

МОРЕНА МОРАНА



ТОП-БЛОГЕР ЖЖ

18<sup>+</sup>

**КНИГА**  
**О ВКУСНОМ**  
**И ЗДОРОВОМ**  
**СЕКСЕ**



#Psychology#KnowHow

Морена Морана

**Книга о вкусном и здоровом сексе**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 159.922.1

ББК 88.53

## **Морана М.**

Книга о вкусном и здоровом сексе / М. Морана — «Издательство АСТ», 2020 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-121288-9

Морена Морана – психолог-сексолог, автор популярных блогов на Яндекс. Дзен и на Livejournal об отношениях, сексе и женском самоопределении. Она смело и увлекательно обсуждает многие темы и вопросы, волнующие женщин в любом возрасте и в любой ситуации, освобождая их от мифов и предрассудков. В своей книге «О вкусном и здоровом сексе» рассказывает об интимной жизни с женской точки зрения и для женщин, делится своим опытом, расширяя понимание сексуального наслаждения, а «вкусный» и бойкий стиль повествования мгновенно располагает к скорому принятию новой «философии секса с женским лицом». В книге не будет штампов и стереотипов, привычная патриархальная система смещена, а на первый план выдвинуто женское удовольствие. Автор затрагивает важные темы о теле, о различных видах сексуальных взаимоотношениях, о сексуальных табу, честно и понятно отвечает на самые щепетильные вопросы, дает практические советы и рекомендации по инициативному сексуальному поведению, рассказывает, как жить и относиться к себе любимой иначе и стать по-настоящему сексуально реализованной женщиной.

УДК 159.922.1

ББК 88.53

ISBN 978-5-17-121288-9

© Морана М., 2020  
© Издательство АСТ, 2020

## Содержание

Часть первая. Теория большого секса	8
Секс: что, где, когда?	8
Итак, что же такое секс?	8
Где находится секс?	8
Теперь о том, когда происходит секс	9
Мужское и женское. Не только телепередача	10
Раньше мужикам было надо одно. А теперь вообще ничего не надо	11
Женщины порядочные и не очень	12
Кекса не будет. Почему мужчины уклоняются от половой жизни	14
Первая причина – это бредовые идеи мужчин	14
Вторая причина уклонения от секса – мужские фобии	14
Третья причина – тревожное ожидание сексуальной неудачи	15
Четвертая причина – низкое либидо мужчины	15
Секс в контексте	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Морена Морана

## Книга о вкусном и здоровом сексе

© Морена Морана, текст

© ООО «Издательство АСТ»

\* \* \*

– Эй, леди, что нового ты хочешь рассказать нам о сексе? – спросите меня вы.

Неужели ты не знаешь, что в интернете есть килотонны порно на любой вкус? Что в магазинах пылятся десятки книг, а специалистов, готовых предоставить консультации в этой области, уже больше, чем клиентов? Чему ты хочешь научить людей, которые в постели собаку съели?

Ок, если вы на самом деле из тех, кто съел в постели собаку, ответьте мне всего на один вопрос. Довольны ли вы своей половой жизнью или хотите, чтобы она стала лучше?

Если вокруг столько отличных работающих рекомендаций, то где все эти великолепные любовники и любовницы и почему их так мало в нашей жизни? Если все эти советы работают, то почему у большинства интимная биография более уныла, чем овсяная каша на воде без соли, поездка в поезде Москва-Владивосток и съеденный молью бабушкин шарф?

Да, сексуальная революция освободила женщин. Мы, в большинстве своем, не выходим замуж девственницами. Мы пробуем в сексе разные позы, ритмы, места и комбинации. Сегодня женщина может себе позволить менять мужчин чаще, чем начальников, и проще, чем колготки. Но стали ли женщины счастливее, их ощущения – насыщеннее, а их оргазмы – ярче? Я уверена, что нет.

Теперь о мужчинах. Они получили желанное разнообразие и легкость завоевания. Им больше не нужно жениться на каждой случайной подружке, а ее отец не отстрелит им из ружья две ноги. Они могут хоть каждый вечер нырять в приложения для знакомств, исследуя, «кто на новенькую». Они пробуют в сексе такое, отчего у наших дедушек закружилась бы голова. Но вот вопрос: почему вместо радости и восторга многие мужчины чувствуют щемящее разочарование?

