться о специальном слове, объясняющем происходящее. Партнеры не возражают, когда ваша цель — усилить и их наслаждение тоже. Одни мужчины тихо шепчут: «Легче». Другие кричат: «Подожди!»

-Либо извлекайте пенис из вагины, как только стимуляция становится опасно возбуждающей. Дождитесь, пока эрекция слегка спадет, а затем возобновите половой акт.

-Почувствовав приближение момента «эякуляторной неизбежности», переключитесь на медленный режим движений. Максимально замедлите все движения тела.

-Некоторые пары любят «балансировать на грани», пока у мужчины не пропадает уверенность, что он вообще достигнет оргазма. После чего женщина преувеличенно медленно сжимает мышцы тазового дна, или мышцы Кегеля, провоцируя желанную кульминацию.

-Другие используют препараты с выраженным сексуальным действием вроде бутила или амилнитрита, которые вызывают повышение кровяного давления и способствуют продлению и задержанию мужского оргазма. Будьте осторожны: такие препараты, продаваемые в секс-шопах, на заказ или по почте, мало исследованы и, как правило, не прошли фармакологической проверки. Врачи настойчиво не рекомендуют применять их тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушениями кровообращения. Кроме того, такие препараты необходимо принимать за 30 секунд до предполагаемого оргазма, поскольку они отличаются относительно коротким сроком действия. К тому же некоторым очень не нравится запах этих препаратов.

-Используйте технику «сжимания» или ее вариант, пару раз энергично сдавливая пальцами (или губами) пенис ниже головки, когда налицо признаки приближающегося оргазма. Это отсрочит оргазм, но не охладит его желания.

-Мужской оргазм можно отсрочить или усилить, если оттягивать рукой яички (не давать им подтягиваться вверх) или перетянуть пенис у основания либо (очень акку-

ратно) обхватить основание пениса и яичек резинкой. Старайтесь не перекрыть доступ крови, иначе более вероятным будет не усиление, а потеря чувствительности!

-Как мы увидим в Главе 8, самой «горячей точкой» мужчины все же является простата. Это образование размером с грецкий орех, стимуляция которого возможна через анус, расположено у основания мочевого пузыря и является основным источником всевозможных форм оргазмических ощущений у мужчин.

## **КАК ПОДАРИТЬ ЕМУ НЕЗАБЫВАЕМЫЙ ОРАЛЬНЫЙ СЕКС**

Как уже раньше написал Филип Ходсон: «Наслаждаться оральным сексом в качестве дающего — значит испытывать комфортное ощущение в отношении того, что ты делаешь. Нет ничего естественнее, чем лизать, покусывать и целовать тело партнера, даже в интимных местах. Люди наслаждаются оральным сексом с начала истории. К примеру, в древнеиндийском трактате о любви «Камасутре» описывается не менее восьми различных способов, которыми любовники могут доставлять друг другу удовольствие, и в том числе способ под названием «высасывание манго». Гигиена, конечно, имеет немалое значение, но важность этой темы не стоит преувеличивать. Вряд ли вы стали бы заниматься любовью с малосимпатичным человеком, и почему мы должны думать иначе, когда речь заходит о поцелуях ниже пояса? Гигиенические процедуры всегда можно включить в прелиминарии, если вы хотите полной уверенности на этот счет.

По своей сути оральный секс предполагает, что дающий является главным в этом процессе, а потому, дав для начала партнеру возможность визуально насладиться вашими действиями, попросите его откинуться и расслабиться. Наилучшая поза для него — лежа на спине, при этом вы сидите лицом к нему, вытянув ноги на кровати. (Если вы попробуйте сделать то же самое в машине, будьте готовы к тому, что у вас затечет шея).

Первоклассный оральный секс требует, чтобы вы делали это с чувством, с толком, с расстановкой. Темп вы увеличиваете не сразу, а только спустя какое-то время. Вся процедура может занимать от пяти до пятнадцати минут и больше. «Ваша цель — постепенное нагнетание эротического напряжения, за которым следует разрядка, а не снижение напряжения, пока партнер не утратит интерес». По этой причине едва ли не всегда будет лучше делать это менее быстро и энергично, чем хочется партнеру на самом деле. Ведь эротическая игра состоит главным образом в том, чтобы дразнить и заставлять другого доходить до края наслаждения. А поэтому не нужно сразу же приниматься за генитальную зону.

Начните с груди, помедлите около пупка, нарочно поводите горячими пылкими губами по бедрам, нацельтесь на заданный район, а затем уклонитесь от цели в последнюю минуту в сторону яичек, внутренней стороны бедер и задней стороны колен (приподняв ноги партнера), после чего снова проделайте путь вверх и сделайте второй заход. Удерживайте его в напряжении, обещая, но не сдерживая обещаний, пока партнер не начнет умолять, — и, чтобы не испортить удовольствия, позаботьтесь о том, чтобы он не ласкал себя руками.

### **ПЯТЬ БАЗОВЫХ ИСТИН ОРАЛЬНОГО СЕКСА**

1. Проявите предусмотрительность, снимите кольца и подвяжите волосы, чтобы вам ничто не мешало.
2. Не воспринимайте пенис как какую-то хрупкую орхидею. Вам, конечно, не нужно кусать или скрести его зубами и следует осторожно обращаться с чувствитель-

ной головкой пениса. Но остальная его часть допускает сильные сжатия и продолжительные, интенсивные трения руками, губами или любой другой частью вашей анатомии.

3. Используйте руки для стимуляции пениса одновременно с губами. Это к тому же облегчит вам работу при движении вниз.

4. Старайтесь делать движение вниз не очень коротким. Как говаривала сутенерша в фильме Вуди Аллена «Знаменитость», самое главное — глубина проникновения. Продвинутой вариант — «глубокая глотка», однако не все чувствуют себя комфортно, когда пенис упирается в трахею, а дышать можно только носом.

5. Чтобы доставить максимум удовольствия ему и облегчить работу себе, вы должны позаботиться о том, чтобы у вас во рту было достаточно жидкости — много слюны.

### **ПРОВОЦИРУЯ ЕГО ВЗГЛЯДОМ...**

1. Медленно наклоните голову и поцелуйте кончик пениса. Поводите ногтями правой руки по пенису, дразня его и возбуждая, затем сомкните пальцы в кольцо и сделайте пять-шесть движений вверх-вниз.

2. Крепко обхватите левой рукой основание пениса, обильно смочите головку пениса слюной, сложив губы буквой «О». Убедитесь, что зубы прикрыты губами.

3. Обхватив губами пенис, двигайтесь вниз, пока губы не натолкнутся на пальцы вашей левой руки. Не спешите возвращаться назад, продлите его наслаждение. Двигайтесь медленно, по ходу комбинируя посасывание с надавливанием разного рода.

4. Возвращаясь назад, ведите языком по пенису, а правой рукой ласкайте его яички или внутреннюю сторону бедер. 5. Для разнообразия сложите в кольцо большой и указательный пальцы правой руки, обхватив пенис непосредственно перед губами и образовав как бы вторые губы, так чтобы рука и губы двигались вместе, одновременно стимулируя пенис.

6. Отрывайтесь время от времени от этого занятия и предлагайте ему погрузиться в свои фантазии. Он поймет, что вы имеете в виду. Нагнетайте эротическое напряжение и увеличивайте темп движений, по мере того как его стоны и вскрики говорят вам, что его наслаждение усиливается.

7. Если вы хотите дойти до конца — замечательно. Если нет, держите под рукой полотенце или салфетки.

### **КАК ПРОВЕСТИ НОЧЬ ЛЮБВИ СО СВОИМ ЖЕ ПАРТНЕРОМ**

Итак, теперь, когда вы вооружены множеством новых идей и многообразием откровенных советов, как же вдохнуть столь требуемую страсть в ваши отношения? Понятное дело, не посеешь — не пожнешь. В любых длительных сексуальных отношениях рутина приедается. Ночь, полная любовных утех, естественным образом обращает эту тенденцию вспять. Но, как вы могли догадаться, вам придется приложить некоторые усилия. Вот основные вещи, которые вам надо будет сделать.

Сначала выберите ваш лучший день на неделе — возможно, это будет воскресенье. Затем заключите договор с партнером. Ясно, что секс «на полную катушку» потребует немало времени, а возможно, даже отнимет у вас целых пять часов. Нет, в ужас приходить не надо. Никто не ожидает, что вы будете заниматься сексом все 300 минут. Однако вы с партнером должны быть уверены, что у вас достаточно времени, чтобы спокойно отойти от повседневных забот и полностью включиться в процесс. Напомните ему, что женщины иногда медленнее, чем мужчины, приходят в нужное



состояние — однако, поймав настрой, могут гораздо дольше сохранять такое состояние. Поэтому проявляйте терпение. А согласившись пожертвовать тем временем, которое бы иначе вы потратили на важные дела, вроде просмотра телевизионных передач, вы оба покажете, что думаете и заботитесь друг о друге.

### **СЛУЧАИ ИЗ ПРАКТИКИ — КАРЕН**

«Я знала, что Алан неопытен и застенчив, но он был таким милым. Я также знала, что, если бы я нырнула к его паху, он бы ужасно смутился. Поэтому я придумала хитрый план. Во всех руководствах по сексу предлагается использовать массаж, чтобы усилить чувствительность всего тела, а это, мол, логически ведет к генитальному массажу. Я подумала, а почему бы не применить ту же тактику, только использовать вместо рук язык? Я так и сделала. Разумеется, я сначала позаботилась о том, чтобы как следует прогреть комнату, поскольку боялась, что он замерзнет, как только я его раздену.

Сперва я просто медленно и чувственно ласкала его кончиком языка. И ему понравилось. Только спустя какое-то время я подобралась к его гениталиям, но и тогда я сосредоточилась на том, что находится выше и ниже. К тому времени, как я коснулась его пениса, он стонал от желания. Я ласкала его легкими прикосновениями, совершая медленные движения вверх-вниз. Затем я стала легонько водить языком по головке, а потом перешла к быстрым и коротким движениям, «барабаня» языком по самой верхушке головки. Он пришел в такое возбуждение, что схватил мою голову и притянул к себе. И мне-таки пришлось заниматься с ним оральным сексом. Это был фантастический успех».

### **НЕ ЗАБУДЬТЕ О ПИЩЕ ЛЮБВИ**

А теперь решите, какое время дня лучше выбрать. Личный опыт подсказывает, что лучше всего время с трех часов дня до восьми часов вечера. Будьте предусмотрительны — не забудьте сначала подкрепиться, чтобы у вас были силы для предстоящих любовных подвигов, но планируйте меню сообща. На что ориентироваться: пища должна быть легкой для желудка, а если в ней присутствует эротический или романтический подтекст, тем лучше. Нам довелось знать одну весьма изысканную пару, которая тем не менее заказывала еду в «Макдоналдсе», но только потому, что они впервые встретились под вывеской в виде желтой «М». Возможно, ему захочется чего-нибудь посытнее, чем гамбургер или блинчик «сюзет».

Мы подчеркиваем, что абсолютно необходимо на это время обезопасить себя от вторжений из внешнего мира. Мы, конечно, не можем установить защитное силовое поле, но хотя бы позаботьтесь о том, чтобы мама не стала звонить в то время, пока вы в спальне, и не забудьте включить автоответчик. Постарайтесь создать обстановку, максимально благоприятствующую задуманному. Зажгите свечи, прогрейте комнату и поставьте какую-нибудь мечтательную, волнующую музыку.

### **НАЧИНАЙТЕ... СОБЛАЗНИТЕЛЬНО НЕСПЕШНО**

Первоклассный секс отличается неспешностью — по крайней мере, в самом начале, что бы там ни думали в Голливуде. Вы могли бы начать с продолжительного, неторопливого душа. Затем отведите его в спальню, разденьтесь, целуйтесь, и опуститесь на кровать, оставляя внешний мир за стенами вашей спальни. Продолжайте и продолжайте целоваться. Это идет на пользу ему и не во вред вам. Постоянно ласкайте и поглаживайте партнера. Следуйте правилам хорошего массажа — не отрывайте

рук от тела партнера. Пусть движения плавно следуют одно за другим. Найдите те тайные негенитальные места — боковые стороны шеи, рук, ног

## ПЕРЕХОД К ГЛАВНОМУ

Женщины часто задают глупый вопрос: «Как определить, что партнер готов к половому акту?» Ответ прост: «Если он говорит, что убьет вас, если вы сейчас же не позволите ему войти, то, значит, готов». Быстрый секс по-своему замечателен, однако гораздо больше эмоций дарит продолжительное возбуждение. Не подгоняйте пенетрацию. Пусть напряжение возрастет еще больше. Ласкайте рукой его ягодицы и бедра, пока он входит в вас. Постарайтесь задерживаться на секунду на такте выпуска, давая ему время почувствовать новый прилив желания, затем снова делайте движение ему навстречу. Направляйте кончик его пениса на переднюю стенку влагалища, где располагается ваша G-точка. Помогайте себе бедрами, стараясь сделать так, чтобы он сильнее надавливал на нее, но приостанавливая все остальные движения. Позвольте ему дойти до края оргазма. А затем снова замедляйте темп, замирая и выжидая.

Поверите ли, одна пара полностью остановилась в такой момент и заснула. Партнер предложил, а давай посмотрим, сколько мы сможем оттягивать наступление оргазма, и к своему удивлению она обнаружила, что способна расслабиться. Но когда они проснулись, тут уж она взяла инициативу в свои руки, перевернула его на спину и довела до иступления.

