



Сайт <http://cssc.narod.ru>

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

ФИЛЛИП ХОДСОН
ЭНН ХУПЕР

КАК ДОСТАВИТЬ НАСТОЯЩЕЕ НАСЛАЖДЕНИЕ ЖЕНЩИНЕ

РЕАЛИЗАЦИЯ СЕКСУАЛЬНЫХ ФАНТАЗИЙ

МОСКВА



2005

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

ИСТОРИЯ ЕЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

ЛЮБОВЬ - ЭТО ЧУДЕСНО

ЭРОТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

СЕКСУАЛЬНАЯ РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ

1. ЖЕНЩИНЫ И ВПРАВДУ ОТЛИЧАЮТСЯ?

ВОЙНА ПОЛОВ В ДВАДЦАТОМ СТОЛЕТИИ

ПРИРОДА

ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ ГЕНЫ

ВОСПИТАНИЕ

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЗГА

А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О СЕКСЕ?

ФЕТИШИ

ПОРНОГРАФИЯ И МУЖЧИНЫ

СКУКА СУПРУЖЕСКОЙ СПАЛЬНИ

ЖЕНСКАЯ ПАССИВНОСТЬ

РАЗЛИЧИЯ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ

ПОВЕДЕНИЕ

2. ЖЕНСКОЕ ТЕЛО

ПОБУДЕМ В ЕЕ ОБОЛОЧКЕ

1. ЕЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

2. ЕЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ

3. ЕЕ СЕКСУАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

ЛАБИАЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ

ВОЗБУЖДЕНИЕ

КЛИТОР

МНОЖЕСТВЕННЫЙ ОРГАЗМ

ОРГАЗМ

3. ЖЕНСКАЯ ДУША

РОМАНТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛ

ОТБРОСЬТЕ ГОТОВЫЕ ОЦЕНКИ

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

НЕ УДАРИТЬ В ГРЯЗЬ ЛИЦОМ

ПРИДАЙТЕ ЯРКОСТЬ ЭМОЦИЯМ

ПРИДАЙТЕ ЯРКОСТЬ ФИЗИЧЕСКИМ ОЩУЩЕНИЯМ

4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЖЕНЩИН

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЕЕ МОЗГ ВАШЕГО ЗАПАХА

ЕЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ВАШЕЙ ЧЕСТНОСТИ

ВАША ПОТРЕБНОСТЬ В СОБСТВЕННОЙ ЧЕСТНОСТИ

ОТКРОВЕННОСТЬ

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

5. ПЕРВЫЕ ШАГИ

ОЦЕНКА ЕЕ НЕРВОЗНОСТИ
 ИНТИМНЫЙ РАЗГОВОР
 ОБОДРЕНИЕ
 КАК СПРАВИТЬСЯ СО СВОЕЙ НЕРВОЗНОСТЬЮ
 КАК ДОБИТЬСЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ
 ОДОБРЕНИЕ И ПООЩРЕНИЕ
 «ЖЕСТКИЙ ПЕТТИНГ»
 ЖЕСТКИЙ ПЕТТИНГ – КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ
 ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕПЛО
 ДРУЖЕСКИЕ ЖЕСТЫ
 БОЛЕЕ ИНТИМНЫЕ ЖЕСТЫ
 ВОДНЫЕ ИГРЫ

6. ЛЮБОВЬ

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?
 ЛЮБОВЬ ТРЕХ ВИДОВ
 ЛЮБОВНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ
 ПЕРЕМЕНЫ ЛЮБВИ
 ЦЕННОСТЬ ЛЮБВИ
 ЛЮБОВНЫЕ ЗАПАХИ
 КАК ЖЕНИТЬСЯ НА МИЛЛИОНЕРШЕ
 МИФЫ О РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ
 СИНДРОМ РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТЫ
 БИОЛОГИЯ ЛЮБВИ
 УСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ЛЮБВИ
 КОГДА МИНУЕТ ХИМИЧЕСКАЯ БУРЯ
 ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ
 БОЛЬ РАССТАВАНИЯ
 РАСШИФРОВКА СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ
 СЕКС И ПООЩРЕНИЕ
 ДВАДЦАТЬ СПОСОБОВ ЛЮБОВНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ
 ИГРЫ В ПРИКОСНОВЕНИЯ
 СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ
 СЕКС И ПРИКОСНОВЕНИЯ — ФАКТЫ И ФАКТОРЫ
 ПРИКОСНОВЕНИЯ И МЕХАНИКА ПРИТЯЖЕНИЯ
 КАЖДОДНЕВНАЯ ЧУВСТВЕННОСТЬ
 СЕКС И ИНТИМНОСТЬ

7. ИСКУССТВО СЕКСА

ЖЕНСКАЯ ПИРОТЕХНИКА
 ТАМ, ГЛУБОКО ВНУТРИ
 ТАЗОВАЯ ПУЛЬСАЦИЯ - ИССЛЕДОВАНИЕ
 1. ИСКУССТВО ПОЦЕЛУЯ
 КАК НАДО ЦЕЛОВАТЬСЯ

КАК НЕ НАДО ЦЕЛОВАТЬСЯ

2. СТИМУЛИРОВАНИЕ ЕЕ МОЗГА

РАЗГОВОР О СЕКСЕ

АБСОЛЮТНАЯ МОНАРХИЯ МОЗГА

ФАКТЫ О СЕКСЕ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ МАСТЕРСА И ДЖОНСОН

ЭРОТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

РАЗДЕВАНИЕ

БОЯЗНЬ ОБНАЖЕНИЯ

3. БЛИЗКИЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭРОТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

ДА РАЗРАЗИТСЯ ГРОМ И МОЛНИЯ

ПИКАНТНОЕ ЯЗЫКОВЕДЕНИЕ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА

ИСТОРИЯ ИЗ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

ОРАЛЬНЫЙ МАССАЖ

СЕКС С ЯЗЫКОМ

МУЖСКИЕ ОШИБКИ

ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ

ПЕРСТ УКАЗУЮЩИЙ

СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА С ДВИЖЕНИЯМИ ПАЛЬЦА

8. НАУКА ЛЮБВИ

ОБЛЕГЧЕННАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ГРУДИ

СТИМУЛЯЦИЯ ВСЕГО ТЕЛА

СЕКС-ТРЕНИНГ — ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

КЛИТОРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

УЗНАЙТЕ ЕЕ ПОБЛИЖЕ

СЕКСУАЛЬНЫЙ СОВЕТ

СТИМУЛЯЦИЯ КЛИТОРА

ГОРНИЧНАЯ ЛЮБВИ

ШАРМАСУТРА, ИЛИ СУТРА ЛЮБОВНОГО ШАРМА

МИССИОНЕРСКАЯ ПОЗА

ШЕСТНАДЦАТЬ ТОНН, И ЧТО В ИТОГЕ?

КОЛЕНКИ ВВЕРХ - И К ЗВЕЗДАМ

C-ТОЧКА

G-ТОЧКА

СМИРИТЕЛЬНАЯ РУБАШКА

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

ВАРИАНТЫ ПОЗЫ «ЖЕНЩИНА СВЕРХУ»

ЛИЦОМ К ЛИЦУ, БОК О БОК

ПОЗА ЛОЖЕК

СЗАДИ — ПО-СОБАЧЬИ

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

НОЖНИЦЫ

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ G-ТОЧКИ

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УТЕХИ

НОГИ ВВЕРХ

ШПАГАТ

ЛЯГУШКА

НА МЕБЕЛИ

СВЕСИВ НОГИ

ДОМАШНИЕ ИЗЫСКИ

У СТЕНЫ В ГОСТИННОЙ

ДЛЯ ПОКЛОННИКА ИСКУССТВА

ВЛЮБЛЕННЫЕ ЛАСТОЧКИ

РЫБКИ

БАБОЧКИ В ПОЛЕТЕ

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭРОТИЧЕСКИХ ИСТОРИЙ

МЯГКО

НА ВОЛНАХ

ЧУТЬ ЖЕСТЧЕ

КАСТИНГ

ЖЕСТКО

СОБЛАЗН НОВИЗНЫ

ЕЩЕ ЖЕСТЧЕ

ПРЕОБРАЖЕНИЕ АРНО

10. КАК СОХРАНИТЬ ОГОНЬ ЖЕЛАНИЯ?

СЕКС В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

ПОЗИТИВНЫЕ ЖЕСТЫ

КЛЮЧИ К НЕГАТИВИСТСКОМУ ПОВЕДЕНИЮ

ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА

КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАХЛЕСТЫВАНИЕ

МУЖЧИНЫ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАХЛЕСТЫВАНИЕ

КАК НАЛАДИТЬ СЕКС

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕКСУ

ПАРАДОКС

ТРЕВОЖНОСТЬ

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

ФОКУСИРОВКА ОЩУЩЕНИЙ

ПОЛНОЦЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

КНИГИ О СЕКСЕ

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ

МУЖСКОЙ КОНТРОЛЬ

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЕКСА

СОЗДАНИЕ ИНТИМНОСТИ

ИНТИМНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ РЭЯ СТАББСА

ФИРМЕННЫЙ МАССАЖ РЭЯ СТАББСА

БАЗОВЫЙ МАССАЖ ТЕЛА

11. ПРИКОСНОВЕНИЕ С ЧУВСТВОМ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕКС-МАНТР

ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО

ПОИГРАЕМ С РАЗНЫМИ ВЕРСИЯМИ РЕАЛЬНОСТИ

МАНТРЫ

ПРИЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ НА НАПРЯЖЕНИЕ/РАССЛАБЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство, может быть, считает, что, если вас просят написать две книги о сексе, одну для мужчин, другую для женщин, то достаточно заменить везде «его» на «ее» — и из одной книги получится две. Поменьше слов, побольше фактов, упор на обзор литературы по вопросу, чтобы наполнить текст соответствующей терминологией, и вот тема раскрыта, при этом все вроде бы верно и правильно.

За исключением того, что с сексом, а также с мужчинами и женщинами, дело обстоит не так просто. Авторы этой книги твердо убеждены, что у каждого пола — свои особые сексуальные потребности и желания. И если эта книга и ее спутник «Как дать настоящее наслаждение мужчине» и вправду обладают какой-то значимостью, то это должно быть отражено в том, как они написаны. Что толку распинаться о любви, романтике и нежности, если все, чего на самом деле хотят читатели-мужчины, так это плотских утех. Что толку описывать 101 способ того, как заниматься сексом стоя, если читательницы и думать не стали бы о сексе без некоторых обязательных условий — таких, как близкое знакомство, доверительные отношения, чувство влюбленности и так далее.

И дело не в том, что женщины не способны быть в постели такими же напористыми и несдержанными, как мужчины, — они нередко бывают такими. Многим женщинам нравится секс «по-быстрому». Многие женщины обожают то состояние безумия, когда просто не терпится скинуть с себя одежду, когда вы так торопитесь, что делаете это у стены прямо в гостиной, или в офисе, закрыв на ключ дверь, или на кухне за две минуты до прихода гостей. Но обожают они это потому, что в большинстве случаев в отношениях есть не только эта дрожь желания. Если бы спринтерский секс был единственным выражением любовных и сексуальных отношений, вряд ли бы они проявляли такой энтузиазм. Потому что эти две книги сознательно написаны так, чтобы существенно отличаться своим подходом. В этой книге внимание сосредоточено на эмоциональном подходе к полноценному сексу, поскольку именно это столь важно для большинства женщин. В ней рассматриваются все факторы, которые питают сексуальность женщины, благодаря которым она не только ощущает себя сексуальной, но и обретает способность полностью отдаться своей страсти.

ИСТОРИЯ ЕЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

Фрейд как-то сказал: «Когда двое занимаются любовью, присутствует, по крайней мере, четыре человека». Он имел в виду воображаемых любовников или любовниц, которые могут таиться в вашем уме. Однако он упустил из виду то, что в этот момент будут присутствовать также и тени родителей. Реакция женщины отчасти будет определяться степенью теплоты и ласки, которую она получила в детстве. Если ее родители были строги и холодны, ей, возможно, будет очень трудно освободиться от внутренних зажимов. Если же ее родители были, напротив, нежными и ласковыми, то, очевидно, особых трудностей не должно возникать.

Существует простой тест, который вы можете провести, основываясь на воспоминаниях раннего детства. Выясните, каково ее самое раннее воспоминание о любовном прикосновении? Здесь мы имеем в виду не секс, а только привязанность.

Ответы могут быть удивительными и зачастую весьма неутешительными. Одна женщина призналась нам, что совершенно не помнит, чтобы родители любовно прикасались к ней. А один наш знакомый оказался обделенным любовными прикосновениями матери, правда, к счастью, его отец восполнял этот дефицит и проявлял свою

любовь, обнимая сына и одаряя его своим вниманием. Правильным ответом были бы, вероятно, нежные объятия мамы в раннем детстве, прогулки за руку постарше, купание в ванночке, в общем, все те невинные занятия, которые позволяют почувствовать, что тебя любят. Они-то и становятся залогом свободы и раскрепощенности в проявлении своей сексуальности во взрослой жизни. Исследование потайных уголков собственной жизни и памяти своей любимой может оказаться увлекательным занятием. К тому же это способствует установлению чувственной близости.

ЛЮБОВЬ - ЭТО ЧУДЕСНО

Роль любви в сексе для большинства женщин очень велика. Уверены, что и для мужчин тоже. Мужчинам нужно, чтобы их любили, они легче влюбляются и тяжелее переживают угасание чувств, чем женщины. Однако мужчины не так сильно, как женщины, нуждаются в романтических атрибутах любви — ухаживании, цветах, страстных признаниях, — для того чтобы пребывать в состоянии сексуального возбуждения. Во всяком руководстве по сексу для мужчин одна из ключевых глав должна быть посвящена, как в нашей книге, тому, как сделать так, чтобы женщина чувствовала себя любимой.

ЭРОТИЧЕСКИЕ ИСТОРИИ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Существует целое измерение для думающей и чувствующей части женской сексуальности, которое мужчины едва ли вообще принимают в расчет, поскольку им это кажется чем-то очень пресным. Мы говорим о любовных романах. Женщины обожают исторические любовные романы, им нравятся эротические новеллы, они с упоением читают беллетристику, уводящую в мир грез и фантазий. Почему? Потому что это позволяет им ощутить романтику любовных отношений, которой у них, возможно, никогда не будет в реальной жизни. А также потому что такая литература их возбуждает. Это то, что мы называем фактором мистера Д'Арси. Крепкие ноги мистера Д'Арси, сжимающие лошадь, мокрая рубашка с оборками, липнущая к его сильной груди, — словом, «ах!», как сказали бы большинство нормальных женщин. Памятуя о том, что эротическая литература известна своей способностью усиливать сексуальное возбуждение женщины (более того, ее даже используют в секстерапии), мы включили главу, в которой предлагаем собственную небольшую подборку историй такого рода. Чтение вслух — занятие, располагающее к дружескому участию. Если вы будете читать эти рассказы вместе, то при определенном везении станете куда больше, чем друзьями.

СЕКСУАЛЬНАЯ РАСКРЕПОЩЕННОСТЬ

Большинству мужчин хотелось бы слыть среди друзей и знакомых бесстрашными и умопомрачительно привлекательными, тем не менее мы прекрасно знаем, что даже у самых развязных парней где-то в глубине души все же таится неуверенность. Как раз памятуя о реальной мужской уязвимости, в завершение книги мы обращаемся к первой составляющей сексуального руководства. Мы включили в нее главу об умении ценить жизнь в целом, а не только жизнь в спальне, ведь, даже если отношения не складываются, жизнь на этом не кончается. Пусть что-то не ладится, все же имеет смысл попытаться найти общий язык с жизнью. Идею применения мантр до сих пор относят к разряду современных бредовых увлечений. Однако мантры, при правильном их использовании, действуют так же, как позитивное мышление. Простая

записанная мантра — самый что ни на есть естественный способ напомнить своему «я» о необходимости ценить жизнь.

Мы позволили себе расширить систему мантр, включив в нее некоторые сугубо сексуальные мантры. Даже простое ношение в бумажнике листка со словами «Я волен быть чувственным» может побудить вас принимать решения (вполне безопасные), на которые прежде вы бы не осмелились. Выберите нужную вам мантру и запишите ее себе. Как знать, может быть, эта книга действительно изменит вашу жизнь!

Энн Хупер

1. ЖЕНЩИНЫ И ВПРАВДУ ОТЛИЧАЮТСЯ?

*«Она девочка, а ты мальчик.
Там, где у тебя пенис, у нее вагина.
У нее все по-другому».*

Таково самое первое объяснение, которое дают маленьким детям в первом раунде великого спора. Вы знаете, что это за спор, он вертится вокруг вопроса: «А женщины и вправду другие?» С двухлетнего возраста мы все втягиваемся в этот спор. История указывает на то, что полемика по этому вопросу ведется непрерывно.

ВОЙНА ПОЛОВ В ДВАДЦАТОМ СТОЛЕТИИ

* В 1930-х годах Джеймс Тербер опубликовал свою серию карикатур «Война полов», в которой фигурировали странные злобные женщины, пожирающие беспомощных, незадачливых мужчин, — словом, *женщины были врагом*.

* В 1960—1970-х годах феминистки качнули маятник в противоположную сторону, да так, что зазвучал вопрос: «А вправду ли нужны мужчины?» В то же самое время сексологи в своих исследованиях впервые с точностью описали модель человеческой сексуальной реакции. Всех, кто ознакомился с результатами исследований, поразило то, насколько мужская и женская сексуальная реакция оказалась *схожей*.

* Пришедшиеся на одно время сексологические исследования, феминизм и изобретение противозачаточных таблеток сообща открыли в середине 1970-х годов новую эпоху, о которой возвестила так называемая сексуальная революция. Особенностью этой революции было то, что впервые в истории женщинам позволили проявлять свою сексуальность наравне с мужчинами. *Мужчины и женщины стали равноправными*. Это означало, что теоретически женщины могли иметь столько партнеров, сколько пожелают, становиться инициаторами секса, позволять себе случайные связи — иными словами, вести себя в сексуальном плане так, как веками вели себя мужчины. Некоторые так и поступали. Многие же нет. Тем не менее были заложены основы для сексуального равноправия. Мужчины выиграли от такого вольного поведения женщин — в том хотя бы, что получили больше возможностей для секса. На какое-то время в войне полов было объявлено перемирие.

- В 1980-х годах СПИД во многом подвел черту под сексуальным экспериментаторством, и *оба пола обратились к утраченному*, вернувшись к более осторожному выбору партнеров, но закрепив при этом идею равноправия в постели и во взаимоотношениях.

- 1990-е годы извлекли нас из-под одеяла моногамности и поставили перед тем фактом, что, какой бы секс мы ни практиковали, *фактические отношения между женщинами и мужчинами находятся не на должном уровне*. Женщины проголосовали — ногами — за возможность вести самостоятельную жизнь, не всегда жить вместе со своим мужчиной и не только рожать его детей.

Новое звучание извечному спору придали в последнее время исследователь-практик Джон Готман и писатель Джон Грей:

- первый утверждает, что мужчины не способны справиться с эмоциональным захлестыванием, из чего, вероятно, следует, что женщинам не следует конфликтовать с ними (мужчинам, стало быть, рай, а женщинам ад);

- второй проповедует, что различия между мужчинами и женщинами настолько велики, что они фактически с разных планет (рецепт, надо полагать, для капитуляции).

Серьезные исследования различий между полами ведутся уже на протяжении десятилетий, но в последние 20 лет их спектр заметно расширился. Мы гораздо лучше, чем раньше, представляем себе палитру сексуальных различий, однако спор так и не разрешил вопроса о том, что важнее — природа или воспитание, т.е. что вызывает такое многообразие сексуальных различий? И это, вероятно, потому, что факты свидетельствуют: в формировании нашей сексуальности важную роль играют и биология, и социальное научение. Практически с уверенностью можно сказать, что оба фактора взаимодействуют друг с другом. Это усложняет понимание. К тому же сегодня, в третьем тысячелетии, еще одним источником научной информации для нас становятся генетические исследования.

ПРИРОДА

Биологическая теория придает большое значение роли половых гормонов и их влиянию на развитие физиологических характеристик, указывая при этом на вероятность того, что они *также воздействуют и на эмоции*. Джон Мани с коллегами из университета Джона Хопкинса в Балтиморе длительное время наблюдает пациентов разных возрастов, подвергшихся необычному гормональному воздействию, и именно эти наблюдения положили начало пионерским теориям Мани.

Среди его работ имеется, к примеру, исследование андрогенизированных женщин. Это женщины, которые, вследствие генетической ошибки или приема беременной матерью определенных препаратов, в период внутриутробного развития подверглись воздействию избыточного количества андрогена. Внешне они похожи на мужчин. Их гениталии могут выглядеть как нечто среднее между увеличенным клитором и недоразвитым пенисом. *Хотя они родились девочками.*

Разработанная Мани терапия заключается в феминизации гениталий после рождения и при необходимости в медикаментозном лечении с помощью средства, подавляющего андроген (тестостерон). Любопытно же то, что происходит, когда наступает период половой зрелости. Мани сообщает об отчетливых различиях в поведении этих и обычных женщин. Андрогенизированная группа проявляла меньший интерес к стереотипным женским ролям, выказывала меньшую склонность к уходу за детьми и большее предпочтение отдавала карьере. Кроме того, женщины этой группы были более коммуникабельны, демонстрировали большую активность, направленную на внешний мир, отдавали приоритет мужским интересам и мужской одежде.

Теория Мани состоит в том, что гормоны программируют мозг и это соответственным образом отражается на поведении. Исследование 4500 бывших военнослужащих армии США, проведенное в 1990-х годах Аланом Бутом из Пенсильванского университета и Джеймсом Дабсом из университета штата Джорджия, судя по всему, подтверждает это и свидетельствует о том, что мужчины, у которых отмечался повышенный уровень тестостерона, имели меньше шансов жениться и больше шансов развестись. О счастливой жизни в браке могли сообщить только те мужчины, у которых наблюдался относительно невысокий уровень тестостерона.

ВО ВСЕМ ВИНОВАТЫ ГЕНЫ

За последние годы исследования выявили специфические различия в организации мозга мужчины и женщины. Психолог Дэниел Голман привел данные о том, что по-

лушария мозга, очевидно, устроены по-разному, причем у мужчин более сильно выражена специализация, а у женщин социализация. Последующая работа с синдромом Асперджера (разновидностью аутизма) подтвердила это: в большинстве случаев заболеванием страдают мужчины.

СПЕЦИФИЧЕСКИЕ РАЗЛИЧИЯ ПОЛОВ

Обзор многочисленных работ по этой теме выявляет, судя по всему, наличие четырех отчетливых различий.

- 1** Существуют убедительные свидетельства того, что мужчины более агрессивны, чем женщины. Это становится очевидным в возрасте двух с половиной лет и наблюдается во всех культурах.
- 2** Мальчики обладают большими визуально-пространственными способностями, чем девочки.
- 3** Мальчики, судя по всему, лучше успевают по математике.
- 4** Девочки, по всей видимости, отличаются более уверенными речевыми навыками. Это положение разделяется далеко не всеми, коль скоро имеется несколько исследований, его опровергающих, однако недавнее большое исследование продемонстрировало, что словарный запас маленьких девочек насчитывает на сотни слов больше, чем вокабуляр мальчиков соответствующего возраста. Любопытно, что работа с пациентами, имеющими повреждение мозга, показала, что у женщин вербальные нарушения оказываются менее значительными, чем у мужчин, независимо от того, где именно поврежден мозг.

Синдромы, подобные синдрому Асперджера, являются результатом генетического наследования. Наукой теперь признается, что многие подобные синдромы сцеплены (или связаны) с полом: аномальный ген активизируется у одного пола и не активизируется у другого. У мальчиков синдром Асперджера встречается в десять раз чаще, чем у девочек. При синдроме Тернера (когда в женском наборе хромосом отсутствует одна из двух X-хромосом) вероятность унаследовать этот ген от матери увеличивается в 400 раз. Сегодня ученые считают, что мужской мозг больше ориентирован на обработку пространственной информации и понимание физических систем, тогда как женский мозг обладает большей способностью читать по лицам людей и располагает большими возможностями для оперирования социальными понятиями. Генетика классифицирует синдром Асперджера как экстремальное значение на шкале мужского мозга.

ВОСПИТАНИЕ

Если модель нашего поведения в отношениях заложена в генах, то что же, скажете вы, нам остается только всплеснуть руками и оставить все разговоры на эту тему? Нет. Хотя мозг и руководствуется заложенной программой, но воспитание, которое мы получаем в детстве, тоже играет свою роль.

Есть немалое число исследований, которые демонстрируют, что взрослые по-разному реагируют на детей в зависимости от того, «считают» ли они, что перед ними мальчик или девочка. А примерно в полтора года, утверждает Мани, мы уже сами начинаем относить себя к тому или другому полу. Если мы считаем себя представителем мужского пола, то бессознательно усваиваем соответствующую роль. То же самое верно и для девочек.

ИССЛЕДОВАНИЯ МОЗГА

Дэниел Голман в своей книге «Эмоциональный интеллект» («Emotional intelligence») описывает исследование психолога Ричарда Дэвидсона из Висконсинского университета. Дэвидсон обнаружил, что у людей, лечившихся от депрессии, наблюдается более низкий уровень мозговой активности в левой лобной доле и более высокий в правой, чем у тех, кто никогда не страдал депрессией. Используя полученное знание, Дэвидсон сумел также предсказать со стопроцентной точностью, какие дети (от 10 месяцев и старше) будут плакать, когда родители оставят их одних в незнакомой комнате.

К чему описывать то, что представляется столь далеким от секса? А вот к чему: хотя дети, вероятно, и рождаются с такими различиями в деятельности мозга, но Джером Кейган из Гарвардского университета обнадеживает, что при правильном и последовательном обучении со стороны матери мы можем научиться изменять такое поведение. И, более того, пусть это и труднее дается с возрастом, но мозг продолжает развиваться и формироваться на протяжении всей жизни. Отнюдь не происходит так, что мы внезапно перестаем развиваться в 20 лет и уже больше не меняемся.

Зачем это нужно читателям, просто желающим узнать побольше о том, как доставить женщине удовольствие в постели? Постигая такие различия, мы получаем власть над ними. Мы проникаемся оптимизмом. Это значит, что, если между двумя людьми что-то разлаживается, мы можем научиться изменять поведение, с тем чтобы дать отношениям возможность снова наладиться. Это значит, что, если выражению сексуальности мешает какая-то эмоциональная проблема, есть способы, которые помогут вам ее преодолеть. Это также значит, что, даже когда наша любовная жизнь складывается замечательно, существует чудесная перспектива ее улучшения и обогащения.

Но что же можно сказать о специфических различиях полов? Как и где они проявляются? Каково их значение? Можно ли их изменить таким образом, чтобы наши партнеры любили нас больше? Сможем ли мы убедить партнера измениться, если почувствуем в том настоятельную потребность?

А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О СЕКСЕ?

Исследования сексуального механизма показывают, что большинство физических проявлений сексуальной реакции у мужчин и женщин отличаются сходством. Мы проходим одни и те же стадии сексуального возбуждения, а когда испытываем оргазм, то оргазмические сокращения протекают у нас с абсолютно одним и тем же интервалом (0,8 секунды!). Впрочем, если женщины и отличаются, то тем, что некоторые из них способны регулярно испытывать множественный оргазм. Если верить врачам-сексологам Хартману и Фитиану, на это способны и мужчины, правда, для этого, похоже, требуется молодость, специальная тренировка и предварительное согласие в понятиях.

Долгие годы многие медики-мужчины настойчиво утверждали, что женщины не способны испытывать оргазм, ведь у них не бывает эякуляции. Какие бы попытки ни делались для того, чтобы объяснить, что оргазм и эякуляция — не одно и то же, они упорно держались своего мнения. Представьте себе растерянность подобных консерваторов от медицины, когда в научном мире появилось сообщение об эякуляции, связанной с G-точкой (подробнее об этом в Главе 6). Эякуляция вызывается из уплотнения на передней стенке вагины, правда, наблюдается она лишь у очень немногих женщин. Теория гласит, что эта точка, возможно, является рудиментом того, из чего

развилась бы предстательная железа, если бы на шестой неделе беременности зародыш превратился в мальчика, а не в девочку.

ФЕТИШИ

Есть, впрочем, одно специфическое различие, относящееся к сфере сексуального фетишизма. Мужчины, судя по всему, гораздо чаще оказываются эксгибиционистами, фетишистами и педофилами. Их, по-видимому, приводят в возбуждение отдельные части женского тела, например, ноги, ступни, даже туфли на высоком каблуке. Мужчины способны испытывать серьезную привязанность к резиновым передникам, высоким сапогам, блестящему полиэтилену, обнаруживая при этом, что им все труднее достигать оргазма без участия этих предметов. Исследования также выделяют небольшую группу мужчин, отличающихся агрессивностью и криминальными наклонностями, у которых фетишизм носит маниакальный и деструктивный характер. Женщины такого типа встречаются редко.

ПСИХОЛОГИЯ ФЕТИШИЗМА

В своей книге «Сексуальная вариативность» (1980) д-р Крис Госслин и д-р Гленн Уилсон из Института психиатрии утверждают:

- ☛ Фетишисты, как правило, более интровертированы, чем обычные люди.
- ☛ Интроверты гораздо легче поддаются обучению, чем экстраверты; они более чувствительны к стимулам, у них формируются более прочные эмоциональные ассоциации.
- ☛ Потому источником возбуждения у них может быть любая сексуальная ассоциация.

Если фетишизм — это приобретаемое поведение, то почему женщины не приобретают его так же легко, как мужчины? Ответ гласит:

- 1 Психологические исследования показывают, что мужчины более чувствительны к визуальным стимулам, чем женщины. Они гораздо чаще отмечают взглядом притягательный объект и сосредотачивают на нем внимание.
- 2 Начальный этап во многом схож с классической моделью выработки условных рефлексов. Мужчины видят предмет, а затем получают приятный стимул, который в дальнейшем ассоциируется у них с этим предметом. Предмет и эротические переживания оказываются связанными воедино. Мужские гениталии, в особенности пенис, играют в ранней эротической жизни гораздо большую роль, чем женские. Именно связывание (или биологическая обратная связь) пениса с объектом формирует первые сексуальные ассоциации.
- 3 Возбуждение — третий ключевой момент процесса. Госслин и Уилсон утверждают, что возбуждение совсем не обязательно должно иметь непосредственно сексуальный характер, оно может быть каким угодно: «В некотором смысле тело, в отличие от мозга, сталкивается с трудностями при отличении одной формы возбуждения от другой; в результате любое сильное переживание может транслироваться в мозг — при соответствующих условиях — как сексуальное возбуждение. Знаменитые эксперименты Стэнли Шактера из Стэнфордского университета продемонстрировали, что эффект, оказываемый адреналином — стимулятором общего действия, — может описываться испытываемыми как страх, злость или даже любовь...»

ПОРНОГРАФИЯ И МУЖЧИНЫ

Многие женщины сегодня с горечью сетуют на то, что их мужчины, кажется, больше времени посвящают секс-журналам, чем своим партнершам. Допускаем, что, возможно, некоторые мужчины сознательно желают изменить жене с фотомodelью. Однако мы придерживаемся той точки зрения, что многие мужчины, соблазненные порнографической продукцией, вряд ли руководствуются таким осознанным решением. Скорее всего, это свидетельствует о легкой степени фетишизма, как описывают его Госслин и Уилсон, мотивированного реальным отличием в устройстве мозга.

Если снова обратиться к синдрому Асперджера, то мы помним, что черты, характерные для мужчин, страдающих этим синдромом, являются крайней точкой нормального спектра мужского поведения.

Многие мужчины, таким образом, могут не видеть эмоциональной связи, которую их жены проводят между порнографией и ревностью, поскольку устройство их собственного мозга не предусматривает проведения такой эмоциональной связи. В их глазах это было бы лишено логики, как сказал бы д-р Спок. При этом они же, возможно, отмахиваются от жалоб своих жен как от чего-то неразумного.

Мы вовсе не желаем этим объяснением оправдать такое поведение со стороны мужчины. Мы полагаем, что если вы действительно хотите наладить отношения со своей женщиной, если вы искренне хотите подарить ей фантастическую сексуальную жизнь, то вы должны научиться осознавать и понимать такие связи ради вашего общего благополучия.

СКУКА СУПРУЖЕСКОЙ СПАЛЬНИ

Д-р Гленн Уилсон заявил в 1989 году, что существует «одно «расстройство полового влечения», которое поражает мужчин сильнее, чем женщин, — это скука, возникающая от многократно повторяющегося секса с одним и тем же партнером». Уилсон — специалист в области биологической и антропологической психологии, убежденный в том, что «потребность в периодической подзарядке либидо новыми самками, наблюдаемая у большинства млекопитающих, является... проявлением «стратегии беспорядочных связей», оптимальной для репродуктивных функций мужских особей».

Он отказывается видеть тут проблему, коль скоро, по его утверждению, данное расстройство «является не заболеванием, а нормальным биологическим феноменом, базирующимся на природных различиях полов». Что ж, может быть и так, но исследования уровня тестостерона, по всей видимости, показывают, что лучшими, наиболее верными мужьями являются те мужчины, у которых в крови не так много этого вещества. Пожалуй, у проблемы есть решение, но такое, которое мужчинам вряд ли понравится, — а именно снижать уровень тестостерона с помощью химического противоядия. Кто за бромид?

ЖЕНСКАЯ ПАССИВНОСТЬ

Еще одно различие, заложенное природой, состоит в том, что женщины изначально более пассивны из двух полов и, как следствие, строят свое поведение в соответствии с такими ожиданиями. Это означает, что они ждут, когда их попросят о свидании, ждут, пока мужчина сделает первый шаг к сближению, ожидают, что мужчина знает, что делать в постели. Или означало раньше. Благодаря феминистским методам обучения 70-х и 80-х годов женщины (и мужчины) в группах терапии постепенно начали пересматривать эти ожидания. Сегодня все меньше молодых женщин станут вести себя подобным образом. Однако в один день установки не меняются.

Один из таких методов — техника преодоления внутренней робости, выработка уверенности в себе. Эта техника оказалась крайне необходимой для некоторых женщин, которые настолько привыкли считать выбор партнера своим собственным, что их пришлось учить принимать решения, касающиеся только их самих. Вам, как мужчине, может показаться желательным, чтобы ваша женщина думала исключительно о вас. Любопытно, однако, то, что это может становиться раздражающим фактором. Во всем соглашаясь с вами, она иногда производит такое впечатление, будто у нее нет

характера, нет собственной воли. Но характер есть у всех — где-то в глубине, под спудом. Одна участница группы терапии призналась как-то остальным женщинам: «Я никогда не испытываю оргазма, но это не имеет значения, потому что я так рада за своего мужа, когда испытывает он». Она искренне считала, что отсутствие у нее сексуальной реакции не имело значения. Но на самом деле же имело. И в первую очередь это имело значение для нее — даже если она не признавала этого.

Что можно сделать, чтобы помочь в таком тяжелом случае? Можно начать с того, чтобы научить ее простому упражнению по выработке уверенности в себе. Вот бы купить акции этого упражнения лет 25 назад — похоже, что мы никогда не перестанем писать о нем или обучать ему.

РАЗЛИЧИЯ В ПОЛОВОМ ВЛЕЧЕНИИ

Считается, что половое влечение связано с половым гормоном тестостероном. Логично было бы ожидать, что у мужчин более высокий сексуальный тонус, чем у женщин, коль скоро в их эндокринной системе циркулирует значительно большее количество этого вещества. Однако, по всей видимости, это не так. Одни мужчины и женщины отличаются высоким сексуальным тонусом, других секс интересует мало, а большинство из нас — где-то посередине.

В организме тестостерон образует соединение с другим веществом, так называемым глобулином, связывающим гормоны. Это лишает тестостерон возможности в больших количествах воздействовать на половое влечение. Может быть и так, что как раз влияние и неодинаковость в функционировании этого процесса и приводят к различиям внутри пола и между полами.

Притом стоит отметить, что, несмотря на то что гормональная терапия способна восстанавливать половое влечение как у мужчин, так и у женщин, происходит это не всегда. Вдобавок к этому, кастрированные мужчины, т. е. лишившиеся запаса тестостерона, способны испытывать сексуальное желание и иметь потенцию в течение длительного периода времени (до 30 лет) после кастрации, что еще больше осложняет вопрос. Правда, в США существует группа женщин, которые твердо уверены в способности тестостерона усиливать мужское начало. Они называют себя «третьим полом» и занимаются маскулинизацией своего организма, регулярно принимая большие дозы андрогена. Их отличают повышенная агрессивность, большая энергия и более высокий тонус (во всех смыслах) плюс маскулинные черты внешности и мощная подача на теннисном корте.

ПОВЕДЕНИЕ

Если не считать того, что это любопытная тема для чтения, почему нас должны заботить различия по признаку пола? Ответ в том, что они определяют наше поведение. И хотя число реально доказанных различий между полами невелико, они все же существуют. И именно от них зависит, насколько долговечны отношения между мужчиной и женщиной. Это основа нашей притягательности друг для друга. Если бы таких различий не существовало, нам пришлось бы их выдумать.