Ответ на этот вопрос для всех нас один. Нам врут. Большинство из того, что вы читали о сексе раньше, – всего лишь набор унылых патриархальных штампов. Те рекомендации, которые дают обычно, больше рассчитаны на мужчину, чем на женщину. Они рассчитаны на то, чтобы, доставив мужчине удовольствие и заставив почувствовать его самцом, удержать его рядом. А некоторые секс-коучи, не стесняясь, рассказывают о том, как «насосать» на шубу. Советы же для мужчин, которых в разы меньше, настолько противоречивы и спорны, что любой девственник легко заткнет за пояс того, кто следует этим нелепым инструкциям.

Скажу вам честно, что я устала слушать истории разочарованных женщин и не получивших удовлетворения мужчин. Я – одна из тех отчаянных девушек, которые хотели бы изменить ситуацию. Как когда-то куртизанка Нинон де Ланкло, открывшая школу наслаждения, я хочу рассказать вам о совсем другом сексе. О сексе с женским лицом. Он не слишком похож на ту занимательную физкультуру, которой вам приходилось заниматься. Он является полной противоположностью тому, что вы могли увидеть в порнофильмах. Он вообще не является сексом в классическом понимании этого слова. Это, скорее, своего рода идеология секса, манифест женского тела и женской души. Правила жизни, позволяющие пробудить ото сна древнюю богиню удовольствий. Прекрасную, смелую и ненасытную.

Проблема тут может быть только одна – сделать свою жизнь прежней вы уже не сможете, а освобожденную энергию не загнать обратно, как птицу в клетку. Так что подумайте хорошенько прежде, чем открыть эту книгу и изменить свой секс навсегда...

## Часть первая. Теория большого секса

### Секс: что, где, когда?

*Совокупление – трение внутренностей и выделение слизи с каким-то содроганием.*

*Марк Аврелий*

Ну что же, начнем, пожалуй, с разрушения основ. С разрушения тех представлений о сексе, которые веками считались единственно верными, но которые ни на шаг приближают нас к ни к удовольствию, ни к оргазму.

### Итак, что же такое секс?

Если в детстве вы узнали об интимной стороне жизни из рассказов более продвинутых друзей, если родители подсовывали вам «Энциклопедию маленькой женщины» или что-то в этом роде, если вы посмотрели хотя бы парочку порнофильмов с незамысловатым сюжетом, то я могу предугадать ваш ответ. Вы ответите мне, что секс – это трение половых органов. Таким образом, к сожалению, до сих пор думает большинство людей.

Однако, если речь идет о вашем личном удовольствии, то такая формулировка ничуть не приблизит вас к цели, а только уведет туда, где соревнуются между собой физкультурники. Я думаю, многие из вас замечали, что механическое движение далеко не всегда приносит удовольствие. Большинство мужчин могут вспомнить в своей жизни момент, когда они могли заниматься сексом и трение присутствовало, а удовольствия никакого и не было. Женщина не так пахла, была слишком худой, или, наоборот, полноватой, слишком активной, слишком пьяной, слишком старой... Короче говоря, не той. И, даже совершив механический половой акт, мужчина испытал вместо чувства удовольствия досаду и недоразумение.

О женщинах, которые, несмотря на механические фрикции, не чувствуют радости, и вовсе слагают уже мифы и легенды. Одни из них грызут во время секса яблоко, другие вяжут, третьи успевают смотреть телевизор или говорить по телефону с подругой. Наверное, с юридической точки зрения это действие можно назвать сексом. Хоть и очень плохим. Однако это не имеет никакого отношения к тому трансу, который мы испытываем в счастливых отношениях. К тому опьянению друг другом, к той эйфории и к тому чувству утраты реальности, ради которого в принципе стоило родиться на этой земле.

