

# Лу Паж

Автор бестселлера «Как стать идеальной любовницей»

## Как доставить ей АБСОЛЮТНОЕ



## НАСЛАЖДЕНИЕ

Предельно откровенно о техниках,  
которые должен знать каждый мужчина,  
(потому что этого хочет его женщина)

Что такое точка G и где она находится? Где находятся женские эрогенные зоны и как к ним прикасаться? Это удивительно современное, предельно ясное и максимально честное руководство — для всех мужчин, жаждущих сделать приятное любимым женщинам.

«Книга открывает глаза на истинное положение вещей... Мне очень понравилось то, что в книге без ложного стыда прямо и открыто обсуждаются все известные сексуальные техники и приемы».

Сьюзи Брайт, журнал «Salon»

Миллионы мужчин по всему миру ищут сенсационную информацию о том, что нравится женщине, и хотят узнать, как по-настоящему «завести» ее, но либо боятся спросить, либо не знают, где прочитывать об этом. А миллионы женщин ищут возможности поведать мужчинам, что их действительно возбуждает, но не знают, как выразить свои желания словами. Больше не надо ничего искать! Книга «Как доставить ей абсолютное наслаждение» позволит вам как любовнику достичь нового уровня, обеспечит вас проверенными приемами и ясными советами, которые дает автор Лу Паж, один из наиболее авторитетных и известных специалистов в этой области. В основу этой книги легли секреты, которыми поделились сотни мужчин и женщин на пользующихся огромной популярностью семинарах Лу. Книга «Как доставить ей абсолютное наслаждение» дает максимально полное представление о том, чего хотят женщины и почему, наряду с конкретными надежными приемами и техниками, которые сведут с ума любую женщину. Снабженная малоизвестными деталями, советами и хитростями — от укромных уголков и щелок женского тела до замечательного «искусства языка», эта книга раскрывает загадку женской сексуальности умения.

Кроме советов по созданию идеальной романтической атмосферы, поиску неуловимых эрогенных зон (их больше, чем вы могли думать) и освоению утонченного искусства прелюдий, Лу описывает «низкие и грязные» подробности орального и мануального секса, новейшие позиции и, самое главное, говорит о том, как завоевать Большой Оргазм. Снабженная более чем семьюдесятью иллюстрациями, перечнем сексуальных игрушек и советами по их использованию, книга является удивительно откровенной, это вдохновляющее руководство, которое откроет вам и вашей партнерше новые грани наслаждения и близости.

Лу Паж сочетает 15-летнюю исследовательскую работу с сексуальным просвещением населения, она является автором знаменитого сексуального руководства для женщин «Как стать идеальной любовницей», а также инструктором и основательницей получивших общенациональное признание и пользующихся огромной популярностью семинаров по вопросам секса. Лу печаталась в журналах «Космополитен», «Мари Клер» и «Редбук». Живет в Лос-Анджелесе, Калифорния.

ISBN 5-17-042155-9



9 785170 421558

КАК ДОСТАВИТЬ ЕЙ  
АБСОЛЮТНОЕ  
НАСЛАЖДЕНИЕ

ЛУ ПАЖ

Астрель • АСТ  
Москва

УДК 613.8  
ББК 57.0  
П12

*Оформление*  
Дизайн-студия «Дикобраз»

Настоящее издание представляет собой  
перевод оригинального английского издания  
“How to be a great lover” Lou Paget,  
вышедшего в издательстве  
Frankly Speaking Inc.

*Перевод с английского*  
Пирожковой Людмилы Федоровны

Подписано в печать 15.12.2006. Формат 84х108/32.  
Гарнитура «Ньютон». Усл. печ. л. 15,2. Тираж 5000 экз. Заказ № 5856.

Общероссийский классификатор продукции  
ОК-005-93, том 2; 953000 – книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.003857.05.06 от 05.05.2006 г.

**Паж, Лу**

П12 Как доставить ей абсолютное наслаждение / Лу Паж;  
пер.с англ. Л. Ф. Пирожковой. — М.: АСТ: Астрель, 2007. —  
222, [2] с.

ISBN 5-17-042155-9 (АСТ)

ISBN 5-271-16100-5 (Астрель)

ISBN 0-7679-0287-4 (англ.)

Что такое точка G и где она находится? Где находятся женские эрогенные зоны и как к ним прикасаться? Это удивительно современное, предельно ясное и максимально честное руководство - для всех мужчин, жаждущих сделать приятное любимым женщинам. Книга «Как доставить ей абсолютное наслаждение» позволит вам, как любовнику, достичь нового уровня, обеспечит вас проверенными приемами и ясными советами, которые даст автор Лу Паж, один из наиболее авторитетных и известных специалистов в этой области. Снабженная более чем семьюдесятью иллюстрациями, перечнем сексуальных игрушек и советами по их использованию, книга является удивительно откровенной, это вдохновляющее руководство, которое откроет вам и вашей партнерше новые грани наслаждения и близости.

УДК 613.8  
ББК 57.0

ISBN 5-17-042155-9 (АСТ)  
ISBN 5-271-16100-5 (Астрель)  
ISBN 0-7679-0287-4 (англ.)

© 1999 by Lou Paget  
© ООО «Издательство Астрель», 2006



# Отзывы об изысканно совершенных техниках Лу Паж

## ГОВОРЯТ МУЖЧИНЫ...

«Я знаю пять языков. Но сегодня, после Вашего семинара, я почувствовал себя не просто лингвистом — я теперь кунни-лингвист».

*Руководящий работник, 54 года, Пасадена*

«Мне даже в голову не приходило, что на эту тему можно говорить с такой элегантной грациозностью, одновременно предоставляя столь обширную информацию. Ваши семинары просто уникальны».

*Директор по документации, 58 лет, Париж*

«Я увидел результаты уже назавтра после презентации Вашей книги. Вечером, на танцах после нашей свадьбы, мои друзья и их жены были необычно близки и внимательны друг к другу, целовались и обнимались больше, чем раньше, и жены не могли удержаться от благодарностей мне за презентацию. Спасибо!»

*Издатель, 42 года, Индианаполис*

«Наконец-то! Вот та информация, которую мужчины хотели получить, а женщины от них скрывали. Сколько я ни пытался узнать побольше о моей женщине и о том, как доставить ей удовольствие, я никогда прежде не получал столь доступных и ценных сведений. Особенно приятно, что они исходят от представительницы женского пола».

*Ведущий ток-шоу, радио, 44 года, Нью Джерси*

«За три часа вашего семинара я узнал больше, чем за два предыдущих брака».

*Инженер по системам, 47 лет, Чикаго*

«Меня удивляет, что в обращении с деньгами мужчины проявляют куда меньше самонадеянности, чем в обращении с противоположным полом. Мужчина часами рассуждает о том, как сделать больше денег. Но где-то в глубине души он сознает, что по-настоящему его интересует совсем другое “как”: как достичь высот в отношениях с партнершей».

*Бухгалтер, 51 год, Денвер*

«Мне и в голову не приходило, что я знаю так мало — спасибо от меня и от моей возлюбленной».

*Литератор, 42 года, Санта-Моника*

«Спасибо, спасибо, спасибо! Бесценные сведения. Ваш курс нужен всем — и мужчинам, и юношам, и подросткам».

*Адвокат, 32 года, Нью-Йорк*

«После того как мы с братом посетили ваши семинары, мы стали говорить друг с другом более откровенно, а не так, как обычно принято у мужчин. Вы сумели донести до нас мысль, что к вопросам секса нужно относиться серьезно и с уважением».

*Студент колледжа, 25 лет, Сент-Луис*

«Все оказалось так просто. Вы рассказали мне, как нужно касаться женщины, как ее ласкать. Если бы я это знал сорок лет назад...».

*Руководящий работник, недавно женат,  
64 года, Беверли-Хиллз.*

«Я прочитал “Камасутру” в возрасте 14 или 15 лет, она имела для меня столько же смысла как книжка Бобби Фишера по

игре в шахматы. Потом я еще видел, как немолодой человек занимался “этим” в гараже, и у него случился сердечный приступ. Слава Богу, наконец-то у нас есть надежный источник информации — Ваша книга».

*Фотограф, 47 лет, Окленд*

А ЭТО ГОВОРЯТ ИХ ПАРТНЕРШИ...

«Лу, это жена Д., он посещал Ваши семинары на прошлой неделе. Что я могу сказать? Я — еще один довольный вами клиент».

*Писательница, 47 лет, Манхэттэн*

«У нас был только приемный ребенок. Потом мы оба записались на Ваши семинары, и через три месяца я забеременела. Я хочу, чтобы Вы знали, что мы с мужем благодарны за нашу чудесную дочку именно Вам».

*Певщица/актриса, 36 лет, Энчино*

«Вы вернули огонь страсти в наш брак, стаж которого — 40 лет. Случилось то, во что мы не могли поверить...»

*Продавец, 63 года, Лас Вегас*

«Я удивлена тем, как нам стало легко обсуждать сексуальные проблемы. После семинаров мой муж (мы вместе 15 лет) сказал: “Знаешь, я действительно хочу с тобой поговорить”. Что мы и сделали. Мы обсудили вещи, о которых каждый давно мечтал, но сказать другому не решался. И мы доставили друг другу столько радости!»

*Продюсер, 41 год, Феникс*

«Сначала я думала, что лучше не бывает, любовник он замечательный. Но что-то он от Вас все-таки узнал... или уж не

знаю, почему... но наша сексуальная жизнь теперь не просто хорошая — она изумительная! Окрепла связь наших тел и наших сердец».

*Домохозяйка, 52 года, Миннеаполис*

«Я просто прийти в себя не могу: как же Ваши семинары изменили моего мужа! Если меня еще кто-нибудь спросит, почему я так хорошо выгляжу, я только усмехнусь и скажу: да вот, муж обучение прошел».

*Маркетолог, 28 лет, Сан-Франциско*

*Посвящается моему отцу, Кеннет Кейн Паж, первому  
мужчине, которого я любила всем сердцем,*

*а также*

*всем джентльменам, участвовавшим в семинарах, кото-  
рые имели смелость сказать, чего они хотят. Вы бросили  
в землю зерно.*

*Всем леди и джентльменам, которые поделились своими  
идеями. Вы дали книге душу и направление.*

*Всем джентльменам, просившим написать эту книгу. Вы  
являетесь причиной, по которой она вышла в свет.*

# Благодарности



Чем бы вы ни занимались, в конце концов вы поймете: ни одно дело не делается в одиночку. Одна из приятных обязанностей — поблагодарить всех тех, кто помог созданию этой книги.

## КТО ОКАЗАЛ ПОДДЕРЖКУ

Благодарю женщин моей семьи, оказавших мне поддержку: Дид, Катерину, Шерри, Лайзу, Мишель и Каролину;

Тару Роччи, мою помощницу — помощницу во всем;

Джессику Кэлкин, Бернарда Спигнера, Мэтью Дейвиджа, Мору Мак-Анифф, Кендру Кинг, Раймонда Дэви, Т.Дж. Роуза, Присциллу Воллес, Сандру Бек, Джей Розен, Алана Кохрэна, Майкла Левина, Нэнси Митчелл, Питера Редгрова, Морли Винник, Гэйл Харрингтон, Элизабет Холл, Эйлен Микаэлс, Роберта Мак-Гарви, Марка Хелма, Лилианну и Али Моради.

## РЕЦЕНЗЕНТЫ

Бернард Спигнер, Мэтью Девидж, Майкл Левин, Марти Волдмэн, Рэфи Тахмазбен, Рон Ирлэнд, Уэйн Вилльямс, Дэвид Джеймс, Т.Дж.Роуза, Джей Розен, Крейг Деллио.

## ТВОРЧЕСКАЯ КОМАНДА

Билли Фитцпатрик, который мой голос мастерски превратил в слова. Наша переписка шла на пространстве от Западного до Восточного побережья.

Дебра Голдштейн, агент, о котором мечтает каждый автор.  
Лорен Мэрино, талантливый издатель.

Энн Кэмпбелл, соиздатель; Кейт Тайнэн, помощник редактора; Билл Беттс, копирайтер; «Джей», иллюстратор; Андреа Томас, художник-график.

Все сотрудники «Бродвей Букс» и «Креатив Калче».

## НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПЕРСОНАЛ

Пенелопа Хичкок, Д.В.М.; Стефен Сэкс, доктор медицины; Беверли Виппл, доктор философии; Лора Берман, доктор философии; Линда Бэннер, магистр, Жаклин Сноу, М.Н., С.Н.П., Берни Зилбергелд, доктор философии; Брайс Бриттон, магистр; Дэннис Парадайз, Эрик Даар, доктор медицины; Майкл Лоринг Пробст.

# Оглавление



## ГЛАВА 1

Инь и ян Камалутры . . . . . 13

## ГЛАВА 2

Безопасная чувственность:  
как защитить себя и свою женщину . . . . . 30

## ГЛАВА 3

Создайте у нее хорошее настроение . . . . . 56

## ГЛАВА 4

Пробуждение эрогенных зон ее тела . . . . . 75

## ГЛАВА 5

Позвольте вашим рукам привести  
ее в восторг . . . . . 98

## ГЛАВА 6

Искусство языка: море наслаждения . . . . . 131



## ГЛАВА 7

Подбор эротических игрушек..... 157

## ГЛАВА 8

Покорить мисс «О!» ..... 176

## ГЛАВА 9

Ноги нирваны: половой акт, который  
оставит ее бездыханной..... 198

# Инь и ян КамаЛутры

---

## Вы спрашивали об этом

Я все еще помню, как я впервые поняла, какие огорчения испытывают мужчины в связи с сексом. Поворотной точкой стала одна ночь несколько лет назад. Был майский день, суббота, я отправилась в дом моего друга на вечеринку. Застряла в пробке, добиралась долго и появилась в числе последних. Я слишком устала, веселиться уже не хотелось, приходилось совершать над собой усилие, чтобы быть вежливой, милой и тактичной. Я села рядом с мужчиной, которому было слегка за сорок. Разговорились, он сказал, что работает продюсером на телевидении. Потом спросил, чем занимаюсь я. Я почувствовала, что заливаюсь краской смущения. Казалось бы, чего тут стесняться, я уже три года занимаюсь этим делом. Но было неловко. Я сказала как можно сдержаннее: «Ну, я веду семинары по сексу для женщин». Он не попытался сменить тему, а напротив, взглянул на меня с интересом и сказал: «А для мужчин такие семинары есть? Нам ведь тоже нужно!»

И мне впервые пришло в голову, что мужчины, как и женщины, не только испытывают любопытство к этой проблематике, но в своих действиях они ограничены тем, что они знают и чего не знают. Чем больше я слушала мужчин и

беседовала с ними, тем больше понимала, что большинство мужчин, похоже, думают и чувствуют, что они должны уже знать все о сексе, будто эта информация дана им от рождения и всплывает в голове, как только на подбородке появляется первый юношеский пушок. Думая об этом, я осознавала, что в нашей культуре это действительно так: от мужчин ждут, что они должны знать о сексе все — и в отношении себя, и в отношении женщины. Женщинам можно не знать, мужчины же должны быть ходячими энциклопедиями. Однако это не просто неправда, это еще и несправедливая неподъемная ноша для мужчин.

Решается проблема просто. Во-первых, мужчинам нужно позволить задавать вопросы по поводу секса, если они чего-то не знают или что-то их смущает. Во-вторых — и это еще важнее — мужчинам нужно осознать: все женщины — разные, и обращаться с ними нужно по-разному. Невозможно предугадать, что понравится женщине, если не спросить ее об этом. Наконец, мужчины должны понять, что бремя секса падает не только на мужчин. Как мужчины, так и женщины должны учиться тому, как доставить друг другу наслаждение. Если это будет так, то любой мужчина сможет стать искусным любовником.

Я испытывала интерес к сексу в подростковом возрасте, но мне понадобилось почти 20 лет, чтобы приобрести достаточную уверенность и знания для рассуждений на тему «как стать хорошим любовником». Как женщина, я оказалась перед дилеммой: по-видимому, невозможно быть хорошей девочкой и одновременно многое знать о сексе. Когда я поняла, что секс меня интересует, я одновременно поняла и другое: не существует доступного и надежного источника информации по этим проблемам. Сведения моих подруг о сексе были весьма ограниченными. А спать с кем попало — выбор неразумный и не заслуживающий уважения. Поэтому после ознакомления с порножурналами, фильмами и книжками на эту тему, включая *Камасутру*, *Радость секса* и *Чувственную женщину*, я осталась с пустыми руками. Не

было ни одного источника точной, исчерпывающей информации о сексуальной жизни. Тогда я начала беседовать с людьми, задавать вопросы, делиться информацией о сексуальном опыте с подругами. Именно от них я начала узнавать, какие приемы работают, что возбуждает мужчин, а что — нет. В конце концов, кто знает вопрос лучше, чем тот, кто им занимается?

Вскоре я стала экспертом-любителем в сфере секса, просто потому, что чувствовала: важно и необходимо, чтобы надежная информация о сексе была доступной всем женщинам — независимо от возраста, происхождения, личного опыта. Я собрала рассказы и подробности от женщин, которые делились со мной, и начала предоставлять информацию фокус-группам, получая от них ответные сведения. Короче говоря, так возникли семинары для женщин по вопросам секса.

Неудивительно, что, когда эти женщины вернулись к своим мужьям, партнерам, я начала получать звонки, предложения, а потом и просьбы от мужчин: «Пожалуйста, создайте такие семинары и для нас!» Поэтому точно так же, как я создала семинары для женщин, где можно было узнать, как устроены тела женщин и мужчин, что мужчины и женщины вместе могут сделать для того, чтобы секс стал привлекательным и страстным — я организовала занятия и для мужчин. За последние годы я общалась и делилась информацией с тысячами мужчин и женщин. Так появились семинары для мужчин, а заодно и эта книжка.

Мужской семинар — это группа из 6–10 мужчин, которые называют друг друга просто по имени. О фамилии и роде занятий мы не спрашиваем. Мы сидим за большим круглым столом, каждый мужчина получает «наглядное пособие»: женские гениталии в натуральную величину, выполненные из мягкого материала; образцы взяты из порножурналов. Я показываю посетителям, что работает, а что нет — мануально, орально, с проникновением, как женщины чаще всего достигают оргазма, какие существуют приспособления, чтобы свести женщину с ума в постели. Информация

основана на данных, собранных мной в «полевых» исследованиях.

Мои семинары посещали самые разные мужчины: художники, спортсмены, врачи, механики, архитекторы, строители, актеры, продюсеры, работники телевидения. Они имели разные характеры, разные габариты, разный уровень образования. И все они хотели больше узнать о сексе, особенно о том, как сделать счастливой женщину, которая рядом с тобой. Как выразился один политический консультант: «Занятия любовью заставляют меня чувствовать себя мужчиной, в самом основном смысле этого слова. Ничто так не помогает улучшить сексуальную жизнь, как знание того, как ее ласкать. Поэтому я хотел бы получить больше информации об этом». Другой посетитель, инвестиционный банкир из Нью-Йорка, сказал, что он хочет приобрести эту книгу по другой причине. Сославшись на жену, он сказал так: «Мы вместе 10 лет, и я хочу знать, как доставить ей больше наслаждения, больше радости». А фотограф из Калифорнии сказал: «Пожалуйста, объясните мне, какие именно приемы работают».

В этих голосах я слышу не только желание, но и требование получить проверенную опытом истину. Специалист по недвижимости из Филадельфии огорченно произнес: «Я бы не просил ее делать то, чего она не хочет, но я хочу знать все, что может улучшить нашу сексуальную жизнь. Она хорошая, это правда, но я хочу, чтобы она была еще лучше».

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Общаться с женщиной — все равно что играть в гольф. Если даже вы сыграли сотню партий, каждый раз вы играете немного по-разному. Вы должны учитывать характер поля — иногда оно суше, иногда влажнее. Кроме того, гольф, как и секс, требует изящества. Это определенно не хоккей с его «удар, гол!».

Эта книга написана для вас, джентльмены, она заслуживает вашего внимания. Кроме того, как я могу сопротивляться нарастающему желанию мужчин (мужей, партнеров) получить книгу о том, как доставить наслаждение любимой женщине? Пожалуйста: просили — получите.

## Как стать искусным любовником

За семь лет ведения семинаров по сексу для мужчин и женщин я много узнала о мужских и женских сексологических особенностях, а также психологии. Чтобы получить информацию, которую я предлагаю вам в этой книге, я общалась с тысячами мужчин и женщин, деливших со мной опытом: какие приемы работают, а какие — нет, где был промах. Разве вам не интересно узнать, что женщины действительно любят, а что — нет? Я хочу быть вашим доверенным лицом, переводчиком и представителем тайных женских желаний и мечтаний. В этой книге собрана наиболее блистательная, практичная и надежная информация. Если вы уверены, что сексуальная доблесть опирается на фундамент опыта, чувственности и знаний, можете рассматривать эту книгу как любовницу, которая делится всем, что знает — а знает она многое!

Можете также считать меня своим тренером. Тренер при занятиях спортом — вещь совершенно понятная и приемлемая, как и в бизнесе. Я не претендую на то, чтобы быть доктором сексуальных наук, но думаю, что мои так называемые «полевые исследования», обобщенная информация тысяч мужчин и женщин, дают мне право говорить о том, что лучше работает в сфере отношений между мужчиной и женщиной. Предполагается, что вам наскучили старые избитые истины, претендующие на непререкаемость и всеобщность, но на деле малопригодные. Я думаю, вы действительно хотите знать те приемы, которые помогут так «разогреть», возбудить женщину, чтобы она шептала ваше имя, не помня себя

от восторга. Вы получите здесь советы, как совершенствовать ваши игры и доставить ей *абсолютное наслаждение*. Я хочу рассказать все, как есть, стоя на точке зрения женщины, не утаивая никаких подробностей. Я уверена, что в качестве вашего тренера не заведу вас в непролазные дебри, а выведу на тропу взаимного — для мужчины и женщины — блаженства.

Эта книга — лишь первый шаг в вашем становлении искусного любовника. Как им становятся? Чтобы перейти от статуса просто опытного любовника в статус такого, который может подарить своей женщине бездну невыразимых восторгов, вам следует не только выучить найденные другими приемы, но также включить свое воображение, что поможет вам стать открытым, обуреваемым желанием, готовым покорять новые высоты.

Книга «Как доставить ей абсолютное наслаждение» — о том, как ласкать и радовать женщину, баловать, приводить в восторг. Я исхожу здесь из еще одного допущения: вы, читатели-мужчины, не только хотите быть на высоте в любовных играх, но и глубоко и страстно любите своих женщин. И хотя на этих страницах говорится о том, как угодить женщинам, разве не очевидно, что дающий наслаждение получает его в качестве обратной связи и сам? В сексе, как и в других жизненных сферах, будь то карьера, умственная или физическая деятельность, эмоции, действует закон синергии. То есть, если ты даешь удовольствие партнеру, оно возвращается к тебе с удвоенной силой. Как сказал один врач из Сиэтла: «Нет ничего прекраснее, чем сознавать, что я доставляю ей радость ее, заставляю ее испытывать замечательные ощущения. Это для меня и есть любовь». А еще один мужчина выразился так: «Как и большинство мужчин, я не хочу, чтобы люди знали, что я делаю с моей женой в интимные моменты. И даже если женщины могут обсуждать вопросы секса, мы, мужчины, не можем говорить об этом. Но моя мужская гордость рванула вверх, когда жена сказала, что я стал мужчиной, о котором ее подруги говорят, что таких нужно клонировать, и о таких они мечтают».

## **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Использование губной помады, очевидно, подсознательно восходит к желанию иметь губы рта похожими на возбужденные половые губы. В животном царстве такое состояние губ показывает самцу, что самка готова к сексуальному контакту.

Готовя и проводя семинары, я обнаружила, что надежных и точных источников информации о сексе очень мало. Типичные источники, откуда мужчины черпают свои познания о сексе, дают искаженную и неполную информацию. Порнография для мужчин — как журналы, так и фильмы — не заслуживает доверия по трем основным причинам. Во-первых, большинство порнографических журналов и фильмов создаются с целями визуальной стимуляции и пробуждения фантазии, с реальностью они имеют мало общего. Во-вторых, настраивая мужчин на то, чего в действительности не бывает, они приводят искателей приключений лишь к разочарованиям: ничего подобного с реальными женщинами им получить не удастся. В-третьих, поскольку эти фильмы и журналы нацелены на мужчин, половину человеческой популяции (то есть женщин) они игнорируют, а значит то, что действительно доставляет удовольствие женщинам, представлено не очень адекватно.

## **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Разнообразные преувеличения обычно распространяют те, кто возбуждается или получает наслаждение, бахвалясь своими сексуальными подвигами (Энциклопедия необычного секса).



Хотя я не имею ничего против визуального материала, стимулирующего мужчин, я думаю, важно знать, что в то время как некоторые из этих фантазий воздействуют на ум и возбуждают вас, в реальной жизни они вполне могут не работать.

Помните, все это изображают актеры-профессионалы, которые работают на специальных площадках с соответствующим освещением, используя нужные звуковые эффекты. В итоге вы видите сцены, далекие от реальных жизненных ситуаций. Если фантастическая история о мужчине, одновременно занимающемся любовью с двумя женщинами, возбуждает вас (а может быть, и вашу партнершу), попытка воплотить этот сценарий в действительности вовсе не обязательно принесет успех. Скорее, появятся непредвиденные сложности. Когда дело доходит до реальных чувств, ваши фантазии, в которых все было так хорошо, куда-то испаряются, и дело может закончиться реальной болью и потерей доверия и близости между вами и вашим сексуальным партнером.

Я спросила телеведущего ток-шоу, что, по его мнению, лежит в основе порнографии, и услышала в ответ: «Минимальный сюжет с целью снять одежду как можно скорее и приступить к действию заводит мужчин от 17 до 37».

Другая сложность опоры на порно и фантазии, связанные с ним, в том, что они программируют мужчин рассчитывать на определенный род возбуждения. А в реальном мире так редко случается. Если ваш любовник оказывается неспособным осуществлять фантазии, описанные в фильмах и журналах, порно может только мешать, буквально встать между вами и вашей женщиной. Хороший пример этого — частота, с которой горловой секс, глотание, анальные игры демонстрируются в порнографии. Однако в то время как образы могут стимулировать или заводить вас, многие женщины не могут заниматься горловым сексом, предпочитают не глотать сперму и не хотят анального секса. Есть, конечно, любительницы анального секса и ощущения вашей спермы в своем горле. Но, судя по моим беседам с тысячами женщин, многие из них не хотят этим заниматься. В частности,

рвотный рефлекс делает для них такую форму секса почти невозможной. Женщины из фильмов, делающие все это, попросту профессионалки, они изо дня в день делают это перед камерой, а вовсе не перед любимым мужчиной. Опираясь на свои семинары и исследования, я могу сказать, что только 20–25% женщин глотают сперму, и несмотря на то, что многие хотя бы однажды пробовали анальный секс, большинство утверждают, что это слишком болезненно, чтобы этим наслаждаться.

Вдобавок ко всему, я знаю несколько человек (из них двое — мужчины и одна женщина), которые вели в одном издании колонку «личный опыт». Они считали возможным просто выдумывать ситуации. Один из них сказал: «Лу, но ведь это так здорово — вести такую колонку! Я просто развлекаюсь...» Отвечая на мой прямой вопрос о том, насколько эта информация правдива, он признался: «Да ни слова там правды нет!» Тот же человек от первого лица вел колонку об особенностях ухаживания и сексуальной жизни в разных странах. Он описывал подробности по поводу клубов, баров, праздного времяпрепровождения во всей Европе. Обнаружился, однако, прискорбный факт: этот человек в жизни не выезжал дальше США. Вот вам и достоверность.

Другой источник ложной информации о сексе происходит от так называемых «друзей». На семинарах мужчины часто делятся информацией, полученной от них. Вскоре они понимают, что друзья знают не больше, чем они сами. Как правило, и многие из вас, вероятно, сами это уже обнаружили: кто больше говорит, тот меньше знает. Эти хвастуны преувеличивают количество своих «побед», а качество и подавно существует лишь в их головах. Как вспоминает один знакомый мне мужчина: «Нас было восемь человек, и один пижон вешал лапшу на уши всем остальным: говорил, что может “это” делать шесть раз в день. Мы вообще-то знали, что он врет, но стояли и слушали, будто нам что-то от этой роскоши перепадет». Знакомо, правда?

Еще один мужчина остановил рассказы своего 23-летнего племянника на пикнике. Когда племянник сказал: «А

прошлой ночью я сделал это подряд 8 раз!», дядя ответил: «Что ж, хорошо. Вот давай посмотрим: если ты так устал за ночь, сегодня ты не сможешь мочиться». Нетрудно догадаться, что племянник быстро сменил тему разговора.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВА ЛУ

Женщины хотят разнообразия, но не обязательно трюков. Они не машины, которые можно включить и выключить; они работают не по инструкции. Впрочем, эта книга, мы надеемся, сможет в чем-то помочь «пользователю».

Наконец, порнография игнорирует половину населения. Порнографическая продукция производится ради денег — быстрых и простых. Издатели и продюсеры выдают то, что клиент хочет видеть. Зачем учитывать мнение женщин, если они все равно этого не читают? Говорят, некоторые продюсеры ориентируются и на женский рынок. Один из таких ориентированных на женщин продюсеров — Femme productions, возглавляемый Кандидой Роял. «Путеводитель по эротическому видео для мудрых женщин» Анжелы Кохен и Сары Гарднер Фокс — тоже прекрасный образец.

## Секс в действии

Косвенное следствие проблемы порнографии — это опасное формирование представлений о сексе как некоем шоу. Мужчины видят крепкие, мускулистые, нестареющие тела на сцене или на страницах хорошо изданных журналов и сравнивают с собой (и сравнение обычно не в их пользу). Хотя я знаю, что некоторые из вас легко выдерживают такой отбор, большинство даже самых уверенных в себе мужчин испытывают некоторое смущение, разглядывая ложенных красавцев. (Ана-

логичное влияние СМИ оказывают и на женщин, используя в качестве моделей совсем молоденьких девушек и ретушируя изображение в рекламе.) Вы ведь ассоциируете секс с такими изображениями! СМИ постоянно заставляют вас сравнивать себя с мужчинами на глянцевого обложках. Я понимаю, что для многих мужчин соперничество — характерная черта, но эксплуатировать эту черту, чтобы увеличить тираж журналов и кинопрокат — обычный макиавеллизм. Разве это не простая тактика бизнес-использования ложной информации ради приобретения конкурентных преимуществ? Вообще-то это бесчеловечно — заставлять сравнивать себя, используя фальшивые критерии и ложную информацию.

Разве вас не возбуждает реальная женщина, занимающаяся сексом? Тот же вопрос к женщинам. Женщинам не нужно шоу в постели. И им не столь важно, «сколько раз» вы сможете за ночь. Скорее, им нужно, чтобы вам было хорошо вместе.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Всегда говорите женщинам, какие приемы «работают», а какие — нет. Подчеркивайте положительное, и она вас услышит.

Если вы сосредоточены на ней и на том, что вы делаете, женщина не только будет вам благодарна, ее сексуальная энергия возрастет. Как сказал мне один посетитель семинаров: «Лучший секс бывает, если заниматься любовью долго и медленно».

## **Загадка общения**

Мы снова и снова слышим: мужчины и женщины воспринимают все по-разному. Знатоки закономерностей межполового общения, Джон Грей, заходит в размышлениях так далеко, что утверждает: для мужчин любовь становится доступ-

ной через секс, женщины же воспринимают сам секс только через любовь и чувства. Если вы разделяете эти взгляды, то не удивитесь тому, что мужчины и женщины часто говорят на разных языках. Разве вы никогда не чувствовали, что вам и вашей женщине порой требуется переводчик?

Я не хочу утомлять вас данными социологических исследований, достаточно сказать, что у мальчиков и девочек сама социализация происходит по-разному, сначала учитывается разная биология, потом наслаиваются еще и разные гендерные роли. Поэтому мужчины и женщины общаются по-разному, почти полярно по-разному. В результате, чтобы успешно общаться — будь то во время занятий сексом или за обедом — я думаю, для мужчин (как и для женщин) важно осознать эту разницу. Например, когда женщине кажется, что ее не слышали, она делает неутешительные для вас выводы — как эмоционально, так и физически. Она дает реакцию. Как сказала одна женщина: «Я влюбилась в своего мужа, когда поняла, что он умеет слушать. Я поверить не могла: через несколько дней он повторял то, что я сказала, понимал, что я имела в виду. Это было удивительно!»

Женщины скорее отвечают уверенным в себе мужчинам, а это именно те мужчины, которые слушают. Если женщина подходит к вам с вопросом, тревогой, заботой, проблемой или просто хочет что-то рассказать, ей не обязательно нужен ваш совет. Нужно спросить, нужен ли ей совет или ей просто надо выговориться. И вообще, сначала выслушайте, а потом советуйте. Зачастую она просто хочет, чтобы ее выслушали; то, что вы ее слушаете, означает проявление заботы и ласки. Но вы в качестве мужчины можете начать решать проблему. Да ей не решение нужно! И она может подумать, что вы просто снисходите до ее проблемы. А если вы постоянно прерываете ее, когда она говорит, она посчитает, что вы ее не слушаете. И сделает вывод, и что в итоге?

Есть способы дать понять, что вы ее слушаете: контакт глаз, прикосновение, кивок головы. Если же ваши глаза где-то бродят, вы, вероятно, не слишком уделяете внимание разговору, и она это поймет. Как я упоминала выше, когда жен-

щина не чувствует себя выслушанной, она делает выводы, как эмоциональные, так и физические. И найдет кого-то другого, кто будет ее слушать. Это не угроза, это факт. Быть выслушанной — крайне важно для женщины. Это наиболее частая жалоба женщин: их не слушают!

В сексуальной сфере гендерные особенности коммуникации имеют конкретные черты и следствия. С одной стороны, женщины хотят, чтобы вы знали, что им нравится в сексе, с другой стороны, они крайне неохотно прямо говорят об этом в каждом конкретном случае. Между собой женщины говорят о сексе, с мужчиной говорить об этом многие считают невозможным. Так что и в этом мужчина и женщина различаются.

На своих семинарах я выделила четыре основных причины, по которым женщины не решаются говорить партнерам о том, что они чувствуют:

1. Если мы скажем, чего мы хотим, это будет воспринято как развращенность или как полицейская попытка руководить процессом.
2. Мы не знаем, как это выразить, что именно нужно сказать. Дизайнер из Майами говорит так: «Я бы хотела сказать ему, но не знаю, как. Я знаю, какое ощущение мне нравится, но трудно точно описать, что ему нужно делать».
3. Мы боимся, что мужчины воспримут наши пожелания как критику и признание того, что они плохи как любовники.
4. Мы беспокоимся по поводу того, что мужчины не будут слушать. Одна женщина сказала: «Даже если я скажу ему, чего я хочу, он не послушает. Он будет продолжать по-своему».

Причина того, что женщины не говорят вам, чего они желают или как этого достичь — в старых стереотипах, которые все еще воздействуют на женскую психику. Большинство женщин, особенно одиноких, все еще хотят, чтобы о них думали как о «хороших девочках», боятся, что о них по-

думают, что они развращены. Они боятся, что в любом «я хочу вот так» мужчина услышит: «с Другим мы делали вот так». Они боятся отчуждения или гнева партнера.

Поняв, что женщина не решается рассказать вам, что она любит и что нет, вы можете решить задачу предпочтений проще (и приятней для обоих): скажите ей, что вы *хотите* это знать. Вы должны поощрить ее к тому, чтобы она рассказывала, а иногда даже показывала каких она хочет прикосновений, как нужно целовать, лизать и т.д. Открыв эту дверь в общении, вы поможете ей расслабиться.

Также, джентльмены, будьте добры, осознайте, как вы подаете информацию. Если вы и ваша партнерша нормально воспринимаете слово «вагина» (со всеми его уменьшительно-ласкательными и производными словами), используйте его. Но знайте, что если женщине неприятно, как вы называете какую-то часть ее тела, это будет ее не возбуждать, а, напротив, отталкивать. Я предлагаю начать с возможно более корректных терминов, а потом будете идти дальше. В разговоре или в порыве страсти узнайте, как ей нравится называть ту или иную часть тела, и согласуйте названия. Пусть степень откровенности определяет она. Иначе говоря, иногда она может наслаждаться «грязными» словами и испытывать возбуждение, слыша их.

Если вы общаетесь уже долгое время, то можете уже заранее знать, что она хочет, а также исследовать вместе; но если вы не знаете, как доставить удовольствие партнерше, нужно обязательно спросить об этом.

Важность коммуникации нельзя недооценивать. В самом деле, когда вы осознаете, как вы взаимодействуете, все остальные части полового контакта автоматически проходят, как надо. Как отметил один участник семинара: «Когда ты с женщиной, нужно быть очень, очень чутким и внимательным. Нужно забыть о своих проблемах и настроиться на нее. Правильно то, чего хочет она — вы должны уделять полное внимание тому, как и на что она реагирует. Схему действий задает женщина, надо только приспособиться». Имея это в виду, я составила список типичных различий между мужчинами и женщинами, который вы должны держать в памяти,

если хотите стать искусным любовником. Конечно, это лишь обобщения, перечисленные черты не обязательно присутствуют у каждой женщины и каждого мужчины, но знание таковых может помочь в конкретном случае.

- Женщины любят ушами, мужчины — глазами.
- Мужчины — визуальные натуры, они могут возбудиться от одного вида обнаженной груди. Женщинам важны слова и прикосновения. Им нужно слышать и чувствовать мужчину, чтобы возбудиться.
- Мужчины часто получают удовольствие от быстрого грубого секса. Женщины предпочитают медленное возбуждение.
- Мужчины ориентированы на цель, стремясь достичь оргазма. Женщины любят сам процесс, им нравится бродить без цели, наслаждаться происходящим.
- Большинству мужчин нравится ощущать мокрый скользкий язык, прикасающийся к уху, большинству женщин это совсем не нравится. Как выразилась одна женщина: «Я чувствую себя при этом так, будто мою голову засунули в стиральную машину».
- Женщины отзывчивы на мягкое, нежное прикосновение. Мужчинам нравится более сильное давление.
- Женщины обычно заранее планируют секс, у мужчин желание возникает спонтанно.
- Женщинам обычно важно, как с ними обращаются. Часто какую-то мелочь, которая решает исход дела, вы даже не осознаете. Однако чтобы увеличить ваши шансы, мы и написали эту книгу. Чем больше вы знаете, тем лучше будете подготовлены к любому развитию событий.

## Золотой парашют

В сексе — как и в любом деле: чем больше вы в него вкладываете, тем больше вы (и ваш партнер) получаете. Мужчины,



утверждающие, что они имеют насыщенную, замечательную, страстную интимную жизнь, обычно относятся к сексу как к одной из сфер своей деятельности — будь то карьера, творческий поиск, спорт. Любое дело требует сосредоточенности на нем. Руководящий работник из нефтеперерабатывающей отрасли (Аризона) высказался так: «Когда с личной жизнью у меня все в порядке, я и в бизнесе чувствую себя очень уверенно. Существует прямая взаимосвязь между успешностью в личной жизни и успехом в карьере». Я много раз слышала это от мужчин: когда они способны сексуально удовлетворять партнершу, они чувствуют себя более уверенно и более успешны в других сферах жизни.

Таким же образом, как вы планируете субботнюю игру в гольф, вы должны планировать половую жизнь. В начале взаимоотношений разве вы не предпринимаете больше усилий, чтобы понравиться? Но и дальше не забывайте об этом. Не важно, сколько вам лет, какой статус носит ваша любовная связь; в интимной жизни нужны предусмотрительность и согласие, сексуальные отношения требуют практики и сосредоточения на них. Держу пари: прежде чем делать какие-то инвестиции, вы тщательно все планируете далеко вперед. От того, как вы позаботитесь о деньгах сегодня, зависит, какую отдачу вы получите завтра. С личными отношениями то же самое: сколько вы вложите в них сейчас, столько получите в будущем. Поэтому взаимоотношения тоже нужно планировать. И поверьте, это окупится сторицей.

Если вы не можете выразить словами, как секс связывает вас с партнершей, дайте ей знать это иным путем. Не надо думать, что она точно знает, что вы чувствуете по поводу секса, интимности и связи в целом. Как сказал один из участников семинара: «Я считал, что моя жена знает, как она меня возбуждает. Но как-то раз после занятий сексом она вдруг сказала мне, что ей кажется, что мне нужно только потрахаться, а ее я совсем не люблю. Ничто не могло быть дальше от правды, но я понял свою ошибку. Я думал, что она знает, как я ее люблю. И был неправ».

Я хотела бы, чтобы вы, читая эту книгу, помнили: я делюсь тем, что узнала, общаясь с тысячами мужчин и женщин на

семинарах по сексу. Не стоит и упоминать, что все эти люди приходят на семинары сознательно и хотят узнать, как быть хорошим любовником. А это предполагает 20% техники и 80% открытости, доброжелательности, энтузиазма и умения общаться. Я хочу поблагодарить вас за то, что вы читаете эту книгу. Как я говорю мужчинам: проходите, присаживайтесь, будем в узком кругу за круглым столом обсуждать, как доставить удовольствие женщине. Для того чтобы быть откровенным, потребуется смелость. Но то, что вы приобретете, может навсегда изменить вашу сексуальную жизнь.

