

ЕКАТЕРИНА МИРИМАНОВА

АВТОР СИСТЕМЫ «МИНУС 60»

ИНТИМ

ЖЕНСКИЙ ВЗГЛЯД



Как получить удовольствие от...

18+

Екатерина Валерьевна Мириманова
Интим. Женский взгляд. Как
получать удовольствие от...
Серия «Модные диеты»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12165937
Мириманова, Екатерина Валерьевна. Интим. Женский взгляд. Как получать удовольствие от...:
Издательство «Э»; Москва; 2015
ISBN 978-5-699-81189-2

Аннотация

Если вы скажете, что в общем и целом довольны своей сексуальной жизнью, вряд ли вам кто-то поверит. Ведь даже когда секс с партнером очень даже неплох, есть куда стремиться. У кого-то есть тайные фантазии и мысли. У некоторых время от времени пропадает желание заниматься сексом. Для одних секса мало, для других – много. Проблемы есть у каждого.

Наверняка вы уже прочли много книг и статей, посвященных сексу, но в вашей жизни ничего не изменилось. Почему? Проблема заключается в том, что мы не знаем, как подступить к реализации прочитанного.

Новая книга Екатерины Миримановой станет для вас очень неплохим подспорьем, потому что в ней автор на конкретных примерах разбирает самые популярные вопросы, касающиеся этой деликатной темы: как изменить и разнообразить сексуальную жизнь? Как преодолеть стеснительность и откровенно поговорить с партнером о сексе? Как избежать неприятных женских заболеваний? Какие принимать витамины, чтобы увеличить желание? И многие другие.

Эта книга о том, как научиться получать сексуальное удовольствие, как стать увереннее в себе, полюбить себя и свое тело, а значит, изменить свою жизнь и стать счастливее!

Содержание

| | |
|---|----|
| Введение | 5 |
| Глава 1 | 8 |
| Узнать себя | 9 |
| Проблема № 1: опыт | 12 |
| Проблема № 2: воспитание | 13 |
| Проблема № 3: боязнь пробовать | 14 |
| Проблема № 4: бытовуха семейной жизни | 15 |
| Проблема № 5: стеснительность | 18 |
| Проблема № 6: вы не знаете ничего о своем теле | 19 |
| Проблема № 7: вы не все знаете об оргазме | 23 |
| Проблема № 8: мы стесняемся заниматься мастурбацией | 26 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 28 |

Екатерина Мириманова Интим. Женский взгляд. Как получать удовольствие от...

© Мириманова Е. В., текст, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

Введение

Если вы скажете, что в общем и целом довольны своей сексуальной жизнью, ее регулярностью, насыщенностью и разнообразием, я вам не поверю. По статистике, более 50 % женщин никогда не испытывали оргазм, а еще 10 испытывают его лишь время от времени. Даже если вы относитесь к оставшимся счастливым неполным 40 %, подчас вас не устраивает секс с вашим постоянным партнером. Если же такового нет, то отношения с «одноразовыми» или «многократными» любовниками не так безоблачны, как хотелось бы. И даже когда ваша сексуальная жизнь очень даже неплоха, вам есть куда стремиться. У кого-то есть тайные фантазии и мысли, которые страшно и неловко высказать вслух. У некоторых время от времени пропадает желание заниматься сексом. Кому-то хочется элементарного разнообразия. Для одних секса мало, для других – много. Кто-то даже боится думать о таких «непристойностях». Некоторые переживают менопаузу и страдают от гормональных скачков. Проблемы есть у каждого. И я не гарантирую, что после прочтения этой книги они исчезнут. Но я обещаю, что на многие вещи вы сможете взглянуть по-новому.

К сожалению, нас не учат сексу. В лучшем случае в школе, под дружное хихиканье класса, нам рассказывают о том, как с физиологической точки зрения происходит процесс зачатия. Все просто: мужчина вставляет член во влагалище, выделяются сперматозоиды, происходит оплодотворение яйцеклетки, все. К сожалению, очень большой процент мужчин именно так и относится к сексу в дальнейшем.

Становясь старше, мы делаем новые открытия на собственном опыте или узнаем пикантные подробности от подруг и друзей, что, безусловно, не гарантирует получение полной, ценной и уж тем более достоверной информации. Среди моих знакомых очень маленький процент молодых женщин может поговорить со своими мамами о сексе действительно откровенно. Часто такой разговор невозможно себе представить, или мы можем обсудить с родительницами лишь некоторые темы.

Вы уже прочли много книг и статей, посвященных сексу, но в вашей жизни это ничего не изменило. Почему? Попробую объяснить, проведя параллель с кулинарией. Наверное, каждая женщина когда-нибудь пыталась готовить торт, пирожное или сложное блюдо по рецепту из книги или журнала. Мы читаем: «Возьмите 50 г муки грубого помола, рикотты столько-то, столько-то коричневого сахара...» Но в вашем шкафу и холодильнике нет таких компонентов. Зато в нем есть обычная мука, сахар и творог. Вы заменяете ингредиенты, потом используете другую форму, нарушаете температурный режим, а потом спрашиваете себя: «Почему у меня не получилось, как на картинке?!» Знакомо? То же самое и с книгами про секс. В теории все выглядит прекрасно, но на практике сложно реализуемо, потому что даже безобидное, по сути своей, предложение «откровенно поговорить с партнером о сексе» после 30 лет совместной жизни выглядит для многих как нечто из области научной фантастики.

Другая наглядная параллель. Давайте я вам покажу подробную схему, как починить двигатель внутреннего сгорания, и даже напишу инструкцию. «Очень интересно, но у меня нет машины!» – ответите вы. Или: «Прекрасно, но я не знаю, где находится двигатель внутреннего сгорания!» Даже если у вас есть машина (партнер), и даже если вы знаете, чего он хочет и что нравится вам (где находится «ваш двигатель внутреннего сгорания»), реализовать свои желания, даже имея перед глазами картинки (допустим, из «Камасутры»), достаточно сложно. Я не могу вспомнить хотя бы пять знакомых пар, которые могли бы реализовать сложные сексуально-акробатические позы. Не только из-за физических ограничений: в силу отсутствия достаточной гибкости, но и из-за того, что воплощать фантазии в однокомнатной квартире с двумя детьми практически нереально. Это не значит, что эти люди

должны забыть о сексе в любой позе, кроме миссионерской. Просто нужно поискать другие пути для подпитки отношений сексуальной энергией. И не нужно считать книги «про это» бессмысленными и даже вредными. Равно как и фильмы, и прочие эротические элементы. Все они прекрасны, они разогревают воображение и рождают новые фантазии. Проблема заключается в том, что мы не знаем, как подступиться к реализации прочитанного. И вот здесь моя книга может оказаться очень неплохим подспорьем, потому что в ней я попытаюсь наглядно показать на конкретных реальных примерах и упражнениях, как изменить свою сексуальную жизнь.