Давайте формулировать правильно. Секс нас интересует прежде всего как наслаждение, а не как механическое трение тел. Именно к наслаждению, а не к количеству, разнообразию или вычурным комбинациям я призываю вас стремиться. Именно оно должно стать маяком в безбрежном море разного рода сексуальных концепций, учений и верований. Именно удовольствием, а не количеством толчков, обхватом пениса или весом партнерши мы будем измерять успехи и неудачи на этом пути. И именно наслаждение является смыслом этой книги и финальной наградой. И если вы готовы двигаться дальше со мной в этом направлении, давайте продолжим.

### Где находится секс?

На вопрос, где же локализуется секс в женском теле, некоторые из вас ответят – в вагине. За это ошибочное мнение женщины всей земли до сих пор поминают недобрым словом ста-



ричка Фрейда. Сколько поколений женщин мучаются уже от этой глупой и неподтвержденной жизнью теории, а мужчины снова и снова пытаются извлечь из них мелодию оргазма при помощи одной только флейты, и то – кожаной.

Более продвинутые заявят: сексуальные ощущения локализируются в клиторе. Да, друзья, в какой-то степени вы правы. Большинство женщин действительно нуждаются в стимуляции клитора для того, чтобы достигнуть оргазма. Но, черт возьми, что вы скажете о мужчине, который вдруг сгребет вас в охапку посреди улицы и начинает отчаянно нализывать клитор?

Я думаю, что женщины, прочитав это описание, уже покрылись мурашками от ужаса.

Никаким наслаждением тут и не пахнет. Женщина не испытает ничего, кроме отвращения, стыда и боли. Выходит, и не в клиторе дело?

Да, мы можем извлечь из себя оргазм за счет механических воздействий, испытать его, как рефлекс. Также, как дергаем ногой, когда врач на осмотре стучит по ней молоточком. Некоторые внезапно могут испытать оргазм в спортзале или при скрещивании ног. Но разве таких ощущений мы ждем от мужчины?

Большинство из нас ожидает, что мужчина уделит внимание всему телу, что он дотронется до наших бедер, груди, шеи, сосков. Многие женщины не отказались бы от того, чтобы кто-то приятный погладил нежно их пальцы, подул в ухо, уткнул свой нос в волосы. Мы хотим нежных слов, мы хотим искреннего восхищения, и мы хотим, чтобы даже после секса мужчина оставался джентльменом, а не бежал в душ с таким видом, как будто он только что сильно испачкался.

Более того, кроме активных движений мужчины женщина оценивает и пассивные составляющие процесса: запах этого мужчины, его внешний вид. Она оценивает окружающую обстановку, полумрак комнаты, те неповторимые интонации в голосе, которые случаются только в стадии крайнего возбуждения... Женщина оценивает партнера не клитором или влагищем, а каждой клеточкой своего тела, всеми органами чувств. И формирует окончательный и целостный образ происходящего в своем мозгу.

Секс – не в половых органах. Он везде и нигде, во всем теле и в голове. Я хочу, чтобы вы и дальше шли по жизни с этой философией. Только отвыкнув концентрироваться исключительно на половых органах, мы можем выйти за рамки обычного трения.

## **Теперь о том, когда происходит секс**

Вы, наверное, уже поняли, что ответа вроде 23 марта с 20 часов 04 минут 56 секунд до 20 часов 7 минут 03 секунд, – мне явно недостаточно. Меня мало интересовало, когда именно вы схватили свою невесту за попу и во сколько часов по московскому времени вы эякулировали ей на лицо. Меня интересуют совершенно другие вещи.

Мне интересно то теплое послевкусие, которое заставляет вас улыбаться, глядя через запотевшие окна. Мне интересны те нежные мысли, которые вы повторяете в голове, думая об объекте своей страсти. Мне хочется обратить ваше внимание на период ожидания секса, когда все ваше существо замирает в предвкушении.

Согласитесь, что самый лучший в мире секс для вас совершенно обесценится, если после страстной ночи вы вдруг потеряете память. Минуты райского блаженства не будут стоить ровным счетом ничего, если ограничить их стрелкой часов на будильнике.