Преимущество такого пятичасового любовного марафона в том, что за это время ваш партнер успевает забыть о всех своих сексуальных тревогах и зажимах. Если вам хочется увидеть в своем мужчине чувствительную душу, вам стоит только разыграть выше описанную сцену. А мы еще даже не упоминали такие возможности, как мурлыканье во время орального секса, подключение вибратора, применение бумажных цепей для связывания его рук и ног, использование большого зеркала перед кроватью, поцелуи в области подмышек, источающих его феромоны, бритые в интимных местах, введение пальцев или прикладывание горячих полотенец и холодных компрессов к телу, где это безопасно!

## МЕБЕЛЬ ЛЮБВИ...

Здесь мы снова должны коснуться темы, которую мы затронули в Главе 2, а именно того, где вы собираетесь заниматься любовью, поскольку этим местом вовсе не обязательно должна быть ваша спальня.

Попробуйте вспомнить все те многочисленные случаи, когда вы занимались сексом в миссионерской позе в спальне. Воспоминания остались не очень яркими? А теперь сравните их с теми незабываемыми моментами экзотического секса, которым вы занимались в миссионерской позе, но не в спальне — например, в машине его родителей, на пляже, в застрявшем между этажами лифте, где-нибудь в закутке аэропорта.

Вспомните тот момент, когда вы впервые поцеловали партнера. А теперь попытайтесь вспомнить ваш сотый поцелуй. Или тысячный. Далеко не одно и то же, не так ли?

Как мы уже подчеркивали, сексологи и психологи доказали, что качество и количество секса снижается от повтора. Эксперименты показывают, что в тех отношениях, где отсутствует сексуальная новизна, частота любовных баталий заметно падает. Исследователи назвали эту зависимость либидо от новизны «эффектом Колумба» по имени человека, который первым открыл радость плавания в крутой бейдевинд на край света.

Мы можем наслаждаться двумя видами сексуальной новизны — благодаря частой смене партнеров или благодаря обогащению сексуальных привычек, и последнее, откровенно говоря, легче и безопаснее. Секс в миссионерской позе — штука замечательная, если вы хотите, чтобы ваш партнер оклеил потолок и подсчитал, сколько рулонов ему понадобится. Но с чего вы вообще взяли, что любовью полагается заниматься в супружеской постели? Там, где вы спите! Там, где лежите, когда болеете! Там, где, может быть, умрете!

## **КРЕСЛО**

**Наилучшая поза:** вы сидите у него на бедрах, лицом к нему, закинув ноги на ручки кресла.

**Преимущества:** вы начинаете со слегка расставленными ногами, ваши ягодицы восхитительно прижимаются к его бедрам, его руки путешествуют по вашей спине, а его губы ласкают ваше лицо и грудь. Когда темп ускоряется, заставьте его плотно сжать ноги, а сами откиньтесь назад, для равновесия держась за его плечи. Затем начните скользить вперед-назад по его ногам, стараясь добиться стимуляции вашей G-точки головкой пениса, а остальное произойдет инстинктивно.

**Предосторожности:** убедитесь, что кресло достаточно высокое и у вас не онемеют ноги. Если не уверены, подложите несколько подушек.

### **альтернативные позы**

- Сзади, при этом он сидит, закинув одну ногу на ручку кресла, а вы сидите на нем почти боком.- Сзади, при этом вы перегибаетесь через ручку кресла, открывая ему доступ ко всем своим прелестям, при желании эротично постукивая ступнями по его ягодицам.

- Классический оральный секс, при этом один из вас сидит на полу, а другой томно раскидывается в кресле.

## **ВАННА**

**Наилучшая поза:** поза тайского массажа. Для этого вам потребуется побольше мягкого шампуня или пены для ванны, довольно просторная ванна и для начала немного чувства юмора. Наполните ванну сантиметров на 12 очень теплой водой и попросите его лечь в нее. Затем вы обильно поливаете себя шампунем и с помощью воды превращаете его быстро в пену. Потом сдвигаете всю пену себе на живот, ложитесь на него лицом к лицу и начинаете скользить по нему животом вверх-вниз, слегка выгибая спину и используя лобковый холмик в качестве щетки. Эту процедуру можно продолжать до тех пор, пока вы не достигнете совместного (и совершенно гигиеничного) оргазма.

**Преимущества:** если массаж делается правильно, то, как говорят тайландские гейши, ни один мужчина не остается равнодушным.

**Предосторожности:** желательно не утонуть. Примечание: прелести подводного секса сильно переоценены, даже в глазах Джеймса Бонда, но любопытство наверняка все равно заставит вас попробовать. Если вы никак не можете удержаться, сначала подумайте о пенетрации, а уже потом наберите нужный уровень воды. Примечание: старайтесь, чтобы вода никогда не попадала внутрь влагалища. Избегайте заниматься этим в узких, крошечных ваннах.

### **Альтернативные позы**

- Сзади, при этом женщина перегибается через край ванны, отрывая ноги от пола.

- «Ложки», при этом мужчина снизу. Женщина слегка приподнимается и опускается, поддерживаемая водой, но делает это осторожно, чтобы не вызвать цунами, рискуя опорожнить ванну на соседей снизу.

- Лицом к лицу, при этом женщина сверху и опирается руками и ногами о край ванны. Эта поза требует как минимум 30 сантиметров (воды) и подстилку из пенопласта под его ягодицы.

## ЛЕСТНИЦА

**Наилучшая поза:** вы становитесь коленями на вторую ступеньку от верха лестничной площадки и наклоняетесь вперед, положив голову на руки, а ноги расставив как можно шире. Он входит сзади, придерживая вас за бедра. **Преимущества:** очень удобная поза, дающая хорошие возможности для опоры и энергичных движений.

**Предосторожности:** не рекомендуем терять равновесие на лестнице; неприятными также могут быть и ссадины от трения на коленях (рождающие, правда, приятные воспоминания). Секс на лестнице — почти что на публике, так что убедитесь, что приехавшие к вам погостить бабушки не крадутся после полуночи в поисках туалета.

### Альтернативные позы

\* Вы сидите, поставив обе ступни на ступеньку ниже и приведя ноги в «родовую» позицию. Руками вы твердо держитесь за шиколотки, чтобы иметь возможность двигаться ему в такт.

\* Держась одной рукой за перила, вы садитесь боком, вытянув нижнюю ногу и согнув верхнюю, при этом просунув ступню между прутьями (или балясинами), а он между тем проникает в вас сзади (вертикально или горизонтально).

\* Вы лежите на лестничной площадке, поставив локти на вторую ступеньку от верха и отведя ноги к ягодицам — для усиления наслаждения заставляя кровь бежать в двух направлениях сразу (к голове и гениталиям) и приливать к двум местам одновременно во время оргазма.

## СТОЛ

**Наилучшая поза:** трудно сказать, ведь вкусы и фантазии так сильно различаются. Если все взвесить, то лучше всего, вероятно, балансировать на краешке стола, расставив ноги и сняв или стянув набок трусики, предоставив ему полную возможность пустить в ход любой из своих волшебных инструментов — руки, губы или магический жезл.

**Преимущества:** поскольку ему не приходится вас поддерживать, он располагает максимальной свободой движения. Эта поза также легко позволяет стимулировать как клитор, так и переднюю стенку вагины, где находится ваша G-точка. При желании он может даже описывать незабываемые круги своими ягодицами, вызывая у вас упоительное головокружение.

**Предосторожности:** уберите подальше посуду и другие бьющиеся предметы. Не экспериментируйте со столом, если одного из вас мучают боли в спине. На гладкой поверхности можно поскользнуться, а падать на пол во время соития очень болезненно — пенис можно и сломать.

### Альтернативные позы

\* Разного рода истории подсказывают, что некоторые мужчины мечтают овладеть своей партнершей сзади, например, «прямо у стола», пока вы готовите праздничный ужин и уже одеты в соответствующий случаю наряд. Благоразумие подсказывает, что сперва стоит выяснить, пригодны ли такие маневры.\* Заниматься этим под столом —

излюбленная мужская фантазия. В идеале совсем недурно укрыться от посторонних взглядов и полакомиться его припасом под столом, подозрительно смахивающим на письменный стол в Овальном кабинете.

\* Находясь в ресторане, вы скидываете одну туфлю и большим пальцем ноги, затынутой в чулок, ласкаете его пах, пока он ест суп и тихо приходит в исступление.

### **ПУФ, НАБИВНОЙ МЕШОК**

**Наилучшая поза:** самый подходящий момент испробовать одну из настоящего продвинутых поз вроде «колесницы Гектора», иначе называемой «тачкой». Вы лежите животом на пуфе (или на набивном мешке), опираясь руками о пол, а он входит в вас сзади, обхватывает ваши ноги и осторожно приподнимает вас. Отталкиваясь руками, раскачивайтесь вперед-назад в такт его движениям. Вы также напрягаете свои лобково-копчиковые мышцы, чтобы выжать из него вместе со спермой последние остатки здравого смысла.

**Преимущества:** визуальные — во время решающего акта пене-трации его ум заполняет образ ваших провокационно раздвинувшихся ягодиц. Кроме того, удвоенный вес ваших тел увеличивает плотность генитального соприкосновения.

**Преимущества:** не рекомендуется экспериментировать с этой позой пятипудовым феминисткам, если вместо Гектора под рукой только трехпудовый хилак.

### **Альтернативные позы**

\* На корточках. Модные ныне мешки для сидения предлагают изумительную возможность для занятия сексом, ведь они принимают форму вашего тела, повторяя каждый его изгиб. Мужчина кладет женщину животом или спиной на мешок, разведя и проподняв ей ноги. Затем он становится на корточки и опирается руками о пол, а пене-трация проходит без соприкосновения другими частями тела.

\* Он садится на пуф, расставив ноги, а вы седлаете его и гоните к финишу, стараясь прийти к заветной черте ноздря в ноздю.

\* Вы лежите на мешке, подняв и закинув к голове ноги. Он проникает в вас, стоя лицом к вашим соблазнительно приподнятым ягодицам и придерживая вас за талию. Основание его пениса и мошонка нежно скользят по вашему клитору... А вот теперь и в постель.

## 8. ИДЕАЛЬНЫЙ ЛЮБОВНЫЙ АКТ... ДЛЯ НЕГО

Если понимать буквально, то, конечно, такой вещи не существует. Но предположим на мгновение, что вы могли бы поделиться со своим мужчиной лучшими из всех возможных эротических переживаний — и вместе с тем еще больше распалить его, — как бы это происходило? Что бы вы для этого делали?

Пенетрация может иметь столько же разных обличей, сколько возможностей есть у человеческого тела. Не считая очевидного варианта, вы могли бы предаваться любовному исследованию груди, ягодиц, подмышек, ступней ног и внутренней стороны бедер. Для мужчины в основе пенетрации лежит ощущение полноты. Пребывание в другом теле создает ощущение уюта, комфорта, признания, заботы, соединения, слияния, равно как и ощущение открытости, самореализации, достижения, власти, силы, эффективности, а также ощущение физической гармонии, ощущение ладности и законченности. Идеальный рецептор удовольствия для пениса — скользкая плоть, одновременно охватывающая и пенис, и головку. Мужчины могут быть грубоватыми в любовных делах, бесстыдно игнорировать любовную прелюдию и бесчувственно настаивать на пенетрации, но вы могли бы понять, почему они придают столь большое значение проникновению внутрь, коль скоро ваша сексуальность дарована в комплекте с анатомической трубкой, которая ищет для себя идеального физического вместилища. Факт остается фактом: во время полового акта, вероятно, включается большинство рецепторов удовольствия в мозгу мужчины.

### КАК ЕГО РАСПАЛИТЬ

Говоря упрощенно, ключевыми составляющими сексуального возбуждения являются «фантазия и фрикция». У большинства мужчин фантазия зачастую провоцируется, подкрепляется, поддерживается и усиливается фрикцией. Допустим, вы едете в такси на вечеринку, устраиваемую по случаю дня его рождения. Вы бросаете на своего друга лукавый взгляд и говорите ему, чтобы он молчал. Тем временем вы растегиваете ему гульфик и начинаете ласкать его — не только ради его, но и ради собственного удовольствия, — говоря, что позже он сможет сделать с вами все, что захочет. Но пока ему придется потерпеть. Затем такси доставляет вас к месту, и вы застегиваете ему брюки. Возможно, он сочтет, что вы его дразнили. Возможно, он будет более чем доволен.

Такие ласки являются совершенно незаменимым элементом любовной игры (подразнить — значит удовлетворить), но они также настроят его ум на волну желания. Вероятно, он даже подумает, а хорошо ли он вас знает: может быть, он вас недооценил, может быть, вы обладаете большей сексуальной раскованностью и уверенностью, чем он думал? И куда это может завести? Запущенный вами процесс приведет к тому, что он будет испытывать мини-эрекции (возможно, в течение нескольких часов) и мучиться нарастающим желанием.

### СИЛА ВНУШЕНИЯ

Вы также могли бы взять на себя труд предположить, что он восприимчив к визуальным сексуальным сигналам. Скажем, вы надели черные трусики, а может быть, не надели вовсе. В любом случае вы привлекаете внимание к себе — даете ему узреть полоску шелка или ее отсутствие. Либо вы можете поинтересоваться, хорошо ли сидят брюки или юбка на ваших голых ягодицах. Всегда возникает что-то, что поддерживает его возбуждение.

Ключ к первоклассному сексу для мужчины — в уверенности, что он в конце концов получает доступ к вашим прелестям, а не оказывается вынужденным терпеть то, что любой мужчина может сделать и сам. Да, конечно, в каком-то смысле это звучит старомодно, но в немалой степени это именно так — так устроены мужчины. Это вовсе не значит, что мужчины не ценят всего остального. Это совсем не означает, что им не нравится целоваться, обниматься и играть в разные любовные игры. Но большинство мужчин большую часть времени в конечном итоге мечтают о том, чтобы войти в вас и с помощью сладостных движений достигнуть оргазма.