2. ЖЕНСКОЕ ТЕЛО

Когда вы впервые обращаете внимание на привлекательную женщину, вы видите ее внешнюю оболочку. Вы смотрите на «внешнюю женщину». Однако под этой красивой оболочкой заключен сложный индивидуальный набор гормонов и нейронов, которые и определяют то, какой она будет представляться любому потенциальному партнеру, включая вас. *Потому не принимайте внешние данные за реальность.*

ПОБУДЕМ В ЕЕ ОБОЛОЧКЕ

Если бы вы проделали мысленное путешествие внутри тела своей любимой, вас бы удивило то, какое количество сексуальных сигналов, посылаемых и получаемых женщиной, определяется гормонами, которые выступают в функции медиаторов. Именно от гормонов зависят:

- 1 сексуальное влечение (насколько сильно ее тянет к вам)
- 2 сексуальное желание (как она реагирует)
- 3 сексуальная реакция (физиологическое возбуждение и оргазм)

Картина осложняется тем, что индивидуальный «бульон» ее гормонов неустойчив. Его состав меняется в зависимости от ее менструального цикла, от беременности, грудного вскармливания и скорости выздоровления после родов. И всякий раз, как меняется состав ее гормонального «бульона», ее эмоции претерпевают соответствующую эволюцию. Вдобавок люди не всегда показывают, что творится у них внутри. Женщина может казаться счастливой или грустной, но нередко это лишь видимость. Улыбка или нахмуренные брови часто скрывают под собой нечто прямо противоположное.

В этом есть и своя восхитительная сторона, ведь вы можете до бесконечности обнаруживать в одной и той же женщине новые горизонты. Она сложна, многомерна и немного напоминает английскую погоду — так же непостоянна и изменчива. Но в этом ее притягательность.

1. ЕЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ВЛЕЧЕНИЕ

Первое, почему она реагирует на вашу мужественность, — ее влекут гормоны. Второе, как утверждают эволюционисты, — это ее потребность в максимально активной передаче своих генов, чтобы обеспечить выживание своего рода. Последнее соображение не вызывает у нас большого доверия, поскольку, как нам кажется, не учитывает того факта, что контроль рождаемости является благом. Третья причина — ее бессознательное стремление обрести свой смысл в жизни.

Что касается последнего соображения, то секс, без сомнения, дает уникальную возможность узнать о людях и о себе самих. Нами — как видом — движет любопытство. В сексуальном плане мы желаем познать это существо противоположного пола. Мы хотим проникнуть глубоко внутрь нее и дойти до самой ее сути — и делать это мы желаем эротически.

Слишком философично для мужчин? Слишком лестно? Что ж, посмотрите на это более приземленно. Двигаясь внутри партнерши, вы — буквально, физически — проникаете в нее так глубоко, как это возможно. Вы пытаетесь добраться до самой ее сути, оказаться в самой сердцевине ее существа. Быть может, подсознательно, тем чувственным образом, который нам дан, мы стремимся вернуться обратно в тот рай, в котором мы пребывали до рождения, — в то время чувственной полноты, когда каждая

клеточка нашей кожи соприкасалась с теплой, живой, чувственной матерью и ничто не отвлекало нас извне и не было враждебным. Сексуальность как возможность вновь обрести утраченное ощущение начала жизни?

Разумеется, все это происходит неосознанно. Мы не можем вновь пережить или вспомнить это ощущение сознательно, ведь у нас нет слов для его описания, а современные психологи полагают, что отчетливые воспоминания формируются только вместе с речью. Может быть, оно запечатлено где-то внутри нас и ждет своего часа, но если это чувственное воспоминание, то для своего оживления оно неизбежно требует чувственной близости.

Таким образом, возможно, что во время любовного акта мы пытаемся, не сознавая того сами, узнать больше о самих себе, истоках своего существования и своей жизни. И мужчины, и женщины желают полноты обладания, и те, и другие стремятся преодолеть глубоко личное ощущение искусственной разделенности.

2. ЕЕ СЕКСУАЛЬНОЕ ЖЕЛАНИЕ

Что же физически создает половое влечение? Как мы уже говорили, гормоны. У женщин есть несколько сложных гормонов — настолько загадочных, что их роль не до конца понятна. От гормона тестостерона (или, во всяком случае, так считается) зависит, появляются ли у женщины тот особый блеск в глазах и румянец на щеках, которые делают ее неотразимой. Современные исследователи все больше склоняются к выводу, что тестостерон отвечает за четыре вещи: развитие гениталий и чувствительность женщины плюс первоначальный интерес к сексу и плюс внутренняя потребность в поиске партнеров. Женщины с повышенным уровнем тестостерона, как правило, отличаются также и повышенным сексуальным тонусом, т.е. сильным половым влечением.

Менструальный цикл также играет свою роль в том, насколько сексуально чувствует себя женщина. Бывают такие дни месяца, когда она буквально может выломать дверь в спальню, и такие, когда она куда больше предпочла бы полудремотное времяпровождение в компании хорошей книжки и коробки конфет. Если вы перейдете к более или менее постоянным отношениям, вам стоило бы пару месяцев вести дневник наблюдений, чтобы выяснить, на какие дни приходятся пики ее сексуальной возбудимости. К слову сказать, некоторые женщины тоже ведут подобные записи — дневник менструаций, в котором отмечают не только физические, но и эмоциональные симптомы. Чтение этих записей проливает свет на многое.

В целом большинство женщин испытывают прилив сексуального желания: 1) непосредственно перед месячными, 2) иногда во время месячных и 3) сразу после месячных. Некоторые женщины 4) испытывают повышенное половое влечение в середине цикла (во время овуляции), однако гораздо большее их число нет. Как правило, средняя часть менструального цикла представляет собой период затишья для сексуального желания. Для того чтобы испытать настоящий взрыв эмоций, особо выделите для себя вечер непосредственно перед самым началом месячных.

Кроме того, есть немало психологических исследований, указывающих на то, что как мужчины, так и женщины приходят в сексуальное возбуждение, если предварительно испытали какое-то другое «параллельное» возбуждение, будь то страх, тревога или даже злоба. Медиаторами этих эмоций выступают те же гормоны. Накануне менструации женщины зачастую раздражены, эмоционально взвинчены и потому физически возбуждены!

А как же женщины, у которых больше не бывает месячных? Многие из них продолжают испытывать перепады настроения, как если бы у них по-прежнему были менструации, правда, со временем это сглаживается. В конце концов, составляющие хорошего секса во многом остаются прежними — только без перепадов настроения. Сексуальное возбуждение может возникать не так скоро, однако опросы женщин старшего возраста показывают, что сексом они наслаждаются не меньше, а возможно, даже больше, чем раньше.

3. ЕЕ СЕКСУАЛЬНАЯ РЕАКЦИЯ

Вам также хорошо известно, что для положительного восприятия женщиной секса необходимо заниматься любовью с использованием рук, языка и всего тела. Вам даже известно, что некоторые женщины способны испытывать более одного оргазма за раз. И, за исключением разве что мужчин с Марса, большинство честлюбивых любовников действительно понимают, что «трах-бам, спасибо, мадам» больше не копируется.

Но известно ли вам, что именно происходит во время ее сексуальной реакции? Возможно, вы думаете, что происходит то же самое, что и с вами? И зря, это никогда не приводит ни к чему хорошему, когда дело касается вашего желания обрушить на нее такой безудержный секс, произвести на нее впечатление такого вселенского масштаба, чтобы она больше никогда не посмотрела на мистера Д. Ругого.

ЛАБИАЛЬНАЯ ЭРЕКЦИЯ

Предположим, что вы дошли непосредственно до полового акта. Последняя информация из США свидетельствует о том, что у женщин почти так же, как у мужчин, возникает эрекция. Теперь нам известно, благодаря исследованиям по созданию «Виагры» для женщин, что область, захватывающая клитор и идущая вниз по обеим сторонам половых губ к промежности, содержит губчатую ткань. Она наливается кровью и набухает совершенно так же, как половой член у мужчин. Вызывает же ее набухание и делает ее сексуально чувствительной отнюдь не то же самое, что дает эффект у мужчин. И в этом состоит немаловажное различие. Вы ошибаетесь, если полагаете, что раз нечто срабатывает в вашем случае, то, значит, это сработает и в ее случае. Если в женщину входят прежде, чем она достигает возбуждения (прежде, говоря буквально, чем у нее возникает эрекция), она испытывает ощущения сродни вашим, попытайтесь вы ввести незарегистрированный пенис и при этом удовлетворить женщину.

ВОЗБУЖДЕНИЕ

Так что же вызывает женскую эрекцию? Чем женщина отличается в этом от своего партнера-мужчины? Три четверти женщин не возбуждают визуальные стимулы, как это происходит с большинством мужчин.

Женщины больше воспринимают намеки, отсюда их огромная потребность в романтической стороне отношений; женские фантазии гораздо более поэтичны и мягки (но при этом все-таки действенны!); а самое главное, женщины нуждаются в прелюдии. Этим ужасным словом лаконично обозначают поглаживания, ласки, прикосновения, близкий физический контакт, стимуляцию всего тела и любовные игры, которые обожают большинство женщин. Для немалого числа мужчин это тоже имеет весьма большое значение!

На позднем этапе процесса возбуждения напрягаются многие мышцы тела. Это важно подчеркнуть, поскольку бытует миф о том, что женщине, для того чтобы получить удовольствие от секса, необходимо расслабиться. Безусловно, психически она должна чувствовать себя расслабленной, испытывать доверие, пребывать в состоянии безмятежности, но вот тело ее реагирует в действительности противоположным образом. Более того, некоторые женщины настолько умело напрягают свое тело и в особенности гениталии, что способны доводить себя до оргазма без какого бы то ни было генитального контакта.

На пике фазы возбуждения у семидесяти пяти процентов женщин появляется «любовная сыпь». Это быстро проходящие красноватые пятна на груди, которые вызываются усиленным приливом крови.

КЛИТОР

Одновременно с этим, перед самым оргазмом, каверзная вещь происходит с клитором. Этот маленький изменчивый орган, который вы, надо думать, нежно ласкали пальцами и ртом, вдруг самым досадным образом втягивается и не дает себя обнаружить. Это может быть настоящей катастрофой, поскольку, если вы внезапно лишаете его того огромного внимания, которое уделяли ему до сих пор, возбуждение женщины улетучивается. Чтобы достичь оргазма, женщинам необходима продолжительная непрерывная стимуляция, и в этом они радикально отличаются от мужчин. Если мужчины способны достигать точки неизбежности, то женщины нет. *Даже тогда, когда они уже испытывают конвульсии экстаза, стоит вам прекратить стимуляцию, и вы прерываете оргазм.* Вот почему некоторые женщины иногда ощущают себя не полностью удовлетворенными, даром что испытали оргазм. По этой же причине многие женщины не испытывают множественного оргазма, обладая для этого необходимым потенциалом. Потому держитесь до конца, даже если это стоит вам немалых усилий.

МНОЖЕСТВЕННЫЙ ОРГАЗМ

А что можно сказать о множественном оргазме? Существует несколько разных видов. Может быть так, что ваша партнерша испытывает серию небольших поверхностных оргазмов. Возможна и такая ситуация, когда у нее достаточно сильные оргазмы, но разделенные короткими интервалами; бывает и так, что женщина испытывает второй оргазм спустя пять-десять минут после первого; и возможна такая редкая ситуация, которую выявили в своих лабораториях авторы известных сексологических исследований Мастерс и Джонсон, как «сплошной оргазм». В последнем случае женщина испытывает череду быстро повторяющихся оргазмических ощущений, которые воспринимаются как исключительно долгий, затяжной оргазм. Вероятно, существуют десятки других видов множественного оргазма, однако пока еще ни один Казанова нашего времени не занялся их коллекционированием. А из этого могла бы получиться любопытная диссертация.

ОРГАЗМ

Оргазм и без своего множественного варианта остается многоликим явлением. Одиночные женские оргазмы могут быть долгими и сильными или краткими и слабыми. Одни женщины испытывают оргазм в области клитора, другие вагинально, третьи говорят о сокращениях матки, особенно во время беременности, когда их легче заметить, у четвертых оргазм происходит в G-точке и сопровождается своего рода эякуляцией, а пятые говорят о том, что оргазм отдается у них по всему телу, что они

дрожат и вибрируют каждой своей клеточкой. Остается добавить, что многие из этих вариантов могут быть испытаны одной женщиной в разные периоды ее сексуальной жизни.

Если вы из числа тех мужчин, для которых превыше всего половой акт, то вы, быть может, уже в смятении от наших постоянных напоминаний о желательности мануальной или оральной стимуляции клитора. Возможно, вам повезло, и вы встретили одну из тех 30 процентов женщин, которым для оргазма достаточно обычного полового акта или стимуляции одной лишь G-точки. Да, такое бывает. Исследования показали, что из-за натяжения, возникающего во время полового акта вследствие копулятивных движений (вперед-назад), половые губы слегка, но постоянно трутся о клитор и этого может быть достаточно, чтобы вызвать оргазм. Замечательно, если у вас происходит именно так. Но если принять во внимание, что оргазм способны испытывать, по крайней мере, 82 процента женщин, но на самом деле только 30 процентов из них достигают его без прямой стимуляции клитора, то весьма вероятно, что вам не обойтись одним пенисом, даже самым надежным и верным.

3. ЖЕНСКАЯ ДУША

Поскольку это книга для мужчин, то мы начали разговор с секса. Если же смотреть с женской точки зрения, то мы начали не с того конца. Если бы мы позволили себе такое в первое свидание, нас бы ждал от ворот поворот. Секс должен предваряться ухаживанием, процессом установления близких отношений.

На значительном протяжении XX века «кодекс ухаживания» был неизменным. Мужчины проявляли инициативу, женщины поощряли и принимали знаки их внимания. Мужчины были социально и сексуально активными, женщины были более пассивными. Времена и нравы меняются, а последняя четверть века стала свидетелем настоящей революции. Нынешние молодые женщины считают совершенно нормальным брать инициативу в свои руки. Если им хочется секса со случайным человеком, они не видят в этом для себя никаких препятствий. (В конце концов, мужчины-то всегда так поступали.) При этом не значит, что возможность случайной связи обесценила в их глазах длительные и страстные отношения с постоянным партнером. Только теперь это воспринимается как один из нескольких возможных вариантов. Сегодняшние девушки не делают из секса большого события.

Это значит, что в разное время и в разных ситуациях секс обладает множеством разных значений. Общим же знаменателем во всех случаях является одно: каждой женщине хочется думать, что она интересуется вас как человек, как личность, даже если вы случайные знакомые. *А вот что ей точно не по вкусу, так это отношение к ней как к спермоприемнику.*

Это означает, что:

- секс «по-быстрому»
- любовный марафон с играми
- близость из дружеских чувств
- секс на диване во время вечеринки
- физическое обладание в отместку
- нежное любовное сношение и
- страстное слияние души и тела

...все это имеет место и все служит определенному назначению. *При условии, однако, что вы считаете ее человеком и относитесь к ней с уважением.* (Упустите это из виду, и можете ставить на себе крест.) Будьте готовы ухаживать и принимать ухаживания. В XXI веке женщина и сама может выказывать интерес к вам. Она может брать на себя большую инициативу; она может диктовать, что делать в постели. Для нового века это привычное и обыденное поведение. И у него есть свои плюсы. Это означает, что не всегда вам взваливать на себя тягостную обязанность делать первый шаг. Ведь приятно обнаружить, что вами интересуются и вас помогают. При условии, однако, что вы твердо помните о том, что это обыкновенные девушки и поступают они обыкновенным образом, а потому все также достойны вашего уважения.

Такое поведение, впрочем, имеет своим следствием и непредвиденные эмоциональные осложнения, и некоторых женщин нужно твердо возвращать к понятию личной ответственности — вашей и ее. Если, к примеру, она соблазняет вас, зная, что вы женаты, она также знает (даже если старательно задвигает эту мысль подальше), что не может рассчитывать на ваше безраздельное внимание. И если она все же не усвоила этого, ваш долг перед ней и перед собой — по временам напоминать ей об этом. Ситуация, однако, полностью меняется, если вы соблазните замужнюю женщину.

Будьте готовы к тому, что вам будет больно, когда она не сможет встречаться с вами по выходным.

«Каждый сам по себе» или «соблазней и властвуй» — это потребительская идеология, оставляющая на своем пути многочисленные жертвы. Женщины и мужчины, для которых отношения вроде карьеры, преследуют сугубо эгоистичные цели и полагаются на то, что в будущем само все устроится. Такой потребительский подход коренится в традиционно мужской стратегии ухаживания, которую ныне перенимают и переиначивают на свой лад женщины. Тридцать лет назад задавать тон в отношениях, определять их форму и направление предоставлялось мужчинам. Сегодня это право — предмет дележа. Однако полностью эта новая система взаимоотношений еще не устоялась. Она в процессе эволюции.

РОМАНТИЧЕСКИЙ ИДЕАЛ

Изменение уклада сексуальной жизни связано прежде всего с тем фактом, что женщины больше не желают, чтобы на них проецировали старомодное представление о женском поведении. Их больше не устраивает роль покорных жен — они требуют равноправного партнерства. Если при первой встрече с вашей «новой» женщиной вы вернетесь к старым ожиданиям, то обречете ваши отношения еще до того, как они начнутся. Женщины ушли далеко вперед. Они голосуют ногами против связывающих их отношений. Больше, чем когда-либо, женщин живет отдельно и не желает заводить ребенка. Потому много значит ваше отношение к женщинам — с первого же свидания.

Каков же образец мужчины, который мог бы быть привлекательным для нынешней разборчивой женщины? В описании одной женщины это «мужчина с финансовыми возможностями банкира, чуткостью и проницательностью психолога, интеллектом академика, телом гимнаста и шутками Вуди Аллена». Тем самым она также и выразила идеал — в его современном виде. Конечно, мы все мечтаем об идеале. Однако реальность такова, что идеальных людей не бывает. Никто не совершенен, а уж в особенности Вуди Аллен. У каждого есть и лицевая сторона, и изнанка. Любовь не гарантирует счастья, как не является гарантией верности партнера его внимательность и заботливость.

Очевидный путь к созданию отношений для всякого мужчины и всякой женщины — подходить друг к другу как к совершенно новым людям, без каких бы то ни было готовых оценок. Начиная с нуля, вы должны выяснить, что именно представляет собой этот человек, какой характер скрывается под внешней оболочкой. Конечно, этот способ всегда был очевидным, и, однако же, как ни удивительно, мужчины в прошлом не раз попадались в коварные ловушки.

ОТБРОСЬТЕ ГОТОВЫЕ ОЦЕНКИ

Одна из таких ловушек — внешность. Мы начинаем ожидать от женщины определенных вещей с того самого момента, как впервые видим ее. По чертам ее лица, по тому, как она одевается, по тому, как она держится, мы спешим составить себе мнение о том, что она представляет собой. А это уже готовые оценки, потому что

- * мы знакомы с женщинами вроде нее
- * она невольно напоминает нам кого-то из родственников
- * нам доводилось видеть похожих людей на телеэкране и т. д.

Это нормальное явление — вполне естественно, что одни люди ассоциируются в нашем сознании с другими. Так мы начинаем отношения с готовых оценок, которые

могут оказаться совершенно ошибочными. В наши дни общение через Интернет, когда вы не слышите и не видите ее, а имеете дело непосредственно с ее воображением и умением выражать себя в словах, — чуть ли не единственный способ «прощупать» внутреннюю сущность человека.

Вот так почти сразу же мы считаем, что кое-что знаем о незнакомке, и проецируем на нее свои готовые представления. То же самое относится и к сексуальности. Большинство мужчин, проявлявших интерес к Жанне, были уверены, что она хороша в постели, — они полагали, что ее воображаемая уверенность позволяет ей быть раскованной и пылкой. Правда же заключалась в том, что она была зажатой и сдержанной, а поскольку у мужчин оказывались столь нереальные ожидания, она неизменно, хотя и невольно, их разочаровывала.

Если это верно в отношении тех женщин, которые вызывают у вас чувства, обратите мысль на самих себя. В какой степени вы открываете другим свое настоящее «я»? Достаточно ли вы уверены в себе, чтобы признавать свои недостатки? Позволяете ли вы другим видеть ваше реальное лицо? Или стараетесь предстать перед ними человеком, которым хотели бы быть?

А разве все мы не пытаемся казаться тем, чем хотели бы быть на самом деле? Проблема, однако, в том, что омут сексуальных отношений может оказаться глубже, чем мы ожидали. И наша задача — развивать в себе чуткость и проницательность, чтобы распознавать беспокойство и скрытые колебания партнера.

СЕМЕЙНАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Существует такая коварная ловушка, как семейная психология. Хотя мы обычно и обсуждаем свои семьи и делимся информацией о том, где живут наши родственники, чем они занимаются и что они за люди, но никогда не говорим о том, какого рода пример сексуального поведения они, может быть, подавали нам. Вероятно, потому, что нам никогда не приходило в голову, что наши собственные установки в отношении выражения любви, способность дарить физическое тепло и нежность, умение отдаваться чувствам и доверять коренятся в том, что мы видели (или ощущали) в родительском доме.

Врачи-сексологи нередко сталкиваются с проблемами, порожденными в детстве плохими семейными примерами. Так, для женщин, проходивших групповую терапию, чтобы научиться достигать оргазм, общими были несколько знаменателей. Они росли в семье, где родители:

- * не выказывали друг другу любви
- * никогда не прикасались друг к другу и не обнимались
- * болезненно реагировали на тему секса и передали такое свое отношение, достигающее чуть ли не до фобии, своим дочерям.

Внешне эти женщины не отличались от любых других. Так что, если вы встретите привлекательную и милую женщину (а сами вы росли в атмосфере семейного тепла и любви), не спешите думать, что ваша новая подруга выросла в такой же атмосфере. Возможно, что и нет.

Мы также подсознательно ищем в новом партнере знакомые черты. Человек, с которым нам наиболее хорошо и уютно, может напоминать нам, о чем мы и не догадываемся, кого-то из родителей, или брата, или сестру. В этом случае легко оказаться в русле той модели отношений, которая царила в вашей семье, в чем нет беды, если новый партнер и в самом деле ведет себя в соответствии с вашими ожиданиями. А вот если неожиданно выяснится, что ваша подруга из совершенно иной среды, тогда не-

которые ваши предположения, кажущиеся совершенно нормальными вам, могут оказаться совершенно неприемлемыми для нее.

НЕ УДАРИТЬ В ГРЯЗЬ ЛИЦОМ

Существует и такая коварная ловушка, как ожидания, связанные с тем, что, по нашим ощущениям, ждет от нас внешний мир. Если вы, скажем, живете в Лос-Анджелесе, у вас должна быть спортивная машина, дорогая одежда, стройная фигура, идеальные черты лица или достаточно наличности, чтобы устранить дефекты внешности с помощью пластической операции. Вы ничто и никто, если у вас нет лоска. Это распространяется и на выбор партнеров. Если вы появляетесь под руку с человеком, которого нельзя назвать красивым, то вы чувствуете себя дискомфортно, так как подозреваете, что падаете в глазах своих друзей. То же распространяется и на происходящее между вами двоими наедине. Предполагается, что вы оба искушены в сексе — готовы ко всему. Да поможет вам Бог, если это не так. И в Европе это ожидание «готовности ко всему» тоже в какой-то мере уже проникает в сексуальные установки. А это весьма опасное явление. Ведь если вы не готовы к чему-то, то получается так, что вы не только обманываете надежды своего партнера, но и признаете, что с вами что-то не в порядке. Однако здравый смысл подсказывает, что это нелепость.

Если же вы выросли в глубоко религиозной атмосфере, то превалировать будет прямо противоположное сексуальное допущение. А это может таить иную опасность. Одна девушка, дочь ревностного пресвитерианца, уже далеко не молодого человека, была настолько запугана и приучена не выказывать в своем поведении ни капли сексуальности, что, когда дело дошло до законного случая, т.е. свадьбы, для нее оказалось совершенно невозможным ослабить свой жесткий самоконтроль. Строгое религиозное воспитание, в котором секс ассоциируется с геенной огненной и страшным грехом, является общим знаменателем для женщин, имеющих проблемы с оргазмом.

При таком количестве скрытых препятствий вообще удивительно, что чья-то любовная жизнь устраивается. Однако это происходит, мы стараемся изо всех сил и инстинктивно стремимся любить и поощрять. И вот с помощью этой книги мы хотим помочь вам создавать наиболее благоприятные условия, в которых могут пустить корни любовные отношения.

ПЛАН ПРЕЛИМИНАРИЙ

- 1** Не торопитесь. Умерьте свое половое влечение, чтобы не отпугнуть ее на первом же свидании.
- 2** Разузнайте о ней — о ее окружении, характере, интересах и пристрастиях.
- 3** Используйте «дружеские» жесты, как только почувствуете, что вы ее интересуете. Берите ее под локоть, поддерживайте ее, когда переходите через дорогу, используйте предлоги для неформального прикосновения. Если вы вместе прогуливаетесь, держите ее за руку или просуньте ее руку под свою. Главное, чтобы это было уместно. Если вы станете делать это с первого же дня, легко оказаться бестактным. Старайтесь правильно рассчитывать время.
- 4** Будьте открыты с ней и внимательны к тому, что она говорит, кивком головы или репликами показывайте, что вы слушаете. Если говорите всецело вы (а такая черта у мужчин бывает), зажмите себе рот рукой, прикусите язык и вместо этого сосредоточьтесь на ней.
- 5** Женщинам нравятся мужчины, у которых, как им кажется, они могут чему-то научиться. Если вы не чувствуете за собой большой эрудиции, беритесь за изучение интересующих ее вещей — любых предметов от психологии до садоводства.
- 6** Развивайте в себе чувство юмора — ведь это сексуально, а весь смысл занятия любовью как раз в том, чтобы позабавиться.

ПРИДАЙТЕ ЯРКОСТЬ ЭМОЦИЯМ

Общайтесь словесно: замечательный способ настроиться на волну партнерши — интересоваться ее сексуальной биографией. Ей это нравится, а вас делает информированным. Обращайтесь к самым ранним воспоминаниям.

*Какой пример чувственного поведения подали ей родители? Выражали ли они свои чувства физически? Друг другу? Ей?

*Каково было отношение ее родителей к сексу? Вероятно, она чему-то научилась у них?

*Когда она впервые узнала, что такое секс? Наедине с другим человеком? Наедине с собой?

*Как повлияли на нее первые сексуальные отношения? Какие впечатления они оставили — приятные или неприятные? Не кажется ли ей, что они, возможно, отразились на ее последующем выборе партнеров?

Задавая вопросы, взамен рассказывайте о себе. Сравнивайте услышанное с тем, что вы говорите о себе. Посмотрите, есть ли в ваших судьбах совпадения. Поговорите об отличиях. Одним из результатов того, что мы живем в обществе, в котором говорить о сексе до сих пор считается не совсем приличным, является то, что мы по обыкновению не получаем такой информации. Обмениваясь же ответами на подобные вопросы, мы совместно выясняем, что в новых отношениях будет располагать каждого из нас к доверию и близости. Используйте эмоциональные жесты:

* Время от времени смотрите ей в глаза дольше, чем обычно.

* Поворачивайтесь к ней чаще, чем делали бы по обыкновению.

* Улыбайтесь чаще обычного.

* Используйте легкие прикосновения. Например, когда стоите рядом, встаньте позади нее, слегка прислонясь к ней и обхватив ее руками за талию; приобнимите ее; слегка поглаживайте по спине.

* Чувственно проводите рукой по ее волосам — это создает упоительно интимное ощущение.

ПРИДАЙТЕ ЯРКОСТЬ ФИЗИЧЕСКИМ ОЩУЩЕНИЯМ

Когда отношения переходят от разговоров к физическим ласкам, не спешите скорее дойти до «главного». Обратитесь к техникам прикосновения — воспользуйтесь упоительными приемами чувственного массажа. Вы могли бы начать со следующего:

* Максимально используйте эротический потенциал ступни. Массаж ступни может быть невероятно сексуальным — варьируйте разминающие движения (чтобы снять усталость в ногах) с дразнящими, чувственными поглаживаниями.

* Не стесняйтесь заняться массажем всего тела, а не просто сексом. Прикосновение является, вероятно, самой важной и ценной стороной отношений. Кожа — второй по чувствительности орган тела после мозга. Используйте круговые поглаживания с соблюдением надлежащих условий: теплые руки, подогретое массажное масло и теплая комната. Сперва массируйте всей рукой, двигаясь всегда от позвоночника и всегда медленно. Когда вы разомнете все тело с помощью надавливающих движений, перейдите к более легким поглаживаниям кончиками пальцев. Заключительный третий круг проделайте с использованием ногтей.

* Сделайте массаж гениталий, выполняя его почти так же, как и массаж всего остального тела. Не ставьте целью оргазм и *дайте понять партнерше, что не это главное*. Используйте при массаже гениталий те же техники круговых движений, что и

при массаже тела, с той лишь разницей, что поглаживания менее размашисты и более чувственны и методично покрывают всю область от внутренней поверхности бедер и вверх, завершаясь на клиторе. Не следует делать генитальный массаж, предварительно не выполнив массаж всего тела. Эффект будет далеко не один и тот же.

Не следует к концу вечера превращать это в половую близость. Вы даете ей вкусить чувственности и оставляете ее возбужденной, но нетронутой, и она сама будет желать полноты близости с вами при следующей встрече. Поступая так, вы подогреваете ее эротические ощущения и приучаете ее ассоциировать вас с предельным накалом чувственных эмоций.

4. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ МИР ЖЕНЩИН

Говорят, некоторые мужчины не признают мозг самым большим половым органом. Тем не менее человеческий мозг не только посылает остальному телу приказы, но и обеспечивает возбуждение кожи и определяет все те ощущения, которые превращают желание в ответную реакцию. Женский мозг работает в сексуальном отношении точно так же, как мужской, за исключением того, что женщины не воспринимают физическую привлекательность обособленно. Женщинам больше свойственно реагировать на общее впечатление, производимое человеком, чем на отдельные черты его внешности. И чем сильнее воздействие на ее личность, тем лучше. Вложите в голову женщины увлекательную идею, и она воспламенится. «Внутренняя женщина», та, что оценивает вас и определяет вашу привлекательность, значима не меньше, чем «внешняя женщина», та, которая может реагировать физически.

Важнейшая часть ее рефлекторной системы была заложена не вами, а людьми, которых она знала с самого раннего детства. Ваша женщина отчасти младенец, отчасти маленькая девочка. Она взбалмошный подросток и рассудительный взрослый человек. И все это вдобавок к ее нынешнему «я». На этом заделе любви и выработанных рефлексов зиждется успех или провал ваших ухаживаний. Если ее ум, питаемый опытом предшествующей жизни, решает, что вы ей не подходите, не имеет значения, насколько умело вы ласкаете, — вы ее не получите. Потому первейшая и абсолютная необходимость — выяснить, что волнует и будоражит ее мозг.

ВОЗДЕЙСТВИЕ НА ЕЕ МОЗГ ВАШЕГО ЗАПАХА

В чем-то это лотерея. Если у вас не тот запах, она инстинктивно откажет вам, хотя «инстинктивно» здесь, может быть, не совсем верное слово, поскольку на самом деле ее мозг произвел молниеносную оценку запаха вашего тела, позволив ей принять быстрое решение. Частично можно изменить даже запах тела, если внести коррективы в свое питание, однако сомневаемся, чтобы многие из нас были готовы идти на такие крайности. Точно так же, если не по своей вине вы сильно напоминаете ей кого-то из прошлого, кто ей очень не нравился, она может наделить вас его характеристиками и оказаться не в состоянии оценить ваши личные достоинства.

Если же приметы сулят удачу и она не считает нужным давать вам от ворот поворот, есть тонкости, которые вы могли бы учитывать в своем поведении в начале (да и на любом этапе) отношений, чтобы максимально увеличить свои шансы на успех. Уясните себе, пожалуйста, что, когда мы говорим тут об успехе, мы не имеем в виду очередную одержанную победу. Мы говорим об установлении настоящих, дружеских отношений с женщиной, которые в случае удачи перерастают в большую и полновесную любовь.

ЕЕ ПОТРЕБНОСТЬ В ВАШЕЙ ЧЕСТНОСТИ

В идеале большинство женщин хотят романтических отношений и прочной связи, однако хотят этого они на честных условиях. Женщины, безусловно, не хотят мужского притворства. Наилучшие сексуальные отношения, по мнению многих женщин, возникают между людьми, которые доверяют друг другу, могут говорить обо всем и увлеченно исследовать различия друг друга. А потому, если вам кажется, что существует вероятность того, что вы долго не потеряете интерес к какой-то женщине, будьте

готовы к тому, чтобы откликаться на эти эмоциональные требования и уметь ими дорожить.

ВАША ПОТРЕБНОСТЬ В СОБСТВЕННОЙ ЧЕСТНОСТИ

Соблазнение дурно тем, что оно пахнет манипуляцией. Если не заглядывать далеко, то для предмета ваших желаний может быть приятно оказаться в роли соблазненной. И вы можете ощущать это как свой личный триумф соблазнителя. Но если вы знаете, что она ответила на действия, не выражающие вашей истинной сущности, а ведь *важно чувствовать себя любимым как раз за свою подлинную сущность*, то вы никогда не почувствуете себя по-настоящему любимым и желанным с помощью одного только соблазнения. И напротив, если вы находите в себе достаточно силы и смелости, чтобы открыть свое истинное лицо, со всеми комплексами и изъянами, есть большой шанс, что ваш сексуальный интерес разовьется в нечто действительно значимое. И, разумеется, то же верно и для нее.

Честность в отношениях двоих требует проявлений внутренней силы, по крайней мере, двух видов. Во-первых, способности говорить правду. Во-вторых, умения воспринимать правду, когда нам ее открывают. Скрывать легче, придерживаться полуправды легче, а в некоторых случаях, может статься, и уместнее. Но мы все больше думаем, что наилучший путь из всех — быть откровенным. Одним людям удастся это лучше, чем другим, и это потому, что для честности тоже нужны свои навыки.

«Я» И «ТЫ»

Существует метод вербальной коммуникации, который помогает снять проблему излишней резкости неприятных для адресата слов. Большинство людей, когда выражают недовольство, автоматически говорят «ты». «Вечно ты все портишь». «Ты вечно останавливаешься на полдороге». «Ты не умеешь довести меня до оргазма».

Попробуйте, чтобы кто-нибудь сказал вам такое в лицо, и посмотрите, как вы себя почувствуете. Полагаем, что ваша реакция вряд ли будет положительной — по той простой причине, что когда вам постоянно «тыкают», это звучит как обвинение. Это выглядит так, как если бы ваша партнерша тыкала в вас пальцем и говорила: «Это ты во всем виноват». Может быть, она и не думала обвинять вас. Но воспринимается это именно так.

В таких условиях у партнера возникает отнюдь не желание исправить ситуацию, а оборонительная реакция. А когда человек становится в стойку, у него обычно нет охоты забраться снова в постель и подарить вам минуты любовного восторга.

Альтернативный способ обращения со щекотливой темой — идти от «я». «Я так хочу чаще с тобой видеться». «Мне нравится, когда ты ласкаешь мои соски». «Прикосновения к животу вызывают у меня очень неприятные ощущения. Он у меня слишком чувствительный».

Идя от «я», вы даете понять, что берете ответственность за проблему на себя, что это ваша проблема, а не вашей партнерши, но что она, возможно, в силах вам помочь. Обычная реакция на такой более тактичный подход — сочувствие и желание помочь. Благодаря откровенности такого рода вы делаете ваши отношения гораздо более близкими.

ОТКРОВЕННОСТЬ

Большинство из нас знают, что откровенный рассказ о себе (кто мы, что любим и что было в нашем прошлом) — обязательная часть новых отношений. Откровенность важна потому, что сообщаемая вами информация снабжает человека основой для развития своего отношения к

вам. Ваши оживленные рассказы позволяют ей реагировать, говорить в ответ, сравнивать услышанное с собственной жизнью, сообщать взамен факты из своей биографии. Если мы молчим и ничего о себе не рассказываем, то мы не только не даем никакой пищи ее чувствам, но и создаем впечатление, что держим дистанцию, взираем со стороны, оцениваем — и оцениваем, вероятно, негативно. А это вызывает крайне неуютное ощущение. Потому очень важно что-то сообщать о себе и о своей жизни.

УМЕНИЕ СЛУШАТЬ

Не менее важно вести разговор так, чтобы давать возможность высказаться и другому. Если она стесняется говорить о себе или делает это неохотно, расспросите ее. Попросите ее рассказать о своей жизни, откуда она родом, чем занимается. Чтобы набраться решимости и откровенно рассказать о себе, ей нужно почувствовать, что вам это интересно. А чтобы поверить в это, ей нужно увидеть, что вы и в самом деле ее слушаете. Мало что так раздражает, как человек, который, задав вам вопрос, принимается бродить по комнате, никак не реагирует, а когда вы умолкаете, не имеет и понятия, о чем вы говорили.