Самое главное – эта книга для абсолютно нормальных женщин, которые сталкиваются с обыкновенными проблемами. Причем не только сексуального характера, но и смежных. Как не допустить изнасилования, болезней, которые мешают нам наслаждаться сексом, какие следует принимать витамины, способствующие увеличению желания, и многое другое, что вы давно хотели спросить, но не решались. При этом все советы выполнимы и не требуют сверхзатрат. Не так давно я наткнулась на статью о том, как стать «богиней секса». Стоит ли говорить, что советы были совершенно оторваны от реальности? К примеру, среди прочего значилось: выйти из душа в халате на голое тело или примерить что-то из гардероба партнера. Меня позабавил один комментарий к той статье: «Представляю себе, выхожу я вечером из душа, а-ля «лесная нимфа», халатик запахнут, под ним, разумеется, ничего нет, капельки воды блестят, захожу в гостиную, где смотрят телевизор муж, сын (17 лет), дочь (12 лет), и, сексуально изогнувшись, начинаю искать что-то под диваном! Финиш полный! Или еще, я (размер одежды 42-й) изящно распахиваю пеньюар, а под ним на мне боксерские трусы супруга (размер одежды 54-й), да он сразу побежит санитаров вызывать!» А представьте еще такой расклад: муж носит 42-й размер, а вы 54-й!

Моя книга не о том, как соблазнить мужчину, доставить ему неземное удовольствие и этим привязать его к себе навсегда, сделав рабом своих желаний. Потому что рабы – это все же больше по части садомазохизма (кстати, данную тему я тоже затрону).

Эта книга не о моей богатой сексуальной жизни, хотя она, безусловно, не была скучной. Я не собираюсь хвастаться своими успехами или рыдать над неудачами. Потому что любой сексуальный опыт – вещь сугубо индивидуальная, и то, что на практике хорошо для Кати, вполне может не понравиться Лене.

Эта книга о том, как научиться получать сексуальное удовольствие. Тем, кто уже читал другие мои книги, вероятно, известно, что я «жуткая эгоистка» в глазах окружающих. Я считаю, что для женщины, мужчины, ребенка и собаки очень важно любить самих себя, потому что без этого их никогда не полюбят окружающие. То же самое касается и секса. Для того чтобы мужчине было с вами хорошо, для того чтобы вы оставили отпечаток... гм, в его сердце, нужно, чтобы он чувствовал, что вы с ним счастливы в постели. И не думайте, что имитация оргазма вечно будет спасать вас от того, что он «о чем-то догадается». Несмотря на частую внешнюю черствость и непробиваемость, многие мужчины устроены гораздо тоньше, чем мы подозреваем, другое дело, что за долгие годы, когда женщины обманывают их в отношениях, имитируя удовольствие, они так к этому привыкают, что им становится совершенно все равно, действительно ли вы остались довольны происходящим или нет.

Ваш партнер или ваши будущие партнеры скажут вам спасибо за то, что вы попытались повысить уровень своего «сексуального образования». Совсем недавно в одной социальной сети появилась девушка, агрессивно-негативно комментирующая мой пост о первой открывшейся школе по обучению... минуте. Я ответила ей, что не вижу ничего плохого в этом действии. Мы же ходим на курсы подготовки, иностранного языка и вождения. Секс – это тоже навык, помноженный на знание, практику и чувства. Если вы старательно закрываетесь от любой информации, касающейся секса, вы лишаете дополнительного удовольствия не только себя, но и своего мужчину.

Я формулирую главную цель так: каждая из нас должна стать удовлетворенной женщиной. Причем вне зависимости от того, постоянный ли у нас партнер и был ли у вас секс с мужчиной в последнее время. При любом раскладе вы точно ничего не потеряете, вы лучше узнаете себя и свое тело, ваша жизнь изменится, вы станете увереннее в себе, ведь сексуально неудовлетворенным женщинам или недостаточно сексуально удовлетворенным гораздо сложнее «держать марку». Почему так происходит, я тоже расскажу.

Желаю вам удачи,

искренне ваша,

Екатерина Мириманова

Глава 1

Все врут, или Проблемы, которые нам мешают

Вся правда о сексе заключается в двух словах: «все врут». Тема секса в нашем обществе настолько богата странными табу, загадками и условностями, что превращается в некое таинство за семью печатями. Тем не менее секс – это вполне нормальная физиологическая потребность человеческого организма, которую испытывают абсолютно все теплокровные животные в половозрелом возрасте. Вы только представьте, как быстро вымерли бы многие виды, если бы они относились к сексу так же, как мы.

Самое грустное, что среди этих бесконечных штампов и страхов нет опасения лишиться удовольствия. Как я уже писала в самом начале, более 50 % женщин никогда не испытывают оргазм во время секса. Вообще никогда! И лишь очень небольшой процент получает удовольствие почти при каждом половом акте. Огромное количество представительниц слабого пола просто ненавидят секс, хотя и притворяются, что он им нравится.

То есть мы боимся пробовать что-то новое не потому, что опасаемся перестать получать удовольствие (ведь большинство его вообще не получает), а из-за нашей зашоренности и закомплексованности. Большая часть женщин совершенно не представляют, что им нравится в постели, а что нет. Они настолько привыкли отдаваться во власть мужчины, вне зависимости от того, имеет ли он представление о том, как доставить удовольствие женщине, или нет, что принимают его интересы и желания за свои.

Давайте начнем с небольшого опросника, который поможет вам немного разобраться в себе. Письменно ответьте на следующие вопросы. Будьте предельно честными. Почему письменно? Потому что так мы немного снизим порог страха перед запретной темой и лучше разберемся в себе. Если очень хотите, то, пройдя тест, можете сжечь бумагу, растворить в воде и выпить)))

Узнать себя

1. Сколько у вас было партнеров?
 - а) один-три
 - б) менее 10
 - в) более 10
 - г) после первых 30 я сбилась со счета

2. Как часто вы испытываете оргазм во время секса?
 - а) никогда
 - б) почти никогда
 - в) достаточно часто
 - г) всегда

3. Довольны ли вы своей сексуальной жизнью?
 - а) сексуальная жизнь, а что это?
 - б) ну как вам сказать...
 - в) чаще довольна, чем недовольна
 - г) довольна

4. Были ли у вас когда-нибудь сексуальные игрушки?
 - а) какие-какие игрушки?
 - б) был как-то раз вибратор, купленный в аптеке по молодости, но я им ни разу не пользовалась
 - в) иногда пользовалась, пользуюсь
 - г) да вон целый мешок лежит в шкафу наверху, чтобы дети не нашли

5. Покупали ли вы их сами или вам их покупали партнер/партнеры?
 - а) я же говорю, что вообще не понимаю, о чем вы...
 - б) муж, я сама никогда бы не зашла
 - в) что-то сама, что-то партнеры
 - г) некоторые игрушки, которые покупаю я, мои партнеры покупать не решились бы

6. Заходили ли вы когда-нибудь в секс-шоп?
 - а) ой, а туда пускают женщин?
 - б) один раз зашла, но мне стало стыдно, и я вышла
 - в) несколько раз заходила и делала покупки
 - г) секс-шоп такой же нормальный магазин для меня, как супермаркет

7. Знаете ли, что вам нравится в сексе?
 - а) мне вообще секс не очень нравится
 - б) ну, когда мужчина сверху, я сверху, что там еще бывает?
 - в) в общем и целом знаю
 - г) знаю не только я, но и мой партнер

8. Знаете ли вы свои эрогенные зоны?
 - а) у меня таких нет
 - б) а зачем мне это знать, это должен знать мужчина

- в) знаю, конечно
- г) и мой партнер тоже

9. Стимулируете ли вы или ваш партнер клитор во время секса?

- а) клитор, он где находится?
- б) я стесняюсь говорить, что мне это нравится
- в) да, периодически
- г) почти всегда

10. Испытываете ли вы стыд при разговорах о сексе?

- а) я о нем никогда не говорю, это же неприлично
- б) могу ответить на вопросы мужчины, сама начать не решаюсь
- в) говорю, но не обо всем могу сказать
- г) с удовольствием говорю, это так заводит

11. Можете ли вы сказать партнеру о своих желаниях?