Мы любим не только и не столько секс, сколько свое предвкушение его и мысли о нем. Секс никогда не бывает только здесь и сейчас. Он настолько глубоко пророс в прошлое и пустил корни в будущем, что вышел за пределы реального времени. Секс не только здесь и сегодня. Он с нами всегда. Он всегда внутри нас. От рождения и до самого последнего вздоха. Поэтому говорить мы будем не только о поведении во время секса, но и до него, и после.

## Мужское и женское. Не только телепередача

*Учебники секса – это инструкции по обслуживанию мужчин, адресованные не женщинам, а гениталиям.  
Божена Уминьская*

С самого начала я не делала акцента на том, кому я посвящаю эту книгу – джентльменам или дамам. Я сделала это намеренно – в моем представлении сексуальность не делится на мужскую и женскую.

Наша сексуальность, подобно детским одеяльцам в роддоме, не бывает голубой или розовой с рюшами. Как отмечают очень многие сексологи, все мы – и мужчины, и женщины, – состоим из одних и тех же элементов. Одни из них выражены сильнее, другие слабее, но основа у всех нас одна и та же. Поэтому я обращаюсь к людям любого роста, веса, возраста и пола. Более того, будем откровенными, за свою жизнь мы можем попробовать множество сексуальных комбинаций, где людей больше двух. И эти ситуации также хорошо описываются категориями транса, сексуального заряда и точно так же возникают у нас в голове куда чаще, чем в других органах.

Более всего я далека от модной нынче мысли, что мужская и женская сексуальность имеет разную цель (подарить свое семя как можно большему количеству самок или отхватить одного, самого лучшего, самца). Боюсь, что это худший и самый жестокий из обманов нашего времени. Он транслируется в фильмах, сериалах и книгах. Он транслируется в различных тренингах и в порно. Но тем не менее все это огромная сплошная ложь.

Единственная причина, по которой я делаю упор именно на женское лицо не в том, что мужчины другие, и не в том, что женщинам требуется какой-то иной подход. Она в том, что женщины, увы, забиты этой двойной моралью настолько, что даже не знают о том, какого наслаждения лишают себя, гонясь только за деньгами и семейным статусом.

Мы договорились мыслить исключительно категориями наслаждения, поэтому в этой книге не будет ни одного совета о том, как обогатиться за счет своих партнеров или как набить как можно большее количество одноразовых встреч, чтобы хвастать ими перед друзьями долгими зимними вечерами. Если вы хотите чего-то подобного, то вам не ко мне. Я считаю женскую сексуальность величайшим из даров создателя, и мне кажется оскорбительным оскорблять ее милостыней и подачками. Я считаю мужскую сексуальность лучшим подарком природы, и мне стыдно за мужчин, которые не познают ее глубокой сути, а будут бесцельно тыкаться всю жизнь из вагины в вагину, пока половые инфекции не заставят их прищвартоваться в клозете.

Я хочу, чтобы вы действовали честно и экологично, а не решали вопросы собственного полового наслаждения при помощи обмана других людей. Поэтому мы не будем рассматривать манипуляции, позволяющие склонить к сексу, или извлечь из него выгоду. Мы не спортсмены, идущие на рекорд. Мы, скорее, жрецы тайного знания, которое может сделать счастливыми нас и наших любовников и изменить этот мир к лучшему. Мы несем людям свет и радость, а не манипуляции и боль! И мы ни в коем случае не воспринимаем своих партнеров как врагов на поле сражения.

Однако, может случиться такое, что, приняв философию секса с женским лицом, вы станете чрезвычайно привлекательным любовником для очень многих людей. И, соответственно, будете выбирать из более широкого круга более качественных партнеров. Да, может такое случиться, что у вас будут богатые, знаменитые и красивые партнеры.

## **Раньше мужикам было надо одно. А теперь вообще ничего не надо**

Бытовые представления о сексуальных потребностях мужчин умещаются обычно в одну, произнесенную в сердцах фразу: «Все им, козлам, только ОДНОГО и надо».

Предполагается, что надо этого ОДНОГО гадким мужчинам много, часто и от разных женщин. Никаких других вариантов существования мужской материи эта убогая формула не рассматривает.