Всеми этими навыками слушателя следует пользоваться в постели, когда вы лежите рядом, желательно в объятиях друг друга. Если вы лежите таким образом, что она не видит вашего лица, у вас все же есть возможность кивать головой так, чтобы она чувствовала, что вы киваете, есть возможность откликаться полупшепотом, а также показывать, с помощью ласковых объятий и поглаживаний, что вам не безразлично то, что она говорит. Если разговор касается тем грустных и печальных и она расстроена, то вы можете использовать эти успокаивающие прикосновения, чтобы утешить ее, пока она говорит.

НАВЫКИ СЛУШАТЕЛЯ

Вы могли бы:

- ☛ Кивать, чтобы сигнализировать о том, что вы внимательно ее слушаете
- ☛ Говорить «угу», «ну да», «понимаю» и т.д., чтобы показать, что вы следите за рассказом
- ☛ Не сводить глаз с ее лица — не отворачивайтесь, не расхаживайте по комнате и не демонстрируйте свою спину
- ☛ Не заниматься другими делами, пока она говорит
- ☛ Сказать что-нибудь в ответ, когда она закончит, чтобы показать, что вы действительно слушали, и попытаться вставить ее слова в свою последующую реплику. Хороший разговор строят по кирпичику, в плохом разрушают сказанное другим.

5. ПЕРВЫЕ ШАГИ

Первые занятия любовью иногда заставляют понервничать. По крайней мере, один из вас обычно волнуется о том, как все получится. Нередко возникают неловкие моменты и небольшие проблемы, которые требуют от вас умения договариваться. Вот тут-то и оказываются полезными навыки слушателя. Да и не меньше коммуникативный прием использования «я» вместо «ты».

Чего же ожидать от первой ночи в смысле нервных переживаний? По признанию Салли, у нее возникала очень разная реакция на первый секс в зависимости от того, на каком жизненном этапе она находилась. «Когда я была подростком, «переспать», конечно, являлось большим событием, однако не помню, чтобы я много думала об этом. Я так горела желанием быть вместе конкретно с этим мальчиком, что все произошло спонтанно, как-то само собой. Думаю, мне повезло в том, что с сексом пошло так хорошо с самого начала, а до этого мы близко общались, в том числе и много целовались».

Через три года эта первая любовь прошла, и после этого у меня возникли проблемы с сексом. Моя уверенность в себе пошатнулась. Я делалась деревянной и ничего не чувствовала. И только когда я встретила парня, который взял на себя труд успокоить меня и дал мне время привыкнуть к нему, прежде чем мы легли в постель, я снова научилась реагировать. Много позже, когда распался мой брак, я встретила нового мужчину, которым я очень увлеклась, но при этом очень нервничала. Он несколько часов ласкал меня и предавался со мной любовным играм — и только. В какой-то момент я даже было подумала, что мы так и не дойдем до главного, потому что мы слишком долго играли и дурачились, словно маленькие дети. Мы и не дошли — до полового акта. Вот почему в следующий раз, когда мы оказались в постели, я была вся в нетерпении. И все прошло чудесно».

Салли призналась, что ее реакции в «первый раз» были напрямую связаны с тем, насколько уверенно она чувствовала себя на тот момент. Учитывая эту особенность, имеет смысл настраиваться на волну подруги, чтобы выяснить, какой этап в любовной жизни она переживает. Если есть какая-либо причина считать, что она будет нервничать, не торопитесь. Однако не просто обсуждайте ситуацию — ласкайте ее, страстно целуйте, нежно обнимайте, нашепывайте эротичные слова, водите руками по ее телу и поощряйте ее делать то же самое по отношению к вам. Мужчину, который воздерживается от полового акта, женщины находят невероятно привлекательным. Но женщинам нравится также теплота и чувственность. Поэтому говорите и ласкайте. Чем дольше накапливаются чувственные ощущения, тем лучше проходит «первый раз» и последующие. Если представлять себе сексуальность формой энергии, бегущей с гудением по электрическим проводам тела, то понятно, что имеет смысл генерировать ее в большом количестве, коль скоро мощное накопление энергии приводит к сейсмическому взрыву.

ОЦЕНКА ЕЕ НЕРВНОСТИ

Очень важно, таким образом, выяснить степень беспокойства женщины, поскольку от вашего выбора времени будет зависеть, насколько удадутся ваши первые попытки. Если, к примеру, вы сразу же требуете от нее секса, то она сочтет вас нахальным человеком и вполне может воспротивиться.

Поразмышляйте над своим поведением:

* Если вы понимаете, что излишне торопите события, то проблема действительно в вашей нахальности?

* Или в скудости чувств?

* Или в сильном половом желании?

В любом из этих случаев она ни при чем, не так ли? Даже если виной всему сильное половое желание. Вы можете возразить, что, мол, половое желание спровоцировано ею, но на самом деле она лишь играет роль пускового сигнала, а фактически оно спровоцировано вами, содержимым вашей головы. А содержимое вашей головы не следует навязывать человеку, когда он не готов к его восприятию.

Так как же выяснить, каковы ваши перспективы с точки зрения ее любовной жизни, ее уверенности в себе и ее возможных требований к новому партнеру, то есть к вам? Чуть раньше мы говорили о ее родителях, о том, что они за люди, что за отношения между ними и какой пример теплоты и любви они подали детям. Надеемся, что и вы сообщили ей подобную информацию о себе. Здесь мы предлагаем ориентиры для откровенной беседы о сексуальном опыте.

ИНТИМНЫЙ РАЗГОВОР

Теперь, когда общение переходит в более физическую плоскость, настало время обратиться к более интимным сторонам жизни друг друга. Вы могли бы поделиться друг с другом информацией о следующем:

* Первые сексуальные ощущения

* Первые партнеры противоположного пола

* Первые сексуальные контакты. Пошла ли она сразу до конца? Вы? Или для этого потребовалось время? Каковы были первые ощущения?

* Мастурбация. Прибегает или прибегала ли она к ней? Вы? Если да, то когда это началось? Каковы были первые ощущения? Насколько они отличались от последующего сексуального опыта?

* Первые важные отношения. Какими они были? Каким был первый партнер? Как складывались сексуальные отношения с ним?

* Последующие важные отношения. Какой след они оставили в ее душе? В вашей? В чем проявляется их нынешнее влияние с точки зрения вашего и ее настроения, ожиданий, эмоциональных рубцов?

Мы не призываем вас припереть женщину к стене и допрашивать, направляя ей в лицо яркую лампу. Ясно, что нечто столь интимное, как предлагаемый разговор, должно происходить в непринужденной обстановке, во время объятий и доверительного общения. Энергичное физическое ободрение, дружеские жесты и нежные и ласковые прикосновения помогут ей чувствовать себя свободнее.

ОБОДРЕНИЕ

* Если видно, что она колеблется, значит, она нуждается в большем ободрении.

* Если она неохотно говорит о себе, подайте ей пример собственным рассказом.

* Если она стесняется, скажите: «У меня было вот так. А как было у тебя?»

* Фразы типа «У меня такое впечатление, что тебе трудно говорить об этом» иногда творят чудеса.

* Или сочувствие: «Да, когда с сексом не ладится, это может здорово отравлять жизнь».

* Или похвала: «Хоть это и трудно, но ты очень хорошо все рассказала».

*Или ободрение: «У меня такое чувство, что жизнь обошлась с тобой не очень-то ласково».

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СВОЕЙ НЕРВНОСТЬЮ

До сих пор мы строили разговор так, словно вы опытный психолог-консультант, ни на секунду не сомневающийся в своей способности провести такую интимную беседу. Большинство же из нас, однако, далеко не специалисты в этой сфере и отнюдь не так уверены в своих силах. Мысль о том, чтобы вступить в столь откровенный обмен интимными подробностями своей жизни, может показаться:

*вторжением в чужую жизнь

*испытанием для нервов

*выходом за рамки собственного опыта и знаний.

Вторжение. Если, пытаясь выйти на такой разговор, у вас возникает отчетливое ощущение, что вы вторгаетесь в чужую жизнь, будьте внимательны к этому ощущению. Возможно, вы слишком быстро и слишком рано затронули трудную тему. Отступите в эмоциональном плане на шаг назад и выждите. Если в остальном ваши отношения складываются хорошо, не бойтесь сделать вторую попытку. Если же у вас и во второй раз создается впечатление, что вы вторгаетесь на чужую территорию, вы могли бы прибегнуть к следующему подходу.

«Я уже некоторое время пытаюсь расспросить тебя о твоей жизни, и у меня складывается впечатление, что для тебя это трудная тема. Есть какая-то проблема?»

«Понимаю. Расскажи мне об этом побольше».

Или: *«Не хочу показаться назойливым, но я действительно хочу узнать тебя поближе. Можешь рассказать мне что-нибудь о своей жизни?»*

Или даже: *«Я так много рассказал тебе о своей любовной жизни, а от тебя, кажется, и слова не услышал. Получается не очень честно. Сделай одолжение, расскажи мне немного».*

КАК ДОБИТЬСЯ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Если вас одолевают сомнения, существует полезная техника, так называемая поведенческая репетиция. Это когда вы мысленно представляете себе ситуацию, в которой можете в скором времени оказаться. Иначе говоря, вы мысленно проигрываете ситуацию. И это действительно помогает в те моменты, когда вы не знаете, что сказать.

Представьте:

Сцена 1. *Вы сидите на диване, обнявшись со своей подругой. Она прильнула к вам и вместе с вами слушает CD. Под звуки музыки вы как бы невзначай говорите: «Мне очень нравится эта мелодия, она вызывает у меня романтические воспоминания. А у тебя есть песни или числа, навевающие воспоминания?»*

Произнесите эти слова вслух. Представьте себе подругу, слушающую, как, вы шепчете ей их на ухо. Попробуйте снова произнести то же самое вслух, но так, чтобы было понятно, что вы задаете ей вопрос.

Каковы ощущения? Если, проводя воображаемую беседу, вы ощущали беспокойство, продолжайте репетировать. Это действительно помогает. Если при произнесении разучиваемых слов вы чувствовали напряжение, повторите в третий раз. Продолжайте повторять, пока не почувствуете себя совершенно комфортно.

Представьте:

Сцена 2. *Вообразите себе, что вы все так же сидите на диване со своей подругой, но она все еще не ответила на ваши вопросы. Вы склоняетесь к ней и целуете ее в шею или сбоку в лицо. А затем разжимаете объятия и немного отстраняетесь. Она смотрит на вас, но по-прежнему ничего не говорит.*

Вы озадачены. Вы вопросительно смотрите на нее, а потом говорите: «Не хочу показаться навязчивым, но я правда хочу узнать тебя лучше. Я бы охотно услышал о тебе побольше. Расскажи мне что-нибудь».

Снова мысленно разыграйте сцену, произнося свои слова вслух, репетируя их вновь и вновь, пока не почувствуете себя уверенно. Как, по-вашему, какую реакцию они могли бы вызвать? Чего вы боитесь больше всего? Боитесь, что она вас отвергнет? Или просто не знаете, как быть в том случае, если вам не удастся ее разговорить?

Вряд ли она отвергнет вас, поскольку едва ли не всем нравится, когда к ним проявляют интерес. И практически наверняка она даст какой-то ответ. Если она и вправду может оказаться не очень разговорчивой, вы можете представить себе, что обнимаете ее со словами: «Вижу, ты не хочешь говорить об этом сейчас. Но я был бы рад, если бы ты рассказала о себе немного как-нибудь в другой раз». И остановиться на этом.

Цель репетиционного метода в том, чтобы заставить себя произнести вслух то, что может пригодиться, когда дело дойдет до реальной ситуации. И совершенно очевидно, что и в дальнейшем вы можете репетировать любой сценарий, который сочтете нужным для себя.

Выход за рамки собственного опыта и знаний: Если ваша интуиция подсказывает вам, что вы по ошибке выбрали человека с серьезными эмоциональными проблемами или настолько неподатливого, что вы сомневаетесь в своей способности выступать в роли психолога, тогда лучше признать это. Не бойтесь дать задний ход отношениям, если уверены, что они не для вас. Это взрослый поступок. Если вас пугает, что вы вроде как бросаете друга в беде, вы могли бы максимально тактично подсказать ей мысль обратиться к настоящему психологу или психотерапевту.

ТРЕНИНГ ПО ВЫРАБОТКЕ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ

Еще один полезный метод, помогающий обрести смелость, — тренинг по выработке в себе уверенности. Он работает на той посылке, что самое страшное при решении трудной ситуации — сделать первый шаг. И чем успешнее ваши попытки решить проблему, тем увереннее вы чувствуете себя и тем дальше вы способны пойти в следующий раз. В условиях данной ситуации вы соответственно могли бы:

- 1** Составить список из шести сложных моментов, которые рисуются вам в отношениях.
- 2** Поименовать список, обозначив первое как наиболее легкую задачу, второе как менее легкую, и так далее.
- 3** Начав с самого легкого, попробовать взяться за решение проблем, значащихся в вашем списке, и дойти до самого трудного.

Поступая так, вы не только добиваетесь изменения ситуации, но и обретаете уверенность. Если что-то не дается, просто отступите шаг назад и подождите, пока не почувствуете себя лучше, прежде чем взяться за это снова.

ОДОБРЕНИЕ И ПООЩРЕНИЕ

Ранее в этой главе мы уже говорили о том, как лучше озвучивать проблемы. Один такой подход — идти от «я», а не от «ты». Однако если вы мечтаете улучшить любовные навыки своей подруги, не вызвав у нее ощущения, что ее критикуют, всегда

сопровожайте свою просьбу одобрительным словом в адрес ее любовной техники. К примеру: «Мне ужасно нравится, как ты ласкаешь меня по всему телу. Твои прикосновения — просто чудо. Вот если бы ты ласкала мой пенис так же, как мой живот». Впрочем, эта книга о том, как улучшить *вашу* технику ради в конечном итоге удовольствия и наслаждения *женщины* в вашей жизни. Мы убеждены, что слова одобрения и поощрения должны быть ключевыми словами для каждого человека, в каждом проявлении жизни и в каждом занятии, а особенно в занятии любовью. Как специалисты по сексуальным отношениям мы ратуем за одобрение и поощрение. Чувствуя поощрение, дети быстрее учатся. Чувствуя поощрение, взрослые лучше работают. А любовники ощущают себя более счастливыми, если им выказывают обожание — крайнюю форму одобрения и поощрения! Так дайте же своей женщине знать, что ее обожают. Разумеется, всякий способ хорош, лишь бы демонстрировал, что вы думаете о ней. Мы не призываем вас бросаться пустыми заявлениями. Но поразительно, как трудно многим сказать о том, как дорога им партнерша, — они почему-то ждут, что это многострадальное существо само обо всем догадается. Вспоминается простодушная фраза: «Конечно, люблю, ведь я же сплю с тобой!» Дурная шутка, надо сказать, потому что никто не знает, что его любят, если только ему не говорят об этом словами, и, если только это заявление не находит регулярного подтверждения в виде нежного и заботливого отношения, оно лживо.

Быть открытыми и любящими мы учимся у своих родителей, но если нам не повезло и нашим родителям и в голову не приходило использовать словесные выражения любви, то эти навыки не закладываются у нас в достаточно раннем возрасте, чтобы это происходило спонтанно. *Но эти навыки могут быть приобретены.* Попробуйте попрактиковаться в выражении страсти перед зеркалом и прочувствуйте слова, которые вы произносите. Воспользуйтесь репетиционным методом.

«ЖЕСТКИЙ ПЕТТИНГ»

Мы с огромным интересом прочитали недавно, что существуют химические причины того, почему двое людей привязываются друг к другу. По-видимому, каждый раз, когда мы испытываем оргазм, происходит стимуляция выработки гормона окситоцина. У женщин окситоцин вырабатывается во время родов и грудного вскармливания, и он является одним из тех веществ, которые способствуют установлению тесного контакта между матерью и ребенком. Теория также гласит, что окситоцин, усиленно вырабатываемый во время оргазма, побуждает нас сильнее привязываться к партнеру.

Замечательным сценарием, приводящим к первым занятиям любовью, является «жесткий петтинг». Это то, чем занимались мужчины с женщинами в дни, когда не существовало противозачаточных таблеток, когда, получая удовольствие от полового акта, вы также, вероятно, получали и ребенка. «Жесткий петтинг» позволял обоим испытать оргазм, не прибегая к пенетрации. Мы не выступаем за то, чтобы вы постоянно заменяли им радости полового акта, но легкое отклонение от традиционных удовольствий секса два-три раза в начале интимных отношений может помочь вам установить тесный контакт и завязать доверительный разговор.

Не беспокойтесь, если она не достигнет оргазма. Это всего лишь игра в узнавание, но такая, которая может дарить невероятно чувственные ощущения. Если вы повторите и продлите игру при следующей вашей встрече, ее реакция будет, скорее всего, более глубокой. При условии, что присутствует достаточная стимуляция и используется достаточное количество смазки, и предполагая, что от раза к разу вы бу-

дете набираться все больше знаний и смелости, есть все шансы, что она испытает оргазм, если не с первых же попыток, то в последующем. В случае же, если она по всем признакам приближается к оргазму, но не доходит до конца, вы могли бы в конце концов спросить, как вам следовало бы варьировать прикосновения, чтобы усилить ее ощущения.

ЖЕСТКИЙ ПЕТТИНГ – КАК ЭТО ДЕЛАЕТСЯ

1. Поласкайте свою партнершу через одежду.
2. Поласкайте свою партнершу под одеждой.
3. Продолжая ласкать, снимите с нее некоторые вещи, но не обязательно все.
4. Поласкайте верхнюю половину ее тела.
5. Перейдите к нижней половине ее тела.
6. Изредка, как бы случайно, касайтесь ее гениталий.
7. Поглаживая внутреннюю часть ее бедер, легонько дотрагивайтесь пальцами до ее половых губ.
8. Увеличьте интенсивность этих «случайных» касаний, так чтобы ваша рука буквально порхала по ее гениталиям.
9. Притяните ее к себе и поводите двумя влажными пальцами снизу вверх по ее гениталиям, начиная пониже преддверия влагалища и заканчивая на ее лобке, обязательно «задев» по пути вверх клитор. Прodelайте это многократно. Важно, чтобы по-прежнему было ощущение «случайности» прикосновений, хотя теперь вы оба знаете, что это вовсе не случайно. Секрет успеха тут в смазке. Если гениталии партнерши недостаточно влажные, используйте ее собственную жидкость или свою слюну, чтобы их увлажнить.
10. Укоротите движение пальцев, так чтобы поглаживание начиналось чуть ниже клитора и заканчивалось на лобке. Ничего страшного, если пальцы запутываются в ее лобковых волосах и «продираются» сквозь них около ее клитора. Если гениталии партнерши достаточно увлажнены, эта «случайная» стимуляция обернется весьма приятными ощущениями.
11. Если к этому времени она еще не достигла оргазма (а многие женщины уже достигают оргазма к этому моменту), укоротите движение еще больше, так чтобы сосредоточиться только на клиторе, поглаживая его снизу вверх.

ФИЗИЧЕСКОЕ ТЕПЛО

То, как мы прикасаемся к человеку, накладывает отпечаток с момента знакомства. Если в нашем прикосновении чувствуется теплота и ободрение, в ответ мы вызываем теплоту и признательность. Если мы прикасаемся чувственно, то и пробуждаем чувственность. Однако руки не ласкают сами по себе, без участия нашего сознания. Если мы нерешительны в прикосновении, то эта нерешительность себя обнаруживает.

О прикосновениях мы впервые узнаем на руках родителей. Телесный контакт, прижимание к груди и объятия — все это впечатления раннего детства, на которых в дальнейшем строится наша уверенность в себе и наша сексуальность. По утверждению американского нейропсихолога д-ра Джеймса Прескота, его исследования примитивных обществ показывают, что, как правило, в неагрессивных культурах проживают люди, которые демонстрируют физические проявления любви к своим детям. Он пишет, что положительное воздействие теплых и любящих прикосновений в младенчестве может иногда нивелироваться эмоциональным подавлением в подростковом возрасте. К счастью, последствия этого могут быть смягчены при условии, что в

юности человек получает дозволенную меру чувственных удовольствий благодаря своим сверстникам.

Д-р Прескот считает, что известная доля чувственности в дальнейшей жизни способна подготовить людей к жизни в обществе и познакомить их с удовольствиями, которые им следовало, но не удалось узнать раньше. И в самом деле, мы знаем, что прикосновение может использоваться самым разным образом. Оно способно устранить агрессию, погасить ссору, помочь справиться с горем. Если вы обнимаете друга, сообщая ему плохие новости, это смягчает удар. Поглаживая, обнимая и похлопывая по плечу жену, детей и друзей, вы даете им понять, как они вам дороги.

Как продемонстрировал документальный фильм о прикосновениях, снятый несколько лет назад, покупатели лучше запоминали продавщицу, если она слегка дотрагивалась до них, когда протягивала сдачу. Исследование, касающееся собеседований, которые проводятся при приеме на работу, показывает, что у интервьюера складывается более благоприятное впечатление о соискателе, который здоровается за руку. Американские исследования свидетельствуют, что от прикосновений медсестер пациенты приободрялись, начинали меньше тревожиться и успокаивались. Даже у пациентов, находившихся в коме, наблюдалась от-четливая реакция на производимые медсестрой регулярные измерения пульса.

Близкий физический контакт на ранних этапах отношений, когда вы уже прошли этап знакомства, но еще не дошли до этапа полновесных сексуальных сношений, способен заложить фундамент для чувственной, нежной и эмоциональной дружбы.

ДРУЖЕСКИЕ ЖЕСТЫ

Существует немало мелких способов, с помощью которых мы можем научиться выражать свои дружеские чувства более наглядно. Вот лишь некоторые из них:

1. Когда вы здороваетесь со своей новой знакомой, пожимайте ей руку.
2. Когда вы прощаетесь, дотрагивайтесь до ее руки.
3. Если вы разговариваете с ней, обязательно дотрагивайтесь до ее руки, когда хотите подчеркнуть что-то в разговоре.
4. Когда вы идете рядом, ненадолго берите ее под руку. Либо, если это уместно, обнимайте ее на несколько мгновений за талию.
5. Если вы испытываете к своей новой знакомой теплые чувства, обнимайте ее на прощание.
6. Начните целовать ее при встрече и расставании.

БОЛЕЕ ИНТИМНЫЕ ЖЕСТЫ

1. Встаньте позади нее и крепко прижмите ее к себе.
2. Потанцуйте, тесно прижавшись друг к другу.
3. Лягте в позу «ложек», она спиной к вам.
4. Усадите ее к себе на колени, лицом к вам, поддерживая ее под ягодицы для равновесия.
5. Обнимите ее за талию и положите руку ей на бедро, как можно ближе к ее тазовому выступу.
6. Когда вы идете вместе, положите руку ей на талию, а потом дайте руке сползти ей на ягодицы.

ВОДНЫЕ ИГРЫ

К числу водных игр, в которые играют люди, могут относиться такие способы, как:

*Помыть друг другу голову

*Потереть спину

*Сделать ванночку для ног и потереть ступни с использованием мятной (покалывающей) массажной пены

*Сделать друг другу тайский массаж: сперва намыльте любимую, а затем скользите своим телом по ее телу. Не рекомендуется делать, если у вас большой вес тела.

Упор на неторопливое развитие отношений и создание у женщины комфортного ощущения делается нами прежде всего для того, чтобы произвести впечатление на ее внутреннее «я». Чем скорее ее охватят теплые чувства к вам и ощущение доверия, тем скорее она захочет физических отношений и притом во всей их полноте. Продолжайте нежить ее.

6. ЛЮБОВЬ

Внутренний мотив этой книги — как заниматься с женщиной любовью, а не просто сексом. Любовь — важное слово в женском словаре, благодаря ей зачастую женщина и разрешает себе быть сексуальной. Многие женщины, если занимаются сексом без любви, считают, что у них что-то не в порядке. Женщины к тому же и злейшие враги самим себе. Они сурово судят себя за малейшие проявления сексуальной настойчивости в своем поведении. Исследование, касающееся использования телефона, показало, к примеру, что, в то время как женщины убеждены, что мужчина подумает о них плохо, если они возьмут на себя смелость позвонить и назначить мужчине свидание, мужчины считают, что это было бы замечательно. Так что для вашей подружки любовь, противопоставляемая сексу, имеет, вероятно, большое значение.

Влюбленность несет преимущества. Она щедро одаривает вас ощущением волшебства, радости, счастья, жизненной полноты и эмоционального подъема. Состояние влюбленности обладает способностью уводить вас от тусклой повседневности, сообщая каждому простому действию особую значимость. Оно наполняет жизнь ценностью — придает смысл существованию. Любовь дается даром, она доступна любому человеку независимо от возраста, финансового или социального положения, это вокруг нее сплетаются целые индустрии, создающие песни, открытки, книги, подарки, блюда, лакомства, музыку — все во имя любви. Она может и убить, но об этом пока не будем!

ЧТО ТАКОЕ ЛЮБОВЬ?

Поэты и философы на протяжении столетий задаются этим вопросом. Вот как описывает, что значит любовь для нее, Энн Хупер: «Томные часы, проводимые под залитым солнцем голубым небом, переполняющие меня сладостные чувства к мужчине, с которым мне посчастливилось быть рядом, — это я в состоянии влюбленности. Я покидаю одного любимого мужчину и быстро устремляюсь к другому. Они оба обворожительны, оба очень дороги мне, но вызывают во мне абсолютно разные чувства. И это тоже я в состоянии влюбленности. Я смотрю на своих детей и в миллионный раз прихожу к мысли, что они совершенно бесподобны, восхитительны, воспитанны, умны и симпатичны. Я, безусловно, влюблена в них. И это тоже я в состоянии влюбленности.

Одни доводят меня до исступления лунатической страстью. Другие годами держат на скудном пайке скупой нежности (и тем не менее, это любовь). Я ревновала. Я отказывалась связывать себя обязательствами. Я обычно отдавала себя мужчинам, но в глубине души любила только женщину — себя. Я способна любить человека, никогда не занимаясь с ним сексом. Я могу работать с человеком, пока наши отношения не перерастают в интимные, чуть ли не в сексуальные. Или у меня могут быть замечательные сексуальные отношения с постоянным партнером, и при этом я могу проводить с ним очень мало времени.

Все это грани моего существа и моей способности любить, и я в этом не уникальна. Но именно поэтому, когда просят дать определение, что такое любовь, большинству людей никак и не удастся вместить такое разнообразие чувств в одно слово. Вот одно из замечаний, которые бросают мне критики, когда я описываю счастливое многообразие своих любовных чувств: «Вы не можете по-настоящему знать, что такое любовь, если не в состоянии провести различие». Видимо, имеется в виду, что их соб-

ственная жизнь настолько втиснута в рамки, что они никогда не позволяют себе свободы духа, чтобы открыть свое сердце более чем одному ощущению любви».

ЛЮБОВЬ ТРЕХ ВИДОВ

По всему миру есть ученые, которые занимаются изучением и классифицированием разновидностей *la grande passion* (или «большой страсти», если буквально переводить с французского). Типологию любви создал, к примеру, Джон Ли из университета Торонто. Три основных вида любви, как он обнаружил, достаточно независимы друг от друга. Они включают:

***Эрос** (по имени греческого бога любви). Характерные черты: мгновенно вспыхивающее физическое влечение, чувственность, уверенность в себе, увлечение красотой, тесная близость и взаимопонимание с партнером

***Лудус** (от латинского «игра»). Характерные черты: игривость, сосредоточенность на удовольствии и свобода от обязательств

***Сторге** (от греческого слова, означающего «естественная привязанность»). Характерные черты: привязанность, дружеская любовь и отсутствие страсти

Разумеется, возможно испытывать каждое из этих трех чувств к разным партнерам либо поочередно к одному партнеру. В отношениях любовь проходит несколько стадий.

ЛЮБОВНАЯ СОВМЕСТИМОСТЬ

«Сторгическая» пара могла бы с наибольшими основаниями рассчитывать на длительные отношения, тогда как у «лудической» пары были бы наименьшие основания. «Лудическая» пара, впрочем, получила бы гораздо больше удовольствия от своих отношений за то время, что длился бы их роман.

Но представьте себе конфликты, которые могут возникать при смешении этих любовных типов: «лудическому» мужчине могут быть не по душе попытки «сторгической» женщины поймать его в силки отношений, ее же претензии к нему в том, что он крутил с ней любовь только для того, чтобы заполучить ее тело; «эрос» может настаивать на том, чтобы сразу же перейти к близким отношениям, в то время как «сторге» больше всего возбуждает откладывание секса.

ПЕРЕМЕНЫ ЛЮБВИ

Какие бы разновидности любви ни подстерегали вас на разных этапах вашей жизни, американский социолог Д. Х. Нокс установил, что чем больше вы получаете практического опыта (например, в браке), тем более реалистично вы начинаете смотреть на любовь. Возможно, именно этим объясняется, почему нам никогда не удастся вернуть головокружительные ощущения первой влюбленности. Как бы сильно нам ни хотелось испытать их вновь, внутренний голос указывает на все несовершенства мозаичного романа.

Нас редко предупреждают о том, что любовь может меняться. К тому же любовь на все смотрит своими глазами, ибо влюбленные страдают тем, что исследователи из университета Торонто Кеннет и Карен Ди-он называют эффектом «кривого зеркала». Их исследование показывает, что влюбленные избирают для себя тот способ, которым они *желают* видеть друг друга в эмоциональном плане. И сверх того, они не только искажают восприятие внешности друг друга, но и начинают относиться избирательно к своим любовным воспоминаниям. Гораздо легче помнить счастливые ми-

нуты, когда ваша любимая рассказывала забавные и остроумные истории, чем тот момент, когда она едва не набросилась на вас с кухонным ножом за то, что вы съели последний пакет кукурузных хлопьев.

ЦЕННОСТЬ ЛЮБВИ

В чем же ценность такого искажения романтической любви? Предполагается, что романтические чувства выполняют роль подпорок для только что зародившихся любовных отношений, чтобы они не завалились еще на стадии закладки первого этажа. Чем крепче любовный фундамент, тем милее вы будете друг другу, когда рискнете пойти на сближение, и тем сильнее будет стимул остаться вместе.

Древняя поговорка гласит, что противоположности притягиваются. Возможно, это и в самом деле так, однако их отношения не располагают к идеальному брачному союзу. Бентлер и Ньюком из Калифорнийского университета пришли к выводу, что брак имеет шансы оказаться продолжительным при условии сходства личности партнеров и способности осознавать свои собственные недостатки.

ЛЮБОВНЫЕ ЗАПАХИ

Отчего же один человек кажется нам подходящей парой, а другой нет? Если верить Уилсону и Ниасу из лондонского Института психиатрии, то дело, по-видимому, в феромонах. Феромоны — это вещества, которые, при выделении их в виде запаха животным, имеют способность привлекать и возбуждать потенциального партнера. Ученые обнаружили подобное вещество у человека. Обычно мы не осознаем того, что нас привлекают запахи, выделяемые нашими сексуальными партнерами, хотя мы и замечаем, когда от них пахнет плохо! Как бы то ни было, многих возбуждает запах пота их партнера; многих мужчин приводит в возбуждение аромат подмышек и запах вагинальных выделений женщин, а многих женщин привлекает запах мужских гениталий.

КАК ЖЕНИТЬСЯ НА МИЛЛИОНЕРШЕ

«Любовь зла, полюбишь и козла», — гласит народная мудрость. Аргумент веский, но верный лишь отчасти. Надо полагать, что все-таки можно удержаться от столь опрометчивого поступка. Родители старых нравов, отправлявшие дочерей путешествовать по миру, чтобы удалить их от нежелательных возлюбленных и дать им возможность повстречать более достойного человека, знали, что делали. Исследования подтверждают, что вы, скорее всего, встретите и влюбитесь в человека из своего ближайшего окружения; а социальное окружение зачастую является замкнутой структурой. Если вы хотите жениться на миллионерше, вам нужно возвращаться в богатых кругах!

Не всем юным леди, подвергшимся целебному воздействию кругосветного плаванья, удастся забыть незадачливого возлюбленного. Разлука *может* обострять чувства, и, по словам покойного профессора Ганса Айзенка, это скорее случится, если вы интроверт (то есть человек рассудительный, спокойный и сдержанный). Если же вы экстраверт (человек активный, общительный и импульсивный), то, скорее всего, вы вскоре забудете оставшегося дома несчастного возлюбленного и быстро оправитесь от душевных страданий, заполнив свою жизнь новыми интересными знакомствами.

И это скорее произойдет, если вы красивы. Чем привлекательнее ваша внешность, тем больше людей увлечется вами, предложит вам хорошую работу и захочет быть

вашим другом. Это подтверждают исследования. Окиньте взглядом коллег в своем офисе и зафиксируйте в сознании, что все вокруг вас были выбраны потому, что приглянулись (так или иначе) мужчине или женщине, которые занимаются подбором персонала.

МИФЫ О РОМАНТИЧЕСКОЙ ЛЮБВИ

Существует немало представлений о романтической любви, которые, как показывают психологические исследования, являются безосновательными. Вот четыре самых распространенных.

миф: Женщины влюбляются легче, чем мужчины.

правда: Женщины обычно влюбляются в мужчин уже после того, как в них влюбляются мужчины.

миф: Мужчинам гораздо более свойственно бросать семью, чем женщинам.

правда: Статистика по разводам показывает, что на развод подает намного больше женщин, чем мужчин.

миф: Мужчины не любят, когда первый шаг в отношениях делают женщины.

правда: Мужчины приветствуют инициативу со стороны женщин.

миф: Самые завидные партнеры достаются сексапильным незнакомцам с эффектной внешностью.

правда: Нам в большей степени свойственно вступать в близкую связь с парнем или девушкой «из соседнего двора». Мы предпочитаем человека, с которым уже знакомы и имели возможность завязать отношения.

СИНДРОМ РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТЫ

Все так, но предположим, что вы влюбляетесь в человека, а потом, когда проходят романтические чувства, выясняется, что он — неподходящая пара? Что можно сделать? В первую очередь мы обращаемся к родителям. Синдром Ромео и Джульетты, судя по всему, показывает: худшее, что могут сделать родители, — это противиться неудачному выбору своего отпрыска. Запрет создает для любви парниковые условия и только разжигает огонь страсти. Единственный способ для одного партнера обнаружить несостоятельность другого — пережить начальную влюбленность, как бы ни болезненно это было. Утешает то, что, коль скоро мы обычно учимся на собственном опыте, впредь ту же ошибку мы уже не совершим.

БИОЛОГИЯ ЛЮБВИ

Мы склонны полагать, что все относится к любви с той же самозабвенностью, как к императиву нашего существования, как к жизненному ориентиру. Это, однако, не так. Психологи рассматривают любовь как слепое, безрассудное увлечение и утверждают, что другие общества, признающие ее временный характер, организуют свою социальную жизнь скорее ей вопреки, чем ориентируясь на нее. Биология, однако, понуждает мужчин и женщин вступать в сексуальный союз ради продолжения вида. Любовь, являющаяся, таким образом, частью эволюционного плана, добивается цели, вознаграждая человеческую особь любовным коктейлем, адреналиновой сывороткой, состоящей из гормонов (допамин, норадреналин и крупный компонент фенилэтиламина).

Эта концентрированная химическая смесь порождает измененное состояние сознания. В таком психическом состоянии люди говорят и делают то, что никогда бы не сказали и не сделали при обычных обстоятельствах. Защитные реакции психики ослабляются. Люди открывают в себе новые стороны. Следуют признания, вроде таких: «Мне никогда не было так легко ни с кем». Сходство друг с другом бросается в глаза, а различия кажутся несущественными. Все свое время они хотят проводить вместе, а друзья вдруг оказываются ненужными.

Отметьте, пожалуйста, для себя:

*Любовь позволяет нам быть более открытыми с другим человеком.

*Любовь побуждает нас доверять, потому что мы видим только хорошее.

*Любовь побуждает вас считать, что вы хотите одного и того же.

Мы вновь подчеркиваем эти моменты по той причине, что хороший секс тоже может пробуждать у вас такие мысли. В сущности, весьма вероятно, что любовь и секс — это понятия, которые тяготеют друг к другу: при определенных благоприятных обстоятельствах одно ведет к другому. Многие поначалу *не* любят партнера, однако обнаруживают, что у них ладится с сексом, а потому начинают испытывать влюбленность. Из этого переплетения любви и секса, таким образом, обращает на себя внимание ряд особых факторов, которые способствуют развитию любви. Если мы поймем, как возникает любовь, то получим некоторые дополнительные преимущества, такие, как способность становиться на путь любви или сворачивать с него.

Что ж, пусть так. Все это замечательно и увлекательно. Но влюбленность также предполагает смешение личности и смешение эмоций. Внезапно вы чувствуете, что вы и она — одно и то же. Однако если это «и правда» так, то как узнать, где ее желания, а где ваши? А что, если вы склонны к играм в рабство и подчинение? Где взять уверенность, что ваша любимая думает сходным образом? Как узнать, что вы не просто проецируете собственный энтузиазм на ее не отвечающее взаимностью либидо?