Итак, приведя его в возбуждение при помощи сексуальных прикосновений и тщательно подобранного наряда по пути на праздничную вечеринку, вы также должны дать ему понять, что он получит вас в свое полное распоряжение ночью, хотя и в этом случае не обойтись без прелюдии, выжидания, уклонения, всех тех таинственных любовных игр, которые сопутствуют настоящему сексу. Однако в ваших руках сделать так, чтобы он этого захотел и стремился преуспеть в этом.

### **В КАЧЕСТВЕ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ**

Майкл не мог поверить своему счастью, когда у него завязались отношения с Элисон. Она была очень привлекательна, дружелюбна, с ней было приятно говорить. Они пользовались успехом и в гимнастическом зале, и в компании. С самого начала тон в отношениях задала Элисон. Первое, что она сделала, — это плавно перешла от серьезного разговора (о ее маме) на диване в ее квартире к страстным объятиям и поцелуям. После чего закинула свою ногу на его ноги и позволила себе испытать острый и внезапный оргазм. Майклу это показалось чем-то совершенно упоительным и невероятно интимным. Она также сказала ему, что пока не хочет с ним спать, но мечтает о том, чтобы это скорее стало возможным. Его таким образом заставляли ждать — и вынуждали думать об этом (и о ней).

В следующий раз, после того как она пригласила его к себе, Майкл встретился с Элисон на пороге ее квартиры. На ней был наряд а-ля порочная гризетка — блестящие туфли, чулки и коротенькая юбочка. Она опрокинула его на спину прямо в прихожей, горя от нетерпения насладиться близостью с ним. К сожалению, она не заметила, что была чересчур стремительна для более степенного Майкла, который, по меньшей мере, на десять лет был старше ее. От него ожидали сексуальной близости чуть раньше, чем позволяли реакции его организма. Она получила больше удовольствия, чем он, — то главное, что присуще полноценному сексу, ощущение растворенности, отсутствовало, хотя Майкл и был благодарен за столь пылкий прием.

Его стало точить беспокойство — а сможет ли он дать Элисон то, что ей, по всей видимости, нужно? Они впервые крупно поссорились, когда спустя несколько дней после этого эпизода она поздно вечером заехала за ним в офис на машине, намереваясь заняться с ним сексом в ближайшем переулке влюбленных. Майкл почувствовал себя неуютно от этих домогательств и отверг дальнейшие ухаживания Элисон.

Элисон желала знать, что она сделала не так, и в раздражении пробормотала сакраментальную фразу: «Так чего же хотят мужчины?» Очевидно, глупо думать, что ваш сексуальный стиль полностью соответствует вашему мужчине. Куда лучше спросить и выяснить, как на самом деле обстоит дело, чем кричать о том, что «всем мужчинам подавай секс и жареную картошку».

На этом этапе вы могли бы на секунду положить его руку себе между ног, заставить его поднести ту же самую руку к своему носу, чтобы ощутить слабый, но сладостный аромат вашей сексуальной индивидуальности. В течение вечера вы продолжаете намекать ему на то, с каким нетерпением вы ждете возвращения домой. Вы также могли бы описать ему в красках, как вам видится предстоящее событие: вы хотите поцеловать его у двери, затем отправиться без него в спальню, раздеться, встать на четвереньки на кровать и позвать его войти.

### **ВО ИЗБЕЖАНИЕ ПРОБЛЕМ ВО ВРЕМЯ ПОЛОВОГО АКТА**

Не стремитесь продлить движения до бесконечности. Мужчины могут утрачивать чувствительность в пенисе после 15—20 минут непрерывной эрекции, а это может задерживать наступление оргазма у мужчины или даже его блокировать. Как уже говорилось, медленный секс упоителен, однако необходимо поддерживать достаточную частоту фрикций, иначе мужчине будет сложно сохранять эрекцию. Эта трудность возникает также в позе «женщина сверху» — некоторые мужчины считают, что эта поза не обеспечивает достаточную интенсивность движений, чтобы сохранять возбуждение,

да и не каждый способен совершать толчкообразные движения снизу и при этом нести на себе вес вашего тела.

Выясните (желательно заранее), что вашему партнеру нравится; чтобы вы говорили или не говорили во время полового акта. Одни обожают слышать слова страсти и желания; других возбуждают непристойные выражения; третьим нравятся ласковые восклицания; четвертые предпочитают молчаливое одобрение; а большинство любят, когда вы испытываете оргазм и недвусмысленно даете это понять.

Скажем снова, что разыгрывать оргазм — бессмысленно и вредно: это прямая дорога к тому, чтобы приучить своего партнера к тем приемам и привычкам, которые и в следующий раз помешают вам достичь оргазма.

## **АНАЛЬНЫЙ СЕКС**

О содомии говорится больше чепухи, чем о любом другом распространенном сексуальном поведении. В законодательстве некоторых американских штатов этот термин толкуется так, что охватывает далекие формы сексуальной активности, вроде куннилингуса. Уточняем, что содомия означает анальный половой акт. Столетиями ее широко практиковали гетеросексуалы — как вариант традиционного полового акта, как соблазнительный акт «отклонения от нормы» или как форму контрацепции. Она также практикуется некоторыми гомосексуалистами. Если анальный акт выполняется умело, он никогда не сопровождается болезненными ощущениями, а нередко приносит немалое чувственное наслаждение. Как у мужчин, так и у женщин в области промежности и нижнего таза сосредоточены пучки нервов, которые означают, что анальный секс способен иногда очень быстро вызывать оргазм без какой-либо дополнительной стимуляции. Умелое дополнение в виде небольшой стимуляции гениталий рукой увеличивает шансы.

Ясно, что некоторым людям претит сама идея такой формы пенетрации, поскольку у них выработалось острое чувство брезгливости, связанное с отходами человеческого организма. Но ведь секс в любой форме так или иначе сопряжен с мокрыми и липкими выделениями, а уж вагинальный секс и подавно.

В психологическом плане многие мужчины, несомненно, ощущают себя в исключительном, привилегированном положении, если их интимные отношения с партнершей включают и такую форму пенетрации, дающую им ощущение абсолютной власти. Если вы не из тех женщин, которые органически не приемлют анальный секс, и не имеете оснований полагать, что ваш партнер испытывает к нему отвращение, тогда, может быть, стоило бы прощупать почву.

### **ПРАВИЛА АНАЛЬНОГО СЕКСА**

-Используйте сверхпрочный презерватив.

-Щедро используйте смазку — если хотите, весь тюбик. Тут невозможно переусердствовать.

-Проникновение должно быть медленным — ему следует сначала ввести один палец, затем два, а уже только потом пытаться ввести пенис.

-Возьмите весь процесс под свой контроль. Не столько позволяйте ему проникать в вас, сколько двигайтесь сами.

-Если возникает болезненное ощущение, попросите его ослабить интенсивность движений. Болезненное ощущение пройдет.

-Как только он проникнет в вас, сделайте паузу.

-Пенетрация может длиться столько, сколько вы этого хотите.

-Если возникает ощущение сухости, снова воспользуйтесь смазкой.

-Остановитесь, если боль снова возникает.



- Остановитесь, если ему становится скучно!
- Скажите ему, что вам это нравится.
- Попросите его одновременно ласкать руками вашу грудь и клитор.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ**

Единственные практические проблемы, связанные с анальным сексом, таковы:

- при введении пениса необходимо проявлять осторожность, чтобы не повредить слизистую ануса,
- необходимо практиковать безопасный секс, поскольку анус способен абсорбировать инфекцию и грязь почти так же легко, как и рот,
- и это все.

### **ПРЕОДОЛЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ ЗАЖИМОВ**

Скажем снова, что мы относимся с пониманием к тому, что вам, возможно, захочется пропустить эту часть книги. Но остановитесь на секунду, прежде чем сделать это, и дайте себе возможность поразмыслить. Вас заставляют это сделать предрассудки, глубоко сидящие в вас с детства? Возможно, вы считаете, что в этой форме любовного акта есть что-то предосудительное? Однако, прежде чем решить, что эта форма сексуальной активности не для вас, примите во внимание мужской аспект этой проблемы. Вероятно, бывают случаи, когда вам страстно хочется, чтобы он сделал для вас нечто эротическое, что его, может быть, не заводит. Не хотелось ли бы вам, чтобы он попробовал преодолеть свои предубеждения ради вас?

Давайте начистоту. Мы не призываем вас делать то, что вызывает у вас органическое неприятие. Однако мы просим вас сделать одолжение своему мужчине и дочитать эту часть книги до конца. Мы надеемся, что это даст вам представление о том, как ему, вероятно, хочется исследовать эту границу (и не только то, что делается для вас). Если вы будете читать последующие главы, вы увидите, что вы можете подарить ему забываемые моменты.

### **КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ**

Мужчины, как мы уже видели, с увлечением реагируют на «проказливость» и нарушение правил, так что если однажды вы купите в аптеке лубрикант на водной основе и выразите желание расширить толкование понятия «половой акт» в постели, думаем, ваш партнер воспримет это, вероятно, весьма лояльно или даже с энтузиазмом.

### **САМОЕ БОЛЬШОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ, КОТОРОЕ ВЫ МОЖЕТЕ ПОДАРИТЬ МУЖЧИНЕ...**

[Как-то раз редактор журнала «Cosmopolitan» заказала Филипу Ходсону статью о сокровенных сексуальных секретах мужчин. То, что получилось из этого, приводится ниже. Редактор была очень довольна статьей. Куда меньше был доволен исполнительный директор, который посчитал, что не следует публиковать столь «опасный» документ, и изъял статью из журнала в последнюю минуту, понеся немалые расходы. Правда, даже сокровенная правда, всегда выходит наружу, и здесь вы можете сами составить мнение о тексте статьи...]

*«Никакая женщина, даже женщина-врач, не может поставить себя на место мужчины и побывать в его «шкуре». Ни одна женщина не знает, каких именно сек-*

суальных прикосновений на самом деле жаждут мужчины. Нашему другу Стивену 31 год, он занимается производством программного обеспечения — и очень несчастлив в личной жизни. Уже пять лет тянутся его отношения с Лизой из Франкфурта. Понятно, что видятся они настолько часто, насколько позволяют средства и самолеты. Как он сам признается: «Наши отношения нелепы. У нас нет времени друг для друга. Мы не очень-то подходим друг другу. Ее любимая тема — западно-африканское искусство, моя — фотография и футбол. Через три-четыре дня пребывания с нею меня начинает раздражать ее общество. Но я сексуально зависим от Лизы. По правде говоря, после нее я не могу заниматься сексом ни с какой другой женщиной. Она так хороша в постели, что это совершенно разрушило мою любовную жизнь».

Стивен — не единственный, от кого можно услышать нечто подобное. Когда вам за 30, вы рискуете встретить не только свою эротическую половинку, но и своего сексуального повелителя. По своему дару Лиза сродни грубоватому женскому персонажу из фильма «Белый дворец» («White Palace»), сыгранному Сьюзен Сарандон. В фильме Сарандон говорит своему шикарному дружку (снобу Джеймсу Спейдеру): «Может, моя задница и не так хороша, как маленькая миленькая задница 23-летней университетской сучки, но по части трахания я заткну за пояс любую». На что Спейдер может только ответить: «Я никогда и не хотел никого так, как хочу тебя», — и, говоря это, он имеет в виду «хочу» с большой буквы. Преимущество подобные женщины имеют, похоже, не только по «части трахания». Не менее важно то, что происходит во время поцелуев, прикосновений, раздеваний и ласк. Почему Стивен оказался в сетях Лизы? Потому что во время второго свидания в кино она не вынимала, так сказать, рук из его брюк. «Это одновременно приводило меня в смущение и наполняло ощущением уверенности в себе, — признался он. — Если подумывать, то мне это понравилось». В «Белом дворце» Сьюзен Сарандон не терпится приглубить Джеймса Спейдера ниже пояса, и ничто не в силах ее остановить — ни его похмелье, ни ее похмелье, ни даже риск задохнуться под одеялом. Он съедобен, и ей нужно, чтобы он знал это.

Искреннее и пылкое желание — несомненное требование. Но что понастоящему покоряет и поработает мужчину — так это умение женщины со знанием дела ласкать его в интимных местах. Разумеется, на верхнем этаже будут разыгрываться драматические события — ведь мужчины берут с собой в постель и мозг, а между фантазией и фрикцией всегда существует взаимная восхитительная игра. Однако, если вы не начнете постигать искусство генитальных прикосновений, вы неизбежно разрушите этот умственный секс».

## ПРИКЛАДЫВАЕМАЯ СИЛА

Вопрос главным образом в степени. Например, когда половой член эрегирован, кровь активно поступает в резервуары «ствола» пениса, отчего он способен выдерживать сильное надавливание и несколько часов безболезненных манипуляций. Более того, вы, к собственному удивлению, можете обхватить его и сжать изо всех сил, не боясь, что причините боль. Держите это в голове в следующий раз, когда перед самым наступлением оргазма он попросит вас делать это «сильнее и быстрее». Мастурбирующий мужчина прикладывает в заключительные мгновения довольно большую силу, и ничто так не приводит его в отчаяние в этот момент, как едва ощущаемое движение мягких пальцев.