Между тем такой активный, постоянно сексуально озабоченный мужчина с сильной половой конституцией – лишь вершина айсберга. Благодаря тому, что половые потребности заставляют таких мужчин постоянно проявлять сексуальный интерес к женщинам, кажется, что их много и они за нами следят. Однако в реальности на одного сексуального террориста приходится десятки мужчин со средней и слабой половой конституцией, которым совершенно нет нужды постоянно бегать за юбками.

Постоянно подогретый на медленном огне собственного желания мужчина интересуется многими женщинами. Вернее так – он интересуется женщинами вообще (если он не гей). Мужчине со сниженным либидо нужны какие-то выдающиеся условия для того, чтобы он разгорелся. И чем слабее блуждающий в нем сексуальный импульс, тем больше требований он предъявляет к потенциальной партнерше.

К сожалению или к счастью, но большинство мужчин наших широт небогаты сексуальной энергией. Средний мужчина довольно критичен и требователен не только за счет воспитания обалдевшей от любви мамы, хотя и такое случается. Ему просто нужен довольно серьезный стимул для того, чтобы «раскуриться». Да и частота этого «раскуривания» может сводиться к одному-двум половым актам в месяц.

Кроме середнячков, есть мужчины с очень слабыми половыми потребностями. Секс для них годами может характеризоваться словосочетанием: «Нет и не надо». А женщин они оценивают исключительно с эстетической точки зрения, не особо в них и нуждаясь.

Я хочу, чтобы вы поняли меня правильно – это ни в коем случае не «наезд» на мужчин. Не требование превратиться в южных темпераментных мачо. Это констатация факта, который нам, женщинам, придется иметь в виду. Мужчин с сильным либидо, которым постоянно «только одного и надо», – меньшинство. Большинство составляют «середнячки», которым надо не так уж и часто, и желательно, чтобы партнерша была привлекательна выше среднего. Тогда они, может быть, и зашевелятся. Но это не точно. Кроме того, есть целый теневой сегмент мужчин, которым вообще ничего не надо. И это как раз тот случай, когда ружье, висящее на сцене, вовсе не обязательно выстрелит.

Мужчины не одинаковы в своих потребностях, и далеко не все они мачо, кобели, сексуальные террористы и эротоманы. Может быть, увы, а может, и к счастью.

## Женщины порядочные и не очень

*Пессимист утверждает, что все женщины шлюхи, а оптимист на это надеется.*

*Народная мудрость*

Если мужчинам в соответствии с обывательскими представлениями о сексе надо одного, причем ото всех женщин в мире, то с дамами обстоит немного иначе. В маленьких городах девушек до сих пор делят на «порядочных» и «шлюх». Какие там девять типов половой конституции, потребности, либидо? Порядочные и шлюхи. Точка.

Пожалуй, это нелепое представление о женщинах нанесло людям больше ущерба, чем все землетрясения, цунами, катаклизмы и пожары вместе взятые. Желая получить к женщине четкую инструкцию пользователя, мужчины упускают главное: все люди разные. Существуют не только черный и белый, но и оттенки, которых больше. Более того, в разные периоды жизни одна и та же женщина может быть и порядочной, и шлюхой, и мадонной, и блудницей.

Однако в среднем по больнице женский аппетит в сексе ниже мужского. Чтобы подтвердить этот факт, наберите в Яндексе слово «проститутки» и полюбуйте на результат. Вы найдете сотни анкет на любой вкус, цвет и кошелек. Что касается мужчин-проститутов, то на средний провинциальный город их вряд ли найдется больше двух или трех, и те, скорее, скупающие озорники, чем профессионалы.

Даже сайты знакомств в большинстве своем представлены мужчинами. Именно они главные охотники за сексом на один-два раза, даже несмотря на то, что в наших широтах, как мы выяснили, мужчины не отличаются сильным либидо. В чем причина такого чудовищного перекоса? В холодности дам?