Проблема безумной влюбленности в том, что происходит смешивание выбора. Ваш выбор ощущается как ее выбор. Да и вдобавок к этому ей хочется, чтобы это было так. И как же разобраться, кто из вас кто? А занимаясь этой головоломкой, как удержаться от нелестной оценки любовных навыков партнерши, которая в конечном итоге воздвигнет между вами барьеры? Женщинам, как и мужчинам, необходимо чувствовать, что они могут делать собственный выбор. Вам никогда не следует делать одного — принуждать партнершу к тому, что ей категорически не нравится.

ПЛАН ЛЮБВИ

Откровенно рассказывать о себе друг другу. Сознательная откровенность в рассказе о себе, о которой мы говорили в предыдущих главах, способствует установлению доверия и закладывает фундамент для построения будущих отношений.

Сопоставлять рассказы и жизненный опыт. Сознательное сопоставление того, что вы рассказываете о себе друг другу, способствует укреплению симпатии и ощущению уверенности друг в друге.

Неотступно думать о другом. Неотвязные мысли о другом обостряют чувства, усиливают возбуждение и увеличивают интенсивность сексуальных переживаний во время близости.

УСВОЕНИЕ НАВЫКОВ ЛЮБВИ

Первое, что нужно помнить (и это утешительное знание), — человеку свойственно ошибаться. Мы все допускаем ошибки. А тем более в таком деликатном вопросе, как баланс любви и секса.

Второе — необходимо узнать как можно больше о ее семье и окружении. Составив себе понятие о модели, по которой строятся эмоциональные отношения в ее семье, вы получите некоторое представление о том, как примирить ее особенности с вашими.

Третье — нужно, памятуя о том, что выявить эти особенности нелегко, твердо сказать себе, что даже мелочи имеют значение, и принять меры предосторожности, даже если в данный момент они кажутся совершенно излишними.

Четвертое правило — никогда не торопить события в начале сексуальных отношений. Если сближение сопровождается с ее стороны нервозностью и скованностью, то она будет вам благодарна за это. Если она нетерпелива и отзывчива, то вы еще больше раздразните ее желание, а если ее отличает повышенная сексуальная возбудимость, то она или возьмет инициативу на себя, или ответит на ваши ухаживания бурными проявлениями чувственности.

КОГДА МИНУЕТ ХИМИЧЕСКАЯ БУРЯ

Один из тех моментов, где биология дала осечку, — это ослабление со временем наркотической эйфории, той химической бури, которая столь приятным образом обрушивается на ваши чувства в первые месяцы влюбленности. Химическая атака на чувства до обидного кратковременна и, в зависимости от того, как часто вы влюблялись до этого, стихает после третьего-шестого месяца. Если раньше вы считали, что она — просто чудо, то теперь можете внезапно обнаружить, что она далеко не идеальна. Вы предъявляете ей претензии, что жестоко с вашей стороны, когда вам следовало бы также предъявлять их и себе.

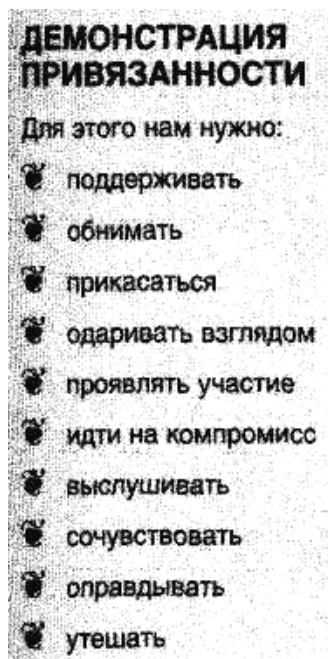
ФОРМИРОВАНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Почему же себе? Посмотрите на любовные отношения как на смену трех характерных фаз. Первая — **влечение**, вторая — **страстная влюбленность** и третья, наступающая с окончанием фазы медового месяца, — **привязанность**. Те, кто испытали сильную привязанность к своим родителям, когда были детьми, без труда перейдут от страстной влюбленности к привязанности. Они инстинктивно знают, как демонстрировать привязанность, поскольку бессознательно переняли ту поведенческую модель, которую видели дома.

Демонстрация привязанности способствует любовному взаимодействию, обеспечивает сексуальное удовлетворение и приносит успокоение и утешение, в которых есть порой необходимость в минуты огорчений. Дело в том, что такое поведение стимулирует выработку иного набора химических веществ, в данном случае эндорфинов, которые рождают чувство покоя, умиротворенности и безопасности.

Если ваша подруга не выказывает признаков такого поведения, возможно, что это вы, в любовном пылу, судили неправильно, а не она ввела вас в заблуждение. Может статься, что это вы приписали ей способность утешать и поддерживать, потому что вам хотелось видеть в ней такую способность. Однако, прежде чем ставить на ней жирный крест, почему бы не попытаться понять, почему она не выказывает привязанности?

Предположим, что вашей подруге не довелось узнать, что такое родительская любовь и привязанность. Что, если в глубине души она чувствует себя неспособной вызывать любовь, ведь именно это чувство осталось ей от детства? Это означает, что она, возможно, способна дарить любовь, но вот принимать ее не совсем умеет. Это означает, что, коль скоро на самом деле она не верит в вашу любовь, *она начинает проверять вас*. С каждым разом проверка становится более суровой, и где-то вы непременно оступитесь, пусть даже совсем чуть-чуть, что не удивительно, ведь вам и невдомек, зачем она это делает. (Как, кстати сказать, и ей.)



БОЛЬ РАССТАВАНИЯ

Уверенная в том, что вы обманули ее, она избирает способ защиты, заключающийся в мысленном расставании с вами. Джон Боулби, разработчик теории привязанности, основывал свои заключения на исследованиях детей, разлученных с родителями. Он заметил, что они проходили через три фазы:

1. Дети протестовали.

2. Затем горевали и впадали в уныние.

3. Наконец, вели себя так, словно примирились с утратой. Они играли с другими детьми или с игрушками. В действительности же произошло то, что они изолировали себя от своей боли, выстроив защитную стену.

Взрослые ведут себя так же. Если вы начинаете раздражаться, набрасываться с обвинениями или выходить из себя, то вы, вероятно, находитесь в фазе протеста. Если ваш партнер не делает ничего, чтобы успокоить вас и уверить в своих чувствах, вы начинаете сомневаться в жизнеспособности ваших отношений. И если настоящего разговора или контакта так и не происходит, то вы переходите к активным действиям. Вы кидаетесь к друзьям, ища у них поддержки, окунаетесь в водоворот жизни, заводите знакомства, с головой уходите в новый всепоглощающий проект — другими словами, вы дистанцируетесь.

Но не стоит отчаиваться, даже на этом этапе отношения можно спасти. Достаточно лишь жеста примирения со стороны партнера, и вы чувствуете себя лучше. Еще несколько успокоительных слов, и вы снова обретаете чувство уверенности. Еще не-

сколько жестов утешения, в форме физического прикосновения, и отношения восстанавливаются — к вам снова возвращается чувство привязанности.

Описанный сценарий, может быть, только в более мягкой форме, знаком большинству из нас. Что же следует делать в таких случаях? По крайней мере, один из вас должен владеть методом распознавания, с тем чтобы вы умели принимать и дешифровать ее сигналы бедствия. Вам также нужно понимание того, что возникающее напряжение не обязательно означает конец отношений, а скорее то, что вам нужно заново наладить контакт.

РАСШИФРОВКА СИГНАЛОВ БЕДСТВИЯ

1.Сигнал: Партнерша становится капризной, неуживчивой, задирает вас и цепляется к вам.

Шифр: Ее крайне беспокоят какие-то моменты в ваших эмоциональных отношениях, которые не ладятся на ее взгляд, из-за вас. Сложность в том, что это может быть совершенно не связано с вами, а проистекать главным образом из ее детства.

Ключ: Выясните, какое чувство стоит за этим и откуда оно идет. Убедите ее в его беспочвенности.

2.Сигнал: Партнерша делается притихшей, воздерживается от ссор или уходит от них, больше не откликаясь на попытки выяснить отношения. Вы застаете ее в слезах и с потерянными видом.

Шифр: Она ощущает безнадежность и близка к депрессии.

Ключ: Прекратите перебранки и прислушайтесь к ее чувствам. Вместо того чтобы принимать оборонительную позу, постарайтесь понять, что у нее оказались задеты какие-то детские болячки, которые не имеют к вам никакого отношения. Попробуйте выяснить, какие именно, и уделить им внимание. Не стоит отмахиваться от них на том основании, что они не связаны с вашими отношениями, — к сожалению, они по-прежнему дают о себе знать. Признайте вслух, что они беспокоят ее, и попросите ее задуматься над тем, как перестроить свое внутреннее отношение. Выскажите готовность как-то изменить свое поведение (даже если это кажется нелепым). Только в этом случае она поверит в то, что вы искренни. И ободрите ее словесно и физически.

3.Сигнал: Партнерша внезапно перестает бывать дома по вечерам, вечно пропадает на работе и настолько поглощена вдруг проснувшимся в ней интересом к общественной деятельности, что вы совсем не видите с ней.

Шифр: Она дистанцируется от боли, которую ощущает в вашем присутствии, находя другие интересы, которые отвлекают ее от мыслей о семейном неблагополучии.

Ключ: Назначьте день, чтобы поговорить, коль скоро такая возможность больше не выпадает сама собой, хотя бы в виде словесных баталий. При необходимости запишитесь на прием к психологу, консультирующему по вопросам семьи и брака. А затем воспользуйтесь ключом к сигналу 2. Подкрепите обсуждение проблемы многократными жестами словесного и физического утешения.

Мы не случайно подчеркиваем роль утешения и ободрения. Ведь тут вы имеете дело с человеком, который ощущает уныние и безнадежность, хотя и невозможно понять — почему. Пока вы не сумеете распознать и признать это, вы не сможете ей помочь. Но перемены необходимы. И вам, хотите вы того или нет, тоже придется измениться. Вам нужно будет регулярно и точно расшифровывать ее поведение и угадывать ее истинную цель, а именно быть любимой — благодаря и вопреки себе. Вам нужно будет читать между строк раздражительности и некрасивых-поступков и ободрять ее, а не упрекать.

СЕКС И ПООЩРЕНИЕ

Как же секс состыкуется с привязанностью? Согласно одной теории, отношения проходят на пути своего развития лишь несколько эмоциональных вех. Это — влюбленность, рождение детей и столкновение со смертью. (Разумеется, если на нас сваливаются несчастья, то могут быть и другие, злополучные вехи, но они скорее разъединяют нас, чем сближают.) Потому секс может быть цементом, который скрепляет наши отношения между важными эмоциональными событиями, клеем, который удерживает нас вместе. Он также дает некоторым крайне закомплексованным людям разрешение на прикосновение. А прикосновение, как было уже сказано, жизненно необходимо нам для успокоения, для обретения ощущения, что нас ценят и любят, — для сохранения счастливых отношений.

Правда, трудно получать удовольствие от секса, если вы пребываете в скверном душевном состоянии. И хотя гнев может на время обеспечивать возбуждение и приводить к бурному сексу, избыток таких чувств может серьезно подрывать любовные отношения и делать доверие еще более труднодостижимым.

Прикосновение физически выражает значение слов «Я тебя люблю», успокаивает расстроенные чувства, восстанавливает самооценку и является неотъемлемой частью подлинной чувственности. Истинная чувственность невозможна без умения прикасаться. Некоторые как будто интуитивно умеют прикасаться, реагируя на потребности партнера точно по наитию. Другим навыки прикосновения необходимо приобретать.

Беспокоиться не стоит. Мы знаем способы, как сделать так, чтобы уже с первой попытки вы казались виртуозом прикосновений.

ДВАДЦАТЬ СПОСОБОВ ЛЮБОВНОГО ПРИКОСНОВЕНИЯ

1. Ваши руки должны быть теплыми и сухими.
2. В комнате должно быть тепло.
3. Прикасайтесь неспешно и неторопливо.
4. Никогда не прикасайтесь внезапно — не хлопайте подругу рукой со всего размаху.
5. Прикосновения должны быть отчетливыми, как движения руки в массаже.
6. Поглаживайте только мягкие участки тела.
7. Никогда не ласкайте костные выступы.
8. Двигайтесь от позвоночника — и никогда в направлении к нему.
9. Прикосновения не обязательно должны быть только чувственными, пусть они передают и дружеские чувства. Иначе говоря, используйте прикосновения и в ситуациях дружеского общения.
10. Варьируйте твердость ваших прикосновений. Имейте в виду, что прикосновения с разной силой надавливания производят разное впечатление.
11. Твердое прикосновение порождает ощущение надежности и уверенности.
12. Более легкое поглаживание указывает на игривость и намекает на чувственность.
13. Прикосновения одними кончиками пальцев вызывают чувство сладкой истоми.
14. Прикосновения одними ногтями уже пробуждают сладострастные ощущения.
15. Если, отправляясь в постель, вы считаете, что хорошая прелюдия к сексу — массаж, применяйте все описанное выше плюс теплое массажное масло.

16. Разные виды массажа дают разное ощущение защищенности/беззащитности. Наиболее безопасное ощущение вызывает массаж ступни.

17. Еще один безопасный вариант — массаж головы. Вы могли бы выполнять его во время намыливания, массируя кожу головы партнерши сквозь мыльную пену.

18. Массаж волос. Он может быть частью массажа головы или отдельной процедурой. Лучше всего, если сначала помассировать кончиками пальцев кожу головы. Захватите кончиками пальцев небольшую прядь волос и осторожно потяните ее пару раз. Прodelайте это по всей голове.

19. Любой массаж, будь то головы или всего тела, выигрывает, если варьировать круговые движения. Вы можете выполнять их всей ладонью или копчиками пальцев. Вы можете медленно вычерчивать большие круги на спине или ягодицах и маленькие круги на коже головы.

20. Чтобы получить представление о том, какие ощущения вызывают у партнерши ваши прикосновения, закройте глаза, не отрывая рук от ее тела, и прочувствуйте собственные ощущения. Что вы чувствуете? Не становятся ли для вас движения более чувственными при изменении силы надавливания или замедлении темпа? Если да, то весьма вероятно, что и для нее тоже.

Энн придерживается несколько экстравагантного мнения, что если бы нас всех призывали ежедневно делать друг другу массаж, то в мире стало бы намного меньше агрессии, вандализма, преступлений и войн.

ИГРЫ В ПРИКОСНОВЕНИЯ

В 1970-х годах в Сан-Франциско был легендарный мастер массажа Рэй Стаббс. Вот три игры в прикосновения, которые рекомендовал своим ученикам Рэй.

Первая — игра под названием «тест прикосновений», в которой пары ласкают небольшие участки тела друг друга и оценивают реакцию по шкале плюс или минус три. Звучит диковато, но на деле выглядит чудесно. Самые неожиданные участки, как, например, под большим пальцем ноги, могут набрать плюс 10! А после того как стихли смешки и прошло смущение, эта игра оказывается очень эффективным способом выяснить (иногда впервые в жизни), какие участки тела партнера наиболее сексуально отзывчивы.

Вторая — игра под названием «тряпичная кукла», в которой один партнер сохраняет полную неподвижность, а другой манипулирует его конечностями так, как считает нужным.

Третья игра — «нега ног». Благодаря этой игре многие узнают, к своему удивлению, что самая чувствительная зона у них не между ног, а гораздо ниже, на их концах. Эта игра — нечто среднее между ванночкой для ног и массажем ступни. Вам потребуется таз теплой воды, флакон жидкого мыла и пара теплых, гибких и ловких рук.

СЛУЧАЙ ИЗ ПРАКТИКИ

Впервые Пол обратил внимание на Дженни во время дружеского собрания у нее дома, незадолго до ее уже надвигавшегося развода. Пока все остальные болтали, Дженни гладила свою маленькую дочку. Пол не мог глаз оторвать от ее рук. «По тому, как она ласкала дочку, можно было понять, что она очень чувственная женщина», — поведал он нам. Воспользовавшись своим наблюдением, Пол пригласил Дженни к себе, предлагая сделать ей массаж. Она пришла, не очень-то веря, что он говорил серьезно. Но он не шутил. Он чуть ли не час умащивал, и растирал, и массировал ее кожу, не забывая ни об одном сантиметре изголодавшейся плоти. Когда она наконец с трудом приподнялась и села, то почувствовала симпатию и нежность к нему, которые были абсолютно непохожи на обычное сексуальное желание — возможно, потому, что она была совершенно расслаблена, несмотря на то что сидела перед ним голая.

Прошло немного времени, и она решила, что не прочь ответить ему услугой за услугу. На этот раз массаж делала она. Массаж привел Пола в крайнее сексуальное возбуждение, но он не делал никаких попыток к близости, удовлетворяясь доставляемым ему удовольствием. Дженни настолько воодушевил очевидный успех ее манипуляций и сознание того, что это благодаря ее стараниям он испытывает такие ощущения, что она не смогла удержаться от соблазна выступить в роли инициатора секса. Обычно, занимаясь с кем-то любовью в первый раз, она бывала очень напряжена и не спо-

собна дойти до оргазма. На этот раз все было по-другому. «Ей потребовалась целая вечность, чтобы кончить, но это было не важно, — это воспринималось как часть массажа, — рассказывал Пол. — Наслаждение все нарастало и нарастало, и мне пришлось немало постараться, чтобы не кончить раньше времени. Было такое ощущение, что мы давным-давно знаем друг друга». В случае Дженни и Пола массаж стал началом долгих и страстных отношений.

СЕКС И ПРИКОСНОВЕНИЯ — ФАКТЫ И ФАКТОРЫ

- Исследование Колорадского университета показало, что в большинстве случаев жестокого обращения с детьми родители были и сами лишены в детстве физического тепла, а их сексуальная жизнь не ладилась. Женщины никогда не испытывали оргазма, а сексуальная жизнь мужчин была неудовлетворительной.

- У девочек порог чувствительности к прикосновениям и боли ниже, чем у мальчиков, — различие, которое сохраняется на протяжении всей жизни и проявляется вскоре после рождения.

- В любом возрасте девочки более отзывчивы на прикосновения, чем мальчики.

- Девочки больше ориентированы на чувственное возбуждение, чем мальчики, которые больше ориентированы на визуальные стимулы.

- Девочки сильнее реагируют на слова и прикосновения, чем мальчики. Это значит, что и получают они этого больше, раз такие формы выражения чувств заслуживают того, чтобы на них обращали внимание.

ПРИКОСНОВЕНИЯ И МЕХАНИКА ПРИТЯЖЕНИЯ

Группа ученых, изучавшая составляющие любви и возникающего между людьми притяжения, обнаружила, что на первом месте стоят визуальные и тактильные способы выражения теплых чувств.

Вот их перечень:

Он смотрит ей в глаза

Дотрагивается до ее руки

Придвигается к ней

Часто улыбается

Обводит ее взглядом с головы до ног

Расплывается в счастливой улыбке

Выразительно жестикулирует руками, когда говорит

КАЖДОДНЕВНАЯ ЧУВСТВЕННОСТЬ

Если игры не в вашем стиле, попытайтесь стимулировать чувственность, которая уже существует между вами, с помощью повседневного использования следующих способов:

- *обнимайте ее утром при пробуждении

- * целуйте ее, когда проходите мимо на кухне

- * похлопывайте по мягкому месту во время мытья посуды

- * обнимайте ее за плечи или за талию, когда вместе работаете над чем-то

- * держите ее руку (или даже ногу), когда смотрите вместе телевизор

- * обнимайте ее со спины и привлекайте к себе, когда разговариваете

с третьим человеком * усиливайте действие прикосновений фразой «Я тебя люблю».

СЕКС И ИНТИМНОСТЬ

Секс — главная составляющая интимности, хотя и не единственная. Как таковой половой акт, хотя бы и с незнакомым человеком, означает, что мы на какое-то время делаем себя очень уязвимыми. Хороший секс раскрывает нас, подобно цветку, позволяя оценить достоинства человека, который вызвал к жизни столь восхитительные чувства. И хотя хороший секс и любовь не обязательно взаимосвязаны, очень часто это именно так. Одно способствует другому. Секс служит кратчайшим путем к личности другого человека. Если секс не ладится, это может быть указанием на другие

аспекты отношений. Некоторые люди, женщины в особенности, считают, что хороший секс может быть только с любимым человеком.

Таким образом, мы возвращаемся к тому, с чего начали, — для большинства женщин любовь имеет значение. Становясь на путь любви, развивая у себя интуитивные навыки диагностирования эмоциональной совместимости и устанавливая контакт с ее телом с помощью кончиков своих пальцев, вы даете себе хорошее стартовое преимущество.

7. ИСКУССТВО СЕКСА

Вот где отношения становятся по-настоящему физическими. Это та часть книги, которая учит вас вызывать чувственную дрожь под каждым сантиметром ее кожи. Вы ее завели — и завоевали. Она без ума от вас. Ей до смерти хочется заняться с вами сумасшедшей, страстной любовью. Вперед.

ЖЕНСКАЯ ПИРОТЕХНИКА

Воспринимайте женское тело как вихрь эротической энергии. Представьте себе облака электрических частиц, с потрескиванием вырывающихся через поры ее кожи наружу и с искрами устремляющихся к небу. Это — эротический потенциал вашей женщины. Это — ее способность загораться с такой силой, что каждой клеточке ее тела хочется сиять и петь. Естественно, мы говорили фигурально. Однако некоторые убеждены, что кожа и на самом деле обладает электрическим потенциалом, способным заменить батарейку фонарика!

ТАМ, ГЛУБОКО ВНУТРИ

Женщины, которые сообщают о том, что способны реагировать, как Ширли, все же отмечали, что это происходит отнюдь не постоянно. Это, скорее, особенный случай. Одной из характерных черт является специфическое пульсирующее ощущение, испытываемое глубоко внутри. Описываемое ощущение соответствует «тазовой пульсации» в матке, упоминаемой сексологами-исследователями Мастерсом и Джонсон (подробнее об этом ниже). Эта пульсация отождествляется с высоким уровнем возбуждения и может быть особенно заметна, когда все тело достигает пика экстатической чувственности. Исходя из того, что она эквивалентна крайнему возбуждению, мы провели исследование этой темы, чтобы помочь испытать это *вашей* женщине.

ТАЗОВАЯ ПУЛЬСАЦИЯ - ИССЛЕДОВАНИЕ

1. Оргазменная платформа. Наблюдая женский оргазм, исследователи Мастерс и Джонсон сформулировали понятие, которое они называют «оргазменной платформой». Это часть процесса первоначального накопления сексуального напряжения в вагине — стандартный этап процесса возбуждения. Первым признаком возбуждения становится своего рода раскрытие или расширение вагины. По мере дальнейшего расширения раскрывается задняя часть вагины. Изнутри, на дальнем конце вагины, ее стенки расширяются до тех пор, пока не расходятся, образуя мини-пещеру с навесом, — это и есть «оргазменная платформа».

2. Расхождение. Состояние «расхождения» (или удержания оргазменной платформы) может продолжаться длительное время. Это не гарантия оргазма, однако безусловное свидетельство того, что дана команда «на старт». Требуется совсем немного стимуляции, чтобы вывести корабль на орбиту.

3. Пульсация. Многие женщины сообщают, что, прежде чем оргазм переходит непосредственно в серию вагинальных сокращений, они ощущают тазовую пульсацию. Эта пульсация ощущается не как вагинальные сокращения, хотя то и другое может вскоре сливаться воедино. Нам представляется, что пульсация — это, вероятно, ритм крайнего возбуждения, микроскопические или внутренние сокращения. Между тем легче распознаваемые внешние оргазменные сокращения происходят в ближних двух третях вагины (которые не расходятся, а набухают от желания).

Итак, внесем абсолютную ясность: **женщины способны испытывать два разных типа оргазменных сокращений, как последовательно, так и одновременно.**

Нам представляется, что, вероятно, можно вызывать такие тазовые пульсации с помощью интенсивного трения тел и поцелуев до полового акта; а коль скоро при этом еще не задействована клиторальная или вагинальная стимуляция, то такие пульсации могут возникать снова и снова.

Если для создания платформы и возникновения пульсаций необходимо возбуждение определенного типа, то что это могло бы быть? Чуть позже мы выскажем несколько догадок, основанных на научных знаниях. Все ли женщины испытывают эти вагинальные пульсации? Мы не знаем. Все ли женщины обладают потенциалом для вагинальной пульсации? Нам это также не известно, однако читатели могут ради забавы выяснить это.

Что должен знать подкованный любовник, так это то, что он может взволновать свою женщину до самой глубины ее души и тела с помощью: 1) искусства поцелуя, 2) стимулирования ее мозга и 3) близкого и полновесного физического контакта.

1. ИСКУССТВО ПОЦЕЛУЯ

Похоже, в XXI веке на Западе забыли о власти поцелуя. Древняя «Кама-сутра», написанная еще на заре христианства, посвящала данной теме десятки параграфов. Поцелуи весьма и весьма серьезно воспринимались автором прославленной книги, и все они — нежные поцелуи, страстные поцелуи, поцелуи с языком — обладали собственным значением. Мы считаем, что справедливо рассматривать поцелуи так подробно, ведь он способен на многое. Он может показать, как, вероятно, будут развиваться любовные отношения. Может разжечь страсть и стать индикатором большой любви. При наличии умения хорошо и разнообразно целоваться может быть восхитительным чувственным переживанием сам по себе. Если вы думаете, что поцелуи — необязательная прелюдия, всего лишь часть предварительной игры, то вы упустили сказочное богатство эротических ощущений. Если вы думаете, что в нем нет ничего особенного, то вас ожидает приятный сюрприз. Даже если вы один из тех, кому не нравится целоваться, давайте предоставим вам шанс пересмотреть свое отношение.

КАК НАДО ЦЕЛОВАТЬСЯ

Рассказ Йел содержит несколько указаний. А именно:

1. Очень робкие, незрелые поцелуи, когда губы просто прижимаются к губам и почти не двигаются. Если ваша девушка едва отвечает на ваш поцелуй или едва двигает губами, лучше не подгонять события и не спешить. Она еще только учится.

2. Пробные поцелуи, состоящие из очень легкого, мимолетного, изучающего прикосновения, с последующей остановкой и отстранением, а затем продолжением поцелуя, как если бы вы хотели сказать: «Мне так понравилось, что хочется попробовать еще». Так можно повторять много раз, но только в том случае, если она двигает собственными губами и отвечает на ваш поцелуй.

3. Легкие поцелуи в уголки рта, повторяемые в виде мелких и быстрых касаний ее губ по всему краю. Такие поцелуи показывают, что она вызывает у вас симпатию и нежные чувства.

4. Несколько более настойчивые поцелуи (но не слишком напористые), указывающие на то, что вы находите ее очень привлекательной.

5. Долгие поцелуи, когда ваш рот тает у нее во рту. Ей нужно будет слегка приоткрыть рот, чтобы это случилось. Вы могли бы попытаться осторожно разомкнуть ее губы с помощью собственных губ. Но никогда не форсируйте события. Пусть все происходит естественным образом.

6. Очень легкое ощупывание языком — только губ и вокруг губ. Использование языка указывает на дальнейшую степень интимности и требует неспешности и постепенности. Если вы чувствуете, что она отстраняется, не пропускайте намек. Это значит, что вы заходите слишком далеко, слишком спешите. Ненадолго сбавьте обороты и обратитесь к какому-нибудь менее напористому варианту.

7. Страстные поцелуи. Если вы чувствуете, что она приходит в большее возбуждение, не бойтесь сделать поцелуи еще более крепкими. Сигналом является усиление возбуждения в ответ на более страстный поцелуй.

8. Жадные поцелуи — стоит использовать только в том случае, когда вы уверены, что она возбуждена. Обычно стоит применять под занавес поцелуйного сеанса. Однако в исключительных случаях можно прибегать к ним и сразу, если вы знаете, что уже распалены и жаждете друг друга.

9. Покусывания. Это очень страстный вариант жадных поцелуев, показывающий, что она настолько возбудила вас, что вы жаждете заполучить ее всю целиком. Не следует кусать всерьез, с намерением поранить. Только легкие покусывания, достаточно сильные, чтобы быть ощутимыми, но не настолько, чтобы причинить боль.

Из сказанного выше должно было стать понятно, что процесс начинается с нежных поцелуев и идет дальше от настойчивых к жадным поцелуям, и при этом как бы вторит тому, что происходит на генитальном уровне. В самом деле, иной раз кажется, что между ртом и влагалищем существует прямая связь, коль скоро страстные поцелуи могут провоцировать тазовые спазмы и пульсирующие ощущения внутри. Они в буквальном смысле способны вызывать слабость в коленях и делать ноги ватными. Да и, сами по себе, способны вызывать тазовую пульсацию. Чем тоньше и разнообразнее ваше обращение с ее губами, тем сильнее, очевидно, будет ее возбуждение.

КАК НЕ НАДО ЦЕЛОВАТЬСЯ

Впрочем, можно говорить и о том, как не следует целоваться. Так, не следует:

* Проталкивать свой язык ей в горло — ни в коем случае.

* Причинять ей болезненные ощущения своими поцелуями.

* Начинать с жадных поцелуев, поскольку это может быть сочтено проявлением агрессивности.

* Форсировать события. Если она отстраняется или уклоняется, воспринимайте это как указание, что вы зашли слишком далеко, и воздерживайтесь от активных действий.

Поцелуи должны быть не назойливыми, а деликатными. Они должны быть не агрессивными, а пылкими. Цель поцелуев не в том, чтобы навязать кому-то свое внимание, а в том, чтобы возбудить упоительные ощущения. Если у вас возникают сомнения относительно того, какой эффект производят ваши поцелуи, закройте глаза и сконцентрируйтесь на тех ощущениях, которые испытывают ваши собственные губы. Если вы чувствуете, что они дарят очень мало ощущений, то, вы, вероятно, беретесь за дело слишком рьяно и притупляете собственное наслаждение.

Поцелуи срабатывают не со всеми. Люди не всегда реагируют так, как нам бы хотелось, не всегда понимают сигналы, которые мы посылаем. Зачастую все дело в химии. Если химический состав не тот, поцелуй может прямо об этом говорить. Многие считают, что можно составить себе интимный портрет человека по тому, как он или она целуется. Полезно спрашивать себя, когда вы в очередной раз склоняетесь к милому женскому личику, что же ваш поцелуй мог бы поведать ей о вас.

Поцелуи — первейшая часть секса, и часть неотъемлемая. Проскочите этот этап, и вы моментально дадите понять, что хороший секс, вероятно, занимает не самые первые строчки в вашей повестке дня.

2. СТИМУЛИРОВАНИЕ ЕЕ МОЗГА

Могут существовать правильные и неправильные способы, как это делать. Эротический разговор может заводить некоторых женщин уже благодаря только одним намекам и образам, однако вы можете передавать их также и с помощью физических жестов.

РАЗГОВОР О СЕКСЕ

Некоторые люди чувствуют себя неуютно, используя слова из сексуального лексикона. А если это существенная часть возбуждения вашей партнерши, как можно выйти из положения?

В калифорнийской секстерапевтической методике есть упражнение, в котором клиентов просят:

- * Записать все касающиеся секса слова, какие могут вспомнить.
- * Встать перед зеркалом в полный рост и прочитать эти слова вслух.
- * С каждым разом произносить их все громче, пока не начнут выкрикивать в полный голос.
- * Повторить упражнение перед партнершей. При поддержке и ободрении со стороны партнерши оно дает хорошие результаты.

Это — один способ.

Вы также можете внушать ей чувственные образы и идеи, рассказывая эротические истории и излагая сюжеты фантазий. (См. главу 8, посвященную эротическим историям.)

АБСОЛЮТНАЯ МОНАРХИЯ МОЗГА

Мы не знаем, что именно происходит, когда женщины, подобно Джанет, стимулируют себя одной лишь силой воображения, но можно высказать информированную догадку. Вероятно, эротические фантазии побуждают мозг посылать сигналы возбуждения к гениталиям. Эти сигналы достаточно сильны и непрерывны, чтобы вызвать нарастание возбуждения, приводящее к «платофазе», или «оргазменной платформе». В чем Джанет отличается от многих других женщин, так это в том, что она обладает достаточной умственной силой самовозбуждения, чтобы оттолкнуться от оргазменной платформы — и напрямик в объятия оргазма.

Другие женщины сообщают о схожем опыте, однако описывают кульминацию как «не совсем оргазм, но настолько сильное возбуждение, что у меня все пульсирует внизу и кажется, что я вот-вот кончу». Смысл же в том, что, когда речь идет о женщинах, мозг является мощнейшим стимулятором, мгновенно реагирующим не только на полновесный физический контакт, но и на внушение.

Едва ли стоит говорить о том, что если существуют эротичные и эффективные способы возбуждения женщин, то есть и неприятные сексуальные события, которые могут в конечном итоге их расхолаживать. Исследования, проведенные в Западной Германии, показали, что, несмотря на то что фильмы со сценами изнасилования возбуждают представителей обоих полов, женщины демонстрируют более сильную негативную реакцию, чем мужчины. Из этого, вероятно, можно сделать вывод, что более мягкий подход к сексу действует на женщин лучше, хотя они и способны возбуждаться от экстремальных в эмоциональном плане визуальных стимулов сексуального рода.

Содержание эротических фантазий демонстрирует заметное различие между полами. У мужчин фантазии, как правило, более жесткие, носящие четко сексуальный

характер. Многие же женщины, напротив, находят возбуждающими фантазии о том, как они плывут, окруженные со всех сторон океаном, или тают в золотых лучах заката.

Конечно, во всяком правиле есть исключение: мы знаем женщин, которые охотно включают в свой сексуальный рацион боль, садомазохист-ские ритуалы и доминирование. Но при этом мы знаем куда больше женщин, которые обожают романтический подход, отдали бы все на свете за галантные ухаживания, прежде всего отзываются на неторопливые, но чувственные ласки. Именно на таком подходе мы фокусируем тут ваше внимание. Физические жесты и ласки, несущие теплоту и нежность, — самый верный способ вселить в нее убеждение, что вы чувственны и эротичны и умеете волшебным образом угадывать ее женскую натуру.

ФАКТЫ О СЕКСЕ ИЗ ИССЛЕДОВАНИЯ МАСТЕРСА И ДЖОНСОН

* Лесбиянки, занимаясь оральной стимуляцией со своими партнершами, испытывают оргазм и сами, причем без прямой генитальной стимуляции.

* Физиологические данные показали, что для всех испытуемых, чем дольше этап накопления возбуждения и изощреннее эротические ласки в этот период, чем сильнее возбужден человек, получающий стимуляцию, тем интенсивнее ощущения при последующем оргазме.

ЭРОТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

Теперь, когда умелые и пылкие поцелуи утвердили за вами реноме чувственного парня, настала пора разжечь страсть еще сильнее. Направляясь в опьянении желания неуверенной походкой к кровати, вы внезапно вспоминаете, что у Вуди Аллена была заветная мечта — иметь пальцы Уоррена Битти. Вот некоторые секреты того мастерства, с которым, вероятно, пальцы мистера Битти ласкали тела женщин, слишком многочисленных, чтобы их тут перечислять:

- * Целуйте и нежно покусывайте ее шею.
- * Двигайтесь вверх по шее к ее уху.
- * Покусывайте ее ухо губами (но без сырости) и водите по нему носом.
- * Нарочно (но не слишком сильно) подышите ей в ухо.
- * Целуя ее лицо и шею, ласкайте ее губы пальцами.
- * Возьмите ее ладонь в свою и неторопливо водите по ней кончиками пальцев.
- * Поддерживая ее голову одной рукой во время поцелуев, свободной рукой поглаживайте и ласкайте ее тело.
- * Говорите ей, что она фантастически привлекательна.
- * Поверните ее к себе спиной и целуйте в затылок.
- * Затягивайте эти поцелуи и превращайте их в легкое покусывание.

РАЗДЕВАНИЕ

Пытаться целовать ее, одновременно сражаясь с застежками ее одежды, — это не очень-то сексуально. Или решите для себя, что будете заниматься любовью в одежде, или же полностью сконцентрируйтесь на раздевании, не отвлекаясь на продолжение ласк.

- * Вы могли бы предложить ей командовать вашими действиями, пока вы расстегиваете и снимаете с нее одежду.
- * Можно было бы попробовать снимать с нее одежду поэтапно, тратя добрых 15 минут на каждую обнажившуюся порцию ее анатомии.
- * Лучше всего было бы довести ее поцелуями до такого иступления, чтобы она сама принялась бессознательно скидывать с себя вещи, которые попросту подворачиваются под руку!