- а) а у меня их нет, кроме как чтобы он поскорее это все закончил
- б) знать бы, какие они у меня
- в) о некоторых могу, о некоторых нет
- г) а есть люди, которые этого стесняются?

12. Сколько секса вам необходимо, чтобы чувствовать себя удовлетворенной?

- а) откуда я знаю
- б) столько же, сколько и мужу
- в) у меня средний сексуальный аппетит (раз в неделю, раз в две недели)
- г) для меня день без секса – это уже срок

13. Где вы занимались сексом с нынешним партнером (или с бывшими партнерами, если нет настоящего)?

- а) в кровати, а где еще можно им заниматься?
- б) на кровати, на диване, на полу в спальне
- в) на кухне, в саду, в общественном туалете
- г) проще сказать, где мы им не занимались, ну разве что... хотя нет, там тоже занима-

лись

14. Любите ли вы заниматься сексом?

- а) ненавижу и не занимаюсь
- б) не люблю, но занимаюсь с партнером, чтобы не бросил
- в) мне нравится заниматься сексом
- г) я не представляю свою жизнь без секса

15. Какие виды ласк вам нравятся?

- а) а какие они бывают?
- б) вагинальные или клиторальные
- в) вагинальные и клиторальные
- г) вагинальные, клиторальные, анальные

Подсчитайте баллы: а – 1, б – 2, в – 3, г – 4.

Если вы набрали 15 и менее очков – это не повод расстраиваться. И это точно не означает, что вы безнадежны. Раз вы читаете эту книгу, в вашей голове появлялась мысль, что что-то в вашей сексуальной жизни идет не так. И это можно изменить. Вне зависимости от того, есть у вас сейчас партнер или нет и как долго вы находитесь с ним в отношениях.

Если вы набрали 16–30 очков, вы явно на верном пути, надеюсь, с помощью этой книги вы сможете решить сексуальные проблемы в вашей жизни.

Если вы набрали 30–45 очков – поздравляю! У вас все и так уже неплохо, но я уверена, что вам есть куда расти.

Ну и наконец, если вы набрали 45–60 очков, то скорее всего вы купили эту книгу из спортивного интереса. Сомневаюсь, что я вам расскажу что-то новое.

Надеюсь, что благодаря этому тесту вы немного задумались о том, насколько качественна ваша сексуальная жизнь. Давайте теперь попробуем разобраться с проблемами, наличие которых он наглядно продемонстрировал!

Проблема № 1: опыт

Представляете, сколько всего женщин проживает на нашей планете? Все они очень разные. Кто-то из них встретил «того самого единственного» с первой попытки. Им обоим было по 17 лет, они поженились и больше ни с кем никогда не занимались сексом, только друг с другом. Случается, что поначалу все происходит именно так, а потом их пути по каким-то причинам расходятся, и, чтобы найти следующего партнера, человек тратит порой очень много времени. Кто-то прошел через большое количество партнеров, прежде чем нашел единственного или даже единственную (и такое бывает). Есть также те, которые пережили множество отношений, но «единственного» так и не нашли. А еще те, которые особо и не искали и за всю жизнь занялись сексом всего один раз, да и то на свадьбе лучшей подруги в не очень трезвом виде, поэтому утром сие происшествие постарались забыть.

Так вот, абсолютно все эти женщины, впрочем, как и любые другие, вполне могут быть счастливы в сексе. Потому что, безусловно, получаемый опыт влияет на многие моменты в этой области. С увеличением количества партнеров на многие вещи начинаешь смотреть проще, да и «сексуальный кругозор» расширяется, хочешь не хочешь, узнаешь что-то новое в этой области, становишься раскованнее. С другой стороны, один опытный или даже просто способный любящий партнер может развить в женщине гораздо большую сексуальность, нежели 10–15 ограниченных мужчин.

Одна моя знакомая вышла замуж девственницей за друга своего родственника, также не имевшего ранее сексуальных отношений. В итоге стало ясно, что она нашла очень удачную партию. Мужчина оказался креативным и открытым, хотя на вид он казался типичным «ботаником». Ему нравилось экспериментировать, он ничего не стеснялся, и тот опыт, который она получила за время жизни с ним (более 20 лет), очень помог ей в будущем, когда она, овдовев, свободно могла выбрать мужчину, очаровав его в том числе своей сексуальностью.

То есть опыт важен, но опыт – это не обязательно количество. Другое дело, что, увы, случаи, подобные описанному, на практике встречаются редко. Чаще всего те, кто начинает совместную жизнь с нуля, много боятся и стесняются, а о некоторых вещах даже не догадываются. И даже те, кто занимается сексом, имея за плечами теоретическую, а иногда и практическую подготовку, часто оказываются такими же растерянными и неумелыми, как те, кто вообще ни с кем не встречался. Почему так происходит? И тут мы переходим ко второй проблеме: проблеме воспитания.

Набирайтесь опыта, пробуйте новые позы и ласки, осваивайте оригинальные места и антураж. Читайте книги и статьи, относящиеся к области сексуальных отношений. Сохраняйте удачные ходы в копилке своего опыта и не забывайте их повторять. Не старайтесь внедрить в жизнь всё и сразу, но и не машите рукой на новшества.

Проблема № 2: воспитание

Вторая в списке, но первая и главная по сути проблема – воспитание. Если в вашей семье не принято было говорить о сексе, ваши родители во всем видели смертный грех, а к вашим разговорам о мальчиках относились как к чему-то непристойному, вам будет очень сложно научиться относиться к сексу как к естественной и приятной потребности вашего организма.

Я хорошо помню слова одной моей родственницы, обращенные к моей маме, что, дескать, они растят из меня проститутку. Только потому, что в 10 лет я была влюблена в одного юношу, мамино ученика, на 15 лет меня старше, естественно, платонической любовью. Я выросла, но проституткой не стала, даже не знаю, сожалеть об этом или радоваться))) Тем не менее то, что я в любой момент могла поговорить с мамой абсолютно обо всем, зная, что она не посмеется надо мной и уж тем более не накажет меня, сослужило мне прекрасную службу в дальнейшем. И ей тоже. Моя мама знала все про всех моих мужчин, и, хотя порой ей это не добавляло спокойствия, она держала руку на пульсе и была «на подхвате» в случае необходимости. Когда у меня случился первый сексуальный опыт, а это было в 17 лет, я спросила у мамы «благословения». Сначала она попыталась меня отговорить, потому что видела – эти отношения не протянут долго, все происходящее явно попадало под статью «курортный роман». Но потом она дала согласие, напомнив мне, естественно, что нужно обязательно предохраняться. В итоге первый сексуальный опыт случился с красивым юношей, в красивой обстановке, я знала, что важно делать в первый раз и что делать не нужно, и я осталась очень довольна началом своей сексуальной жизни.

С другой стороны, у меня была подруга, в доме которой разговоры про мальчиков, а уж тем более про секс, были под строжайшим табу. Девушка прожила до 23 лет, старательно сохраняя свое достоинство для «того самого принца». В конечном итоге ей это так надоело, что на какой-то вечеринке в состоянии алкогольного опьянения она переспала с незнакомым молодым человеком и осталась практически фригидной на очень долгий срок.

К счастью, так случается не всегда. Бывает, что, несмотря на строгое воспитание и плохое начало, сексуальная жизнь получает вполне приличное продолжение. В сексе вообще не существует «навсегда». Никогда нельзя быть уверенным ни в чем. Именно поэтому мы обнаруживаем следующую проблему.