## МУЖСКОЙ КЛИТОР

Однако не пробуйте сгибать пенис — ни у основания, ни посередине, — когда сжимаете его в кулаке. Это не очень-то сексуально — кажется, что вас будто бы пытаются сломать пополам, — и к тому же вы можете повредить соединительную ткань и кровеносные сосуды внутри. Будьте не менее осторожны, когда вы ласкаете головку пениса. По количеству сконцентрированных тут нервных окончаний это — эквивалент клитора. Точно так же, как вы вряд ли бы захотели, чтобы кто-то принял ваш клитор за билет мгновенной лотереи, так и мужчина не хочет, чтобы это место на его теле полировали так, чтобы в нем можно было увидеть отражение своего лица, — и особенно после оргазма, когда любое прикосновение к головке оказывается болезненным.

Внизу головки находится уздечка, своего рода «резинка» плоти, соединяющая головку с остальным пенисом. Она реагирует на те прикосновения, которые вам хотелось бы, вероятно, ощущать на своем соске. Смысл всех оговорок в том, что, да, вы легко можете привести мужчину в экстаз, но при этом существует и риск сенсорной перехрузки. Потому лечебный массаж с помощью языка, носа, пальцев или пятки должен быть несколько щадящим, скорее консервативным, чем радикальным. Покусывание — весьма неудачный прием. К вашему сведению, древние римлянки применяли при этом сушеную крапиву, чтобы возбуждать у мужчины постоянный зуд желания, доводя своих партнеров до любовного иступления. (Используйте молодую зеленую крапиву только в том случае, если вы уже испробовали все другие способы, как покончить с вашими отношениями, и не пеняйте, если на вас подадут в суд).

## ВНУТРЕННЯЯ G-ТОЧКА

Конечная (или внутренняя) мужская G-точка — простата. Это образование величиной с грецкий орех, стимуляция которого возможна через анус, находится у основания мочевого пузыря и вырабатывает секреты, дополнительно входящие в состав семенной жидкости. К примеру, когда мужчину эротически стимулируют, но не доводят до оргазма, на кончике его пениса может появляться капля бесцветной жидкости из предстательной железы.

Простата таинственным образом увеличивается в размерах с возрастом и предрасположена к раку, однако проба (очень недорогая) на ПСА — простатоспецифический антиген — способна выявить обе проблемы, если он пожелает это знать. В проктологическом обследовании традиционно используется метод пальпации, который может непроизвольно приводить к оргазму без эрекции. Если пальпацию наружно или изнутри проводит партнерша (надев резиновую перчатку) — это гарантия того, что смертный мужчина приобщится к небожителям.

## ВНУТРЕННИЙ ПОДХОД

Это внутренний подход к G-точке мужчины, который дает вам наибольшие возможности любовно поработить своего мужчину, — как его описывает д-р К. Р. Стабс в своей книге «Романтические интерлюдии: Руководство для чувственной любви» («Romantic Interludes — A sensuous lover's guide», 1986):

1. «Когда его ощущения сделаются более интенсивными, сосредоточьте движения своей правой руки на области, находящейся чуть ниже лобковой кости и выше анального отверстия. Сложите пальцы лопаточкой и сильно надавливайте на эту пустоту. Теперь делайте небольшие круговые движения — так, чтобы кожа скользила по находящимся под ней мышцам».

2. «Затем кончиком пальца проделайте легкие круговые движения вокруг ануса. Если вам трудно подступиться к нему, вы можете попросить своего партнера поднять правое колено и положить ногу вам на плечо».

3. «Всякий раз, когда он по-настоящему возбуждается, вы начинаете вводить в анальное отверстие указательный или средний палец (ноготь на пальце должен быть коротким и без зазубрин). Пока мышцы сфинктера не привыкнут к этому прикосновению, ощущения партнера могут быть интенсивными».

4. «Вводя палец, начинайте с легких надавливающих движений, постепенно растягивая отверстие и тем самым позволяя мышцам расслабиться. Не забывайте использовать большое количество смазки».

5. «Когда ваш палец войдет на полную длину, попробуйте делать «подзывающие» движения пальцем, обращенным подушечкой вверх, стимулируя свод прохода. Это примерное местоположение предстательной железы. В зависимости от длины вашего пальца вы можете нащупать более плотную губчатую ткань, несколько отличающуюся от окружающих ее тканей».

«Если его стоны становятся более сладострастными, не беспокойтесь о точном расположении...» — поскольку вы достигли цели. Теперь мужчина — ваш.

### **НАРУЖНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ МУЖСКОЙ G-ТОЧКИ**

Чтобы стимулировать простату снаружи, нащупайте так называемый «промежностный зазор», узкую щель, которая разделяет яички и анус. В этом месте также проходят мышцы тазового дна, сокращающиеся во время оргазма. Твердое надавливание и массаж пальцами (указательным и безымянным с опорой на средний) в центральной точке этого зазора помогут привести мужчину в возбуждение и напомнят ему о надвигающейся сладости оргазма. Он вряд ли дойдет до самого оргазма, но, несомненно, приблизится к нему.

### **КАК МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ НОВОПРИОБРЕТЕННЫЕ НАВЫКИ**

Если ваш партнер заслужил особого поощрения, вы можете вознаградить его следующим образом:

- После заботливого и замечательного секса (во время которого вам одной дозволяется достичь оргазма) мужчину (немного утомленного теперь) просят лечь на спину.

- Вы принимаете положение сидя лицом к нему, вытягивая ноги снизу под его ногами, при этом его ноги широко разведены и слегка охватывают вашу талию. Манипуляции с пенисом производятся с помощью кончиков пальцев, кулака и губ.

- Большое количество смазки или lubricанта на водной основе позволяет пальцу обнаружить предстательную железу способом, описываемым д-ром Стабсом.

- Затем движения пальца внутри синхронизируются с движениями ваших губ или рук в отношении его пениса. Теперь в ваших руках обе мужские G-точки — внутренняя сторона головки пениса и глубоко запрятанная предстательная железа. Старайтесь поймать тот упоительно медленный ритм, который делает его мягче воска в ваших руках.

Если вы чувствуете, что он скрывает от вас какие-то сведения о своей жизни или прежних возлюбленных, то это самое подходящее время, чтобы утолить свое любопытство. Мужской эякуляторный рефлекс состоит из двух приятно скоординированных фаз. Во время первой фазы предстательная железа неожиданно уплотняется. Ваш

партнер приближается к «точке невозврата». (Вы, разумеется, могли бы полностью приостановить стимуляцию, если все еще добиваетесь признаний.) Автономная нервная система собирает жидкость из простаты и семенных пузырьков, добавляет сперму из семенных канальцев и в виде сладостного спазма направляет все это на сборный пункт в основание пениса. Процесс этот называют испусканием (или выделением). Теперь ваш мужчина на пути к оргазму, и ничто его уже не остановит, что бы вы ни делали и как бы ему ни угрожали. В последующие доли секунды вам остается лишь решить, как провести заключительный аккорд. О да, он будет стонать и извиваться. Позже он скажет: «Ты поимела меня». Но именно это вы, вероятно, и хотели услышать.

Вот на этом и кончается та статья для журнала, которую мы упоминали. Интересно отметить, что женщина-редактор захотела ее напечатать, тогда как мужчина-издатель нет. Мы искренне считаем, что информируем женщин о том, что они хотели бы знать, пусть даже в конечном итоге они сами предпочтут этого не делать. Все в ваших руках, выбор за вами.

### **НАИЛЮБИМЕЙШИЕ ЭРОТИЧЕСКИЕ ЛАКОМСТВА МУЖЧИНЫ**

1. Провоцируйте его на быстрый секс: вы остаетесь полностью одетой (хотя заботливо сняв трусики), а он раздевается.
2. Либо не снимайте трусики во время секса, чтобы ему пришлось стягивать их набок. Дополнительная стимуляция пениса эластичной резинкой от трусиков (но только не очень тугой) может быть упоительной.
3. Попробуйте довести его до эрекции, никак не прикасаясь к его пенису (и не позволяя ему прижиматься к вам или дотрагиваться до вашего тела). Произнесите вслух: «Я хочу тебя внутри» — но не давайте ему приблизиться к себе. Помните — только словесная стимуляция.
4. Впустите его, а потом скомандуйте; «Не двигайся». Блокируйте фрикции, но позволяйте ему время от времени «раскачиваться» или «покачиваться», чтобы он мог сохранять эрекцию. Попросите его тоже закрыть глаза и старайтесь дышать медленно и в такт, отсчитывая 45 секунд. Затем дайте себе волю.
5. Снимая бюстгалтер, возьмите его голову в свои руки и приложите ее ухом к своему сердцу, чтобы он мог послушать, как стучит в вашей груди желание.
6. Во время взаимной мастурбации применяйте ради удовольствия на своем партнере способы лечения преждевременной эякуляции. Практикуйте эти упоительные приемы в течение получаса — со смазкой или без.
7. Попробуйте нежно пощипывать его соски, а затем спросите его, как бы он хотел — «сильнее или нежнее». Могут последовать удивительные ответы.
8. Займитесь его яичками и попробуйте взять в рот сразу оба или сначала одно, а потом другое, при этом нежно посасывайте. Выясните, нравится ли ему, когда вы сжимаете (нежно) его яички.
9. Попросите его ласкать вас губами по всему телу, пока вы пытаетесь добиться оргазма с помощью вибратора.
10. Затем попробуйте вызвать оргазм с помощью вибратора у него, прикладывая его к внутренней стороне головки пениса и одновременно целуя его.
11. Наденьте на партнера наручники, а затем подвергните его сладостной пытке, водя языком и ресницами по всему его телу. Сообщите ему, что он может рассчитывать на более энергичные прикосновения только в том случае, если скажет: «Сдаюсь».
12. Намажьте помадой конец пениса, а затем удалите ее губами.
13. Наденьте пышную юбку, при этом «забыв» про трусики. Сделайте ему массаж лица, сев ему на грудь с расставленными ногами и накинув юбку ему на голову. Двигайтесь вперед, так чтобы ему пришлось вдыхать ваш аромат. Создайте у него впечатление, что вы можете усестись ему на лицо.
14. Приглушите свет, чтобы он не мог видеть вашего лица, разделитесь и сядьте на стул. Скажите ему, что, если он останется на другой стороне комнаты, он сможет увидеть, как вы достигнете оргазма.

### **КАК СДЕЛАТЬ ЛЮБОВНЫЙ АКТ ЕЩЕ БОЛЕЕ УПОИТЕЛЬНЫМ**

Для сохранения остроты ощущений и чувственности в сексе требуются и слова, и дела, но игры в спальне имеют свое особое значение. Более того, бывают случаи, ко-

гда путь к сердцу мужчины лежит через его пенис. Если вы оба желаете добиться большего в своих интимных отношениях, всегда стоит придавать новое звучание тому, что происходит в спальне.

## ОБУСТРОЙСТВО СПАЛЬНИ

Мы зачастую странно неизобретательны и консервативны, когда дело касается обустройства спальни. Если учесть, что спальня — это также место для занятия сексом, можно сказать, что мы, как правило, делаем ее какой-то странно асексуальной. Возможно, самое время изменить это.

\* Объявите, что вы собираетесь произвести с помощью «рамки» или «волшебной лозы» биолокацию энергетических меридианов в вашей спальне. Для этого вам понадобится купить соответствующий «прибор» в ближайшем магазине эзотерики. Удивительно видеть его в действии. И правда кажется, что он работает. (А если и нет, то смысл тут в том, чтобы подбросить ему новые идеи.) Когда вы медленно ходите по комнате, вытянув руку с рамкой, кажется, что и вправду можно улавливать некие всплески энергии. Что самое поразительное, когда вам удастся обнаружить энергию, выясняется, что она тоже как будто бы существует в виде линий (или меридианов). Локализовав эти линии в спальне, передвиньте кровать так, чтобы она ни в коем случае не оказывалась на пути этих меридианов. Сексуальное последствие этого в том, что в результате вы, скорее всего, будете наслаждаться гораздо более чувственным и раскованным сексом. Это что-то вроде кельтского фэн-шуя.\* Перестановка кровати в любом случае полезна — она чуть заметно меняет вид спальни и сообщает некоторую новизну вашему восприятию.

\* Излишне домашняя атмосфера убивает новизну. Смена цвета электрической лампочки в спальне может придать всей обстановке другой вид. Как и использование свечей время от времени. Купите несколько наборов свечей и расставляйте их в ключевых местах вашей спальни, так чтобы их мерцающие огни создавали в спальне зоны света и тени.

\* Если вы можете позволить себе это, подумайте над тем, чтобы сменить кровать. Большинство из нас подолгу не желают расставаться со старой вещью. Однако и стилистика кроватей тоже меняется. Одна из самых любопытных моделей из появившихся в последнее время на рынке — железная кровать в готическом стиле. Купите себе такую готическую кровать с четырьмя столбиками для полога и несколько метров красного муслина. Драпируйте кровать по бокам и сверху тканью, устроив живописный балдахин, так чтобы в полумраке комнаты возникало отчетливое ощущение, что вы находитесь в старинном замке в Трансильвании. Убедитесь, что матрас довольно твердый и пригоден для занятий сексом; любовный акт требует прочной опоры для колен и локтей. Некоторые пары также не забывают приделать к кровати кольца или крючки для веревок, ремешков и т. д.

\* Не слишком ли девичий декор у вашей спальни? Подумайте о более смелом цветовом решении — красные, зеленые, черные цвета, все то, что было бы в духе графа Дракулы.

\* Обзаведитесь видеокамерой для телевизора, дабы вы могли смотреть что-нибудь интимное. Сделайте крепкую щеколду на двери, чтобы чувствовать себя в безопасности. Приобретите теплые пушистые коврики. Купите тонкие атласные простыни. Запаситесь сексуальными аксессуарами известного назначения — смазками, эссенциями, духами, ароматизированными кремами, секс-игрушками. Позаботьтесь о

том, чтобы в спальне можно было поддерживать высокую температуру, поскольку секс в холоде не только малоприятен, но иной раз и невозможен.