Нет. Проблема в том, что существующий стандарт среднего секса не устраивает женщин от слова совсем. 90 % женщин подтвердят вам, что они легче получают оргазм с вибратором или с собственными руками, чем со случайным любовником. Вдумайтесь – вечер в обществе куска пластмассы, интересной книги и бокала вина эмоциональнее и насыщеннее полового трения, почему-то называемого в нашем обществе сексом.

Что предлагает средний мужчина, когда хочет секса на один-два раза? О, я расскажу вам по порядку. Поцеловать даму, засунув язык в рот. Дерзкой рукой ущипнуть за сосок (бр-р-р-р). Давить пальцем на клитор, как будто это звонок, а над ним надпись: «Звонить подольше, если не открывают». Проникнуть культияпкой с неаккуратными ногтями в вагину, пошуровать там, как будто взбиваешь омлет, и недвусмысленными движениями клонить женщину книзу, намекая на минет. Затем, матерясь впотьмах, распечатав презерватив, войти в женщину сзади или в миссионерской позиции и совершать фрикции. Потом быстро вынуть пенис и убежать в душ помочиться, потому что друг сказал, что так не заразишься.

Итого: женщина испытала неприятные ощущения в области рта (внезапный слюнявый язык), соска (ласкать желательно область рядом с соском, это очень чувствительный орган) и боль во время хватания за клитор (ужасная мужская привычка, хуже этого – только лизнуть женщину в зрачок). А во время фрикции она, скорее всего, испытывала лишь скуку, потому что большинство дам не испытывают никаких вагинальных оргазмов. Мы потом еще поговорим об этом подробнее и вспомним добрым словом дедушку Фрейда, который хоть и без злого умысла, но всех обманул.

Так вот, я хочу спросить вас, пошли бы вы в такое место, где вместо приятных ощущений вас хватают за соски, обмазывают слюнями и лизут в зрачки?

Да, я намеренно утрирую некоторые вещи. Но, согласитесь, распространенная нынче «мужская модель секса» выглядит приблизительно так. Я написала «мужская» в кавычках

потому, что скучна она не только женщинам, но и мужчинам. И единственная причина, по которой мужчины еще пока ее ищут – это социальное одобрение этого убогого, скучного процесса.

Как-то раз мой приятель, мужчина со слабой половой конституцией, в красках рассказывал, как противно ему было после красивого, вкусного, взрывного секса со своей девушкой заниматься этой скучной физкультурой со случайной партнершей. При этом его член стоял, его тело совершало поступательные движения, но в его голове билась одна только мысль: «Отвратительно, отвратительно, отвратительно!»

Мужчины с сильной половой конституцией бывают более лояльными. Их голод столь велик, а напряжение столь мучительно, что они радуются, что смогли снять его хоть как-то. Иначе совершенно невозможно работать, творить, заниматься бытовыми делами. Но и они отличают хороший секс, похожий на транс, от просто «слива баллонов», как любят выражаться некоторые токсичные мачо.

Самое страшное, что существующая система не устраивает никого: ни женщин, ни мужчин. Не стоит думать, что мужчина, ограничивающийся трением, обкрадывает партнершу. Он обкрадывает прежде всего сам себя. Мужчина, для которого секс – как в туалет сходить, не получает многих удовольствий от этой жизни. Он ищет снова и снова, но не находит ничего выдающегося, а под новыми юбками скрываются старые виды. В конце концов, на смену возбуждению приходят скука и пресыщение.

Многие проходят через десятки и сотни неприятных и горьких сексуальных опытов прежде, чем находят кого-то, с кем у них вдруг «совпадет». Такой секс счастливики долго не забывают, храня в своей памяти до последнего вздоха. Почему счастливики? Да потому, что и это редкое наслаждение доступно не всем. Некоторые не испытают его ни разу в своей жизни, и так и умрут, думая, что секс – это две минуты пыхания, сопения и трения об женщину пенисом.

Я думаю, что только тогда, когда мы прекратим, взявшись за руки, танцевать вокруг члена в сексе, а переберемся к тем местам, где он находится на самом деле, то есть к голове, только тогда мы начнем получать наслаждение, а не просто трение. Пусть трением занимаются те, кто добывает огонь. Мы же с вами займемся вкусным и красивым сексом.