Пуританское воспитание создает довольно много проблем. Жизнь неизбежно погружает человека в тему секса, так как он является важной потребностью организма. Но человек сталкивается с этой областью, оказавшись неподготовленным: без знаний и умений, без мало-мальской теоретической базы, шарахаясь от происходящего в страхе и отвращении. И та часть жизни, которая призвана приносить человеку радость, становится раздражающей, а подчас опостылевшей необходимостью.

Проблема № 3: боязнь пробовать

У меня был один партнер, который ужасно боялся пробовать что-то новое. Когда я предлагала, например, заняться сексом в машине или купить вибратор, для того чтобы как-то разнообразить наши отношения, его обуревал панический страх. Словно я хотела, чтобы он совершил какой-то почти смертельный грех. Он менялся в лице, бледнел, зеленел и начинал заикаться, хотя в обычной жизни казался вполне уверенным в себе мужчиной.

Часто женщины боятся заниматься со своим партнером сексом в новых местах и в новых формах, встречая любые предложения отказом. Он предлагает раз, два, а потом начинает искать недостающее звено на стороне. Я не говорю, что нужно идти против своей природы и пробовать все то, что предлагает мужчина. Есть какие-то вещи, которые категорически не нравятся, когда их пробуешь, и это нормально. Ненормальным является то, что большинство не хочет экспериментировать даже с безобидными вещами.

Это все равно что рассуждать об особенностях кухни фьюжн, ни разу ее не попробовав. Или говорить, например, что ненавидите мясо крокодила или медведя, не имея ни малейшего представления о том, какое оно на вкус. Я всегда советую придерживаться следующей линии: если это никому не принесет вреда, почему бы не попробовать? Вы не заразитесь венерическим заболеванием, вы не находитесь в опасности? Пробуйте.

К слову сказать, для особ, считающих, что вибраторы и моральное разложение – детище современного падения нравственности, могу сказать, что первый вибратор был запатентован еще в 1902 году! Раньше, чем пылесос и утюг! Так что современное общество не имеет ни малейшей вины в том, что тема секса стала сейчас так популярна. Она всегда была на устах, другое дело, что раньше не было столько медийных средств для того, чтобы донести информацию до конечного потребителя.

Народная мудрость гласит: лучше сделать и жалеть, чем не сделать и жалеть. Если вы не воспользовались возможностью попробовать что-то новое – это ваше упущение. При условии, что это новое не угрожает жизни и здоровью. И, конечно, пробовать нужно с партнером, которому вы всецело доверяете, и по обоюдному согласию. Но не ждите, что вся инициатива будет исходить только от него. Предлагайте сами, вы его чрезвычайно порадуете этим.

Проблема № 4: бытовуха семейной жизни

Давайте будем реалистами: медовый месяц не длится всю жизнь. Невозможно заниматься безумным сексом с мужчиной, с которым вы живете уже, как вам кажется, сто пятьдесят пять лет, с которым у вас двое детей и две кошки, с которым вы встречаетесь взглядом каждое утро, который при вас болел, испытывал похмелье, равно как и вы при нем, который на дух не переносит вашу маму, и у них, кстати, это взаимно, который не умеет опускать стульчак после того, как сходит в туалет, носки которого периодически находятся в самых неожиданных местах вашей квартиры и с каждым днем маршруты их передвижения становятся все более креативными. Так ведь?

А впрочем, стоит задуматься. Действительно ли невозможно заниматься с ним сексом так же, как в начале ваших отношений? Или же это несправедливое утверждение. Увы или к счастью, сексуальные отношения с течением времени претерпевают изменения. Конечно, из них уходит налет загадочности, вы живете вместе, вы знаете, какая у него есть одежда, нижнее белье, и он знает о вас то же самое. Вы видели все его трюки в постели и не ожидаете ничего нового, а он, увы, уже ничего не ждет от вас. Вполне вероятно, вы относитесь к тому счастливому проценту женщин, которые все еще испытывают оргазм каждый раз во время секса. Но, скорее всего, секса в вашей жизни становится все меньше, потому что обоим сторонам его все меньше хочется. Когда интимная близость случается, все идет как по накатанной, без прежней страсти. И это совершенно нормально...

А вот здесь стоп. Реальность номер один: единственная возможность получать удовольствие от секса – быть искренней и с собой, и с партнером. Искренней и открытой. Если положить руку на сердце или на какое-нибудь другое место... на голову, например, напрячь память и быть предельно честными с самими собой, то большая часть из вас осознает, что не была абсолютно довольна сексом со своим партнером с самого начала. По статистике, только около 25 % женщин довольны своей сексуальной жизнью. Представьте себе: всего четверть удовлетворенных женщин. А остальные либо отказываются признать, что секс им необходим, либо исполняют «супружеский долг», либо терпят месяцы воздержания, поскольку «мужу не особо хочется». Согласитесь, достаточно печальная статистика? И самое главное, что в большинстве случаев в этом виноваты мы сами. Хотя, безусловно, встречаются клинические случаи и среди мужчин.

Одна моя подруга, раскованная и откровенная девушка, связала жизнь с мужчиной, который был полной ее противоположностью. У нее были высокие сексуальные потребности. Ей нравилось заниматься сексом каждый день, а ему – раз в неделю как максимум. Время шло, в их жизни места для секса становилось все меньше. В конце концов она устала заниматься самоудовлетворением в ванной и в кровати, пока его нет рядом, потому что попытки мастурбировать при нем вызывали у него практически сердечный приступ. Она решила спровоцировать его. Однажды вечером, когда сын был уложен спать, она переоделась в новое дорожное нижнее белье, встала на каблуки и вышла к нему в таком виде. Бросив на нее небрежный взгляд, муж отреагировал фразой: «Какая-то пенсионерская расцветка». После этого желание заниматься сексом с мужем пропало у нее навсегда, она завела себе любовника, на первое свидание к нему надела то самое белье «пенсионерской расцветки», и оно ему показалось очень даже сексуальным.

Первую и очень важную ошибку в семейной жизни мы совершаем еще на заре отношений, когда находимся в конфетно-букетном периоде. Важно убедиться в том, что вы совпадаете в аппетитах. Если вам хочется секса каждый день, а вашему избраннику достаточно одного раза в месяц, с течением времени это станет проблемой. Как бы вы себя ни убеждали сейчас, что вас это не волнует, рано или поздно, когда появятся другие проблемы, а они обя-

зательно появляются в любых отношениях, вы попеняете партнеру недостатком секса. И это может стать последней каплей.

Если вы живете вместе давно и уже поняли, что не совпадаете, совершенно необязательно искать секс на стороне. Два человека не могут идеально во всем подходить друг другу. Несовпадение appetитов не является поводом перестать уважать партнера.

Можно попытаться прийти к компромиссу. Это возможно не во всех случаях. Если ваш муж хочет секса круглосуточно, а вы достаточно прохладно относитесь к этой области жизни на фоне вашего гиперсексуального мужа или, наоборот, вы ненасытная сторона, а он любит заниматься «этим» редко, но метко, попробуйте для начала подстроить ваши биоритмы. Часто у человека есть свой сексуальный биоритм: например, он активнее вечером, или утром, или даже днем. Постарайтесь понять, когда вам больше всего хочется секса, и объясните партнеру, что ваши аппетиты максимально просыпаются именно в это время. Понятно, что часто есть отягчающие обстоятельства в виде детей, бабушек и собак с кошками, которые могут стать помехой для занятия сексом в ваше любимое время дня, но хотя бы выясните, какое время является для вас предпочтительным, и донесите это до партнера. Пусть вы хотя бы иногда будете пытаться совершить половой акт в ваше любимое время. Если проблема в мужчине, попросите его подумать о том, когда ему больше всего нравится заниматься сексом. Часто, сдвинув время всего на пару часов, можно добиться радикальных изменений. Правильно выбранное время повысит и ваше желание наслаждаться друг другом.