\* Если вам не нравится идея превращения в любовный уголок комнаты, в которой вы спите, используйте вместо нее свободную комнату. Эротична уже сама мысль о том, чтобы иметь комнату для секса, а назвать ее можно как угодно — комнатой для игр или будуаром!

## **КАК ПОДСТЕГНУТЬ ЕГО СЕКСУАЛЬНЫЙ ИНТЕРЕС**

\* Нашептывание сладких слов в ушко своему любимому, пока он находится на работе, способно возбуждать в нем нестерпимое желание скорее добраться домой после рабочего дня. Порой легче быть сексуальной, когда вы не касаетесь партнера или не видите его лица, а потому смело набирайте его номер: «Привет, ты хочешь послушать, чем я сейчас занимаюсь? Я сняла с себя всю одежду и лежу на кровати, плотно сжимаю ноги и жду, когда ты придешь домой и раздвинешь их». Просто, но вполне эффективно...

\* Говорите своему любимому, хотя бы раз в день, что вы любите в нем. И старайтесь, чтобы это регулярно относилось к каким-то очень личным и интимным сторонам. Даже если это трудно произносить, делайте над собой усилие. «Как сексуально на тебе сидят джинсы...», или «Так приятно вспоминать твердое прикосновение твоих бедер», или «Мне так нравится, когда он поднимается на меня».

\* Расскажите ему об одной из своих сексуальных фантазий в обмен на его фантазию. Например: «Я пришла с тобой на вечеринку с групповым сексом. Я ужасно нервничаю, потому что раньше никогда не была на таких вечеринках, а ты обещал быть со мною очень нежным. Но я знаю, что ты тем не менее планируешь заняться любовью втроем, и вот я оглядываюсь по сторонам и вижу, как ты киваешь очень красивой рыжей женщине, на которой не надето ничего другого, кроме бархатной ленточки на шее...»

\* Позвоните партнеру, прикиньтесь незнакомкой и назначьте ему свидание в баре. Когда вы пойдете на «свидание», оденьтесь «по характеру». Возможно, вы играете роль женщины легкого поведения и наденете колготки в сеточку и туфли на шпильке. Или роль светской львицы, предстающей в вечернем платье. Он мог бы быть капитаном дальнего плавания, одетым в стильный голубой блейзер с медными пуговицами, или жиголо в полосатой футболке и французском берете.

\* Если вы располагаете деньгами, пополните свой гардероб пикантным нижним бельем. Мужчинам нравятся женщины в шелке — шелковые слаксы в сочетании с шелковым нижним бельем делают вас неотразимо соблазнительной. Встаньте к нему спиной, с тем чтобы он мог видеть очертания ваших ягодиц, просвечивающих сквозь шелк, искушая его и молчаливо призывая прикоснуться к вам. Удивите его в постели, оставшись в своем шелковом белье. Подойдет практически любое белье, главное, чтобы оно было черного цвета, с кружевами и обтягивающее. Если вы хотите поиграть в невесту, обзаведитесь белыми кружевными панталончиками и чулками с кружевным верхом. Однако нижнее белье должно быть видно. Поэтому старайтесь не всегда сидеть, так сказать, как дама. Вспомните платье Лиз Херли, с таким большим разрезом спереди, что из-под него выглядывали расшитые блестками трусики. Вот вам возможная модель для подражания в вашей сексуальной ролевой игре.

## ВРЕМЯ ЛЕЧЬ В ПОСТЕЛЬ

\* Самое подходящее время для секса — когда вы чувствуете, что хотите этого. Если вы привыкли заниматься сексом перед сном, призывайте его в свои объятия до наступления вечера. Если вы сталкиваетесь с сопротивлением — с его или вашей стороны, — все равно делайте это. Вся суть оживления сексуальной жизни в переживании новизны. А занятие сексом в те моменты, когда вы даже не уверены, хотите ли вы этого, поскольку не подготовились к нему привычным образом, как раз дарит новое ощущение. Просто скажите, что вам мучительно хочется ощутить его внутри себя, а потому не мог ли бы он лечь и подарить вам возможность получить оргазм?

\* Ложитесь в постель до того, как устанете. Если вы только и занимаетесь любовью, когда измотаны, то едва ли удивительно, что секс не приносит вам большой радости. Если вы обыкновенно ложитесь в постель на автопилоте, старайтесь сознательно изменить заведенный порядок вещей. Наберите ему ванну и примите ее вместе с ним. Вместе примите душ. Подурачьтесь в ванной, брызгаясь и намыливая друг друга. В «Камасутре» намыливание друг друга рассматривается как одно из наиэротичнейших искусств (и это еще до появления водопровода). Мы стали забывать эту практику, а зря. Так что беритесь за губку и устройте партнеру чувственный массаж с мылом, о котором он мог только мечтать.

\* Займитесь любовью в гостиной. Тут есть намек на риск и разоблачение — вы сползаете с дивана на ковер, одежда летит в сторону, руки страстно сжимают бедра, губы жадно тянутся к губам, волосы спутаны... а окно полностью зашторено? Дверь ведь закрыта и никто не войдет? А закрыта ли?

## КАК ИЗМЕНИТЬ ЗАВЕДЕННЫЙ ПОРЯДОК

\* Если инициатором секса в ваших отношениях всегда выступает он, возьмите немного инициативы в свои руки. Приведите его в вашу заново обустроенную спальню и нежно и чувственно разденьте его. Расстегните ему рубашку, ремень, брюки. Не позволяйте ему ничего делать самому. Если он возражает, скажите ему, что вы пытаетесь освоить новый подход. Объясните ему нежно, но твердо, что, для того чтобы быть по-настоящему чувственной, вам нужно научиться не только получать, но и дарить сексуальное удовольствие. Он же хочет быть сексуально разносторонним человеком, так ведь? Если он не соглашается, выполняйте роль «босса» поочередно.

\* Договоритесь о том, чтобы заниматься сексом так, как вы никогда не занимались. К примеру, если вы обращали мало внимания на стимуляцию иных частей тела, кроме гениталий, займитесь этим сейчас. А если же вы воздерживались как раз от массажа пениса, то сейчас самое время заняться этим. Конечно, лучше всего — делать и то, и другое. Стремитесь так ласкать партнера, чтобы он умолял вас пойти дальше. Но помните, что пойти дальше — отнюдь не обязательно означает перейти к любовному акту. Это могло бы для разнообразия означать продолжение стимуляции рукой вплоть до финальных мышечных сокращений. Пусть вас не раздражает, что ваше удовлетворение остается за кадром. Скажите себе, что зачастую более благодарное дело — сосредотачиваться исключительно на переживаниях своего партнера, потом придет и ваш черед. В другой день вы можете попросить его сделать вам ответное одолжение и посвятить вечер только вашему удовольствию.

\* Некоторые обнаруживают, что их невероятно возбуждает мысль о чьих-то сексуальных радостях, возможность увидеть, как занимается любовью другая пара. Проблема в том, что это не так легко устроить (или небезопасно); возможно, вы даже



прекрасно отдаете себе отчет в том, что реальность не дает вам такого выбора. Лучшим выходом в таком случае может быть «подсматривание» за собой в зеркале. Это может быть удивительно похоже на созерцание другой пары. Это своего рода порнографический фильм, предназначенный только для ваших глаз. Установите перед кроватью большое зеркало — это может быть очень эротично.

\* Запишите на пленку звуки «любовной баталии» и прокручивайте ее в следующий раз, когда будете ложиться в постель. Разумеется, вы должны быть оба «за», иначе это не стоит и делать. Некоторых особенно возбуждают звуки. «Подслушивание» собственных сладострастных стонов может привести вас в небывалое возбуждение.

\* Предупреждаем: хотя многим парам нравится идея записывать себя на видео в постели, это не очень удачная мысль. Записав свои любовные утехы в виде фильма, в котором вас легко можно распознать, вы рискуете стать объектом неприятной эксплуатации. Бывают случаи, когда мужчины и женщины с ужасом обнаруживают, что их домашние видеозаписи крутят в баре или клубе, где их все знают. Или даже по телевизору. Удержитесь от соблазна.

\* Меха, перья, латекс, атлас дают вам возможность особенно изощренно ласкать партнера и доводить его до иступления. Одна из самых оригинальных идей, о которой нам доводилось слышать, — использование в качестве орудия сексуальной пытки помазка. Возьмите старый помазок, вырежьте по кругу щетинки в центре и водите им без устали по соскам или пенису партнера. А для следующих выходных у вас есть в запасе еще атлас, латекс, перья, мех.

\* Как мы уже призывали вас, наносите на карту неизведанные участки тела вашего любимого. То, что вы живете бок о бок долгие годы, вовсе не значит, что вы настолько хорошо знаете его тело. Пары нередко приходят в изумление от своих открытий относительно друг друга, когда играют в увлекательную игру под названием «Отыщи эрогенные зоны». Фокус в том, чтобы дотрагиваться до каждого участка кожи партнера, даже тех, которые вы никак не можете считать чувствительными. Спрашивайте при этом: «Тебе так нравится? Я попала в цель?» И пусть ваш партнер оценивает ваше прикосновение по шкале минус-плюс. Самая высокая оценка для удачных прикосновений — «плюс три». Слабая реакция оценивается как «ноль». А неприятные ощущения оцениваются как «минус три». Пользуясь этим методом, вы можете составить своего рода карту рельефа местности применительно к «горячим точкам» на теле друг друга.

\* Придумывайте и разыгрывайте сценарии. Например: «Я преуспевающая деловая женщина, проводящая собеседование с тобой — красивым молодым мужчиной, который так нуждается в работе, что согласится делать все, даже самые необычные вещи. К примеру, я могу попросить тебя медленно раздеться передо мной. Ты полностью в моем распоряжении и должен выполнять все мои приказания».

\* Не забывайте об игре в «сексуальный пикник». Ваша гостиная — ярко-зеленый луг, а в вашей корзинке — всевозможная снедь на серебристых подносиках. После того как вы попотчевали его экзотическими фруктами и предложили ему шампанского, вы ведете его искупаться в ручье (ближайшей ванне, заранее приготовленной), раздеваете его и погружаете в воду. Предложите ему еще несколько глотков шампанского и отправьте ему в рот несколько мороженых ягод клубники из холодильника. Побаякав его в ванне и медленно намылив, вы медленно раздеваетесь. Дайте ему теплые пушистые полотенца, а затем, обсушив его, приведите снова на луг. Расстелите большое одеяло для пикника (полотенце) и лягте на него. Вы — пиршественный стол,

и на вашем теле раскладываются сочные кусочки фруктов (или другая подобная снедь). Его задача — съесть их, не прикасаясь к ним руками... Суть идеи понятна, не так ли?

\* Возьмите напрокат видеокассету с эротическим (или порнографическим) фильмом и поставьте видеоплеер и телевизор так, чтобы вы могли смотреть в постели.

\* Договоритесь выслушивать любые (повторяем, любые) сексуальные просьбы партнера в этот вечер, не поднимая его на смех, не критикуя и не увильвая. Вам не обязательно это делать, но если вы согласитесь, это может придать небывалый оттенок вашим отношениям: «Все эти годы я мечтал о том, чтобы ты... медленно до упора... и при этом была бы без всего в постели...»

*Иногда, несомненно, пары желают уйти от сценической простоты традиционного секса и обратиться к более изощренным и откровенно постановочным играм. В следующей главе вы найдете несколько сценарных идей для собственных ролевых игр.*

## 9. ИГРЫ И СЦЕНАРИИ ДЛЯ ДВОИХ

Само собой разумеется, что если вы хотите наслаждаться полноценным физическим сексом, вам необходимо заниматься полноценным умственным сексом. Полнота ощущений во время оргазма определяется разрядкой напряжения ума и тела. Следовательно, чем больше препятствий вы возводите на пути немедленного удовлетворения, тем большее наслаждение вы в конце концов испытаете.

И в этом вам помогают своевременно варьируемые продолжительные физические ласки. Как и мучительные мысли о том, что наслаждение так близко и вместе с тем так далеко. Искусство любви — это искусство правильного выбора времени. В этой главе мы покажем вам, как овладеть этим искусством, пользуясь динамикой ограничения, чтобы доводить партнера до грани экстаза. Несомненно, слишком длительное, не заканчивающееся разрядкой возбуждение может порождать разочарование и скуку. Однако если вы будете следовать подробным инструкциям этой главы, вы добьетесь фантастического хронометража. Исследования показывают, что властные, успешные люди обоего пола относятся к числу тех, кому нравится играть в постели в психологическое подчинение.

### ПРАВИЛА

Прежде чем начать

1. Не играйте в такого рода игры с теми, кому вы не доверяете или кого мало знаете. Цель таких сексуальных ролевых игр в расширении границ уже имеющихся близких отношений. Вы используете свое знание о партнере, чтобы еще дальше проникнуть не только в его тело, но и в его ум, а потому не стоит даже и думать о применении подобных сценариев при случайной связи.

2. Обе стороны должны проявлять к этому интерес. Не может быть и речи о таких играх, если партнер страдает клаустрофобией или его мучают кошмары, связанные с темой сексуального контроля.

3. Прежде чем завязать первый узел, договоритесь об использовании специальной фразы или кодового слова на тот случай, если кто-то из вас захочет досрочно прервать игру. Иногда лучше использовать не слово, а жест или особое восклицание.

4. Не следует обращаться к этим играм, если у кого-то из вас наблюдаются проблемы со здоровьем.