Помните, невозможно узнать о сексе все сразу. Как мы знаем, мифы тоже содержат частичку истины, но при более тщательном исследовании они оказываются маловероятными. Конечная цель как семинаров для мужчин, так и этой книги — обнаружить ваше сексуальное «я», прорваться к нему. Дать вам идеи, точки зрения, информацию, добытую и опробованную другими, чтобы в качестве любовника вы могли построить замечательные, игровые, дающие взаимное наслаждение отношения с женщиной, которую вы любите.

# Безопасная чувственность: как защитить себя и свою женщину

## Знание — сила

Безопасный секс не должен означать скучный секс. Напротив, мне нравится думать о нем как о вызове: твори, придумывай, пробуй! Это также призыв быть внимательным не только по отношению к партнеру, но и к себе. «Я забочусь о тебе, я забочусь о нас» — вот что такое безопасный секс. Защищенность чувств, комфортабельность, заботы — решающие условия замечательного секса.

Я понимаю, что больше всего эта информация необходима людям одиноким и/или тем, у кого появляется новый партнер. Однако семейные пары или пары, состоящие в длительных установившихся отношениях, прежде чем игнорировать эту главу, пусть вспомнят, что сегодня, при существующем проценте разводов, всем нам стоит быть бдительными и предупредительными — даже состоящие в браке люди нередко имеют серию моногамных отношений. А если вы — родители? Возможно, вы не хотите путать ваших детей, но вы навер-

няка собираетесь дать им информацию, которая подготовит их к жизни — в том числе и относительно болезней, передающихся половым путем. Подумайте над статистическими данными: средний возраст зараженных снизился с 26 до 20 лет, а каждый пятый заражается до двадцати лет.

В этой главе я собрала наиболее современную и точную информацию о предосторожностях и риске во время секса: какие болезни могут передаваться половым путем, какова вероятность заразиться и что вы можете и должны сделать, чтобы предотвратить заражение. Я понимаю, что напоминание об опасностях может временно ослабить ваше сексуальное желание, но я уверена, что в дальнейшем вы меня поблагодарите. Лучше притушить желание на некоторое время, чем из-за невежества испортить себе сексуальную жизнь на годы.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Согласно недавним исследованиям тинейджеров в Сиэтле, 80% 18-летних девушек и 90% 18-летних юношей являются сексуально активными. Причем 60% сексуально активной молодежи имеет 5 и более партнеров. (Доктор Пенелопа Хичкок, заведующая кафедрой болезней, передающихся половым путем, Национального института здоровья.)

Сегодня безопасность очень важна. С моей стороны было бы безответственным давать советы по сексуальным взаимоотношениям, не обсудив предварительно проблему безопасности. Начнем с того, что (вы, вероятно, удивитесь) мужчина в меньшей степени рискует заразиться, чем женщина. Почему женщина рискует больше? У женщины слизистая оболочка (вагина) занимает большую площадь, чем у мужчин (только в уретре пениса). Вторая причина: во время секса женщина является воспринимающим партнером, а ваши выделения попадают *внутрь* ее тела, поэтому она более под-

вержена инфекции. Наиболее подверженная риску во время сексуального контакта ткань — это пронизанная множеством сосудов слизистая ткань вульвы и вагины (у мужчин такая ткань в уретре), потому что она легко повреждается из-за трения при сексе. Естественное следствие того, что женщина подвержена большему риску — необходимость для мужчин брать на себя большую ответственность за безопасность обоих. Я знаю мужчину, который перед началом новых взаимоотношений рассказал возлюбленной о своем герпесе. В восторг от этой новости она не пришла, но смогла оценить его честность и открытость. Потом она призналась, что это их только сблизило. Он стал больше заботиться о своей гигиене и проявлять большую бдительность в отношении возможных рецидивов болезни. Он также настаивал на использовании презервативов, даже когда его заболевание было в неактивной форме. В моменты же обострения мужчина избегал половых актов. Тем временем он применял интенсивную противовирусную терапию. Они были вместе шесть лет, и герпесом она не заразилась.

А теперь, прежде чем радоваться, что вам-то инфекции опасаться не стоит, подумайте еще раз. Случалось ли вам играть в азартные игры и выигрывать при низких шансах на победу? Из того, что я наблюдала в ходе моих семинаров и других исследований, я сделала вывод, что многие мужчины считают, что безопасный секс и предохранение партнерши от беременности совпадают. Но это не так. Вы должны осознать, что заботиться нужно не только о предохранении от беременности, но и от возможного заражения болезнями, передающимися половым путем. У мужчин, как и у женщин, могут наблюдаться скрытые, бессимптомные формы заболеваний. Другими словами, симптомов нет, а шанс заболеть есть. Это особенно часто встречается при таких болезнях, как хламидиоз, папиллома, герпес (ниже приводится конкретная информация об этих и других заболеваниях). Поэтому тот факт, что вы чувствуете себя хорошо и не замечаете проблем с пенисом, еще не означает, что вы не переносчик болезней. Также надо иметь в виду, что чем старше вы стано-

витель, тем выше вероятность, что у вашей партнерши есть своя сексуальная история. Поэтому будьте осторожны и соблюдайте необходимые меры предосторожности.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Не существует абсолютно безопасного периода для полового контакта в смысле невозможности зачатия. Природа оказалась предусмотрительной. Если женщина возбуждается очень сильно, овуляция (выход яйцеклетки) может произойти и вне цикла.

Не так давно термин «безопасный секс» относился именно к предохранению от нежелательной беременности. И все-таки в этой сфере есть непонимание. Как сказал 49-летний приверженец епископальной церкви: «Мы использовали метод циклов, но после третьей незапланированной беременности мы с женой решили, что не умеем считать». Однако даже и при появлении многочисленных форм предохранения вероятность нежелательной беременности остается. Это говорит о том, что, несмотря на информацию и средства предохранения, мы все еще ведем себя безответственно. И можно ли это оправдать?

В сегодняшнем лексиконе «безопасный секс» чаще ассоциируется с вирусной инфекцией и СПИДом. Нет сомнений, что СПИД заслуживает повышенного внимания. Это не только смертельная болезнь, она также лишает человека всяких надежд, достоинства, качества жизни. Достижения медицины позволяют людям, зараженным ВИЧ, жить дольше и счастливее. Однако предохранение делает это куда эффективнее.

Даже если вы не относитесь к группе риска ВИЧ-инфекции, нужно быть максимально осторожным. Я беседовала с доктором Эриком Дааром, специалистом по СПИДу и иммунным расстройствам (Лос-Анджелес), о мужчинах, зара-

жившихся СПИДом и другими инфекциями от женщин. Вот что он сказал: «Среди моих пациентов много молодых людей, у которых единственный фактор риска — секс с женщиной без предохранения». По его словам, существуют тысячи женщин, заражающих мужчин неосознанно, особенно в Азии и Африке, где эти болезни распространены не только в среде гомосексуалов.

## Цифры

Количество мужчин и женщин с одним или более венерическим заболеванием (в том числе и выздоровевших) поражает. Один из 15 американцев заразится такой болезнью в этом году, а один из четырех американцев уже болен. Не могу не подчеркнуть: очень важно знать, с кем вы ложитесь в постель.

Как я уже упоминала, многие болезни, передающиеся половым путем, не имеют явных симптомов. Что касается женщин, зачастую они осознают, что являются носителями инфекции только когда собираются создать семью. Но к этому времени болезнь уже делает свое черное дело: они становятся неспособными зачать ребенка. (Иногда горю можно помочь: женщина может забеременеть искусственным путем.)

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВА ЛУ

Главная причина мужского бесплодия — хламидиоз. Однако исчерпывающей информации об этом заболевании нет, отмечает доктор Пенелопа Хичкок.

К сожалению, незнание о заболевании не препятствует передаче его партнеру. Мужчины тоже могут не осознавать своего заболевания и передавать его женщине. Поэтому проверяться нужно как вам, так и партнерше. Иммунитета по отношению к таким болезням не бывает. Ваши возраст, раса,

национальность, социальное положение вам не помогут. Защитить себя можете только вы сами, поэтому нужно овладеть информацией и не пожалеть времени и сил, чтобы обезопасить себя и партнершу.

## Передача

Болезни, передающиеся половым путем, могут распространяться через вагинальный, оральный и анальный секс. Иногда опасен любой контакт пениса с вульвой, ртом или анусом. Венерические заболевания могут передаваться от мужчины к женщине, от женщины к мужчине, от мужчины к мужчине и от женщины к женщине, а некоторые — от матери к ребенку при рождении или кормлении грудью. И как вы уже поняли — при пользовании общей иглой тоже можно заразиться любой из этих болезней, включая СПИД.

Реально существует только один путь быть стопроцентно уверенным в отсутствии у себя подобного заболевания: воздержание. Но я думаю, что большинство из нас (как мужчины, так и женщины) не посчитают возможным отказаться от секса. Следующий наименее рискованный путь — использовать ваши руки. Не отказывайтесь от радостей, которые можно получить при помощи рук. Вы можете быть очень удивлены и захотите побольше узнать об этой возможности. Удостоверьтесь, что на ваших руках нет ранок, потертостей, содранной кожи. Герпес и вирус папилломы, однако, могут передаваться при контакте гениталий и рук (конкретная информация приводится ниже). Если вы или ваша партнерша имеете какой-нибудь из этих вирусов, вы можете защититься, используя латексные перчатки.

Верно также, что некоторые болезни передаются при контакте гениталий без полового акта, например, герпес и сифилис. То же касается прелюдий: любой контакт вообще без использования презервативов может оказаться роковым. Иногда герпес не ограничивается гениталиями, он может



проявляться через нервные узлы на бедрах и ягодицах. Встретив великолепную незнакомку, пригласить ее на чашечку кофе (с плавным переходом к постели в гостинице) — увы, сегодня становится крайне неразумным. Если вы оба не захотите остановить неизбежное, улучите момент заговорить о безопасном сексе. Я обещаю вам, она будет вам благодарна, а если нет — то поблагодарите себя за то, что вовремя вспомнили о себе.

Ответственные взрослые люди говорят о сексе прежде, чем все произошло. А обменявшись информацией с новым любовником, воспользуйтесь презервативом. Пока вы оба не проверитесь на предмет всех болезней, передающихся половым путем, и не выждете соответствующий инкубационный период (в этот период не рискуя), вы должны использовать презервативы каждый раз при вагинальном, оральном, анальном сексе. Презервативы сегодня доступны — всех размеров, видов и расцветок (в конце этой главы вы найдете соответствующую информацию).

Перед теми крутыми мужчинами, которые слушать о презервативах не хотят, я извиняюсь за материнский тон, но вы должны ограничить число партнерш. Все ведь просто: риск подцепить болезнь резко возрастает, если у одного из вас сейчас или раньше было много партнеров. Вот почему в интимных отношениях нельзя недооценивать ценность доверительности. То, на что обычно не обращают внимания, может иметь большое значение для здоровья. Выбирать вам, но я считаю, что безопасность лучше, чем сожаления. Стоит ли одна ночь страсти проблем на всю жизнь?

## Болезни

Ниже приводится перечень наиболее распространенных болезней, передающихся половым путем, с информацией о симптомах, потенциальной опасности и лечении. Этот перечень дается для общего информирования. При любых об-

стоятельствах заниматься самодиагностикой неразумно. Некоторые из этих симптомов могут быть вызваны иными факторами, а многие болезни могут очень долгое время не давать никаких симптомов. Если вам кажется, что у вас какое-то венерическое заболевание, обратитесь к врачу.

Если врач подтверждает ваши предположения, точно следуйте медицинским предписаниям и немедленно сообщите обо всем партнеру или партнерам. Несомненно, являться с такой новостью неприятно и неловко. Но ваша подруга должна знать правду о своем здоровье, чтобы лечиться, а так же чтобы не произошло обратного заражения.

## ХЛАМИДИОЗ

Хламидиоз вызывается бактериями-паразитами, то есть существующими за счет других клеток. Его часто называют молчаливой болезнью, поскольку он не дает симптомов на ранней стадии. Мужские симптомы включают жжение во время мочеиспускания из-за инфекции в уретре, а также воспаление и опухоль эпидидимиса яичек. В конце 1980-х годов хламидиоз стал наиболее распространенной инфекцией, передающейся половым путем, в Северной Америке и Европе. В 1997 г. зарегистрировано 526 653 случаев заболеваний, и по некоторым оценкам около трех миллионов человек заражается ежегодно. 40% негонококковых инфекций уретры у мужчин вызывается хламидийными бактериями.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Воспаление эпидидимиса в результате хламидийной инфекции может вести к мужскому бесплодию.

Хламидиоз распространяется через оральный секс и половой акт. У женщин инфекция может проникать глубоко в

фаллопиевы трубы, вызывая хроническую боль, внематочную беременность и/или бесплодие. При передаче оральным путем хламидиоз может вызывать заболевание верхних дыхательных путей. Эта болезнь может также передаваться от матери к ребенку во время родов, вызывая инфекционные заболевания глаз, ушей и легких у новорожденного. Хорошая новость в том, что хламидиоз легко излечивается антибиотиками, но лечение должно быть назначено индивидуально.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Хотя хламидиоз и гонорея проявляются у женщин в иной форме, чем у мужчин, результаты заболеваний у тех и других очень похожи.

## **ГОНОРЕЯ**

Гонорея, также называемая триппером, часто ассоциируется с прошлым столетием. Однако болезнь все еще распространена. Как и хламидиоз, это — бактериальная инфекция, которая может развиваться бессимптомно. У женщин она часто протекает незамеченной до тех пор, пока не нанесен существенный урон организму, включая бесплодие, внематочную беременность, хронические боли. У мужчин симптомы могут включать желтые гнойные выделения из полового члена, частые позывы к мочеиспусканию и боль в нижней части брюшной полости. Гонорея, очень заразна и может передаваться через любой контакт с пенисом, вульвой, ртом или анусом, даже без полового акта.

Хорошая новость: выявленная в ранней стадии, гонорея легко излечивается антибиотиками.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Воспаление эпидидимиса у сексуально активных мужчин до 35 лет чаще всего вызывается хламидийными и гонококковыми бактериями.

## СИФИЛИС

Сифилис — очень опасная бактериальная инфекция. По оценкам исследователей, нелеченый сифилис наносит непоправимый ущерб сердцу, мозгу, глазам и сухожилиям. 40% детей, рожденных от матерей, страдающих сифилисом, умирает во время родов или рождается с аномалиями. К симптомам относятся безболезненные язвочки на ладонях и ступнях ног и опухшие лимфатические узлы. Это заболевание очень заразно, передается через оральный, вагинальный и анальный секс, а также через кожные повреждения. Замеченный на ранних стадиях, сифилис лечится большими дозами антибиотиков. Сифилис часто встречается у гетеросексуальных мужчин в одних штатах и очень редко в других.

## ГЕРПЕС

Самое удивительное, что генитальный герпес широко распространен. По оценкам специалистов, в этом году им заразится от 200 000 до 500 000 человек, а 45 млн уже инфицированы. Еще более пугает число людей, которые не осознают, что они заражены.

Существует два вируса, вызывающих генитальный герпес. Герпес симплекс 1 передается оральным путем, герпес симплекс 2 — через гениталии. Герпес симплекс 1 — это то, что мы обычно называем «простудой» на внеш-

ней или внутренней поверхности губ и рта. Видимые симптомы герпеса симплекс 2 у мужчин включают зудящие шишки или крошечные волдыри в области гениталий, обычно на стволе пениса, на его крайней плоти или около головки. У женщин высыпания появляются около или внутри влагалища, половых губ или прямой кишки. У мужчин герпес также может возникнуть возле ануса, даже если они никогда не имели анальных контактов. Иногда поражение герпесом сначала возникает в областях, связанных с гениталиями нервными окончаниями, но не собственно на гениталиях. В этом случае поражаются ягодицы и бедра.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Если у вас или у вашей женщины возникли «простудные» болячки на губах, не получайте и не давайте оральный секс, потому что вы можете передать вирус на гениталии.

Существует известный миф о том, что заболевание герпесом причиняет большие страдания. Но боль обычно появляется при давлении на волдыри. Герпес может возникнуть на любой области кожи или слизистой оболочки в зависимости от того, какая область была в интимном контакте с пораженным участком. Первые признаки генитального герпеса могут длиться 12–14 дней, и они обычно наиболее жестоки; последующие высыпания короче по длительности (4–5 дней) и мягче. Однако в наши дни у большинства людей заболевание начинается с мягкой бессимптомной инфекции.

Герпес очень заразен во время обострения, но он также может быть заразен, когда вирус находится в неактивной форме. Это происходит потому, что у многих людей заболевание может реактивироваться без симптомов. Лабораторные исследования показали, что в 5% случаев, когда человек

считает герпес неактивным, инфекционный вирус находится на коже.

Главное, что нужно помнить: проверяйте любые изменения или воспаленные места на коже, как только заметите. Однако если вы считаете, что у вас герпес, только анализ крови, так называемый Вестерн блот, может поставить диагноз даже при отсутствии симптомов. Врачи чаще проводят тесты вирусных культур, беря мазок с пораженного места на ранней стадии болезни.

Я понимаю, что неловко и неприятно рассказывать партнерше, что вы инфицированы, особенно в новых отношениях. Профессор математики из Лос-Анджелеса рассказывает: «Я встретил замечательную женщину и очень боялся сказать, что у меня герпес. Помню, как мы лежали с ней в постели; между нами в тот раз ничего не было, я знал, что нужно все ей рассказать. Я боялся, что тогда она не захочет продолжать отношения. Когда я ей все-таки сказал, она, конечно, в восторге от такой новости не была, но я объяснил, что заразился от женщины, которая не знала, что инфицирована. Той ночью секса у нас не было. А через день она вернулась ко мне и сказала, что хочет продолжать наши отношения, и все решило то, как я преподнес эти сведения. Я был в восторге».

От этого вируса нет лекарств, хотя оральные препараты ацикловир, фамцикловир и валацикловир успешно минимизируют симптомы и подавляют новые вспышки. Кроме того, эти препараты снижают бессимптомное распространение. В настоящее время ведутся исследования по уменьшению степени заразности болезни.

Причины, вызывающие герпес, точно не известны. Исследования показывают зависимость между герпесом, солнцем и стрессом, хотя герпес и сам по себе может вызывать стресс, как физически, так и эмоционально. Как вспоминала одна слушательница семинаров: «Узнав, что у меня герпес, я почувствовала себя как прокаженная. Я была страшно зла на парня, от которого заразилась, и дала себе обет безбрачия. Никому не желаю пройти через этот ад». Другие при-

нимают известие о герпесе спокойно: «После того, как мы сдали тесты на СПИД и знали, что собираемся вместе спать, она сказала мне, что у нее герпес. Я был совершенно уверен, что у нас все в порядке с венерическими болезнями, а герпес упустил из виду. Я не отрицаю, что это заставило меня подумать дважды, но она всегда была сверхосторожна во всем, и мы стали использовать презервативы».

В то время как симптомы герпеса неприятны сами по себе, болезнь также представляет серьезную опасность для нерожденного ребенка, а также для лиц с подавленным иммунитетом (ВИЧ, СПИД). Возможно заражение новорожденного, хотя последние данные показывают, что это маловероятно в случае, когда мать страдала герпесом до беременности. Более вероятно заражение ребенка в течение родов, что может нанести ущерб его глазам, мозгу, внутренним органам. Один из шести новорожденных, зараженных герпесом, не выживает вообще.

Хорошая новость в том, что, если о болезни матери известно заранее, кесарево сечение может сохранить ребенку здоровье. Фактически риск заражения при этом столь мал, что всем инфицированным матерям сегодня предлагается именно кесарево сечение. Однако сложность в том, что герпесом может заразить мужчина и женщина может оказаться зараженной на самых поздних стадиях беременности, не зная об этом. Поэтому если вы и ваша партнерша думаете о возможной беременности, и у вас есть герпес, а у вашей партнерши нет, необходимо заниматься только безопасным сексом.

## ПАПИЛЛОМА

Вирус человеческой папилломы, также известной как кондилома, представляет семью вирусов, состоящую более чем из 80 разных типов. В этом году ожидается примерно 1 млн новых случаев заражения. Определенные формы вируса вызывают разного вида генитальные бородавки, хотя иногда бородавок нет вообще. Генитальные бородавки появляются на

пенисе, мошонке, в паховой области или в области бедер. Они могут быть высокими или плоскими, единичными или множественными, маленькими или большими. Все сексуально активные мужчины и женщины могут заразиться папилломами. Заражение происходит при вагинальном, оральном или анальном сексе с носителем вируса. У женщин папилломы могут располагаться на внешних и внутренних половых органах. Изредка во время родов могут быть инфицированы дети.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Проведенное в Сиэттле исследование здоровья показало, что 25% сексуально активных в течение одного года восемнадцатилетних женщин заражены вирусом папилломы.

Поскольку вирус папилломы может оставаться в неактивной форме многие годы, вы можете узнать о заболевании после нескольких лет моногамии. Диагноз папилломы обычно ставится в клинике, на основании внешних признаков. Существуют анализы по обнаружению вируса, но они обычно не проводятся, если вы обращаетесь с целью медосмотра. Эффективных анализов крови пока нет, ученые работают в этом направлении. Тем временем, пока лечения для этой болезни не найдено, я предлагаю быть более осторожным в выборе партнеров и практиковать безопасный секс. Мужчинам нужно регулярно проверяться, как например, при любых признаках тестикулярных аномалий. Вы также должны поощрять женщин регулярно сдавать мазки на вирус папилломы и внимательно относиться к любым новым образованиям на коже, даже если они безболезненны. Появление и исчезновение пораженных мест может свидетельствовать о наличии вируса.

Важно знать, что большинство людей — носителей вируса не заболевают. Однако существуют пять распространенных



видов вируса папилломы, связанных с раком шейки матки. Генитальные бородавки непосредственно не означают ракового заболевания. У мужчин они редко имеют хоть какое-то отношение к раку, у женщин же папилломы иногда вызывают цервикальные аномалии, которые могут оказаться канцерогенными. Только врач может поставить верный диагноз. Генитальные бородавки можно лечить несколькими путями, включая замораживание, лазерную хирургию, специальные мази. Одни процедуры проводит врач, другие под силу самому больному. Полного излечения не дают ни те, ни другие. Заражение вирусом при отсутствии бородавок обычно проходит незамеченным, пока не обнаруживается при помощи мазка. Генитальный вирус более успешно лечится на ранних стадиях.

## ГЕПАТИТ Б

Инфекция, вызываемая вирусом гепатита Б, обычно не рассматривается как венерическая. Однако она передается через инфицированную сперму, вагинальные выделения и слюну и в сотни раз более заразна, чем ВИЧ. Вы можете заразиться гепатитом Б через вагинальный, оральный, а особенно — через анальный секс. Также вы можете заразиться им посредством прямого контакта с инфицированным, через открытые раны или порезы. Это означает, что если кто-нибудь у вас дома инфицирован, вы можете заразиться гепатитом Б через общую бритву или зубную щетку.

Если гепатит Б протекает в мягкой форме, вы можете никогда не узнать, что болели им, но тяжелые формы чреваты циррозом печени или раком печени. Шансы заболевания раком печени в двести раз выше, если вы являетесь носителем гепатита Б. Симптомы могут напоминать желудочные заболевания. Немедленно обращайтесь к врачу при тошноте, беспричинной усталости, потемнении мочи, пожелтении глаз и кожи. Сейчас есть новые эффективные и безопасные виды лечения. Однако большинство взрослых, страдающих гепатитом Б, выздоравливают сами по себе.

Широко распространена вакцинация против гепатита В: она представляет собой курс уколов в руку. Если у вашего партнера гепатит В, полный курс вакцинации защитит вас; после того, как вы его прошли, нужно сдать проверочные анализы. Если явного риска (вроде инфицированного партнера) нет, проверочные анализы не обязательны, достаточно курса инъекций как такового.

Гепатиту В главным образом подвержены молодые мужчины и женщины от подросткового возраста до 30 лет. Заразившись им, вы имеете шанс на всю жизнь стать переносчиком заболевания, получить хронические проблемы с печенью или даже рак. Не все врачи осознают масштабы этой проблемы, поэтому не стесняйтесь настаивать на вакцинации, особенно если вы часто меняете половых партнеров. Гепатит В легко передается от матери к плоду. Им заражаются также дети, но обычно такое заражение предотвращается вакцинацией новорожденных.

## **ИММУННЫЙ ДЕФИЦИТ И СПИД**

По расчетам в текущем году заразятся вирусом иммунодефицита 45 000 человек, причем налицо тенденция дальнейшего роста числа заболеваний. Эта статистика приводит в уныние, потому что даже зная, как предотвратить заражение вирусом иммунодефицита и имея препараты для борьбы с ним, мы не предпринимаем самых важных шагов — не предотвращаем распространение этой болезни.

Данные Центра контроля над заболеваниями от декабря 1999 г. показывают, что 51% инфицированных — гетеросексуалы. Впечатляет, джентльмены? Я надеюсь, что да. Не собираюсь вас запугивать, но чувствую себя обязанной дать вам соответствующую информацию. Надо добавить, что средний возраст инфицированных снижается: растет число инфицированных подростков.

ВИЧ и СПИД — это не одно и то же. Но одно, к сожалению, предшествует другому. Синдром приобретенного им-

мунного дефицита (СПИД) — диагноз, происходящий от заражения вирусом, известным как вирус человеческого иммунного дефицита. Когда у кого-то положительная реакция на ВИЧ-инфекцию, это означает, что у него обнаружен вирус.

СПИДом невозможно заразиться без ВИЧ-инфекции. Вы можете, однако, быть носителем вируса и не болеть СПИДом. Вирус атакует иммунную систему, и организм становится не способным бороться с болезнями. Вирус распространяется через кровь, сперму, вагинальные выделения, материнское молоко. Он не переносится по воздуху и не передается через повседневные контакты. Прикосновения, еда, кашель, комары, туалетное сиденье, плавание в бассейне, сдача крови — через все это заразиться СПИДом невозможно. Через слюну им заразиться тоже нельзя. В очень редких случаях ВИЧ-инфекция передается от зараженного человека через поцелуй или укус — в результате плохой гигиены ротовой полости, открытых кровоточащих болячек. Высокая васкуляризация слизистых оболочек ануса, рта и вагины делает эти области наиболее подверженными инфекции.

Сам ВИЧ обычно протекает бессимптомно. Люди могут быть инфицированными и прекрасно себя чувствовать долгие годы. Но нелеченый вирус почти всегда ведет к СПИДу, и поскольку страдает иммунная система, симптомы СПИДа могут выглядеть как любые другие болезни — от простуды до рака.

Хотя СПИД сегодня неизлечим, существуют лекарства, снижающие силу воздействия вируса на иммунную систему. Может потребоваться до шести месяцев для того, чтобы иммунная система выработала антитела, которые означают положительную реакцию. Все сексуально активные мужчины и женщины должны пройти два ВИЧ-теста — один после рискованного поведения и другой спустя шесть месяцев. Лишь после получения результатов можно иметь незащищенный секс с партнером. Печально, но сегодня недостаточно верить на слово человеку, утверждающему, что со здоровьем у него все в порядке. Многие, многие люди бывали об-

мануты любовниками, заявляющими, что у них-то вируса быть не может.

Так, молодая мать не осознавала, что заражена вирусом, пока не родила дочь. Когда врач сообщил ей страшную новость, она была шокирована. Она и ее муж прошли анализы, у обоих обнаружился вирус. Как вы можете себе представить, каждый подозревал другого, обижался, что ему не сообщили о прежнем опыте. Выяснилось, что еще до свадьбы у мужа была связь со старой подругой. Поскольку оба друг друга хорошо знали, о безопасном сексе никто не беспокоился (она предохранялась с помощью таблеток). К несчастью, женщина не знала, что она была инфицирована и нечаянно заразила мужчину, создав дальнейшую цепочку.

Очень важно попросить посмотреть анализы вашей партнерши, особенно в случае, если вы не знаете ее достаточно хорошо (впрочем, не только в этом случае). Пройдите тест вместе. Важно также, чтобы она видела ваши результаты. Покажите их сами в качестве демонстрации доброй воли, тем самым приглашая ее сделать то же. Если ваша любовница отказывается демонстрировать результаты своих анализов, будет мудрым отказаться от незащищенного секса с ней. Она скрывает что-то, что может оказать влияние на ваше здоровье и, возможно, жизнь. Ведь хорошее здоровье никто не станет держать в секрете.

Сдавая анализы на ВИЧ-инфекцию, помните о различии между конфиденциальностью и анонимностью исследования. Это не одно и то же. Когда вы проходите *анонимное* исследование, вы идентифицируетесь по личному коду, но не по вашему имени или другой идентифицирующей вас информации. После того как на анализ взята кровь, вы подтверждаете, что код на пробирке и на вашем идентификационном бланке один и тот же. Неделей позже вы снова идете в клинику, где сдавали анализ, и получаете результаты. Обычно результаты не сообщаются по телефону. *Конфиденциальный* тест означает, что результаты конфиденциальны, то есть гарантия неразглашения

завязана на честности тех, кто имеет доступ к информации. Другими словами, вы используете ваше имя и раскрываетесь перед доктором, клиникой, где вы тестировались. Два года назад служащий одной из южных клиник скопировал имена всех, кто имел положительную реакцию, и продал список по \$50 за страницу в местный бар. Конечно, такой неэтичный поступок аморального человека, это не является нормой. Но вы никогда не можете быть на 100% уверены в конфиденциальности теста, поэтому анонимный тест предпочтительнее.

Существует новый метод тестирования на ВИЧ-инфекцию, разработанный компанией Orasure. Он не требует взятия образца крови и точен на 99%. Как и анализ крови, он также тестирует присутствие антител. В настоящее время рассматривается вопрос о налаживании его производства.

В определенных слоях населения отмечается устойчивый рост инфицированности. Например, недавно такой рост зафиксирован среди женщин старшего возраста. Доктор Эрик Даар указывает, что число инфицированных выросло, потому что эта популяция не осознавала возможного риска в отношении ВИЧ-инфекции, СПИДа и других заболеваний, передающихся половым путем. Следовательно, эти женщины и их мужчины заражаются, потому что считают себя в безопасности. Поскольку женщины уже не беспокоятся о беременности, они полагают, что предохраняться им ни к чему. Думая, что с их партнерами все в порядке, они ставят себя под удар заражения. Как я отмечала выше, отмечается также увеличение инфицированности среди подростков. Эта группа особенно не защищена, потому что подростки часто просто не обращают внимание на информацию о безопасном сексе.

Наконец, я хотела бы отметить несколько важных пунктов, касающихся ВИЧ/СПИД:

1. Существует несколько видов ВИЧ-вируса: А, В, С, D, Е, F, М и О. И внутри каждого вида есть разные подвиды. Поэтому даже если мужчина или женщина уже имеют положительную реакцию, они все еще могут

быть инфицированы другим видом вируса и даже становятся более восприимчивыми, поскольку иммунная система уже ослаблена.

2. В Северной Америке и Европе наиболее распространен вид В, а в Южной Азии — Е. В Центральной Африке смешаны разные виды.
3. Некоторые виды более опасны, чем другие. В зависимости от вирулентности вируса, воздействию которого вы подверглись, диагноз СПИД может появиться у вас более или менее быстро.
4. «Положительный результат ВИЧ» означает, что у вас обнаружен вирус, вызывающий СПИД. Ваш организм дает положительную иммунную реакцию на ВИЧ.
5. В 1993 г. в Центре контроля над заболеваниями создан критерий для диагноза СПИД. Это дает возможность врачам диагностировать СПИД единым образом, лучше готовить людей для охраны здоровья, разрабатывать лекарственные программы.
6. Предполагается, что вы должны выждать шесть месяцев после рискованного поведения перед тем, как пройти тест, поскольку для выработки антител может потребоваться именно столько времени, и тест обнаружит антитела только после такого срока. Однако у большинства людей (95%) антитела вырабатываются в течение трех месяцев.
7. Тест, называемый PCR (Polymerase Chain Reaction — реакция полимеразы), тестирует кровь на наличие вируса. Вирус может появиться в крови через 5—7 дней от момента его воздействия; в среднем же это занимает две недели. Это дорогой тест, широкого распространения он не имеет, используется в основном для групп большого риска, вроде актеров порнографии.
8. Четыре года назад родилась надежда, что при помощи мощных препаратов удастся подавить активность вирусов в зараженном организме, постепенно избав-

ляясь от них, так что лечение можно будет прекратить. Но это, по-видимому, невозможно, так как вирус в организме остается. Пока это только эксперимент. Чем выше будут успехи в лабораторном исследовании вируса, тем ближе мы подойдем к возможности излечения инфицированных людей.

9. Если активного действия вируса не зафиксировано, это не означает, что его носитель не заразен.
10. В 1998 г. по оценке Центра контроля над заболеваниями 80% людей с положительным ВИЧ не знали, что инфицированы, потому что никогда не сдавали анализы.
11. Потенциальная инфекция не угрожает здоровой, нормальной иммунной системе, но имеет возможность атаковать ослабленную иммунную систему. Например, человек, который лечится от рака с помощью химиотерапии, находится в группе риска для потенциальной инфекции. То есть для любого вируса существуют наиболее благоприятные условия, они-то и создают группу риска.

Мы обсудили здесь наиболее распространенные из болезней, передающихся половым путем, всего же их существует более 50. Рассказывать вам о них — не значит запугивать. Вы должны быть вооружены знаниями. Взять под контроль свое сексуальное здоровье — долг каждого разумного и уважающего себя человека. Секс не будет безопасным с партнером, в здоровье которого вы не уверены на 100%. Вы же не ездите на машине без страховки. Вы не обходитесь без страховки здоровья и имущества. То же приложимо к сексуальной безопасности. На вас лежит ответственность — не скрывать состояние своего здоровья от партнера и сообщать ему о выявившихся инфекциях, даже если ваши отношения уже прекращены. Удостовериться, что вы не заразили партнера — ваш долг.

# Выбор кондома

Существуют разные виды кондомов. Но не все они одинаково качественны. Таблица, приведенная ниже, даст вам представление о ряде стилей, размеров, материалов и других особенностей кондомов. Однако перед покупкой вам пригодится следующая информация.

- Разрыв кондома. Любой кондом может разорваться во время полового акта, причин тому множество. Разрыв почти всегда является результатом неправильного обращения, например, использования зубов при открывании пакетика из фольги, ношения кондома в кошельке или в машине, в ящичке для разных мелочей, где слишком тепло и латекс портится. Любой лубрикант на масляной или нефтяной основе (вазелин) тоже разрушает латекс кондома, и он легко рвется. Также компрессия при упаковке сокращает срок их службы.
- В ходе исследования, проведенного доктором Брюсом Веллером, основателем «Марипоза Фаундэйшн» (Mariposa Foundation), обнаружилось, что мужчины, у которых кондомы постоянно рвутся, использовали в качестве лубриканта лосьон для рук. Лубрикант должен быть на водной основе, а большинство лосьонов масло — смертельного врага латекса. Таким образом, прежде чем использовать лосьон, нужно проверить его состав. А лучше использовать лубрикант, предназначенный для соответствующей цели, вроде «Астроглайда», «Сенсуры» или «Ликвид Силак». (В пятой главе представлена более исчерпывающая информация о лубрикантах.)
- Часто мужчины, имеющие незащищенный секс, оправдываются тем, что не любят кондомы, так как те уменьшают удовольствие. Но дело не в удовольствии, а в безопасности. Однако после того, как вы оба про-



шли тесты и выждали шесть месяцев, чтобы удостовериться, что оба здоровы (причем в течение этого периода у вас не должно быть других контактов), вы можете использовать другие методы контроля рождаемости.

- Одно из оправданий мужчин на моих семинарах — кондомы слишком малы. Тогда я обычно открываю среднего размера кондом, делаю пальцы птичьим клювом, надеваю на них кондом и растягиваю его так, что он покрывает руку до локтя (его хватает, поверьте). Насколько уж вы больше вот этого? Попробуйте сами, если мне не верите.
- Для мужчин с очень толстыми и широкими членами выпускаются специальные кондомы. Эти мужчины находят, что стандартные кондомы слишком плотно сидят у основания ствола и/или головки. Есть два вида кондомов больших размеров: Magnum и Trojan-Enz. Полевые исследования показывают, что Magnum определено удобнее. Говорят, что у Trojan ужасный запах, и материал не подходящий. Есть также кондом с большой головкой под названием Pleasure Plus. Этот кондом за счет размера головки обеспечивает более сильное трение и стимуляцию и специфические ощущения. Сходные ощущения могут быть достигнуты при помощи обычного кондома, если поместить немного лубриканта в конец кондома перед его надеванием.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Поскольку бактерии герпеса и папилломы могут действовать и на кожу, не покрытую кондомом, эффективность кондомов в защите от них не так высока, как от ВИЧ и хламидиоза, передающихся через выделения тела. Однако вы можете усилить безопасность, избегая контакта, когда болячки активны.

- Ноноксинол-9 появился в США в 1920 г. как чистящее средство для использования в больницах. Это очень раздражающее вещество можно найти в любом геле, противозачаточных кремах, предназначенных для контрацепции салфетках, шеечных колпачках или кондомих со спермицидом. Действуя в качестве спермицида (препарата, убивающего сперму), он поражает липидный слой спермы. Можете себе представить, что ноноксинол делает с поверхностью *ее* кожи? При контакте это вещество может буквально обжечь кожу. Представьте себе, что вы натираете детергентом наиболее деликатные части своей женщины. Я также слышала от многих женщин, которые сталкивались с ноноксинолом-9, что они постоянно обнаруживали у себя инфекции мочевыводящих путей и влагалища. Если вы или она испытываете раздражение, придется отказаться от этого вещества. Один посетитель семинаров рассказывает: «Мы с женой начали использовать колпачки со спермицидом после рождения сына. У нее были постоянные влагалищные инфекции, казалось, они никогда не пройдут. Она испытывала постоянную боль, приходилось даже прекращать секс. Когда я узнал об ноноксиноле-9, мы поняли, что все дело в нем. Через неделю после того, как мы перестали им пользоваться, все болячки прошли». Вдобавок ноноксинол-9 сокращает срок годности кондома с 5 лет до двух.
- Хотя вы могли слышать другое, спермициды, содержащие ноноксинол-9, были созданы для уменьшения риска нежелательной беременности, а не для предотвращения венерических болезней. Ноноксинол-9 убивал в лабораторных исследованиях только вирусы ВИЧ и герпеса. Не существует исследований, подтвердивших бы безопасность его для человека.
- Ведутся долгосрочные исследования других микробиологических продуктов, но они далеки от завершения. Согласно доктору Пенелопе Хичкок, руководителю Отдела болезней, передающихся половым путем, Национального института здоровья, лучшей защитой от

ВИЧ-инфекции, гонореи и беременности являются мужские латексные кондомы, используемые должным образом при каждом половом контакте. Но имейте в виду, что 10% населения имеет аллергию к латексу.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

«Моя возлюбленная использовала эти контрацептивные салфетки, которые вставляются наподобие тампона. Я начал ощущать жжение в области пениса в самый разгар полового контакта. В конце концов я понял, что так действует контрацептивная салфетка с ноноксинолом-9, касаясь кончика пениса. Я болел несколько дней, мочеиспускание вызывало боль».

- Спермициды следует использовать в добавление к кондомам, а не вместо них.
- Берегитесь всяких «новинок» в этой сфере, вроде «свещающихся в темноте». Они не предназначены защищать от беременности или болезней.
- «Рифленные» кондомы ничего не дают женщине. Их так оформили, чтобы их покупали мужчины, думая, что они добавят какие-то особенные ощущения.
- Французские безделушки хороши для забавы, но не для удовольствия. Почему? Потому что большинство женщин чувствуют только давление, а не маленькие выпуклости на кондоме.
- Если вы стесняетесь покупать кондомы, существуют каталоги, по которым можно оформить почтовый заказ.
- На рынке представлены мужские кондомы из полиуретана (Avanti), на этикетках указано, что защитная

функция не предусмотрена; я рекомендую воздержаться от приобретения кондомов этой марки, до тех пор пока они не пройдут тестирование. Trojans выходит с новым полиуретановым продуктом, Supra, но в продаже лишь с ноноксинолом-9.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Допустимый процент брака кондомов — четыре из тысячи — превышает редко.

## **Техника безопасного секса**

Одевание кондома не должно прерывать ход деятельности или снижать возбуждение; вместо этого разделите процедуру с партнером, вы можете превратить это в игру и усилить эротическое возбуждение. Позвольте ей надеть на вас кондом или оденьте его вместе. Для женщин, любящих приключения, имеется итальянский метод, проиллюстрированный в моей предыдущей книжке. Он включает использование женщиной рта при надевании кондома.

# Создайте у нее хорошее настроение

Пусть она расслабится.

А вы поухаживайте...