Есть еще один вариант решения, о котором следует задуматься: может быть, вам не нравится, как все происходит? Есть женщины активные, есть пассивные, те, которые пассивны, не любят двигаться, активные – наоборот. И в том и в другом случае, если ваш партнер является вашей копией в поведении в сексе, вам будет сложно поддерживать сексуальные желания на высоком уровне. Почему? Потому что те, кто хочет двигаться сам, будут сталкиваться с тем, что партнер тоже хочет быть активным. А те, кто предпочитает стиль «легла и расслабилась», будут напрягаться от того, что мужчина сначала настаивает на сексе, а потом садится в «позу лотоса» и ждет, когда его «изнасилуют». Конечно, как правило, мы не имеем столь ярко выраженных предпочтений по жизни, но тенденции к пассивности или активности есть у всех. А вы задумывались, что больше нравится вам?

Одна из основных проблем семейной сексуальной жизни в том, что мы... перестаем целоваться. Я не говорю вам о чмоках в щеку, или в лобик, или даже в губы, но как-то лениво, мимоходом и чаще всего во время секса. Я говорю о глубоком проникновенном поцелуе, с языками, с ощущением того, что вы хотите своего партнера, и все это на ровном месте, перед его уходом на работу, например. Или сразу по его возвращении. Такие нежности, как правило, со временем сходят на нет. Вернув поцелуй в жизнь, вы освежите ваши эмоции. Если с вашим мужем можно поговорить об этом, поведайте ему, что вычитали теорию о том, что ежедневный, хотя бы один страстный поцелуй в день улучшит вашу сексуальную жизнь.

Если ваш супруг более традиционен, не стоит наскакивать на него с ходу и пытаться поцеловать на пороге дома. Попробуйте для начала хотя бы зажечь ваш взгляд. Вспомните о том, как все начиналось, что вы чувствовали (если, конечно, вы что-то чувствовали и собираетесь возрождать ваши отношения). Иногда это помогает даже в очень запущенных случаях. Часто, сами того не замечая, мы настолько погружаемся во взаимные упреки и бесконечные скандалы, приправленные бесконечной усталостью, что наше негативное отношение к партнеру сквозит в каждом нашем движении и голосе. Конечно, при таком настрое рассчитывать на феерический секс сложно. Но порой, вспоминая «былые времена», мы можем взбодриться.

Постарайтесь запомнить, что семейные отношения не должны быть скучными. И если секс перестал приносить вам радость, значит, что-то в

вашей жизни пошло не так. Ищите компромиссы, меняйте привычки, больше разговаривайте друг с другом. Перед вами самый близкий человек – и кто поймет вас лучше, чем он. Старайтесь вместе найти верный путь к обоюдной радости.

Проблема № 5: стеснительность

Эту тему я частично затрагивала, описывая другие проблемы. Я понимаю, что некоторым из вас воспитание никогда не позволит сказать слов «член» или «минет», но, даже если это так, нет ничего страшного, если вы компенсируете неразговорчивость действием. Однако мужчинам нравится, когда женщина вслух произносит «запретные» слова.

Прежде всего определитесь: сложно ли вам произносить слова, касающиеся секса, вслух или же вы больше боитесь сексуальных действий. Лечение в обоих случаях будет одинаковым – практика. Вспомните, когда вы первый раз пытались сказать кому-то: «Я тебя люблю». Было сложно? Кто-то за всю свою жизнь так и не осмелился этого сделать. А кто-то начал говорить и заметил, что с каждым разом, если любовью было много, становится все легче. Точно так же и со стеснительностью в сексе. Если вы не можете говорить на «запретные темы», есть только один способ с этим бороться – произносить «те самые слова» вслух. Для начала хотя бы в ванной перед зеркалом, под аккомпанемент включенной воды. Потом составьте связное предложение из «неприличных слов», может, даже рассказ, или хотя бы прочтите отрывок из эротического романа вслух. Потом вам станет значительно проще, и, быть может, вы наберетесь смелости и шепнете партнеру какое-нибудь «грязное словечко» в процессе секса. Кстати, говорить нужно не только для него, но и для себя. Когда вы войдете во вкус, вы тоже будете испытывать от этого сексуальное возбуждение. С практикой то же самое. Боитесь заниматься сексом при свете, зажгите хотя бы одну или несколько свечей, их свет не такой прямой и менее «бесстыдный». А дальше идите по нарастающей. Стесняетесь просить о чем-то мужчину, например, об оральных ласках, хотя совершенно точно знаете, что они вам нравятся? Хотя бы направьте его руками туда, куда требуется. Старайтесь каждый день совершать внутренний прорыв.

Смотрите эротические и даже порнографические фильмы, читайте «сексуальные книги». Я подготовила для вас список «классики эротики на грани порнографии», чтобы вы не мучились вопросом: что именно выбрать. Этот список вы найдете в конце книги в приложении. Купите себе эротический журнал. А почему бы нет? Иногда, когда мы делаем что-то необычное, мы открываем для себя новые горизонты в разных направлениях. Необязательно сразу рассказывать своему партнеру о ваших «новых увлечениях». Лучше, если вы начнете это делать для себя. Я уверяю, что очень скоро он сам заметит изменения, произошедшие с вами, и обязательно с благодарностью на них откликнется.

Есть очень хорошее практическое упражнение для того, чтобы стать раскованнее. Скажите, вы когда-нибудь видели себя ТАМ? Да, да, я говорю про ваши половые губы и клитор. Зачем? Да просто так, для общего развития. Большинство женщин видели любую часть своего тела, но вот смотреть на себя в интимных зонах стесняются. Возьмите небольшое зеркальце и рассмотрите себя внимательно. Посмотрите на форму и цвет ваших половых губ, рассмотрите форму вашего клитора. Попробуйте повторять упражнение до тех пор, пока вы не привыкнете и не перестанете воспринимать это как нечто постыдное. И здесь мы плавно переходим к проблеме номер шесть.

Стеснительность в сексе бывает хороша как часть эротической игры. Иногда разыгрывать из себя краснеющую по всякому поводу скромницу бывает весело и возбуждающе. Но сделать это своим амплуа – путь к провалу.

Проблема № 6: вы не знаете ничего о своем теле

Расскажу одну забавную историю. Я уже не помню, откуда это пошло, но в нескольких фильмах показали сцены, где мужчины облизывают уши женщинам, и те очень от этого заводятся. Естественно, я не исключаю, что есть люди, которым это нравится, но я также совершенно точно знаю, что нравится подобное далеко не всем. Особенно если мужчина пытается залезть языком в ухо. У моей подруги был партнер, который усиленно пытался именно залезть языком ей в ухо. Как она ни отстранялась, как она ни отодвигала его голову от своего уха, все было бесполезно. Он был глубоко убежден, что она от этого должна млеть. По разным причинам они расстались спустя некоторое время, но продолжили дружеское общение. Однажды они встретились в кафе, и он начал с упоением рассказывать о своей новой страсти: «Ты знаешь, она такая открытая и откровенная! Она мне сказала, что ей совершенно не нравится, когда ей облизывают уши. Это первый случай на моей практике, когда женщине такое не нравится!» Подруга промолчала, думая о том, почему она об этом не сказала ни тогда, ни сейчас.