БОЯЗНЬ ОБНАЖЕНИЯ

Многие женщины нервничают по поводу демонстрации своего обнаженного тела, так как считают, что некрасивы. Такое убеждение может оставаться у них после оскорбительных замечаний родителей или друга. Иногда из-за таких ощущений возникает депрессия. Кэти, одной из участниц групп сексуальной терапии, которые ведет Энн, было невероятно трудно раздеться для участия в сеансе массажа. Она говорила, что выглядит безобразно и вся покрыта прыщами. Массаж она проходила в нижнем белье, но к тому времени, когда процедура была закончена, она почувствовала себя настолько раскрепощенно, что смогла сбросить и его тоже. Все увидели, что кожа ее практически безупречна. Женщина на этом не остановилась и существенно изменила свою жизнь, после того как в течение 2 лет была парализована депрессией.

Не все впадают из-за этого в депрессию, как Кэти, но многие признают тревогу по поводу выставления напоказ тела, которое они считают далеко не идеальным. Так что будьте деликатны и тактичны в своих действиях. Женщины стесняются своего тела и порой с трудом переносят, когда их разглядывают. Постарайтесь сделать так, чтобы свет был мягким и приглушенным, — свечи в этом случае, несомненно, являются наиболее эротичным выбором. К слову сказать, когда раздеваетесь вы сами и если хотите предстать перед ней в самом выгодном свете, не забудьте в первую очередь снять свои носки. Она может не сознавать этого, но на ее чувственность воздействует все, что ее окружает. Как вы выглядите, как снимаете одежду, чем пахнет в комнате, насколько в ней тепло или холодно — все это будет усиливать или ослаблять ее реакцию.

3. БЛИЗКИЙ ФИЗИЧЕСКИЙ КОНТАКТ

Что же делать дальше, после того как вы совлекли с нее одежду и уложили ее в постель во всей красе ее обнаженного тела?

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЭРОТИЧЕСКИЕ ИДЕИ

Полежите, прижавшись друг к другу, словно дети. Не обязательно сразу же приниматься за поцелуи. Если они были прерваны раздеванием, не надо думать, что вам необходимо продолжать с того места, на котором вы остановились. Вероятно, лучше считать, что вы вступили в новую фазу, и горизонтальное положение тут является собой новое начало. При этом вы могли бы:

- * Обниматься
- * Прижиматься друг к другу
- * Лежать в позе ложек
- * Играть
- * Гулять кончиками пальцев по телу друг друга
- * Слегка водить по спине ногтями (хорошо отполированными)
- * Ласкать грудь, живот, бедра
- * Случайно задевать пальцами ее половые губы
- * Чем больше ласкаете, тем больше случайно задеваете
- * Целуя ее, одной рукой ласкать ее губы, а другой начать ласкать ее клитор
- * Попробовать комбинированные ласки — одной рукой ласкать верхнюю половину тела, а другой гениталии.

ДА РАЗРАЗИТСЯ ГРОМ И МОЛНИЯ

Легкие касания языком, лизание, горячее дыхание, скольжение — из всего этого должен складываться оральный секс. Сорок лет назад благовоспитанные девушки из

среднего класса и не подозревали о его существовании, но вот появилась книга «Чувственная женщина» безымянного автора с инициалом «J». И настоящим откровением, сделавшим имя этому пусть и анонимному, но новаторскому изданию, стала глава «Как делается фелляция». Женщины вдруг принялись изучать и практиковать на своих мужчинах разные техники, такие, как «порхание бабочки» и «обсасывание мороженого», а довольные любовники изнывали от наслаждения. И вот теперь происходит смена ролей. Мы приводим целый ряд упоительных техник орального секса, позволяющих мужчинам доводить до иступления своих женщин.

ПИКАНТНОЕ ЯЗЫКОВЕДЕНИЕ

Мало найдется сексуальных действий, которые столь интимны и столь полно выражают приятие. Если вы хотите утвердить свою женщину в ощущении, что она самая чувственная представительница своего пола, куннилингус — именно то средство. Это не какая-нибудь сумбурная возня во время прелюдии, а процесс точной настройки с использованием максимальной гибкости и подвижности, на какую способен язык (и пальцы). Последний обеспечивает увлажнение, проворство, точечную направленность усилий, которых ни за что не способны достичь более масштабные и неуклюжие ласки. Это инструмент, который, возможно, был специально создан для крошечного бутончика — центра сексуального удовольствия вашей подруги. Посмотрите, как описывает упоительную технику своего любовника Фрэнсис.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЯЗЫКА

Потренируйте свой «орган утонченного наслаждения», выполняя, по крайней мере, дважды в день в течение двух недель перед зеркалом в ванной нижеследующие упражнения.

1. Вытянув и чуть выдвинув вперед кончик языка, энергично двигайте им из стороны в сторону, стараясь делать это быстро и ритмично.
2. Все так же вытянув кончик языка, делайте им быстрые движения вверх-вниз, стараясь выдерживать ритм.
3. Распластав язык, потренируйтесь лакать, акцентируя внимание на движениях языка вверх и обеспечивая их ритмичность.

ИСТОРИЯ ИЗ ЛИЧНОЙ ЖИЗНИ

Фрэнсис объяснила нам, что ее партнер нередко переходит к оральному сексу, после того как они сначала обнимаются, ласкают и массируют друг друга, так что они уже сексуально возбуждены.

«Он раздвигает мне ноги и кладет их себе на плечи. Затем скрепляет между собой мои половые губы и целует их всем ртом. Я ощущаю тепло, влажность и возбуждение. Он раскрывает меня языком и нежно проводит им с внутренней стороны больших губ, двигаясь от клитора вниз до самого конца.

Он нежно втягивает в рот малые губы и поочередно лижет их. Его язык скользит по всей длине, а затем на несколько влажных, бархатистых мгновений нежно заворачивает внутрь. В голове у меня звучит: «Ну, пожалуйста, пусть он сейчас дотронется до моего клитора». И он это делает. Его пальцы открывают меня, отодвигая в стороны большие губы, и самым кончиком языка он убирает с дороги крайнюю плоть клитора и надавливает, с тем чтобы он оказался снаружи. Он обхватывает его губами и буквально втягивает меня в свой рот.

Он легонько барабанит и водит вкруговую языком по верхушке моего клитора, все быстрее и быстрее. И продолжает посасывать губами. Я чувствую, что вся горю, ощущаю, как все у меня внизу набухает, и слышу как бы издалека собственные стоны.

Он медленно проталкивает внутрь меня палец: я сама чувствую, какая я внутри гладкая и влажная. Его пальцы неторопливо двигаются туда-обратно, а его язык безостановочно теревит мой клитор. И это становится немыслимо. Я едва соображаю из-за невыносимого напряжения, а наслаждение все нарастает и нарастает и переходит в ритмичные сокращения, которые длятся и длятся».

ОРАЛЬНЫЙ МАССАЖ

Школа массажа Рэя Стаббса учила целому ряду удивительных приемов владения языком, которые могут применяться на любом участке тела, по особый резонанс дают на гениталиях. Рэй Стаббс был в 1970—1980-х годах виртуозным мастером и учителем массажа, а впоследствии, когда оставил практику, занялся распространением книг по этой тематике. Среди его приемов орального массажа имеются:

* Поцелуи-маргаритки. Осыпьте легкими поцелуями, почти не делая втягивающих движений губами, все тело своей подруги, включая участки сзади под коленями и закончив па ее половых губах.*Облизывание мороженого. Рэй предлагает обращаться с партнершей как с гигантским мороженым и сладострастно облизывать ее всем языком.

*Губная помада. Увлажнив участок ее тела и щедро увлажнив собственные губы, нежно скользите губами по этому участку ее тела взад и вперед, словно нанося губную помаду.

*Змеиный язычок. Вот где оказывается полезной выполняемая вами гимнастика для языка. Ласкайте участок ее тела быстрыми ритмичными движениями кончика языка.

*Метод присосок. Рэй предлагает нежно скользить губами по ее телу, втягивая в рот по ходу движения участки ее кожи. Скольжение вверх по внутренней стороне бедра может быть особенно благодарным занятием, поскольку вверху вы наталкиваетесь на ее гениталии. Вы могли бы попробовать, нежно посасывая, втянуть каждую из ее половых губ. Затем проследовать к ее клитору и втянуть его. В продолжение того же приема вы могли бы одновременно использовать и легкие барабаниющие движения языка.

*Всасывание с противоходом. Нежно втяните в рот сосок, или мочку уха, или ее клитор. Затем, продолжая посасывать, надавите языком так, чтобы частично, но не полностью вытолкнуть орган. Затем снова втяните его внутрь. Можете попрактиковаться на кончике собственного пальца, чтобы выработать наилучший метод. Если вы проделываете это с мочкой уха, старайтесь не издавать слишком громких звуков, чтобы не оглушить свою любимую.

СЕКС С ЯЗЫКОМ

Рэй всегда обучал своим особым приемам как восхитительной разновидности массажа, но нам кажется, что движения, которые он предлагает, столь упоительны, что ваша женщина вполне может придать им более откровенный сексуальный смысл. Вот наши рекомендации:

*Используя кончик языка и только в направлении вверх, методично совершайте короткие лижущие движения от преддверия влагалища вверх и поверх клитора.

*Попробуйте сперва лизать с одной стороны.

*Затем с другой.

*Затем проводить языком непосредственно по верхушке клитора.

*Вытянув язык, нежно поводите им вокруг клитора, сперва по часовой стрелке.

*Затем против часовой стрелки.

*Затем проделайте это на влагалище.

*Используя кончик язык, нежно и методично надавливайте с одной стороны клитора.

*С другой стороны.

*На верхушку.

*Сочетайте эти движения с легким посасыванием.

*Если какой-то или какие-то из этих приемов оказываются особенно эффективными, держитесь их. Как только возникает желанный эротический эффект, женщины предпочитают, чтобы это повторялось до тех пор, пока они не достигнут оргазма.

МУЖСКИЕ ОШИБКИ

*Нежный бутон под названием клитор не столь вынослив, как пенис. Не следует надавливать слишком сильно или слишком энергично им манипулировать.

*Если этот участок постоянно не увлажнять, то наслаждение сменяется болью.

*Не делайте из своего языка поршень — необходимы более тонкие движения.

*Если посасывание слишком энергично, ее гениталии теряют чувствительность.

ЛЮБОВНЫЕ ПОЗЫ

К этому моменту уже ясно, что вы на прямой к половому сношению. Но не надо следовать ограниченному представлению о том, что хороший секс обязан включать пенетрацию. Это один из мифов, существующих в отношении физической любви. Хороший секс может быть всем, чем угодно. Потому не стоит беспокоиться, если ваша женщина достигает вершины наслаждения без пенетрации. Не надо чувствовать себя лишним, если она обмякает с довольной и глупой улыбкой на лице. Ваш черед придет — обещаем.

Положим, что она еще не дошла до оргазма и умоляет вас прекратить этот волшебный оральный секс, призывая: «войди в меня — ну, пожалуйста». Знайте, что переход от прямой клиторальной стимуляции к непрямой генитальной стимуляции многое меняет. Если только она не настолько близка к оргазму, что для нее уже нет никакой разницы, — она, вероятно, лишится некоторых преимуществ, которыми до сих пор наслаждалась.

Если никто из вас не возражает, тогда половой акт может перевести вас в новый и более медленный скоростной режим. Если же при этом одному из вас хочется наступления быстрого и сильного оргазма, решение — в сочетании пенетрации с дополнительной стимуляцией пальцами. Так она получит все сразу — прямую и непрямую стимуляцию клитора. Вот как это могло бы выглядеть, на наш взгляд.

ПЕРСТ УКАЗУЮЩИЙ

Причина того, почему миссионерская поза оказалась столь популярной, состояла в том, что она оказалась идеальной позой для поклонения и служения любимой женщине. Располагаясь поверх нее и погружаясь в нее, вы занимаете наилучшее положение для того, чтобы визуально упиваться ее смущенными и пылкими реакциями, целовать ее, вместе с тем совершая любовные движения, и ласкать ее грудь, одновременно проникая в нее глубже. В качестве миссионера вы облечены властью и можете полагаться на свою мужскую выносливость. Вы ощущаете себя хо-зьяном положения, вы держите ситуацию под контролем, а если хотите быстро довести свою женщину до оргазма, потому что отнюдь не уверены, что способны держать под контролем себя, то верная ваша правая рука могла бы проскользнуть вниз, между вашими телами, и привести в исполнение все ее молитвы.

СОЧЕТАНИЕ ДВИЖЕНИЙ ТЕЛА С ДВИЖЕНИЯМИ ПАЛЬЦА

*Чтобы дать возможность своей руке добраться до цели, а также обеспечить ей простор для маневра, попробуйте поэкспериментировать с этой позой «мужчина сверху», сместившись немного вбок.

*Опираясь на одну руку, другую просуньте вниз и нащупайте ее клитор. Для этого вам, возможно, потребуется слегка отогнуться назад; не волнуйтесь, если поначалу все получается не совсем так, как хотелось бы. Мастерство приходит с опытом. Под таким углом вашей руке будет неловко дарить ей дополнительные удовольствия, а потому главным действующим лицом должен стать ваш большой палец.

*Положив ладонь на ее лобок, большим пальцем нежно нащупайте ее клитор. Палец должен быть увлажненным, а ноготь на нем коротко подстриженным.

*Найдя клитор, нежно ласкайте его с помощью ритмичных поглаживаний так, чтобы они совпадали с движениями вашего пениса. При каждом толчкообразном движении пениса ведите пальцем вверх. Вовремя каждого возвратного движения ведите пальцем вниз. Добивайтесь абсолютной синхронизации ритма обоих движений. В этом случае она ощущает двойную стимуляцию как одинарную.

*Не слишком надавливайте на клитор — вы же не хотите сделать ей местную анестезию. И постоянно увлажняйте ее. Чем лучше она смазана, чем легче скольжение, чем сильнее она пылает, тем приятнее для нее ощущение. Не теряйтесь, если ее клитор вдруг как бы исчезает. Он никуда не делся — продолжайте искать его и поглаживать, и в любом случае не теряйте ритм. На самом деле, когда кажется, что клитор исчезает, это означает, что ваша женщина находится в сильном возбуждении. К этому времени вся губчатая ткань вокруг ее лобка и малых и больших половых губ полностью разбухает от крови. Ее гениталии достигают состояния, аналогичного состоянию сильно эрегированного полового члена мужчины, готового извергнуться от наслаждения.

Универсальная миссионерская поза хорошо сочетается со многими другими видами стимуляции. Если ваша подруга из тех женщин, которые пылко реагируют на стимуляцию груди (см. следующую главу), то у вас появляется еще одна чудесная возможность — ласкать и энергично массировать ее грудь, параллельно удлиняя обратное движение пениса, прежде чем снова погрузиться в нее.



8. НАУКА ЛЮБВИ

Кажется, никто не спорит с тем, что многих мужчин притягивает женская грудь. По эволюционной теории, очевидно, выходит, что грудь приобрела в ходе эволюции черты сходства с ягодицами для того, чтобы способствовать более пылкому и тесному физическому контакту между двумя полами. Как бы там ни было, в массаже и стимуляции груди есть аспект, который регулярно выпадает из пособий по сексу. А дело просто-напросто в том, что *не все* женщины любят, чтобы манипулировали их грудью. Некоторые женщины это положительно ненавидят. Потому, если вам инстинктивно хочется нырнуть к ее ложбинке, склонитесь в готовности, но удержитесь от того, чтобы бросаться очертя голову.

Если вас неодолимо тянет потерять голову в этих округлостях, проявите терпение. Нам представляется, что безопаснее выяснить ее отношение к таким прикосновениям с помощью массажа груди. Необходимо уяснить себе, что у некоторых женщин грудь — как ступни у многих мужчин: иные прикосновения вызывают невыносимую щекотку. Чтобы прикосновения стали для них хотя бы отдаленно терпимыми, требуется уверенное обращение. Положительной стороной такой повышенной чувствительности является то, что это нередко сопряжено с исключительной сексуальной отзывчивостью человека.

ОБЛЕГЧЕННАЯ СТИМУЛЯЦИЯ ГРУДИ

Для обожателей женской груди и отзывчивых женщин мы предлагаем курс облегченной стимуляции груди.

Нежно и чувственно ласкайте все ее тело. Попутно неторопливо и неспешно помассируйте и ее грудь. Когда она расслабится и размякнет под вашими ласками, слегка смажьте ладони разогретым массажным маслом и приступайте к делу.

Диагональ. Положите свою левую руку чуть ниже и чуть левее ее левой груди, ладонью вниз, так чтобы пальцы указывали на ее правое плечо. Медленно, не надавливая, ведите ладонь вверх по левой груди, а затем по диагонали к правому плечу. Прежде чем ваша левая рука завершит движение, начните с того же места новое движение правой рукой. Таким образом мы делаем до 10 двойных движений по одной и той же диагонали. Затем то же самое проделайте для другой диагонали. Поскольку эти прикосновения предсказуемы и делаются всей ладонью, они не вызывают чувственной перегрузки, и большинство женщин способно не только терпеть их, но и получать от них настоящее удовольствие.

Благодаря этому курсу вы сможете составить себе довольно точное представление о том, что для нее приемлемо. Эти же прикосновения утешают ее и ободряют. Они позволяют ей почувствовать уверенность в том, что ваши ласки будут вызывать комфортные ощущения, а поскольку они не таят в себе угрозы, то и внушают мысль, что так же восхитительно будет и дальше. Чем больше она расслабляется, тем положительнее будет ее реакция на ваши ласки. После этого вы сможете перейти к несколько более эротичным приемам.

Спираль. Слегка смажьте кончик пальца (с подстриженным ногтем) теплым маслом и нежно и неторопливо водите им вокруг ее груди. Завершая каждый оборот, слегка укорачивайте круг, так, чтобы ваш палец двигался как бы по спирали вокруг ее груди, с целью добраться до ее вершины — соска, но прежде вычертив несколько кругов. Во время повторных движений попробуйте делать это с разной скоростью и разным нажимом и не бойтесь спросить, как ей нравится больше всего.

Краб. Придав рукам форму краба, водрузите их кончиками пальцев на грудь по бокам от соска и очень медленно отводите в стороны и вниз. Повторите для другой груди.

Морской прибой. Придав обеим рукам форму краба, водрузите их кончиками пальцев на грудь по бокам от соска и отводите их в разные стороны, пока они не разойдутся по диагонали, а затем проделайте обратный путь и снова сведите их вместе. Это постоянное движение схождения-расхождения будет создавать ощущение набегающих на берег волн.

Дойка. В завершение попробуйте слегка зажать сосок между большим и указательным пальцами, а затем соскользнуть с него вверх и тут же сменить одну руку другой, так, чтобы получилось одно непрерывное движение.

Обязательно повторяйте массаж на другой груди. Будьте неторопливы и всегда используйте теплое массажное масло. Прекращайте манипуляции при малейшем признаке дискомфорта с ее стороны.

СТИМУЛЯЦИЯ ВСЕГО ТЕЛА

Большинство приемов, которые мы предлагали до сих пор, опираются на умение прикасаться. Когда Мастере и Джонсон проводили свое пионерское исследование, в котором сравнивали модели любовного поведения геев и гетеросексуалов, они увидели то, чему гетеросексуалы могли бы поучиться у геев. В то время как гетеросексуальные мужчины и женщины стремились к оргазму, уделяя относительно мало времени телу в целом, гомосексуальные партнеры невероятно долго стимулировали и ласкали друг друга, добиваясь в результате очень сильной ответной реакции. Одной из привычных жалоб мужчин и женщин традиционной ориентации является то, что секс почему-то не приносит полного удовлетворения, — *и это, вполне возможно, оттого, что они недооценивают значение тотальной тактильной стимуляции.*

Заметьте, пожалуйста, что до сих пор мы очень умеренно пользовались ненавистным термином «прелюдия». И по понятным причинам. Он искажает суть дела, выходит так, словно предваряющие половой акт ласки — лишь незначительный этап на пути к настоящим радостям секса. На самом же деле прелюдия *и есть* в немалой степени секс, а поскольку прикосновения являются постоянной темой этой книги, мы не выносим предваряющие любовные игры в отдельный раздел: советы и упражнения, посвященные тактильным ласкам, встречаются по всей книге.

СЕКС-ТРЕНИНГ — ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

На теле имеется немало чувствительных зон, и все они жаждут дополнительной стимуляции во время физической близости. Нередко можно привнести дополнительную динамику в половой акт. Мы уже говорили о стимуляции ее клитора в сочетании с занятием любовью в положении «мужчина сверху». Вот еще одно полезное упражнение:

*Выясните у партнерши, в каких местах ей, вероятно, особенно бы хотелось получать дополнительную эротическую стимуляцию.

*Затем найдите любовную позу, которая давала бы вам наилучший доступ к этим участкам.

*После этого потратьте добрых 20 минут, экспериментируя с такими позами.

КЛИТОРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Каждая женщина мастурбирует по-своему, собственным индивидуальным образом. Одни женщины стимулируют всю генитальную область; этот метод обычно требует больше времени для достижения оргазма, но, по общему мнению, приносит более сильный и полноценный оргазм, чем просто прикосновения к клитору, и практически исключает появление болезненных ощущений или раздражения. Другие же

женщины сосредоточивают внимание главным образом на клиторе. (Есть небольшой процент женщин, которые до вступления в первый раз в отношения вообще никогда не мастурбировали. Они рассчитывают узнать о своем теле на опыте отношений со своим возлюбленным.)

УЗНАЙТЕ ЕЕ ПОБЛИЖЕ

Если вы хотите предложить своей женщине мануальную стимуляцию — а как чуткий любовник вы, несомненно, хотите, — вы могли бы, лаская ее гениталии, задать ей между делом следующие вопросы:

*Нравится ли ей, когда ласкают все гениталии?

*Предпочитает ли она прикосновения с одной или другой стороны половых губ?

*Предпочитает ли она прикосновения с одной или другой стороны клитора?

*Как она относится к тому, что прикасаются к ее анусу?

*Нравится ли ей, когда специально ласкают ее клитор?

*Или она предпочла бы непрямую стимуляцию?

*Как она относится к тому, чтобы вводить палец во время генитальной стимуляции?

*Если ей это нравится, предпочитает ли она, чтобы ваш палец был неподвижным или совершал движения вперед-назад?

Мы не предлагаем вам подвергать ее перекрестному допросу с пристрастием — вы просто могли бы задавать нужный вопрос к месту, не отвлекаясь от главного занятия.

Многие из приемов, описанных в предыдущей главе в разделе, который посвящен оральному сексу, могут применяться и тогда, когда вы занимаетесь любовью с помощью стимулирующих прикосновений. Ниже даются некоторые советы о том, как могла бы происходить генитальная и клиторальная стимуляция. Однако вам самим предстоит выяснить ее собственную индивидуальную модель эротической реакции. Не бойтесь спросить, даже предложить, чтобы она, может быть, продемонстрировала какие-то из своих излюбленных приемов мастурбации. Некоторые методики секстерапии учат женщин класть свою руку поверх пальцев партнера и направлять его, с тем чтобы наглядно показать ему, как нужно ласкать.

СЕКСУАЛЬНЫЙ СОВЕТ

Попробуйте «показывать время» на преддверии влагалища своей партнерши. Слегка просуньте палец внутрь преддверия и нежно потяните его верхнюю сторону вагины, а затем отпустите. Затем потяните в боковую часть — в положение минутной стрелки «без четверти» и отпустите. Большинство женщин находят, что положение «полчаса», в котором стенка вагины наиболее близко подходит к стенке ануса, сопряжено с крайне приятными ощущениями.

СТИМУЛЯЦИЯ КЛИТОРА

Первое золотое правило — нужно убедиться, прежде чем приступать к массажу или ласкам, что половые органы вашей партнерши увлажнены. Если требуется дополнительное увлажнение, воспользуйтесь массажным маслом или слюной. Второе золотое правило — генитальная стимуляция должна происходить уже после того, как возбуждено и наэлектризовано все тело.

*Лежа сбоку от своей партнерши, протяните руку и слегка массируйте и поглаживайте внутреннюю сторону ее бедер, каждый раз чуть задевая рукой ее гениталии по пути вверх, прежде чем снова спуститься к колену.

*Теперь уже более определенно дотрагивайтесь до гениталий, проводя по ним всей рукой, снизу вверх по половым губам и к лобку. Будьте деликатны, двигайтесь медленно и намеренно неторопливо.

*Примерно на третьем заходе позвольте одному пальцу «случайно» оказаться между половых губ, так, чтобы он скользнул по преддверию влагалища и натолкнулся на клитор по пути вверх. Прodelайте это два-три раза.

*Нацелив свой палец более точечным образом, водите им по клитору снизу вверх, позволяя ему наталкиваться на вершину клитора.

*Обильно смазанным указательным пальцем делайте нежные «пилящие» движения вверх-вниз с одной стороны клитора.

*Прodelайте то же самое на другой стороне клитора.

*Деликатно водите вокруг клитора кончиком пальца (при условии, что ногти коротко подстрижены).

*Деликатно поводите пальцем в другом направлении. Это можно делать, отводя весь остальной палец от клитора, затем опирая палец на клитор.

*Делайте круговые движения пальцем на самом клиторе, но так, чтобы едва его касаться.

Разумеется, есть немало иных способов, как доставить своей женщине незабываемые генитальные ощущения, но это самые основные. Не отказывайтесь узнать остальные.

ГОРНИЧНАЯ ЛЮБВИ

Мы чуть-чуть запоздали с разговором о том, в какой обстановке вы занимаетесь любовью. Но даже интерьер вашей спальни оказывает воздействие на душу женщины. Если чисто и уютно, приятно пахнет, пляшут язычки пламени на свечах и воздух пронизан теплом, это создает чувственную атмосферу. С другой стороны, если в комнате царит свалка, пахнет ношенными носками, на кровати валяется недоеденный бутерброд, а около нее ярко-розовая секс-игрушка, она будет чувствовать себя крайне неудобно. Поэтому серьезно подумайте о том, действительно ли вы намерены привести сюда свою подругу. А если да, то займитесь уборкой.

ШАРМАСУТРА, ИЛИ СУТРА ЛЮБОВНОГО ШАРМА

(Искусство любовных поз, обещающих вашей подруге слезы радости, а не боли)

Поз существует, наверное, столько же, сколько ночей в году. И почти столько же изданий «Камасутры» в подтверждение этому. Здесь мы предлагаем собственную версию любовной классики, только имеющую одно важное преимущество. Мы приводим лишь те позы, которые доставят особое наслаждение вашей женщине. (Позы, интересные с точки зрения мужчины, смотрите в книге «Как дать настоящее наслаждение мужчине», являющейся спутником этого издания.)

МИССИОНЕРСКАЯ ПОЗА

Мы уже расписывали миссионерскую позу в предыдущей главе. Это самая что ни на есть распространенная любовная поза в Европе и Америке. Еще недавно, в 1948 году, Альфред Кинзи выяснил, что 70 процентов американцев никогда не занимались сексом в какой-либо иной позе. С тех пор позднейшие опросы показали, что мы более склонны вносить разнообразие в любовные позы в зависимости от уровня полученного нами образования. К примеру, если вы закончили вуз, вы скорее будете пользоваться многообразием любовных поз, чем если вы рано оставили школу и пошли работать. Тем не менее миссионерская поза и поныне пользуется большой популярностью.

Поза эта (напомним, мужчина сверху, лицом к лицу с партнершей) дает возможность для поцелуев, ласк и зрительного контакта во время секса. Ее сравнительно легко принять, и лучше всего начинать с того, что женщина расставляет ноги, согнув их в коленях. Если вы сталкиваетесь с каким-либо затруднением при введении пениса, у нее удобное положение, чтобы протянуть руку вниз и оказать вам помощь. Так же как и у вас. Прелесть миссионерской позы в том, что она позволяет вам опираться на оба колена и руку, тем самым освобождая вторую руку для всевозможных нежных маневров.

ШЕСТНАДЦАТЬ ТОНН, И ЧТО В ИТОГЕ?

Одна из проблем грузных мужчин — они уверены, что их женщина представляет собой своего рода рельефный матрац. А это не так. Если вы позволите себе опуститься всем своим весом на женщину в какой-либо момент любовной близости, включая то сладостное мгновение, когда вы испытали оргазм, то вы рискуете раздавить ее. Одним из преимуществ миссионерской позы является то, что вы имеете возможность опираться на руки и ноги и не наваливаться на женщину.

Еще одно преимущество связано с тем, что большинство женщин слабее мужчин. Случись им получить возможность оказаться наверху, и им может быть трудно продолжать из-за нехватки дыхания. К тому же несколько более пассивная роль подходит некоторым более слабым представительницам пола. А коль скоро это открывает настоящий простор для ваших движений, появляется необходимость напомнить, что ее, возможно, нужно побуждать двигаться под вами, меняя положение. Это особенно важно, если ее по-настоящему заводит глубокая пенетрация.

КОЛЕНКИ ВВЕРХ - И К ЗВЕЗДАМ

Один из способов обеспечить ей более глубокую пенетрацию в миссионерской позе — слегка видоизменить положение, помогая ей подтянуть колени вверх и отвести их назад. Если она не уверена, понравится ли ей это или нет, старайтесь делать эти мощные толчкообразные движения как можно легче. Расположенная в конце вагины шейка матки у некоторых женщин крайне чувствительна, и, если самозабвенно вбивать в нее сваи, то можно вызвать болевой шок и повреждения, а не восторг и упоение. Есть, впрочем, и такие женщины, которые бурно реагируют на глубокую пенетрацию из-за чувствительности области шейки матки и находят, что ее стимуляция отзывается эротическими ощущениями по всему телу.

C-ТОЧКА

Одна из великих загадок физического сопряжения мужчины и женщины — тот факт, что, похоже, существует конструкционный просчет. Половой член мужчины входит во влагалище женщины достаточно точно, но, к сожалению, никогда напрямую не касается C-точки, то есть клитора (clitoris). Если только... не видоизменять слегка угла пенетрации в миссионерской позе. Одна из таких возможностей — сильно прижаться к лобку женщины, глубоко проникая в нее, но без толчкообразных движений. Вместо этого вы третесь о ее лобковую кость, совершая легкие покачивания. Если вам удастся, скользя по ее лобку, отклоняться немного вверх, то есть большая вероятность, что ваш пенис вступит в непосредственный контакт с C-точкой вашей подруги, а ваши тазовые движения обеспечивают прямую и непрерывную стимуляцию, не нанося при этом повреждений и не лишая чувствительности. Этот мягкий вариант глубокой пенетрации в миссионерской позе может обеспечить очень легкий путь к оргазму вашей женщины.

G-ТОЧКА

Точка Графенберга, широко известная как G-точка, названа так в честь немецкого гинеколога Эрнста Графенберга. Ее описывают как чувствительную к надавливанию область на передней стенке влагалища. Если на нее правильно нажимают, она вызывает оргазм. Однако не у каждой женщины, по-видимому, есть эта точка, и много идет споров о том, существует ли она вообще. Израильский исследователь д-р Звей Хок шесть лет проводил изучение женских половых органов и обнаружил, что не столько какая-то конкретная область, сколько вся передняя стенка влагалища обильно снабжена нервными окончаниями, реагирующими на сексуальную стимуляцию.

Что возвращает нас к миссионерской позе. Передняя стенка в этом случае означает верхнюю стенку влагалища, внутренний участок под самой лобковой костью. А не вагинальное дно, нижний участок вагинального канала, который располагается рядом с промежностью или тазовым дном. Если рассматривать геометрию пенетрации, то не требуется сложных расчетов, чтобы увидеть, что в миссионерской позе половой член толкается (по крайней мере, частично) об эту переднюю стенку. Потому есть еще одна веская причина предполагать, что вашей женщине могло бы понравиться положение с поднятыми и отведенными назад коленями.

СМИРИТЕЛЬНАЯ РУБАШКА

Еще один вариант миссионерской позы — вытянуть ноги прямо и сомкнуть их после введения пениса. Если у вашей подруги особенно чувствительны большие половые губы, эта поза обеспечивает им максимальную стимуляцию за счет усиленного облепания пениса.

ЖЕНЩИНА СВЕРХУ

Эта поза, пожалуй, идет по популярности на втором месте. Опрос 1974 года показал, что, по крайней мере, изредка ею пользуются едва ли не три четверти всех супружеских пар. Иногда женщине попросту хочется быть инициатором секса, а ловко скользнуть на эрегированный пенис, который она же только что пробудила к жизни, — как раз вполне подходящий для этого способ. Еще один проверенный временем метод принятия позы «женщина сверху» — так называемый «рулет». В этом случае половой акт начинается в миссионерской позе, но один из партнеров сильным рывком переворачивает партнера вместе с собой на бок, и пара перекачивается в прямо противоположное положение.

Преимущества позы «женщина сверху» многочисленны. Она позволяет ей быть активным участником процесса и держать ситуацию под контролем. Это значит, что она способна задавать темп движения и глубину пенетрации. Не случайно, что методики секстерапии особенно используют эту позу на том основании, что многие женщины способны регулировать угол пенетрации таким образом, чтобы клитор оказывался прямо на линии огня и тем самым получал максимальную возможность для эротической стимуляции.

Обращаем ваше внимание на то, что, когда вы лежите снизу, предоставляя женщине выполнять основную работу, вы имеете возможность дать волю своим рукам. Вы можете ласкать и поглаживать ее ягодицы, бедра и грудь. Пока она трудится над вами, вы можете дарить ей разнообразные прикосновения. И, разумеется, поскольку вы находитесь лицом к лицу, вы имеете возможность следить за всяким мимолетным движением на ее лице и, таким образом, оценивать ее ощущения и реакции.

Осторожно! Не следует думать, что эта поза нравится каждой женщине. Некоторые женщины чувствуют себя очень неудобно в положении сверху, у них возникает ощущение, что их пристально разглядывают. Другие, реагирующие пассивно, полностью теряются: они не вполне знают, что нужно делать, и не чувствуют себя достаточно уверенно, чтобы экспериментировать.

Осторожно! Не позволяйте своему пенису выскользывать, что легко может случиться в этой позе. Будьте готовы помочь ему вернуться на место.

ВАРИАНТЫ ПОЗЫ «ЖЕНЩИНА СВЕРХУ»

Самый легкий для нее вариант этой позы — склониться к вам всем туловищем, так, чтобы ваши лица оказались на расстоянии поцелуя. Это создает ощущение любовного тепла и нежности и позволяет ей не чувствовать себя демонстрационной моделью. Однако эта поза связана для нее с большой нагрузкой. Ей нужны сильные мышцы, чтобы в течение длительного времени удерживать вес своего тела, опираясь на руки. Ей нужна также гибкая спина и крепкие ягодицы и ноги, чтобы не упасть в изнеможении, так и не закончив работы.

Если ей недостает этих характеристик, она могла бы предпочесть другой вариант позы «женщина сверху» — сидя на корточках. Эта поза менее утомительна, но, к сожалению, не обеспечит ее клитору большой стимуляции, поскольку такое положение тела лишает его всякого прямого контакта. Вот где нужно «заткнуть пальцы за пояс» — это может дать ей стимул продолжать. Используя оба своих больших пальца, подсуньте их снизу, так, чтобы хотя бы один оказался на клиторе и поглаживал его в темпе ее собственных движений.

ЛИЦОМ К ЛИЦУ, БОК О БОК

Выглядит как название песни, и если бы таковая существовала, то ей следовало бы звучать в медленном, неторопливом ритме. Если вы желаете, чтобы ваша женщина почувствовала силу ваших дружеских чувств, если вам хочется, чтобы она думала о вас как о нежном и любящем мужчине, которому доставляет удовольствие проводить время с ней и в ней, то это удачная поза. Она не столь хороша в плане оргазмических ощущений, но как возможность для задушевного дружеского общения — она великолепна.

Главное достоинство этой позы в том, что ни один из вас не оказывается пригвожденным к матрасу весом другого, а потому снимаются проблемы усталости и мышечных судорог. Оба партнера имеют возможность контролировать толчкообразные движения тазом. Если вы намного выше своей женщины, то оцените вариант, в котором женщина обхватывает вас руками и ногами, а вы одновременно поддерживаете ее руками.

Есть несколько способов для выполнения этой позы, но наибольшую мобильность вам дает вариант, в котором вы оба лежите на боку лицом друг к другу и кладете ее оказавшуюся сверху ногу себе на верхнее бедро, а ее нижнюю ногу просовываете себе между бедер. Просунув одну руку под нее, немного приподнимите ее, так чтобы она лежала вплотную к вам. Ваша рука выступает в качестве точки опоры, так что всякий раз, как она смещается в сторону от вас, вы можете снова притягивать ее к себе, совершая толчкообразные движения тазом.

ПОЗА ЛОЖЕК

Прижмитесь к спине своей подруги и притяните ее вплотную к себе. Если поводить бедрами по ее ягодицам, вы сможете протиснуть пенис между ее бедер и частично войти в нее. В этой позе есть какая-то ленивая расслабленность; такая любовная поза подходит для уютных объятий в постели около пылающего камина в теплый вечер. Некоторых женщин настолько возбуждает секс в положении сзади, что они могут достигать оргазма без какой-либо дополнительной стимуляции. Большинство женщин, однако, нуждаются в некоторой толике дополнительного возбуждения. Прелесть этой позы в том, что вы можете ласкать ее между ног рукой, которая лежит расслабленно у нее на бедре. С этой позы хорошо начинать половой акт после пробуждения.