Многие из нас делят секс на две стадии: прелюдия и собственно половой акт. В спорте, например, теннисе, мы обычно уделяем некоторое время подготовке, «разогреванию» и лишь потом готовы к игре. Я хотела бы перевернуть эту формулу с ног на голову. Во-первых, чтобы получить прекрасный, невероятный, ударающий в голову секс, нужно иметь такую же прелюдию. Это очень важно для женщин, которым трудно получить наслаждение от собственно полового акта, если ему не предшествовала прелюдия. Итак, что же это такое? Для женщин прелюдия имеет две основные стадии. Первая стадия — воздействие на мозг, вторая — на тело. «Соблазнить» ее разум совсем просто: сначала нужно привести ее в состояние возбуждения своим ухаживанием, а потом помочь достичь релаксации.

Теоретически это несложно, однако трудно переоценить важность этих шагов в создании настроения на секс, когда она действительно расслабится и позволит вам повести ее на высоты наслаждения. Расслабление и ухаживание — две из важ-

нейших форм духовной прелюдии (физическую прелюдию мы обсудим в главе 5) — имеют такую власть, поскольку контролируются самым сексуальным нашим органом — мозгом.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Лучшее время для секса — это время, когда вам не могут помешать и когда вам удалось полностью расслабиться. То есть для секса, как и для всякой деятельности, важно выбрать подходящее время. Однако гормональный пик у женщин приходится обычно на время от 7 до 10 часов утра, а у мужчин — на 10 часов утра.

## **Ухаживание и галантное поведение**

Мои наблюдения таковы: самый верный путь к сердцу женщины — старомодное красивое ухаживание. Я абсолютно серьезно. Это вовсе не входит в противоречие с тем, что подсказывает ваш опыт и даже с ее утверждениями о том, что она хочет, чтобы с ней обращались как с равноправным партнером. Нет такой женщины, которой бы не хотелось красивого ухаживания. Как бы там ни было, женщине всегда хочется чувствовать себя единственной и неповторимой, и единственный путь здесь — быть джентльменом и обращаться с ней как с леди. В конце концов, все ведь просто: только настоящий мужчина может быть джентльменом и обращаться с женщиной как с леди. А поскольку истинных джентльменов в этом мире все меньше и меньше, то, проявив старомодную галантность, вы обретете преимущество перед прочими ухажерами.

Чтобы вести себя как джентльмен, надо и думать так же. Важно ваше общее отношение. Если женщина чувствует, что вы внимательны и заботливы, думаете о ее удовольствии и комфорте, есть шанс, что именно вы получите карт-бланш.

Естественно, при допущении, что первоначальный отбор вы уже прошли.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВА ЛУ

Женская лакмусовая бумажка: может ли она почувствовать себя ниже или выше вас.

Одна из важнейших составляющих галантного поведения — хорошие манеры. К сожалению, родители сегодня зачастую не считают нужным учить мальчиков хорошим манерам, а многие мужчины утратили даже те привычки, которые получили в детстве. Между тем манеры — это не что иное как приятный и уважительный способ взаимодействия с другими людьми.

Что такое хорошие манеры? Быть вежливым, галантным и обращаться с ней так, как она хочет. Есть такие приятные мелочи, которые может сделать для нее только истинный джентльмен. Вот приблизительный список, но он не исчерпывающий, это просто общая схема. Вы можете добавить в него от себя, а можете что-то смело вычеркнуть.

*Открывайте перед женщиной дверь.* Этот жест сегодня нередко высмеивается, и все-таки для большинства женщин он является свидетельством равнодушного отношения мужчины. Правда, я должна признать: мужчины рассказывали мне о случаях, когда женщины в ответ на этот жест презрительно улыбались. Как вполне эмансипированная, независимая женщина, комментирую: ну и глупо! Лично мне приятно подобное подчеркнутое признание моей женственности, и я верю, что в конце концов большинство женщин позволит себе наслаждаться мужской галантностью. Многие мужчины также говорили мне, что они получают удовольствие от собственного галантного поведения и хотели бы только одного: чтобы женщины улыбались в ответ одобрительно, а не презрительно.

Исторический смысл того, что женщине открывают дверь, пропуская ее вперед, вовсе не исчерпывается галант-

ностью. Предположительно, в менее цивилизованных обществах, раздираемых войнами, мужчина таким образом пытался узнать, есть ли в комнате, куда надо войти, враги. Женщины в глазах общества имели меньшую ценность и служили своего рода жертвенными овцами. Позднее женщина была призвана подчеркнуть благосостояние и общественный статус мужчины: красота и роскошные одежды женщины были показателем высокого положения ее мужа. А в некоторых социальных кругах это и по сей день так.

*Открывайте перед ней дверь автомобиля.* Приходилось ли вам слышать шутку: если женщина лезет к машине через снежный сугроб — ясное дело, жена... С любовницами так не обходятся. Достаточно сказать, что если вы позволите женщине понять, что вам доставляет удовольствие открывать перед ней дверь в девяти из десяти случаев, она этот жест оценит. Если вам такой жест непривычен, ему стоит научиться. Мать одного моего друга никогда не сядет в машину и не выйдет из нее прежде, чем мужчина откроет перед ней дверь. А если колесо высокое, надо еще и подать ей руку. Может быть, это и крайность, но я готова уважать ее за то, что она отстаивает то, что считает правильным.

Если вы вдвоем входите в автобус или иной общественный транспорт (или выходите из него), руку тоже нужно предлагать.

*Вставайте, когда женщина входит в комнату или выходит из нее.* Имейте в виду: это касается светских, а не деловых отношений. Когда я училась в частной школе, предполагалось, что мы должны вставать, когда учительница входила или выходила из комнаты. Это было демонстрацией уважения к старшим. В социальных ситуациях стоять в присутствии женщины или хотя бы просто подняться со стула, когда она входит — прекрасный жест цивилизованности и воспитанности. Мужчины на семинарах комментировали: «Когда я делаю эту простую вещь, это оказывает на нее большое влияние. Она понимает, что я к ней хорошо отношусь».

*Пододвиньте стул.* Как и параллельное паркование, этот жест требует осознания, четких движений и изящества. Не



нужно вскакивать, привлекая всеобщее внимание, если она возвращается из женской комнаты. Вместо этого мягко подвиньте ее стул, когда она возвращается к столу. Не надо суетиться подобно лакею — основную работу она сделает сама.

*Возьмите ее за руку или обнимите за талию.* Оба эти движения позволительны на людях, они меньше всего вызывают общественное осуждение. Обнимать за плечи — жест более неформальный и не рекомендуется на публике. Лучше припасти его для прогулки, сидения в кино или театре, или за столом, когда вы вдвоем.

*Подавайте, что ей нужно.* Одна женщина вспоминает: «Я помню, мой друг, когда мы впервые встретились, таскал все мои покупки, когда я возвращалась из магазина. Он не хотел, чтобы я несла что-нибудь кроме кошелька. Мне понадобилось немало времени, чтобы понять, что это был один из невербальных способов сообщить: “Я люблю тебя” и продемонстрировать заботу».

Опять же, если женщина хочет нести свои сумки сама, не настаивайте. Но большинство женщин будут приветствовать ваше желание помочь. Хотя ношение ее сумок может быть ярким примером, найдите и другие способы показать, что вы с ней и все сделаете для нее: помогите по дому, передвиньте что-то тяжелое.

*Хорошие манеры за столом.* Не многие вещи производят столь отталкивающее впечатление, как дурные манеры. Напротив, умение вести себя за столом очень впечатляет женщин.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Если дама вашего сердца любит насыщенные ароматы, выберите туберозу, Касабланку или Рубрум-лилии. Чтобы смягчить резкий запах, добавьте веточку фрезии.

Если вас никогда не учили манерам за столом, купите в магазине книжку по этикету.

Кроме усвоения хороших манер, существуют и другие романтические способы завоевать ее внимание. Вот советы, которые помогут вам сделать еще один шаг к друг другу.

*Станьте шеф-поваром.* Многие мужчины покоряют женское сердце своими кулинарными способностями. Так случилось с моей сестрой. Она испытала подъем, когда поняла, что, помимо других достоинств, ее муж — истинный волшебник на кухне. Мужчина, умеющий готовить — это возбуждающе. Точно так же как мужчина чувствует себя любимым и согретым заботой, когда женщина готовит для него, женщина оценит, когда это делаете вы.

*Завтрак в постели.* Если вы предпочитаете утренний секс, завтрак в постель — верный путь к хорошему настроению. Вы будете ее Прекрасным принцем весь день. Или по крайней мере, все утро. Каш лучше избегать. В такой деликатной ситуации лучше сделать выбор в пользу еды, которую несложно брать пальцами. Подойдут кусочки фруктов, круассаны — они легко ломаются. Приготовьте ей кофе или чай.

*Искусство цветов.* На протяжении веков мужчины в знак своих чувств преподносили возлюбленным цветы. Подарить цветы — жест истинного джентльмена, оказывающий особенно большое впечатление, если вы знаете ее предпочтения. Другими словами, красные розы — это прекрасно, и это первое, что приходит на ум, но бывает, что какой-то другой цветок больше трогает ее сердце. Одна женщина с семинаров сказала так: «Когда мой парень узнал, что я люблю лаванду, он объехал ларьки с цветами по всему Манхэттену, чтобы найти то, что мне понравится. Я и не знала, это его сестра сказала мне, что он охотился за цветами два часа. Как не полюбить такого мужчину!». А слушатель мужского пола сказал: «Если мужчина посылает женщине дюжину красных роз после первого свидания — либо это было свидание экстра-класса, либо он просто не осознает, какое сообщение несут цветы. Красные розы — это обязывает».

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Если вы хотите, чтобы память о вас осталась надолго, подарите свежесрезанные цветы. Самый короткий век у разнообразных роскошных букетов — для них нередко используются остатки не первой свежести. Меньше других цветов стоят розы. Обратите внимание на их чашелистики. В основании бутонов есть зеленые «лепестки». Если они крепко прижаты к бутону — роза свежая. Если нет — вы купили цветы «с возрастом», и опадут они через день-другой. Свежие розы стоят пять—семь дней.

## Ключевое слово — релаксация

Часто мужчины не осознают один простой факт: женщина обычно не возбуждается, если она не расслаблена. То есть ваша задача как партнера — создать ей определенное настроение. Как вы можете помочь ей расслабиться? Вам будет приятно узнать, что существуют некоторые испытанные способы помочь партнерше стать менее застенчивой, так что она не только раскроется перед вами, но и сама получит более интенсивное наслаждение. Как сказал мне врач в возрасте за сорок: «Я знаю, что я должен заставить мою жену расслабиться, чтобы она достаточно возбудилась. Если она не сможет расслабиться, ничего не получится. Поэтому я стал королем в области массажа ног». Другой участник семинара, архитектор из Мэдисон, Висконсин, сказал, что готовит для партнерши горячую ванну «с ее любимой солью с лавандой. Если она входит в спальню, и от нее пахнет лавандой, я знаю, что она моя».

Но большинство мужчин (и женщин) согласятся, что хотя физические эффекты важны, ключ к релаксации партнера — *ваши отношения*. Проще говоря, если она чувствует,

что вы не просто делаете что-то «вообще», то, что «надо» делать, но признаете ее личность, хотите доставить удовольствие именно ей — она отзовется.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Релаксация может начинаться за сутки до реальной встречи. Она начинается у вас в голове.

Почему релаксация так важна для женщин? Потому что женский мозг может делать десять вещей одновременно и обычно так и поступает. Пока эта бурная деятельность мозга не уляжется, женщина не будет способна сконцентрироваться на чем-то одном. Это соответствует и другим гендерным особенностям: женщины склонны воспринимать мир в системе взаимоотношений. Мужчины же способны изолироваться от внешнего мира. В терминах секса это означает, что мужчина может лечь в постель и отключиться от всего, что было днем. Но когда женщина ложится спать, список того, что надо сделать, все еще мелькает в ее уме. Однако, джентльмены, вы должны помочь ей отвлечься от всего и успокоиться, если вы хотите, чтобы она возбудилась. Связь тут очень ясна: пока женщина не расслабилась внутренне, не успокоила свой мозг, ее тело тоже будет оставаться напряженным. А если тело не расслаблено, возбудить ее не удастся.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Вы знаете, что слово «неглиже» предполагает, что женщина, одевая его, расслабляется и отстраняется от мыслей о домашней работе? Оно происходит от латинского «neglegere», что значит «забросить» домашние обязанности и обрести иное умонастроение.

## ЭТО ПРОСТО

Вот четыре основных момента, чтобы помочь женщине расслабиться. Их можно использовать в произвольном порядке:

- пусть ей будет *комфортно*, не только духовно, но и физически;
- вам ничто *не должно мешать*;
- создайте *пространство и время*, даже если у вас в запасе всего 10 минут;
- дайте ей понять, что вам нравится *ее тело*.

1. Забота о ее физическом и духовном комфорте — это обеспечение хорошей, безопасной, предполагающей наслаждение среды для сексуального контакта. Например, если вы не женаты и не живете вместе, попытайтесь сделать вашу спальню местом, приятным для нее. Есть ли у нее угол комнаты, шкаф или столик, где она может оставить свои принадлежности, какую-то одежду? Если вы живете вместе, удостоверьтесь, что вы обращаете внимание на состояние спальни, участвуя в ее уборке, заправлении постелей. Одна женщина на семинаре рассказала такую историю: «Я только начала встречаться с мужчиной, намерения были серьезными. Мы уже спали вместе, но никогда — у него дома. Он был сотрудником успешного инвестиционного банка, всегда ухоженным и хорошо одетым. Но когда я впервые вошла в его квартиру, я была потрясена. Она оказалась жутко запущенной. Грязные обои, плесень на занавеси в душевой. Я испытала отвращение, о возбуждении не могло быть и речи. Я извинилась и ушла домой. Через несколько дней я сказала ему в мягком тоне, что с квартирой надо что-то делать. В конце концов, у него есть деньги. Я думаю, он просто не видел лучшего». Чистота — следующий привлекательный момент в женских глазах.

2. Минимизируя возможность вмешательства, вы создаете гавань для интимности. Для этого существуют автоответчики, замки на дверях, бэби-мониторы для родителей. Одна женщина рассказывала: «У нас два ребенка, одному четыре года, другому девять месяцев. Мы оба работаем и к концу дня устаем. Каждый месяц мы устраиваем “свой” день. Нанимаем ночную сиделку к детям, а сами уходим в отель или на квартиру, предоставленную друзьями. Остаемся одни и вспоминаем те денечки, когда были влюбленными и совсем молодыми. Потом встала проблема расписания наших встреч, их стали планировать на месяцы вперед. Когда мы поженились, появились дети, я сначала чувствовала вину, оставляя на какое-то время детей. Но в результате наш брак стал замечательным! Два месяца назад наш девятимесячный заболел: тошнота и колики, четырехлетний засорил стиральную машину, вылив туда кошачий помет, а садовник устроил цветочный магазин в гараже. Мы посмотрели друг на друга и одновременно сказали: “А ведь через два дня будет суббота...” (то есть “наш день”). Тем самым мы показали, что этот день для нас очень важен, и бороться за него мы будем вместе».
3. Создайте пространство и время путем планирования. Как вы выделяете время для занятий в спортивном зале, для игры в гольф, ремонта машины, вы должны выделить время для романтических отношений и расслабления. Женщина с семинара сказала: «Есть одна важная вещь, которая позволяет мне любить мужа по-прежнему — это его способность создавать романтические ситуации. И совсем просто: увести в другую комнату, угостить любимым мороженым. Он может создать уют, приготовить что-нибудь вкусное. Часто приходится ждать возможности уединиться допоздна, тогда мы заскакиваем в ванну, он входит в меня сзади, и мы видим себя в зеркало». Никогда не знаешь, какие возможности могут представиться, что-

бы оказать ей то внимание, которое так важно для улучшения настроения и возникновения настроения на секс.

4. От внимания женщины расцветают. Большинство дам, даже имеющих тела моделей, сомневаются в своей привлекательности и негативно воспринимают свое тело. Я полагаю, что, поскольку вы с ней, вы находите ее привлекательной и хотите с ней иметь дело. Пусть она знает, что именно в ней вам нравится и что вы хотели бы сделать для нее. Она хочет слышать, что она привлекательна для вас. Несколько определенных слов от ее мужчины привели одну женщину в такое состояние возбуждения, что она бранилась: «Что же ты делаешь, я ведь на работе!!!» Другая признается, что просто теряет рассудок, когда ее партнер говорит: «Я хочу, чтобы мой рот был там, где он был в прошлую пятницу, вечером».

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Усталость и нехватка времени — вот два ваших главных врага. На ранних стадиях взаимоотношений вы находите время для интимности, поскольку она приоритетна, но позже до нее все никак не доходит дело — особенно если есть дети. Но иногда вы должны бросить все и вспомнить об интимных отношениях.

Давно ли вы говорили ей о том, какая часть ее тела возбуждает вас больше всего? На семинаре для пар одна пара со стажем 5 лет и двумя детьми шокировала друг друга признаниями. Муж сказал: «Мне нравится, как завиваются волосы на ее шее... и эти маленькие волоски на ягодицах». Его жена могла только вымолвить: «Не дурачься... я ненавижу их», а он сказал: «А я их люблю». Она отклонилась и сказала: «Ну, я знаю, что ты любишь все собачье!» Захотав во весь голос, он согласился: «Поймала с поличным!» Ее же больше всего возбужда-

ли его руки: «Ты большой и сильный, я люблю смотреть на твои руки и вспоминать ощущения, которые они создают, пробегая по моему телу». Хотя ваша женщина и знает, что вам нравится ее тело, напоминайте ей об этом почаще.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ.

- Создайте такую среду, где она сможет расслабиться — небольшой оазис, будь то спальня или гостиная, крылечко или ванная. Женщина чутка к своему окружению. Используйте освещение, запахи или другую сенсорную стимуляцию, чтобы показать: рабочий день окончился, пора отдохнуть.
- К ее приходу приготовьте ванну. Зажгите свечи или воскурите ладан, помогите ей раздеться, сядьте рядом, потрите ей спину. Может быть, налейте вина или подайте стакан воды. Одна женщина, иллюстратор детских книжек из Нью-Джерси, вспоминает: «Я поняла, что я замужем, когда муж впервые приготовил ванну и помог мне помыться. И до сих пор ему нравится мыть мою голову». Ее возбуждает уже то, что вы думаете о ней до того, как она вернется домой. Любой женщине в глубине души хочется, чтобы мужчина о ней заботился, физически и духовно, чтобы ее индивидуальность была признана и оценена.
- Когда она выйдет из ванны, предложите ей сделать педикюр, подайте полотенце, предложите кремы и лосьоны. Женщины хотят внимания, внимания и внимания — во всех мыслимых формах.

## Воздействуйте на все ее пять чувств

Воздействуя на ее пять чувств — зрение, обоняние, вкус, слух, осязание — вы делаете еще один шаг в направлении прелю-



дии, пробуждая ее тело. Воздействие на чувства — это мостик, соединяющий разум и тело. Когда вы поухаживали, послабили ее ум, пора приняться за пробуждение тела. Как сказал один мужчина из Чикаго: «Я хочу задействовать все ее чувства». Сделайте это, и она растает в ваших руках.

## ЗРЕНИЕ

Люди — создания визуальные. Зрение — одно из самых мощных наших чувств, на него мы опираемся больше всего. Мужчины снова и снова говорили о том, что им нравится, как женщина создает уют в доме. Почему бы не использовать то же в отношении нее? Создавая специальное интимное местечко, вы набираете очки.

Визуальный призыв вашего любовного гнездышка может оказать замечательное воздействие на нее, поэтому если вы содержите комнату, квартиру в чистоте — вам плюс. Не просите леди лечь в неприготовленную кровать или в кровать, которой уже пользовались. Одежда, разбросанная по полу, тень рабочей лампы не способствуют созданию романтического настроения, поверьте. Фу! Она решит, что вы «ботаник». Чтобы женщина почувствовала себя единственной и неповторимой, пригласите ее в заранее приготовленную комнату.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Притушите свет — так лучше для вас обоих.
- Если вы действительно хотите соблазнить ее, поставьте вазу с нераспустившимися цветами у кровати или так, чтобы ее было видно с кровати. Это будет одним из сигналов.
- Для одиноких мужчин: уберите фотографии из комнаты — это точно не возбуждает.

# ЗАПАХ

Запах можно использовать, чтобы привлечь женщину или, напротив, оттолкнуть ее, поэтому обратите на это серьезное внимание. Обоняние — одно из самых древних наших чувств, и память у него самая долгая. Возможно, запах женщины, с которой вы были когда-то, до сих пор вызывает у вас бурные эмоции. Вы можете забыть ее лицо и имя, а запах духов будете помнить. Имейте в виду, джентльмены, что у вас есть собственный конкретный запах, объясняющий, почему некоторые люди находят вас неотразимым. Одна дама сказала: «О, Господи, я люблю его запах! Не его одеколон, а то, как пахнет его шея. Один вдох — и я вся обмираю».

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Женщины реагируют на запахи острее, чем мужчины. Вы можете даже не чувствовать, какой запах разлит вокруг. Что отсюда следует? Чаще мыться и мыть с мылом определенные места.

С другой стороны, мужчины потеют больше женщин, поэтому им нужно больше думать о своей гигиене, находясь рядом с дамой. Пот, выделяемый железами в подмышках и паху, более густой и едкий. Когда пот вступает в контакт с бактериями, живущими на человеческом теле, возникает далеко не приятный аромат. Поэтому нужно чаще мыться и использовать дезодорант. Женщин возбуждает естественный запах мужского тела, но не вонь, идущая от него.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Существуют мужчины, привлекательные для женщин уже из-за одного своего запаха. Одна женщина сказала об этом так: «Мне нравилось, как пахнут мои подушки после того, как он спал на них. А когда его

нет, я ложусь в кровать с чем-нибудь, что пахнет его потом. Это меня возбуждает».

Поскольку большинство женщин восприимчивы к запахам, верный способ воздействовать на вашу возлюбленную — использование ароматерапии. «Ароматерапия» — термин, введенный химиком XIX века А.Н. Гаттефоссом. Он означает терапевтическое использование пахучих веществ, извлекаемых из цветов и растений, путем ингаляции и наружного применения. Эти естественные запахи приходят к нам в форме ароматических масел для прямого воздействия на кожу, в качестве солей для ванн, свечей. Каждый запах воздействует по-своему.

Используемые в сексуальной сфере, запахи могут помочь ей расслабиться и увеличить сексуальное наслаждение. Согласно Валери Энн Ворвуд (книга «Запахи и обоняние»), ароматические масла воздействуют непосредственно на мозговые рецепторы, передающие возбуждение эмоциональным центрам, в отличие от химических транквилизаторов, которые действуют косвенно и могут проходить через пищеварительную систему или кровь, прежде чем повлияют на нервную систему.

Ароматические масла используются по-разному.

Их можно:

- намазать на свечу;
- добавить в ванну;
- смешать с массажным маслом;
- разбрызгать;
- капнуть на лампу.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Проверьте вместе ваш лосьон для бритья и одеколон. Эти запахи могут ей нравиться или нет.

- Свежее ли на вас белье? А постельное? Хотя запах может ей нравиться, надежнее всегда использовать свежие простыни.
- Каким порошком стираются ваши рубашки? Некоторые сорта пахнут не слишком приятно. Можно выбрать порошок без запаха.
- Проверьте ваш дезодорант. Все в порядке? Сильно он пахнет или в меру?
- Не применяйте ароматические масла на гениталиях.

## ВКУС

Вкус — дело индивидуальное. Но возбуждая определенные вкусовые рецепторы, можно вызвать острое желание. Пытались вы кормить ее? В постели? Или она кормила вас? Много радости может принести виноград, а если вы и уроните виноградинку на простыню, беда не велика. Вот список продуктов, помогающих соблазнению:

Клубника (обычная, глазированная в шоколаде, со сливками).

Инжир (свежий, крупный), его мягкая, нежная поверхность может напомнить ей о ваших яичках. Кто знает, может у вас войдет в привычку приходить на свидание с пакетом инжира, а не с бутылкой вина.

Виноград. Эти налитые солнцем ягоды — деликатес замечательный. Возьмите виноградину в рот и попросите ее в момент поцелуя раскусить ее.

Сливы. Летом они вкуснее всего, а кроме того, они имеют способность дезинфицировать полость рта.

Шоколад. Темный, молочный, белый, в любых мыслимых сочетаниях. Он может подвигнуть вас на переход непосредственно к сексу, поскольку содержит фенилэтиламин — вещество, которое вырабатывается в мозгу, когда люди занимаются любовью.

Оливки. Фаршированные красным перцем или миндалем. Вы держите оливку во рту, она во время поцелуя высасывает начинку.

Устрицы. В сыром виде они эротичны и напоминают женские гениталии. Они также содержат много цинка и важных минералов, увеличивающих мужскую потенцию.

Орехи — миндаль, бразильские, кешью.

Сыр. Некоторые предпочитают твердые сорта, другим больше нравятся мягкие.

Пиво, вино, (красное вино подходит к шоколаду), шампанское, сок, минеральная вода (с газом и без).

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВА ЛУ**

В чосеровской Англии слово *mussel* (мидия) использовалось для обозначения вульвы.

## **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- Свежесть рта и безупречная чистота тела — необходимое условие интимного общения.
- Не смешивайте много вкусов, иначе ваши вкусовые рецепторы перестанут воспринимать их. Помните, вкус должен возбуждать.
- Помните основное правило выбора напитка: он не должен затмевать еду.

## **СЛУХ**

Рискую повториться, но все же хочу напомнить, что женщины «любят ушами». Да, это касается ваших слов, но не только. Вы можете воздействовать и иным путем. Знаете ли вы, что в магазинах женской одежды играют нежную, красивую музыку — с целью привести женщину в расслабленное состояние, в котором она более склонна к совершению покупки? Музыка оказывает мощное расслабляющее

воздействие на человеческий мозг. Для женщин это особенно характерно.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Если ваш автоответчик слышно из спальни — выключите его, телефон тоже. Ничто не способно испортить настроение больше, чем звонок или мамин голос в автоответчике не ко времени.

Планируя романтический вечер или готовясь расслабить партнершу, подумайте о подборе музыки. Скорее всего специально слушать музыку вы не захотите, она просто должна откуда-то доноситься. Музыка должна быть ненавязчивой, составлять общий фон. Любая инструментальная музыка имеет успокаивающий эффект — даже Пятая симфония Бетховена. Музыка без слов приводит мозг в активное состояние, позволяет фантазировать, отключаться от обыденности.

Если вы не разбираетесь в инструментальной музыке, спросите в магазине классическую или джаз. Откровенные вещи стоит выбирать только в том случае, если вы уже хорошо знаете друг друга. Для тех, кто хочет начать не спеша, предлагаю следующее:

Филипп Ааберг. Выйти за рамки (Нью Эйдж).

Эния. Водораздел (Современный вокал).

Кенни Рэнкин. Альбом (Современный вокал).

Кейт Джарретт. Беседка (Нью Эйдж джаз).

Джон Бэрри. Кино (Современные композиции).

Виндхэм Хилл. Ретроспектива (Нью Эйдж).

Серия «Полночный джаз» в исполнении Чета Бейкера, Били Холидея и Бена Вебстера.

Еще один путь помочь ей расслабиться — соорудить декоративный фонтан. Я не прошу устраивать грандиозный фонтан в жилой комнате. Декоративные фонтанчики маленькие, они

помещаются на проигрывателе, столе, полке. Некоторые мужчины и женщины отмечают, что звук льющейся воды помогает снять напряжение и повысить сексуальное влечение.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Пусть музыка будет негромкой.
- Выберите спокойную ритмичную музыку — пока не придет время более острой и возбуждающей.
- Спросите, есть ли у нее любимые записи.
- Предложите подобрать музыку вместе.

## Прикосновение

Разбудив четыре ее другие чувства, вы готовы приступить к прикосновениям. Пятое чувство (осозание) является мостиком от ее разума к ее телу. Вы, возможно, замечали, что женщины часто ведут себя как кошки, когда до них дотрагиваются, и изгибаются в ваших руках, обвивая ваше тело. Любой контакт тел помогает ее расслаблению, что, в свою очередь, делает ее способной к возбуждению. Прикосновение — не только лучший путь возбудить женщину, оно способствует установлению контакта для вас обоих. «Я лишенная сентиментальности успешная женщина, и все же все, что должен сделать мой муж — это прикоснуться ко мне в общественном месте, потрогать руку или спину, подходя сзади. В его прикосновении есть что-то успокаивающее. И он дает этот невидимый сигнал: “Пойдем” или “Давай останемся одни?”. Он мягко сжимает мою руку. Это удивительно работает на званых вечерах».

В следующей главе мы перейдем от ее разума к ее телу. Когда вы отправляетесь в путешествие по ее телу, смотрите на указатели релаксации: изменилось ее дыхание? Становится глубже? Медленнее? Джентльмены, имейте в виду один простой факт: если она расслаблена, она с большей вероятностью ответит на вашу ласку.

# Пробуждение эрогенных зон ее тела

## Целуйте ее, касайтесь, грабните

В то время как ухаживание и релаксация создают настроение, настраивая ее на секс, вторая стадия прелюдии связана с организацией высвободившейся энергии. На этом этапе пора заняться ее телом, мягко проводя сексуальную стимуляцию. Вот женщина утверждает, что ее муж становится волшебником, когда дело доходит до любовных игр: «Он подает сигнал о начале любовных игр за 24 часа. Намекает о том, что он хотел бы сделать, какие части моего тела хочет попробовать, где он хочет этим заняться, и все это он дает понять заранее».

Точно так же как для создания соответствующего настроения, вы должны окружить ее вниманием и убедить, что она единственная — для физического возбуждения потребуются ваше полное внимание. Если она чувствует, что вы заняты только ей, сосредоточены на том, как доставить ей удовольствие, она распустится как цветок в лучах солнца. И разве такое ее состояние, вседозволенность, что угодно, не возбуждает вас самого? Однако для того чтобы позволить вам делать, что угодно, она должна почувствовать свою безопасность и защищенность. Один инвестиционный банкир из Нью-



Йорка вспоминает: «Первый раз, когда моя подруга позволила делать с ней что угодно — это было чудо. Я чувствовал ее тело и ее реакции совсем по-другому. Такого я прежде никогда не испытывал, и поэтому мы до сих пор вместе. От сладкого ужаса у меня тогда замирало сердце».

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Не нужно находиться в одном месте и даже в одном времени, чтобы начать любовную прелюдию.

Женщина, фотограф из Вашингтона, сказала так: «Мой старый приятель имел обычай останавливать мир, когда мы занимаемся любовью. С улыбкой на лице он запирает входную дверь. Внимание, которое он уделял этому, очень, очень возбуждало. И я забывала обо всем. Неважно, что через полчаса пора на работу. Прическу сделаю в машине».

Я могу только подписаться здесь под каждым словом. Пока женщина не почувствует себя расслабленно и комфортно, ничто из того, что вы делаете, не заведет ее мотор. Вот почему в предыдущей главе я говорила о том, как ухаживать и добиваться, чтобы она расслабилась. А теперь пора приняться за ее тело: целовать, трогать, дразнить.

Часто женщины говорят, что партнеры прикасаются к ним только тогда, когда хотят секса. И хотя в конечном счете вашей целью может быть именно секс, джентльмены, вы добьетесь большего, если не каждое ваше прикосновение будет свидетельствовать о простом сексуальном желании. Честно вам говорю. Извините за то, что повторяюсь как заезженная пластинка, но я постоянно слышу это от женщин на семинарах. Как говорила одна из них: «Я люблю его и хочу быть с ним, но почему каждое прикосновение должно обязательно означать секс? Когда он просто целует меня в макушку или обнимает, я чувствую себя любимой. После этого я больше расположена к сексу». Мужчина говорит так: «Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы понять, что только гла-

дя все ее тело, поймешь, какие именно прикосновения ей нравятся».

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Чем больше мужчина находится в контакте с женщиной помимо секса, тем более восприимчива к нему она будет.

## Целуйте ее

Для большинства женщин нет ничего более возбуждающего, чем чувственный поцелуй. Он вызывает множество ощущений и бросает женщину к вашим ногам. Из женских высказываний на семинарах я поняла: умение хорошо целоваться — огромный плюс любовнику. Как сказала графический дизайнер из Флориды: «Именно это заводит меня. Все прикосновения вместе взятые не возбуждают меня так, как глубокий поцелуй». Другая женщина вспоминала старого друга так: «Он любил меня, и я любила его, но у нас ничего не получалось, потому что он целовал меня не так и никогда не слушал, как мне хочется». Мужчины часто отмечают власть поцелуя. Один посетитель семинара сказал: «Я нахожу глубокий поцелуй во время любовной игры очень сексуальным и возбуждающим».

С другой стороны, большинство из нас вспоминает о тех поцелуях, которые мы получали, когда были моложе. Давайте будем серьезнее. Причина того, что они были так восхитительны, в том, что они делали то, что полагается поцелуям — углубляли отношения, продвигая их к следующей стадии. Со временем забывается о том, как замечательны могут быть поцелуи. Но взгляните на них по-новому. Вспомните об их магической власти над женщиной. Вы и сегодня можете с помощью поцелуев получить такую власть.

Если вы хорошо целуете женщину и целуете ее именно так, как она того хочет, вы на полпути к успеху, к тому, что она упадет в ваши объятия. Как вы целуете ее и как она хочет чтобы вы ее целовали — это важно, но еще важнее, я думаю, целовать с чувством и демонстрацией своего к ней отношения. Короче говоря, так вы сообщаете ей о своей любви и желании интимности. Женщина-архитектор из Коралловых рифов, Флорида, говорит: «Я всегда слышала о каких-то сногшибательных поцелуях, сравнимых чуть ли не с множественными оргазмами. Только слышала, пока не встретила Стюарта. Все, что я могу сказать: целуя его, я забываю о себе. Я, честно, не могу вспомнить, что он делает. Но я помню одну вещь: он засасывает губу, и до сих пор я становлюсь мокрой, когда вспоминаю об этом».

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Некоторые женщины любят, когда вы мягко посасываете ее язык во рту; другие же этого не любят. Хорошо бы спросить ее, что любит она, и поступать соответственно. Примечание: не будьте похожим на пылесос.

Следующая важная вещь: у нас у всех свои представления о том, как надо целоваться. Иногда это зависит от настроения, иногда от погоды. Это всегда по-разному, ключ именно в непохожести двух поцелуев. Можно попросить ее: «Поцелуй меня так, как ты хочешь, чтобы я тебя целовал». Если она покусывает кожу вокруг рта или сосет вашу нижнюю губу, прямо спросите: «Ты хочешь, чтобы я так делал?» Вот несколько полезных советов.

- Женщине с пухлой, полной нижней губой скорее всего понравится, если посасывать губу медленно и мягко.
- Пробежите кончиком изогнутого языка по внутренней поверхности верхней губы. Нижней частью язы-

ка при этом вы касаетесь ее зубов, верхняя часть касается внутренней стороны ее верхней губы. Опять же, это нравится не всем женщинам, поэтому спросите ее, нравится ли ей.

- Посасывайте языки друг друга. «У него особый способ посасывания моего языка. Он делает это медленно, потом целует меня, потом опять, то глубокий поцелуй, то поверхностный...»
- Не стоит засовывать женщине в рот ваш язык целиком, если вы не уверены, что ей это нравится. Возможно, ваш язык слишком велик. Одна женщина сказала, что она чувствует себя при этом так, как будто «язык проник до самого горла».
- Обратите внимание на то, насколько расслаблены ваши губы. Если слишком расслаблены, они будут казаться ей вялыми и сентиментальными.
- Не стоит клевать, подобно дятлу, напряженным языком, неумело подражая французскому поцелую.
- Лучше избрать стратегию черепахи, а не зайца. Что касается скорости, медленный продолжительный поцелуй вне конкуренции.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

В брошюре, опубликованной в 1936 г., говорилось, что поцелуй может привести к беременности. Опровержено, как мы теперь понимаем. Но тем не менее эффективно.

## ПОЦЕЛУИ

*Французский поцелуй.* Этот поцелуй, также известный как поцелуй души, получил свое название у британских и американских солдат Второй мировой, которые всяческую сексуальную раскрепощенность приписывали французам. Это

наиболее широко известный вид поцелуя. Хороший французский поцелуй может длиться часами. Важнейшую роль здесь играет ритм. Вы должны изменять ваш ритм, посасывать ее язык и совершать круговые движения своим. Избегайте сосать ее язык слишком жестко или делать ваш слишком твердым.

*Замирание.* Я слышала на семинарах, что один из самых соблазняющих способов целовать женщину таков: мужчина стоит перед ней, обнимая ее голову и шею руками, так что ее голова расслаблена в его ладонях.

*Поцелуй у стены.* Это один из самых жарких поцелуев, пламенный и страстный. Вы можете прижать свое тело к ее телу, опираясь на стену. Или она может прижаться к вам.

*Ступеньки.* Эта позиция подходит в случае большой разницы в весе. Или если она хочет почувствовать себя выше вас. Один мужчина вспоминал: «На нашем первом свидании, когда мы целовались всю ночь, моя подруга посмотрела на меня и сказала: “Я хочу что-то попробовать”. Держа меня за плечи, она поднялась вверх по ступенькам так, чтобы наши глаза были на одном уровне и сказала: “Хорошо. Я просто хотела выровнять условия игры”. Она продолжала целовать меня. Это заводило ее».

*Разрешение на поцелуй в любое время.* Использование карточки с такой надписью привносит остроту в вашу любовную жизнь. Вы можете оставить ее где угодно, послать, доставить лично. Там может быть изображен поцелуй, которого вы хотите.

*Поцелуй-не-в-рот.* Используйте преимущества ваших губ: осыпьте поцелуями ее всю. Как вы знаете, ее тело — восхитительный лес, и в этом лесу вы хотите затеряться — там много неисследованных территорий. Вы можете попробовать внутреннюю сторону ее рук, плечи, ягодицы, обратную сторону коленей, подмышки и что угодно еще.

*Пикассо.* Многим женщинам нравится, когда им целуют гениталии. Как сказал джентльмен с моих семинаров: «Я люблю целовать женщину “там, внизу”, соски, потом все остальное, потом возвращаться ко рту». Для многих женщин

такая форма поцелуев является особым актом — одним из наиболее мощных возбуждающих средств. Аналогичным образом может себя вести и женщина, целуя мужчину.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Поцелуй — способ номер один возбудить женщину.

*Поцелуй руки.* Одна из форм галантного поведения. Когда она подает руку для пожатия, легко возьмите ее, как будто хотите пожать. Потом поверните тыльной стороной и поцелуйте, губы при этом должны быть сухими. Поцелуй должен продолжаться пару секунд. Одна женщина рассказала такую историю: «На нашем втором свидании мы только что заказали вина. Когда сомелье отошел, мой бойфренд повернулся ко мне и сказал: “Я хотел сделать это весь вечер”. Потом он очень мягко поднял мою руку и поднес ее к губам, мягко и нежно поцеловав ее. О боже, он не мог сделать ничего более соблазнительного и невысказанного».

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Женщины говорят, что нередко причиной, по которой их мужчины не хотят целоваться, становятся медицинские проблемы с носовой пазухой или заложенностью носа. Поскольку поцелуй — это способ номер один в возбуждении женщины, такие проблемы нужно решать. Даже если потребуется вмешательство хирурга.

## **Касайтесь ее**

И опять мы возвращаемся к пятому чувству. Когда вы касаетесь разных частей ее тела, не пропускайте ни одной повер-

хности. Один мужчина сказал, после того как делал партнерше массаж: «Я знаю, что хорошо поработал, если она почти засыпает или резко просыпается, когда я заканчиваю».

Конечно, все женщины разные, и главное правило — спрашивайте. Важно наслаждаться ее телом в целом. Одна женщина высказывала возмущение: «Я чувствую себя как машина с действующими частями. Нажал на точки А, Б, В — и все, готова к сексу. Господи, уже достаточно. Я не на дистанционном управлении». Таким образом, ключ к хорошей прелюдии — в вашем желании исследовать все ее тело, лаская ее еще до того, как вы добрались до гениталий.

Имейте также в виду, что большинство из нас касаются другого так, как хотелось бы, чтобы он нас касался. Но часто мужчине и женщине нравится не одно и то же. Мужчины предпочитают более сильное давление, женщины отзывчивы на более нежное прикосновение. Почему? Потому что под воздействием тестостерона, мужского гормона, кожа мужчины становится толще и прочнее. В результате то, что хорошо для вас, может оказаться слишком жестким для нее, причинить ей дискомфорт или даже боль.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Очарование эрогенных зон женского тела — не новость. В XVIII столетии в Индии появились миниатюры, изображающие эрогенные точки женского тела. В то время считалось, что эти точки меняются каждый день на протяжении лунного месяца.

Джентльмены, я понимаю, вам, возможно, неудобно спрашивать или получать указания, поэтому я предлагаю вам, так сказать, топографический путеводитель по женскому телу. Я постоянно слышу от мужчин на семинарах, что вам легче работать с картами и путеводителями, осваивая различные маршруты. Я постараюсь излагать материал системно: начнем с верхней части тела и будем двигаться вниз, рас-

суждая, как задействовать каждый кусочек этой живой поверхности.