Или вот еще, облизывание пальцев ног. Кому-то это может показаться сексуальным, а кому-то откровенно смешным, хотя в действительности на пальцах ног очень много нервных окончаний. Другое дело, что мы часто стесняемся чувствовать возбуждение от ласк в «необычных местах». Пальцы ног, пальцы рук, спина, ягодицы – все это мощные эрогенные зоны, которые мы часто игнорируем просто потому, что нас никто там не ласкал или делал это неправильно. Я много раз повторяю, что для того, чтобы получать максимальное удовольствие от секса, нужно быть открытой к любым ощущениям.

Еще один классический случай, очень распространенный, я называю его «вампиры». Мужчины, которые пытаются высосать кровь через шею, порой оставляя засосы и укусы. Не исключаю, что есть любительницы такого вида ласк, но, тем не менее, есть также те, кто вообще панически боится, когда кто-то дотрагивается до их шеи. Если вам не нравится интенсивность ласк партнера, всегда можно сказать «делай это чуть нежнее» или «не так сильно, милый» прямо в процессе ласки, когда вы испытываете не совсем те эмоции, которые ожидает ваш партнер.

Очень часто мы боимся говорить мужчине, что ему делать, и уж тем более направлять его и корректировать. Многие из нас слышали о том, что мужчина испугается и закомплексует после нашего первого замечания. Безусловно, в этом есть доля истины. Если вы скажете партнеру: «Ты что, совсем одурел, куда прешься!» – скорее всего, он не только закомплексует, но и вообще больше не захочет заниматься с вами сексом. Равно как и если после секса вы философски заметите: «М-да, тебе еще учиться и учиться, но ничего, все поправимо».

Порой бывает очень сложно сказать о том, чего ты хочешь. И это не всегда вина женщины или мужчины. Иногда, даже доступно объяснив, чего мы хотим, мы вызываем у партнера недовольство на тему «я тебя не удовлетворяю». Потому очень важно соблюсти два правила.

1. Прежде чем сделать мужчине замечание, вы должны знать, что он находится на высоком пике самооценки. То есть он должен чувствовать себя уверенным в себе.

2. Делать это нужно тактично. Можно даже без слов. Например, направить его голову в нужную сторону, когда он вас ласкает. Или раздвинуть рукой половые губы для лучшего проникновения языка или члена, сжать его руку на своей груди, если вам нравится давление, или, наоборот, показать жестом, что давление лучше ослабить.

Если вы решили сказать ему что-то вслух, сделайте это в процессе секса, глядя ему в глаза.

Очень важно при этом не превращать половой акт в открытый урок. Представьте, вы занимаетесь сексом, а ваш партнер вам постоянно говорит: быстрее, не так сильно, медленнее, глубже, активнее и так далее. Это уже какое-то ГТО получается. Если вы хотите что-то скорректировать в сексе, не пытайтесь исправить все за один раз. Иначе первый раз может стать последним. Старайтесь корректировать, например, по пункту в неделю, так это не будет выглядеть слишком раздражающим для мужчины.

Я имею в виду именно словесную корректировку и именно тех моментов, которые вам не очень нравятся. Если что-то причиняет вам боль или дискомфорт – немедленно скажите об этом партнеру. Но если существуют вещи, которые он мог бы делать лучше, но вам они не доставляют дискомфорт, постарайтесь не выливать на него весь информационный поток о ваших эрогенных зонах за один раз.

Ну а что же такое эрогенные зоны и с чем их едят. Эрогенные зоны – это участки кожи или слизистой оболочки, например, в области половых органов, молочных желез, губ, полости рта, раздражение которых вызывает сексуальное возбуждение или оргазм. Как правило, по своему значению эрогенные зоны делятся на основные и дополнительные. При этом все основные эрогенные зоны у большинства людей расположены сходным образом, а дополнительные – обычно локализованы индивидуально.

Основные – это влагалище, малые половые губы, соски и клитор. И вот тут начинается самое интересное. Потому что, несмотря на то что влагалище – стопроцентная эрогенная зона у всех женщин, при недостатке смазки оно становится менее чувствительным, а еще есть существенный процент женщин, которые не испытывают оргазм при влагалищной стимуляции или испытывают, но не такой яркий, какой могли бы получить при одновременной стимуляции влагалища и клитора.

Соски тоже, с одной стороны, универсальная зона, но с другой – их чувствительность относительна. Кому-то нравятся только поцелуи, кому-то пощипывания, кому-то поглаживания. Знаю многих женщин, кто просто не выносит прикосновений к соскам, например, во время месячных. И нет ничего страшного в том, что вы расскажете об этом партнеру. Гораздо хуже терпеть боль или дискомфорт, стиснув зубы, как партизан.

Кажется, что с основными эрогенными зонами все понятно, но так ли это? По статистике, многие женщины не стимулируют даже эти четыре зоны во время полового акта, что чревато потерей удовольствия и не таким ярко выраженным оргазмом, который они могли бы иметь, а то и полным его отсутствием. Как следствие, ослабевающий интерес к сексу. Если бы вы после каждого полового акта испытывали нечто вроде эйфории, перерождения, восторга и так далее, вы бы так же холодно к нему относились? Естественно, нет. Чем больше вы получаете удовольствия от секса, тем больше вам будет хотеться его повторить.

У меня есть одна знакомая сорока пяти лет, весьма раскрепощенная женщина. Однажды она начала встречаться с мужчиной, который ранее имел отношения с не очень продвинутыми в вопросе половых отношений девушками, и это я говорю мягко. В итоге в ее руки он попал с очень скромным сексуальным опытом. Моя знакомая прекрасно знала, что не испытывает вагинальный оргазм, и, более того, по-настоящему взрывной оргазм она получает только во время куннилингуса (когда мужчина ласкает языком и губами половые губы женщины, хотя он может пойти дальше и ласкать языком вход во влагалище и даже, «о ужас», анальное отверстие). Так вот партнер ее считал ниже своего достоинства делать женщине куннилингус (ну, бывают разные тараканы у людей в голове). Тем не менее, когда она ласкала его орально, то есть попросту делала ему минет, он это очень приветствовал. А особенно ему нравилось, когда при этом она брала в рот сильную мятную конфету. Она пыталась объяснить ему, что стимуляция клитора ей необходима и что с помощью его языка она может получить большее удовольствие. Однако все было тщетно. Тогда она пошла на

крайнюю меру. Она перестала покупать мятные леденцы. Диалог вроде – нет куннилингуса, нет конфетки – стимулировал ее партнера открыть новые горизонты.

То есть всегда можно найти способ помочь или даже заставить партнера уважать ваши вкусы и потребности. Самое главное – четко понимать, что вы заслуживаете такого уважения. Даже если вашему мужчине достаточно просто посмотреть на вас, чтобы он настроился на нужный лад, это вовсе не означает, что ваши механизмы возбуждения такие же, независимо от того, насколько вы его любите и хотите его.

Это вовсе не означает, что вы против быстрого и спонтанного секса. Я лично считаю его обязательным и необходимым, особенно это нужно в длительных постоянных отношениях просто для того, чтобы встряхнуться. Тем не менее должно быть место в вашей сексуальной жизни и прочувствованному, осмысленному сексу, когда вы испытываете сильный и множественный оргазм. Потому что это ни с чем не сравнимое ощущение.