5. Не сдавливайте дыхательные пути и не используйте для ограничения свободы движения стягивающие средства, которые нарушают нормальную циркуляцию крови.

### РЕКВИЗИТ, КОТОРЫЙ ВАМ МОЖЕТ ПОНАДОБИТЬСЯ

\* Не переусердствуйте. В последующие недели вы можете прийти и до использования более специфических атрибутов, но на первый раз старайтесь сохранять максимальную простоту. Для связывания рук можно воспользоваться красивым шифоновым шарфиком. Возможно, вам потребуется больше одного. Вы также могли бы надеть чулки, которые потом, когда вы их снимете, можно было бы использовать в качестве веревок.

\* Если вы хотите привязать партнера к кровати, подумайте о том, где закрепить веревки. Потренируйтесь заранее, чтобы быть уверенной, что они будут держаться.

\* Приобретите повязку (или очки) для сна. Для начала вы, пожалуй, могли бы регулярно использовать ее, когда ложитесь в постель, просто для того, чтобы «свет не бил в глаза». Потом она всегда будет у вас под рукой, на столике около кровати, когда вам захочется начать игру.

\* Как упоминалось в Главе 6, можно обзавестись массажными перчатками, подбитыми с одной стороны бархатом, а с другой искусственным мехом; это замечательное секретное оружие, которое вы можете пускать в ход, когда партнер лежит перед вами голый, со связанными руками и с завязанными глазами.

\* Среди прочих полезных аксессуаров — затычки для ушей или наушники от плеера (если вам хочется заблокировать еще один орган чувств партнера), массажное масло и (по возможности) кубики льда.

## СОЗДАНИЕ НУЖНОГО НАСТРОЕНИЯ

В каждых отношениях есть «баланс власти». Разные люди обладают разными умениями и разными знаниями. Возможно, женщина может более авторитетно говорить по вопросам налогового законодательства, а мужчина по вопросам контрацепции, — а может быть, и наоборот. У разных людей к тому же разные уровни энергии и желания. В одних случаях у вас может быть острое желание спровоцировать мужчину на секс, а в других — потребность в пассивном принятии усилий партнера. Мы все входим во взрослую жизнь с опытом особых отношений, характер которых определяли первые авторитетные фигуры в нашей жизни — наши родители. И воспоминания, которыми они питали нас с детства, способны расцвечивать наши глубочайшие желания и фантазии.

Потому, когда вам приходит мысль заговорить на тему игр в эротическое рабство, спросите себя, каков этот баланс власти в ваших отношениях. Выказывал ли партнер когда-нибудь хотя бы малейший интерес к играм в эротическое доминирование или эротическое подчинение? Что подсказывает вам интуиция — действовать предельно осторожно или можно без опаски стучаться в уже полуоткрытую дверь? Ваше взаимное поведение должно дать вам ответы. Вы когда-нибудь устраиваете сеансы вольной борьбы друг с другом или позволяете себе хлопнуть друг друга по ягодицам, проходя из одной комнаты в другую? Ваш партнер положительно реагирует на дразнящие прикосновения и крепкие объятия, даже когда нет планов заняться сексом? Он разделяет ваше упоение продолжительной любовной прелюдией во время секса или обычно спешит получить оргазм? Он когда-нибудь давал вам понять, что ему нравится «ощущать себя покорным»? Он когда-нибудь выказывал намек на желание пасть к ногам «властной женщины»?

Если вы намерены воспользоваться моментом, то все случаи подобного рода как раз и представляют собой возможность попробовать начать такие игры. Как говорится, кто не рискует, тот не пьет шампанского. Вы могли бы, к примеру, испробовать такое начало: «Забавно, чтоты это говоришь. Мне как раз хотелось бы стать твоей повелительницей сегодня вечером. Мне хочется заставить тебя плакать от наслаждения. Дело только за одним — позволишь ли ты?»

## СЦЕНАРИЙ ДЛЯ ДВОИХ

Ниже приводится примерный сценарий, которому вы могли бы следовать во время первой попытки накалить сексуальную атмосферу вашей спальни. При этом следует придерживаться нежного и доверительного тона и говорить приглушенным и успокоительным голосом, пока партнер не обездвижен.

**Получение разрешения:** Начинать стоит обычным образом. Убедитесь, что он достаточно возбужден и полон желания, прежде чем переходить к главному действию.

**Подготовка почвы:** Нарисуйте ему словесную картину того, как вам нравится ласкать и поглаживать самые укромные уголки его тела, но не следуйте этому на деле. Ласкайте рядом, а не в тех местах, где бы ему больше всего хотелось ощущать ваши прикосновения. Ключ к успеху — «отчаяние ожидания». Пусть он привыкнет к тому, что вы обходите стороной его самые чувствительные зоны, а затем как бы случайно, едва касаясь, проведите пальцем по его гениталиям. Если вы делаете это как надо, он должен застонать от наслаждения.

**Усиление накала:** Теперь вам нужно внушить партнеру, что ему следует подчиниться вам еще больше: «Ты хочешь испытать безграничное наслаждение, дойти до исступления от желания, почувствовать себя беспомощным от страсти? Хочешь? Тогда держи руки за головой, пока я приступлю к работе».

**На караул:** Однако очень нелегко держать руки все время за головой, когда тебя подвергают сексуальной пытке чуть ниже пояса, так что ваша жертва должна в конце концов уступить вам и подчиниться. Теперь вы предлагаете решение. «Ты сделаешь, как я попрошу? Ты будешь держать запястья вместе и дашь мне связать их, чтобы я могла по-настоящему заняться тобой и сделать тебя счастливым, не отвлекаясь по пустякам? Ну, как? Сделаешь это ради меня?» (Для полной уверенности руки можно также привязать к кровати, а если вы оба считаете нужным, то и ноги. Однако в первый раз не забывайте о том, что меньшие усилия могут давать большую отдачу! Да и к тому же вам не нужно забывать о том, что потом будет ваша очередь).

**Проверка узлов:** Используйте рифовый узел скаутов — «слева направо и внутрь; справа налево и внутрь», — поскольку его легко можно развязать, потянув за один из свободных концов и стянув оставшиеся петли. (Оказывается, и скаутская подготовка может пригодиться...)

**Повязка на глаза:** Затем помогите партнеру добиться соответствующего умственного переключения скоростей, шепча ему на ушко: «Не нужно напрягаться, расслабься, забудь, какой сейчас день, забудь, где ты, забудь о проблемах, не думай обо мне, отпусти на волю свои мысли, пусть они приведут тебя в то тайное эротическое место, о котором известно только тебе», — и при этом делайте свои ласки более настойчивыми и одновременно более дразнящими, еще более замедляя ритм движений. Легко, едва ощутимо касаясь ногтями, проведите пальцами слева и справа по его шее. Затем сделайте таким же образом путь от подмышек к бедрам, поведите пальцами по внутренней стороне бедер, по бокам ягодиц и паха. Посещение гениталий пусть станет редкостным событием. Тем же приглушенным голосом прошепчите ему, что ему будет приятнее, если он закроет глаза, погрузится в темноту и сосредоточится на своих мечтах, и намекните, что ему будет легче этого добиться, если он наденет вашу повязку на глаза.

**Предосторожности:** Поскольку это «первый раз», будьте готовы переключиться на более привычные любовные игры, если об этом просит партнер. Если же не просит, то, вероятно, он уже полностью в ваших руках и готов к чуть большему психологическому давлению. «Тебе нравится, что я прикасаюсь тут?» — спрашиваете вы, в то время как ваши пальцы на секунду касаются соска или слегка поглаживают набухшую головку пениса. «Приятно? А хочешь еще?» «Ах, — говорите вы, — пальчики совсем устали, не хотят больше двигаться». И вслед за этим произносите: «Ты готов заплатить, чтобы они снова начали двигаться?»

**Чем платить:** Это тоже не должно идти вразрез с уровнем психологического комфорта вашего партнера во время игры. Возможно, вы просто заставите его сказать: «Умоляю, поласкай меня там» — или будете требовать, чтобы он произносил слово «пожалуйста». Он может также платить необходимостью терпеть кубики льда на своем пупке (или любом другом розовом участке своего тела) или несильные шлепки по ягодицам, о количестве которых следует договориться. Что бы вы ни решили, не забывайте поднимать цену чуть выше — помните, что самые упоительные ласки следует прерывать до того, как партнер начнет ждать, что они прекратятся.

**Завершение:** Когда партнер достигнет «точки невозврата», прекратите игру и с помощью рук, губ или гениталий начните энергичную сексуальную стимуляцию, пока он не испытает оргазма.

**После игры:** Вернитесь к своим повседневным ролям, снова станьте любящей и заботливой, выскажите ему всевозможные благодарности и похвалы — и дайте ему понять, что в следующий раз вам, вероятно, захочется побыть в его роли, если он осмелится поменяться ролями...

### СЛУЧАЙ ПЕРВЫЙ

*Марк, 28 лет, дилер программного обеспечения;*

*Джейн, 25 лет, менеджер по продажам*

Марк и Джейн живут вместе чуть более трех лет, у них годовалая дочка Элли. Джейн страдала послеродовой депрессией, и для нее оказалось трудным возобновить сексуальную жизнь спустя месяцы после родов и во время кормления грудью. Перелом произошел в один из дней, когда Марк отбросил свое джентльменство и заставил ее уступить своему натиску, предупредив, что она так просто от него не отделается...

Марк очень милый мужчина — симпатичный, коренастый, с преждевременной сединой в волосах и смешливыми глазами. Вот что он говорит: «Я остро переживал, что Джейн потеряла интерес к сексу. Я просмотрел все книги, в которых говорится о гормональных изменениях, происходящих в организме женщины после родов, и о психологических трудностях, переживаемых молодой семьей с появлением ребенка. Мы много времени проводили в постели, просто лежа и обнимаясь, либо она доводила меня до оргазма рукой. Но мне хотелось, чтобы и она могла испытывать сексуальное удовольствие. Поэтому однажды вечером, когда мы рано легли в постель, я попросил ее залезть под одеяло, которое я подоткнул под нее со всех сторон. После чего сел ей на грудь лицом к ногам, прижимая ногами ее руки. Наклонившись вперед, я начал массировать ее ступни, покусывая и обсасывая ее пальчики, заставляя ее забыть и погрузиться в мечтательное состояние. Затем я медленно пошел вверх по телу, пока не дошел до клитора. Поза была несколько неудобной, но я твердо прижимал ее руки и водил языком в такт любимым записям в стиле соул. Она сопротивлялась — но мне, видимо, удалось нащупать какую-то тайную точку, потому что она вдруг разжала ноги и позволила мне делать все, что я хочу...»

Джейн среднего роста, темноволосая, с пышными и очень женственными формами. У нее красивые губы, которые легко расплываются в улыбке, с тех пор как она рассталась с депрессией. «Я не уверена, что когда-нибудь захочу еще одного ребенка. Теперь я обожаю Элли и готова умереть за нее, если придется, но в то время казалось, что она лишила меня душевного здоровья и уничтожила мою сексуальную жизнь. Я и знать не хотела о половых отношениях. Я вообще сомневалась, что ко мне когда-нибудь вернется желание, но в ту ночь, когда Марк взял меня в оборот и заставил меня быть «эгоистичной», я действительно начала возвращаться к нормальной жизни. Я чувствовала себя такой виноватой, мне было так стыдно, что я не отвечала на его чувства. Это было очень ловко сделано, что я не могла отвечать на его прикосновения. Я даже не могла видеть его лица. Так что я, разумеется, погрузилась в свои мечты. Мне так понравилось, как он ласкает мои ноги, — о, это было чудесно!»

## СЛУЧАЙ ВТОРОЙ

*Александр, 36 лет, офицер полиции;*

*Мирей, 29 лет, преподаватель*

Александр и Мирей встречаются уже семь месяцев. Они французы, среднего достатка, энергичные и предприимчивые, оба не тратят много времени на разговоры о сексе. Они встретились, почувствовали влечение друг к другу и оказались вместе в постели, наслаждаясь традиционными радостями секса. «Во Франции мы не привыкли много говорить на эти темы. Уже в силу того, что ты француз, предполагается, что ты замечательный любовник», — говорит Александр. Однако однажды вечером после нескольких выпитых рюмок брэнди в загородном домике, которым в трех поколениях владела его семья, в их любовных отношениях наметились кое-какие изменения.

У Александра есть шрам на шее, который только придает его смуглой внешности чуть большую загадочность. Сам Александр, высокий и хорошо одетый мужчина, говорит, что шрам не романтический: он просто упал в детстве с роликовых коньков. Однако он связан с одним из первых опытов перенесенной боли. Воспоминание о ней всколыхнулось, когда они с Мирей занимались любовью: «Мирей упоительно меня ласкала на диванчике в гостиной. Меня разморило от выпитого. Мне даже кажется, что я задремал на какое-то мгновение. Когда же я проснулся, то обнаружил, что Мирей привязала мои руки к отопительным трубам, проходящим по стене высоко от пола. Я лежал на спине в позе распятого.

Затем она встала передо мной, выключила верхний свет, так чтобы ее освещала только настольная лампа. Я видел только очертания тела этой красивой женщины, но ни ее лица, ничего другого я не мог различить. Потом она подошла ко мне, задрала юбку на бедра и стала играть со мной. Она провоцировала меня: приближалась ко мне, становилась на колени надо мной, а в нескольких сантиметрах от моих губ оставалась навливалась. Как я ни дергал руками, как ни натягивал веревки, я не мог прикоснуться к ней. Мне оставалось только вдыхать восхитительный запах женщины и плакать от бессилия. А она оставалась безжалостной и отказывалась уступить мне, сколько я ни умолял. Она даже рассмеялась и стала мастурбировать передо мной, а потом уснула сама! С тех пор как я стал взрослым мужчиной, со мной никогда так не обращались...»