## ГОЛОВА

Большинству женщин нравится поглаживание по голове и волосам, нравится, когда мужчина играет с волосами, наслаждается ими. Вам знакомо чувство хорошего массажа головы? Такими же движениями нужно ласкать голову партнерши. Это можно делать на ночь: вы больше уже никуда не пойдете, и ее не будет волновать растрепанная прическа. Мягко пробегитесь кончиками пальцев или щеткой по ее волосам. Если у вас есть дочь или сестра, чьи волосы вы привыкли расчесывать, у вас преимущество в этой сфере. Движения могут быть простыми, но вы можете их разнообразить, прочесывая волосы насквозь и поднимая к концу. Расчесывать нужно все волосы, не только сзади. Можно также попросить причесать вас, чтобы она показала, как ей нравится, когда ее расчесывают. Так вы сможете наблюдать, как она меняет движения, их направление и силу.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Мягко играйте с ее волосами в основании шеи, поднимайте их и целуйте кожу под ними.
- Привлеките ее к себе так, чтобы она чувствовала на своей голове ваше теплое дыхание: чувство мягкое, но глубокое.
- Обняв ее за плечи, играйте с ее волосами.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Парикмахер, который, вероятно, явился прообразом для Уоррен Битти в *Shampoo*, утверждал, что чем боль-



ше волос на женской шее, тем более обильна растительность на лобковой части — некоторым мужчинам это нравится, а некоторым — нет. Все индивидуально.

## ЛИЦО

Прикосновение к лицу — очень мягкий, интимный жест, ключ к тому, чтобы сделать его максимально чувственным — интенсивность контакта глаз. Но посмотрите, накрашена ли она. Если да, попросите стереть румяна и помаду, потом тыльной частью руки или пальца проследите линию ее скул, щеки, шеи. Поверьте мне, женщины помнят это долго.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Кончиками своих пальцев проведите по ее губам. Оба с партнершей закройте глаза и сделайте это друг другу.
- Попросите ее пососать ваш палец, приблизив его ко рту. Заинтригованная леди покажет на пальце, что еще может делать ее язык, и вы сможете использовать это в любовных играх.
- Поиграйте в игру, когда каждый из вас с закрытыми глазами целует другого в краешек рта. Если вы коснулись партнера носом, вы проиграли.

## УШИ

Помните, как мы говорили о возможности понять, какие прикосновения предпочитает ваша партнерша — исходя из того, какие дарит она сама? Так вот, способ, которым женщина реагирует на прикосновение к ее уху, очень ярко де-

монстрирует различие мужчин и женщин. Как сказал посетитель семинара для мужчин: «Женщина, которая засовывает свой язык в мое ухо — это чудо». В ушах у мужчины расположены специфические рецепторы; другими словами, эти клетки получают сигналы от мужских гормонов. Именно поэтому у мужчин часто в ушах растут волосы.

У большинства женщин, однако, язык, засунутый в ухо, производит неприятное впечатление. (Существуют, однако, и такие женщины, которым это ощущение нравится. Но они определено в меньшинстве.) Ваш влажный рот лучше использовать на других частях тела, оставив в покое эту нежную штукуну. Если ее ухо так уж вас привлекает, проведите языком по внешней его кромке и мочке. Используйте рот для менее прямого теплого дыхания.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Пусть ваше дыхание будет легким. Она хочет чувствовать, что вы с ней, но не изображайте тропический ураган.
- Не дуйте с силой в ее ухо. Это не возбуждает.
- Лизните, потом слегка подуйте. Тогда ощущения получаются контрастные: жарко-влажное и прохладное. То же самое можно попробовать с сосками, шеей, изгибом спины.

## ШЕЯ И ПЛЕЧИ

Эта эрогенная зона неизменно важна для женщины. Если правильно касаться ее шеи и плеч, все ее тело покроется «гусиной кожей». Лучше использовать круговые, волновые движения, а не движение вверх-вниз. Ваши язык, губы, пальцы и подбородок помогут вам. Она более чем вероятноотреагирует по-кошачьи и прижмется к вам. Ее кожа на этих участках очень чувствительна и тонка, поэтому сильно давить

не надо. Как сказала одна женщина, — «когда он начинает ласкать мою шею, я прихожу в возбуждение. Трудно поверить, что такой маленький участок тела так влияет на все остальное. Я вся дрожу».

Изречение о том, что разнообразие — соль жизни, очень подходит в данном случае. Не увлекайтесь одним и тем же движением. Пусть ваши пальцы и руки идут вниз по плечам. Касайтесь обеих сторон — массажисты говорят, что нужно делать именно так.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Женская шея от основания до мочек ушей — одна из наиболее чувствительных областей тела.
- Начинайте мягко, с кончиков пальцев, потом присоедините губы и язык и задействуйте обе стороны шеи.
- Поднимите ее волосы и целуйте шею сзади, переходя на плечи. Это замечательно, особенно если там нет никаких бретелек и завязок.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Леди просят, чтобы джентльмены не переходили сразу к «действию». Не спешите. Они предпочитают медленный темп. Уделить внимание малым площадям — это решающий ход.

## ПУПОК

Некоторые женщины любят, когда язык, палец или нос партнера касаются их пупка. Другим это решительно не нравится. «Я люблю, когда он играет с моим пупком, потому что рот у него горячий. Он говорит, что ему это нравится: днем я руководящий работник, а ночью — девчонка из клуба». Дру-

гая женщина, мать троих детей, сказала: «Ой, только не это. Так я могу описаться».

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Все поверхности от верхней части лобка до точки между грудей можно массировать большими пальцами мягкими круговыми движениями.
- Рассматривайте ее пупок как совершенное вместилище для шампанского или других напитков. Здесь много нервных окончаний.

## СПИНА

Участок спины до ягодиц — весьма чувствительная зона. Мягко поглаживая всей ладонью, вы загадочным для вас обоим путем можете возбудить ее. Поглаживание спины или мягкое касание ее кончиками пальцев — еще одно изобретательное движение. Как сказала одна леди: «Это то, что делает ваше дыхание горячим. Вот почему женщины любят наряды с обнаженной спиной».

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Некоторые женщины могут желать вашего внимания к этой сфере из-за ее близости к задней части. Либо скажите ей, как вы наслаждаетесь прикосновениями в этой области, либо, если она слишком чувствительна, концентрируйтесь на передней части тела.
- Опускаясь рукой по спине к ягодицам, вы испытываете ощущения, будто рука движется от живота к гениталиям.
- Замечательный способ вызвать обильную естественную смазку — сфокусироваться на маленькой впадине

ке на задней части ее спины. Скажите ей, что вы собираетесь делать и проникните туда языком.

## ЯГОДИЦЫ

Осмелимся ли мы выйти на одну из наиболее восхищающих мужчин поверхностей женского тела? Как я упоминала ранее, многие женщины считают неудобным не только показывать, но даже позволять рассматривать эти области. Сумейте объяснить ей, как вам нравятся ее ягодичцы. Одна женщина с наших семинаров вспоминала: «Когда мой бойфренд сказал мне, что любит смотреть, трогать, пробовать на вкус эту часть, я была шокирована. Сейчас я перестала смущаться, и когда я читаю воскресную газету, он кладет голову в изгиб моей спины так, чтобы щекой касаться ягодичу».

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Если женщина стоит на четвереньках, вы можете прижаться грудью к ее ягодичцам и одновременно ласкать ее груди.
- Если ей нравятся анальные игры, вы можете усилить ее ощущения, мягко поглаживая ягодичцы; это будет стимулировать ее анус, подготавливая к тому, что должно произойти.

## КОНЕЧНОСТИ

Подумайте о них всех: бедра, икры, предплечья, ладони... Как и в отношении любого прикосновения, удостоверьтесь, что обе стороны получают одинаковое внимание, важен баланс ощущений. Когда приходит пора касаться конечностей, можно это делать более жестким образом, чем с другими частями ее тела, потому что кожа здесь толще. Недавно в самолете

те я наблюдала пару. Женщина склонилась к мужчине, полусонная. Мужчина мягко поглаживал ее руку и запястье кончиками пальцев, улыбка бродила по ее лицу, она испытывала блаженство. За ними было приятно наблюдать. Он доставлял ей столько наслаждения!

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Касание ее конечностей — верный путь воздействовать на нервные окончания, приятные ощущения при этом передаются на другие области тела.
- Еще одно достоинство прикосновения к конечностям — вы можете касаться почти всех их на публике. Конечности — это прекрасное место для воздействия, которое называется Swirl (см. далее в этой главе).

## СТУПНИ

Здесь я учусь у китайцев, считающих, что через ноги открывается доступ к остальному телу. Потирая и массируя женские ступни, нужно иметь в виду некоторые вещи. Вы должны находиться в такой позиции, когда ноги легко достать. Попробуйте сесть между ее ног на пол перед ней. Или так, чтобы ее ноги оказались поверх ваших, когда вы сидите лицом к ее носкам. Используйте лосьон для тела, чтобы придать вашим движениям большую легкость. Закройте колени полотенцем, чтобы лосьон не попал куда не нужно.

Главная цель в массаже — снять мускульное напряжение. Лучше производить массаж большими пальцами рук. Используйте круговые движения от пяток к носкам двумя большими пальцами, массажисты так воздействуют на позвоночник. Не давите двумя руками в направлении от подъема ноги к носкам. Это может вызвать боль. Если у женщины скоро будут месячные, внешняя сторона ноги ниже лодыжки может быть очень уязвимой. Будьте нежным. Массируйте сто-

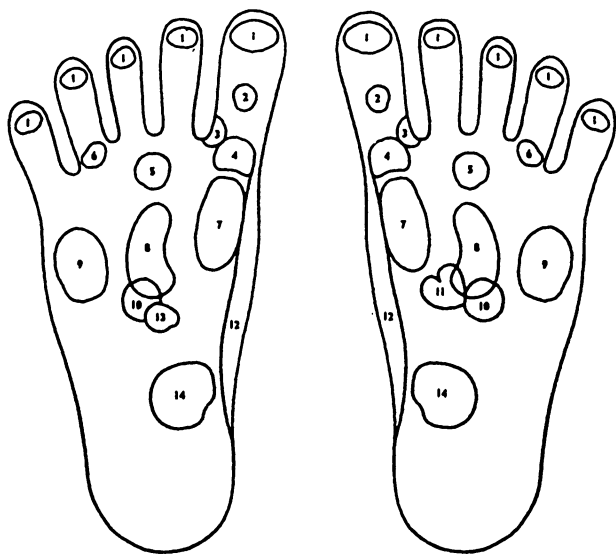
пу, потягивая за каждый палец. Начните с поглаживания большими пальцами центра нижней части подошвы, потом более жестко надавите на подушечки стопы. Используйте то же поглаживание, поднимаясь вверх по ноге и опускаясь вниз. Круговыми движениями помассируйте пятку, используя ладонь, а потом постепенно подключая согнутые пальцы, большой и указательный. Конечно, можно посасывать ее пальцы и применять другие оральные игры.

Согласно Вэлери Энн Ворвуд, автору «Запахов и чувственности», ноги содержат ряд эротических спусковых точек, которые, когда их нажимают, отзываются в женских половых органах.

- Массируйте большие пальцы ее ног при помощи пальцев.
- Массируйте три дюйма вдоль каждой стороны кости, идущей от пятки вверх в направлении икры.
- Используйте технику кругового массажа, чтобы соединить три точки, расположенные на стопе от конца пятки по направлению к носку. Вы можете также присоединить четвертую точку, внутри этого треугольника.

Массаж указанных точек опирается на данные рефлексологии (см. рисунок). Воздействуя на них, можно:

- 1) увеличить расслабленность;
- 2) уменьшить тревогу;
- 3) сделать ясным разум;
- 4) ослабить напряжение шеи;
- 5) снять усталость глаз;
- 6) улучшить настроение;
- 7) уменьшить стресс;
- 8) регулировать дыхание;
- 9) ослабить общую напряженность;
- 10) снять нервозность;
- 11) улучшить кровообращение;



*Правая нога*

*Левая нога*

*Схема рефлексологии*

- 12) расслабить мышцы брюшного пресса;
- 13) уменьшить тревогу.

## **ГРУДИ**

Некоторым женщинам нравится, когда их груди ласкают, а некоторым — нет. Одна женщина на моих семинарах действительно не любила, когда ей массировали грудь. «Лучше принять холодный душ», — утверждает она. По ее мнению, это неприятно. Но большинству это доставляет удовольствие! Им нравится, когда их груди ласкают, сосут, играют с ними. Один хирург, посещающий семинар, рассказал, что женщина, с которой он встречался, хотела, чтобы он кусал ее соски, он даже боялся, что совсем откусит их.



Лучше всего начать снизу и мягко двигаться по направлению к соскам. Как и в отношении всего остального, женщинам нужно, чтобы вы некоторое время шли к центру, в данном случае — к соскам. Если вы начнете прямо с них, женщина не успеет расслабиться. Большинству женщин *не нравится* интенсивное пощипывание сосков. Это все равно как гладить кошку против шерсти. И результат будет тот же. И вообще, приемы «мять» и «сжимать» лучше оставить для овощной лавки. Грудь могут напоминать апельсины, но тест сжимания проходят редко.

Опять же, хорошо поэкспериментировать, чтобы узнать, как ей нравится. Можно попросить ее взять ваши руки в свои и показать, как ей нравится. Можно также наблюдать, как она одновременно мастурбирует, возможно, что ей нравится именно так. Она слегка ударяет свои соски пальцем или

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Врач поведал мне о том, что женщины, делающие маммографию, регулярно говорят, что опухоль или иное новообразование первоначально были обнаружены их бойфрендами или мужьями. Существует отличная возможность позаботиться о женском здоровье, уделяя пристальное внимание женской груди. Лучше всего, однако, проверять ее состояние в одно и то же время месячного цикла, когда изменения, спровоцированные месячным гормональным всплеском, будут идентичными.

держит грудь целиком? Она подтягивает их вверх, по направлению к лицу, или сжимает вместе?

Если ей нравится интенсивное давление на соски, когда она возбуждена, попробуйте использовать специальные клипсы для сосков с регулируемым натяжением. Если их нет, вам помогут обычные заколки и прищепки.

## SWIRL И ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ

Теперь, когда вы ознакомились с эрогенными зонами тела, поговорим о двух способах применения всей вышесказанной информации. Первый способ называется Swirl. Это легкое прикосновение, возбуждающее все ее тело. Вторым методом я называю «чувственный массаж», то есть то же самое движение, но с более сильным давлением и с использованием обеих рук сразу.

### SWIRL

Женская кожа — это самый большой сексуальный орган женщины, что бы вы об этом ни думали прежде. Везде, где есть кожа, она может стать эрогенной зоной в зависимости от того, как вы трогаете, ласкаете и нежите. Представьте себе: если вы в кабинете сидите рядом с привлекательной женщиной и случайно касаетесь ее локтем, есть шанс, что вы это запомните, правда? На моих семинарах я предлагаю, чтобы мужчины первыми поняли, как чувствуется это движение. Итак, используйте переднюю часть вашего бедра как поле для эксперимента. Проведите прямую линию от колена к паху. Погладьте здесь сначала ногтями, а потом кончиками пальцев, чтобы почувствовать различие. Потом снова проделайте это, меняя давление. Потом на той же поверхности попробуйте волнообразные поглаживания. Чувствуете разницу? Причина в том, что получая ощущения по прямой, мелкие нервы «знают» это, при кругообразном же поглаживании они превосхищают воздействие и не всегда угадывают направление. Как отмечали многие мужчины и женщины, вы можете проделывать это на любом участке тела простым движением руки.

Вы также можете рассматривать Swirl как движение, переходное к воздействию на «горячие точки». Позвольте вашим пальцам заставить ее стонать. Другая важная черта Swirl — им можно заниматься в общественных местах, не смущая ее и не возбуждая излишне себя.

## ЧУВСТВЕННЫЙ МАССАЖ

Чувственный массаж — это целый мир. Ему посвящено множество книг. Я собираюсь рассказать только основное. Эти приемы не требуют большой подготовки и опираются на простую предпосылку: вы вникаете в то, что делаете.

Используя обе руки, мягко, но настойчиво осуществляйте давление на разные части ее тела. Я думаю, всегда лучше начать сверху (с ее головы) и двигаться вниз (к ногам). Не трогайте до поры ее груди и область паха — так называемые *action spots*. Они очень чувствительны и могут создать ненужное количество сексуального напряжения, помешав массажу.

В зависимости от ее чувствительности варьируйте степень давления. Вот несколько важных советов.

- Всегда уравнивайте то, что вы делаете на одной стороне ее тела, соответствующим движением на другой.
- Используйте лосьон или массажное масло, чтобы ваши руки легко двигались по ее коже. Применяйте его повторно, столько раз, сколько нужно.
- Налейте лосьон или масло в руки и потрите их — так они быстро согреются.
- Накройте полотенцем или простыней части ее тела, которых вы не касаетесь, и убедитесь, что в комнате достаточно тепло.
- Подберите расслабляющую музыку.

## Дразните ее

Целуйте ее, трогайте ее, вы уже готовы подтолкнуть ее к краю. Мягкое поддразнивание ее, с точной целью и направлением (чтобы заставить ее замереть), джентльмены, совершенно легально. Для тех из вас, кто хочет совершенствовать искусство возбуждения поддразниванием, я собрала информацию, полученную от сотен женщин, с которыми я общалась в ходе

написания своих книг (и этой тоже). В конце концов, разве наша с вами цель здесь — не доставить абсолютное удовольствие, как вам, так и ей? Власть поддразнивания — в загадочном взаимодействии ее ума и тела. Вот несколько примеров.

1. Составьте фантастический сценарий вместе. Вы пишете одну строку/параграф, а она — другую.
2. Поделитесь одной из своих фантазий, в которой она исполняет главную роль. Если вы боитесь шокировать ее своей откровенностью, можете подать ее мягче, чтобы посмотреть на ее реакцию.
3. Позвоните ей с работы и скажите, что вы хотите сделать с ней этой ночью.
4. Оставьте ей голосовое сообщение, описывающее, что вы хотите с ней сделать или прочитайте ей какой-нибудь эротический текст, оставив его в качестве голосового сообщения.
5. Используйте излюбленный ритуал обеда, чтобы способствовать возникновению контакта между вами. Одна женщина рассказала о стиле отношений между ней и ее мужем: публичной прелюдии: «Это началось, потому что у меня на запястье была болячка. Мы вышли пообедать, я была беспомощной, как никогда. И у моего мужа вдруг вспыхнули глаза. Он сказал: “Давай я закажу тебе еду и буду кормить тебя”. Когда подошел официант, мой муж напел ему что-то неслуховое о моем положении, заказал еду и сел напротив меня на скамейке, имеющей форму буквы “П”. Следующие два часа были чувственными и сексуальными. Он уделял мне столько внимания, что это меня возбуждало, он еду делил на маленькие порции, как для ребенка». Если вам кажется неудобным разыгрывать все это на публике, просто ешьте и пейте медленно, смакуя каждый глоток и кусочек. Поверьте: если вы уделяете ей внимание, она ответит тем же.
6. Пошлите ей почтовую карточку и объясните, какая часть ее тела возбуждает вас больше всего.

## Подсказки для фантастических прелюдий

- Оргазм — не единственный путь к удовлетворению; важно и то, каким образом вы его достигаете.
- Применяйте лубрикант и всегда держите его поблизости — на прикроватном столике или в другом подходящем месте.
- Удостоверьтесь, что ваше дыхание свежее, а рот чист. Я знаю, что это и без меня ясно — просто напоминаю.
- Медленнее, медленнее, медленнее.
- Воздействуйте на все части ее тела. Ртом, руками, используя круговые поглаживания.
- Используя наиболее мощный из ваших сексуальных органов, мозг, попытайтесь представить себе ее тело или часть его, как нечто новое для вас. Кто-то скажет: «Да делал я это!». Но тем самым он только продемонстрирует свое пренебрежительное отношение к предлагаемому. Если же вы посмотрите на дело свежими глазами, она вам это скажет. Прибавьте к этому знание друг друга, и вы обретете целый новый мир для действий. Действуйте всегда, будто в первый раз.
- Проверьте ваши идеи на себе.
- Ее представления о необходимых давлении и скорости могут меняться в ходе процесса, постоянно сверяйтесь с ними.
- Проверьте свою щетину. Если у вас борода, ее можно сделать менее жесткой при помощи кондиционера.
- Если один из вас употребляет пахучие специи или неприятно пахнущую пищу перед интимным контактом, пусть и другой ест то же. Это совет от элегантной европейской женщины, которая сказала с сильным венгерским акцентом: «Тогда запахи смешаются, и вам обоим будет лучше». Удостоверьтесь в этом.

## Прелюдия. Несколько последних слов

Прелюдия имеет отношение к возбуждению как ума, так и тела. И вообще, термин это неточный. Он подразумевает, что сами по себе эти действия не имеют смысла, они только предшествуют чему-то «основному». Однако для женщин поцелуи, прикосновения, поддразнивания необходимы и часто являются решающими частями полового акта. Как вы увидите в следующих двух главах, посвященных мануальному и оральному сексу, женщины часто не могут целиком отдаться процессу, если предварительно не разогреты. Одна женщина, журналистка из Филадельфии, сказала так: «Когда в занятия любовью включаются любовные игры, это совсем другой секс».

# Позвольте вашим рукам привести ее в восторг

## Ее «горячие» точки

В этой и следующих главах мы поговорим о том, как мужчины могут стать искусными любовниками. Мы с вами обсудили значение прикосновения к эрогенным зонам женщины в возбуждении ее, но еще не затрагивали тему «горячих точек». По поводу изучаемых здесь приемов одна женщина высказалась так: «Скажите, пожалуйста, где вы проводите мужские семинары? Я бы подождала за дверями, потом нечаянно уронила свой носовой платок...». Дело, конечно, не в платке. Она искала такого мужчину, который бы умел себя вести и старался научиться еще большему.

Несомненно, большинству женщин нравятся прикосновения к гениталиям. Точно так же, как вы наслаждаетесь, когда вас там ласкают, поглаживают и пощипывают, так и женщины возбуждаются, когда ваши пальцы и руки уделяют внимание их половым органам.

Типичная женщина наслаждается прикосновением к гениталиям, выделяя при этом смазку для проникновения полового члена и оргазма. Вы научитесь здесь приемам и под-

ходам, позволяющим женщине комфортнее себя чувствовать, особенно когда вы спрашиваете ее, чего она хочет, а она не может толком объяснить. Мы, женщины, бываем благодарны вам, когда вы спрашиваете, чего мы хотим, но иногда мы сами этого не знаем. Посетительница семинара из Сан-Диего, тридцати с лишним лет, сказала, что именно ее муж, которого она встретила по окончании колледжа, научил ее всему, что она теперь знает о своем теле. Она выросла в консервативной католической семье, где не было принято говорить о сексе, интересоваться собственным телом. Она даже не знала, что такое наслаждение, пока муж не начал прикасаться к ней. Ключ в том, что женщины нуждаются в вашем участии больше, чем вы рассчитываете.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Согласно журналу «Сайенс», чтобы научиться какой-то конкретной деятельности, достаточно примерно шести часов. После того как вы овладели неким искусством, будь то вариация ударов в гольфе или опыт куннилингуса, потребуется еще шесть часов для того, чтобы информация отложилась в памяти. Но если прервать этот процесс изучением другого искусства, урок может пойти не впрок.

Для некоторых женщин прикосновения вашей руки или рта к ее гениталиям более интимны, чем собственно половой акт. Ведь при этом женщина открывает вам доступ к самой интимной и приватной части себя, причем она находится в воспринимательной, а не активной позиции, и, следовательно, особенно ранима. Многие женщины культурно запрограммированы давать, но не получать. Мужчины говорили мне, что для них очень важно понять, что это наиболее интимный из актов, и женщине требуется время, чтобы подготовиться к нему. Однако если женщина испытывает дискомфорт при прикосновении к ее гениталиям, нужно уважать ее предпочтения.



Если говорить о том, какие приемы работают лучше, можно назвать ряд прикосновений и представлений, которые нужно учитывать, прикасаясь к женским гениталиям. Одни женщины предпочитают, чтобы вы начинали с мягкого прикосновения к клитору. Другие не хотят, чтобы вы приближались к этому месту, пока они не возбудились. Есть и такие, которым нравится жесткое, прямое и быстрое воздействие на клитор и окружающую область. А некоторые предпочитают длительное мягкое поглаживание. Опять же, лучший гид здесь — сама женщина. Если вы уже знаете, какие оральные движения она предпочитает, попробуйте делать примерно то же с помощью увлажненных пальцев. Ощущение от пальцев у нее будет немного другим, а вы поймете, как нужно действовать. Один музыкант из Сиэттла сказал: «Узнавать женщину — это как учиться играть на новом инструменте. Ты умеешь играть на одном, но перед тобой другой, и нужна практика, практика и практика, чтобы добиться того, чего хочешь».

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Хотя наблюдение за женской мастурбацией определенно дает вам идеи, вы все-таки не будете касаться ее так, как касается себя она сама. Лучше, если она сама будет руководить вашей рукой.

## **Начинаем**

Абсолютный ключ к совершенствованию вашего умения возвести ее на небеса удовольствия с помощью рук и пальцев — это знание того, как и где прикасаться. Имея это в виду, я предоставляю вам еще одно руководство. Я также дам несколько полезных советов относительно смазки, применимых не только в случае мануальной стимуляции, но также в случае орального и анального секса, а также полового акта.

Вначале вымойте руки. Для этого существуют две основные причины. Во-первых, слизистая оболочка женских половых органов — вообще ткань крайне деликатная и во-вторых — естественная соль пота ваших пальцев может вызвать жжение. Поверьте, если она попадет внутрь, ощущения будут не из приятных. Поэтому надо мыть руки и тщательно смывать мыло. Если рядом нет воды, облизайте пальцы или вытрите влажной тряпкой.

Обратите внимание на свои ногти. Как сказала одна женщина: «Если мужчина один раз царапнет меня ногтем, то единственное, о чем я могу думать дальше — когда это случится опять. Расслабиться я уже точно не смогу». Это ясный сигнал о том, что уход за ногтями необходим. Ухоженные ногти — признак хорошо выглядящего, уверенного мужчины. Поверьте, женщины смотрят на ваши руки, и не только потому, что, согласно молве, по ним можно определить размер полового члена. Но также чтобы представить себе, как они будут чувствоваться на их теле. Если они видят сломанные, обкусанные ногти, ваша привлекательность значительно снижается. И ни одной женщине не захочется, чтобы к ней прикасались грязными пальцами!

Если у вас грубая кожа рук, приобретите привычку пользоваться лосьоном. Помните: женская кожа нежнее вашей. Мозоли будут неприятно царапать ее. Как сказала одна женщина: «Мой муж занят на физической работе, руки у него жесткие, и он меня царапает. Теперь он знает, что массаж ног — лучшее средство для расслабления меня и для улучшения настроения, поэтому когда я вхожу в комнату с лосьоном, он всегда просит дать и ему. Я получаю массаж ног, а он смягчает свои загрубевшие ладони, и так все начинается. Прекрасно, правда?»

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Чтобы проверить, достаточно ли коротки ваши ногти, не поранят ли они ее, согните палец крючком и

потрите поверхность ниже ваших нижних передних зубов. Если вы чувствуете ноготь, она скорее всего тоже почувствует. Подстригите их. Помните, ваши пальцы имеют доступ к самым чувствительным частям женского тела. Она не сможет получить наслаждение, если пальцы причиняют дискомфорт.

## Ее гениталии

Я полагаю, что в целом вы имеете представление об этой сфере, но дополнительная информация вам пригодится, чтобы действительно понимать, что вы трогаете. Женщины хотят, чтобы ваши прикосновения приносили максимальное удовольствие. Позвольте мне быть откровенной. Мужчины не часто хорошо разбираются в этих делах. Женское тело загаочно — даже для нас самих, не только для вас. Наиболее заметные физические различия мужчины и женщины: мужские половые органы на виду, а наиболее важные из женских видны только тогда, когда женщина раздвинет ноги. Да и это верно лишь в отношении внешних половых органов, а есть еще и внутренние.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

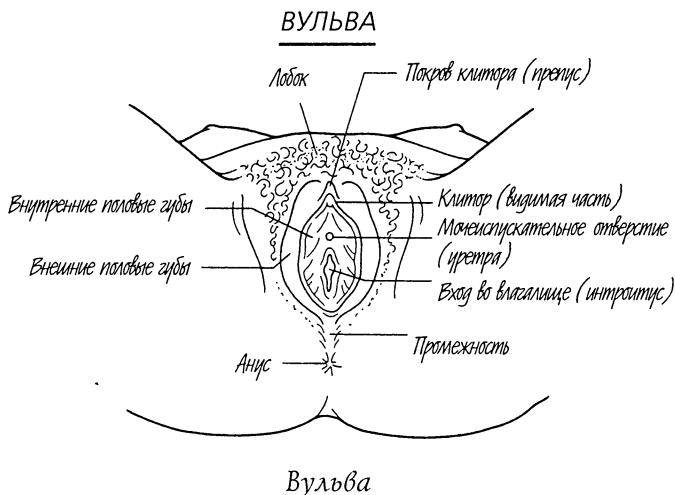
Мужчины имеют особые имена для интимных половых органов. Женщины обычно говорят просто «там».

Несмотря на отличия, женские половые органы во многом похожи на ваши. Фактически в первые 6—8 недель между женским и мужским эмбрионами нет разницы. В исходной точке мы одинаковы. И только когда мужской эмбрион проходит путь развития в 8 недель, начинает вырабатывать

ся гормон тестостерон. Появление тестостерона превращает потенциальные половые губы в мошонку, а потенциальный клитор — в головку пениса.

## ВУЛЬВА

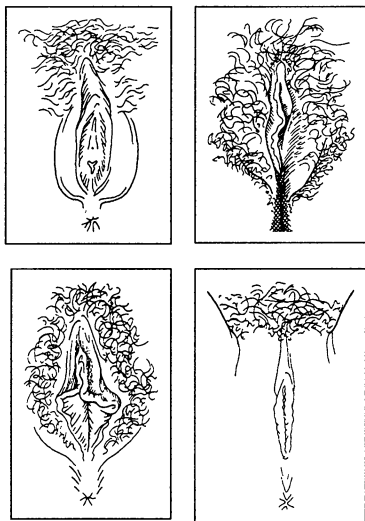
Вся сфера женских внешних половых органов называется вульвой. На лобке расположена жировая ткань, кожа покрыта лобковыми волосами. Внешние половые губы (*labia majora*) идут отсюда вниз до вагинального отверстия. Внешние половые губы — это кожные складки с двух сторон от него, состоящие из жировой ткани, снабженной потовыми и сальными железами и нервными окончаниями. Половые губы прикрывают мочеиспускательное отверстие и вход во влагалище, когда женщина не возбуждена или ноги ее сжаты. Внутренние половые губы (*labia minora*) находятся внутри внешних и располагаются на пространстве от клитора до вагинального отверстия. Это две более тонкие кожные складки, на них нет волос, но больше нервных окончаний, чем на внешних губах. Хотя они называются «внутренними», они могут высовываться из-за внешних губ.



## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

У 50% женщин внутренние половые губы расположены за внешними.

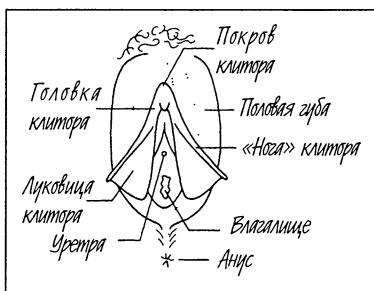
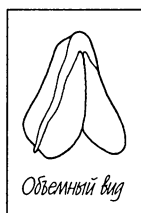
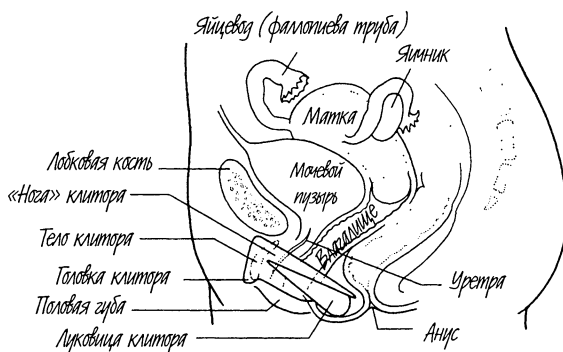
Цвет половых органов у женщин бывает разный (розовый, красный, пурпурный и даже черный) и меняется по мере нарастания возбуждения. Как мужские гениталии различаются по размеру, форме и степени чувствительности, так же варьируются эти параметры и у внутренних и внешних половых губ женщины. Клитор — маленький чувствительный орган у верхнего края вульвы, состоящий из ткани, кровеносных сосудов и нервных окончаний. Головка клитора расположена у верхнего пересечения малых половых губ и покрыта складкой кожи, препусом (эквивалент крайней плоти у необрезанного мужчины) Закрытый тканью, клитор представляется невооруженному глазу точкой,



*Женские гениталии могут различаться по внешнему виду*

хотя фактически большая его часть расположена внутри, а не снаружи.

Согласно исследованиям, проделанным доктором Хелен О'Коннел, урологическим хирургом королевского госпиталя в Мельбурне, Австралия, «внешняя часть клитора, или головка, соединяется с внутренней пирамидальной массой пещеристой ткани. “Тело” клитора, примыкающее к головке, по размеру равно первой фаланге вашего большого пальца. От тела идут две “руки” (или “ноги”, если хотите) длиной до 9 сантиметров, которые обхватывают тело; они располагаются в нескольких миллиметрах от конца мышц, идущих внутрь бедра. Также начинаясь от тела клитора и заполняя пространство между “руками”, расположены две луковичы, по одной на каждой стороне полости влагалища».



## Клитор

Во время сексуальной стимуляции район таза наполняется кровью, верхняя часть клитора увеличивается и становится жесткой. Вот почему после стимуляции этой сферы женский клитор труднее обнаружить. Как и пенис, он наливается кровью и поднимается под препусом. Поскольку «клиторальные ноги» проходят под половыми губами (см. рис.5.3.), любая стимуляция уретральной, вагинальной или анальной площадей косвенно стимулирует тело клитора. Это разветвление клиторальных «ног» книзу и расположение их под половыми губами объясняет, почему некоторые женщины предпочитают использовать вибратор, не касаясь собственно клитора.

Они говорят, что это чрезмерно возбуждает. Лучше массировать вибратором жировую ткань внешних половых губ, воздействуя при этом на большую часть клитора при меньшей интенсивности воздействия.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Слово «клитор» происходит от греческого «клиторис», что означает «маленький холм».

Ниже верхней части клитора располагается очень маленькое мочеиспускательное отверстие, а еще ниже — вход во влагалище. Когда вы видите, как близко расположены эти отверстия, легче понять, почему многие женщины инфицируют мочевой тракт в результате секса. Инфекция — результат попадания в уретру бактерий в ходе трения и фрикций полового акта. Отсюда «болезнь медового месяца» — цистит.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Латинское *mons veneris* означает «холм Венеры», римской богини любви.

Ниже входа во влагалище, там, где сходятся половые губы, располагается мягкий безволосый кусочек кожи — промежность. А еще ниже — анус. Этот район у женщин может быть очень чувствительным к стимуляции (как и у мужчин). Иногда его называют «пятнышком», а один посетитель семинаров назвал «верандой» и предложил посасывать это место или массировать пальцами. Некоторым женщинам такое ощущение нравится.

## ВЛАГАЛИЩЕ

Позвольте начать таким образом: вы не можете видеть влагалище, так как оно расположено внутри женского тела. Это может вызывать затруднения. Как я уже говорила, вульва и внешние губы видны невооруженным глазом, а влагалище нет. Правда, что влагалище меняет размеры и форму в зависимости от стадии женского возбуждения. Есть такое описание: «Представьте, что вы соскальзываете своей лучшей частью в теплую, влажную, мягкую рукавицу. Эта комбинация тепла, давления и влажности дает удивительные ощущения».

В норме влагалище находится в сокращенном состоянии, а когда женщина мысленно, визуально или физически возбуждается, в течение ближайших 30 секунд начинается выделение смазки. Однако влажность вагины еще не означает, что женщина «готова» для проникновения — будь то пальца или пениса. Самый верный показатель релаксации женщины — это ее дыхание. Чем оно глубже, тем более она расслаблена.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Влагалище становится влажным и расслабляется, делая возможным более глубокое проникновение пениса и доступ спермы к шейке матки. Мать Природа знала, что делает. Пенис и влагалище идеально подходят друг другу! Не мне вам рассказывать.



В невозбужденном состоянии влагалище представляет собой цилиндр три-четыре дюйма длиной, вот почему средний, пятидюймовый возбужденный пенис воспринимается как достаточный большинством женщин. Влагалище состоит из мускулов и образует складки на внутренней поверхности, состоящие из меньших складок, все покрыто слизистой оболочкой — как во рту. Это поверхность, которая продуцирует вагинальную смазку. Пока женщина не возбуждена, вагинальные стенки касаются друг друга. Каждая женщина, вставлявшая тампон, знает это — влагалище обычно много теснее, чем тогда, когда женщина возбуждена, и внутри нее находится пенис. Когда женщина возбуждается, стенки вагины производят скользкую жидкость, раскрываются так, чтобы пенис мог войти внутрь. Во время родов они растягиваются еще сильнее.

Степень сжатия зависит от плотности мышц у входа во влагалище. Внешний вид и состав вагинальных выделений варьируется в течение месячного цикла, состояние влагалища соответствует изменениям гормонального уровня. Это касается выделений и женской естественной смазки. Смазка различна у женщины в менопаузе и постменопаузе.

На женскую способность к продуцированию смазки влияют и другие факторы, включая алкоголь и лекарства, которые могут приводить к обезвоживанию организма. В целом можно сказать, что женское влагалище — одна из саморегулирующихся и самоочищающихся областей тела. Семя естественным образом изливается из него, и кроме регулярного подмывания половых губ влагалище другого ухода практически не требует. Нет необходимости промывать его, если это не рекомендовано врачом. Кроме того, что промывание может нанести вред и является главной причиной инфекций мочевого пузыря и влагалища. Как сказал один гинеколог: «Женщины, которые промывают влагалище, платят мне залог».

## ТОЧКА G

Существование такой точки впервые признано гинекологом Эрнстом Графенбергом (E. Grafenberg). Но именно доктор Джон Д. Перри и доктор Беверли Випл назвали это место точкой G — в честь доктора Графенберга. Точка G — это еще одна невидимая часть женской анатомии. Она размещена в ткани вагинальной стенки, окружающей уретру, на внутренней стороне. В невозбужденном состоянии — это точка размером с десятицентовую монету, а при стимуляции увеличивается до двадцатипятицентовой.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Один мужчина описал точку G таким образом: «Иногда она ощущается как фасолина, иногда — как горошина. Возбуждаясь, она меняется».

Некоторые женщины при прямой стимуляции этой области способны достигать оргазма, что может привести к женской эякуляции (см. главу 8). Источник женской эякуляции — парауретральные (расположенные по сторонам уретры) железы, вот почему некоторые принимают эту жидкость за мочу. Парауретральные железы действуют как слюнные железы, выделяя жидкость при стимуляции. Все женщины имеют точку G, но не все одинаково отзываются на ее стимуляцию. Некоторые находят, что ощущения в данной точке не отличаются от ощущений в других частях влагалища, других стимуляция этой точки может привести к взрыву удовольствия. Эту точку не всегда легко обнаружить. Я знаю женщину-сексотерапевта, которая не могла найти ее у себя, хотя хорошо знала свое тело. В конце концов эту точку обнаружил ее партнер. Действительно, в некоторых случаях такие поиски напоминают попытку найти Священный Грааль, но если вы терпеливы и чувствительны друг к другу, вы эту точку найдете.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Используя лубриканты на водной основе, важно помнить следующее: их можно вернуть к жизни несколькими каплями воды. Если смазка стала слишком густой, пара капель воды приведет ее в нормальное состояние. Это еще одна причина держать под рукой стакан воды.

## Смазка

Лубрикант — одно из величайших изобретений человечества. Как сказал один брокер из Кливленда: «Я и не думал, что в маленькой баночке заключено столько радости». Иногда как мужчины, так и женщины стыдятся использовать лубрикант, как будто само существование этой скользкой штуки свидетельствует о недостатках их процесса. Один мужчина, после того, как его женщина посетила ряд семинаров, позвонил мне и спросил, зачем его партнерше нужна «эта гадость». Я знала, что на самом деле он спрашивает: «Я что, делаю что-то не так, не могу возбудить ее по-настоящему?» Существует много факторов, воздействующих на женскую способность выделять смазку, сексуальное возбуждение — лишь один из них. Слизистая ткань женских половых органов — одна из наиболее деликатных тканей ее тела, и даже если она вся мокрая, когда вы начинаете стимуляцию, от воздуха или прикосновения кондома эта ткань может высохнуть. Поэтому женщина может быть сильно возбуждена, и все-таки смазки ей будет не хватать. Если же половой акт продолжается, она начнет испытывать неприятные ощущения.

Итак, некоторые женщины, даже будучи возбуждены, не всегда выделяют достаточное количество смазки. Этот биологический факт свидетельствует в пользу необходимости лубриканта. И, как и в отношении других вопросов, в этом пункте предпочтения женщин сильно различаются.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Женщины выделяют смазку во время сна: обычно это признак соответствующих сновидений.