СЗАДИ — ПО-СОБАЧЬИ

Вероятно, самый удобный из нескольких различных способов осуществления позы сзади — вариант, когда женщина стоит на коленях на полу и опирается туловищем на кровать, а вы стоите на коленях позади нее. Очень немногие женщины способны испытывать оргазм непосредственно от секса в позе сзади, поэтому, чтобы она получила максимум ощущений, вам нужно протянуть руку (поверх ее бедра) и нащупать кончиком пальца ее клитор. Правда, то, что она упирается бедрами в кровать, означает, что у вашей руки, возможно, не будет большого простора для маневров. Альтернативный вариант — по-собачьи на кровати, когда она опирается руками и плечами на кровать, но приподнимает зад, — дает ей возможность сохранять равновесие во время движений с вашей стороны, одновременно обеспечивая немалую мобильность вашим рукам и пальцам.

Многие женщины находят эту плотоядную позу чрезвычайно возбуждающей из-за ее ассоциации с «запретным» сексом. Источником возбуждения является и то, что ее ягодицы могут быть широко разведены, тем самым дополнительно обнажая анальное отверстие. Люди зачастую не знают, что по внешнему ободку ануса проходят нервные окончания и что контакт с этой зоной может дарить сильные эротические ощущения.

ДЛЯ ОСОБЫХ СЛУЧАЕВ

НОЖНИЦЫ

Это особенно удачная поза, если вы грузный или если ваша партнерша беременна. И в том и в другом случае вы, разумеется, не хотите ее раздавить. Поза эта названа так потому, что если смотреть сверху, то голова и плечи мужчины, как и следует, покоятся сбоку от головы и плеч партнерши, а пара напоминает по форме ножницы. Используя свой живот поверх ее живота в качестве своеобразного винта ножниц, поставьте одно колено между ее ног, а другое сбоку от них, так, чтобы одна из ее ног оказалась по сути зажатой. Другая (свободная) ее нога может быть согнута и отведена назад, что дает вам возможность для достаточно глубокой пенетрации. Верхняя часть вашего тела находится над ней и сбоку от нее. Что касается женщины, то большим преимуществом этой позы является то, что вы можете прижиматься всей вершиной бедра к ее гениталиям, обеспечивая ее клитору интенсивную стимуляцию.

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ G-ТОЧКИ

Эта поза особенно эффективна для стимуляции передней стенки влагалища, однако не слишком удачна для клитора. В этом варианте женщина ложится на спину. Вы встаете на колени и, ухватив ее за ягодицы, придвигаете к себе, так, чтобы ее ягодицы упирались в ваши бедра и была возможность для нормальной пенетрации. Если, введя пенис, затем немного откинуться назад, угол пенетрации смещается, заставляя пенис упираться в верхнюю стенку влагалища. При продолжительном характере движений может быть достаточно легких покачиваний и целенаправленного надавливания, чтобы вызвать у нее оргазм.

АКРОБАТИЧЕСКИЕ УТЕХИ

НОГИ ВВЕРХ

Есть немало любовных поз, которые не обеспечивают прямой стимуляции клитора, но от этого не менее упоительны, поскольку дарят необычайно сильные эротические переживания. Одна из таких поз — вариант, в котором она лежит на спине, высоко подняв ноги, а он входит в нее «по-миссионерски», только ее ногу лежат у него на плечах. Вы могли бы побудить ее принять такую позу, просунув руку ей под колено и приподняв ногу вверх, а затем проделав то же самое с другой ногой.

ШПАГАТ

Вариант описанной выше позы — вы кладете одну ее ногу себе на плечо, а другую ее ногу прижимаете рукой так, чтобы она ровно лежала сбоку от ваших ног. Фактически, лежа на спине, она делает шпагат. Это вносит разнообразие в ее ощущения и, так как мышцы внутренней поверхности бедра растянуты, невероятно усиливает ее чувствительность. Однако необходимо быть уверенным в том, что она достаточно гибкая, иначе вместо стонов наслаждения можно вызвать у нее крики боли.

ЛЯГУШКА

Люди, пишущие руководства по сексу, рискуют среди прочего впасть в сугубую серьезность. Что достойно сожаления, ведь наилучший секс — «это когда весело». Приятно подурачиться, обнаруживая, что вы доверяете друг другу настолько, что снова можете стать глупыми, несмышлеными детьми. Приятно похихикать после неудачной попытки освоить замысловатую и совершенно нереальную позу. Вот почему мы с удовольствием упоминаем здесь «лягушку». В этой позе «женщина сверху» она ложится поверх вас и упирается ступнями ног в ваши ступни, обеспечивая себе тем самым точку опоры. Ваши ноги вывернуты наружу, соответственно и ее тоже. Это значит, что вы оба почти полностью открываете свои гениталии. Для того чтобы подниматься и опускаться при выполнении любовных движений, вашей женщине необходимо теперь отталкиваться ступнями. А для того, чтобы это было возможно, вам необходимо обязательно удерживать ее ступни, а не уступать давлению, давая ей упасть. Звучит довольно глупо, да так оно и есть на самом деле. Но это очень потешно, если вы в шутовском настроении.

НА МЕБЕЛИ

СВЕСИВ НОГИ

Это поза представляет собой вариант, в котором женщина ложится спиной на кровать, но при этом свешивает ноги через край и упирается ступнями в пол. Мужчина встает на колени у нее между ног, так, чтобы его пенис находился под прямым углом к ее вагине. Это еще одна выгодная для G-точки поза, — а кроме того, в занятии любовью, когда вы практически сползаете с кровати, есть элемент несдержанности и исступления. Это поза, рождающая острые эротические ощущения, хотя и мало способствующая ее оргазму. Поскольку кровать служит для нее надежной опорой и вам не нужно поддерживать ее в этой позе, вы можете ввести в игру свою свободную руку и, направив ее в сторону клитора, восполнить пробелы любовного сопряжения.

ДОМАШНИЕ ИЗЫСКИ

Другая версия описанной выше позы — вариант, в котором женщина лежит на кухонном столе, свесив ноги. Поскольку здесь она вряд ли сможет достать ногами до пола, это значит, что вам необходимо довольно крепко держать ее за ягодицы, когда вы притягиваете ее к себе во время любовных движений. Вы при этом стоите, вероятно, слегка согнув ноги в коленях, так, чтобы ваш пенис был на уровне столешницы и вагины. Это поза лишь для временного удовольствия, поскольку она будет мало способствовать оргазму вашей подруги и, возможно, окажется неудобной, ведь лежать на столе жестко. Зачем же это делать? Затем, что это вносит разнообразие, а новизна — немаловажный фактор в любовных отношениях. Но есть и другая причина. То, что мы называем фактором «у стены в гостиной». Бывают ситуации, когда вы оба настолько распалены, настолько вам не терпится сорвать друг с друга одежду и заняться делом, что занятие любовью в малоподходящих условиях в действительности только усиливает возбуждение и обостряет эротические ощущения.

У СТЕНЫ В ГОСТИННОЙ

Эта форма полового акта ассоциируется с безудержным напором сексуального желания в фазе влюбленности и уже поэтому приобретает особую эротичность. Мы не рекомендуем прибегать к ней в самых ранних эпизодах сексуальной близости. Из-

за чрезмерной стремительности, чрезмерной напористости секса в этой позе она может быть почти грубой. Такая форма любовного акта замечательна тогда, когда вы уже знаете, что вас связывает фантастический секс и редкостная интимность. Но она могла бы стать дестабилизирующим фактором в самом начале отношений, когда всего этого еще нет.

Эта любовная поза не требует особых пояснений, однако для тех, кто еще не пробовал осуществить ее на практике, приводим описание того, как это делается:

*Прислоните женщину спиной к стене, так, чтобы ее ноги были слегка раздвинуты. Придерживайте ее одной рукой за ягодицы, а другой помогите себе ввести пенис. Если она небольшого роста, вам, возможно, придется слегка ее приподнять. Возможно, вам также придется согнуть колени, чтобы ваш пенис оказался на нужной высоте. Не забывайте о том, что при каждом толчкообразном движении с вашей стороны вы вдавливаете ее в стену, — а потому старайтесь свободной рукой хотя бы отчасти смягчать последствия для ее спины. Эта поза упоительна в том случае, если ваша женщина ниже вас ростом. Из-за разницы в росте ваш пенис неизбежно будет направлен вверх, а если тесно прижиматься к ней, то вы, очевидно, сможете водить им рядом с ее клитором или, возможно, даже по нему. Но главное достоинство этой позы в том, что она полна вожделения, сладострастия и похоти. Она уже сама по себе может пробуждать сильное желание.

Существуют и другие, невероятно удобные варианты позы стоя, в том числе весьма атлетичный вариант «забей колышек», когда мужчина уже по-настоящему поднимает женщину, так, чтобы ее вагина оказалась на уровне его вертикально направленного пениса, а она обхватывает коленями его бедра, как если бы скакала на лошади. Есть также вариант «качели», в котором женщина закидывает одну ногу на бедро партнера, тем самым обеспечивая более комфортные условия для стимуляции, и партнеры совершают движения по очереди, сначала один, потом другой, так, что каждый из партнеров равно контролирует процесс и выбирает угол пенетрации.

ДЛЯ ПОКЛОННИКА ИСКУССТВА

Наконец, есть ряд любовных поз, отмеченных в древнем трактате «Дао секса», которыми, как кажется, пользуются только из любви к искусству. Предлагаем выполнить несколько из них перед объективом фотоаппарата с дистанционным управлением, с тем чтобы после вы могли наслаждаться снимками, черпая в них дополнительное возбуждение и вдохновение. Вы могли бы обратиться к таким позам:

ВЛЮБЛЕННЫЕ ЛАСТОЧКИ

В этой позе «мужчина сверху» он лежит с вытянутыми ногами, а она немного раздвигает прямые ноги, чтобы получился V-образный хвост ласточки. Она держит его обеими руками за талию, а он лежит на ней, целуя ее в шею.

РЫБКИ

В этой любовной позе «бок о бок» каждый из партнеров лежит, вытянув ноги, верхняя нога на нижней. Он помогает ей приподнять ноги, поддерживая ее за бедра той рукой, на которую не опирается, так, чтобы ее бедра лежали поперек его бедер. Если посмотреть со стороны, то пара похожа на рыбок, обмахивающих друг друга хвостами.

БАБОЧКИ В ПОЛЕТЕ

Это вариант позы «женщина сверху», в котором пара лежит, вывернув ступни наружу, при этом она упирается пальцами ног в его ступни и отталкивается от его пальцев. С началом пенетрации партнеры берутся за руки и вытягивают руки в стороны. Отталкиваясь ступнями, она одновременно запрокидывает назад голову, а после, расслабляясь, ее опускает. В целом это напоминает легкие взмахи крылышек бабочки.

Все рекомендации относительно любовных поз — не более чем... рекомендации. Мы надеемся вдохновить вас, но ни в коем случае не хотим давить на вас или диктовать вам правила. Спонтанный секс восхитителен, но даже в том случае, когда он падает на вас как манна небесная, становясь для вас полной неожиданностью, то, как это происходит в реальности, все же зависит от того, как много вы знаете. Надеемся, мы поместили в банке вашей памяти какую-то полезную информацию!

9. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭРОТИЧЕСКИХ ИСТОРИЙ

Исследования сексуальных фантазий показывают, что фантазийный материал возбуждает гораздо больше мужчин, чем женщин. Женщины с трудом признают даже то, что реагируют на фильмы или книги с эротическим содержанием, и иногда отрицают свое возбуждение. И все же они возбуждаются. Исследования в лабораторных условиях, когда женщин подсоединяют к машинам, отслеживающим физиологические реакции, убедительно это доказывают.

Мы выдвигаем предположение, что мужчин и женщин возбуждают *разные вещи*. Мужчины реагируют на сексуальные фотографии и эротические произведения с энергичным сюжетом. Женщин притягивает совсем иной вид литературы, который большинство мужчин вообще не отнесли бы к сексуальной продукции. Громадный успех любовных романов свидетельствует о том факте, что женщин немало стимулируют произведения, в которых передается настроение и любовная романтика. Фактор мистера Д'Арси — сильные ноги, туго обтянутые бриджами, высокие сверкающие сапоги для верховой езды, мысль об этих мускулистых бедрах, стискивающих лоснящиеся от пота бока жеребца, — вот что будоражит воображение. Эротичность заключена в силе внушения, подборе слов, совершенном отсутствии чего-либо откровенно сексуального, в том факте, что такая литература относится к безобидному жан-ру любовных романов и потому ее можно читать без опаски. Многим мужчинам оказалось бы не под силу дочитать до конца подобную книгу, не говоря уже о том, чтобы увидеть, в чем же ее волнующая прелесть.

Многие маленькие девочки растут на мелодраматической литературе в различных ее видах — в виде книг, фильмов или радиопостановок. Первое возбуждение у них связывается с драматическими событиями в таких произведениях. Когда героини падают в обморок, они ощущают страсти. Они приучаются ассоциировать эти обморочные состояния — это восхитительное сексуальное ощущение вдруг охватывающей беспомощности — с властной уверенностью мужчин. И вот, целые поколения женщин приучаются реагировать на романтические истории с эротическим содержанием. Разумеется, они в этом прямо не признаются даже самим себе, поскольку признание могло бы сделать это занятие недозволенным. Возбуждаться, читая романы Барбары Картленд, настолько чуждо мужскому обычаю (возбуждаться, манипулируя своими гениталиями и представляя себе супермодель в сапогах до бедер), что большинство мужчин, включая сексологов мужского пола, даже не знают о том, что такой феномен существует.

Кстати сказать, лабораторные исследования показали, что женщин возбуждают не только романы с легким налетом эротики. Их возбуждают и непристойные фильмы и откровенные книги — просто и тут они не всегда признаются.

До конца веря в то, что вы действительно хотите приводить ее в упоение, доводить до исступления, стимулировать ее во всех возможных направлениях и пробуждать в ней совершенно небывалые ощущения, мы предлагаем здесь подборку коротких, но эротичных рассказов. Вы можете читать их вслух зимним вечером, отгородившись шторами от темноты за окном, придвинув диван поближе к потрескивающим поленьям в камине и закрывшись от всех посторонних на замок в теплой комнате с приглушенным светом. Если у вас есть плед из овчины, введите его в игру. Расстелите его на полу перед камином, и пусть ваша милая зароется в густой мех.

МЯГКО

(Это была мимолетная фантазия, рассказанная одной из участниц групп секс-терапии Энн.)

НА ВОЛНАХ

Линде представляется, что она плывет в прозрачной голубой воде — в море. «Рябь мелких волн пробегает по моим плечам, легкий бриз обдувает мне лицо, вода струится по моему телу с каждым гребком моих сильных рук. Чем дольше я плыву, тем сильнее течение воды под моим телом, по груди, между ног. Чем быстрее я плыву, тем больше дрожу от ощущения. Волна набегает и отступает, затем набегает снова. Я гадаю: если кончу, то утону?»

ЧУТЬ ЖЕСТЧЕ

(Это вторая фантазия, первоначально опубликованная в книге Энн Хупе «Электрическое тело», «The body electric».)

КАСТИНГ

Ко мне на пробы мужчин присылают десятками. Я полулежу на диване и со скучающим видом наблюдаю за тем, как они стараются мне понравиться. Цель? Чтобы посмотреть, кому выпадет великое счастье делить со мной постель этой ночью. Мужчина-секретарь ожидает в дверях, чтобы ввести в комнату очередного кандидата, подобно мажордому у Екатерины Великой. Я отсылаю одного за другим, коротко бросая: «Следующий!»

Наконец порог переступает прелестное — и очень нервничающее — создание. Я заставляю его ждать, пока записываю свои впечатления. Этот великолепный экземпляр одет в туго обтягивающие синие джинсы «родео» и мягкую белую рубашку, расстегнутую на груди, так что мне видна гладкая нежная кожа. У него узкие бедра и чудесная попка, рельефно обтянутая джинсами. Я прошу его повернуться, люблюсь игрой мускулов на крепких бедрах, когда он медленно повинуется, а затем прошу сообщить мне его физические параметры, включая размер пениса.

От этого он краснеет, но я держусь строго делового тона. Я приказываю ему медленно раздеваться. К тому времени, как он доходит до миниатюрных черных плавок, я готова признать, что он совершенство. Когда он принимается стягивать их, я резко кричу ему: «Я хочу, чтобы ты снимал их очень медленно. Старайся возбудить меня — думай о том, что ты делаешь».

Он просовывает большие пальцы под резинку и немного смещает бедра, поводя ими легкими волнообразными движениями и миллиметр за миллиметром стягивая трусики.

Сперва мне видны только курчавые светлые волосы на его лобке, а затем открывается соблазнительное зрелище основания его дружка. Он скользит рукой вниз и принимается поглаживать сильными и изящными пальцами свои упругие бедра, подчеркивая красноречивыми жестами набухающую выпуклость спереди.

«Что ж, неплохо, — говорю я деловито. — Прежде чем показывать, что у тебя там, расскажи-ка мне, что ты станешь делать со мной, если будешь выбран».

Запинаясь, он говорит мне, как сильно он хочет заняться со мной любовью, вылизать меня с головы до кончиков пальцев ног.

Наконец он спускает плавки, и из них, как пружина, выскакивает его пенис, набухший и призыв-

но тянущийся ко мне. Пока он так стоит передо мной, я вижу, как пульсирует артерия у него в паху; с его губ срывается легкий стон, и такое ощущение, что у него сейчас подкосятся ноги, если я срочно что-нибудь не предприму.

«Хорошо, — говорю я быстро. — Ты выбран. Приходи сегодня в девять вечера». После чего его уводят в другую комнату и приводят в чувство.

«Следующий», — кричу я небрежно.

ЖЕСТКО

(Этот рассказ был написан специально для данной книги. Эта и последующая история гораздо длиннее, а потому вам, возможно, не обязательно прочитывать весь эпизод за один вечер.)

СОБЛАЗН НОВИЗНЫ

Салли и Том были потрясающей парой. С этим соглашались все. Разумеется, и завидовали тоже. У Салли и Тома было все, что нужно для жизни, начиная от очаровательной квартиры, с белыми стенами, ультрасовременной мебелью и рыжим котом. Они зарабатывали, как гласила молва, немислимые деньги, и при этом у них пока еще не было детей. Салли была холеной брюнеткой с нежной прозрачной кожей и короткой геометрической стрижкой. Она питала слабость к свободной одежде, которая элегантно смотрелась на ее стройной фигуре.

Том был не последним человеком в городе, «но не тем, кто не снимает костюма», как объясняла друзьям Салли. «Он слишком компанейский для этого. Вы посмотрите, сколько он играет в регби».

Это была правда. Одним из предварительных условий для работы в компании являлось то, что вы играете в регби. Возглавлял команду сам директор, и немало международных сделок было заключено у кромки поля — под проливным дождем и по колено в грязи. Каждый уик-энд, в солнце, снег или ураган, весь офис выходил сражаться с непогодой и другими брокерскими конторами. Том был невысокий, жилистый и, в сущности, очень походил на свою жену, с блестящими темными волосами, которые он носил не по моде длинными.

Образование у Салли было выше, чем у мужа, — она получила диплом преподавателя немецкого языка в университете Южного Нортумберленда. Но, работая менеджером по закупкам в английской компании, которая представляла сеть универмагов «Cart and Tumbrell», специализирующихся на все тех же костюмах (празда, на этот раз это были деловые костюмы для работающих женщин), зарабатывала меньше мужа. Но это было неважно. Получали они хорошо, немало откладывали и уже подумывали о том, чтобы реализовать остальную часть жизненного плана, а именно — обзавестись детьми.

«Сколько вы уже вместе?» — спрашивали Салли коллеги, глядя с восхищением на ее бриллиантовое кольцо, подарок мужа, и туристические проспекты, приобретенные по случаю предстоящего отпуска на юге Греции. Достаточно. На самом деле, уже 15 лет, и, сказать по правде, хотя ей и в голову не пришло бы «сказать по правде» своим коллегам, у нее было ощущение, что уже очень давно. Не то чтобы у них не ладилось с Томом. Вовсе нет. Они замечательно ладили, жили, что называется, душа в душу. Любили и ненавидели одно и то же и настолько хорошо понимали друг друга, что едва один успевал раскрыть рот, как другой уже знал, что он хочет сказать.

И в этом-то и была беда. Они знали друг друга вдоль и поперек, как свои пять пальцев. Не оставалось никаких сюрпризов и неожиданностей. И в особенности это было так, когда речь шла о сексе. Во всяком случае, они еще занимались сексом — довольно много, учитывая то, сколько лет они уже жили вместе. Но всегда было одно и то же. Салли могла рассчитывать до секунды, сколько времени будет длиться сексуальная близость, что именно они будут делать, кто из них первым достигнет оргазма и кто будет стонать громче. Последнее относилось к разряду социологического феномена. Если команда Тома в тот день одерживала победу, он испытывал такой бурный оргазм, что Салли держала под рукой специальное полотенце и затыкала ему рот, дабы не пугать соседей.

В последнее время Салли с удивлением стала замечать, что на нее нашло какое-то беспокойство. Нельзя сказать, что секс с Томом ее не удовлетворял. Удовлетворял. И даже очень. За долгие годы пара превратила свои любовные занятия в искусство. Том даже как-то раз записал их любовные утехы на видео, и парочка самодовольно ахала от восторга, когда просматривала собственные балетные па на пленке. На самом деле просмотр той записи был

на памяти Салли последним случаем, когда она испытывала настоящий интерес к сексу с мужем.

«Да нет, — размышляла она, устремив взгляд на каталог реализуемых «Cart and Tumbrell» костюмов, которые выглядели как точная копия костюмов от Армани. — Дело не в том, что мне не нравится наша совместная жизнь. Просто Том стал таким скучным».

Ей невольно припоминались еретические мысли, которые посетили ее в конце недели, когда она стояла у боковой кромки поля и прыгала в тщетных попытках согреться. Заново нахлынувшая на нее волна беспокойства, возможно, была как-то связана с тем, что, проходя мимо окна раздевалки и случайно заглянув в него, она увидела лощеного молодого мужчину, одного из тех, кто, по ее определению, «не снимает костюма», хотя сейчас он был как раз без костюма и вообще без одежды. Будучи регбистом, он выглядел невероятно атлетично, все мышцы на своем месте, тугие ягодичы с правильными выемками; быстро мелькнули спутанные волосы и мощная гроздь спереди, и вот он уже отвернулся к своему шкафчику.

«Я чувствую возбуждение», — удивленно пробормотала Салли. В последний раз она испытывала подобное невольное волнение — да когда же это было? Этого Салли не могла вспомнить. Она сердито задвинула мысль в самый дальний уголок ума. В ее жизни нет места для опрометчивых поступков. Она не намерена пускать свою жизнь под откос из-за интрижки; слишком много семей ее друзей распалось у нее на глазах из-за отсутствия самоконтроля. Слишком высоко Салли ставила умение владеть собой. Все в ее жизни было выверено до мелочей, всякой детали отведено точное место, в гардеробе условная цветовая гамма (она носила только кремовый и бледно-желтый с чуточкой янтарного), каждую субботу утром она холила свою кошку, каждое утро ровно в 8 часов опорожняла кишечник. Нет, в ее жизни определено нет места еще одному члену регбийной команды. Нет, рисковать она не намерена.

Во всяком случае, она не стала бы рисковать со знакомым. На этом пути, несомненно, ожидал семейный крах. Ну а если бы это был незнакомый мужчина? Вот уже несколько недель Салли просматривала объявления на последних страницах воскресных газет — разумеется, просто из любопытства — и находилась в задумчивости.

«Одиноким холостой миллионер ищет сексуальную подругу для совместных кругосветных путешествий».

Это, наверное, было бы недурно, подумалось ей в тот момент. Хотя, пожалуй, холостой миллионер мог бы оказаться боссом Тома: богат, безусловно, но обременен женой, тремя детьми, пони, собакой и изрядным животом. И все же идея застряла в голове. Вряд ли, конечно, ей помогут воскресные газеты. Слишком уж велика возможность столкнуться с человеком, живущим за соседней дверью. Нет, нет, это ей точно не подходит. Взглянув на часы, Салли решила, что уже пришло время для перерыва на чай. Она вернулась в помещение клуба, чтобы достать сэндвичи из пленки и обрезать корочки.

Когда парни ушли на поле доигрывать матч, Салли вместе с женой другого регбиста прибрались на кухне. Проходя через раздевалку, чтобы выключить водонагреватель, она заметила беспорядок. «Видно, только время зря трачу», — недовольно пробормотала она, собирая пустые пивные банки и липкие обертки в мешок для мусора и выравнивая стопки журналов. Но потом отнесла журналы в дальний конец комнаты, где они не бросались бы так в глаза. По большей части все это были глянцево-красочные журналы с красотками.

Она досадовала, что стопка не желала стоять ровно. Журналы не падали, но, не в силах смотретьна покосившуюся стопу, она сняла верхние журналы, чтобы выяснить, в чем дело. Внизу лежала подборка журналов гораздо меньшего размера, которые и заваливали все остальные. Она переложила их наверх и подровняла стопку так, чтобы края оказались на одной линии. Так-то лучше, подумала она, отступая на шаг.

Посмотрев на то, что творилось за окном раздевалки, она решила не возвращаться на поле. Погода для полярников, а в помещении клуба тепло. Она лениво взяла один из журналов, чтобы убить время. И обнаружила, что стоит как вкопанная. Страницы убористого шрифта, фотографии голых женщин, гинекологические рисунки и крупным планом (слишком крупным) гениталии. К тому времени, как она долистала журнал до конца, сущим облег-

чением было обнаружить страницы, которые не пестрели непристойными фотографиями и изображениями секс-игрушек. Поспешно ухватившись за это свободное пространство, она принялась читать рубрику объявлений. Слава богу, они выглядели вроде бы так же, как и объявления в воскресных газетах.

На первый взгляд они и в самом деле были, казалось, похожи. Были тут и предложения от холостых миллионеров, но попадались и иные, совсем другого содержания. «Вампир ищет подставку для кола», — гласило одно. «Рождественский пудинг ищет ложку и вилку», — было напечатано в другом. Салли, как зачарованная, читала дальше. Были здесь и литературные аллюзии. «Не найдется ли Абеляр для моей Элоизы?» — вопрошал кто-то с надеждой. «Двойник Леонардо ди Каприо для вашего собственного сценария», — предлагал другой, заставив ее остановиться и задуматься. Но нет, покачала она головой. Вероятно, слишком молод. От мелкого шрифта у нее рябило в глазах, и она уже собиралась положить журнал, когда увидела это.

«Ты, как и я, любишь, чтобы все было на своем месте?» — говорилось в объявлении. — Приходи, и мы вместе разложим все по полочкам». Она покачала головой. Написано словно специально для нее. В конце объявления был дан телефонный номер. «Я, конечно, не стану звонить», — сказала себе Салли. Но на всякий случай (какой именно — она была не вполне уверена) выдрала объявление и сунула его в карман пальто.

В тот день команда победила, и вечером Салли было не до того, чтобы подумать еще раз о происшедшем. Но в понедельник вечером, когда Том ушел на тренировку, она вспомнила о клочке бумаги и перенесла телефонный номер в укромный уголок своего компьютера. Возможно, из-за того, что она спрятала его, а возможно, просто из-за того, что неделя выдалась особенно скучной, но в следующие дни Салли несколько раз заглядывала в компьютер, чтобы посмотреть на номер. Позвонить она боялась и нервничала поэтому, но однажды утром, в офисе, ее страхи улетучились. Ведь позвонить на работе — все равно что сделать любой другой звонок по делу. Бог ты мой, да ведь она только выяснит, о чем объявление. Она набрала номер на мобильном телефоне собственной модели «Cart and Tumbrell» и застыла в ожидании. «Да все равно, наверное, автоответчик, — сказала она себе. — А в таком случае я просто отключусь».

Однако трубку взял настоящий живой человек. Довольно молодой мужчина с красивым голосом, звучащим вежливо, но нерешительно. Да, он давал объявление. Что он ищет? Ну... Последовала долгая тишина, и Салли стала подумывать о том, чтобы дать отбой.

Наконец он сказал:

—Понимаете, если говорить совершенно откровенно, то мне бы хотелось завязать знакомство с женщиной с возможностью близких отношений, если бы и она тоже этого хотела. Что вы на это скажете?

А что на это сказать? Салли призналась себе, что ей нравится его честность. И нравится его голос, нравится, как он держит себя. Но она все еще колебалась.

—Мне нужны кое-какие гарантии, — услышала она свой голос.

—Конечно, — согласился он. — Мне тоже. Какие именно?

—Я предпочитаю не афишировать свою личную жизнь, — сказала она. — И хотя, судя по вашему голосу, вам можно доверять, мне нужны уединенность и конфиденциальность. И мне не хотелось бы рассказывать о себе.

—Нет проблем, — ответил он. — Я согласен. Встречаемся только в назначенное время, а если не понравимся друг другу с первого взгляда, то давайте договоримся, что скажем честно: «Думаю, ничего не получится».

Салли с облегчением перевела дыхание. Кажется, с ним можно иметь дело.

—И где мы встретимся? — спросила она.

—Приходите ко мне, — предложил он.

—А вас не смущает, что я буду знать, где вы живете? — удивленно спросила она.

—Разумеется, нет, — он чуть не рассмеялся. — Более того, я был бы этому очень рад.

На той же неделе Салли сказала Тому, что собирается вечером по четвергам ходить на фитнес. «Ты в это время все равно на тренировке, — добавила она. — Домой мы будем возвращаться примерно в одно и то же время».

В семь тридцать на следующий четверг она стояла перед свежеекрашенной дверью за две мили от ее собственного дома. Аккуратные квадратные кадки с лаврами по обеим сторонам двери, в ящичках на окнах цветут ранние тюльпаны, каждая луковица посажена точно в пятнадцати сантиметрах от другой.

Дверь открыл мужчина среднего роста, примерно 35 лет, с волной довольно длинных темных волос и нежной смуглой кожей. У него было лицо, казавшееся встревоженным, пока не расцветало улыбкой, озарявшей все его черты. Так они озаарились и сейчас. «Входите, — сказал он. — Я так рад вас видеть». И сжал в приветствии ее руку.

Она ступила в баюкающий белый интерьер, с мягким белым ковром, белыми стенами и мебелью с белой обивкой. Откуда-то издали доносился мелодичный бой часов, воздух наполнял аромат кофе, и комната была... да, она была удивительно уютной. У Салли даже возникло ощущение, что эта комната давно ей знакома. Она невольно издала стон облегчения и уверенно пересекла комнату.

Скинув туфли, она опустилась на один из объемных диванов и, улыбаясь, посмотрела на него.

—Как вас зовут? — спросила она.

—Можете называть меня Дэвидом, — предложил он. — А я, — продолжал он, — буду называть вас Хилари.

Чудесно, это ее вполне устраивало.

—Так каковы правила игры? — поинтересовалась она.

—Мы вместе пьем кофе, — ответил он, — а потом занимаемся любовью. Ведь вам бы хотелось именно этого, не так ли?

Этого, что и говорить. Салли с удивлением отметила, что ее нисколько не тяготит отсутствие со стороны Дэвида попыток поддерживать светскую беседу, то, что он не ходит вокруг да около. Его откровенность, прямота, с какой он говорил о сексе, подкупала, даже в общепоме соблазняла. Она взглянула на него и обнаружила, что пытается представить, как он выглядит без одежды. Ей нравилось то, что она видела. Ей нравилось, что не придется мучиться, стараясь поддерживать вежливый разговор. Ей нравились идеальная симметрия стен, углы мебели, тот факт, что и сам Дэвид был в мягкой белой футболке и хлопковых брюках, затягивавшихся на шнурок. По удивительному совпадению она и сама в этот день была в белом. У нее чесались руки, когда она смотрела на шнурок его брюк. Ей не удалось разглядеть под ними никаких заметных глазу очертаний нижнего белья. В голове у нее внезапно мелькнуло видение мягкого обнаженного тела Дэвида под мягким белым хлопком, и на какое-то безумное мгновение она представила, как ныряет в них очертя голову.

—Есть кое-что, о чем, мне кажется, вам лучше знать, — услышала она голос Дэвида. — Прежде чем мы приступим. Возможно, это заставит вас передумать.

Она с трудом оторвалась от своих видений и приготовилась слушать.

—Я бисексуал, — сообщил Дэвид. — У меня были и есть партнеры обоих полов. Я очень осторожен и тщательно соблюдаю меры безопасности. Я совершенно точно знаю, что не заражен СПИДом, и, если вас это беспокоит, в подтверждение своих слов могу показать вам заключение из клиники с результатами недавнего медицинского обследования.

Такого Салли не ожидала. Она не знала, что и думать.

Чувствуя ее колебания, он достал медицинское заключение и положил на стальной кофейный столик. Оно было выдано тремя днями ранее.

—Вам придется поверить мне на слово, — добавил он, — что с тех пор я ни с кем не спал. Но я действительно ни с кем не спал.

Она обнаружила, что верит ему. И улыбнулась. Все будет в порядке. И после этого все так и было.

Самое замечательное — он инстинктивно знал, что для нее нужно. Он раскрыл объятия и привлек ее к себе. Он стал нежно целовать ее в затылок и сразу же затронул какой-то таинственный нерв, от которого у нее по всему телу побежали сладостные мурашки. Уже через несколько секунд она тяжело дышала. А у него хватило ума продолжать свои поцелуи. И в тот самый момент, когда ей уже казалось, что она не выдержит от наслаждения, — а он еще даже не сдвинулся с волшебной точки, — ее внезапно осенила мысль — и далеко не из приятных.

—А как же насчет меня? — она резко отстранилась от него. — Вы же не спросили, сделала ли я тест на СПИД! Откуда вам знать, что у меня его нет? — Она была теперь расстроенная.

Он ласково коснулся ее и погладил.

—Знаю, знаю, — ответил он. — Не волнуйся. Я собирался поговорить об этом. У нас не будет непосредственного контакта. Мы подождем с этим, пока ты не сделаешь анализ. Я собирался предложить это после того, как мы занялись бы любовью. Мне показалось, что тебе несколько не терпится.

Замечание было довольно верным. Она притихла. Но чувствовала себя выведенной из равновесия, странно расстроенной.

—Посмотри, — он показал ей причудливую механическую игрушку. Приложив глаз к отверстию в небольшом кубе, она повернула ручку сбоку. Внутри крупным планом появилась женщина. Еще один поворот ручки, и женщина ловко превратилась в цветок, затем распустилась лепестками, курьезным образом напоминая женские гениталии. Колесо вращалось, и женщина, цветок и гениталии беспрерывно сменяли друг друга. Возможно, тут был какой-то гипноз, возможно, это просто дало ей возможность отвлечься, но когда она оторвалась от куба, ей стало лучше. И она по-прежнему чувствовала возбуждение. Он замечательный. Дэвид замечательный. Наверное, она сумасшедшая, что доверяет ему. Но она доверяет.

—Иди сюда, на ковер.

Он провел ее через комнату к тому месту, где на приподнятом участке пола была разостлана большая овечья шкура. Здесь пол был мягким, вероятно, сделан из пеноматериала.

—Раздень меня.

Она помогла ему снять через голову белую футболку. Взявшись за завязки его брюк, она остановилась в нерешительности. Пожалуй, она не станет этого делать.

—Развяжи, — сказал Дэвид.

Внезапно она почувствовала, что совсем не желает это делать. Но мужчина сказал, что она должна. Медленно, чувствуя себя ребенком, которого попросили сделать что-то очень нехорошее, она потянула за завязку.

И была рада тому, что сделала это. Кожа Дэвида выглядела очень загорелой на фоне белой комнаты. Казалось, что он стоит, освещаемый прожекторами. Она аккуратно сложила его брюки и положила на пол.

Следующие полчаса были великолепны. Дэвид занимался любовью, точно священнодействовал. Он сделал волшебный массаж всего ее трепещущего тела: разминал ее руками и вычерчивал на ней фигуры кончиками пальцев, слегка царапал ее, затем сел на ее распростертое тело и скользил руками вниз и вверх по ее спине, вызывая ощущение набегающих морских волн. Коснулся ее груди, провел рукой по внутренней стороне бедер. Мимходом, совершенно невзначай позволил своей руке «случайно» задеть ее половые губы. Просто удивительно, насколько «случайным» оказалось это прикосновение. И Салли с замиранием сердца уже ждала следующего «случайного» прикосновения, но его не последовало. Он вообще убрал руки от ее тела, сложил их на груди и сидел, ничего не делая.

Так прошло пять минут, он молчал, и она почувствовала себя не только лишенной его прикосновений, но и обиженной. Что за игры он ведет, черт возьми? Спустя еще пять минут полной тишины, которые Дэвид просидел в молчаливом ожидании, Салли была уже не в силах сдерживаться. Она вся кипела, ее душил гнев.

—Ну, и что ты делаешь? — спросила она, стараясь казаться беззаботной.

—О, ничего, просто жду, — ответил он.

Он сидел со скрещенными руками на груди в позе лотоса.