## **Кекса не будет. Почему мужчины уклоняются от половой жизни**

Раз уж речь пошла о том, что далеко не все мужчины – блудливые мачо, бегающие за каждой новой юбкой, давайте поговорим о тех, кто за юбками вообще не бегаёт. О тех, кто, оставаясь в числе здоровых мужчин репродуктивного возраста, тем не менее всеми способами уклоняются от половой жизни. И уверяю вас, таких мужчин больше, чем кажется на первый взгляд. Рассмотрим некоторые причины, из-за которых это происходит.

### **Первая причина – это бредовые идеи мужчин**

Я не говорю о лицах с психическими заболеваниями, стоящими на учете у психиатра. У более или менее сохранных мужчин, являющихся клиентами психологов, тоже случаются приступы бреда. У бредовых идей есть охранительная функция. Их смысл – не допустить сексуального контакта. Расскажу вам, пожалуй, на примере.

Молодой москвич, назовем его Федя. Высокий, довольно симпатичный, обеспеченный жилплощадью, машиной и хорошей работой. Юноше 27 лет, до сих пор девственник. Не то, чтобы на его невинность никто не покушался (при таких-то данных!), но есть одно большое и жирное «НО»: Феде кажется, что женщины хотят его убить. С ловкостью маньяка он собирает в отдельную папку на компьютере статьи на одну и ту же тему. Его интересуют преступницы, заманивающие мужчин в ловушки.

Подчеркнутая сексуальность, игривый взгляд, тяжелое дыхание и нотки желания в голосе – все это наводит Федю на мысль о том, что он попался. Вот сейчас женщина позовет его к себе на квартиру, предложит выпить бутылку вина, поцелует, а потом из шкафа появится жестокая банда расчленителей.

Зачем устраивать такой балаган ради того, чтобы отнять у Феде, максимум, телефон, Федя объяснить не мог. Рациональные доводы о том, что найденным у него статьям о расчлененке больше 8 лет, он тоже не хотел слышать. Бред Феде имел только одну цель – оградить Федю от секса навсегда. В принципе, свою функцию он выполнил.

### **Вторая причина уклонения от секса – мужские фобии**

Иногда они могут касаться непосредственно полового акта или всего лишь общения с женщиной. В других случаях уже имеющаяся у человека фобия несексуального характера делает половой акт с ним невозможным.

Приведу еще один пример из реальной жизни. С детства Ваня страдал обсессивно-компульсивным расстройством. Он по 30-40-50 раз в день, а иногда и чаще, мыл руки, считая, что все вокруг заражено микробами. Ваня, как мог, уклонялся от рукопожатий, объятий, поцелуев – во рту ведь настоящая помойка, грязь и бактерии. Понятное дело, что такое расстройство делает половой акт с женщиной невозможным – черт его знает, что за бактерии живут у нее на коже, на ладонях, во рту, в попе и во влагалище. Таким образом, не имея никаких нарушений в работе половых органов, Ваня оказался отрезанным от сексуальной жизни навсегда. В то время как общественное мнение, я напому вам, продолжает считать и его, и Федю злостными сексуальными террористами, которым только одного и надо.

## **Третья причина – тревожное ожидание сексуальной неудачи**

Это расстройство описано в литературе достаточно хорошо, и о том, как его лечить, уже давно известно. Суть «лечения» сводится к тому, о чем мы с вами говорим постоянно – к тому, чтобы преодолеть представление о сексе как о трении половых органов и наслаждаться ласками без тревожной концентрации на собственном члене.

Вместо того, чтобы наслаждаться партнершей, запахом ее волос, цветом ее глаз и вкусом ее губ, мужчина со СТОСН (синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи) думает только об одном – встанет ли? Не просто так я говорила вам, друзья, об опасности мужской сексуальной парадигмы. Именно ей наши мачо обязаны тревогами, опасениями и, как следствие, психогенной импотенцией. Именно поэтому представление о сексе как о поступательных движениях члена не просто обижает и оскорбляет женщин, оставляя их неудовлетворенными. Она еще и чрезвычайно вредит психическому здоровью мужчин.