### СОВЕТЫ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ ЛУБРИКАНТОВ

- Во время мануального секса лубрикант надо наносить так, чтобы он капал между вашими пальцами, образуя на коже форму трезубца (если использовать три пальца). Это хорошо работает по двум причинам: 1) лубрикант согревается, проходя через вашу руку; 2) изменения при переходе от теплых пальцев к прохладной, скользкой ладони может вызывать непередаваемые ощущения.
- Если вы используете слюну для смазывания пальцев, а сами выпили стакан-другой вина или пива, помните, что алкоголь ведет к обезвоживанию организма. У вас может оказаться слюны меньше, чем обычно. Рот не вовремя пересыхает.



*Как пользоваться лубрикантом*

- Попадание масла внутрь влагалища может вызвать вагинальную инфекцию.

## ШОППИНГ

Большинству мужчин не нравится заниматься покупками, в отличие от женщин. Насколько я понимаю, джентльмены, вы не захотите тратить ваше время на толкание в очередях, выбирая среди множества имеющихся лубрикантов подходящий. Поэтому я приготовила для вас список лучших лубрикантов, которые доставят удовольствие не только ей, но и вам. В самом деле, хотя от смазки наслаждается она, плоды пожинаете вы.

Выбирать есть из чего: с водной основой, с масляной, со вкусом и без вкуса, с запахом и без него. Цветные, бесцветные, жидкие гели. Глаза разбегаются. Я попросила своих сотрудников исследовать, какие лубриканты лучше. Результаты наших усилий представлены ниже. Хотя исследование отняло немало сил.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Многие известные мне женщины предпочитают бесцветные лубриканты: нечего пачкать простыни!

## ЛЮБИМЫЕ ЛУБРИКАНТЫ

Опять же, это не исчерпывающий список, это только общее руководство (астериксом помечены бесцветные продукты).

- Astroglide\*. Компания «использует только природные материалы», судя по надписи на этикетке, и наши полевые исследователи должны согласиться, что эти

материалы приближены к нашей естественной смазке. Астроглайд — один из наиболее популярных и доступных брендов интимных лубрикантов на водной основе. Он имеет сладковатый вкус и не имеет запаха. Вы можете купить его в местной аптеке или в супермаркете. Для тех, кто жаждет повышенного комфорта во время полового акта, но избегает всего искусственного, Астроглайд — достойный выбор.

Sensura/Sex Grease\*. Этот лубрикант для ценителей, на водной основе, представляет собой бесцветную густую жидкость с мягкой текстурой. Один и тот же продукт представлен на рынке под двумя названиями и в двух упаковках. Женский вариант называется Sensura и разлит в розовые бутылочки. Мужской вариант называется Sex Grease, и бутылочки от него черные. Это лучше Астроглайда для использования в течение полового акта, поскольку имеет более мягкую текстуру.

Midnite Fire\*. Лубрикант поступает в продажу в маленьком контейнере со щелкающей крышкой. Женщина с моих семинаров говорила мне: когда ее муж хочет, чтобы она вернулась домой, все, что ему нужно сделать это позвонить ей и щелкнуть крышкой, открывая лубрикант так, чтобы щелчок был слышен по телефону. «Где бы я ни находилась, я становлюсь мокрой, едва услышав этот щелчок». Что тут добавить?

Midnite Fire почти гарантированно доставит вам наслаждение. Он выпускается различных цветов, быстро нагревается при трении и при простом дуновении на него. Однако не беспокойтесь, потому что температура поднимается только до определенного уровня, риска обжечься нет. Это просто углекислый газ вашего дыхания вызывает повышение температуры. Midnite Fire — лубрикант на водной основе, безопасный для применения как наружного, так и внутреннего. Хотя он преподносится как «Лосьон для горячего чувственного массажа», в действительности он

достаточно густой, чтобы использовать его и для обычного массажа без добавления воды или другого основанного на воде лубриканта. Он воспринимается особенно эротично, когда наносится на соски или внутреннюю поверхность бедер. Но будьте осторожны, если у вашей леди есть предрасположенность к инфекциям. Также бывают побочные явления, когда он используется на головке пениса и яичках.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Остерегайтесь лубрикантов под названием «body glides». Eros, Venus Millennium и Platinum — более новые продукты, сделанные из силикона — не выполняют функции предохранения, не растворимы в воде. На некоторых указано: «воспламеняется» или «только для внешнего использования». Они не только непрактичны, но и могут быть опасными, если силикон впитается в тело.

- Embrace. Один из наиболее приятных на вкус и ощущение. У него густая мягкая консистенция, сходная с Sensura, но более приятный вкус. Любимое средство тех, кто хочет, чтобы лубрикант оставался нанесенным, но не стекал вниз. Выпускается безвкусным, с клубничным вкусом и со вкусом лайма.
- Liquid Silk. Название говорит само за себя. Это британский мягкий лубрикант на водной основе в бутылочках, не содержит глицерина, не липкий, любимец полевых исследователей. Хорош для мануальных приемов и полового акта. Имеет слегка горький вкус, который отталкивает любителей орального секса.
- Maximus\*. Это бесцветная версия Liquid Silk. Поступает в продажу в бесцветных пластиковых бутылочках, также является фаворитом.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Остерегайтесь попадания массажного масла или сахаросодержащих продуктов, включая фрукты, во внутренние полости партнерши. Эти продукты могут стать причиной влагалищной инфекции, нарушив нормальный щелочной баланс влагалища.

## СОВЕТЫ ПРИ ВЫБОРЕ ЛУБРИКАНТА

- Узнайте, какова чувствительность у вас и вашего партнера к новым продуктам. Некоторые женщины могут получить мочеполовую и вагинальную инфекцию от простого изменения туалетного мыла.
- Всегда помните, что масло и латекс несовместимы. Масло в любой форме — смертельный враг латексных кондомов, из-за него они рвутся. Читайте этикетку и инструкцию у всего, что вы используете, будь то лосьоны для рук или массажа. Если там написано «масло» — это нельзя использовать в качестве лубриканта при латексном кондоме. Такие лубриканты хороши для мануального секса, но если вы планируете продолжить его половым актом с использованием кондома, нужно использовать лубрикант на водной основе.
- Всегда читайте этикетку до конца. Если прочитать только то, что написано крупным шрифтом, можно обмануться. Если вы видите где-нибудь среди ингредиентов слово «масло», возможно, что продукт не на водной основе.
- Если вы предрасположены к раздражению кожи, обратите внимание на спермицид ноноксинол-9. Как говорилось в главе 2, он может причинить раздражение кожи как мужчинам, так и женщинам. Производится он в США, это активный ингредиент в контрацептивных желе, свечах, покрытиях, приме-



няется также с кондомами. Знайте, чем вы пользуетесь.

- Проверьте, подходит ли продукт для области гениталий. Часто красивый шрифт на упаковке гласит «для косметического использования» или «избегайте попадания в глаза». Известно, что ноноксинол-9 появился в США в 1920-х годах как моющее средство в больницах. Проще говоря, это не что иное как детергент. Можете вы вообразить натирание детергентом «там», у вашей женщины? Это причинит ей боль, а не удовольствие.
- Помните, что ваша леди более подвержена риску раздражения и инфекции, чем вы. Она восприимчивый партнер, и эти продукты остаются внутри нее.

Иногда мы, потребители, несправедливы по отношению к производителям соответствующей продукции. Если вы читаете эту книгу, не ленитесь читать и их этикетки. Если на этикетке мелким шрифтом написано: «только для косметических целей», что это значит? А когда написано: «только для внешнего использования»? М-м-м... Судите сами. Производители также допускают, что вы умеете обращаться с опасными продуктами вроде ноноксинола-9 и силикона, которые могут дать аллергическую реакцию или раздражать кожу. Производство же их остановится только тогда, когда вы перестанете их покупать.

## Позиции

Существуют четыре основных позиции для мануальной игры, и каждая позиция имеет движения, лучше всего подходящие именно к ней. Далее идущие предложения значительно расширят ваш опыт. Однако в сексе, как и в танце, трудно понять, как надо двигаться, пока этого не увидишь. Во всех этих позициях мужчина может поддерживать хороший телесный контакт, и это ключевое условие.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

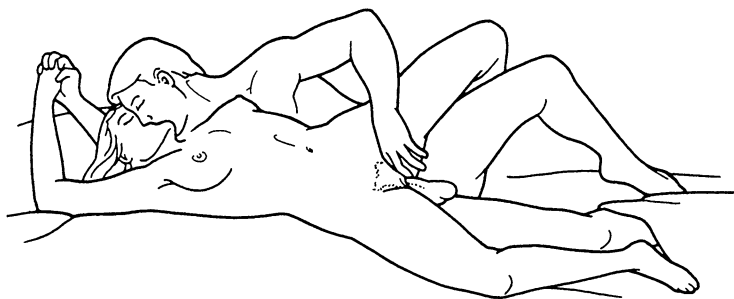
Всегда начинайте с широких движений, переходя затем к сконцентрированным на меньшем участке, от медленного темпа к быстрому. Двигаясь слишком быстро и жестко, вы можете причинить ей боль. Большинство женщин не любят брать «с места в карьер», поэтому не спешите.

## КЛАССИКА: ПОЗИЦИИ 1 И 5

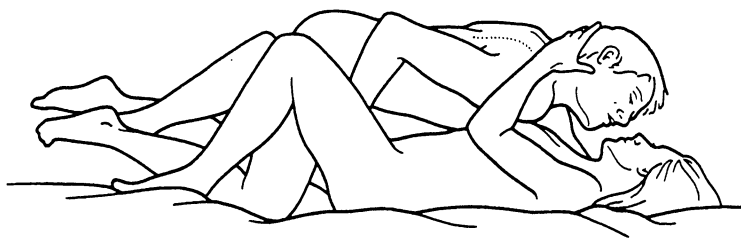
Это, вероятно, самые простые и легкие позиции для начала мануальной стимуляции женщины, и все-таки они связаны с самыми плохими привычками. Одна женщина на семинаре сказала: «Если бы он задержался на верхней части моего клитора на секунду дольше, я бы его убила». Другая добавила: «Кто это их учит: найти точку и тереть, пока дыру не протрет?!»

Одна из причин, по которым эти популярные позиции обросли плохими привычками, это то, что вы насмотрелись телевизора и видеофильмов. Их цель — продать товар. Они не думают о том, какое вы получите удовольствие, и они, конечно, не озабочены удовольствием женщины. Показывают действие, а как оно работает, до того дела нет. В реальной жизни интенсивное трение причиняет страдание, а не удовольствие.

Джентльмены, хорошая новость в том, что вы легко можете узнать, как доставить удовольствие вашей партнерше — нужно просто приспособить движение ваших пальцев и руки, ваш темп и степень давления к ее потребностям. После применения лубриканта или смачивания слюной, вы можете делать пальцами или всей ладонью круговые движения, растирая лубрикант и разогревая нужную область тела. Лучше начать с общего поглаживания и сокращать сферу стимуляции по мере возбуждения.



*Позиция 1*



*Позиция 5*

В обеих этих позициях хорошо положить подушечку вашей руки (и запястье) на ее лобок, туда, где начинаются лобковые волосы, и использовать мягкое давление. Вы почувствуете лобковую кость у основания своего запястья. Это придаст стабильное положение для запястья и руки. Другими словами, если держать руку и кисть на весу, вы устанете слишком быстро, что отразится на подвижности ваших пальцев.

Существуют другие мануальные позиции, наиболее удобные для поцелуев и объятий. Вы можете использовать указательный, средний пальцы и ладонь в прямом и круговом движениях при стимуляции клитора.

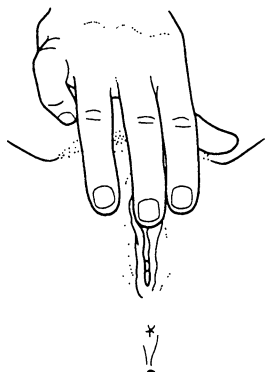
Если ваш пенис внутри нее, в то время как вы ее касаетесь, попытайтесь играть соответствующими мышцами так, чтобы пенис пульсировал и поднимался. Одна женщина отмечала: «Он делает эту вещь, когда находится внутри меня, сзади, ощущения замечательные. Я вся полна им». Мужчина заметил, что «большинство женщин отвечают на это движение сжиманием вагины, в то время как мужчина двигает пальцами взад-вперед».

## ТРЕМЯ ПАЛЬЦАМИ

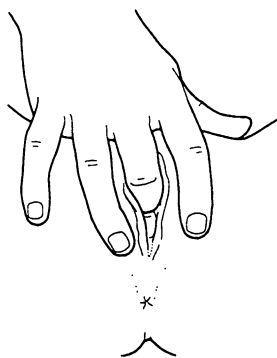
Этот прием работает лучше, если вы находитесь сзади или в верхней позиции. Чтобы начать, действуйте тремя пальцами, сжатыми вместе, покрывая ими внутренние и внешние губы. Указательный палец и мизинец располагаются на внешних краях больших половых губ, в то время как средний находится на верхушке клитора. Преимущество такого метода в отсутствии чрезмерной прямой стимуляции клитора. Скорее вы наращиваете возбуждение постепенно. И поскольку ваша рука защищает вашу партнершу от движения воздуха, почувствует тепло вашей руки более непосредственно и возбудится сильнее.

Теперь делайте медленные поступательные движения вверх-вниз или круговые (если вы нуждаетесь в образцах, как именно двигать пальцами, представьте себе, что пишете бук-

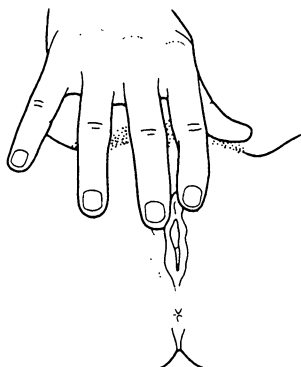
вы алфавита). Затем мягко соскользните средним пальцем внутрь влагалища. Наконец, указательным и средним пальцами вместе воздействуйте на клиторальный рубчик короткими движениями с мягким надавливанием — вперед-назад, или вверх-вниз.



*Тремя пальцами. Шаг 1.*



*Тремя пальцами. Шаг 2.*

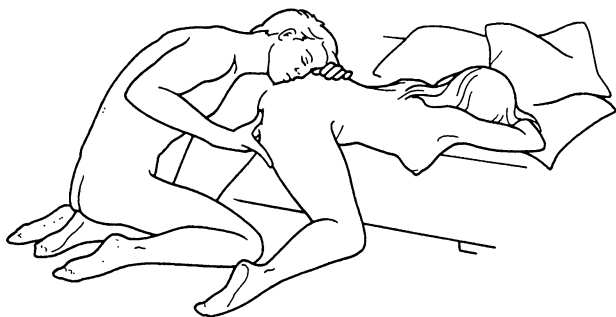


*Тремя пальцами. Шаг 3.*

## ПОЗИЦИЯ 2

Эту позицию выбирают мужчины, которые любят входить сзади. Один маркетолог из Портланда, Орегон, сказал: «Мне нравится чувствовать округлость форм, играть с ней и одновременно чувствовать ее пол». Эта позиция позволяет также ласкать женскую грудь. В этой позиции мужчина может использовать большой палец более эффективно, вставляя его во влагалище и выполняя круговые движения. Поскольку большой палец сильнее, чем другие пальцы, это логичный выбор для более длительной стимуляции. Это также прекрасная позиция для исследования ощущений точки G. Попробуйте давить и поглаживать средним и указательным пальцем переднюю стенку ее влагалища. По мере возбуждения точка G будет ощущаться более ясно. А если ваша партнерша любит анальные игры, это хорошая возможность заняться ими.

Перед тем как вы достигнете «горячей точки», вы успеете задействовать нервные окончания задней стороны ее бедер, колен, поясницы. Воздействуя рукой и пальцем, вы можете подвергнуть массажу большую область. Затем можно сократить сферу стимуляции и использовать кончики пальцев. А если ей нравится, прекратить иную стимуляцию, сконцентрировавшись на клиторе. Многие мужчины говорят, что ласкать клитор удобнее, согнув указательный и средний паль-

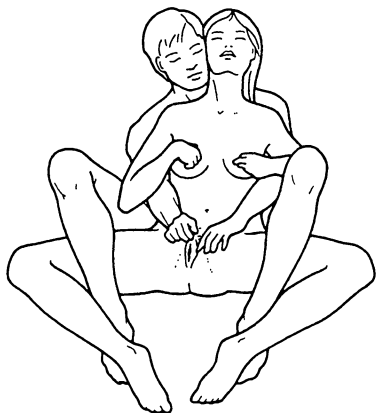


*Позиция 2*

цы. И не забывайте о свободной руке, позволяя ей странствовать по женскому телу.

## ПОЗИЦИЯ 3

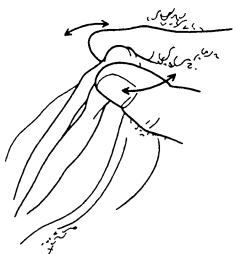
Преимущество этой позиции в том, что женщина может оставаться в самом тесном контакте с вами и «раствориться» в вашем теле. Это любимая позиция тех, кто любит наблюдать и разговаривать. У этой позиции есть несколько вариантов, однако, само собой разумеется, следует выбирать то, что нравится вам и вашей партнерше.



Позиция 3

### ДОКТОР ДРЕЙДЕЛ

Это движение позволит ей оценить ваше искусство. Вы можете имитировать откручивающее движение



*Доктор Дрейдел*

(притворившись еврейским ребенком во время Хануки), к абсолютному восторгу партнерши. Смажьте лубрикантом большой и указательный палец и используйте мягкое круговое движение. Начинать нужно мягко. Это движение легче выполнять, если у женщины большой клитор. Как и во всем остальном, спросите ее, хочет ли она испытать это.

## ДВЕ ОБЛАСТИ СРАЗУ

В этой вариации позиции 3 мужские руки прикасаются к бокам женщины. Можно использовать интенсивное поглаживание, начав с внутренней стороны бедер и двигаясь по направлению к гениталиям. Смысл в том, чтобы она расслабилась так, чтобы «раствориться» в вашем теле. Как сказала одна женщина: «Я чувствую себя защищенной, когда мы занимаемся этим, даже когда я вся напоказ». Так вы можете достичь возбуждения в сфере гениталий и таза.



*Две области сразу*

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Размер женского клитора, как и размер мужского пениса, не имеет никакого отношения к величине получаемого наслаждения.

## МЕДЛЕННЫЙ ТАНЕЦ

Потребуется выполнить очень легкие круговые движения вокруг клитора и половых губ. Начните с простого прослеживания очертаний гениталий, потом проделывайте то же движение, мягко потягивая губы. Тянувшее движение — это мягкий способ создать возбуждение, потому что растянутая кожа более чувствительна. Иногда пары используют кубик льда. Однако для начала лучше использовать его уме-



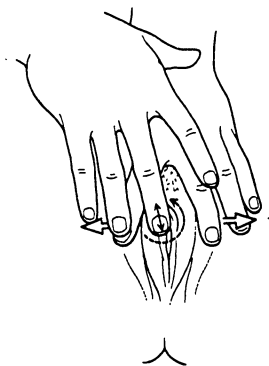


*Медленный танец*

ренно, не более 10–20 секунд, и только на внешней стороне. Одна женщина сказала: «Мой муж однажды сделал это, и я подпрыгнула до потолка. Было холодно, но когда он после этого прикоснулся ртом, рот никогда не был таким горячим. Разница температур — вот что дает великолепные ощущения». Мужчина — посетитель семинара отметил, что это движение было «очень успешным. Оно вдохновляет на дальнейшее использование». Некоторым женщинам, однако, холодное прикосновение не нравится, поэтому устраивать сюрприз стоит не всегда.

## БУКВА Y

Разведите губы двумя пальцами руки, другая рука сверху, средний палец или два вместе массируют клитор круговыми движениями и движениями вверх-вниз. Это упражнение прекрасно тем, что руки не устают. Она также испытывает очень приятное ощущение, чувствуя руки целиком, а не только палец. Вы можете также задействовать большую площадь. А можете попытаться подняться к вершине наслаждения: вставьте один или два пальца во влагалище и шевелите ими в направлениях внутрь-наружу.



*Буква Y*

## ПОЗИЦИЯ 4

Эта позиция идеальна, когда женщина хочет почувствовать, что она «сама по себе». Некоторые пары предпочитают ногу через плечо как способ оставаться в контакте, в то время когда она концентрируется на том, что вы делаете. Это обеспечивает лучший обзор и поддерживает вашу спину, если вы располагаетесь ниже (один из вариантов — ступеньки, покрытые подушками). Женщина может накрыть живот простыней, если ей холодно.



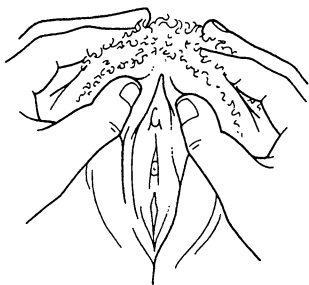
Позиция 4

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Лучшие движения руки — колебательные и круговые. Но некоторые женщины — впрочем, их немного, любят слабое постукивание по клиторальному бутону. Спросите, перед тем как начинать.

## ЭТО ЦЕЛЫЙ МИР

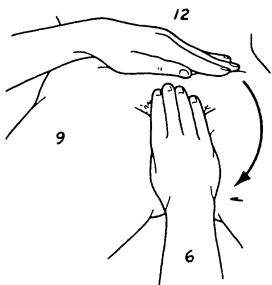
Это действие — лучшее в позиции 4 по двум причинам: 1) предполагается большая свобода движений для вас; 2) вы можете полностью сконцентрироваться на ней, а она сосредоточена на том, что вы делаете. Вы обращаетесь с ее гениталиями так, будто под вашими руками мягкий пластилин, которому вы хотите придать определенную форму. Имейте под рукой лубрикант, поскольку для всего этого ей требуется быть широко открытой. Ваши ногти должны быть идеально ухоженными. Происходит медленное нарастание ощущения, переходящего во взрыв восторга.



*Это целый мир*

## СКУЛЬПТОР

При этом действии возможны два положения — статичное, когда рука зафиксирована на одном месте, и динамичное, когда вы меняете направление движения руки. Женщины с семинаров отзывались положительно об обоих.



*Скульптор*

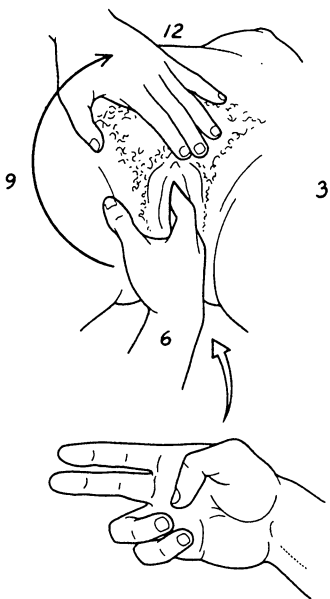
*Статичная позиция.* Ваша рука принимает форму большой буквы «С». Для того чтобы понять, какие движения должен выполнять большой палец, представьте себе часовой циферблат. Ваш палец движется между цифрами 6 и 12. Есть несколько важных вещей, которые нужно запомнить в связи с

этим: 1) вы производите круговое движение при помощи большого пальца, создавая соответствующее ощущение во влагалище; 2) внутренней стороной вашего большого пальца вы оказываете давление на точку G, расположенную в верхней части влагалища, в направлении пупка; 3) в дальнейшем ощущение можно усилить за счет другой руки, давящей вниз на брюшную полость в районе лобка. Вы сможете почувствовать этой рукой, как ваш большой палец давит изнутри, через брюшную стенку. Выполняя указанное движение, попытайтесь раздвинуть пальцы руки и оказать давление на сферу лобка. Многие женщины наслаждаются таким видом стимуляции.



*Скульптор, статичная позиция — большая «С»*

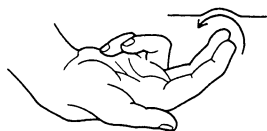
**Динамическая позиция.** В динамической позиции ваш большой палец движется от 12 часов к 6, останавливаясь на каждой «цифре». Достигнув 6, измените положение и вставьте ваш указательный и средний пальцы, чтобы завершить цикл и пройти обратно до 12. Используйте свободную руку для легкого растягивания кожи на брюшной полости для усиления ощущений.



*Скульптор, динамическая позиция — «После 6 часов»*

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Действия пальца могут восприниматься как «тыканье палкой», если вы не действуете достаточно мягко и не стимулируете точку G в соединении с другими видами стимуляции или если женщина еще не достаточно возбуждена.



### G – МУЖЧИНА

Действие «G-мужчина» также имеет два варианта, А и Б.

#### Движение «Иди сюда»



#### G-мужчина, позиция А



#### G-мужчина, позиция Б

**Позиция А:** Вставьте ваши указательный и средний пальцы и сделайте движение «иди сюда» в районе точки G. Имея в виду, что точка G расположена в верхней части стенки влагалища, вы можете слегка давить на ее брюшной пресс, чтобы усилить ощущения.

**Позиция Б:** Важно осознавать, что рука сверху не просто лежит. Помните: вы используете ваш средний или большой палец для стимуляции сферы клитора, в то время как пальцы другой руки ласкают ее точку G, а подушечка вашей руки, находящейся сверху, поддерживает нужное давление.

### ЦАРЕВНА-ЛЯГУШКА

Помните уроки по плаванию? Вы делаете лягушачьи движения

внутри нее, указательным и средним пальцами. Рука может находиться в вертикальном или горизонтальном положении. Дело в том, что у разных женщин разная чувствительность влагалища. В сочетании с лягушачьими движениями можно проделать и «танец шимми»: вставать и вытаскивать сведенные пальцы, двигая ими туда-сюда так, чтобы чувствовать обе стенки влагалища.

## Что нужно помнить, касаясь ее гениталий

- Избегайте назойливости почтового голубя. Если она слегка поднимает бедра, она хочет, чтобы вы прекратили какое-то действие, поэтому не возвращайтесь к точке, от которой она отвела ваши пальцы.
- Постарайтесь, чтобы все это не выглядело так: чмок-чмок-чмок (губы), щип-щип-щип (соски); тык-тык-тык (между ног). Для большинства женщин это вовсе не достаточно для релаксации.
- Если вы пробуете между ногами и решаете: «Так, она уже готова!», женщина чувствует себя неким механическим приспособлением. А как нужно? Обратите внимание на ее дыхание. Чем больше расслабится женщина, тем глубже и реже ее дыхание. Изменения в дыхании дадут вам знать и о других происходящих процессах.
- Женщина начинает выделять влагалищную смазку после полуминутного возбуждения, будь то физическая или мысленная стимуляция. Некоторые женщины выделяют много смазки, это строго индивидуально и зависит от того, не обезвожен ли организм, употребляет ли она лекарства, на какой стадии цикла находится, нет ли у нее менопаузы.
- Избегайте поспешного перехода к «горячим точкам», то есть груди и гениталиям. Помните: ее кожа — са-

мый большой сексуальный орган, используйте же все ее преимущества! Ласкайте тело целиком, не забывайте о приеме Swirl.

Мануальная стимуляция может проводиться по-разному, но многие женщины любят, чтобы она заканчивалась наиболее интимным жестом, когда мужчина целует ее «там». Имея это в виду, в следующей главе мы поговорим о восторгах, которые можно доставить с помощью языка.

# Искусство языка: море наслаждения

## Этот влажный рот

Ваш рот может создавать много больше ощущений, чем любая другая часть вашего тела. Спросите любую женщину, и если она честна, то признается: то, что больше всего возбуждает — это умелое использование мужчиной языка. Если существует такая история, которой охотно и всегда делятся на семинарах, так это о том, как мужчина прекрасно занимался оральным сексом. Одна женщина сказала: «Я люблю, когда он опускается к моим ногам. Нет ничего лучше». Другая говорит: «Я не могу описать, что он делал, но это было изумительно! Я поняла, что он любит женщин. Он не заботился о том, сколько это займет времени. Если нужно описать одним словом, я употребила бы слово “настойчивость”. Я должна признать, что его техника легендарна».

Еще одно свидетельство чарующей власти вашего языка от рекламистки из Сиэттла:

«Что делает оральный секс таким замечательным, так это то, что от него не устаешь. Когда он опускается к моим ногам, его язык и рот горячие и мягкие; это и расслабляет, и возбуждает одновременно».



Нужны ли комментарии? Женщины любят оральный секс.

Как вы уже знаете, я придерживаюсь убеждения: все, что делаешь, нужно делать хорошо. Однако информация из этой главы которая сделает вас не столько любителем орального секса, сколько мастером своего дела, перед которым женщина падет ниц, едва только он прикоснется к ее телу языком.

Я знаю, некоторые из вас испытывают неловкость по отношению к этой теме. В самом деле многие партнеры прекрасно обходятся и без этого. И хотя вы имеете полное право отказаться, поговорим о причинах, заставляющих вас и вашего партнера отказаться от удовольствия насладиться оральным сексом. Однако если и после прочтения главы вы не пожелаете заниматься им, то об этом нужно сказать прямо. Мягко объяснить ваши чувства. Имея в виду при этом, что ваша партнерша может быть особенно ранимой к отвержению в этой сфере. Женщины воспринимают это лично. Также помните, что женщины чувствуют, когда мужчина не испытывает наслаждения, и меньше всего хотят, чтобы вы делали то, что вам неприятно.

Одна из причин, заставляющих женщину испытывать дискомфорт по отношению к оральному сексу — это представление о половых органах как о чем-то грязном и неприятном для мужчины. Мы можем поблагодарить Мэдисон-авеню и ее клиентов за эти очаровательные идеи. Рекламщики внесли свою лепту в формирование представлений о женских гениталиях как о чем-то грязном и постыдном. Между тем, как я уже говорила, гениталии здоровой женщины — одна из наиболее самоочищающихся и самоподдерживающихся областей ее тела. Ирония в том, что причина номер один для большинства проблем с женскими половыми органами — это сексуальный контакт. В частности, инфекции мочеполовых путей и болезни, передающиеся половым путем, являются результатом попадания в женское тело чужеродной субстанции (мужской спермы). Как отмечалось в предыдущих главах, женщины также страдают от проблем, вызываемых применением ноноксинола-9. Один из специа-

листов в данной сфере констатирует: «Наиболее чистые влага-лищные каналы у тех женщин, кто не занимается сексом».

Я беседовала с женщинами, которые говорили, что опасаются того, что нехорошо пахнут или неприятны на вкус. Если женщина соблюдает чистоту и не инфицирована, она не может пахнуть плохо или иметь неприятный вкус. Опять же, это очень индивидуально — ее запах может не нравиться лично вам. Однако если вы обратили внимание на ее запах, вы можете найти его стимулирующим — в конце концов, это выделяются феромоны. Точно так же, как ее привлекает запах мужчины, вас привлекает ее запах.

На вкусе и запахе партнерши могут отразиться следующие факторы:

- витамины;
- лекарства;
- питание;
- стадия менструального цикла;
- инфекция;
- степень обезвоженности организма;
- специи или пахучая еда;
- алкоголь, наркотики, табак.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Феромоны — это вещества, обеспечивающие контакт между животными или насекомыми, которые распознают друг друга по запаху. Феромоны могут вызывать определенное поведение особей противоположного пола.

Важно, чтобы вы и ваша женщина порвали со старыми мифами о негигиеничности и неестественности орального секса. Некоторые мужчины и женщины все еще придерживаются этих представлений, и, по моему мнению, они теряют одно из наиболее замечательных ощущений, которые

любящие мужчина и женщина могут подарить друг другу. Если это так неестественно, почему у животных самцы обычно обнюхивают гениталии самки? Вам нужно освободиться от предрассудков. Возможно, вы оба испытаете огромное наслаждение, занимаясь оральным сексом.

Бессчетное число раз на семинарах женщины говорили мне, что обычно они чувствуют себя в большей безопасности и испытывают больший энтузиазм относительно орального секса, если вы относитесь к нему положительно. К сожалению, в нашей культуре принято насмешливое и почти брезгливое отношение к женскому телу. Это подчеркивается словами, обозначающими процесс. Женщины предпочитают употреблять следующие выражения: «он опустил к моим ногам», «куннилингус», «он использовал голову», «там, у южных границ». А вот мужские выражения, неприятные женщинам: «коробка с ланчем», «лизать киску», «завтрак в кустах», «нырнуть туда».

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Не все женщины способны к оргазму при куннилингусе, так же как не все мужчины способны получить оргазм от феляции.

Большинство мужчин, которые хорошо это умеют делать, научились этому от женщин — знания почерпнуты не из материалов для взрослых и не от друзей. Почему? Потому что, как я уже говорила, порноиндустрия грешит неточностями и преувеличениями. Куннилингус изображается так: длинный-длинный язык что-то там делает... Причем он даже не касается клитора. Другая проблема — мужчины не знают женской анатомии и чувствуют себя так, будто блуждают в темноте. Это еще одна причина, по которой я включила в книгу путеводитель по женским гениталиям (см. предыдущую главу). Если вы знаете, например, что клитор располагается под препусом, то вы поймете, на чем сосредоточиться, и почему, какая-то штука поднимается, если сюда давить.

А ведь именно незнание анатомии порождает самую большую ошибку в сфере орального секса: проблему «ударов». Удары языком непосредственно по клитору, особенно в начальной стадии, не стимулируют большую часть женщин. Некоторые из них наслаждаются этим, но только если они уже возбуждены. Лучше начать с прикосновения теплым ртом, потом немножко поработать языком, затем опять теплым ртом. Один посетитель мужских семинаров предлагает «двигаться к клитору, ударяя языком по внутренней стороне ее бедер, пролагая путь к лобковой кости, где нужно усилить давление».

В ходе процесса могут случиться три неприятности: 1) пересыхает язык; 2) сухим становится влагалище; 3) вашим сухим языком вы касаетесь ее клитора — она испытывает неприятные ощущения. Как удачно высказалась одна женщина: «Что там у них с языком? Почему они остаются так далеко? Они боятся приблизиться? Скажите им, что нужно сосать, так, как мы сосем их».

В недавно изданной книге, представляющей собой компиляцию материалов журнала «Мужское здоровье», говорится, что мужчины должны ударять языком по женскому клитору и не трогать губами ее половые губы. Это абсолютно неправильно! Неудивительно, что мужчины чувствуют себя разочарованными, а женщины огорченными. Автор продолжает: «вы не должны прикасаться к клитору губами, иначе ощущения умрут». Верно же противоположное: клитору нравится прикосновение языком, но гениталии в целом скорее отзываются на мягкое посасывание и массажирование. Ключ к успеху — в знании того, что предпочитает любовница (а об этом нужно спросить). И, джентльмены, она может не знать собственного тела; отчасти ваша роль страстного любовника заключается в том, чтобы помочь ей узнать его.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Удивительно, но в Америке 23 штата, где оральный секс все еще нелегален. Сюда же относятся федеральный округ Колумбия и военные базы.

## Уход и гигиена

Лучший и наиболее эффективный путь для женщин поддерживать себя в форме — это чаще мыться и содержать в чистоте гениталии. Если вы замечаете, что особой свежестью от нее не пахнет, предложите принять душ вместе.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Иногда женщины не осознают симптомов вагинальной инфекции. Бактериальный вагиноз — это состояние, при котором естественный баланс микроорганизмов во влагалище нарушен. Точная причина вагиноза неизвестна, наиболее общая жалоба — «рыбный» запах. Этот запах часто усиливается после сексуального контакта. При отсутствии лечения вагиноза могут возникнуть осложнения, включая нездоровые выделения из влагалища и различные воспалительные процессы, а при беременности возможны преждевременные роды и рождение недоношенного ребенка с малым весом. Для лечения бактериального вагиноза используются антибиотики.

Одна женщина с семинаров рассказала мне, что бойфренд кладет ее на кровать, снимает платье и медленно моет ее теплой мокрой губкой. Когда он заканчивает это делать, оба сильно возбуждены. Как она объясняет: «Я чувствую себя так, будто он обнимает меня. Становится так тепло...».

Если вы хотите попробовать этот способ, помните, что мыло использовать не следует. Его щелочная реакция несовместима с естественной кислотностью женской кожи. Мыло нарушает естественный кислотный баланс, необходимый для вагинальной среды, что может привести к ее инфицированию. Лимонный привкус женской естественной смазки происходит от присутствия молочной кислоты, витамины ме-

няют ее вкус (обычно к худшему). Если вы хотите донести это до своей леди, скажите ей, что она пахла хорошо, когда ела фрукты.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Если ваша партнерша сбрасывает лобковые волосы, будьте осторожны, особенно при оральном сексе. Отросшая щетина может вас поранить.

## ДЕБАТЫ О ТРЕУГОЛЬНИКЕ

Некоторым мужчинам нравится, когда на лобке женщины много волос. Жена известной телезвезды говорит: «Ему нравится, когда я не брею ноги, подмышки, волосы внизу. А я предпочитаю их сбрасывать». Другим мужчинам нравится, когда волос мало. Может быть, вам будет интересно узнать, что современная мода требует своеобразного маникюра для гениталий: 1) половые губы должны быть лишены волос; 2) область между ягодицами должна быть чистой; 3) маленький треугольник волос («тропа к водопою»). Некоторые женщины выстригают волосы сердечком — для Валентинова дня — или в виде трилистника (эмблема Ирландии — *Прим. перев.*) — для дня Святого Патрика. Однако такой дизайн требует немалого эстетического вкуса и искусности. Одна женщина с семинаров говорила, что для особых случаев она припудривает волосы на лобке золотой пудрой. После ночи совершенного наслаждения ее бойфренд пошел играть в баскетбол. На площадке друзья посмотрели на него и спросили: «Что это у тебя по всему лицу?» Вы догадались: ее золотая пудра. Поэтому посмотрите на себя в зеркало, прежде чем идти на улицу.

Говоря о ее волосах, я хотела бы остановиться на растительности на вашем лице. Убедитесь, что после бритья вы достаточно гладки, чтобы приближаться к женщине. Про-

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Если вас волнует, не останутся ли во рту волосы, прочешите рукой ее растительность. Она воспримет это как ласку, в то время как в действительности вы просто удаляете лишнее.

ведите по бороде внутренней частью вашего запястья, особенно под нижней губой. Если что-то скребет, она тоже почувствует это. Одна женщина с очень нежной кожей, говорила, что однажды щетина ободрала внутреннюю сторону ее бедер. Короткие усы и бородка могут быть особенно колючими, поэтому длинная борода обычно лучше.

То, насколько важны ваши волосы, отражено в анекдоте с семинаров. В компании тридцатипятилетних мужчин я спросила трех мужчин с бородами, используют ли они свои бороды как инструмент в оральной прелюдии. (Друг друга мужчины не знали.) Они стыдливо посмотрели друг на друга и улыбнулись. И все трое в унисон кивнули. Потом один из них, крупного вида водитель, сказал, тряся окладистой бородой: «Я использую кондиционер для волос, поэтому борода мягкая и приятная».

И, как всегда, не забудьте спросить ее, что предпочитает она.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Во Франции персональный запах женщины расценивается как «cassolette» (изысканное блюдо).

## Поднимая клиторальный капюшон

Для тех женщин, которые предпочитают прямую клиторальную стимуляцию, нужно поднять капюшон, или клиторальный покров. Вот несколько советов:

Вариант 1: Используя указательный и средний пальцы обеих рук, давите изнутри на внешнюю половую губу и поднимайте всю область. Лучшие позиции для этого — классическая (оральная), СНМА и Терапия кресла.

Вариант 2: Женские ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Вы между ее ног, одной рукой обнимаете бедро. Положив руку на лобковые волосы, сильно потяните по направлению к голове. Все будет сдвигаться вверх и создаст более открытую область для действия языком.

Вариант 3: Если ей удобно, попросите ее широко раздвинуть ноги. Скользкую поверхность лучше держать, если она оденет маленькие белые хлопковые перчатки, какие женщины носили в 50-х.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

«Когда она возбуждается, я замечаю изменения в температуре внутри влагалища, а потом начинается обильное выделение смазки. Говорить вам, что при этом происходит со мной?»

## Позиции

Короткое замечание, прежде чем начать описывать лучшие позиции для орального секса. Мне хотелось бы поделиться парой хороших способов использования языка.

1. Ешьте мороженое и думайте о ней. Поднятый вверх высунутый язык ударяет по мороженому — вот так и вы должны действовать. А еще попытайтесь есть желе или пудинг прямо из контейнера без ложки.
2. Чтобы совершенствовать искусство языка (как предлагает Вупи Голдберг в своей комедии), можно также рассасывать большой леденец, зажав его между



губами. Используя короткие движения языком, «лижите его и пытайтесь растворить». Подобно хорошему оральному сексу, это требует времени, терпения и сильного, подвижного языка.