Мирей, носящая очки, может показаться синим чулком, однако она очень душевный, доступный и очень дружелюбный человек. После развода она привыкла остерегаться мужчин, которые дают легкие обещания, и стала оберегать свою независимость: «Мне захотелось поразить, шокировать Александра. Он такой властный, каждый день распоряжается судьбами людей. Мне вдруг показалось, что ему может понравиться оказаться в шкуре тех преступников и иммигрантов, с которыми он имеет дело. К тому же мне хотелось показать ему свое тело и сказать, что он будет наслаждаться им, только если я позволю ему. Я также хотела растянуть удовольствие, потому что обычно он так быстро меня заводит, что я не успеваю по-настоящему наслаждаться. Он, конечно, не прав, говоря, что я была жестокой. Он забыл, сколько он выпил. После этого он тоже снова заснул. Утром я проснулась раньше и сразу же занялась с ним оральным сексом, и он был очень доволен. Но я замечаю, что теперь он спрашивает меня, будем ли мы снова «играть в игру», и я намерена быть более безжалостной».

### СЛУЧАЙ ТРЕТИЙ

*Дженни, 31 год, модельер; Рауль, 32 года, адвокат*

Проблемы в счастливом браке Дженни и Рауля стали возникать в связи с тем, что Дженни устала от крайне плотского подхода Рауля к сексу. Для Рауля половой акт был чем-то вроде любовного упражнения, помогающего избавиться от накопившегося за день напряжения. Он не стал бы возражать, если бы их отношения строились все тем же образом до конца жизни. Для Дженни, натуры артистической, секс был средством обретения новых идей и исследования своего воображения. Ей всегда нравилось фантазировать о более агрессивной части своей личности и были интересны свежие эротические идеи, отчасти как реакция на последние тенденции в моде. В постели она начала требовать реальной власти. Рауль поначалу был огорошен ее новыми притязаниями. Он не мог взять в толк, чем ей не угодили испытанные способы, коль скоро всякий раз, когда они занимались любовью, Дженни как будто бы испытывала оргазм. Разве не в этом был весь смысл?

Дженни чуть выше среднего роста, у нее очень белая кожа, высокие скулы и выразительные глаза. Она укладывает волосы в тугий пучок и выглядит властно. «Мне порой кажется, что Рауль так и не пришел в себя, обнаружив, что женщины умеют заниматься сексом. Он сражен открытием, что мы обладаем способностью доминировать в сексе. Такое ощущение, что он все еще испытывает благоговение перед вагиной. Он, похоже, никак не может понять, что гениталии — это всего лишь гениталии, если только ты не находишь другой способ, как обращаться с ними! Я и правда больше не имею желания заниматься примитивным сексом. Но я готова многое отдать, чтобы оказаться в постели с мужчиной, который способен возбудить сначала мой ум, либо подчинившись мне, полностью отдавшись в мои руки, либо завладев моей волей и заставив меня чуть ли не желать причинить себе боль от желания. К счастью, Рауль способен учиться, и я уверена, что мы будем получать гораздо больше удовольствия от наших отношений...»

Рауль одного роста с Дженни, однако у него смуглая кожа, короткие вьющиеся волосы и длинные бачки. Он много ездит по работе и, чтобы держать себя в форме, каждое утро плавает. «Я многое перечувствовал и передумал, прежде чем понял, что сказанное Дженни о нашей любовной жизни не было шуткой — что отныне она должна строиться по-другому, по крайней мере, какое-то время. В первый раз, когда она говорила со мной об этом, я услышал от нее только критику. Я вырос в обществе, где мужчины — короли жизни. Мы открываем дверь для дам, пытаемся погладить их по задку, когда они проходят мимо, а затем делаем вид, что ничего не случилось. Для меня было большим шагом позволить Дженни связать меня и бросать мне в лицо оскорбления. Но должен признаться, что, хотя это и рассердило меня в то время, я почувствовал сильнейшее возбуждение, а когда она позволила мне дойти до оргазма, то был просто вне себя от иступления».

### СЛУЧАЙ ЧЕТВЕРТЫЙ

*Стивен, 33 года, политик; Кэрри, 29 лет, тренер*

Роман Кэрри и Стивена длится уже пять лет. Кэрри выросла в Сан-Франциско, где с 15 лет вела довольно разгульную жизнь и испытала неприятный эпизод в своей жизни, когда подверглась нападению мужчины, который, прежде чем забрать у нее кошелек, перерезал лямки ее топа и поиграл с ее грудью. Воспоминание об этом эпизоде немало питает ее сексуальные фантазии. Позднее у нее была связь с немолодым



богатым мужчиной, которому нравилось помыкать окружающими, привязывая их к себе с помощью денег. Стивен родился в Англии, в Лондоне. До встречи с Кэрри в Калифорнии он никогда не сталкивался с женщиной, которая не спасовала бы перед его острым языком и умом. Первые два года своих отношений они больше препирались, чем ладили, вечно жили на грани разрыва, по-настоящему не были уверены в чувствах друг друга. Теперь они «стали крепкими друзьями», которые и после нескольких лет близости все еще способны на бурную любовную жизнь. Друзья завидуют и хотели бы узнать секрет. Теперь его можно обнаружить.

У Кэрри копна рыжих волос, круглое лицо, тяжелые изогнутые брови, пухлые губы и невероятно длинные ноги. Если она надевает высокие каблуки, то все мужчины чувствуют себя маленькими. «Я привыкла делить свою жизнь на то, что было до Стивена, и на то, что началось после Стивена. Он тот мужчина, которого я всегда хотела. Он умеет понимать меня, чего не умели все мои предыдущие любовники. В прошлом, как и многие женщины, я подвергалась физическому насилию. Я к тому же много перенесла от отца. В результате этого мои желания и воспоминания какие-то изломанные. Во мне странным образом намешано и сладкое, и горькое. Когда я испытываю сильное желание, а Стивен умеет меня заводить, я быстро исчезаю в мире, где люди не такие уж милые, добрые и разумные. Они тоже жестоки, и это безмерно меня возбуждает. Я называю это мысленное место «секслендом». Стивен — высокий, хорошо сложенный мужчина с импозантной залысиной и пристрастием к внушительным костюмам от Армани. Он хорошо известен в своей стране. «Честно говорю, не знаю, то ли во мне сидит немного врожденного садизма, то ли Кэрри провоцирует играть в эти игры сугубо ради ее удовольствия. Но могу сказать, что во мне пробуждается непреодолимое желание наказать или связать ее, заставить ее получать удовольствие, даже если она не хочет этого, форсировать любовный акт, начинать его раньше или оттягивать, заставлять терпеть ее нарочито грубые ласки (которые тем не менее доставляют жгучее наслаждение, в этом я уверен), затем дразнить ее легкими прикосновениями, пока она не начинает умолять, чтобы я снова занялся с ней любовью. Однако основной момент всегда неизменен. Я очень долго ее распалю, с тем чтобы она испытала как можно более сильный оргазм. Так, спрашивается, кто на самом деле всем заправляет? Я, ретивый любовник, или она, женщина, которая вынуждает меня каждый раз обращаться с ней не так, как прежде? На прошлой неделе я целовал ее на кухне целых 15 минут, пока ее лицо не покрылось пятнами. Затем я сказал, что должен отлучиться в ванную, и позаботился о том, чтобы она прождала еще десять минут, прежде чем я снова стал ее распалю. Она была в ярости, но и в такой же мере благодарна».

Разумеется, ролевая игра покажется бессмыслицей, если подходить к делу формально. Отнюдь не желая сказать, что женщина несет на себе ответственность за образование мужчины, мы предлагаем в следующей главе способы, как добиться того, чтобы партнер одновременно стал заинтересованным участником процесса и проникся вашими нуждами.

## 10. КАК НАУЧИТЬ МУЖЧИН ИНТИМНОСТИ

Что такое жизнь без интимности? Вероятно, это жизнь без счастья и, возможно, жизнь, в которой вы нередко чувствуете себя дискомфортно. Многие наши клиенты чувствуют себя именно так. И очень трудно привести их к пониманию того, что такое интимность и что ею не является. У многих есть красивые дома и машины, красивая жизнь и красивая одежда. Некоторые очень богаты. У них есть партнеры и те, кого они называют друзьями. Они с ними спят и даже занимаются сексом. Но в их отношениях отсутствует интимность.

Некоторые предпочитают не связывать себя семейными узами. Возможно, им и нужна холостяцкая жизнь. Другие устают от привязанности. Третьи на первое место ставят профессию или карьеру. Однако в их жизни нет интимности, и они ощущают на себе последствия этого. Четвертые могут быть женаты. Но испытывают те же проблемы. Вы можете сидеть в каком-нибудь шикарном ресторане и наслаждаться так называемой «красивой жизнью». Ваша партнерша может очаровательно пересказывать вам новости дня. Вы можете ехать домой на последней модели «Ягуара», оснащенной всеми новомодными штучками, и открывать дверь в свою отделанную по последнему слову дизайнерского искусства гостиную, снабженную усовершенствованной сигнализацией и глубокими убаюкивающими диванами. Но тем не менее чувствуете себя одиноко. У вас нет интимности, и вы не знаете, как привнести ее в свою жизнь. А не знаете, как это сделать, оттого, что вам не известно, что это такое.

Если вы ответили на все или почти на все вопросы положительно, то вашему партнеру повезло. Вы настолько раскованны в сексуальной сфере, что способны отвечать взаимностью в любом аспекте сексуальной жизни. Вы умеете приносить радость в постели, потому что вам свойственны отзывчивость, воображение, изобретательность и умение доверять.

Если вы ответили примерно на половину вопросов положительно/отрицательно, вы не одиноки. Как и большинство из нас, вы жаждете интимности, но не можете расстаться с некоторыми психологическими страхами. Вы можете страстно мечтать об исполнении своих фантазий, но при этом бояться, что тем самым могли бы утратить фантазии либо партнера. Вы можете страстно мечтать о совершенно безудержном сексе, но при этом отмечать в себе некоторую скованность.

Если вы ответили на все или почти на все вопросы отрицательно, вам, вероятно, необходимо избавиться от зажимов, научиться доверять и пользоваться доверием, узнать больше о сексе и экспериментировать с партнером, при условии, что он чувствует себя достаточно комфортно. Вы, вероятно, мечтаете о настоящей интимности в отношениях с человеком, которого любите, но просто-напросто не знаете, как этого добиться — пока.

### ЧТО ТАКОЕ ИНТИМНОСТЬ?

Писатель Джоэл Леви предлагает такое определение: «Интимность — это сочетание душевного тепла и открытости и свободный и открытый поток общения. Она предполагает, что вы разделяете чувства партнера, цените его, зная, что он ценит вас, и все то, что позволяет вам чувствовать близость. Однако в интимности не обязательно присутствие чего-то сексуального — она может выражаться и в виде платонической любви, основанной на дружбе и доверии».

Если рассматривать в плане психического здоровья, то интимность заключается в уважении личности человека, его значимости, а не только его материальных и физических нужд. К примеру, нельзя породить интимность с помощью дорогих и много-

численных подарков. Вы преуспеете в этом только в том случае, если подарок имеет также личностную и эмоциональную ценность. Интимность состоит во вложении своей души, а не денег.

Она отнюдь не заключается в сексуальных отношениях и браке. Интимность может относиться к кратким повседневным контактам. Вы можете проводить с партнером все выходные и при этом даже не чувствовать его присутствия. Он занимается с вами любовью, поражая своими любовными навыками, но никогда не раскрывается. «Мне кажется, что я совсем не знаю этого человека, — призналась одна наша клиентка. — Хотя могу сказать, сколько родинок у него на спине». Но иногда вы можете встретиться с другом на улице, зайти с ним в кафе и испытать ощущение полного взаимопонимания, взаимной симпатии и взаимного сочувствия. Потребовалось всего каких-нибудь 10 минут, чтобы установилась атмосфера интимности, при этом никто из вас и не думал о сексе.

Подобная интимность может возникать и во время сеансов психотерапии. Вы создаете невероятно близкие отношения с психотерапевтом, который знает все ваши секреты и помогает вам преодолеть внутренние глубокие проблемы. Однако при этом вы, может быть, даже и не здороваетесь за руку, не говоря уже о встречах за чашечкой кофе. Ваши отношения чисто деловые, лишены физического контакта, но полны общения, в котором устраняются эмоциональные преграды. В том-то и дело, что интимность остается чем-то большим, чем секс. После того как одна клиентка сделала попытку к сближению, психотерапевт сказал ей: «У нас не будет секса, потому что я считаю, что для вас гораздо важнее находиться здесь, чем лишиться этого». На что она ответила: «Вы не знаете, какое это облегчение — не быть связанной такими вещами». Иногда в такого рода обстоятельствах интимность только выигрывает от того, что отказываются от секса.