Ну, допустим, с основными эрогенными зонами все более-менее понятно, а вот как быть с дополнительными. Здесь все гораздо сложнее. Если хотите посмеяться, набейте в поисковике «карта эрогенных зон» у женщины, и увидите множество рисунков. На самом деле все эти схемы имеют очень отдаленное отношение к действительности. Слишком все индивидуально у каждой из нас. Во-первых, помимо огромного количества потенциально эрогенных зон существуют различные способы воздействия на них. Эрогенные зоны можно целовать, гладить рукой и разными предметами (нет, я не про утюг, я про перышко или металлический шарик или деревянный – все это будет давать разный спектр ощущений, что-то понравится больше, что-то меньше), можно их сдавливать, шлепать, тянуть, оказывать вибрирующие движения (вибратором, самое первое, что приходит в голову), еще на них можно дуть, покусывать, нагревать (или даже капнуть воском, только ну очень осторожно, большинству людей, вопреки расхожему штампу эротических фильмов, это не нравится. Лучше сначала приложить комочек теплого воска и посмотреть на реакцию, прежде чем начинать лить растопленный) и еще охлаждать (например, кубиком льда, но лучше сначала через платок, потому что, опять-таки, это далеко не для всех так приятно, как кажется любителям экранной клубнички).

Помимо того что эрогенных зон и воздействий на них много и бывает, что нравится вам только один вид воздействия и больше никакой, часто случается так, что у одной и той же женщины пристрастия меняются по разным причинам. Например, в какой-то день ее возбуждает, когда ей целуют подмышки, а в другой она заходится хохотом, потому что ей щекотно до трясучки. Это опять-таки совершенно нормально. Если вы заметили, что с вами такое происходит, постарайтесь прислушиваться к себе, предчувствовать, если вы находитесь в том состоянии, когда прикосновение к тем или иным эрогенным зонам может вызывать дискомфорт, то «уводите» своего мужчину от этих мест.

Как можно увести или направить его на стимуляцию эрогенных зон? Прежде всего вы должны знать их сами. Попробуйте вечером в ванной перед зеркалом полностью раздеться и поводите пальцем по каждому сантиметру вашего тела. При этом очень важно, чтобы некоторое время назад у вас был секс или хотя бы сеанс мастурбации (с помощью вибратора, или ручной стимуляции, или стимуляции душем, раз уж вы в ванной) с последующим оргазмом, иначе у вас сложится впечатление, что вы одна сплошная ходячая эрогенная зона.

То же самое может случиться, если после последнего оргазма-секса прошло слишком мало времени, менее трех часов. Кстати, можно также поискать эрогенные зоны с помощью душа, вода теплой или прохладной струей воды по всему телу. Эти упражнения нужно проделывать регулярно. Не только для того, чтобы узнать, где находятся ваши потайные зоны, но и для того, чтобы их стимулировать. Стимулирование эрогенных зон многократно усиливает ваше ощущение внутренней сексуальности, а значит, увеличивает вашу привлекательность в глазах сильного пола, не важно, есть у вас партнер или нет.

Важно избегать при этом чувства вины и ощущения, что вы законченная извращенка. Вы же любите вкусную еду? Вы получаете от нее удовольствие? И никто не считает это извращением? Так почему получение удовольствия от секса должно восприниматься как что-то неправильное?! Это совершенно нормальное явление, извращение то, что вы не сделали этого раньше. Еще раз напоминаю, что хороший секс – естественная потребность вашего организма.

После того как вы немного разобрались со своими эрогенными зонами, нужно как-то помочь разобраться с ними мужу или партнеру. Если у вас достаточно доверительные отношения, можно предложить поиграть в игру с душем вместе, после того как вы перестанете испытывать смущение от того, что вы занимаетесь этим в одиночестве.

В душ можно залезть вместе, или по отдельности, или предложить мужу помыть вас, пока вы лежите в ванне. Можно поиграть с кубиком льда и начать, например, с его эрогенных зон (помните про платок, очень важно, иначе ваши игры могут закончиться быстрее, чем вам этого хочется). Можно использовать перышко, можно пальцы, выберите то, что вам наиболее близко. Если характер мужа позволяет, можно озвучивать интенсивность ощущений баллами от 1 до 10 или как вам больше нравится. Если партнер закрыт, показывайте эмоциями. Не переигрывайте и не стоните без остановки, иначе вы лишь посеете еще большую неразбериху в голове партнера. Интенсивно стоните там, где вам действительно очень приятно. В остальных случаях ограничьтесь вздохом.

Поощряйте стремления мужчины сделать вам приятно и лучше узнать ваше тело. Если он изо всех сил старается и не видит отдачи, скорее всего, ему это быстро надоест. Старайтесь быть креативной в ответ (вспомните мятную конфетку).

Самое действенное средство для улучшения качества секса – изучить, что доставляет вам удовольствие, а что нет, поделиться этими открытиями с партнером и использовать при каждом удобном случае.

Проблема № 7: вы не все знаете об оргазме

К сожалению, далеко не всем женщинам известно об оргазме то, что они должны бы были знать. Физиологически практически любая женщина способна испытать оргазм. Более 80 % представительниц прекрасного пола испытывают оргазм при мастурбации. Но почему-то почти половина никогда не испытывает его во время полового акта. Частично в этом виноваты пробелы в знаниях, касающихся оргазма.

Вообще, что такое оргазм? Это сложный процесс, который задействует и психологические, и физиологические аспекты реакции вашего организма: ускоряется сердцебиение, повышается давление, и, наконец, происходит разрядка, заканчивающаяся сокращениями тазового дна или лобково-копчиковой мышцы, мышц влагалища и матки. У всех финальные ощущения могут выглядеть по-разному, даже у одной и той же женщины оргазмы могут иметь разный характер, в зависимости от многих факторов. Женщины, как и мужчины, могут «эякулировать» во время или непосредственно перед оргазмом. При этом из уретры выбрасывается некоторое количество прозрачной жидкости. Это совершенно нормально, и этого не нужно стесняться.

Усилить оргазм помогает ряд факторов:

- уровень возбуждения женщины, чем он выше, тем сильнее оргазм;
- продолжительность полового акта, опять-таки, чем он длиннее, тем больше шансов испытать качественный сильный оргазм;
- дополнительная стимуляция эрогенных зон, прежде всего, конечно же, клитора и сосков.

Размер члена партнера на интенсивность оргазма не влияет, если, конечно, мы не говорим об экстремально маленьком достоинстве. Наоборот, слишком большой пенис может вызывать неприятные ощущения у женщины, что способно спровоцировать затруднение достижения оргазма.

Да, безусловно, часто случается так, что размером можно компенсировать некоторые недоработки партнера. Но если размер – это единственное, чем может похвастаться мужчина, это вряд ли поможет.

У одной моей знакомой случилась такая история. Ей было 17 лет, когда она без памяти влюбилась в молодого человека. Юноша подходил к отношениям ответственно и не горел желанием заниматься сексом без обязательств. Они встречались на протяжении нескольких месяцев, вполне безобидно. Но потом ему надоели подростковые страсти, и он плавно от девушки отошел. Она очень переживала на протяжении полугода, но потом решила, что нужно попытаться его забыть. Естественно, самым лучшим способом ей показалось завязать новые отношения. А потом еще одни и еще одни. И, что не менее естественно, отношения раз за разом не складывались, потому что мужчины прекрасно чувствуют наличие соперника в голове. В итоге она продолжала время от времени звонить возлюбленному, пытаясь встретиться с ним. Однажды он откликнулся на призыв, и они встретились. У них случился секс. Каково же было ее удивление, когда она обнаружила, что «достоинство» партнера, мягко говоря, оставляет желать лучшего, на порядок меньше, чем те, что она видела у предыдущих партнеров (она-то уже нафантазировала себе...). И что вы думаете произошло? У нее случился самый чувственный секс в жизни. Она все еще настолько была влюблена, а молодой человек оказался таким хорошим любовником, что он оставил неизгладимое впечатление, несмотря на очень скромные размеры «достоинства».