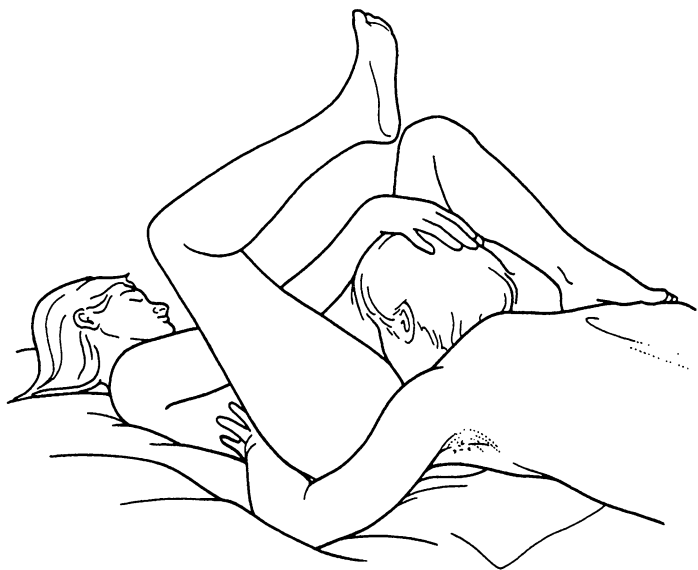
Теперь мы готовы перейти к позициям. По существу, есть пять позиций, и у каждой есть вариации.

## КЛАССИКА

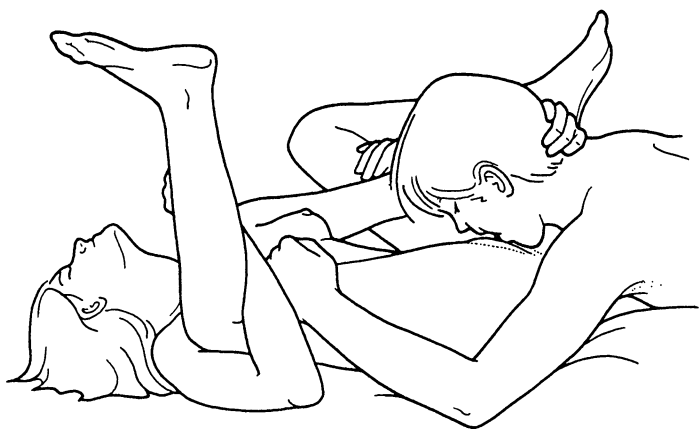
На следующих семи иллюстрациях вы видите стандартную позицию мужчины между женских ног, когда его рот касается ее гениталий. И хотя эти семь позиций принадлежат к одной «семье», каждая имеет свое отличие. Как правило, под ее бедра подкладывается подушка, как и под вашу грудь. Это делает возможным более широкий спектр движений и обеспечивает более удобную позицию ее бедер, с тем чтобы она раскрылась максимально широко. Это также спасает вас от трения нижней поверхности языка о зубы.

*Прямо* (позиции А и Б). Эти позиции позволяют производить энергичные удары языком, чтобы поднять клиторальный капюшон. В позициях А и Б женщина может регулировать степень открытости с помощью бедер. Она может также руками (возможно, в белых перчатках) оттянуть внешнюю губу и помочь партнеру. В этих двух позициях вы можете легко применить ручную помощь (см. конец главы 6), используя большой палец руки для поглаживания ануса, или вставляя один или два пальца в вагину, чтобы осуществлять давление на нижнюю часть интродюса. Двигайтесь медленно, круговыми движениями.

*Буква Т.* Этот способ удобен для женщин, у которых одна сторона клитора более чувствительна, чем другая. Джентльмены могут выбирать между широким поглаживанием и точечными ударами языком вокруг клиторального бутона.



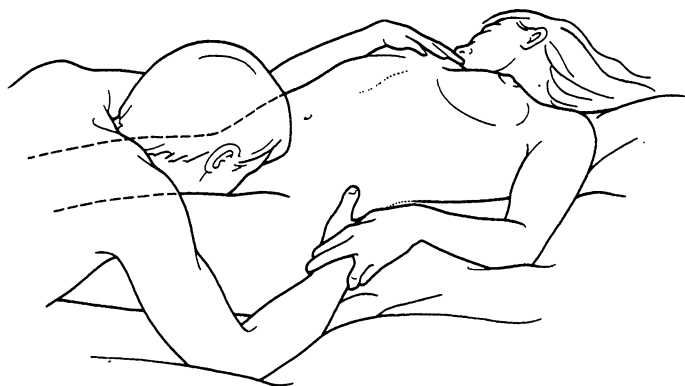
*Прямо, позиция А*



*Прямо, позиция Б*



Буква Т



Ноги вместе

Ее нога на его  
плече



Выигрывая приз



Собака, спуска-  
ющаяся вниз

*Ноги вместе.* Это хорошая стартовая позиция, часто лучшая для женщин со сверхчувствительным клитором, когда женщина не может терпеть непосредственный контакт.

*Ее нога на его плече.* Она кладет ногу на ваше плечо и слегка покачивает бедрами; таким образом вы сможете достичь нужной точки. Женщины говорят, что они чувствуют очень тесный контакт в этой позиции. Опять же, используйте восходящие удары языком.

*Выигрывающая приз.* Это идеальная позиция для осуществления наиболее тесного контакта. Спускаясь языком все ниже, мужчина может изменить угол наклона головы, расслабив мышцы шеи.

*Собака, спускающаяся вниз.* Это подражание позиции йоги. Для большинства пар это новая позиция, но она позволяет хорошо видеть партнера. Некоторые женщины наслаждаются тем, что партнер крепко держит их и играет грудью. Опять же, используйте восходящие удары языком и не давите на партнера всем своим весом.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

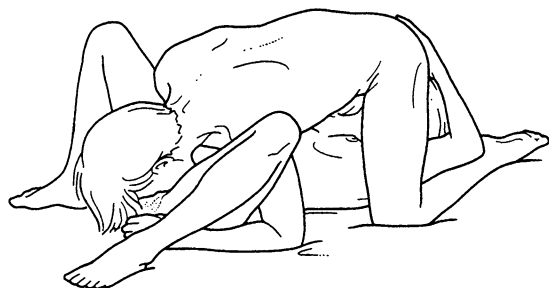
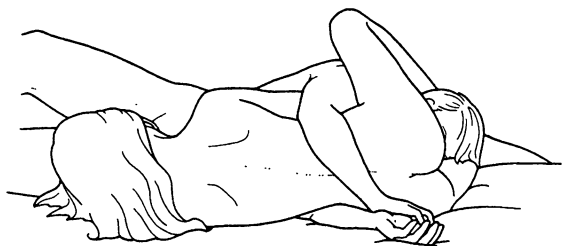
Когда некоторые женщины получают оргазм через оральный секс, консистенция смазки меняется. Один мужчина отметил: «Она становится более густой, и ее становится больше».

## **ПОЗИЦИИ «ВАЛЕТОМ» И «69»**

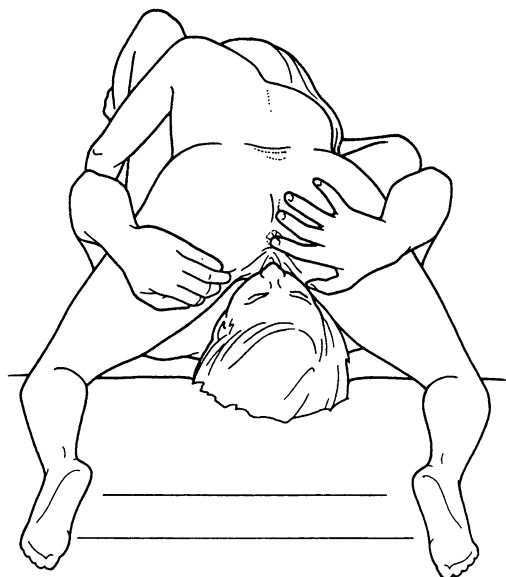
Переходные позиции для орального секса, «валетом» и поза «69», требуют концентрации. Одна женщина рассказывала: «Я не могла осуществить контакта голов. Это было похоже на трение животами или петтинг при помощи головы. Я люблю разогреваться в этой позиции, а потом менять ее».

Использование нисходящего движения языка подходит для наиболее чувствительных женщин. Удостоверьтесь, что

Валетом



69



69, Женица  
сверху

слюны много, чтобы во рту не пересохло. В то время как вы заняты ей, она может сосать ваш пенис или яички. В этой позиции вы можете расслабить шею.

Вы можете положить голову на ее бедро. Как отметил один мужчина: «Мой язык остается влажным, слюна появляется во рту, поэтому я могу пробовать ее еще». Вы можете также дотянуться и поиграть с ее ягодицами и анусом.

С женщиной в верхней позиции (на мужчине) вы можете расслабить все части вашего тела — кроме языка. Используйте нисходящее движение языком. Это идеальная позиция для партнеров, которые наслаждаются орально-мануальной и анальной игрой.

## **АРКА**

Это еще одна новая позиция, требующая, чтобы мужчина сидел, а его партнерша стояла на голове. Она скрещивает лодыжки за его головой, в то время как ее бедра лежат на его плечах. Некоторым женщинам нравится прилив крови к голове, пока они снова не принимают горизонтальное положение.

## **СНМЛ (СЯДЬ НА МОЕ ЛИЦО) И ПАРЯЩАЯ БАБОЧКА**

Эти позиции самые подходящие для женщин, желающих контролировать движение. В обеих из них, обращено ли лицо вперед или назад, женщина может регулировать давление и скорость по своему желанию.

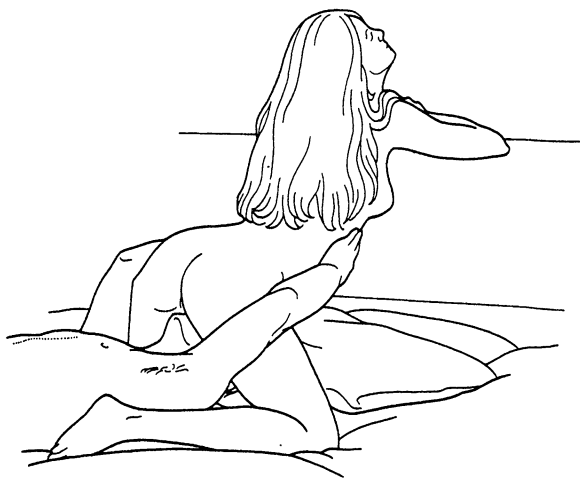
**СНМЛ.** Ваша голова и шея должны поддерживаться подушкой — не только для комфорта, но и чтобы было удобнее работать языком. Вы легко можете играть с ее грудью и действовать руками, чтобы раскрыть губы еще больше. Используйте как нисходящее, так и восходящее движения языком, а также посасывание. При этом она



*Арка*



*«Сядь на мое лицо»*



*Парящая бабочка*



способна сконцентрироваться на собственном удовольствии, поскольку не может ничего дать вам.

*Парящая бабочка.* Это любимая позиция женщин по ряду причин. Женщина может опереться на что-нибудь и контролировать то, что делает с ней партнер. Используйте восходящее движение.

## ПОЗИЦИЯ СЗАДИ

Это любимая позиция мужчин, которым нравятся женские ягодицы. Она требует, однако, мелких движений, и если вы решите начать анальные игры, помните, что нельзя затем возвращаться к вульве, если вы не хотите стать переносчиком бактерий из одной области в другую. Поскольку естественная флора анальной сферы (как вашей, так и ее) и влагалища различны, вы рискуете нарушить ее естественную влагалищную среду, что может привести к инфекции влагалища и мочеполовых путей.

В этой позиции у вас ограниченный доступ к телу, но это хорошая стартовая позиция. Не нужно, наконец, изгибать шею. Комментарий одной женщины: «Я люблю, когда мой муж это делает. Это так по-животному — это возбуждает». В этой позиции, опустив плечи, она может помочь открыть себя с помощью рук.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Не лезьте никуда языком или пальцем, которыми вы касались ее ануса; вы рискуете внести чуждые микроорганизмы, что чревато инфекцией.

## ПОЗИЦИИ НА СТУЛЕ И СТОЯ

Эти две позиции позволяют действовать вне спальни.

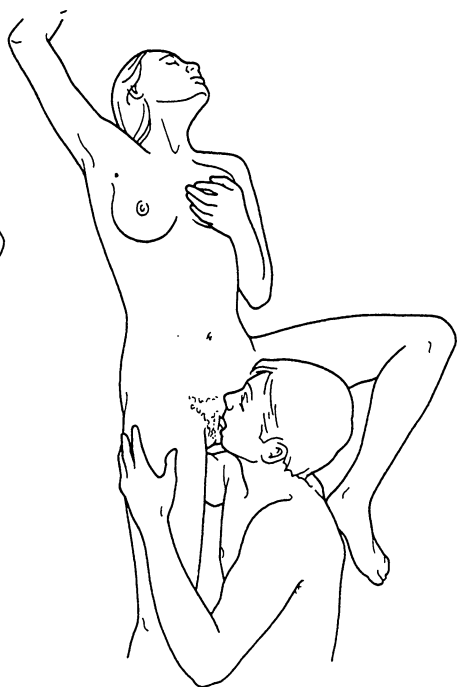
*Позиция сзади*



*Позиция на стуле*



*Позиция стоя*



*На стуле.* Сидит ли женщина верхом на прилавке или на диване, у нее хороший обзор, а мужчина находится в позиции, которую он может поддерживать продолжительное время, не испытывая усталости шеи. Женщина может поддерживать контакт, держа его голову, хотя некоторые мужчины говорят, что они при этом чувствуют, будто их «схватили за уши и управляют, как лодкой». Если она сидит на столе или облокотилась на него, а вы сидите на стуле, преимущества очевидны: вам комфортно и вы можете сконцентрироваться на деле, используя руки для более полного ее удовлетворения.

*Позиция стоя.* Еще одна акробатическая позиция, часто применяемая в душевой или когда одеваются или раздеваются. Здесь подойдет восходящее движение языком. Эта позиция — прекрасный способ увеличить ощущение счастья от восхитительного секса. Каждый раз, когда вы знакомитесь с новой позицией, новым движением, новым вопросом, вы наращиваете дух приключения, что сделает вас обоих более раскованными, игривыми, возбужденными. К сожалению, в такой позиции мужчина рискует получить растяжение мышц шеи.

## Специальные движения

*Игра на френуме.* Технически говоря, френум — это складка кожи. У мужчин она находится на головке полового члена, а у женщин — в верхней части области клитора. Чтобы доставить здесь удовольствие, быстро двигайте из стороны в сторону нижней поверхностью языка (она нежнее). Язык при этом тесно прижат к верхней губе.

*Элеватор.* Используйте верхнюю поверхность языка для восходящего движения, а нижнюю — для нисходящего.

*Пишем алфавит.* Я думаю, этот прием получил широкую известность благодаря комедийному актеру Сэму Кинисону. Движения языка напоминают очертания букв алфавита. И что еще больше возбуждает: попробуйте увеличить

шрифт... дать курсивом... Можно попросить ее открыться сильнее.

*Мистер Пылесос.* Имеются в виду сосательные действия со всеми оттенками, которыми большинство женщин действительно наслаждается. Пусть она пососет ваши пальцы, чтобы показать, как сосать ее.

*Ласкайте и стимулируйте.* Посасывайте клиторальный бутон и используйте кончик языка для его стимуляции, когда ваши губы поджаты.

*Кубики льда.* Некоторым женщинам это нравится, другим холодное прикосновение не нравится вообще.

*Пикассо.* Используйте язык, чтобы пройтись по всему ее телу, будто бы рисуя что-то, клитор — отправная точка. При этом вы можете гладить ее и целовать.

## Некоторые общие советы с поля

- Одна женщина, наконец, нашла способ рассказать партнеру, как она любит, чтобы он ее лизал. «Я попросила его лизать “там” так, будто он целует меня в губы — поцелуй глубокий, мягкий, мокрый и теплый. Потом я сказала ему, чтобы он сосал мой клитор так, как сосет мой язык».

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Дуть в женскую вагину всегда неразумно (это создает дискомфорт), а в первые недели беременности попадание воздуха в матку может быть чревато даже смертельным исходом в результате эмболии (когда пузырек воздуха закупоривает кровеносный сосуд).

- Когда женщины говорят: «Так хорошо» или «Да, так», мужчины часто ускоряют темп или увеличивают дав-

ление. Но этот натиск мешает делу, мгновенно создавая напряжение, в то время как вся прелесть была в его медленном нарастании. Боюсь повториться, но нужно позволить женщине расслабиться — только при этом условии она может испытать возбуждение. С другой стороны, когда она говорит: «Еще!», используйте все средства, чтобы продолжить движение.

- Мужчины — мастера в деле орального секса — работают всем своим лицом и говорят, что оно становится похожим на глазированный пончик. Если ваш язык устал, продолжайте движения носом и подбородком.
- Некоторые женщины любят, когда на лобковую часть давят носом.
- Используя язык для стимуляции клитора, попробуйте оказать жесткое, устойчивое давление передней частью подбородка на область уретры, ниже клитора. Также некоторые женщины наслаждаются давлением подбородка на основание интроитуса.
- Женщина, чрезмерно возбуждавшаяся при стимуляции клитора, надевала шелковые панталоны, когда муж опускался к ее ногам. Она и через шелк возбуждалась очень сильно, но уже не так. В конце концов, шелк не водонепроницаем.
- Чем медленнее вы идете, тем быстрее попадете, куда нужно. «Иногда он мчится на четвертой скорости, и я не успеваю включиться». Чтобы женщина испытала оргазм, возбуждение должно осуществляться по нарастающей. Скорость ваших движений должна увеличиваться медленно и постепенно. Когда она начинает приближаться к оргазму, позвольте вашему языку действовать интенсивнее.
- При занятии оральным сексом женщинам обычно кажется, что мужчина находится где-то далеко. Воз-

можно, вам захочется рассмотреть позицию с более тесным телесным контактом (см. вариацию «Выигрывающая призма» в Классической позиции).

- Некоторым женщинам нравится, когда движения вашего языка мелкие и повторяющиеся, в то время как другие предпочитают разнообразие движений. Она может захотеть, чтобы движения вначале носили характер общих, широких прикосновений, а по мере нарастания возбуждения сосредоточились на клиторе. Проверьте это на ней и спросите, хочет ли она, чтобы вы изменили движения языка.
- Имейте в виду, что большинству женщин, особенно если оральный секс является прелюдией, требуется больше времени для подготовки к оргазму, чем вы думаете. Некоторым нужно 15 минут, другим — полчаса. Это зависит от множества факторов, включая степень расслабленности и комфорта.
- Один из лучших способов, по которым мужчина может судить, расслаблена ли женщина и нарастает ли возбуждение, — это ее дыхание: оно меняется, становится более медленным и глубоким. Когда она приближается к оргазму, ориентируйтесь на ее дыхание, чтобы понять, нужно ли ускорить, замедлить или изменить движения языка и рта. Еще одним показателем ее возбуждения может служить изгибание ее спины и пошевеливание плечами.
- Некоторые женщины чрезмерно возбуждаются от орального секса. Если у вас это именно так, нужно либо варьировать интенсивность, либо упорядочить движения языка, или ласкать другую часть ее тела, а гениталии оставить в покое. Часто, когда вы возвращаетесь к клитору или половым губам после некоторого перерыва, она все еще возбуждена, но уже способна к оргазму.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Многим женщинам нравится, когда мужчина деятелен и энергичен.

- Некоторые женщины, чувствуя, что они не достигают оргазма от оральной стимуляции, могут испытывать тревогу. Постарайтесь помочь партнерше, дав ей знать, что ничего неестественного в этом нет.

## КАК С ЭТИМ БОРОТЬСЯ

Все мы, в том числе и женщины, знаем, что доставление удовольствия ртом требует искажения позы тела. Вот несколько решений:

### ДЛЯ ШЕИ

1. Подушки, подушки, подушки. Используйте их, особенно если вы в постели, подкладывая под ее бедра и под вашу грудь. (В позиции «Парящая Бабочка» — под голову.)
2. Используйте кивки (взмахи) головой. Движение головой, будто вы говорите «нет», когда язык находится внутри гениталий, расширяет область контакта.

### ЕСЛИ УСТАЛ ЯЗЫК

1. Если язык устал, изогните его к внешней стороне верхней губы. Таким образом вы сможете расслабить язык и не разрушить ощущение мягкости и тепла, которыми она наслаждается.

2. Ваш язык имеет верхнюю и нижнюю поверхность. Если язык устает от движений влево-вправо, расслабьте верхнюю сторону с помощью общего восходящего движения. А нижнюю — с помощью нисходящего.

## ПОМОГАЙТЕ РУКАМИ

1. Руки и язык должны помогать друг другу. Когда работаете ртом, подключайте и пальцы. В частности, поглаживайте большим пальцем брюшную полость или массируйте кожу вокруг анального отверстия.
2. Используйте давление на нижнюю часть интроитуса. Давите низ сферы интроитуса, снаружи и внутри вагины, используя большой палец или подбородок. Некоторых женщин это очень возбуждает.
3. Держите руку под подбородком. Тем самым вы сможете решить ряд задач. Вы не только будете поддерживать подбородок большим и указательным пальцем, но и продолжать поглаживания второй фалангой указательного пальца, в то время как язык отдыхает. Ко времени, когда вы будете это делать, во влагалище должно быть достаточно смазки, чтобы избежать сухости.

## РАСТИТЕЛЬНОСТЬ НА ЛИЦЕ

1. Убедитесь, что вы выбриты, и лицо мягкое, как детская попка, особенно вокруг рта и под нижней губой. Испытайте это внутренней частью запястья. Если вы чувствуете колкость, значит, и она почувствует, даже сильнее... для нее это будет вообще наждак...
2. Я знаю, что все больше мужчин получают удовольствие от подстригания или сбривания волос на лобке партнерши. Можете превратить это в разновидность эротической прелюдии. Мужчины также го-



ворят, что так опрятнее и гигиеничнее, поэтому им это нравится.

Поскольку многие женщины наслаждаются оральной стимуляцией с целью достижения оргазма, не стоит ее осуждать. Ваш язык — волшебный инструмент, а ваша любовница будет вам вечно благодарна, если вы научитесь использовать его открыто, щедро и игриво. Помните, ваш язык внутри нее — это знак полного ее приятия.

# Подбор эротических игрушек

## Играть в игрушки никогда не поздно

Вы знаете, что сегодня, в отличие от того, что было 10 лет назад, все больше мужчин и женщин используют сексуальные игрушки? Цифры вас, вероятно, удивят. Согласно данным двух производителей, рынок увеличился за 10 лет в 10 раз, достигнув 500 миллионов долларов в розничной продаже. Эксперты объясняют такое расширение рынка сексуальных игрушек двумя причинами. В целом один производитель объясняет это тем, что игрушки перестали считаться чем-то неприличным. Более того, пары утверждают, что использование игрушек ведет к большей открытости отношений. Производитель говорит: «Мужчины и женщины испытывают тягу к моногамии и безопасности секса. В результате они ищут способы оживить их сексуальную жизнь». Сексуальные и прочие «взрослые» игрушки долгое время ассоциировались с чем-то малореспектабельным, но ныне вышли из запретного поля. Вообще говоря, в обороте они были всегда: наши бабушки и прабабушки использовали вибраторы, демонстрируя нам, что были куда более прогрессивными, чем мы думали. Поэтому продолжайте читать.

Во-первых, позвольте сказать, что эти вещи вовсе не заменяют страсть и близость в занятиях любовью. Известно,

что большинство женщин с семинаров действительно любят своих мужчин и хотят быть с ними. (То же могу сказать о мужчинах с мужских семинаров в их отношении к женщинам.) Это правда, несмотря на факт, что мы не всегда понимаем мужчин. Поэтому игрушки вовсе не означают стремления сменить партнера. Они просто означают расширение нашего сексуального опыта и привнесение большего удовольствия в сексуальную жизнь. Как сказал один атлет из Лос-Анджелеса: «Я просто хочу улучшить дизайн своего инвентаря. Бутылка лубриканта с одной стороны, вибратор с другой. И все в порядке».

Если вы или ваша партнерша незнакомы с сексуальными игрушками, будьте уважительны и вежливы, когда вы предлагаете ввести их в ваши отношения. Женщины могут стыдиться и считать, что игрушки демонстрируют вашу неудовлетворенность сексом либо несостоятельность в качестве любовника. Если эта мысль приходит в голову вашей женщине, она может отказаться не только от игрушек, но и от вас. После того как ее бойфренд предложил использовать вибратор, одна женщина сказала: «Для меня это было равнозначно заявлению о его несостоятельности. Пока он не сказал, что купил это, просто чтобы доставить нам обоим больше удовольствия. Потом я поняла свою зашоренность и беспочвенность своих подозрений». Вот мнение еще одной женщины: «То, что началось с шуточного подарка, привело нас к мысли попробовать другие игрушки, которые сейчас доставляют нам немало удовольствия».

Ей нужно услышать от вас, что игрушки — это нечто, что вы хотите разделить с ней. Следует подчеркнуть, что именно свобода в ваших отношениях делает возможным эксперимент и расслабление, расширение границ устоявшегося опыта. Это изыск вроде сахарной глазури на торте. И это не для каждого раза.

Имейте в виду: вы не обязательно должны знать, как этим всем пользоваться. Глядя на эти штуковины, вы можете подумать: «Господи, что это такое?» Каждый производитель устраивает трейд-шоу. Мне однажды пришлось присутство-

вать на выставке «новинок для взрослых», где были представлены товары ряда производителей за последние полгода; по существу это была презентация. Могу вас уверить, я порой смотрела на какую-то штуку и думала: «Что они имели в виду?» (Некоторые из этих продуктов не рассчитаны на использование; их сделали просто на продажу.) А иногда продукт кажется интересным, я беру его для исследований, испытывающие делятся со мной впечатлениями. Рисунки и указания, представленные ниже, прольют некоторый свет на игрушки, получившие наиболее высокую оценку. Вы должны разрешить друг другу вводить что-то новое и наслаждаться с игрушками — в конце концов, разве испытание нового — не часть близости?

## Вибраторы

Если говорить прямо, вибратор — это любой предмет соответствующей формы, обладающий способностью вибрировать, предназначенный для стимуляции мужчины или женщины. Обычно вибраторы производятся в форме пениса и изготовлены из жесткой пластмассы (чтобы содержать внутри батарейку или моторчик). Для тех из вас, кто не расположен осваивать эту новую территорию, позвольте повторить: вибратор не может заменить вас. Эти штуки, как и другие сексуальные игрушки, только увеличивают наслаждение, которое женщина получает будучи с вами. И могут помочь ей расслабиться неожиданным образом. Вибратор — это способ мастурбации, он способен сделать секс более раскованным и радостным.

Позвольте развенчать один миф: вибраторы не делают ее менее чувствительной к вашим прикосновениям или проникновению, они не являются конкурентами вам. Таким же образом, как большинство мужчин научились быстро достигать оргазма с помощью мастурбирования, некоторые женщины учатся достижению разрядки с помощью вибра-

тора. Существует большая разница между вибратором и вашими руками, пальцами, языком и пенисом. Если же для женщины вибратор — единственная возможность достичь разрядки, не обвиняйте ее — вибратор может создать более интенсивную стимуляцию, чем ее рука или ваше тело. Существуют три причины, по которым вибратор облегчает достижение оргазма женщиной. Первая: интенсивность вибрации. Вторая: когда женщина использует его, она находится как бы наедине с собой и больше расслабляется. Третья причина: она точно знает, где производить стимуляцию и с какой интенсивностью это делать.

Некоторые женщины, однако, после продолжительного использования вибратора могут слишком к нему привыкнуть, и вы в качестве ее сексуального партнера должны помочь ей освободиться от этой зависимости.

Вы должны знать, что существуют новые бесшумные вибраторы, названные так из-за очень высокой частоты вибрации. Подчас их действие ошеломляет. Мой знакомый попробовал один на себе — приставил к мошонке через джинсы. Через пять минут после прекращения работы мотора он начал испытывать боль в интимной области от перевозбуждения. Может быть, срабатывает подсознательное предостережение: «Всего в меру».

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Не все женщины любят вибраторы. Одна дама сказала: «Он слишком шумит и отвлекает. Я чувствую себя так, будто мой оргазм насильно вытягивают из меня. Он не возникает естественно».

Возможно, вам будет интересно узнать, что электрический вибратор был изобретен в конце XIX в. американскими врачами в качестве трудосберегающего устройства для лечения женских половых расстройств. Женщины ходили к врачам за «лечением от нервов». Лечение представляло собой

мануальную стимуляцию доктором, пока женщина не получит оргазм и не сбросит напряжение. Практика продолжалась, пока один доктор не изобрел приспособление (ныне известное как вибратор), чтобы оно помогало ему в процедурах. Пациентские визиты стали короче и легче, а вибраторы поступили в продажу в женские магазины и через почтовые каталоги. После чего они стали применяться для лечения всех болезней: головных болей, астмы, ожирения и даже туберкулеза! Пик популярности вибраторов наступил, однако, когда их начали показывать в кино, и их предназначенность стала очевидной.

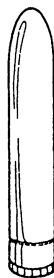
Большинство мужчин думают, что вибраторы существуют только для женщин. Это еще один миф. Я говорила с рядом мужчин, открывших для себя радости вибрации. По существу вы свободны использовать их так, как хотите, лишь бы это было безопасно, гигиенично и не причиняло боли.

Женщины, которые используют вибраторы, делятся на два лагеря. Одни предпочитают интенсивную клиторальную стимуляцию маленькими вибраторами, другие выбирают вибраторы с большой головкой (такие как «Hitachi Magic Wand»), распространяющие вибрацию на обширную площадь. Но вы никогда не знаете, как сможете удивить ее, поэтому — фантазируйте!

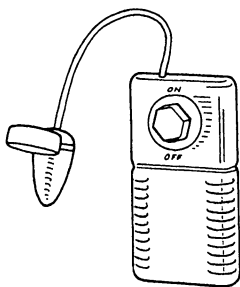
## ТИПЫ ВИБРАТОРОВ

Имеется бессчетное количество стилей, размеров, форм и цветов вибраторов. Они либо питаются от электросети, либо работают на батарейках. Бывают карманные, бывают стационарные. У некоторых гладкие поверхности, другие рифленые — как картофельные чипсы. Некоторые вибраторы продаются с приложением, что дает возможность стимулировать больше, чем одну область за один раз (см. ниже: The Rabbit Perle). Следующий список (одобренный женщинами и мужчинами с моих семинаров) послужит вам ориентиром в поиске подходящего вибратора для себя.

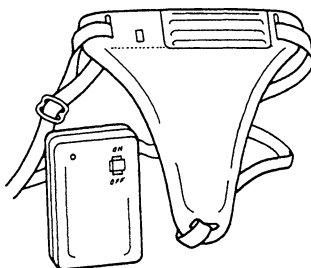
- Wand Style легче всего узнать по форме, отличной от вибраторов других стилей. Он обычно выполнен из жесткого пластика и работает от батареек.
- Вибраторы со змеевиком изначально предназначались для массажа мышц шеи и тела. Часто работают от электросети, обычно они больше и мощнее, чем Wand Style. Некоторые старые образцы имеют ременное приспособление для надевания на руку. Они выпускаются с различными приложениями, их легче всего представить как товар для других целей.
- Вибраторы с ручным включением и с дистанционным управлением могут создать удивительный эффект. Производители знают, что делают!
- Водонепроницаемые вибраторы можно брать в душ! Они бывают разными по размеру, от совсем маленьких, уместающихся на ладони, до больших, мягких шаров с резиновым покрытием, по четыре дюйма в диаметре, также подходящих для массажа всего тела.



*Wand Style*



*С ручным включением*



*С дистанционным управлением*

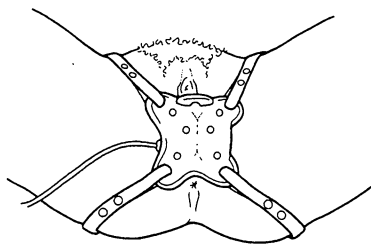
## СЕКРЕТЫ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Производители тратят больше средств на дизайн упаковки, чем на исследование и совершенствование самого продукта.

### ОСОБЕННЫЕ ВИБРАТОРЫ

Вот перечень популярных моделей вибраторов.

*Вибраторы, которые пристегиваются к бедрам.* Предназначены для тех, кто любит, чтобы вибратор или искусственный пенис работали без помощи рук. Главная разница между этим и обычным вибратором (который держат в руках) — эластичные ремни на бедрах, определяющие область вибрации по желанию женщины. Та же идея используется для вибраторов с дистанционным управлением, когда партнер может воздействовать из другой комнаты. Имейте в виду, что некоторые из таких вибраторов с дистанционным управлением работают на тех же частотах, что и устройства для открывания дверей гаража.



*Вибратор, который пристегивается к бедрам*

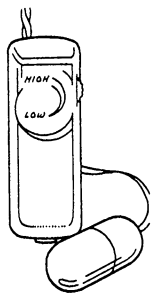
*Hitachi Magic Wand.* Разработан корпорацией «Хитачи» как массажер для тела. Этот вибратор имеет мягкую, размером в теннисный шарик головку и производит сильную вибрацию. Я не думаю, что «Хитачи» могла предвидеть, даже в самых смелых мечтах, столь широкий вторичный рынок продукта. Это один из



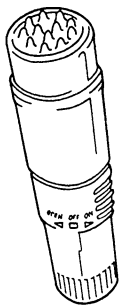
самых массивных вибраторов, и из-за его размеров женщины могут использовать его творчески. Например, женщина лежит лицом вниз на кровати с вибратором под бедрами, поддерживаемым парой подушек, головка вибратора размещена так, что женщина представляет, будто имеет дело с партнером.

*Pocket Rocket и Silver Bullet.* Эти два маленьких вибратора отличаются от других своим размером. Позвольте партнерше быть вашим гидом в отношении скорости движений и места приложения. Вы можете также захотеть испытать устройство на своей мошонке, используя мягкие, круговые движения. Или, если вы предпочитаете более сильную, более прямую стимуляцию, попытайтесь стимулировать область промежности под мошонкой.

*Rabbit Pearl.* Это Кадилак среди вибраторов, предназначен для стимуляции обоих партнеров одновременно, возможно дистанционное управление. Имеет две различные действующие секции: для вибрации и волнообразного движения, для стимуляции стенок влагалища. Чтобы обеспечить максимум стимуляции для вас обоих, лучше всего сосредоточиться на вибрации кролика (а секцию волнообразного движения отключить). Женщина может вставить «волшебную палочку» во влагалище, и, когда вы лежите сверху и ваши бедра соприкасаются с ее, включить моторчик, который приводит в действие секцию кролика. Нос или уши кролика будут стимулировать ее клитор, а вибрация



*Silver Bullet*

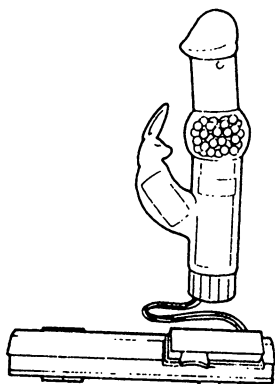


*Pocket Rocket*

спины кролика — вашу мошонку.

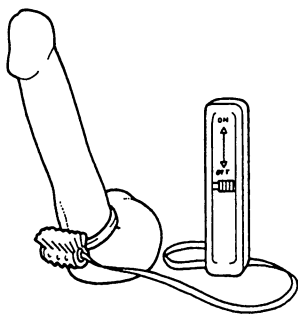
*Микростимулятор клитора.*

Ключевая особенность этой игрушки — эластичный, мягкий материал, из которого она состоит (как у ствола пениса). Это приспособление нужно одевать на основание вашего пениса, чтобы, когда вы находитесь внутри нее, маленькое вибрирующее устройство стимулировало сферу ее клитора.

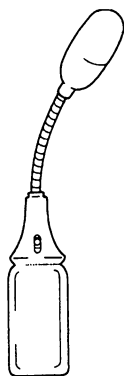


*Rabbit Pearl*

*G-spot вибратор.* Вибратор изготовлен в форме кривой дуги, чтобы лучше достигать точки G. Женщины, любящие стимуляцию этой точки, говорят, что им нравится такой вибратор.



*Искусственный половой член  
и стимулятор клитора*



*Вибратор  
для точки G*

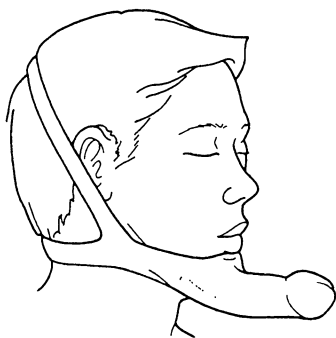
# Искусственные фаллосы

Искусственные фаллосы — это устройства, имеющие форму пениса, которые могут делать все то же, что и вибратор, но не могут вибрировать. Из-за более мягкого материала искусственные пенисы имеют добавочные достоинства: с их помощью осуществляется проникновение во влагалище со всеми соответствующими ощущениями; многие женщины их используют при длительном отсутствии мужа. Искусственные фаллосы обычно изготовлены из мягкого пластика, резины или силикона. Они могут быть сделаны и из жесткого пластика, более прочного, но менее приятного в ощущении, так как он меньше нагревается от тела.

Как и вибратор точки G, фаллосы имеют изогнутую форму, чтобы лучше достигать главной женской точки. Искусственные фаллосы с ремненным креплением более популярны, чем вы можете поверить. Упряжь позволяет каждому партнеру быть проникающим, или «верхним». Некоторым мужчинам новинка нравится: «с помощью этой упряжи женщина становится способной делать со мной то, что обычно делаю с ней я» — так выразился художник-график из Чикаго. Иногда мужчина надевает упряжь, чтобы быть способным осуществить двойное проникновение в женщину. Один муж-

чина сказал: «Я не могу описать ощущение, когда мой член находится внутри нее и еще один движется к ягодицам. С ума сойти. И она испытывала неповторимые чувства».

Существует игрушка под названием «Аккомодатор», эффективно использующая упряжь фаллоса. Это по существу фаллос, растущий от подбородка. Я знаю, это выглядит необычно, но поверьте, любов-



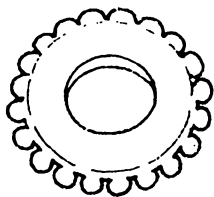
*Аккомодатор*

нице может запомниться навсегда. Аккомодатор отвечает на потребность некоторых женщин в проникновении, потому что без такового они не получают оргазма при оральном сексе. В результате оригинальный дизайн для аккомодатора был изобретен во Франции XVIII в. в качестве попытки «усовершенствовать природу». Другими словами, если мужчина хочет доставить удовольствие женщине языком, он может также проникать в нее с помощью аккомодатора. Это освобождает ему руки и язык, чтобы доставлять женщине удовольствие одновременно с проникновением. Я признаю, что использование этого устройства — один из самых смешных моментов на мужских семинарах. Вы можете себе представить, какие раздаются остроты и выкрики. И все же мужчины, у которых хватило отваги испытать это приспособление, говорили, что они не испытывали ощущения ограниченности или связанности подбородка или головы, и секция оставалась на месте до тех пор пока, была нужна. Один мужчина вспоминал: «Когда я надел это, я вообразил себя французским рыцарем... только я могу сделать своей женщине то, что она хочет!» Сам искусственный фаллос имеет в длину четыре дюйма, пятью дюймами измеряется упряжь. Он может лежать и вставляться, женщина может опуститься на него в позиции СНМА.

## Другие игрушки

### КОЛЬЦА ДЛЯ ПЕНИСА

Мужчины, которые наслаждаются ощущением колец, говорят, что они помогают формировать нужное давление. Дело в том, что эрекция пениса подчиняется законам гидравлики. Возбуждение его вызывает прилив крови и наполнение ею пещеристых тел. При уменьшении стимуляции поток крови под действием силы тяжести устремляется в обратном



*Кольцо для пениса*

направлении. Кольца же ослабляют спадение давления крови, пережимая вены. Кольца надевают на пенис под мошонку, они отделяют мошонку от тела, замедляя таким образом эякуляцию. Сочетание этих эффектов имеет результатом более сильную и продолжительную эрекцию, а некоторые мужчины говорят и о сдерживании эякуляции. Кольца, которые я рекомендую на мужских семинарах, изготовлены из мягкого, эластичного материала, не металла.

## КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ КОЛЬЦА ДЛЯ ПЕНИСА

1. Для большей эффективности вы можете использовать легкий лубрикант для кольца и пениса. Лучше использовать лубрикант на водной основе, поскольку он не портит материал, из которого изготовлено кольцо, в отличие от лосьона и масла.
2. Наиболее эффективная позиция для кольца — на стволе пениса и под мошонкой. Мужчина, который надевал его только на ствол, говорит: «Оно слишком сжимало ствол, я думал, что с мошонкой это будет еще хуже, но, попробовав, с удивлением убедился, что теперь все в порядке». Лучшее, что можно сделать — это продеть кольцо через яички.
3. Кольцо можно носить в течение мануальной стимуляции партнеров, а также в течение полового акта. Часто пары испытывают кольцо вначале, в ходе мануального секса, и, убедившись, что оно работает, переходят непосредственно к половому акту.
4. Некоторые пары говорили, что они либо начинают половой акт с кольцом, снимая его при приближении оргазма, либо начинают с надетым наполовину, а заканчивают, разместив его как положено.

5. Мошонка и пенис могут приобретать более темный цвет, когда надето кольцо. Это естественно, так как там скапливается кровь. Кольцо не нужно носить больше 20 – 30 минут без перерыва.
6. Сняв кольцо, вымойте его водой с антибактериальным мылом, и оно пригодно для следующего раза.