—Чего ждешь?

Салли чуть ли не шипела от обиды, разочарования и подавляемого возбуждения.

Дальнейшие объяснения он дать отказался. Просто еще крепче обхватил себя руками и продолжал сидеть в своей выжидательной позе. Чуть погодя Салли мысленно выругалась, поднялась с ковра и принялась сердито бродить по квартире. По-прежнему ни слова. Салли стала хватать с подоконника предметы и с грохотом опускать их на место. Ничего. Дэвид напоминал человека, глубоко погруженного в медитацию. Она прошла обратно к кофейному столику и, взяв один журнал из безупречно сложенной стопки, нарочно уронила его на пол. То же проделала и со вторым. И с третьим. Ничего.

Разъяренная, не в силах вынести мысль, что ее каким-то образом одурачили, а теперь оставили, словно выброшенную на сушу рыбу, она принялась злобно пинать журналы по полу. Ничего. У нее вырвался хриплый, сдавленный возглас.

—Да как ты смеешь! — прорычала она. — Как ты смеешь выставлять меня такой идиоткой! Как ты смеешь водить меня за нос, заставив думать, будто хочешь заниматься со мной любовью! Как ты смеешь быть сначала таким приветливым, а потом делать вид, словно меня не существует, словно я ничего не значу!

Она остановилась на мгновение.

—И ты даже не считаешь нужным ответить!

Теперь она перешла на крик, низкий горловой крик, сотрясавший все ее существо и настолько переполнявший ее, что с силой вырывался у нее изо рта и вонзался в окружающее ее белое пространство. Она кричала и кричала, и белое пространство вокруг нее заполнилось стонами и судорогами ее подавленного, давно сдерживаемого физического желания, трансформировавшегося в ярость. Она кричала так долго и так громко, что удивлялась тому, что стены квартиры все так же стоят на своем месте. Она заходила визгом, захлебывалась словами, принималась ругаться и сыпать проклятиями и роняла огромные горячие слезы, которые сердито смахивала стиснутым кулаком. А он все равно никак не реагировал.

Она рыдала и обливалась слезами, а потом бессильно опустилась на колени, чувствуя себя совершенно беспомощной, опустошенной, словно пробежала огромную дистанцию, напрягла все свои мышцы в последнем финальном рывке, но у самой финишной черты отдала победу более сильному бегуну. Содрогаясь всем телом и всхлипывая, она повалилась на пол. Только теперь, когда она затихла на полу, изредка сотрясаясь от приглушенных всхлипов, он шевельнулся и сдвинулся с места. Подойдя к ней, он взял ее за руку.

—Подойди к окну, Хилари, — сказал он. — Посмотри, что там.

Она посмотрела на открывавшийся вид. Очень красивая река, но какое это имеет значение! Она стояла и спрашивала себя, чего ради она пошла на все это, когда он начал ласково гладить ее по плечам. Его прикосновение странным образом успокаивало. Она невольно слегка расслабилась и прильнула к нему.

—Ну, ну, — сказал он умиротворяющим голосом и, притянув ее к себе, нежно обнял сзади. Она почувствовала себя маленьким ребенком, которого после ужасной истерики мама заключила в свои объятия. Приглушенно всхлипнув, она повернулась и уткнулась ему в грудь. Некоторое время они стояли так — он качал ее, поглаживал и успокаивал. Немного погодя он повернул ее лицо к себе и очень легко поцеловал ее. Она ответила — долгим, жадным поцелуем взапас. Ей стало так жарко, словно у нее была лихорадка. Когда он отнял свои губы, она не смогла стерпеть этого. Она нашла его губы и поцеловала снова, на этот раз настойчиво, нуждаясь в нем больше, чем когда-либо, отчаянно впиваясь в этого мужчину. Восхитительным, упоительным, ошеломляющим открытием стало то, что он отвечал на ее поцелуи. И она чувствовала, как растет его возбуждение. Очень медленно, словно каждое движение совпадало с нарастанием все более разгоравшейся между ними страсти, его пенис набухал и выпрямлялся. Вскоре оторваться не мог уже он. Вскоре, уже не помышляя о том,

чтобы отнять свои губы, он кусал ее в неистовом желании добиться ее отклика, вскоре уже тянул ее на пол, боролся с ее сопротивлением, чтобы взобраться на нее, чтобы войти в нее...

Не успела Салли опомниться, как его рука скользнула по ее телу вниз и уже проникала в нее, словно то был его пенис. Он водил ею в том же ритме, в каком это делал бы его пенис, если бы это он двигался внутри нее. Он нежно скользил, и настойчиво надавливал, и задевал ее клитор, и оказывался сзади, и находил здесь такие места, прикосновения к которым — о чем она и не догадывалась! — были способны вызывать столь обжигающие ощущения, столь горячие приливы возбуждения. На нее вновь и вновь накатывали волны оргазма — одна, вторая, третья. В налетевшем вихре она чувствовала себя совершенно беспомощной. Это не было сексом — ее словно бы уносило целиком и полностью, у нее не оставалось ни собственной воли, ни выбора, ни направления, только поток ощущений, настолько острых, что на несколько секунд она забывала, где находится и что происходит, чувствуя лишь, что вся пылает и плавится. И сдается. Да, сдается. Пожелай он, и она сделала бы для этого мужчины все, что угодно, пошла бы куда угодно, стала бы вести себя самым непозволительным образом.

Позже, много позже, Салли с изумлением обнаружила, что прошел всего лишь час. А казалось, что это длилось целую жизнь.

—Ты придешь еще, Хилари? — спросил Дэвид, помогая ей одеться.

—А ты хочешь, чтобы я пришла? — спросила она в ответ, ощущая какую-то странную неуверенность в себе.

—Да, я бы очень этого хотел. Салли вернулась домой.

—Видно, неплохо потренировалась, — заметил Том, взглянув на ее пылающее изможденное лицо.

—Да, — рассеянно сказала Салли.

Встречи с Дэвидом приняли регулярный характер. И весьма удовлетворительный. Дэвид умел вселять в ее голову идеи — идеи, менявшие ощущения и эмоции. Еще никогда Салли не чувствовала такой полноты жизни. Она обнаружила, что охотно принимает то, о чем раньше никогда бы и мысли не допустила. Дэвид открыл ей, к примеру, что встречается не только с ней, а еще и с другой Хилари, только та вторая — мужчина. Как ни странно, Салли не почувствовала никаких уколов ревности. Вместо этого мысль о Дэвиде и его двух Хилари наполнила ее эротическими фантазиями. И когда в конце концов Дэвид предложил ей заняться любовью вместе с ним и другой Хилари, она с готовностью согласилась.

В тот вечер она пришла первой. Она была взвинчена, сгорала от нетерпения, с упоением представляла себе, как эти двое бисексуальных мужчин будут заниматься с ней любовью, оба одновременно. Когда звонок раздался во второй раз, Дэвид пошел открывать дверь. Возвращаясь в просторную гостиную, он полностью заслонял собой следовавшего за ним художавшего мужчину.

—Хилари, — улыбаясь ей, сказал Дэвид, — познакомься с Хилари.

Он отошел в сторону, и две Хилари шагнули навстречу друг другу, протянув руки для пожатия. И остановились, как вкопанные.

—Том?

—Салли?

—О, — сказал изумленный Дэвид, — так вы знакомы?

ЕЩЕ ЖЕСТЧЕ

(Этот рассказ был первоначально написан для сборника эротических вещей.)

ПРЕОБРАЖЕНИЕ АРНО

Предполагается, что именно мужчина должен быть тараном, агрессором, интервентом, словом, инициатором, который всегда дирижирует происходящим в постели. «Размазня» (который следует туда, куда ведет его женщина) уже по определению не «настоящий» мужчина. Он лишен мужественности, она улетучивается вместе с его статусом. В нашем об-

ществе, основанном на следовании глубоко укоренившимся традициям, почти нет места для мужчин с пассивной натурой.

Но роли полов меняются, детка. Женщины закусили удила, и, боже мой, до чего же это здорово! К черту саблезубого самца — этот пережиток прошлого, эту ветошь истории. Чего ищем мы, женщины XXI века, так это образец магнетизма, женственного мужчину — *сильного* женственного мужчину. Все, кто застал андрогенный образ «Queen», особенно неподражаемого Фредди Меркьюри, когда он только начал обретать свое воплощение на обложках грампластинок 1970 х годов, знают, что я имею в виду. Так вот, я расскажу тебе о парне, который прокрался в мою жизнь и пристал как репей к платью. И когда ты услышишь об Арно, если я расскажу все правильно, а ты будешь слушать, раскрыв все свои поры, в тебя просочится наслаждение пассивностью.

Арно был приятелем друга — одним из тех друзей семьи, с которыми судьба легко сводит и нередко столь же легко снова разводит. У Арно было грубоватое лицо и темный загар обычного парня, и, по всем отзывам, он был нормальным мужиком, который имел семью и добывал для нее хлеб насущный. И вот мы сидим в дальнем конце комнаты, в которой толпятся друзья, и смотрим друг на друга, отделяемые персидским ковром.

На коленях у него пригласилась Дебора, его 11-летняя дочь. Он смотрит на меня и неторопливо поглаживает ее по затылку. Я ощущаю каждое из этих неспешных — легких как пух — прикосновений. Эти ласковые движения излучают и его глаза, которые, точно лазерным лучом, прожигают мне тело. От затылка растекается покалывающее тепло. Судя по эмоциям на его лице, какой-то ток чувственности бежит и к его гипофизу.

В этом радиоактивном мужчине ощущается больше чувственности, чем в любом из тех, кто находится в комнате. Этот мужчина возбуждает меня мыслью. И больше никто здесь ничего не знает о нем. Даже его красавица жена. Открыть Арно — все равно что найти великолепную жемчужину, выброшенную на берег вместе с кучей водорослей.

Всей нашей компании Арно был известен как сексуальный калека. Слабохарактерный мужчина, до странности неохотно отправлявшийся в постель. Арно был подкаблучником. Он женился на семнадцатилетней богине, однако так ни разу и не довел ее до оргазма. После нескольких лет разочарования богиня нашла себе другого любовника. Она не делала секрета из того, что вынуждена держать при себе двух мужей — одного для души, другого для тела.

Время от времени с его стороны доносился подземный гул протеста. Когда богиня укачала в отпуск со своим любовником и завтрак в постель Арно приносила няня детей, то вместе с молоком и хлопьями он лакомился и ею. Девушка запирали за собой дверь, чтобы дети не вошли в спальню, в то время как она его обслуживает. Отпуск получился для всех.

Но по возвращении богиня уволила девушку. Тогда альтернативой сексу стал гольф. Гольф устраивал их обоих. Ему он давал возможность чем-то занять себя, а ей время для отдохновения. Пока на сцене не появилась я. Трудные люди — моя специальность. Я была замужем за несколькими из них. Я вовсе не собиралась влюбляться в Арно: он совершенно не вписывался в мою ладно устроенную жизнь. Но, видно, мне нужен был друг, потому как

с ним я проводила все больше и больше времени. Мы читали стихи, ходили в антикварные салоны, отправлялись на загородные прогулки по окрестностям. Таких красивых мест я больше не встречала.

В характере Арно было что-то такое, что вызвало к игривости, возбуждало желание дать волю рукам. Мои руки распускались и вытворяли такое, что мне и в голову не пришло бы сделать сознательно. Вовсе того не желая, я целовала его, обнимала, ласкала, льнула к нему. Есть люди, которые ходят во время сна, а тут был секс во время ходьбы: я чувствовала себя лунатиком. С изумлением — и удовольствием — он отвечал на мои заигрывания.

Мои руки так и липли к нему, а поскольку он, казалось, не возражал, скоро они уже путешествовали везде и всюду — то есть, я хочу сказать, везде, кроме тех мест, что ниже пояса. «Прекрати, — приказывал он. — Я слишком чувствительный».

Чудесные руки, на которые я смотрю с таким вожделением сегодня, пока он гладит свою дочь, тогда ласкали меня. Но и тут его любовные прикосновения ограничивалась тем, что

выше талии. Его пальцы и мои фантазии пребывали в такой гармонии, что ему достаточно было коснуться моих ушей или шеи, чтобы довести меня до оргазма. Для меня, подхватываемой вихрем моих эротических раковин, слова делались какими-то призрачно-далекими. Этот ушной экстаз вздымал сладостные волны, которые разбегались кругами по моему телу и воспаляли мои нервы. Если бы меня подключили к электрокардиографу, штифт прибора вычертил бы кривую ядерного взрыва.

Настал день, которого я давно ждала и вместе с тем боялась. Он появился в маленькой квартирке, где я работала. Наши пальцы и губы сплелись, как морские водоросли, прежде чем он переступил порог. Мой мозг захлестывали пенистые волны Ма-либу. И однако он не делал ничего из того, чего не делал — уже сотню раз — прежде. И не подавал никаких признаков, что осмелится пойти дальше, чем всегда.

У меня же были другие намерения. Я быстро и проворно расстегнула молнию у него на брюках и раздела его. Пока он протестовал (не слишком убедительно), я стянула с себя одежду, бросив ее прямо на коврик у двери. На нем оставались только спортивного вида трусы. Я теперь вся пылала, распляемая открывающимися возможностями. Целуя и кусая его шею, плечи, грудь, я дошла до его чувствительного живота. Обойдя эту запретную зону, я стала ласкать его бедра: я впивалась в них губами, поглаживала, проводила ногтями. Слабые протесты сменились удивленными вскриками удовольствия. Словно щупальца осьминога, мои пальцы поползли вверх по его трусам и спокойно, как бы мимоходом, стянули их вниз.

— Что ты делаешь? — Безвольный от наслаждения, он не ждал ответа. Впервые оказавшись, так сказать, лицом к лицу с penisом моего любовника, я уразумела причины отнюдь не донжуанской репутации моего любовника, его скромного поведения, известной по слухам нехватки мужской удали. Весь фокус в том, что он был маленьким, то есть мало сказать — маленьким, он был просто микроскопическим. В неэрегированном состоянии он, должно быть, насчитывал менее 4 сантиметров в длину. И как раз сейчас он безвольно висел. Возможно, боялся утонуть.

Отогнав минутные сомнения, я применила рот для спасения утопающего. Мужской член в большинстве случаев слишком велик для розового бутончика моих губ и причиняет боль. Этот же словно специально был создан для меня. Несмотря на то, что он судорожно хватал ртом воздух, прикрывался руками и стыдливо отворачивал лицо, я действовала без колебаний. Никто бы не остановил меня. Никто и не останавливал. Ощущение собственной власти росло, мой мозг увеличивался в объеме, каждое вбирающее движение моего рта пьянило, неизъяснимо распляло мои чувства. Каждый раз, когда мои губы скользили вверх, моя вагина обмирала от наслаждения. От каждого искристого касания и радужного извива моего языка по телу у меня пробегали электроны удовольствия, соскальзывая в воздух и проникая в его тело. Медленно, неохотно — его член рос.

Настал момент, когда я оторвалась от его гениталий и взглянула ему в лицо. Его глаза заволочла пелена наслаждения, его рот слепо искал моего, подобно тому, как новорожденный ищет сосок. Я осыпала поцелуями его щеки, виски, уголки рта, прежде чем позволила его губам поймать мои губы. С томной медлительностью я стала водить языком по мягким тканям его рта — и, пока он замирал от удовольствия, не способный ни на что иное, кроме как принимать мои ласки, скользнула на его эрегированный член и плотно обхватила его.

Я двигалась вверх и чувствовала, как его penis влажно скользит у меня между губ. Затем я снова надвигалась на него, и мой клитор слегка терся о волосы на его лобке, и разливалось влажное и теплое ощущение. Каждое движение приводило за собой косяки вертких тропических рыбок, сновавших вокруг его penisа и терзавших его в тысяче микроскопических точек. «Не двигайся, — умолял он. — Не двигайся». Но я и слушать не хотела. Я гнала его дальше, крепко стискивая руль на скользкой дороге и подбрасывая камни под бешено вращающиеся колеса, пока — от предельных скоростей, от езды по ухабам, от лобового столкновения — он не сломался. И не осел подо мной на сдувшихся шинах, разбитый вдребезги ураганом секса.

А этого-то я как раз и хотела. Я облизывала губы с удовлетворением вампира, и во мне тихо гудела туго натянутая струна. Мы лежали рядышком, мы обнимались, мы любовно прижимались друг к

другу. А струна все гудела. «Теперь ты должен кое-что сделать, Арно», — подумала я про себя и начала ерзать по нему. Он нежно поцеловал меня. Но остался неподвижен.

«Неужели я должна что-то говорить? — спросила я себя. — Неужели я должна разрушать волшебство и указывать, что у меня тоже есть потребности?» Наверное, богиня так и не научилась высказывать вслух свои желания, а потому он так и не узнал о ее неудовлетворенности, пока не стало слишком поздно.

Казалось, так просто сказать: «Арно, мне нужен оргазм». Но, боясь нарушить сказочную идиллию возникшей между нами близости, я с трудом выдавила из себя эти слова.

Он выглядел растерянным.

—Но как? — спросил он, показывая на свой поникший цветок.

—Есть много способов, Арно.

Ну уж нет, я не собиралась допустить того, чтобы этот свалившийся на меня неожиданно-негаданно, выпадающий только раз в жизни роман обернулся ничем.

—Ты, конечно, права. Он решился.

—Я ленивый.

—Нет, ты хороший, — внушала я ему, — ты так стойко терпел мое исступление. Даже очень хороший, ведь ты не стал доводить меня до беспамятства своими чудными ручками.

Он понял намек. И впервые в своей жизни осмелился пустить свои руки в путешествие по электрическому женскому телу. Было нетрудно возбудиться от его прикосновений, хотя он никогда и не делал этого раньше. Мне не пришлось ничего имитировать. Стоило ему только коснуться меня внизу, как там все обмерло и сладостно сжалось. Он ошупывал меня, поглаживал, легонько отбивал чечетку на маячке моей чувственности и жадно разглядывал.

Мое тело вело себя так, словно оно на сцене. Если бы я притворялась, меня сочли бы выдающейся актрисой. Но мои преувеличенные конвульсии были настоящими. И он мог видеть, что все по-настоящему, и мог впервые понять, какой это мощный афродизиак — ощущать любовную власть над женщиной.

Я стонала от каждого движения его пальцев, я выкрикивала его имя на языке страсти. Вдохновленный сознанием того, что впервые в жизни держит женщину в своих руках, он заменил свои пальцы ртом. На бумаге это выглядит ничтожным фактом, но в жизни моего жалкого, мизерного любовника это была веха. Он поступил так совершенно инстинктивно. Он сделал это, потому что к этому его принудили истошные вопли моей сексуальности, столь пронзительные, что выходили за порог нормального человеческого слуха, но при этом столь настойчивые, что проникали в его подкорку.

С каждым движением его языка меня все дальше уносило в царство научной фантастики, в межзвездное пространство оргазмических видений. Тут было пенящееся и бурлящее земное море, тут было багровое сияние покрытой лишайниками поверхности Марса, тут были бури Сириуса, и, в сладостной пытке ледяного пламени, тут мерцала я — в этом слиянии души и тела.

Это было началом нашего помешательства. Мы воспользовались свежим воздухом, здоровьем и энергией, и с нами произошла метаморфоза. На темных улицах ночного города мы сплетались в дверных проемах, и я торопливо седлала его пенис. Не беда, если я не испытывала оргазм, — я занималась восхитительной объездкой.

В парке, среди бела дня, я заставляла его ложиться в высокую траву, чуть поодаль от пешеходной дорожки, и мой рот принимался снова по его пенису, а руки терзать его яички. «Нас могут увидеть, — кричал он в ужасе. — Ты должна остановиться». Но я и не думала этого делать. Я принуждала его кончить, прежде чем соглашалась продолжить прогулку. Ночью в парке мы миловались в машине. «Давай переберемся на заднее сиденье», — завлекала я. И, расстегнув его брюки, я задирала свою юбку и пускалась бешеным галопом. Однажды, разомкнув на секунду глаза, он увидел подсматривающего Тома, заглядывавшего в окно с

ошалелым видом. «Мы должны остановиться», — тут же начал умолять Арно. Но я только еще более угрожающе стала поводить моими белыми ягодицами, отказываясь выпустить его, стыдя его за раболепство перед чужим мнением.

Кульминация наступила, когда, наплетя с короб небылиц, мы улизнули отдохнуть на неделю в Испанию. Днем он выигрывал чемпионаты по гольфу, а я лежала около бассейна. Ночью, пока тараканы спасались бегством в ванной, мы занимались любовью. На пятый день у меня начался жар. Есть я была не в состоянии, и он отправился ужинать без меня. Вместе с температурой росло и мое возбуждение. Я трижды облегчала свои страдания энергичными движениями пальцев, представляя вместо них у себя между ног его член.

Он вернулся ко мне в полночь.

— Полезай на кровать.

Это было впервые, чтобы он мне приказывал.

На кровати я села за руль и стала ездить на нем, чиркая днищем, нарочно провоцируя аварии, выпуская его и вновь больно и жестко беря его в коробочку. Пока он не кончил.

Я опустила ему на грудь, выжидая, пока его съездившийся пенис не выпадет из меня. Он заставлял себя ждать. Наконец, вместо того чтобы выпасть наружу, он начал едва заметно двигаться и мягко тереться внутри меня. Не доверяя собственным ощущениям, я слегка испытала его, устроив пробный заезд. Он был по-прежнему твердым. С каждым движением он увеличивался, пока не сделался таким же, как у тантрического мастера.

— Перевернись, — скомандовал он.

Лежа на спине, в освященной временем позе женского подчинения, я ждала, что будет дальше. Нежно, но твердо он погрузился глубоко в меня. С каждой остановкой он оставлял огненный кровоподтек на моем клиторе. С каждым кровоподтеком чувствительная ткань разбухала, пока пылающая рана не прорвалась кровотечением оргазма. Струйки оргазменной крови сладко засочились сквозь мое лоно.

Выждав несколько секунд после моих сладострастных криков, он метнул на меня орлиный взор. Медленно, с оттяжкой въезжая в мои влажные недра, с закрытыми глазами он кончил в свою жертву. Мы, содрогаясь, ждали, когда кончится его оргазм. Но он тут же *снова* начал двигаться во мне.

— Разве ты не кончил только что? — спросила я озадаченно.

— Кончил, — кивнул он.

Его ясные зеленые глаза ответили на мое изумление горделивым удивлением. Он продолжал двигаться. На этот раз с его пенисом не произошло никаких изменений. Если только он не стал еще больше и крепче, чем до этого. И теперь он вбивал в меня так, словно хотел наказать за все предыдущие случаи, когда я пользовалась им и принуждала его к сексу.

— Сейчас я отдеру тебя так, — прорычал он мне в ухо, — что встать не сможешь.

И, вколачивая в меня с одного конца, он с другого схватил мое ухо и насильно его своим языком. Он вгонял извивающийся мокрый кончик внутрь и водил им от мочки до барабанной перепонки. Его пальцы гладили и царапали мой затылок, а когда он не топил мой мозг в океане наплывающего шума, он кусал меня с такой силой в губы и шею, что вновь пускал кровь.

Не в состоянии контролировать рефлексы моих взбесившихся гениталий, проваливаясь в беспамятство, я впала в буйное состояние измененного сознания. Я уже не могла ничего поделать, он беспощадно гнал мою кобылку к заветной черте, и, беспомощная, истошно крича, содрогаясь от мучительного наслаждения, я рванулась в изнеможении. С победоносным криком он забился в третьем оргазме.

— И все-таки я тебя поимел, — ликующе возвестил он.

Он был жутко доволен. Но ведь и я тоже.

10. КАК СОХРАНИТЬ ОГОНЬ ЖЕЛАНИЯ?

Единственное, в чем можно быть уверенным, — так это в том, что все меняется. И секс не исключение. Секс никогда не остается одним и тем же. Даже если занятия любовью следуют раз и навсегда заведенному образцу, мысли, которыми они сопровождаются, дрейфуют и мутируют. Потребность в сексе снижается как в отношениях с конкретным партнером, так и со временем, вследствие старения. Это не означает, что секс исчезает или становится менее важным. Большинству мужчин и женщин хочется думать, что они все так же будут наслаждаться интимностью в постели и сексом через 20 или 30 лет. По иронии судьбы, чтобы достичь этой утопии, вам придется (практически наверняка) пережить десятки ссор, неприятных эпизодов выяснения отношений, злобных выходок, настоящие драмы, обман и не раз столкнуться с ситуацией, когда с сексом не ладится.

Поиск обходных путей для устранения этих препятствий, сохранение уважительного отношения к партнеру в любой ситуации, примирение с особенностями друг друга — в этом как раз и заключается любовь. Но для чего нам утруждать себя так, когда можно запросто найти себе нового партнера? Ответ прост: все дело в привязанности. Мы очень привязываемся к людям, которых любим. Потерять их — все равно что потерять важную часть самого себя. Теряя любимого человека, мы раним и калечим себя. Потому, хотя бы из простого чувства самосохранения, имеет смысл научиться подавлять в себе вспышки злобы, справляться с чувством обиды, сохранять достаточную уверенность в собственных силах, чтобы переносить временное неодобрение со стороны любимого человека. И чем скорее мы научимся этому, тем лучше.

Обычно люди обращаются за помощью только тогда, когда отношения портятся. И редко кому приходит в голову работать над взаимоотношениями, когда все идет хорошо. Если отношения стоят того, чтобы их сохранять, говорят они, все должно получаться само по себе. Вам не нужно думать об этом или анализировать это. Это есть — или этого нет.

Увы, но это не так. Отношения строятся не по таким правилам. Кто-то из двоих в отношениях всегда взваливает на себя работу, даже если оба партнера пребывают в блаженном неведении относительно этого. А кроме того, даже если вы никогда не произносите этого вслух, отношения у вас тем не менее связываются с определенными ожиданиями. Случись, что эти ожидания перестают оправдываться, и отношения начинают разъедать яд недовольства.

Из чего могли бы складываться подобные ожидания? Хоф и Миллер (1981) привели примеры некоторых из долговременных желаний, заявленных парами, которые принимали участие в программах по укреплению семейных отношений. Главным было:

- *Сознание собственной силы и развитие потенциала собственной личности, своего партнера и отношений
- *Обмен мыслями и чувствами
- *Чуткость и понимание со стороны партнера
- *Умение общаться, решать проблемы и разрешать конфликты

СЕКС В ДЛИТЕЛЬНЫХ ОТНОШЕНИЯХ

К сожалению, никто, кажется, не проводил исследований по поводу связи между сексом и жизнеспособностью длительных отношений. И, возможно, потому, что трудно выразить в количественной форме значение секса для счастья семейных пар.

По утверждению д-ра Джека Доминиана (1979), клинический опыт научил его, что, если сексуальные отношения не налаживаются в первые шесть месяцев брака, возникает своего рода эмоциональная эрозия, когда оба партнера чувствуют себя все более и более нелюбимыми и неспособными вызывать любовь и становятся все более несчастными. То, что описывает доктор Доминиан, — это эрозия уверенности в себе. И это особенно печально, когда во всем остальном партнеры прекрасно подходят друг другу.

Еще более усложняет вопрос то обстоятельство, что, хотя умение развивать доверие и представляется весьма важным, возможны отношения, в которых партнеры едва знают друг друга, при этом с сексом у них все в порядке. И возможны отношения, в которых один партнер крайне недоволен другим, брак держится на волоске, и однако с сексом у них по-прежнему обстоит все как нельзя лучше. Неудивительно в таком случае, что очень трудно определить, с чего нужно начинать работу по сохранению нормальной сексуальной жизни. Поэтому мы разделили эту главу на два раздела. Первый раздел — «Как наладить отношения» — посвящен поведению в браке и тому, как его исправить. Второй раздел — «Как наладить секс» — ориентирован на решение проблемы, связанной с попытками вдохнуть новую жизнь в полюбившиеся сексуальные отношения.

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ

Психолог и консультант по вопросам семьи и брака д-р Джон Готман из Вашингтонского университета за 20 лет работы с более чем 2000 семейных пар сделал ряд важных наблюдений. Он выделяет три особых типа отношений в браке. Это:

*Конвенционный брак, когда партнеры часто идут на компромиссы, спокойно обсуждая проблемы и пути их решения.

*Бесконфликтный брак, когда пара уходит от конфликтов, предоставляя каждому оставаться при своем мнении.

*Взрывоопасный брак, который часто выливается в яростные стычки.

Большинство людей и доныне убеждены, что в двух последних случаях пары обречены на развод. Однако многолетние исследования Готмана показывают, что, как ни парадоксально, это не соответствует действительности. Почему так? Он заметил, что если партнеры продолжают одаривать друг друга пятью позитивными жестами из расчета на один негативный жест, то брак остается крепким, несмотря на конфликты. (Под жестом тут мы подразумеваем любое, пусть и самое незначительное проявление благожелательного отношения друг к другу, которое рождает положительные эмоции у партнеров. Это могут быть и вербальные жесты, такие, как «Я тебя люблю», и физические, вроде объятий.) Это важная информация, поскольку дает ответ на вопрос, почему некоторые браки не распадаются, несмотря на регулярные эмоциональные конфликты.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ

Оллред и Падуска (1989) убедительно показывают, что одного понимания проблем недостаточно для того, чтобы исправить ситуацию в отношениях. Зато специальные поведенческие упражнения приносят положительные изменения и приводят к развитию в отношениях.

ПОЗИТИВНЫЕ ЖЕСТЫ

*Не забывайте часто и регулярно говорить «Я тебя люблю».

*Выражайте свою признательность — благодарите даже за мелочи.

*Делайте небольшие подарки, чтобы показать, что она вам небезразлична.

*Прибегайте к легким прикосновениям, чтобы показать физически, что вы хотите сохранять и эмоциональный контакт.

*Учитесь проявлять активный интерес к тому, что говорит ваша партнерша. Кивайте головой в знак одобрения, говорите «Понятно», чтобы показать, что вы слушаете.

*Когда вы счастливы, говорите об этом. Ей приятно это услышать.*Делайте комплименты.

*Будьте чутки, когда вы ее расстроили, и просите прощения.

КЛЮЧИ К НЕГАТИВИСТСКОМУ ПОВЕДЕНИЮ

Последователи адлеровской школы личностной психологии считают, что, будучи детьми, мы учимся способам общения с миром. Как мы преуспеваем в этом — зависит от того, поощряют ли нас или, наоборот, лишают опоры. Если нас по-настоящему поощряют и ободряют, то мы вырастаем эмоционально уравновешенными людьми. Если нас лишают поощрения, то мы подсознательно изобретаем методы эмоционального выживания. Теория гласит, что всякий поступок, нацеленный на привлечение к себе внимания, обладает внутренним смыслом. Злобные выходки — это не просто плохое поведение. Это делается не без причины. Как правило, это обращение, как бы говорящее: «Пожалуйста, прояви ко мне заботу и участие».

В личностной психологии считается, что есть четыре основных метода, с помощью которых мы демонстрируем то, в какой степени мы нуждаемся в поощрении и ободрении. Это:

- 1.Привлечение к себе внимания
- 2.Попытки контролировать других, командовать
- 3.Причинение другим боли, попытки наказать или отомстить
- 4.Дистанцирование или уход в себя

Все эти модели поведения появляются в детстве, когда мы чувствуем себя обиженными или нежеланными, и каждая такая модель указывает на определенную степень эмоционального ранения или незащищенности. Привлечение к себе внимания, к примеру, является поведением, выражающим наиболее легкую степень эмоционального ранения. Дистанцирование — наиболее тяжелую. Человек, который пытается привлечь к себе внимание, может раздражать, но это безусловно более здоровый способ, чем стремление причинить боль другим или погружение в мрачное состояние духа, когда вы впадаете в такую депрессию, что сворачиваетесь в комок и от всей души желаете, чтобы ваш партнер исчез. Эти модели поведения раннего детства программируют то, как вы будете реагировать на значимых для вас людей в дальнейшей жизни. Таков неутешительный вывод психологии.

Отрадно же то, что существует несколько методов, с помощью которых такое поведение можно смягчить или полностью изменить. Вот, к примеру, что вы можете сделать, если ваша подруга начинает вести себя не лучшим образом:

*Вместо того, чтобы поддаться искушению и вспылить, напомните себе, что она просто-напросто переживает детское ощущение собственной неполноценности.

*Вместо того, чтобы и самим опуститься до уровня ребенка (возможно, раскритиковать ее), ведите себя как взрослый человек. Посмотрите на нее как на обиженного или огорченного ребенка, каким она когда-то была, и утешьте и ободрите ее здесь и сейчас. «Вижу, ты растеряна из-за этой проблемы и не знаешь, как быть. Но я хочу, очень хочу попробовать исправить ситуацию». Это не только поможет справиться с текущей проблемой, но и вселит в нее уверенность на будущее. *Люди могут расти и на самом деле растут в течение всей оставшейся жизни.*

Готмановские четыре всадника Апокалипсиса (критика, презрение, неуступчивость, отстранение) — это модели негативного поведения, возникшие сходным образом как защитная реакция. Понимание того, почему люди ведут себя в таком негативистском ключе, полезно тем, что вы можете благодаря этому научиться управлять собственным поведением. Если, к примеру, вы знаете, что автоматически переключаетесь на критику, которая является одновременно попыткой контролировать другого и отомстить, вы можете приучить себя прикусывать язык и говорить взамен что-то позитивное. Как только ваша партнерша поймет, что, к примеру, ее попытки привлечь к себе внимание являются отголоском несчастливого детства и вовсе не обязательно характеризует ситуацию в ваших отношениях, она может сознательно поработать над изменением своего поведения.

ЧЕТЫРЕ ВСАДНИКА АПОКАЛИПСИСА

Парам также необходимо остерегаться ловушек. Если вы хотите обезопасить свои отношения, вам нужно сознательно держаться подальше от того, что Готман называет четырьмя всадниками Апокалипсиса. Ими являются:

- * Презрение
- * Неуступчивость
- * Критика
- * Отстранение

Такого рода проявления в отношениях, причиняющие боль и препятствующие нормальному общению, ранят и отдаляют партнеров.

КАК УЛУЧШИТЬ КАЧЕСТВО ОТНОШЕНИЙ

Если случится, что вы столкнетесь с такими женщинами, вот некоторые методы исправления ситуации:

Понимание

- *Задавайте вопросы, чтобы понять происходящее или прояснить ситуацию.
- *Пытайтесь уяснить себе, какое детское ощущение таится под ее нынешней бурной реакцией.
- *Перефразируйте ее мысли или эмоции в попытке добиться, чтобы она рассказала больше.

Переговоры

- *Не позволяйте себе вспылить — оставляйте это для другого раза.
- *Показывайте, что вы слушали, кивая головой или задавая вопросы по существу.
- *Если вы не соглашаетесь, делайте это учтиво.
- *Договаривайтесь о компромиссе. Это означает, что вы, вероятно, должны быть готовы к некоторым уступкам, но отнюдь не должны соглашаться на то, что, как вы знаете, было бы неправильно или практически невозможно сделать.

Соглашение

*Договаривайтесь изменить что-то в своих отношениях.

*Выделяйте специальное время или дни для осуществления этого.

Ободрение

*Памятуйте о том, что негативные жесты со стороны вашей женщины говорят о ее эмоциональных проблемах, старайтесь ободрять ее и тем или иным образом показывать, что вы цените ее и поддерживаете.

*Перефразируйте ее мысли и чувства.

*Делайте чуткие замечания, чтобы она увидела, что вы ей сопереживаете.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАХЛЕСТЫВАНИЕ

Исследования Джона Готмана высветили тот факт, что мужчины особенно уязвимы для так называемого эмоционального захлестывания. Это непреодолимое ощущение (что вы теряете контроль, когда спор заходит слишком далеко) охватывает мужчин с удручающей стремительностью. И вот тут-то и таится настоящая опасность. В результате такого захлестывания эмоциями люди говорят и делают то, чего у них на самом деле и в мыслях нет, что всегда усугубляет ситуацию. Готман верит в то, что возможно распознавать первые признаки такого захлестывания и уходить от выяснения отношений, пока вы снова не успокоитесь. Готман рекомендует:

*Взять тайм-аут. То есть в буквальном смысле уйти от нервнующей ситуации, чтобы успокоиться. Однако, чтобы еще более не испортить отношения с партнершей, необходимо объяснить ей, что именно вы делаете и что вы вернетесь к обсуждению, когда пульс станет равномерным.

*Специально работать над методами релаксации в стрессовом состоянии. Выполнять упражнение на напряжение/расслабление (см. Приложение) для всего тела, чтобы сознательно успокаивать себя физическим способом.

*Когда вы возвращаетесь на поле сражения, твердо скажите себе, что это всего лишь спор и вы всегда можете снова уйти от него, если нужно. И вы действительно вправе это сделать.

*Во время спора делайте над собой усилие и пытайтесь слушать, не бросаясь на свою защиту. Если это тяжело дается, попробуйте выполнять упражнение под названием «оконное стекло». Пока ваша партнерша в запале бросается обвинениями, представляйте себе, что вас разделяет стекло, которое позволяет вам наблюдать ее ярость, но при этом отгораживает вас от нее.