Раз уж такое дело, вот вам наглядный пример жертвы собственной маскулинности. Молодой человек, 23 года, пережил болезненное расставание с девушкой. Оставшись в одиночестве, начал искать себе партнершу. Вернее, целью его была не какая-то конкретная девушка и даже не девушка в принципе. Он поставил себе целью никогда больше не влюбляться. И менять дам, как использованные презервативы.

Все друзья парня согласились с этим планом, подвел лишь один «друг» – член. Его член не желал подниматься ради ненужных, нелюбимых, незнакомых и неприятных партнерш, которые легко соглашались приехать на чашку водки. Член просто отказался работать.

Первый раз парень расстроился, второй раз насторожился. Но вместо того, чтобы услышать свой организм, он продолжил насиловать его неприятными бабами, предварительно закидываясь возбуждающими таблетками для верности. Кстати, вы знаете, что подобных средств в России за второй квартал 2018 года было продано 39 млн таблеток? Причем, далеко не все они безвредны, и многие из этих средств лучше принимать именно по назначению врача.

Вот цена вашей крутости, мачо. Таблетки вместо наслаждения, галочка в записной книжке вместо секса и десятки неудовлетворенных женщин в анамнезе. И вы до сих пор утверждаете, что наши люди умеют заниматься сексом???

## **Четвертая причина – низкое либидо мужчины**

Кто-то сочтет это удивительным, но в наше мирное, относительно сытое время, не омраченное затяжными депрессиями, массовыми репрессиями, Россия по данным ВОЗ находится в тройке лидеров по количеству самоубийств, уступив при этом только двум бедным африканским странам. Абсолютное большинство из этих самоубийств совершается мужчинами.

Наши мужчины постоянно находятся в стрессе, и виной тому – снова заикленность на своем половом органе. Они настолько боятся показаться немужественными, что выбирают самые рискованные, самые опасные линии поведения во всем. Отсюда столько самоубийств, не вошедших в статистику, – медленных самоубийств при помощи наркотиков, алкоголя, рискованной езды. Доказывая всем вокруг свою мужественность, «самцовость» и крутость, мужчины и сами не замечают, как загоняют себя в стресс. А гормон стресса кортизол блокирует все доступные им удовольствия от жизни, включая сексуальные. Впрочем, у 1–3% мужчин низкий уровень либидо не является следствием какого-то страшного стресса, а заложен от природы. И без медикаментозной терапии он не изменится.

## Секс в контексте

В предыдущей главе я много раз употребила слово «контекст». Я позаимствовала его у Эмили Нагоски, популярного зарубежного автора книг о женской сексуальности. Но мне бы хотелось поговорить с вами о контексте так, чтобы даже в деревне Большие Хомяки мужчины и женщины услышали меня. Но для начала я хочу спросить вас вот о чем. Вы помните свою первую сигарету?

Лично я – помню. От первой сигареты, выкуренной взятяг, мне стало плохо. У меня закружилась голова, и я присела на лавочку. Мне было плохо, но, тем не менее, я с любопытством отслеживала то, что происходило с моим телом. Сигарета была символом взрослого мира. Манящего, таинственного и неизведанного.

В юности, когда пришло время отделяться от мамы, сигарета стала для меня символом самостоятельности. Только я сама себе позволяю или не позволяю курить. И никто больше. Едкий горький дым как символ независимости. Почему нет? Именно независимость делала отвратительную привычку такой вкусной.

Я много раз видела, как выпившие женщины в кураже курят свои тонкие длинные папироски. Они не просто курят, а просят у мужчин огоньку, намеренно обнажают запястья. Сигарета в этом случае служит символом флирта. Это пикантный возбуждающий элемент.

А вот когда мы трясущимися руками шарим по столу, находим пустую пачку, и в ней – ничего... И это шемящее чувство разочарования от того, что курить хочется жутко, а сигарет нет... В данном случае сигарета могла бы послужить успокоительным. С другой стороны, я знаю женщину, которая жила с настоящим садистом. На руке ее остался шрам – ожог...



## **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.