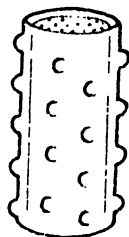
### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Кольца, предпочитаемые моими полевыми исследователями, изготовлены из мягкого, эластичного материала, способного растягиваться до семи дюймов (в окружности).

## МУФТА ДЛЯ ПЕНИСА ИЛИ ПАЛЬЦЕВ

Это приспособление, подходящее для любого размера, производится из очень эластичного, мягкого, почти плюшевого резиноподобного материала, его можно одевать на пенис или палец. Основная идея здесь в том, что мануальная стимуляция производится в основном кончиками пальцев, а они мягкие и чувствительные. Приспособления же, о которых идет речь, предлагают еще один способ усилить ощущения в деликатной области при помощи различных мягких поверхностей с выступами на них, движения которых которые легко контролируются вашими пальцами. Поскольку изделие легко растягивается, его можно надеть и на основание пениса. На семинарах мужчины испытывали эти штуки, катая в ладонях, и всегда удивлялись мягкости насечек и выступов. Это удивительное изделие может быть использовано в разных ситуациях.

1. Мужчина на партнерше — к удобству мужчины. Теперь для стимуляции кли-



тора партнерши у вас есть не только пальцы, но и эти маленькие мягкие помощники. Попробуйте на ладони руки. Обязательно используйте лубрикант, иначе вы не получите должного ощущения. Мужчины рассказывали, что иногда используют две штуки сразу, получая возможность ласкать одновременно половые губы и клитор. Женщины говорят: «Он и руками хорошо действовал, а теперь он просто изумителен». Используя в течение полового акта, приспособление надевают на основание пениса для медленного, глубокого проникновения. Мягкие пупырышки и волны способны стимулировать женщину. Изделие пригодно как для позиции «мужчина сверху», так и «женщина сверху».

2. Женщина на ее партнере. Изделие надевается на один или два пальца. Иногда говорят об использовании двух штук для разных пальцев. Не забудьте о легком лубриканте и используйте ваше воображение.
3. В одиночку — возможно, лучший путь открыть различные ощущения с различными материалами.

## СПОРТИВНЫЕ ПРОСТЫНИ

Как и все великие идеи, эта началась с малого. Спортивные простыни были изобретены морским офицером, который наблюдал, как Давид Леттерман прикреплял себя к стенке Велкро. «А что, разве не здорово, если бы ты мог делать так с девушкой?» — пошутил тот. Жена одного из офицеров пошила из ткани простыни, прикрепила подушечки с обшлагами, и они решили посмотреть, как это работает. Комментарий офицера: «Вот уж мы натешились!» Так родились спортивные простыни.

Спортивные простыни — это сексуальное приспособление, сделанное из очень мягкой и прочной простыни, рассчитанной на широкую кровать. Четыре подушечки, прикрепленные при помощи ремней, удерживают вас (или ее)

на кровати. Идея в том, что женщина (или мужчина) фиксируется на кровати в желаемой позе. Конечно, вы можете сексуально развлекаться, не обращаясь к более серьезным разновидностям игры «Хозяин и раб» (D&M). Я называю это бойскаутским введением в D&M для женщин и мужчин, которые хотят более сильных ощущений, но не сразу.

Специальная простыня очень мягкая, ее можно просто застилать на кровать. Подушечки Велкро абсолютно безопасны. Для любителей острых ощущений это следующее любимое развлечение после связывания!

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Для начинающих: попробуйте использовать непрочную ткань, чтобы испытать чувство «заложника», но исключить реальную опасность.

## **«СЕК В НЕВЕСОМОСТИ»**

Этот продукт, правда, не бывает дешевле 300 долларов, но он может дать вам воистину новые ощущения, что видно из названия.

Изобретенное энтузиастами прыжков на батуте, это приспособление напоминает существенно модифицированный батут: упряжь, изготовленная из серии ремней, которые крепятся к потолку. Позиции возможны самые разные, карта с многочисленными иллюстрациями прилагается к устройству.

В таком состоянии вы ласкаете ее, можете проникать внутрь без напряжения мышц спины и ног. Мужчинам и женщинам нравится такой эффект невесомости. Это прекрасное добавление к вашему игровому полю — особенно для тех, кто любит гамаки и качели. Это восхищает и доставляет удовольствие. Как сказал изобретатель этой вещи: «Шею уж точно теперь не свернете». (Убедитесь в надежности куда прикрепляется упряжь. Лучше проверить заранее, чем оборваться вниз вместе с куском штукатурки).

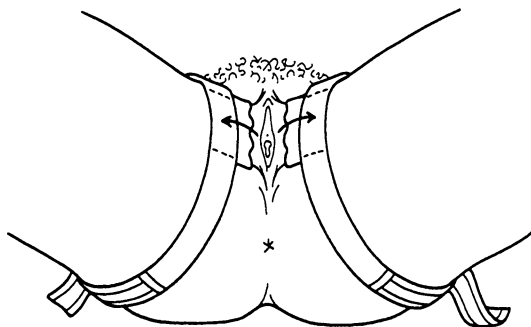


Это также прекрасный способ подарить ей оральный секс. Одним пальцем вы можете поворачивать ее, как хотите, не изгибая свою шею и не выворачиваясь.

## ВДОВОЛЬ ЛИЗАТЬ «ТАМ»

В прилагаемой к приспособлению инструкции говорится: «Предназначено для знатоков и ценителей куннилингуса» (будто это не ясно уже из названия). Это приспособление для раздвижения половых губ состоит из мягких черных кожаных ремней, которые закрепляются в верхней части бедер. С каждой стороны есть маленькая кожаная «ручка» (налицо чувство юмора у дизайнера), которая придерживает край соответствующей половой губы, так чтобы внешние половые губы открывались шире. Женщина может контролировать степень открытости, просто открывая и закрывая бедра.

Устройство основано на трех идеях. Во-первых, при раздвижении внешних половых губ часто возрастает чувствительность, так как вульва становится более доступной. Во-вторых, удастся избежать усталости, на которую жалуются и мужчины и женщины в попытках удержать половые губы открытыми. Как говорит одна женщина: «Я пытаюсь удержать себя открытой, но пальцы скользят, я цапаю внут-



*Вдоволь лизать «там»*

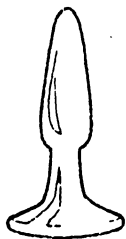
рение губы». Наконец, это устройство позволяет вам освободить руки для других вещей.

Если вы знакомы с упряжкой для искусственного фаллоса, это почти то же, просто без кольца для фаллоса. Продукт выпускается трех цветов: черный, розовый и пурпурный.

## УСТРОЙСТВО ДЛЯ ЯГОДИЦ И ШАРИКИ ДЛЯ АНУСА

У тех женщин, которые наслаждаются анальной стимуляцией, есть два любимых приспособления. Они позволяют делать ощущения более острыми, половой акт придает им еще большую полноту. Для мужчин преимущественная точка стимуляции — простата. Обе игрушки требуют большого количества лубриканта, так как сфера ануса естественной смазки не имеет.

Приспособление для ягодичц представляет собой по существу искусственный член для введения в анус, но специальная кромка удерживает его от вхождения целиком. Игрушка имеет форму перевернутого конуса, так что, когда она введена в анус, сфинктер удерживает ее на месте. Только один из сфинктеров, представляющий собой сильное мускульное кольцо, которое держит анальный вход закрытым, находится под контролем сознания. Другой не поддежит контролю сознания, поэтому расслабить его по своему желанию вы не сможете. Чтобы расслабились оба сфинктера, нужна физическая помощь. Один мужчина предлагает «вставить палец на минуту, два пальца на две минуты». Но помните — пальцы надо именно держать, а не двигать ими.



Анальные шарики скреплены веревочкой и изготовлены из металла или пластмассы. Все кроме одного вставляются в анус, а потом вытягиваются перед наступлением оргазма или в момент его, когда мышцы в анусе сокращаются. «Когда это вынимается, наступает еще одна волна оргазма», — говорит 37-летняя женщина из Беверли Хиллз.

## Общие правила для использования игрушек

1. Нужно содержать игрушки в чистоте. Мойте их теплой водой с антибактериальным мылом каждый раз перед использованием и после.
2. Применяйте лубриканты только на водной основе, не добавляя массажное масло или лосьон, которые разрушают поверхность.
3. На части, вставляющиеся внутрь, можно надеть кондом. Так соблюдать гигиену легче.
4. Держите игрушки для разных целей отдельно друг от друга. Если ваша женщина любит анальные игры, не используйте анальный фаллос для проникновения в вагину и т.д.
5. Держите игрушки в надежном месте, не допуская попадания пыли и масел. Вагинальные должны храниться в одном отделении, анальные — в другом.
6. Не давайте игрушки другим. В данном случае делиться совсем ни к чему.

## Где хранить

Игрушки могут чудесным образом добавить радости и веселья в ваши отношения. Вводя их осторожно и мягко, вы и ваш партнер можете открыть новые способы доставить удовольствие друг другу. Для тех, кто озабочен приватностью: попытайтесь хранить их в наволочке от подушки или засунуть под матрац. Используйте изложенное здесь как стартовую позицию и знайте, что каждый день изобретается что-нибудь новенькое. Наслаждайтесь!

## Источники

### (Где достать игрушки)

Выясняя это, я задала собственникам магазинов несколько вопросов, чтобы удостовериться в качестве их товара и располагающем, открытом отношении их самих. Позитивно ли они относятся к сексу? Удобно ли женщине ходить в магазин самой или лучше заказать по телефону? Как велик выбор? Можно ли заказать игрушки через почтовый каталог? Можно ли писать по электронной почте?

Каталоги — это прекрасный, надежный путь распространения. Сам процесс выбора игрушки может сковывать человека, это дело интимное. Каталог — вежливый способ предложить товар. Разглядывая картинки вместе, вы и ваш партнер можете лучше почувствовать друг друга, понять, что доставит вам веселье, что является слишком рискованным и т.д. На первых порах надо иметь в виду повышенную ранимость партнера. Женщины особенно боятся быть отвергнутыми. Помните, джентльмены, они не хотят, чтобы их восприняли как дам «легкого поведения», когда они предлагают использование сексуальной игрушки.



# Покорить мисс «О!»

## Магический оргазм

Эта глава посвящена Большому оргазму и его потенциальной магии. В частности, это касается *ее* оргазма и того, что вы, как опытный любовник, должны учитывать, чтобы привести ее к оргазму, увеличить глубину ее ощущений, открыть новые способы, которыми она может прийти к разрядке. Хотя в основном я делаю акцент на ней, я также адресуюсь к вашему оргазму, обеспечивая вас способами, при помощи которых вы можете увеличить его длительность или научиться лучше контролировать время его появления — два вопроса, которые больше всего интересовали мужчин с моих семинаров.

Оргазм может быть изумительным, приводящим в состояние восторга, истощающим, дарящим силы. И у обоих полов он может наступать чрезмерно быстро, запаздывать на целую вечность, быть едва заметным или не являться вообще. Оргазм — это наиболее естественная вещь, и в то же время одна из причиняющих наибольшее беспокойство: то его нет, то он достигается не так легко, как хотелось бы. Когда дело идет к оргазму, мы часто чувствуем себя заложниками пугающей и изматывающей необходимости. То есть нам нужно, чтобы он:

- был;
- был множественным;

- пришел в нужное время;
- проходил так, как у других;
- испытывался одновременно с партнером.

Особенно «необходимость соответствовать» давит на многих женщин. «Мой прежний бойфренд всегда был так озабочен тем, чтобы я кончила, что я начинала изображать оргазм. Меня тяготила эта необходимость, я не могла наслаждаться. Он чувствовал, что он должен дать мне оргазм, и когда мы направлялись в спальню, я начинала испытывать тревогу. Он не верил мне, когда я говорила, что мне хорошо и без оргазма. Эта обязаловка утомляла нас обоих». Загляните в женские журналы, там уйма статей, требующих от женщины оценить себя по пунктам: «Вы считаете себя получающей много оргазмов или нормальное их число?», «Это клиторальные, вагинальные или G-оргазмы?» Как говорит одна женщина: «Господи, откуда я знаю? Я только знаю, что это происходит со мной, а не с кем-то еще».

В недавнем исследовании, опубликованном в «Нью-Йорк Таймс», когда респондентов спросили, испытывали ли они оргазм от орального секса, мануальной стимуляции или полового акта, 26% женщин сказали, что у них регулярно не бывает оргазма, 23% признались, что секс не является для них наслаждением, а 33% мужчин сказали, что испытывают постоянные проблемы, касающиеся слишком быстрой эякуляции.

О чем говорит эта статистика? Во-первых, она показывает высокий уровень сексуальной неудовлетворенности у американских мужчин и женщин. Во-вторых, это косвенное свидетельство о том, какой прессинг многие испытывают, стремясь заполучить оргазм. В самом деле, недавнее исследование в JAMA (Журнал американской медицинской ассоциации, август 1999) показало, что сексуальная дисфункция «часто вызывается негативным опытом в сексуальных отношениях и самочувствием в целом». Оба исследования подтверждают и усиливают психологическую и эмоциональную размерность секса, особенно это касается женщин. Существует прямая корреляция между тем, как она себя чувствует, напря-

жена ли и тем, как легко приходит оргазм. Однако рассматривая женский оргазм с биологической и эмоциональной точек зрения, вы скорее поможете ей достичь удовлетворительного, а то и великолепного оргазма.

Вы оказываете себе и ей плохую услугу, уделяя этому так много внимания, теряя способность наслаждаться. Здесь я согласна с доктором Беверли Виппл — профессором университета Рутгена, президентом AASECT и секретарем Всемирной ассоциации сексологов, — которая говорит, что все, что мы делаем в этой сфере, должно быть «ориентировано на удовольствие, а не на достижение цели». Она также утверждает, и я согласна с этим, что никто не имеет права говорить другому, что его или ее сексуальный опыт не имеет ценности или неправилен. Каждый из нас имеет право испытать именно свой оргазм — каким бы путем тот ни возникал.

## Новый подход

Итак, как мы можем приблизить всепоглощающий оргазм, выбросить из головы мифы о его размерах и осознать реальные его черты? Во-первых, вы должны осознать свое ожидание и ослабить его. Я знаю лучший путь сделать это — занимаясь любовью, не ставьте никаких целей. Тогда оргазм потеряет свою власть над вами. И вдруг — сюрприз! Даже сильнее, чем ожидался! Отказ от ориентации на цель означает открытость и раскованность, отказ от ожидания оргазма, от сосредоточения на таковом. Мужчина, риэлтор из Хьюстона, рассказывает о своих огорчениях, связанных с преувеличением значения оргазма, так: «У нас маленькие дети, похоже, нам не удастся выкроить времени для себя. Мы должны прибегать к быстрому “перепихиванию”, когда одному из нас невтерпеж. Но когда у нас секс в субботнюю ночь или утром в воскресенье, и мы можем поиграть, это совсем другое дело — все другое: чувства, контакт, оргазм».

Опять же, если вы уже помогли вашей партнерше расслабиться и разумом и телом, то она больше готова испы-

тать оргазм. Женщина-юрист из Питтсбурга рассказывает такую историю: «Я никогда не имела оргазма с мужчиной, до того, как мой сегодняшний бой-френд, приятный молодой человек, опустился к моим ногам. В то время как он был “там”, я думала: “Ну, ничего и не происходит”. Потом он сказал: “Я хочу так делать — мне это нравится”. Ну, я ему позволила, раз ему нравится. Прошло десять минут и вдруг — бум! Я впервые испытала оргазм. Теперь я понимаю, это было из-за того, что я совершенно расслабилась и не думала о том, что может произойти. Мне знакомы ощущения от руки и вибратора, но с моим бой-френдом все было так, как будто возникли какие-то новые пути, новая дорожка в мозгу проложилась. После этого я регулярно получала оргазмы от орального секса».

Другая женщина рассказала следующее: «Мы с любовником проводили день вместе, он играл с моим клитором. Был ленивый, спокойный день, я расслабилась от того, что он делал, и вдруг оргазм оглушил меня. Это был первый оргазм, который я испытала с мужчиной». В обоих случаях женщины отказались от ожидания оргазма и были приятно поражены случившимся.

Другой ключевой прием для достижения ее оргазма — вспомните, как и почему прелюдия так важна для женщин. Как я ранее упоминала, большинство женщин получают оргазм через мануальную и оральную стимуляцию. Мужчины обычно предпочитают «ждать», пока придет время собственно полового акта.

Если вы рассматриваете идею прелюдии в целом как жизненно необходимый компонент секса, а не просто стадию, предшествующую сексу (то есть половому акту), вы скорее доставите женщину туда, куда она хочет, вместо того, чтобы концентрироваться на себе. Бармен из Нью-Йорка сказал: «Да, я люблю, когда она испытывает оргазм, я мужчина, я хочу видеть результат. Но даже больше меня возбуждает сам процесс доставления ее туда и сознание того, что я могу это сделать для моей жены. Меня увлекает и сама поездка, не только финиш». Опять же, поскольку большинство



мужчин достигают оргазма быстрее, чем женщины (об одновременном оргазме мы еще поговорим в следующей главе), вам следует сосредоточить внимание на своей леди. Другими словами, хотя она, конечно, хочет, чтобы вы кончили, вам нужно поставить ее вперед себя. Если вы освоите такое альтруистичное отношение в сексе, я гарантирую: женщина вернет вам его сторицей.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Согласно известным секс-терапевтам и авторам книг доктору Майклу Рискину и Аните Бейкер-Рискин, большинство мужчин испытывают оргазм в первые три минуты полового акта, но могут научиться откладывать его наступление до семи минут. Женщине обычно требуется больше времени для его наступления. Однако некоторые женщины могут испытывать оргазм между тремя и семью минутами после начала стимуляции.

Приведение ее в точку, откуда уже нет возврата — это на 95% линия поведения, и на 5% талант. «Талант» в данном случае — просто знание женского тела и предпочтений партнерши.

## Когда это произойдет

Как я уже говорила выше, поскольку большинство женщин получают оргазм посредством оральной или мануальной стимуляции, они могут получить оргазм раньше мужчины. Это не правило, а просто стандартная процедура, которой большинство мужчин и женщин следуют, когда дело доходит до секса. Однако вы можете захотеть пересмотреть эту формулу, спросив: «Кто хочет прийти к оргазму первым?» Вы можете быть приятно удивлены тем, что вам откроется.

Например, ряд женщин с моих семинаров откладывают оргазм, пока в них не войдут. Архитектор из Далласа сказала: «Чем больше я возбуждаюсь, тем больше мне хочется, чтобы он вошел в меня». Другая участница семинара выразилась так: «Бывают времена, когда я до потери сознания жажду его проникновения. У меня уже мог быть оргазм от оральной стимуляции, но я не испытываю полного удовлетворения, пока он не войдет в меня». Еще одна женщина сказала еще более кратко: «О, Боже, иногда я просто хватаю его и говорю: “Скорее! Сейчас же! Я уже не могу!” Я по этому поводу хочу сказать две вещи. Во-первых, спусковым крючком для оргазма могут быть ваши пальцы или губы, ощущение же оргазма расходуется более широко и толкуется произвольно. Во-вторых, для многих женщин ваше проникновение завершает ощущение оргазма, делает его более полным.

Другой аспект согласованности ваших действий — сам факт биологии женского цикла. Иногда менструальный цикл проявляется как чудесная особенность природы, заставляющей ее хотеть вас неожиданно и сильно. В другое время вы готовы проклясть Мать Природу, когда ваша партнерша становится отдаленной, раздражительной или откровенно незаинтересованной в сексе. Я уверена, что все вы слышали о ПМС (предменструальном синдроме), во время которого женщины могут страдать от перемен настроения, в то время как другие никаких симптомов не ощущают. Но, джентльмены, вам следует понимать, что эти скачки настроения (и сексуальной готовности) — во многом часть ее биологии. Но также отсутствие настроения может быть обусловлено усталостью и раздражительностью.

Очевидный знак женского цикла — ее месячные менструации. Между половым созреванием и менопаузой здоровая женщина менструирует циклично — цикл составляет 24—32 дня. Хотя большинство людей осознает только дни кровотечения, эти дни есть лишь наиболее очевидная ступень в репродуктивном цикле. Цикл начинается первым днем менструального цикла и кончается первым днем следующего. По

существо первая фаза женского цикла, названная фазой созревания яйца, длится до 12 дней, начиная с первого дня периода. В это время происходит приспособление матки, вызывающее кровотечение. У большинства женщин кровянистые выделения длятся три—пять дней и в той или иной степени сопряжены с мышечными сокращениями —. Это обычно хорошее время для секса по двум причинам: (1) если она испытывает оргазм, она может смягчить сокращения матки и (2) имеется очень малый шанс забеременеть. В конце этой фазы выработка эндорфинов максимальна и увеличение в крови эстрогена влияет на состав вагинальной смазки. Утром уровень эндорфинов самый высокий.

Некоторые женщины и мужчины испытывают колебания относительно секса, когда у женщины идет менструация. В ряде случаев это нежелание определяется табу, восходящим по крайней мере к Ветхому Завету, в котором женское кровотечение рассматривается как «нечистое» и считается, что заниматься сексом в это время нельзя. Даже сегодня многие женщины предпочитают избегать секса в этот период, потому что они находят его мешающим и некомфортным. Женщин также беспокоит, что мужчину оттолкнет вид, ощущение и запах крови. Некоторые помехи неизбежны, поскольку кровь не является достаточной смазкой, а сухость влагалища может привести к разрыву кондома. Возможное решение — вагинальный колпачок, который действует как диафрагма.

Мужчин также беспокоит вопрос о допустимости и безопасности секса в это время. Мой вам совет, джентльмены: если вы не настроены против, вы сумеете убедить ее быть открытой и восприимчивой к сексу. Можете сказать ей, что вас кровотечение совершенно не отталкивает. Такая позиция даст ощущение полного принятия. Один спортивный маркетолог сказал: «Мне-то все равно. Но моя жена считает, что это ужасно. Я люблю ее тело все время. Я ее мужчина 30 дней в месяце».

Следующая фаза — овуляция, она длится три дня, наступая между 13-м и 15-м днями периода. Это наиболее веро-

ятное время для того, чтобы забеременеть. Показатель овуляции для большинства женщин — появление выделений, похожих на белок от яйца. Яйцеклетка движется по фаллопиевым трубам, и цервикальные выделения уменьшаются, облегчая сперматозоидам оплодотворение яйца. Некоторые эксперты считают, что женщина в этой фазе производит больше тестостерона, что создает сильный секс-драйв в эти три дня.

Следующая фаза — 16–30 дни месяца. Если у женщины произошло зачатие, оплодотворенное яйцо должно прикрепиться к стенке матки. Под влиянием гормона прогестерона стенки матки утолщаются, подавляется выработка эндорфинов, которые мешали бы подготовке матки. Как вы, вероятно, знаете, в это время месяца женщина становится раздражительной (это и есть предменструальный синдром), который исчезает с началом очередного кровотечения.

Джентльмены, когда дело касается ваших оргазмов и согласования их с ее состоянием, вновь и вновь я слышу возгласы огорчения. Большинство из вас впервые учится достигать оргазма путем мастурбации, что, конечно, совершенно естественно. Однако поскольку мастурбировали вы сами и знали, что нужно для оргазма, вы могли достигать его быстро. Если это вошло в привычку, ее непросто преодолеть, когда вы общаетесь с женщиной. Нервный путь уже проложен, и вы должны контролировать время наступления оргазма сознательно. К сожалению, понятие «быстро» часто путают с «преждевременно», и в адрес мужчины звучат обвинения. Чтобы понять, что такое «ваше расписание», мы рассмотрим преждевременную эякуляцию и способы ее предотвращения. Ниже в этой главе я скажу о том, как мужчина может научиться контролировать наступление оргазма.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Эякуляция преждевременна, если мужчина эякулирует прежде, чем он решил это сделать.

# Типы женских оргазмов

Обычно женщины испытывают оргазм в трех областях: клитор, влагалище и точка G. Но оргазм может возникнуть от стимуляции любой зоны от клитора до сосков, иногда даже от массажа головы. Женщины так зависят от своего душевного состояния, что при соответствующей технике возбуждения самые разные воздействия могут привести их к оргазму.

## КЛИТОРАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

Клиторальный оргазм — номер один из известных и часто сильнейших оргазмов у женщин. Большинство женщин нуждаются в некоторой форме клиторальной стимуляции для достижения оргазма. Это может быть мануальная или оральная стимуляция, использование вибратора или искусственного пениса, половой акт (см. далее: «Техника коитуса»). Одним женщинам для возбуждения нужны мягкие, легкие прикосновения, за которыми следует более интенсивное давление. Другие женщины предпочитают, чтобы их трогали только мягко или только жестко. Как всегда, спросите ее, что она предпочитает.

Имейте в виду, что большинство женщин приходит к оргазму посредством мануальной или оральной стимуляции клитора, а не через собственно проникновение. Если женщина предпочитает вагинальное проникновение после клиторальной стимуляции, позиция «женщина сверху» обеспечивает более непосредственный контроль над процессом (см. главу 9).

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Клитор — единственная часть женского тела, функция которого состоит в том, чтобы приносить удовольствие.

## ОРГАЗМ В ТОЧКЕ G

Я полагаю, джентльмены, что вы помните указания, данные ранее, и можете найти женскую точку G. Для тех, кому нужно освежить это в памяти, доктор Беверли Вилл, которая ввела термин «точка G», дает совет: вы можете найти эту точку, представляя внутреннюю часть женской вагины как маленькие часы. 12 часов они показывают по направлению к пупку. Точка G обычно расположена между 11 часами и 1 часом. В отличие от клитора, выступающего из-под капюшона, точка G находится в верхней части вагинальной стенки и незаметна, пока женщина не возбуждена. Доктор Вилл говорит, что один из наиболее распространенных мифов по поводу точки G состоит в том, будто она располагается не в вагинальной стенке, просто ее можно почувствовать *через* вагинальную стенку, двигаясь в направлении уретры. Еще одна ложная интерпретация: точка G почти всегда ассоциируется с женской эякуляцией.

Вы можете помочь женщине обнаружить эту точку, мягко вставив палец во влагалище и изогнув его в направлении брюшной полости. Она может также сделать это сама в позиции на корточках; следует помнить, что почувствовать точку G можно только при некоторой степени возбуждения. Но как говорит доктор Берни Зилбергелд, автор «Новой мужской сексуальности»: «Нет необходимости быть заложником поиска этой точки».

Попытайтесь использовать ваш палец в движении «Иди сюда» вместе с действием искусственного фаллоса или вибратора или во время проникновения. Лучшие позиции для стимуляции точки G во время полового акта:

1. Вхождение сзади.
2. Женщина сверху — лицом к лицу мужчины или лицом к его ногам.
3. Мужчина сверху — женщина кладет свои ноги на его плечи. В этой позиции мужчина имеет лучший шанс стимуляции точки G, поскольку меняется угол проникновения.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Некоторые исследователи говорят, что около 40% женщин испытывали по крайней мере одну эякуляцию во время оргазма, другие считают, что процент не столь велик. (Институт новых исследований секса Кинси, 1990.)

## ВАГИНАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

При этой форме оргазма используются те же нервные пути, что и при оргазме в точке G и в тазовой области. Теперь, когда вы знаете, что клитор намного больше, чем кажется, а его ножки расположены в непосредственной близости от влагалищных стенок, вы понимаете, что женщины могут испытывать оргазм и с помощью влагалища.

Оргазм может также возникать за счет сокращения лобковой мышцы в ходе проникновения. Ритмичные движения — короткие и быстрые или длинные и медленные — могут стимулировать нервные окончания. Женщины описывают это как очень глубокий оргазм.

## ТЕХНИКА КОИТУСА

Также известная как САТ (coital alignment technique), эта техника требует соприкосновения двух частей гениталий: ее клитора и района лобковой кости у основания вашего пениса. Мужская лобковая кость покрыта жировой прокладкой, поэтому она не жесткая. Если мужчина проник достаточно глубоко и поддерживает постоянный контакт между ее клитором и его лобковой костью, женщина может достичь оргазма, когда он использует мягкие толчки. Таким способом он поддерживает контакт с ее клитором, проникновение же усиливает стимуляцию. Типичные же толчки туда-сюда в положении «мужчина

сверху», не обеспечивают достаточного контакта с клиторальной сферой, необходимого для женского оргазма.

## ЦЕРВИКАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

Некоторых женщин может привести к оргазму надавливание на шейку матки. При этом возбуждается нерв, локализующийся в сфере таза под желудком. Те, кто испытывают наслаждение от проникновения во влагалище мужского кулака, говорят, что особенно возбуждает его прикосновение к шейке матки.

## УРЕТРАЛЬНЫЙ ОРГАЗМ

Теперь, когда мы знаем о размерах и масштабах распространении клитора, понятно, что многим женщинам приносит высокое наслаждение стимуляция уретры. В конце концов, она с трех сторон окружена телом клитора. Расположенная между клиторальными железами и входом во влагалище (интроитусом), уретра стимулируется в ходе толчков пениса при проникновении, а также в ходе оральной и мануальной стимуляции, когда используется более прямое воздействие.

Кроме так называемых обычных путей женского оргазма, женщины кончают всеми вообразимыми путями, начиная от стимуляции сосков до фантазирования, или трения клитора о ноги партнера, или от шлепанья. (Я также знаю женщин, которые любят связывание и садомазохистские приемы. Обсуждение этих вопросов я оставляю экспертам.) Вот некоторые примеры нетипичных оргазмов:

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Большинство женщин говорят, что наиболее регулярно они испытывают оргазм от мануальной или оральной стимуляции.



## ОРГАЗМ ГРУДИ

Некоторые женщины утверждают, что оральная и мануальная стимуляция их груди и сосков приводит их в такое возбуждение, что они кончают. Я думаю, это происходит от особой чувствительности кожи и повышенной нервной возбудимости.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

«Мы знаем, что каждая женщина приходит к оргазму по-своему. Этот образец так индивидуален, что Гартман, Фитьен и Кемпбелл, уважаемые секстерапевты и исследователи, пользуются названием “оргазмический рисунок”. Оргазм каждой женщины так же уникален, как рисунок ее пальцев» (доктор Лонни Барбэк).

## СТИМУЛЯЦИЯ ВСЕГО ТЕЛА

Некоторые женщины говорят, что стимуляция всего тела может приводить к оргазму. Они могут испытывать действительный оргазм в области таза, но ощущения эти порождены вашими странствующими пальцами, руками, языком.

## ЖЕНСКАЯ ЭЯКУЛЯЦИЯ

Некоторые женщины, испытывая оргазм или даже глубокий оргазм, чувствуют какое-то истечение. Это не моча, а жидкость, выработанная парауретральными железами. Существует примерно 150 таких желез, они ведут к уретре и располагаются по бокам от нее. В исследованиях испанца Пако Кабелло были собраны образцы урины, взятые у женщин перед и после стимуляции без мужского партнера; в урине после стимуляции

обнаружен специфический антиген простаты. Это еще одна причина относиться к точке G как к женской простате.

Некоторые женщины эякулируют регулярно, некоторые — изредка, а некоторые — никогда, хотя, согласно исследованиям доктора Кабелло, выделяемую жидкость можно рассматривать и как обычную влагалищную секрецию, поскольку количество ее невелико (2–3 см<sup>3</sup>).

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Как мужчины, так и женщины имеют любовные мускулы, которые, если их тренировать, могут усиливать оргазм. Как и любые другие мускулы, их можно упражнять, и не надо для этого ходить в спортзал. Когда мужчина сжимает свою лобковую мышцу, его половой член поднимается и опускается. Женщина может сжимать аналогичную мышцу, останавливая поток урины. Хорошее упражнение для мужчин — положить мочалку на эрегированный пенис и попытаться поднять его.

Один мужчина на моих семинарах вспоминал, как он начал стимулировать соски его партнерши, и она тут же стала феноменально мокрой. «Намокли не только простыни, но матрас промок! — воскликнул он, — и когда я опустился к ее ногам, послышался характерный хлюпающий звук». Эта история показывает, что некоторым женщинам хватает самого легкого прикосновения.

## На уровне хромосом

Я чувствую необходимость еще раз повторить, что мужчины и женщины отличаются друг от друга, и это особенно видно в случае с оргазмом. Как мужчины, так и женщины имеют два отдельных нервных пути для оргазма — от половых орга-

нов и из области таза. И поскольку этих путей два, женщины и мужчины могут испытывать оргазм по-разному.

В частности, как утверждает доктор Лонни Барбэк в книге «Друг для друга»: «пудендальный нерв пронизывает клитор, РС мускулы, внутренние половые губы, промежность и кожу вокруг ануса. Тазовый нерв проходит близ влагалища и матки. Тот факт, что пудендальный нерв имеет значительно более чувствительные волокна, чем тазовый и снабжен нервными окончаниями, весьма восприимчивыми к прикосновению, может объяснить столь высокий процент женщин, возбуждающихся от стимуляции клитора. Теория двух нервов может объяснить не только разницу между вагинальным и клиторальным оргазмами. Поскольку эти два нерва частично перекрывают друг друга в спинном мозгу, она также объясняет факт смешанного оргазма, вагинально-клиторального».

У женщин клиторальные оргазмы проходят с использованием пудендального нерва, влагалищные и связанные с точкой G задействуют тазовый нерв. Клиторальным оргазмам присуще ощущение распространения вверх, вагинальные и G-оргазмы характеризуются нисходящим ощущением. Что касается мужчин, возбуждение пениса передается по пудендальному нерву, а возбуждение простаты (мужской точки G) — по тазовому. Хорошо бы спрямить долгий путь!

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Смешанный оргазм — это когда оба нервных пути задействуются одновременно: у женщин возбуждаются клитор и точка G, у мужчин — пенис и простата.

## **Мужской оргазм**

Не беспокойтесь, джентльмены, о вас я не забыла. Просто я думаю, что вы, вероятно, представляете, как достичь своего

оргазма. Однако я коснусь определенных вопросов и приемов познавательного характера: как лучше поддерживать вашу эрекцию и доставить женщине максимальное удовольствие.

По существу мужской оргазм состоит из двух частей. Согласно доктору Барбаре Кислинг, написавшей книгу «Как заниматься любовью всю ночь», первая фаза — это фаза эмиссии, в течение которой в ствол пениса из простаты поступает семенная жидкость. Следующая фаза — выталкивание. В ходе нее происходит истечение из ствола пениса семенной жидкости, при этом по всему телу проходят ритмические волны. Процесс эякуляции в целом, то есть эмиссия и выталкивание, занимает около двух секунд. Как говорит Кислинг, «важно хорошо понимать, что происходит во время процесса эякуляции, если вы собираетесь стать хозяином вашего тела. У большинства мужчин сокращение любовных мускулов при выталкивании семени происходит непроизвольно. Взяв этот процесс под контроль, вы можете сознательно задержать или даже предотвратить эякуляцию». Учиться этому мужчина может сам или вместе с партнершей. Главное, что должен делать мужчина — это упражнять свои лобковые мышцы (например, поднимать мочалку). Он таким образом приобретет способность большего контроля над процессом проникновения и толчковых движений. Результатом будет рост выносливости и достижение множественных оргазмов.

Мужчину не должно особенно интересовать то, сколько сношений за ночь он может осуществить. Послушайте, что говорят большинство женщин: и одного достаточно, если с умом... Однако, джентльмены, вам, может быть, будет интересно знать, что с возрастом количество «раз» за ночь уменьшается до одного. Это не жесткая статистика, научных исследований на эту тему нет, но такую информацию содержат все анекдоты. Норма для большинства мужчин — один раз, и по мере старения мужчины время между двумя оргазмами все увеличивается. Есть, впрочем, и рекордсмены — у них возможности на протяжении жизни меняются незначительно.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

И, как вы подозреваете, джентльмены, леди большей частью знают о том, что вы мастурбируете. А чего они не знают, так это почему вы мастурбируете. Они могут считать, что вы не удовлетворены сексуально, они думают, что кончилась любовь, что у вас какие-то проблемы с мужской состоятельностью... Они что угодно могут думать! Вам следует дать им понять, что их вам ничто не заменит.

## ВАШИ ПОМОЩНИКИ

Хотя многие женщины вовсе не хотят, чтобы вы сохраняли эрекцию часами (в конце концов, длительное откладывание проникновения может вести к усталости и раздражению), есть способы, которыми вы можете увеличить ее время.

- Кольца для полового члена не только увеличивают наслаждение женщины, поскольку ваш член внутри нее становится более твердым, — они могут усилить интенсивность ваших ощущений. Удостоверьтесь, что кольцо надето на ствол и на мошонку. Некоторые мужчины снимают его накануне оргазма, другие предпочитают оставлять. Мужчины говорят, что кольцо для полового члена, помогающее наращивать давление, усиливает ощущения во время полового акта.
- Техника сдавливания: во время эрекции сдавите пенис ниже головки. Это поможет задержать наступление оргазма, делая вас способными продолжить половой акт. Можете попросить, чтобы это для вас делала она.
- Снижающий чувствительность спрей: я обычно не рекомендую эти продукты, они включают в качестве ин-

градиента бензокаин. Однако мужчины используют такие спреи, чтобы продлить половой акт.

- **Виагра:** этот фармацевтический феномен предназначен для мужчин, страдающих от импотенции или эректильной дисфункции, и может использоваться только под наблюдением врача. Хотя часто можно слышать, что виагра — это «чудо», которое позволяет поддерживать эрекцию часами, у меня есть сведения и о последствиях ее неверного применения. После приема двойной дозы виагры молодой человек двадцати с чем-то лет имел три оргазма и все еще оставался возбужденным. Так долго длящееся возбуждение может нанести ущерб ткани пениса (это явление известно как приапизм).

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Большое число осложнений, возникающих вследствие неквалифицированного хирургического вмешательства в целях «увеличения мужской силы», привело к развитию новых сфер права.

## **СПОСОБЫ УВЕЛИЧЕНИЯ ПОЛОВОГО ЧЛЕНА**

Существуют два способа увеличения длины и ширины полового члена. Однако каждый из них имеет серьезные минусы.

1. Хирургическая операция по удалению поддерживающей связки на конце пениса делает пенис внешне более длинным, пока он не возбужден. Однако конечный результат таков: в состоянии эрекции пенис теряет устойчивость и колеблется из стороны в сторону.
2. Инъекция жировой ткани, взятой из другой части тела, чтобы увеличить толщину пениса. Однако это

воспринимается как странная причуда. Кроме того, жировая ткань часто плохо приживается на новом месте, пенис покрывается «буграми» и приобретает неестественный вид.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Не стоит ставить знак равенства между степенью жесткости вашего пениса и степенью вашего влечения. У вас может быть очень сильная эрекция, но дело не дойдет до оргазма. Эрекция — это показатель давления крови внутри пениса, а влечение говорит о степени сексуального возбуждения.

## **ЕЩЕ О МУЖСКОМ ОРГАЗМЕ**

- Некоторые мужчины испытывают полноценный оргазм без эрекции.
- Некоторые любят смешанный оргазм — одновременную стимуляцию пениса и точки G / простаты.
- У некоторых мужчин наблюдается «сухой» оргазм: полное ощущение произошедшей разрядки, но без эякуляции. Такое бывает по одной из двух причин: либо мужчина контролирует (т.е. подавляет) эякуляцию, либо после бурной активности просто «там ничего не осталось».
- Мужчины также могут симулировать оргазм. Если им кажется, что они не смогут кончить, у них начинает тянуть где-то в паху или болит живот.

# Множественные и одновременные оргазмы

Хотя я не думаю, что СМИ намеренно нас дезинформируют, но они часто используют непроверенные факты. Я ставлю перед собой две цели: во-первых, развенчать некоторые мифы, окружающие секс, особенно касающиеся множественных и одновременных оргазмов, и, во-вторых, поощрить вас к поиску новых подходов — потому что если мы не попытаемся познать себя, как мы узнаем о своих возможностях?

Основа развенчивания мифов — вскрытие их природы. Уже по определению миф содержит зерно истины, на которой и строится. О множественных и одновременных оргазмах так много написано. Они бывают? У кого — да, у кого — нет.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

При женском множественном оргазме случается более чем один оргазм за один половой акт. Мужской множественный оргазм — это более чем один оргазм при одной эрекции, без восстановительного периода, другими словами — пока пенис не потеряет жесткость.

Мужчины и женщины с моих семинаров, сообщавшие, что испытывают оргазм одновременно, почти всегда состояли в длительных отношениях, хорошо знали тела и сексуальную реакцию друг друга. Нянечка из Лексингтона, Кентукки, сказала: «Я испанка и воспитана в католичестве. Вышла замуж девственницей и о сексе не знала ничего абсолютно. И все-таки мы с мужем часто испытываем одновременный оргазм; я думала, так бывает у всех. Пока американские подруги не сказали мне, что одновременный оргазм вовсе не обычен, я не считала себя исключением.



Теперь я знаю: у нас это бывает потому, что мы хорошо чувствуем тела друг друга».