И противоположный пример. Другая моя знакомая встречалась с мужчиной, пенис которого можно было охарактеризовать как «намного больше среднего». Когда они начали

встретаться, ей показалось по первости, что размер имеет значение, и она почувствовала качественную разницу. Но потом, спустя некоторое время, видя, что мужчина не проявляет никаких признаков креативности и, похоже, умеет заниматься сексом только в одной позе и при выключенном свете, быстро устала от этого, несмотря на выдающийся размер «агрегата».

То есть, как я сказала выше, размер имеет значение, но ничего не гарантирует. Поэтому перестаньте пытаться вычислить его посредством подсчета размера ступни, предплечья, носа и прочей ерунды, потому что на самом деле все это глупости и не соответствует действительности. Лучше озаботьтесь тем, чтобы к тому моменту, когда у вас случится секс, у вас был правильный эмоциональный настрой, это даст гораздо большую гарантию того, что секс вам понравится.

Правда, размер и положение влагалища может повлиять на скорость и легкость достижения оргазма. Тем не менее ни его загиб в «неправильную сторону», ни чрезмерный размер не могут стать причиной отсутствия достойной кульминации полового акта, потому что вагинальный оргазм – не единственный способ достижения удовольствия.

В среднем оргазм у женщины длится 4–6 секунд. Около 20 % женщин способны испытывать повторный оргазм, и не один. Чемпионка мира по оргазмам испытала его 134 раза в течение часа.

Помимо обычного и повторного существует множественный оргазм. Испытывать его способны менее 20 % женщин. Он проявляется несколькими последовательными волнами оргазма. По окончании первой волны сразу накатывает вторая.

Существуют три вида оргазма: клиторальный, вагинальный, маточный. Изначально женские оргазмы делили на клиторальный и вагинальный, а неспособность испытывать последний без дополнительных стимуляции клитора и эрогенных зон приравнивалась к фригидности. Клиторальный – появляется при стимуляции клитора. Его головка содержит более 8000 нервных окончаний, что почти в два раза больше, чем в головке пениса! Вагинальный оргазм возникает в процессе стимуляции влагалища. Его способны испытывать около 40 % женщин. Со временем выяснилось, что само по себе влагалище не является полноценной эрогенной зоной, что, в принципе, вполне логично, ведь оно является частью родовых путей. Если бы природа создала его слишком чувствительным, женщины бы просто умирали от болевого шока во время родов.

Тем не менее влагалище имеет более чувствительные зоны, не будем упоминать точку G, потому что ее существование то доказывается, то опровергается, а ее местонахождение указывается ну очень приблизительно для того, чтобы ее наличие можно было признать реальным. Другое дело, что, стимулируя ваши собственные, индивидуальные точки G, вы можете многократно усилить оргазм. Но для этого нужно знать, где они находятся.

А вот для того, чтобы испытать маточный оргазм, женщине необходимо раздражение пенисом шейки матки. Если половой член не достигает шейки матки, можно попробовать принять одну из двух позиций. Первая: женщина на спине с притянутыми к животу ногами. Вторая: мужчина на спине, женщина садится сверху на корточки.

Возвращаясь к теме поиска чувствительных зон во влагалище, мы подходим к следующему пункту.

Как определить, что вода закипела? Нужно посмотреть на нее – даже если раньше вы никогда этого не видели, вы ни с чем не спутаете процесс кипения. Как понять, что вы испытали оргазм? Те ощущения, которыми это сопровождается, не оставят у вас сомнений. Самое интересное, что в отличие от каждый раз одинакового кипения оргазмические ощущения часто бывают разными по интенсивности, скорости развития, выраженности разных этапов. Это каждый раз что-то новое, но неизменно приятное. Если

у вас есть сомнения в том, что вы когда-нибудь испытывали оргазм – значит, он на самом деле с вами ни разу не случался.

Проблема № 8: мы стесняемся заниматься мастурбацией

У кого-то это происходит по причине неправильного воспитания, кого-то застали за этим делом в детстве и отбили охоту продолжать, кто-то просто не знает, как подступиться.

И это очень грустный факт, потому что мастурбация отлично помогает с решением многих сексуальных проблем, и не только:

- более 80 % женщин испытывают оргазм при мастурбации;
- более 50 % женщин испытали первый оргазм именно во время мастурбации;
- мастурбация перед сном помогает скорее уснуть;
- при мастурбации вы точно не забеременеете и не заразитесь венерическими заболеваниями;
- мастурбация, так же как и секс с партнером, помогает улучшить настроение;
- мастурбация страхует нас от нежелательных эмоциональных последствий. Когда мы начинаем отношения с человеком просто так, «для здоровья», мы сталкиваемся с тем, что в конечном итоге частенько привязываемся к партнеру и потом переживаем его исчезновение из нашей жизни. Находясь же в режиме поиска «секса на один раз», мы обрекаем себя на то, что жертвуем качественным сексом в пользу хоть какого-то, тратим свое бесценное время плюс нарушаем себе гормональный фон. Потому что принцип «салюта»: то ничего-ничего, то как бабахнет, никак нельзя назвать полезным для нашего организма, и здоровья такие отношения нам вовсе не добавляют. Кроме того, необычное для вашего тела количество секса может спровоцировать обострение различных заболеваний мочеполовой системы;
- мастурбация помогает лучше узнать свое собственное тело.

На самом деле в сексе с партнером значительно сложнее раскрыть все нюансы своих ощущений и все свои эрогенные зоны, в отличие от безотказной, индивидуально подстроенной под нас мастурбации. Только детально изучив свое тело, мы можем получать истинное удовольствие от секса.

Мастурбировать можно с помощью рук, секс-игрушек, предметов или даже струи воды (два последних пункта – с осторожностью). Если вы используете предметы, обязательно помойте их перед употреблением и наденьте презерватив, чтобы не занести инфекцию.

Мастурбацией можно заниматься не только в одиночку, но и с партнером. Большинству мужчин нравится смотреть, как их партнерша мастурбирует.

Кстати, игрушки можно использовать не только для мастурбации, но и для совместных игр с партнером. Более того, некоторые предназначены специально для того, чтобы использовать их вдвоем.

Какие существуют разновидности сексуальных игрушек, как и где их покупать, я еще расскажу.

Все говорит о том, что мастурбация полезна: она снимает излишнее напряжение, помогает лучше изучить свое тело и понять потребности, выводит на новый уровень осознание себя, но есть одно важное «но». Помните крыску, к мозгу которой был подведен электрод, и при нажатии на педальку она получала удовольствие. Говорят, что она умерла от голода, не желая отходить от заветной педальки. Что-то похожее может произойти и при мастурбации. Если мы сами можем доставлять себе удовольствие в любой момент – зачем нам отказывать себе в этом. В результате

человек может замкнуться в себе, перестать искать настоящих, полноценных отношений, требующих усилий для их создания и поддержания, истощать себя постоянными «запойми» самоудовлетворения. Поэтому как бы хороши ни были эти практики, постарайтесь их ограничивать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.