*Это, возможно, нелегко сделать, но один из способов сдуть паруса раздуваемого злобой человека — это похвалить его. Чтобы найти для этого силы, нужно напомнить себе, что в этом человеке есть и то хорошее, что вам нравится в нем. Нужно смягчить партнершу, чтобы ее гнев слегка улегся. В другой раз вы могли бы попросить ее (любезным тоном) сделать то же самое для вас в подобной ситуации.

Столь же важно отметить, что эмоции захлестывают не только мужчин. Женщины также способны «брать через край», если их провоцируют. Когда ваша женщина накидывается на вас, помните следующее:

*Дайте ей выплеснуть накопившиеся негативные эмоции, прежде чем пытаться сказать что-то в ответ. Даже подзадоривайте, чтобы она в конце концов выпустила весь пар и почувствовала облегчение после своей вспышки.

*Предложите изменить что-то, но обещайте только то, что вы действительно способны выполнить. Это обещание поможет ей почувствовать, что ее поняли.

*Выполните обещание — чтобы она смогла увидеть, что вы принимаете ее всерьез. Тогда ей станет легче.

МУЖЧИНЫ И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ЗАХЛЕСТЫВАНИЕ

Исследования Готмана показали, что во время обсуждения сложных семейных проблем кровяное давление и частота сердцебиений у мужчин повышаются значительно сильнее и остаются повышенными значительно дольше, чем у их жен. Для объяснения этого феномена он предлагает две теории;

*Первая заключается в том, что у мужчин автономная нервная система, контролирующая реакцию организма на стресс, может быть более чувствительной, а потому мужчины быстрее выходят из себя. Этим, возможно, также объясняется и то, почему женщины, по-видимому, способны с большей готовностью, чем мужчины, углубляться в обсуждение потенциально трудных и опасных вопросов. Их они гораздо меньше выводят из равновесия.

*Вторая теория состоит в том, что мужчины более склонны подолгу переживать негативные эмоции, которые не дают им успокоиться и держат их во взвинченном состоянии. Вместо того, чтобы переключиться с мрачных мыслей, мужчины долго сохраняют в своих реакциях высокий уровень агрессивности.

Исходя из этого, Готман рекомендует мужчинам научиться успокаивать себя. Пока вашу нервную систему захлестывают эмоции, вы не способны думать.

КАК НАЛАДИТЬ СЕКС

До сих пор мы говорили о том, как улучшить ваши отношения в целом, обогатить их эмоциональное содержание. Но делали мы это по той простой причине, что хорошие сексуальные отношения зависят от умения разговаривать, договариваться, чувствовать себя комфортно в присутствии друг друга и испытывать доверие, чтобы секс, когда настанет его время, происходил в самой благожелательной атмосфере.

Иногда, впрочем, несмотря на то, что в наличии все эти позитивные элементы, секс тем не менее оказывается ложкой дегтя в бочке меда. По этой причине мы обращаемся теперь к способам, которые позволят вам наполнить новой энергией время, проводимое вами в спальне.

ВОЗВРАЩЕНИЕ К СЕКСУ

ПАРАДОКС

Когда что-то запрещено, то нам неизменно хочется этого. Оказываясь под запретом, ситуация кажется уже не такой дискомфортной, а человек или предмет, оказываясь вне пределов нашей досягаемости, становится в наших глазах более привлекательным.

ТРЕВОЖНОСТЬ

Переживание любого рода неурядиц сексуального характера имеет еще и ту неприятную особенность, что порождает тревогу. А тревога обладает отвратительной привычкой возвращаться в будущем. Наглядный тому пример — проблемы с потенцией. Большинство мужчин на каком-то этапе испытывают сложности с эрекцией. *Это нормально.* Это не имеет большого значения. Или, вернее, этому не стоило бы придавать большого значения. К несчастью, мы живем в таком обществе, где задаются столь нереальные стандарты, что вполне нормальная эпизодическая осечка воспринимается уже как катастрофа. Результатом становится постоянная тревога, которая саботирует затем следующую попытку заняться сексом. И тем самым устанавливается порочный круг тревожности.

ПАРАДОКСАЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Лечение в таких случаях заключается в наложении запрета на половую близость и другие занятия, приводящие к оргазму. Это позволяет человеку, страдающему подобной проблемой, расслабиться, прийти в нормальное психическое состояние и, как это ни парадоксально, активно желать секса, вместо того чтобы страшиться его. Тот же принцип может быть применен для улучшения общего качества сексуальных отношений. Если у вас или у вашей партнерши имеются того или иного рода сексуальные проблемы, предложите ей намеренно избегать половой близости в течение какого-то времени. *Скажите ей как можно более игриво, что ваше тело недоступно, что вы налагаете строгий запрет на это сопряженное с тревогой занятие!* После чего вы можете почувствовать на себе благотворный эффект парадокса.

ФОКУСИРОВКА ОЩУЩЕНИЙ

Сам по себе парадокс, однако, приносит мало пользы. Вам также необходимо усиливать то лучшее в ваших сексуальных отношениях, что уже в них имеется. Вот тут-то и оказывается уместным испытанный, заслуживающий доверия метод фокусировки ощущений. Этот весьма чувственный метод развития и расширения тактильных возможностей друг друга был придуман пионерами секстерапии Мастерсом и Джонсон и используется в качестве основы для всех сегодняшних методик усиления сексуальной реакции. Один-два раза в неделю вам рекомендуется находить время для того, чтобы побыть вместе в теплой комнате, где вы сможете без помех дарить друг другу чувственные прикосновения. По полчаса каждый, вы по очереди прикасаетесь друг к другу.

1. В этот первый раз прикосновение экспрессивно, выразительно. Вас просят «говорить руками». Смысл в том, чтобы выразить любовь и нежные чувства без помощи слов, посредством выразительного — «экспрессивного» — прикосновения. Позволяются любые выразительные прикосновения (поцелуи, объятия, поглаживание) при условии, что они не носят эротического характера и не воспринимаются как таковые. Эрогенные зоны находятся вне игры. Ваша партнерша может давать оценку вашим прикосновениям, а вы выражать свои ощущения от ее прикосновений, но на первый раз невербально, без слов. Можно пользоваться междометиями, вроде: «у», «ах» и «ох». *Эти выразительные прикосновения предназначены и для того, кто прикасается, а не только для того, к кому прикасаются.* Примерно через полчаса поменяйтесь ролями, и пусть то же самое сделает ваша партнерша. Активный участник процесса — тот, кто прикасается, пассивный — тот, к кому прикасаются.

2. На втором этапе вы продолжаете работать над экспрессивными прикосновениями, но теперь вы можете также использовать массажные движения, если пожелаете. Однако на этот раз ваша партнерша сообщает вам свою ответную реакцию, устанавливает обратную связь, хотя и как можно более невербально. Если это физически осуществимо, можно включить такое упражнение, как «верховая езда». Оно заключается в том, что рука пассивного партнера «садится верхом» на руку активного и указывает ей, какая предпочтительна скорость, глубина, направление, сила надавливания и т.д. Это занятие дает возможность без нажима и неловкости выяснить, каким образом можно доставить друг другу удовольствие. Эти нежные, даже страстные прикосновения могут дарить незабываемые ощущения. (Если этого не происходит, это может свидетельствовать о том, что проблема заключается в чем-то другом и вам, возможно, требуется помощь врача-сексолога или психотерапевта.)

3. Вы продолжаете выполнять эти упражнения, но теперь включаете в них также грудь и гениталии. Половой акт по-прежнему воспрещается. Ясно, что прикосновения становятся гораздо более эротичными и предлагают возможность выяснить, что доставляет наслаждение партнеру в границах дозволенных ласк и в такой спокойной и расслабленной атмосфере. Упражнение превращается в любовный способ разузнать об откровенно сексуальных предпочтениях друг друга, как активных, так и пассивных.

4. Вы продолжаете работать в том же направлении, но включаете в процесс половой акт. Для начала следует предпочесть позу «женщина сверху». Напоминаем: даже теперь вы не стремитесь к оргазму. Ваша цель — продолжать открывать для себя эротические ощущения друг друга. Если оргазм наступает вопреки вашим намерениям, замечательно. Однако суть упражнения не в этом.

ПОЛНОЦЕННОЕ ОБЩЕНИЕ

Среди стрессов и суеты, с которыми сопряжены попытки выжить в этом мире жестокой конкуренции, мы забываем, что нам нужно время для полноценного общения. Для того чтобы способствовать развитию интимности, требуется специально выделять время, дабы можно было сосредоточиться единственно друг на друге. Вам следует договориться о том, что раз в неделю вы специально отводите на общение друг с другом определенное время (несколько часов может быть достаточно), на которое вы забываете о друзьях, родственниках, работе и телефоне. Весь смысл в том, чтобы поговорить, посидеть обнявшись, одарить друг друга прикосновениями, вместе полежать в постели, сделать массаж, предаться любви, почитать вслух, совместно принять ванну — словом, заняться тем, чем вам хотелось бы заняться. Ваши занятия не обязательно должны ограничиваться сексом или иметь к нему отношение, главный принцип — запланировать такое время и проводить его вместе. Добросовестное выполнение этого обязательства укрепляет в мысли, что партнер «все-таки любит меня».

КНИГИ О СЕКСЕ

Мы уже несколько раз говорили о необходимости читать вместе, а в предшествующей главе даже приводятся рассказы эротического содержания, которые предлагают вашей женщине кое-что новое. Чтение, будь то чтение художественной литературы или одного из тех превосходных руководств по сексу, которые представлены в большом количестве, способно вызывать на размышления, стимулировать разговор и подавать полезные идеи относительно секса и приемов любви. В некоторых курсах секстерапии такие книги являются обязательными для чтения и считаются частью терапевтического процесса. Не стоит, правда, совать в лицо партнерши такую книгу и заявлять категорично: «Ты должна прочитать это, или нашим отношениям конец». Так она почувствует, что вы ею недовольны, что она вас не устраивает. Наилучший способ убедить ее прочитать желаемое — это читать книгу самому, а затем зачитывать из нее вслух отрывки. Чем больше комментариев вы отпускаете по поводу прочитанного, вроде таких, как: «Подумать только!» или «А я и не знал об этом!», — тем больше вероятность, что вы вызовете у нее любопытство и не посее тревогу.

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ

Это упражнения для мышц тазового дна, которые повышают мышечный тонус вагины у женщин и пениса у мужчин. В результате их выполнения мужчины лучше сознают и контролируют эякуляторный процесс, а женщины тонизируют вагину, так что оргазм переживается с большей силой и глубиной. Упражнения Кегеля заключа-

ются в произвольном напряжении и расслаблении мышц тазового дна, которые контролируют мочеиспускание. Если выполнять эти упражнения несколько раз в день в течение нескольких недель, мышцы вагины и основания пениса укрепляются точно так же, как и любые другие мышцы тела.

МУЖСКОЙ КОНТРОЛЬ

Для того чтобы достичь оргазма, женщинам нередко (но не всегда) требуется больше времени, чем молодым мужчинам. Вам может быть нелегко умерять свой пыл, в ожидании того, когда она дойдет до кондиции. В этом случае могло бы помочь следующее:

*Женщины нередко получают недостаточное количество стимулирующих ласк до пенетрации. Поэтому не забывайте приводить ее в такое возбуждение, чтобы она буквально умоляла вас войти в нее, *до того как* вы станете это делать.

*Если же вы отличаетесь скоропалительной реакцией, попробуйте потренироваться *в приватной обстановке* до близости с партнершей. Прибегнув к самостимуляции, доведите себя почти до оргазма, а затем блокируйте эякуляцию, крепко сжав пенис около головки большим и указательным пальцами. Если нажимать достаточно сильно (не бойтесь, пенис способен выдерживать весьма сильное сдавливание, и это не причиняет боли), позыв к эякуляции исчезает. Вместе с этим может исчезать и эрекция, но следующая часть упражнения предполагает, что вы стимулируете себя повторно, с тем чтобы научиться заново добиваться эрекции. Вы, по сути, приучаете себя к мысли, что способны продержаться дольше, да и *фактически это делаете*.

*Во время полового акта, если вы чувствуете, что приближаетесь к «точке невозврата», попробуйте маневр Ботре. Протянув руку назад, ухватите свои яички и с силой потяните их вниз. Это останавливает эякуляцию. Вы могли бы поупражняться на досуге и в этом методе.

*Хороший способ научиться терпеть ощущение, что вы находитесь внутри партнерши, — это попросить ее во время полового акта сидеть сверху и двигаться не больше, чем нужно, чтобы ваш пенис оставался эрегированным. Это упражнение называется «спокойная вагина». Цель — убедиться в том, что вы способны выносить более длительные периоды генитального наслаждения. При возникновении угрозы эякуляции один из вас может применять технику сжимания.

*Комбинирование этих методов с мерами повышения способности вашей партнерши достигать оргазма, очевидно, будет немало способствовать тому, чтобы ваши оргазмы совпадали. Впрочем, если вы оба испытываете оргазм, то в конечном счете не имеет никакого значения, в каком порядке это происходит или с применением какого метода!

ДЕСЯТЬ СОВЕТОВ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ СЕКСА

1. Старайтесь уяснить себе, что требуется для того, чтобы привести в сексуальное возбуждение вас. Отмечайте и даже записывайте те характерные ситуации, которые кажутся вам возбуждающими и интригующими.

2. Старайтесь понять, что требуется для того, чтобы привести в возбуждение вашу партнершу. Отмечайте характерные ситуации и условия, которые заводят ее.

3. Когда вы не возбуждены, попробуйте заниматься любовью другими способами, помимо полового акта. Расширяйте свои горизонты. Осваивайте альтернативные способы физической близости. Половой акт — не единственная дорога к великолепному сексу.

4. Призывайте свою подругу рассказывать вам о том, что ей нравится. Выслушайте ее желания спокойно и одобрительно. Демонстрируйте ей свое поощрение с помощью прикосновений.

5. В целом усиливайте роль прикосновений в ваших отношениях. Научитесь ценить этот способ выражения своих чувств и понимать, что прикосновения могут быть напрямую связаны с ростом доверия и желания.

6. Учитесь быть идеальным любовником, не прибегая к посредству своих гениталий. Будьте любящим и заботливым, не ожидая сексуального контакта.

7. Не пытайтесь ускорить ответную реакцию своей подруги. И ни в коем случае не судите о своих сексуальных достоинствах по реакции партнерши.

8. Позволяйте возбуждению нарастать между вами. Прикасаясь к партнерше, не всегда задавайтесь целью добиться секса.

9. Если вы вместе уже несколько лет, не стоит думать, что ваша партнерша будет всегда выступать только в качестве возбуждаемой стороны. Стоит чередоваться в роли инициатора секса.

10. Сделайте свою партнершу объектом вашей любви. «С кем» гораздо важнее, чем «как».

СОЗДАНИЕ ИНТИМНОСТИ

Интимность — это своего рода сплав любви и секса. Мужчины и женщины, как правило, переживают утрату интимности гораздо тяжелее, чем отсутствие секса. Если вы прожили вместе уже несколько лет, то, возможно, ваши отношения уже не переживаются так остро, как когда-то. Возможно, вы сожалеете об этом и мечтаете зарядить ваши отношения новой энергией, чтобы вернуть ощущение интимности.

Пусть к созданию интимности — двигаться навстречу партнеру, в направлении партнера. Это уже само по себе выражает теплоту, интерес, какое-то желание. Однако одного этого недостаточно — вы должны предлагать своей партнерше то, чего она действительно хочет. Альтруистические предложения, а только они и имеют значение, должны проистекать от полноты вашего желания дарить и отдавать. Чтобы это было возможно, вам необходимо чувствовать, что она искренне интересуется тем, кто Вы и чего хотите Вы. Другими словами, составляющие интимности образуют между собой тесную взаимосвязь. Они представляют собой по-настоящему спонтанный обмен знаками внимания и восхищения.

То, что обмен спонтанный, вовсе не означает, что мы не можем при этом и тщательно обдумывать этот процесс. Когда мы дарим и отдаем что-то, имеет смысл дарить не то, что, на наш взгляд, понравилось бы *нам*, а то, что, как мы думаем, понравилось бы *ей*. Потому как, если она действительно вам дорога, вы думаете сначала о ней, ведь вы ставите ее интересы выше своих.

Исполнение этого в реальности может оказываться на удивление трудным испытанием. Обретение того, чего мы хотим в плане любви и интимности, иногда пугает нас до смерти. Когда человек, жаждущий любви, внимания и тесной близости, наконец получает желаемое, это может возбуждать в нем чувства тревоги и огорчения всевозможных оттенков. Лав и Браун (1999) утверждают, что тому есть причина. «Конец ожидания является началом печали. Это называется «печалью обретения», — пишут они. — Когда люди мучительно и страстно жаждут любви, они не дают волю горестным мыслям о том, что лишены той любви, в которой нуждаются. Потому обретение этой любви оказывается пугающим и болезненным, сопровождается тревогой и беспокойством — однако стоит того».

Но паниковать не надо. Не каждый испытывает подобную боль, когда наступает счастливый миг, и нужно напомнить, что Лав и Браун — консультанты по вопросам семьи и брака (из Остина, штат Техас), которым иногда приходится сталкиваться с экстремальными проявлениями сильных эмоций. Однако ими сделаны интересные наблюдения относительно интимности и страсти. Интимность, разъяняют они, это не просто прелюдия к страсти, а неперемное ее условие. «Без такого компонента, как интимность, страсти не будет. Эротично жить в общем ритме, сознавать и познавать друг друга. Либи́до означает в буквальном прочтении жизненную энергию. Сочетание этой духовности с сексуальностью дает измененное состояние».

Если вы и ваша возлюбленная приближаетесь к этому радостному измененному состоянию, то здесь мы приводим для вас несколько волнующих и мощных техник прикосновения, которые наполнят ее глаза слезами счастья. Вот что пишет Энн Хупер: «Когда, много лет тому назад, я изучала техники массажа под руководством мастера массажа из Сан-Франциско Рэя Стаббса, было одно продвинутое упражнение, считавшееся наградой за успехи в освоении техник прикосновения. Невероятно упоительно дарить такие прикосновения, а еще лучше — их получать.

Павлиньи перья, меховые перчатки, теплая ванна, горячее полотенце и эротический массаж, который длится часами, — все это звучит как пересказ какого-то фантастического сна. Но именно из этого состояло восхитительное блаженство, которое я испытала в руках Рэя.

Рэй начал с того, что рассказал мне восхитительную историю, пока я расслабленно лежала на удобном матрасе. Он вызвал перед моим мысленным взором картины чудесного пляжа, который представлялся мне пляжем на какой-то далекой луне, объятой разноцветным сиянием. Потом Рэй поставил негромкую нежную музыку. Играла флейта, и я лежала, полностью расслабившись. Он уже выкупал меня с мылом в теплой воде и насухо вытер подогретым пушистым полотенцем, не позволив мне вытереть самой ни единого уголка моего тела.

Как только я почувствовала себя совершенно непринужденно, он начал делать мне дивный чувственный массаж. Сначала он водил по моей коже бархатом, потом мехом, потом павлиньими перьями. Когда он пустил в дело свои руки, он начал с моей спины, затем перешел на другую сторону, массируя мои ноги и руки, и в конце концов дошел до гениталий. Всякий хороший эротический массаж начинается с массажа всего тела — никогда не стоит пренебрегать остальным телом и сосредотачиваться только на самых чувствительных местах. Рэй никогда не ждал и не требовал никакого сексуального вознаграждения за доставляемое им наслаждение».

ИНТИМНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ ЖЕНЩИН ОТ РЭЯ СТАББСА

Легкое потягивание волос. Не раздумывая и не предаваясь сомнениям, принимайтесь потягивать ее за волосы на лобке, захватывая, если получится, один волосок за другим, очень нежно и неторопливо. Двигайтесь от верхней линии лобкового треугольника прямо вниз, к волосам по обеим сторонам половых губ у нее между ног. Делайте это медленно и неспешно, и мы обещаем, ваши усилия оценят.

Наводнение. Возьмите в левую руку бутылочку с теплым массажным маслом. Медленно и осторожно вылейте немного масла на кисть своей правой руки, сложенной так, чтобы пальцы были вместе и смотрели вниз, напоминая подобие утиного клюва. Цель процедуры в том, чтобы масло медленно стекало по вашим пальцам, капало ей на гениталии и бежало по ним. У женщины это рождает ощущение разливающегося тепла. (Теперь вы понимаете, почему масло должно быть слегка подогре-

тым. Струйки холодного масла — ощущение не из приятных. Лучший способ подогреть масло — поместить бутылочку в тазик с теплой водой в начале вечера.)

Оттягивание. Отделите большие (наружные) половые губы от малых (внутренних) половых губ и, взявшись обеими руками за одну из больших половых губ, осторожно потяните за нее и отпустите, потяните и отпустите, делая это ритмично, начиная от нижнего конца половых губ и идя вверх к клитору. Это движение аналогично тому, как ребенок тянет себя иногда за нижнюю губу, чтобы производить забавные хлопающие звуки.

По пути вверх вы могли бы потянуть за половую губу примерно шесть и более раз. После этого, очень нежно, повторите с другой стороны гениталий. Затем повторите те же движения, но теперь потягивая руками ту и другую половые губы одновременно. Прodelайте то же самое с малыми половыми губами, начав с одной, затем перейдя к другой и после этого повторив с двумя одновременно.

Поначалу вам, может быть, потребуется отделять друг от друга малые половые губы, но весьма вероятно, что ваша партнерша к этому времени возбудится. В этом случае ее губы набухнут и разойдутся естественным образом. Малые (внутренние) половые губы обычно сходятся над клитором, образуя «клиторальный капюшон», и когда вы доходите до этого места, обязательно продолжайте движения потягивания и над клитором.

Круги. Кончиком пальца осторожно и чувственно водите вокруг клитора, не касаясь его вершины, просто вычерчивая круги. Примерно после десяти кругов измените движение, слегка поглаживая теперь кончиком пальца вверх-вниз слева от клитора; проделав это примерно десять раз, перейдите на правую сторону. Все так же кончиками пальцев поводите раз десять вперед-назад непосредственно под клитором, а затем от клитора вниз к преддверию влагалища и обратно, тоже примерно десять раз. Мужчины склонны думать, что женщины предпочитают, чтобы клитор стимулировали энергично и напрямую, но это не всегда так.

Снятие напряжения. Большинство женщин после генитального массажа приходят в такое возбуждение, что последующий шаг как бы напрашивается сам собой — заняться любовью. На тот случай, если она не хочет этого, но тем не менее сильно возбуждена, ниже приводится эффективный способ того, как рассеять созданную вами сексуальную энергию. Держите раскрытые ладони на расстоянии примерно 3 сантиметров от тела вашей партнерши (словно это судно на воздушной подушке) и «снимайте» лишнюю энергию, которая исходит от рук, ступней и головы. Для этого вам на самом деле не обязательно прикасаться к своей партнерше. Просто водите руками над ее телом, как было указано выше. Женщины признаются, что, когда массаж оканчивается таким образом, возникает удивительное чувство завершенности.

ФИРМЕННЫЙ МАССАЖ РЭЙ СТАББСА

Это массажная техника, которой Рэй обучает только пары, по причинам, которые быстро станут понятны. Он называет эту технику «массаж всеми тремя руками». Начинать Рэй рекомендует с 15-минутного традиционного массажа, чтобы разогреть и привести в нужное состояние все тело. Затем, как он пишет, «перевернув партнершу лицом вниз, помогите ей расслабиться, помассировав ей спину».

Смысл в том, чтобы покрыть ее спину скользким маслом и, погладив и помассировав ее, сесть, расставив ноги, ей на ягодицы и бедра. Теперь вы покрываете маслом себя — живот, гениталии и бедра. Затем, наклоняясь вперед, скользите по ее телу,

продолжая поглаживать и массировать ее спину. Рэй рекомендует, чтобы это было чем-то вроде «медленного танца, покачивания в такт неслышной музыке».

Через некоторое время, скользя по ее телу вверх-вниз, позвольте своему пенису медленно, чуть-чуть входить в ее вагину. Теперь двигайтесь вдоль ее тела и внутри, чтобы массировать ее с трех сторон, двумя своими руками снаружи и эрегированным пенисом изнутри. Старайтесь неторопливо массировать ее тело везде, куда только можете дотянуться из этого положения, — возможно, вы даже сумеете дотянуться руками до ее икр.

После продолжительного массажа в таком ключе, с покачиваниями и скольжением по ее телу, предложите ей перевернуться на спину. После чего сделайте то же самое спереди. Не имеет значения, если процедура не заканчивается оргазмом, — цель упражнения не в этом. Ваша цель — подарить ей полноценный чувственный массаж, благодаря которому каждая клеточка ее тела почувствует себя любимой и лелеемой. Не имеет также значения и то, как завершается массаж. Главное, советует Рэй, медлить и оттягивать его окончание. Пусть сладостное ощущение любовного массажа длится как можно дольше. Наслаждайтесь и смакуйте это ощущение.

БАЗОВЫЙ МАССАЖ ТЕЛА

* Базовый массаж для всего тела выполняется с помощью небольших круговых движений рук, с прижатыми к телу партнерши ладонями, и всегда в направлении от позвоночника.

* Общее правило – не массировать участки тела, лишенные мягкой плоти, начинать с энергичного надавливания и постепенно, для создания эротического ощущения, переходить к более легким прикосновениям.

* Самые эротичные прикосновения из всех – это массаж кончиками пальцев и даже массаж ногтями.

* Руки всегда должны быть теплыми. Лучше всего использовать хорошее массажное масло, и, самое главное, движения должны быть как можно более медленными – чем медленнее, тем лучше.

11. ПРИКОСНОВЕНИЕ С ЧУВСТВОМ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕКС-МАНТР

Вы прочтете эту книгу по целому ряду причин. Возможно, вы чувствуете опасение, что не способны быть хорошим любовником. Возможно, вами овладело стремление завоевать какую-то особенную женщину, на которую жизненно необходимо произвести глубокое и неизгладимое впечатление. Возможно, вам просто любопытно узнать о сексе, как и всему остальному человеческому роду.

Надеемся, что в этой книге мы указали вам путь к хорошему сексу, который пролегал через любовь. Занятие любовью — это не просто использование каких-то приемов. Поскольку мы не верим в превращение секса в механическое занятие, мы намеренно описываем терапевтические техники, которые предполагают *прикосновения с чувством*. Упражнение «фокусировка ощущений», встречающееся в предшествующей главе, является более поздним вариантом, разработанным Мастерсом и Джонсон, после того как они поняли, что первоначальный вариант упражнения чересчур напоминает клинический подход. Суть исправленного варианта в том, чтобы выразить своими руками то, что стремитесь излить остальная часть вашего тела и ваша душа.

Теперь, когда вы вооружены навыками, о которых мы говорили до сих пор, остается лишь учесть еще одну составляющую успеха на любовном поприще, без которой вам не стать по-настоящему уверенным в своих силах маэстро спальни. Это философское мировоззрение. Понимание того, что с одним человеком отношения естественным образом ладятся, а с другим нет. Душевное равновесие, необходимое для того, чтобы наслаждаться восхитительным ощущением влюбленности, а затем спокойно пережить превращение страсти в нежные, но менее острые чувства. Осознаваемая связь между желанием быть великолепным любовником и пониманием того, что вы живете «здесь и сейчас». Скажете, вот городят что-то несусветное? Как можно жить *не* «здесь и сейчас»? Мы объясним.

ЖИЗНЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

В нашем все более непростом мире полезно уметь ценить то, что имеешь, чем наслаждаешься в данный момент. И соответственно вредно поддаваться мрачному настроению, постоянно думая о том, какое несчастье *могло бы* случиться и чего вы *могли бы* лишиться. В любовных отношениях избегать подобных мрачных мыслей особенно необходимо, поскольку, к примеру, такое положение вещей, когда вы хотите секса каждый вечер, редко сохраняется более шести месяцев. Это несказанно удручает, ведь мы жаждем, чтобы эти волшебные чувства длились вечно. Иной раз, когда замечательные любовные отношения переходят в разряд длительных, мы приходим в замешательство и чувствуем разочарование или огорчение. Отношения уже далеко не идеальны. Почему же так происходит?

Ответ до смешного прост: уже в силу того, что мы живые существа, мы меняемся и меняются отношения. Нам ничего не приходится делать специально, чтобы произошла такая перемена. Все любовные отношения превращается со временем во что-то другое, а острота ощущений так или иначе притупляется.

Мы постоянно набираемся новых идей, моделей поведения, привычек, ощущений, сведений и постоянно удовлетворяем свое любопытство. Каждый раз при этом

мы несколько корректируем свои убеждения и перенаправляем свои чувства. Дабы сделать подобные возрастные изменения менее болезненными для себя, мы должны не упираться, *а плыть по течению* (коль скоро его сила в конечном итоге все равно непреодолима).

Это не значит, что мы не можем ориентировать себя в желаемом направлении. В сущности, именно для того и написана эта книга. Однако повернуть реку вспять невозможно, неважно, идет ли речь о реке времени или о знаниях, которые вы приобретаете вместе с опытом. Надеемся, что, прочитав эту книгу, вы сможете скорректировать некоторые свои представления о том, какими вы хотите видеть свои любовные отношения и каким образом вы могли бы добиться их улучшения.

СМОТРИТЕ НА ЖИЗНЬ ПОЗИТИВНО

Время взглянуть на жизнь позитивно. Время сосредоточить свои мысли на плюсах «здесь и сейчас». Будущее еще не наступило. Настоящее же тут, с нами, мы живем в нем и имеем все возможности, чтобы изменить свое отношение к нему. Потому вы могли бы направить свои мысли о возлюбленной в позитивное русло и думать о ней таким образом:

*Она замечательная. Мне очень дорого то, что я познакомился с ней и имею возможность продолжать с ней отношения.

*В большинстве случаев я получаю радость от того, что провожу с ней время.

*Узнав ее, я изменился и изменил ее.

*То, что я узнал благодаря отношениям с ней, сослужит мне хорошую службу в будущем и поможет и дальше любить и уважать ее.

Думая подобным образом, мы обретаем чувство покоя во время происходящих перемен. Путь неумолимой трансформации любовных отношений перестает нас пугать и превращается в путь познания и открытия.

ПОИГРАЕМ С РАЗНЫМИ ВЕРСИЯМИ РЕАЛЬНОСТИ

Психотерапевт Эмми ван Деурзен-Смит утверждает, что признание человеком того факта, что все человеческие переживания состоят, хотя бы отчасти, из интерпретации, может давать ему небывалое ощущение свободы. Для одного события будет существовать множество разных интерпретаций. Писатель Лоуренс Даррел построил по этому принципу цикл из четырех книг. В каждой из них одна и та же история рассказывалась всякий раз от лица разных персонажей. И всякий раз история выглядела совершенно по-другому. Это значит, что наряду с тем, как вы воспринимаете свои любовные отношения, существует и множество иных способов, которые позволяют взглянуть на них по-другому. Как только вы принимаете эту идею, у вас появляется бесчисленное количество возможностей для того, чтобы открыть для себя ценность жизни. Возможно, благодаря какой-то из них вы увидите и оцените себя по-новому.

*Быть может, вы впервые откроете для себя, как высоко партнерша ценит вашу любовь — и не меньше вашу сексуальность.

*Быть может, вы обнаружите в себе стороны, о существовании которых раньше и не догадывались, — и все потому, что она увидела в вас это.

Все эти менее яркие, менее острые, но более глубокие чувства питают внутреннюю потребность в том, чтобы тебя любили и ценили.

Эти идеи могут стать для вас сюрпризом. Это, пожалуй, не то, что вы ожидали найти в книге о сексе. Однако секс претерпевает множество трансформаций. Чтобы продолжать ценить силу и глубину хороших сексуальных отношений *на протяжении*

времени, нам нужно расширять свой умственный кругозор. Нам нужно уметь видеть, что в них *всегда* будет что-то ценное, даже в тех случаях, когда мы, возможно, почувствуем это не сразу. Добиться этого нелегко. Одна из проблем состоит в том, что нас сдерживает убеждение, что, если мы думаем и ведем себя не совсем так, как наши друзья, над нами будут смеяться. Однако новаторы — это как раз те люди, чьи идеи нередко не вписываются в бытующие представления. И это не мешает некоторым их идеям приобретать со временем огромную ценность. В самом деле, просто удивительно, как твердое убеждение одного человека способно в конечном счете становиться силой, влияющей на мысли и поведение других людей. Сначала один человек, глядя на тебя, начинает по-новому ценить отношения, потом другой, и не успеваешь оглянуться, как твоему примеру следуют уже целые группы людей.

Таким образом, жить здесь и сейчас — значит быть чутким к любимой женщине и при этом не бояться собственных желаний и радостей. Если отношения не ладятся, извлеките урок из своих ошибок и попробуйте начать все снова. Чтобы избежать депрессии, всегда обращайтесь свой взгляд к тому, что стало для вас радостью и что обогатило вас. Решительно прогоняйте негативные мысли. Попробуйте воссоздать ситуацию, в которой вы воспринимаете себя *позитивно*, и двигайтесь дальше. Постарайтесь увидеть, как прекрасна жизнь. *Ваша жизнь*.

МАНТРЫ

Мантры — это простые фразы, которые действуют как усилители намерения. Цель мантры не в том, чтобы распевать ее как бессмысленный набор слов, а размышлять над ней и подстегивать себя к действию, добиваться ее осуществления. Одна молодая женщина, страдавшая депрессией, получила мантру «Я могу быть радостной». Она носила ее с собой в бумажнике на самом видном месте, так что всякий раз, как она открывала его, чтобы достать деньги, фраза попадалась ей на глаза. Когда несколько недель спустя она с нервной дрожью обнаружила, что ее собирается поцеловать мужчина, она вспомнила мантру и сказала себе, что «совершенно нормально, когда тебя целуют» и «совершенно нормально получать от этого удовольствие».

Это оказалось самым сильным чувственным переживанием за долгие годы, благодаря этому поцелую она испытала настоящее откровение и потрясение, словно ее тело пронзил разряд молнии. После чего ее депрессия испарилась, у нее наладились отношения с друзьями, а ее карьера пошла в гору. Совпадение? Как знать!

Руководствуясь тем, что нам всем следует держать свой ум открытым и обращать свой взгляд на то лучшее, что есть в нас, мы предлагаем здесь несколько мантр, которые, быть может, помогут вам почувствовать вкус жизни и любви.

Я СЕБЕ ПРАВЛЮСЬ

Я ГОТОВ К ЛЮБВИ

Я ДОВОЛЕН СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТЬЮ

Я ОХОТНО ПРИНИМАЮ ВСЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ЧУВСТВЕННОСТИ

Я НЕЖЕН И ТЕРПЕЛИВ

МОЕ ТЕЛО — ФОНТАН СЕКСУАЛЬНОСТИ

МНЕ НЕ СТРАШНО БЫТЬ МУЖЧИНОЙ

Я ГОРЖУСЬ СВОЕЙ МУЖЕСТВЕННОСТЬЮ

Я ЦЕЛИКОМ ПРЕДАН ЛЮБВИ

Я ВОСПЕВАЮ РАДОСТИ ЛЮБВИ

Я ЖИВОЕ ВОПЛОЩЕНИЕ ЧУВСТВЕННОСТИ

Я ГАРМОНИЧЕН В СВОЕЙ СЕКСУАЛЬНОСТИ

ПРИЛОЖЕНИЕ

УПРАЖНЕНИЕ НА НАПРЯЖЕНИЕ / РАССЛАБЛЕНИЕ

*Лягте спиной на пол (не на кровать). Медленно вдыхайте через нос и выдыхайте через рот. Продолжая выполнять упражнение, попробуйте выдыхать теперь с некоторым усилием (произнося на выдохе, к примеру, что-то вроде «ха»).

*Через пару минут, продолжая ритмично дышать, начните отмечать, какие части вашего тела остаются напряженными. Попробуйте сознательно расслабить их. Начните с кончика стопы и идите по правой ноге вверх, расслабляя всякий участок тела, который может быть напряженным.

*Дойдя до вершины, спуститесь к стопе левой ноги и поднимайтесь по этой ноге.

*Достигнув живота, идите вверх до шеи, попутно расслабляя все свои мышцы. Затем освободите от напряжения правую руку, следом за ней левую руку, закончив на шее и голове.

*Хороший способ расслабить напряженные участки тела — на минуту усилить напряжение, сжав мышцу усилием воли, а затем отпустить ее.

Потратьте на это занятие пятнадцать минут. Закончив это упражнение, а также любое другое, выполняемое в положении лежа на спине, не следует подниматься сразу и рывком. Лучше перекатиться на живот и встать, обратив лицо в пол. Это более спокойный способ принять вертикальное положение.

ANNE HOOPER and PHILLIP HODSON
HOW TO MAKE GREAT LOVE TO A WOMAN
Robson Books

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

Copyright © 2000 Anne Hooper and Phillip Hodson
Публикуется с разрешения авторов
© А. В. Озеров, перевод, 2005
© ООО «Издательство «Эксмо», 2005