### НАСКОЛЬКО ИНТИМНЫ ВЫ В СВОИХ ОТНОШЕНИЯХ?

Способны ли вы разговаривать о чем-нибудь в постели?	ДА	НЕТ
Способны ли вы смотреть друг другу в глаза, когда занимаетесь любовью?	ДА	НЕТ
Способны ли вы заниматься любовью без полового акта?	ДА	НЕТ
Способны ли вы впускать друг друга в свои фантазии?	ДА	НЕТ
Способны ли вы дарить партнеру сексуальные удовольствия, которые ничего не дают вам взамен?	ДА	НЕТ

### ФОРМУЛА ИНТИМНОСТИ

Не забывайте о приоритетах своего друга/партнера  
 Старайтесь иметь общее представление о его расписании дня  
 Спрашивайте о его настроении и самочувствии  
 Учитесь предсказывать его настроение  
 Станьте хорошим слушателем  
 Проявляйте нежное внимание — прикосновения тоже имеют значение  
 Научитесь прощать — и считать до десяти  
 Старайтесь развлекать и быть забавной  
 Умейте выслушивать от него нелицеприятные вещи  
 Старайтесь ценить любые усилия, не принимайте их как нечто само собой разумеющееся  
 Неустанно говорите о том, что вам нравится в нем и почему Не скрывайте своих страхов, тревог и надежд Умейте просить прощение за свое поведение

## ПОЧЕМУ ТАК ВАЖНА ИНТИМНОСТЬ?

После пищи интимность, пожалуй, является главным утолителем нашего голода. Интимность имеет столь большое значение в нашей жизни потому, что мы являемся существами, которые нуждаются в одобрении, поддержке и поощрении — особенно от себе подобных. Так нас воспитывают в семье. Так устроена наша нервная система. Такотю наследие 10 тысяч лет формирования человека в небольших племенах и общинах. Все наши поступки и реакции несут на себе социальный отпечаток — даже слова, которыми мы пользуемся в речи, заимствованы у других. Как говорится в одном изречении, ни один мужчина не существует сам по себе и ни одна женщина не становится премьер-министром без поощрения со стороны других. Если бы мы действительно могли «делать все сами», тогда в мире не было бы никаких проблем человеческих отношений и гораздо меньше психических заболеваний. Тогда бы мы все стали лучшими друзьями самим себе, находя все, что нам нужно, внутри себя. Если не верите, попробуйте провести простой эксперимент в следующий раз, когда поедете в отпуск или окажетесь на выходных в компании симпатичных вам людей. Можно поручиться, что к моменту расставания вам захочется обменяться именами и адресами с новыми знакомыми и договориться о возможности новой встречи в будущем. Тем самым вы признаете, что у вас возникла интимность, и не желаете с ней расставаться. Недаром мы обычно устраиваем прощальную церемонию накануне вечером, во время которой заливаем горе алкоголем.

Суть в том, что мы все нуждаемся в душевной близости с людьми, сколько бы мы ни отрицали это и как бы ни сопротивлялись этому. Нам приятно думать, что есть хотя бы один близкий друг, которому мы не безразличны, который следит за нашими жизненными успехами. И это даже не обязательно друг. Для чего существуют парикмахеры и личные тренеры? Это особый класс людей, которые действительно могут проявлять к вам интерес, помнить о том, какие события произошли в вашей жизни, и смотреть на мир вашими глазами. То, что мужчинам может казаться глупой женской болтовней, на самом деле является источником, питающим интимность. При этом сами они поступают точно так же с водителями такси и мужскими парикмахерами.

## МОЖНО ЛИ ПРИВНЕСТИ В ОТНОШЕНИЯ УШЕДШУЮ ИНТИМНОСТЬ?

Да, можно. Давайте обратимся к Дженни и Майклу. Они живут вместе уже 27 лет, у них двое взрослых детей, которые учатся в колледже. Их отношения кажутся счастливыми и интимными, хотя секс в них не играет ведущей роли. Дженни признается, что раньше они часто занимались любовью (каждый божий день в первые два года). Но после нескольких эпизодов неверности и тяжелого периода, когда они не разговаривали друг с другом, их отношения превратились в нечто более похожее на дружбу — они сделали «интимными друзьями».

«Мы любим друг друга. Майкл — мой лучший друг, мой партнер по бизнесу, мой товарищ. Мы не утратили пылкости чувств, мы ежедневно целуемся и обнимаемся, говорим друг другу нежные слова и дарим друг другу нежные прикосновения. Нас объединяет общая забота, общие воспоминания, большая терпимость, умение прощать, сходное чувство юмора, двое замечательных детей, любимый дом с садиком и удовольствие, которое мы получаем от общества друг друга...»

Майкл признается: «Мне кажется, что интимность должна включать способность поставить на первое место партнера, когда наступает решительный момент. Прихо-

дить к нему на помощь в моменты кризиса и так далее. Она подразумевает умение терпеть периоды, когда Дженни предается депрессии и вымещает свое дурное настроение на мне, — и подразумевает также, что я должен знать, что происходит, уметь распознать это и взглянуть на происходящее под другим углом зрения. Это все равно как приходится терпеть истерики детей — вам это не нравится, но вы их любите. И я люблю Дженни».

«Когда мы уезжаем из дома на выходные, — признается Дженни, — мы делаем это ради нас, ради наших отношений. Мы также делаем друг другу подарки. Ничего дорогого — я дешевая девушка — так, книгу, которую хотелось бы кому-нибудь из нас, или иногда даже какую-нибудь вырезку из газеты. Мы не забываем о том, о чем говорил кто-то из нас. Или он, бывает, посмотрит на мое усталое лицо, идет и сам делает покупки, а потом возвращается домой и сам готовит. Мне кажется, я люблю его еще и из-за того, что он читает мое настроение».

Психолог д-р Роберт Шарп, исследователь человеческого поведения и автор книги «Как научиться ладить с другими» («How to do a good deal better with others»), говорит о том, что интимность требует больших эмоциональных навыков: «Способны ли вы посмотреть в глаза партнеру и сказать: «Я вижу, что ты чувствуешь X из-за Y»?» Если ваш супруг, придя домой, скажет: «У меня было такое ощущение, что тебе хочется, чтобы я поскорее приехал домой, — все в порядке?» — вы почувствуете, что вас понимают, о вас помнят и заботятся. А если он просто пробурчит: «Привет», — вы почувствуете себя еще более одинокой, а тем более — если он вас не замечает.

Как мы уже отмечали, д-р Джон Готман в своем недавнем исследовании, посвященном близким отношениям, утверждает, что интимность в действительности создается всеми теми незначительными проявлениями нежного внимания и участия, которыми спонтанно обмениваются влюбленные, когда они впервые начинают встречаться, но со временем перестают баловать друг друга. Акт заботы, выражающийся в том, что Дженни покупает Майклу книгу в мягкой обложке, о которой он мечтательно говорил за завтраком, — это одна из тех фундаментальных вещей, которые позволяют счастливым парам поддерживать интимность в своих отношениях.

## **МОЖНО ЛИ НАУЧИТЬ МУЖЧИН ИНТИМНОСТИ?**

Известная актриса, бывшая замужем много раз, как-то сказала: «Понимаете, женщины похожи на собак, а мужчины на кошек. Именно так, а не наоборот. Женщины — преданные товарищи мужчин. Именно мужчины начинают тереться о ваши ноги, когда им чего-то хочется. Они пропадают где-то вечера напролет, ища себе подружку. Женщины же сторожат дом. Мужчины ни к чему не привязаны. Если они встречают более выгодное предложение, они его принимают. Женщины хотят интимности в привычных отношениях. Когда случается пожар, они дома — борются с пламенем либо оказываются замурованными внутри».

Что ж, может быть, нам и не следует внимать голосу предубеждения, имеющему в багаже четырех экс-мужей. Ведь всем нам известны мужчины, которые цепляются за своих жен, и женщины, которые ведут себя как кошки. Однако в этом стереотипе достаточно правды, чтобы задать вопрос, почему же женщины сетуют на то, что мужчины скорее пойдут служить в армию, чем станут обсуждать свои чувства.

Типично мужское поведение и правда не поощряет проявление эмоций. Мужчины столетиями скрещивают рога со своими соперниками, так что не привыкли разглашать свои тайны. В сущности, понятие нормального мужского поведения настолько растяжимо, что порой трудноотлично от легких форм аутизма. Некоторые муж-

чины кажутся напрочь лишены эмоциональных потребностей. Они продолжают спокойно жить, что бы с ними ни происходило. Пока не затронуто их самолюбие.

И в этом, возможно, и заключается разница. Как было сказано, женщинам, вероятно, необходим некоторый уровень интимности в отношениях, чтобы получать удовольствие от секса. Мужчинам необходим высокий уровень самоуважения, дабы отважиться на интимность. Это зачастую приводит в тупик, к холодной войне. Но если вы хотите заставить своего мужчину раскрыть свое сердце, вам сначала нужно заставить его почувствовать себя более значимым в собственных глазах. Это же так просто.

### **ВОПРОСЫ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ**

На эти вопросы нет правильных ответов. Они составлены для того, чтобы помочь вам понять более точно, чего вы на самом деле ждете от своих любовных и сексуальных отношений:

1. Если бы вы могли начать жизнь сначала, выбрали бы вы того же партнера?
2. Доверяете ли вы своему партнеру в вопросе денег? (Доверили бы вы ему принимать мужские противозачаточные таблетки?)
3. Если бы вы на день обзавелись пенисом, вы бы изучили его, воспользовались им, пустили его в ход или отказались от него?
4. Если бы вы узнали, что у вашего партнера есть любовница, вы бы стали выяснять отношения с ней, с ним или сделали вид, что ничего не знаете?
5. Известна ли вашему партнеру самая заветная ваша эротическая фантазия, или вы держите ее в секрете?
6. Кого бы вы предпочли — обходительного, но асексуального миллионера или обворожительно-шалопаю с пылким нравом и пустым кошельком?
7. Хотели бы вы заниматься любовью чаще или реже, чем сейчас?
8. Что бы заставило вас бросить партнера — тучность, лысина, импотенция, банкротство, хроническая болезнь?
9. Что бы вы предпочли — оргазм или красивое кольцо?
10. Считаете ли вы своего партнера тем мужчиной, с которым вам хотелось бы состариться?
11. Если бы ваш партнер изъявил желание побрить вам волосы на лобке, вы бы ему позволили? (Согласились бы вы сделать татуировку?)
12. Если бы вы обнаружили, что ваш партнер пользуется помадой, вас бы это позабавило или возмутило?
13. Если бы вы могли изменить что-нибудь в поведении вашего партнера в постели, то что бы вы изменили?
14. И как бы вы сообщили ему это свое пожелание?

### **МУЖЧИНЫ НУЖДАЮТСЯ В ПОХВАЛЕ!**

Вам даже не надо отдавать им свое тело. Дженни, к примеру, этого не требуется. Ведь главный путь к сердцу мужчины лежит через тонкую форму личного одобрения. Это вовсе не флирт, отнюдь не преувеличенная лесть. Лишь открытая похвала и поощрение: «Ты мне очень дорог, я люблю твое лицо. Мне бы очень хотелось, чтобы мы смогли уладить все наши разногласия и открыто о них говорить. Я бы тогда, наверно, была не просто твоя — а вся твоя!»

И это отнюдь не строится на лжи, поскольку, если вы ежедневно живете общей жизнью с мужчиной, между вами все же существует какая-то внутренняя связь. А что действительно превращает хладнокровного воителя в друга — так это подробное признание ему в том, почему он любим. Восхищение его внешностью всегда производит больший успех, чем критика его реальных или мнимых неудач. Так что, если вы желаете интимности в отношениях со своим мужчиной, денно и нощно осыпайте его похвалами.

## **В ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

И мы вновь возвращаемся к тому, с чего начали. Цель этой книги в том, чтобы помочь вам заглянуть в мир мужской сексуальности глазами и мужчины, и женщины. Мужчины, по-видимому, непропорционально много усилий своей личности вкладывают в сексуальный успех. И хотя они обладают тем же самым набором эмоций, что и женщины, применяют они их иначе. Так получается, что мужская любовная жизнь и связана с социальными эмоциями, и отделена от них. Мужчины нуждаются в сексуальной дружбе, но при этом и немало страшатся ее. Они желают человеческой близости с конкретными женщинами и вместе с тем мечтают о сексе с некими абстрактными женщинами. Они представляют собой в некотором роде загадку не только для других, но и для себя. Свои надежды мы связываем с тем, что, прочитав эту книгу, вы обретете уверенность, которая позволит вам сделать вашу сексуальную жизнь более полноценной, при этом не забывая о человеческой стороне отношений. Мужчины не просыпаются по утрам с вопросом: «Как мне превратить ее жизнь в ад сегодня?» Они пытаются решать свои проблемы, как умеют. Они столь же связаны своими мужскими качествами, как вы женскими. Единственный способ двигаться вперед — это озвучивать и смягчать различия там, где это возможно — в постели, в диалоге, в любви.

**Филлип Ходсон  
Энн Хупер**

**КАК ДОСТАВИТЬ  
НАСТОЯЩЕЕ НАСЛАЖДЕНИЕ МУЖЧИНЕ  
Реализация сексуальных фантазий**

Ответственный редактор *Л. Кондрашова*  
Дизайн переплета *И. Сауков*  
Технический редактор *М. Печковская*  
Компьютерная верстка *Д. Фирстов*  
Корректоры *Т. Журанкова, Н. Хаустова*

ООО «Издательство «Эксмо»  
127299, Москва, ул. Клары Цеткин, д. 18, корп. 5. Тел.: 411-68-86, 956-39-21.  
**Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)**

Подписано в печать 22.07.2005.  
Формат 84x100<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Гарнитура «Таймс». Печать офсетная.  
Бумага мелованная. Усл. печ. л. 15,6.  
Доп. тираж 5000 экз. Зак. № 5554.

ОАО "Тверской полиграфический комбинат"  
170024, г. Тверь, пр-т Ленина, 5. Телефон: (0822) 44-42-15  
Интернет/Home page - [www.tverpk.ru](http://www.tverpk.ru) Электронная почта (E-mail) - [sales@tverpk.ru](mailto:sales@tverpk.ru)