Есть, однако, люди, которые, как бы ни пытались, не могут испытать оргазма одновременно. Часто причины здесь чисто физиологические. Другими словами, из-за особенностей строения своего тела мужчина неспособен «ударить» в нужную точку, или женщина испытывает оргазм только при прямой стимуляции клитора, что часто трудно делать во время полового акта. Поэтому, джентльмены, не чувствуйте себя неадекватными, если одновременный оргазм не является частью вашего сексуального репертуара.

Женщина, инвестиционный банкир из Бостона, говорит: «Я, наконец, решила прекратить равняться на кого-то другого. Мы с мужем испытывали стресс, когда пытались делать то, что написано в книжках. Я хотела попробовать что-нибудь новое, но зашла слишком далеко. Теперь мы просто говорим: “Слушай, давай попробуем. Получится — хорошо, нет — значит, это просто нам не подходит”».

Существуют способы совершенствования тела, как мужчин, так и женщин. Можно тренировать свои тела, чтобы становиться более способными к множественным оргазмам. Начните с упражнения мускулов и приведения их в норму. Лобковый мускул идет спереди назад в сфере таза у обоих полов. Мужчины имеют здесь два отверстия: анус и уретра, а женщины — три: анус, вагина и уретра. Именно контроль над экспульсивной фазой мужского оргазма делает мужчину способным к множественным оргазмам. Сильная лобковая мускулатура женщин позволяет им испытывать более сильный оргазм. Женщины от природы обладают большей способностью к множественным оргазмам, отчасти потому, что их организм не связан с эякуляцией, которая, как признавались мужчины на семинарах, требует огромных затрат энергии.

У большинства пар множественные и одновременные оргазмы случаются не часто и только после усердной работы. Заметьте — именно работы.

Мужская способность испытывать удовлетворение и делиться им с партнершей во многих отношениях является

критерием искусного любовника. Один из показателей здесь — умение сознательно достичь оргазма. Хотя вы можете сказать, что достижение оргазма и удовлетворение — не одно и то же, очень часто люди измеряют качество секса именно оргазмом. Некоторые мужчины даже заявляют, что на самом деле партнеры не занимались любовью, если один или оба не испытали оргазм. Совет от меня: не судите о качестве вашего занятия любовью, а просто наслаждайтесь. Оргазм должен нести восторг, а не служить барометром.

# Ноги нирваны: половой акт, который оставит ее бездыханной

## Глубокое проникновение

Итак, вы привели ее в состояние полного расслабления, создали романтический настрой, оральный и мануальный секс, а может быть, и сексуальные игрушки сделали свое дело, разбудив ее чувственность; настала пора вознести ее к вершинам наслаждения через полный чувства и одухотворенный половой акт. По крайней мере все мы хотим достичь этого, окунуться в глубину интимных переживаний. Женщина страстно желает ощутить вас внутри себя, испытать то, что оставит ее без сознания и в состоянии полного удовлетворения. Как сказала одна леди: «Иногда меня просто захлестывает желание иметь его внутри себя — сейчас! Ничто не может сравниться с тем ощущением, когда он впервые в меня входит».

Чтобы продемонстрировать высоты мастерства в осуществлении полового акта, нужно опираться на несколько предпосылок. Во-первых, необходимо принять в расчет ваши отношения в целом. Женщина хочет знать не только то, что вы

находите ее привлекательной и хотите ее, для нее важны уважение и интерес к ее личности. И лишь постольку, поскольку установлен должный уровень комфорта и доверия, у нее возникает сексуальное желание.

Во-вторых, на этой стадии вам следует уделить внимание ее телу в целом, перед тем, как вы приступите к проникновению. Наконец, позвольте ситуации развиваться естественно. Позвольте вашим телам вести вас, не стоит стремиться осуществить какую-то предварительную идею, указывающую, как все «должно быть».

Большинство женщин понимают, что половой акт требует значительных усилий, активности и энергетических затрат. Имея это в виду, я бы хотела поделиться с вами историей. Мы с моим другом однажды обсуждали секс, и он сказал, что секс для мужчин — трудная работа. Когда я рассмеялась в ответ на это замечание, он сказал: «Хорошо, Лу, я докажу тебе, а то ты думаешь, что я дурачусь». Он встал, прошел в центр комнаты и упал на ковер. Потом сказал: «Давай так: я — женщина, ты — мужчина. Ложись сверху». Я, ухмыляясь, легла сверху. Он посмотрел на меня и сказал: «А бедра давай в правильную позицию, так неправильно. Так, начинаем трахаться».

Я взглянула вниз и удивилась: «Я и не знала, что пальцы ног нужно держать в определенном положении, чтобы опираться на них. Вообще-то неудобно...».

Он кивнул: «Ничего, продолжай, и следи, чтобы не давить на меня всем твоим весом».

Вскоре я почувствовала усталость в руках.

Он сказал: «Давай-давай! Поддерживай эрекцию, не дави на меня всем твоим весом, и еще смотри мне в глаза и говори, что ты меня любишь!»

Не надо описывать, как я хохотала. Да, до меня дошло.

Однако при всей тяжести этой работы вся прелесть секса не в ней, а в трении, возникающем от согласованного движения тел. Основным движением полового акта всегда будут толчки: туда-сюда. Но это целое искусство.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Некоторые женщины говорят, что самый восхитительный секс у них был вовсе не с крупными и высокими красавцами, а наоборот, с мужчинами менее привлекательного телосложения, потому что те не рассчитывали на эффект от своей внешности, а действовали. Лучшие любовники отдавались ситуации целиком, задействуя все возможности как своего тела, так и тела партнерши.

Вот несколько предложений с женских семинаров:

1. Начинайте медленно, очень медленно. И наращивайте темп.
2. Чередуйте короткие толчки с длинными и глубокими.
3. Делайте разные движения бедрами — колебательные и круговые. Часто разные участки женского влагалища дают разные ощущения. Активно меняя положение, вы можете обнаружить самые «горячие» точки.
4. Если половой акт продолжается слишком долго, ее влагалище высохнет. Иногда женщины могут наслаждаться сексом сорок пять минут, а иногда — пять. Даже если женщина очень возбуждена, и смазка достаточная, ее слизистая ткань остается крайне нежной и при трении может быстро высохнуть, особенно если используется кондом. Могу заверить вас, джентльмены, ощущения не из приятных. Рассмотрите пару возможных решений: (1) используйте лубрикант; (2) через некоторое время спросите ее, все ли в порядке.
5. Пожалуйста, оставайтесь внутри. Раз уж вы там, останьтесь подольше, нам это так нравится...
6. Попросите ее контролировать ситуацию и побыть сверху — так вы можете понять, что ей нравится и воспроизвести это в свою очередь.

7. Во время толчков сохраняйте телесный контакт со сферой ее клитора. Давление на верхушку клитора не дает ничего. Движения, которые реально работают — это вращение тазом и медленные круговые движения. И ясно, почему эти движения имеют успех: таким образом вы стимулируете большую часть ее клитора.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Я теперь понимаю, почему снаряды для брюшного пресса так популярны в спортивном зале и почему почти каждый мужской журнал публикует способы укрепления спины. Чем сильнее ваш пресс, тем менее вероятно, что вы остановитесь в изнеможении на полпути во время полового акта.

## Действительно ли размер так важен?

Ну, я не буду вам лгать. Для некоторых покорительниц сердец это немаловажно. Измерять они вас не будут, но предпочтения у них вполне определенные. Некоторые женщины любят маленькие пенисы, в частности, потому, что имеют маленькие вагины. Для других — чем пенис больше, тем лучше. Как мужчины любят кто грудь, кто попку, так и у женщин есть свои предпочтения. Но для большинства женщин важнее то, что вы умеете своим пенисом делать.

Большинство мужчин имеют более скромное «оборудование», чем вы думаете. На семинарах для женщин я выкладываю на стол искусственные фаллосы четырех размеров и предлагаю женщинам выбрать наиболее подходящий размер. Чаще всего выбирают образец в пять дюймов. Или шесть дюймов. Потому что это наиболее распространенные размеры.

Женщины действительно видят вашу эрекцию под совершенно другим углом. Мы смотрим снизу, а снизу пенис

больше, не так ли? Таким образом, можно сказать, нам лучше, чем вы думаете. Все дело в восприятии.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Чем *он* меньше, тем дольше должен оставаться внутри, а это очень приятно. Мужчина с маленьким пенисом смело может использовать позиции, предполагающие глубокое проникновение, поскольку он не причинит болезненных ощущений, задевая шейку матки.

## Позиции

Не позволяйте всем этим книжкам про 1001 позицию дурачить себя. Потому что всегда найдутся позиции, о которых вы не слышали. Запомните, что определяющим фактором для выбора позиции является ваше с партнершей предпочтение. Имейте в виду, что большинство позиций из порнофильмов вовсе не приятны для женщин. Один мужчина поведал мне, что он смотрит фильмы, чтобы улучшить свой перформанс. Когда я сказала ему, что все, что он там видит, делается искусственно — пишутся сценарии, подбираются актеры, потом все это озвучивается, редактируется и корректируется и т.д., — он был шокирован. И такую реакцию выдал не кто иной как телепродюсер!

Пары обычно используют две-три позиции в течение одного занятия любовью, меняя их. Тем не менее, я не хочу, чтобы вы думали, что с вами или с вашей любовницей что-то не так, если вам нравится по старинке: мужчина сверху, женщина внизу. В конце концов, делайте то, что удобно вам, что доставляет вам обоим удовольствие. Я поощряю все формы сексуальной близости, но цель при этом — просто раздвинуть границы самоограничений и испытать большее наслаждение.

## СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Однажды, когда я сказала другу, что существует только шесть позиций, он ответил: «Нет, нет. Вообще-то, есть только одна — вовнутрь!»

По существу, есть только шесть позиций, а все остальное — вариации тем: мужчина сверху, женщина сверху, боковая, сзади, стоя, сидя на коленях.

### МУЖЧИНА СВЕРХУ

В этой позиции вы находитесь сверху во время полового акта. Это одна из наиболее распространенных позиций, мужчины и женщины используют ее чаще всего. Она предпочтительна из-за тесного контакта тел и возможности следить за выражением лица и глаз. Вы также способны полнее ощущать партнершу и обеспечивать ей наиболее тесный телесный контакт.

Миссионерской эту позицию называли аборигены южных племен, которые видели, что миссионеры занимаются любовью именно так. Они же сами брали женщин стоя, сидя и сзади. (По Кинси, сами европейцы считают эту позицию стандартной.)

В этой позиции женщина лежит на спине, а мужчина сверху или слегка сбоку. Мужчин она нравится, потому что они могут контролировать глубину проникновения и скорость толчков по мере приближения оргазма. Женщинам эта позиция нравится потому, что она обеспечивает более тесный телесный контакт, чем другие позиции. В то время как другие позиции, возможно, более эротичны, эта — наиболее романтическая. В этой позиции удобно целоваться и обниматься, так же многие женщины говорят, что она дает им ощущение защищенности.

Эта позиция также хороша для коитуса (САТ). В позиции А наблюдаем вариацию положения ног, при которой



вы обнимаете ее ноги своими. Держа ваши бедра вместе, так что область лобка контактирует с ее клитором и вульвой, вы избегаете разрывов в стимуляции или телесном контакте и можете осуществить наиболее глубокое проникновение. Женщина может помогать, поддерживая вас за ягодицы. Все идет хорошо, пока мужчина поддерживает движение, но делать это нелегко, поскольку он не опирается на колени и ступни для поддержки. Посмотрите на ноги на рисунке. Вы видите, что она держит ноги вместе (между ними не больше фута), пальцы ног направлены к внешним краям кровати. Когда она держит ноги в такой позиции, мужчина может использовать верхнюю часть ее согнутых ног для опоры. Это замечательная позиция для активных длительных движений тазом, которые и составляют технику САТ. Это также желательно для женщин, нуждающихся в мускульном напряжении для достижения оргазма. Если мужчина высокий, он может опираться на стену или спинку кровати.

Я называю эту вариацию позиции А так: «Больше, чем секс». Она предназначена для мужчин с хорошей физической подготовкой. Она позволяет вам поддерживать полный телесный контакт, наращивая давление тазом, и дает возможность максимально тесно соприкасаться при толчковых движениях, потому что мужчина использует ноги как точку опоры. Вот как это делается:

Шаг 1. Мужчина входит в женщину, потом он сжимает ее ноги своими с внешней стороны.

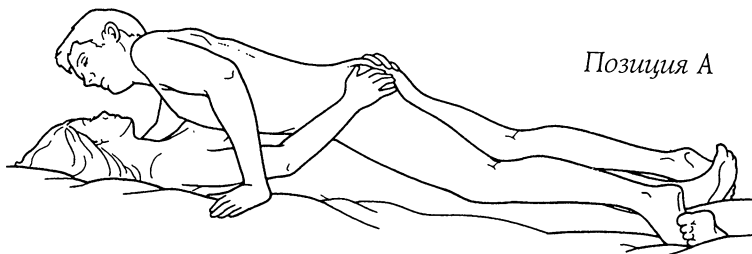
Шаг 2. Потом он сгибает колени и подсовывает свои лодыжки под женские ноги.

Шаг 3. Он поднимает свои ноги вверх и при этом мягко поднимает ее ноги, увеличивая давление таза на клитор, одновременно поддерживая полный телесный контакт.

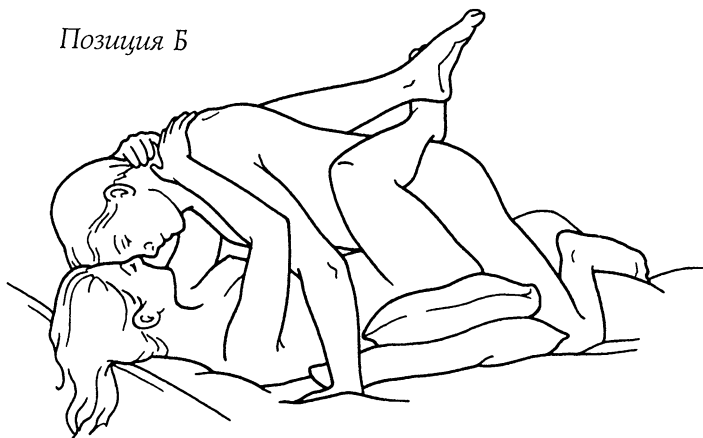
В позиции Б женщина лежит на подушке. Воспринимайте ее как сексуальную игрушку, помещенную под ее бедра, чтобы увеличить угол входа в вагину. Подушка создает приятное и расслабляющее место для спины и ягодиц и позволяет мужчине совершать энергичные толчковые движения,

## Мужчина сверху

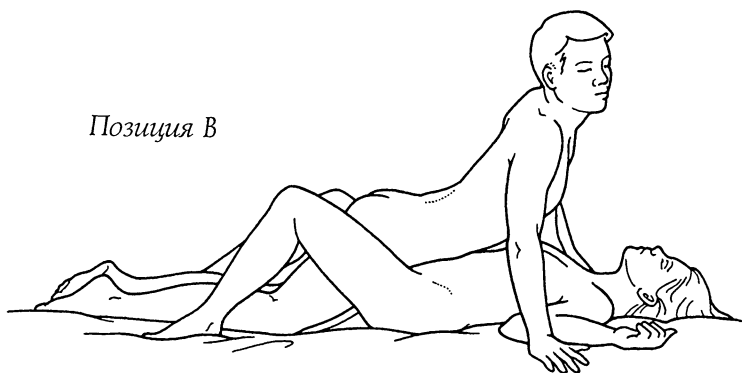
Позиция А



Позиция Б



Позиция В



оставаясь при этом внутри женщины. Он реже «выскакивает» из нее, если используется подушка. Своими ногами она обнимает его за бедра и может также контролировать движения и открыть себя большему проникновению. Нужно ли добавлять, что в такой позиции удобно целоваться?

В позиции В мужчина отклоняется назад, что хорошо для женщины, которая наслаждается лучшей стимуляцией передней влагалишной стенки и точки G, особенно если для нее неприемлемо положение «мужчина сзади». Это неудачная позиция для мужчины со слабой спиной, зато мужчине с развитым брюшным прессом она дает возможность показать свою удаль.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Любые упражнения, включая секс, могут снять начинающуюся головную боль.

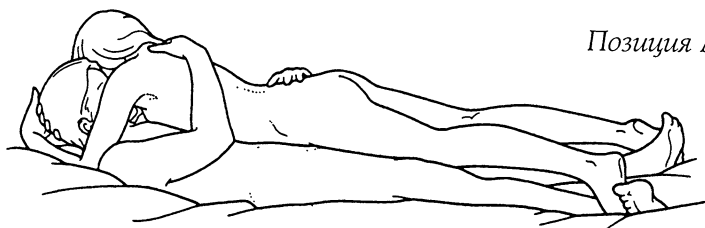
## **ЖЕНЩИНА СВЕРХУ**

Многие женщины предпочитают позицию «женщина сверху», поскольку она позволяет контролировать проникновение и скорость, так как толчковые движения осуществляет именно женщина. Эта позиция также хороша, если женщина выше/ниже вас. В позиции А женщина делает с мужчиной то же самое, что он делает с ней в позиции «мужчина сверху» (А). Она использует его ноги для опоры при движениях таза и может создать большее давление на вульву и сферу клитора, сжимая свои ноги.

В этой позиции женщина обычно давит своим весом, распределенным между обоими коленями. Она может располагаться либо лицом к вашему лицу, либо лицом к вашим ногам (позиция В). Еще один вариант этой позиции — лечь на вас, ноги по сторонам (позиция Б). Позиция «женщина сверху» требует намного больше усилий со стороны женщи-

## Женищина сверху

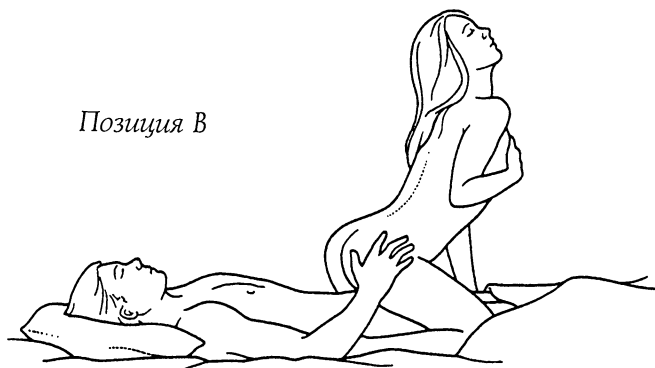
Позиция А



Позиция Б



Позиция В



ны; некоторые считают, что сил нужно больше, чем для участия в лыжных соревнованиях. Мужчинам эта позиция нравится, потому что обеспечивает хороший обзор женского тела; можно чувствовать себя, так сказать, капитаном судна. Им нравится смотреть, как колышутся женские груди при каждом толчке, ощущать ее волосы, спадающие на грудь или лицо. Редактор журнала из Сан-Франциско вспоминает: «Я знаю, что это моя любимая позиция с тех пор, как я в 14 лет посмотрел порнофильм, где женщина в большой юбке опускается на мужчину. Когда моя жена опускается на меня, я прилагаю все усилия, чтобы не кончить немедленно».

В целом женщины находят вариации этой позиции возбуждающими, поскольку те позволяют им контролировать ситуацию. Они чувствуют себя, как на шоу. С другой стороны, женщины, которые не любят эту позицию, говорят, что ощущают себя так, будто тело выставлено напоказ. Если вы думаете, что ваша партнерша испытывает дискомфорт, скажите, что вам нравится ее тело или не ставьте ее в эту уязвимую позицию. Может быть, в этой позиции она будет чувствовать себя лучше при свете бра или ночника.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

Какой бы привлекательной ни казалась женщина, не говорите ей, что вам нравится ее тело до того, как между вами уже «было». Она расценит ваши высказывания как простой повод затащить ее в постель. Оставьте этот комплимент на потом. После это будет звучать более убедительно.

### **ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ**

- Чтобы увеличить шансы наступления одновременно с партнершей оргазма, активно стимулируйте клитор, а при приближении оргазма перейдите в пози-

цию «женщина сверху». Если толчки осуществляете вы, ее шанс достичь оргазма повышается, если вы на-долго задержитесь внутри нее.

- Она может стимулировать свою точку G на передней стенке влагалища, а вы — ласкать ее ягодицы, играть с ними.

### **СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ**

В то время как для мужчины оргазм в ходе полового акта предусмотрен природой, женщине не обязательно испытывать оргазм, чтобы зачать. Однако известно, что женщина может помочь зачатию, если она достигнет оргазма во время полового акта. Очевидно, во время оргазма шейка матки открывается навстречу сперме. В давние времена женский оргазм считался необходимым для женского зачатия. Возможно, предки и Мать Природа знали больше, чем мы думаем.

- Позиция Б — единственная из подходящих при слабой эрекции. Она часто не очень привлекательна для молодых мужчин с крепким брюшным прессом. Зато прекрасна для пар, которые любят анальные игры. Если она наклоняется вперед и кладет свою грудь на его ноги, он может ласкать ее анус и промежность, а она — дать волю своим фантазиям.

## **БОКОВАЯ ПОЗИЦИЯ**

При этой позиции мужчина и женщина лежат на боку, ноги переплетены. Лежать можно лицом друг к другу или она к вам спиной. Прелесть позиции в том, что большинство мужчин могут осуществлять толчки достаточно долго, не достигая оргазма. Это дает парам возможность более длительного контакта.

Поскольку проникновение в данной позиции не слишком глубокое, женщины, имеющие любовников с большими пенисами, чувствуют себя в ней более комфортно. Как и в позиции «мужчина сверху», поцелуи и объятия здесь неизбежны.

Позиция А демонстрирует действительно ножницы из ног все, что вы должны сделать, это поднять вашу верхнюю ногу и опустить ее на кровать. И у вас уже совсем новая позиция, в которой вы можете играть с ее клитором или грудью.

В позиции Б она обхватывает вас ногами и может держать так крепко, как она хочет, во время ваших движений.

Позиция В хороша для ласк руками, она дает мужчине легкий доступ ко всему телу партнерши. Также в этой позиции удобно засыпать в объятиях друг друга после секса.

Существуют вариации позиции В, опять же для пар, более развитых физически. Вот как это делается:

Шаг 1. Мужчина внутри женщины, входя сзади. Она прижимает свое верхнее бедро к груди или между грудями.

Шаг 2. Поддерживая проникновение, мужчина изменяет позицию, занимая более верхнее положение. Теперь его вес распределен между ее бедрами и коленями. Поскольку он не опирается на руки, они освобождаются, чтобы создавать больше ощущений, лаская сзади.

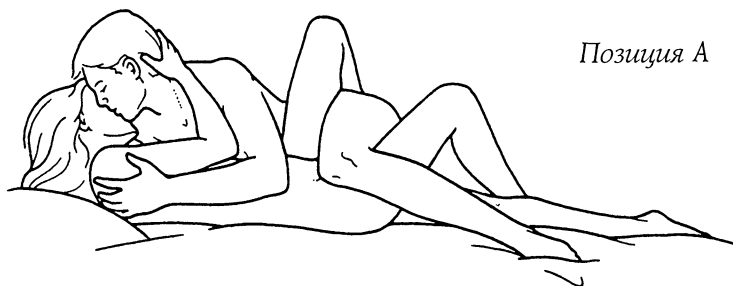
Шаг 3. Если она лежит на левом боку, он может вставить палец левой руки ей в анус (неглубоко, с этого движения лучше начинать). Одновременно он мягко вставляет свой правый большой палец в ее влагалище, усиливая ощущения, указательный же палец правой руки можно использовать для стимуляции клитора.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

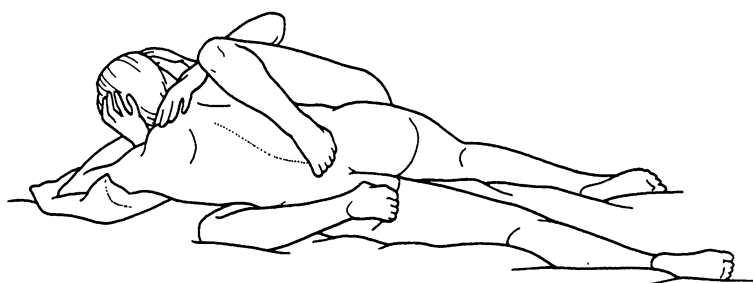
- Когда вы располагаетесь сзади, можно также стимулировать ее клитор.
- Вход сзади в боковой позиции может быть хорош для беременных женщин, когда она способна поддерживать живот, а он может играть ее полными грудями.

## На боку

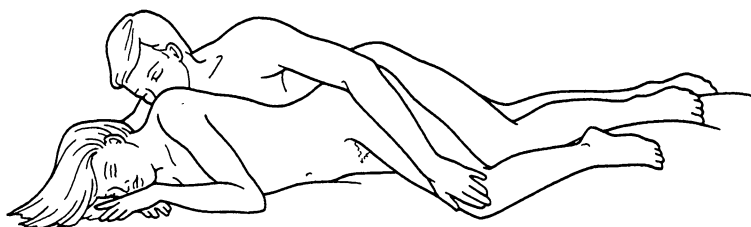
Позиция А



Позиция Б



Позиция В





## МУЖЧИНА СЗАДИ

Многим женщинам эта позиция представляется наиболее эротичной. Мужчины тоже ее любят. Женщины указывают следующие причины своей склонности: глубина проникновения и само ощущение того, как в тебя входят. Некоторые женщины также наслаждаются скоростью, которую мужчина может создать, поддерживая ее за бедра и осуществляя толчки. Опять же, мужчина может увеличивать скорость толчков, если женщине это нравится, или уменьшать.

У рожавших женщин в этой позиции возрастает чувствительность к стимуляции точки G. Поскольку женская вагина становится более эластичной, эту точку легче достать пенисом.

Позицию «мужчина сзади» можно осуществлять с женщиной, лежащей на животе, при этом пенис входит плотно, и женщина испытывает желанное ощущение того, что ее «берут». (В). Другие варианты: женщина на четырех точках (А), женщина стоит, опираясь на запястья, или женщина лежит на боку, любовник входит сзади. (Здесь мужчина входит во влагалище скорее сзади, чем спереди. Вот почему это относят к позиции «сзади».) Мужчины говорят, что это позиция, в которой они ощущают наибольшее возбуждение, когда ее промежность и ягодицы касаются их бедер.

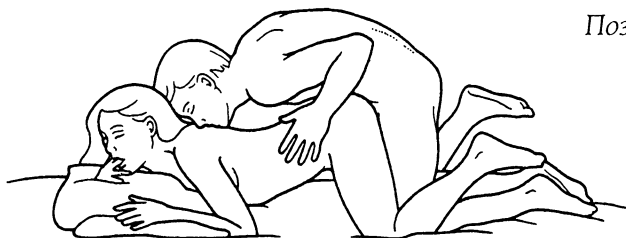
В позиции А мужчина может целовать ее спину. Опять же, очень уместны подушки под грудь. Позиция Б дает мужчине полный доступ к ее телу, она может чувствовать его тепло и расслабиться. Она может также раздвинуть ноги, чтобы создать лучшую возможность для толчков.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

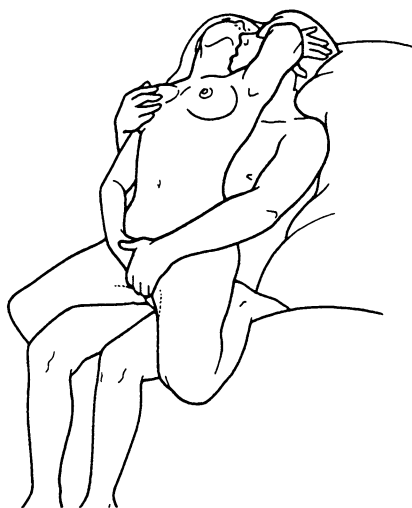
Позиция Б подходит для пляжа. Сдвиньте трусики в сторону — и вперед!

## Мужчина сзади

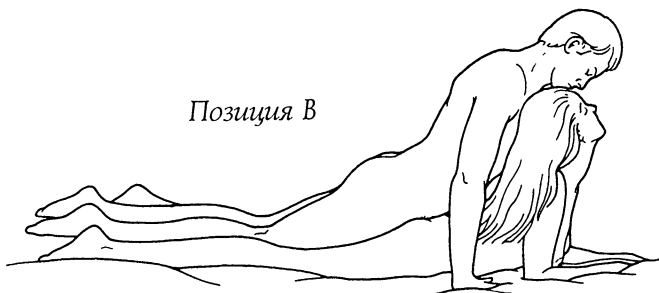
Позиция А



Позиция Б



Позиция В



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Единственный минус вхождения сзади: поскольку это очень эротично, мужчина кончает быстрее, чем в других позициях.
- Эта позиция может оказаться болезненной, если у женщины маленькая матка или у мужчины большой пенис, поскольку он ударяет прямо в шейку матки.
- Вы можете стимулировать женщину руками, проникая в нее.

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

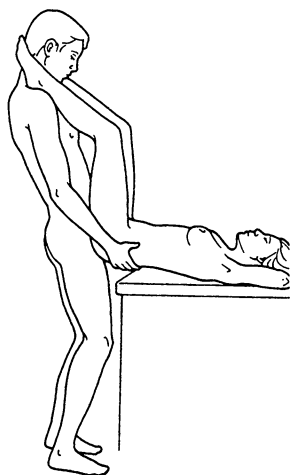
Мужчина-дантист говорил: «Эта позиция больше пахнет сексом, я люблю ее животность».

## ПОЛОЖЕНИЕ СТОЯ

Чтобы удержать равновесие, эту позицию лучше применять, когда женщина стоит у стены, а мужчина перед ней. Душ и бассейн не очень подходят по причине того, что естественная смазка смывается, и трение становится сильнее. Также эта позиция удобна, когда женщина находится в положении лежа. Вы можете использовать все преимущества вашего тела. Хотя для длинного романтического сексуального контакта, вероятно, больше подойдет какая-нибудь другая позиция, эта хороша для горячего быстрого секса. В ее простейшей форме вы оба находитесь в положении стоя, при этом не нужно снимать одежду (плюс, когда времени мало) и требуется немного пространства.

В позиции А вы видите вариацию «женщина на столе». Входя в нее, джентльмены, придерживайте ее за бедра, ноги она положит вам на плечи, ее открытые половые губы перед вами. Мужчины утверждают, что в этом случае они имеют большой обзор и ощущают запах, как при входе сзади. Ее спина должна быть прямая.

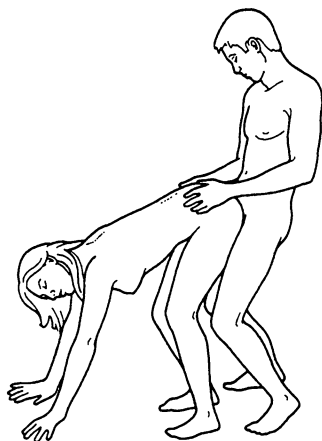
# Стоя



Позиция А



Позиция Б



Позиция В

Лучше всего, если она замкнет ноги за вашими плечами. Происходит сразу несколько стимуляций: ваш пенис очень жестко бьет по точке G, в то время как ваша партнерша может играть с клитором.

В позиции Б мужчина может видеть все ее половые органы и проникать максимально глубоко. Женщина контролирует проникновения, поводя бедрами. Вариация — развести ее колени.

Позицию В я называю «возьми ее сзади в саду». Замечательно для быстрого секса. Один мужчина прокомментировал: «У нее в холле прекрасные зеркальные двери, и я люблю смотреть, как трясутся ее груди, в то время как я ее трахаю. Здорово!»

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

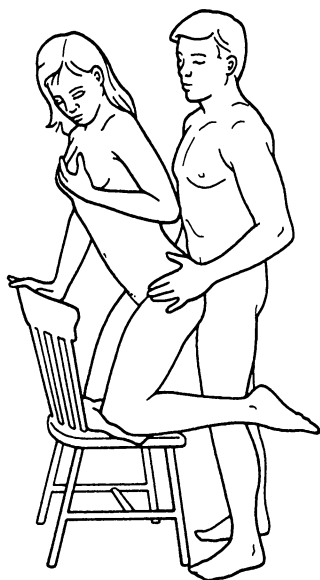
- Если вы делаете это стоя, убедитесь, что ваши колени на что-то опираются, и вы удобно прислоняетесь к стене. Я слышала, что мужчина может упасть в самый неподходящий момент.
- Если женщина собирается обнять вас ногами, держитесь крепко. Удостоверьтесь, что она сняла свои «шпильки»: они могут серьезно поранить вас.

## ПОЛОЖЕНИЕ СИДЯ/ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

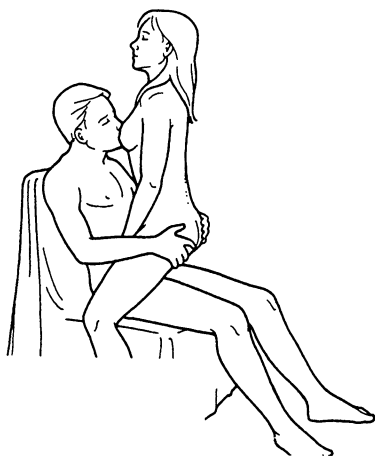
Это вариации позиций «сбоку» и «лицом к лицу». Многие пары наслаждаются ими, потому что эти позиции воспринимаются как новые и дают возможность уйти от рутины. Однако хотя некоторые из этих позиций предполагают немного движений, они дают возможность хорошего зрительного и телесного контакта.

Позиции А и Б позволяют по-новому отнестись к стульям в столовой.

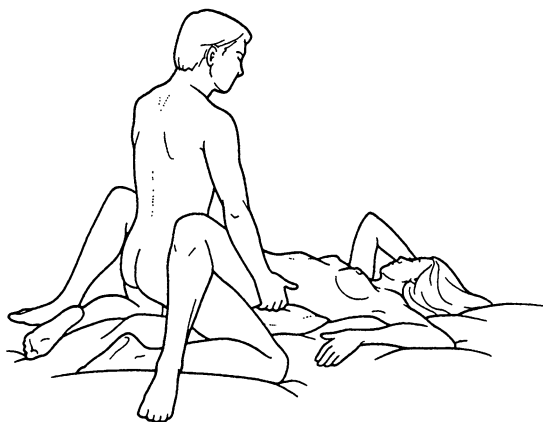
## *Сидя и стоя на коленях*



*Позиция А*



*Позиция Б*



*Позиция В*

В позиции А женщина должна придерживать за стул для сохранения равновесия — иначе вы ее столкнете. Это позволяет ей двигать бедрами, в то время как мужчина остается неподвижным.

В позиции В он бедрами поддерживает ее ноги, а она кладет подушку под свои ягодицы, чтобы регулировать угол входа. Тем временем вы тесно обхватываете ее за бедра. Вариация: вы берете ее локтями под колени. Когда вы покачиваете руками, не только она полюбуется вашими накачанными мускулами, но и вы ощутите стимуляцию головки пениса, а она — стимуляцию точки G.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Она может сесть на ваши колени, обхватив их раздвинутыми ногами, лицом в обратную сторону или вбок.
- Из позиции «женщина сверху» легко перейти в другую: женщина вытягивает ноги вперед, а мужчина садится.
- Позиция «Сидя на кресле» хороша для пар, которым нужен быстрый секс. Она подходит также, если женщина беременна.

## ОБЩИЕ СОВЕТЫ ПО ПОВОДУ ПОЛОВОГО АКТА

- Если во время полового акта вы испытываете ощущение жжения, проверьте, не нужно ли добавить лубриканта. Возможно, вы воспользовались лубрикантом, содержащим монооксинол-9. Если эти объяснения не подходят, нужно обратиться к врачу, чтобы исключить возможность инфекции или болезни, передающейся половым путем. Иногда у женщины может проявляться аллергическая реакция на вашу сперму.

- Если ваша партнерша жалуется на боль при половом акте, ваш пенис задевает шейку матки; попробуйте изменить позицию. Боли также могут быть вызваны и заболеваниями, передающимися половым путем.
- Безотносительно к тому, как много вы тренировались, и как много техник и позиций используете в своем сексуальном репертуаре, помните, что наиболее важный фактор в определении качества вашей сексуальной деятельности во время полового акта — ваша способность расслабиться и желание быть с этой женщиной.

## Лучшие позиции во время беременности

Мать-Природа не требует от нас прекратить занятия сексом, если женщина беременна. Некоторые женщины говорят, что именно во время беременности у них был самый замечательный секс. Другие же вообще его терпеть в это время не могут. Урок: спросите ее, что чувствует она. Одна женщина сказала: «Я хотела бы вернуться к беременному сексу, я так быстро получала оргазм. Сейчас, спустя десять месяцев, это происходит намного труднее».

### СЕКРЕТ ИЗ АРХИВОВ ЛУ

Как сказал один врач, бывает три вида секса: женский, беременных женщин и мужской. Беременные женщины так же отличаются от не беременных, как они отличаются от мужчин.

С другой стороны, существуют женщины, которые из-за сильной утренней тошноты или общего физического дискомфорта отказываются от физической близости. Опять же, в этом случае очень многое зависит от нее. В целом позиции



«мужчина сверху» и «женщина сверху» приемлемы в первые месяцы беременности, но когда у женщины увеличивается живот, эти позиции становятся все менее и менее подходящими. На более поздних стадиях беременности предпочтительнее боковая позиция (А и В), а также позиции сидя и стоя на коленях (А и Б). В этом случае вы не сверху, но в тесной близости. Хорошо работает классическая боковая позиция (В), потому что ее живот не задевается, и глубокое проникновение невозможно. На самых поздних стадиях беременности некоторые предпочитают позицию сидя, лицом друг к другу либо в сторону, в зависимости от размера женского живота.

## Анальное проникновение

Некоторые женщины это любят, другие терпеть не могут. Как и в вопросе глотания спермы, в отношении к анальному сексу обычно не бывает средних позиций. Женщины относятся либо к одному лагерю, либо к другому. Большинство женщин пробовали анальный секс хотя бы однажды (обычно это предлагал партнер). Те, кому это нравится, говорят, что испытывают сильные ощущения.

Часто неприятие мужчинами и женщинами самой идеи анального секса имеет причиной негативные ассоциации. Согласно Тристан Таормино ( «Путеводитель по анальному сексу для женщин»), существует 10 широко распространенных, но неверных мифов по поводу анального секса:

1. Он неестествен и аморален.
2. Только шлюхи, извращенцы и развратники занимаются таким сексом.
3. Анус и прямая кишка не предназначены для эротики.
4. Анальный секс грязный и негигиеничный.
5. Это все радости геев.
6. Если люди любят такой секс, это склонность к гомосексуализму.

7. Анальный секс болезненен.
8. Женщины не наслаждаются, получая анальный секс; они просто идут на поводу у партнеров.
9. Анальный секс — прямой путь к СПИДу.
10. Анальный секс отвратителен.

Эти точки зрения по поводу анального секса связаны с устаревшими представлениями о том, что секс существует только ради воспроизводства, то есть наслаждаться им не следует. Насколько я понимаю, ничто не может быть дальше от истинного положения дел. Секс — не только средство подарить другому свою любовь, это еще и манера человеческого выражения, которую нельзя судить извне. Если это не приносит боли, значит, это естественно и хорошо.

Некоторые женщины любят проникновение в задний проход, в то время как они стимулируют клитор. Для других интенсивность ощущений анального проникновения слишком велика, они не могут при этом испытать оргазм. Одна из причин того, что наслаждаться анальными играми так сложно — в том, что имеются два сфинктера, которые должны быть расслаблены. Как я отмечала ранее, один сфинктер находится под сознательным контролем, а другой под бессознательным, и его, как бы вы ни старались, невозможно сознательно расслабить. Хороший способ для расслабления ануса — вставить один палец на минуту, два — на две минуты. Я также предлагаю щедро использовать смазку, поскольку здесь естественным путем она не вырабатывается. Попросите вашего партнера нагнуться, что расслабит сфинктер и облегчит вхождение.

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Лучшая позиция для входа сзади — опущенные плечи, подушка внизу. Вы можете массировать ее анус своим большим пальцем.
- Еще одна хорошая позиция — она на спине, ноги вперед, подушка под бедрами. Она может подвести руки

под бедра, чтобы увеличить изгиб и дать вам больший доступ к анусу.

- Не возвращайтесь к вагинальному контакту, пока вы не вымыли пенис или не сменили кондом, иначе вы рискуете занести инфекцию.
- Удаление пальца/игрушки/пениса должно производиться очень медленно.

## Последнее замечание

За годы работы и общения с мужчинами и женщинами по поводу их сексуальности я узнала, что для хорошего секса нужны искусство, бесстрашие и любовь к приключениям. Однако в то время как техника, позиции, знания сделают вас более опытным любовником, мастером своего дела вы можете стать только сами. Для этого нужно чувствовать доверие к друг другу, иметь сильное желание доставить наслаждение партнерше, заботиться друг о друге. За годы работы с мужчинами и женщинами я также узнала, что самый захватывающий и дающий удовлетворение секс обычно бывает, когда двое открыты друг другу, честны и уважительны. Если это есть — нет пределов страсти, творчеству и тем восторгам, которые вы можете испытать вместе с партнершей. И я предлагаю вам эту книгу в надежде, что она поможет вам достичь этих вершин наслаждения. Все в ваших руках!

*Научно-популярное издание*

Лу Паж

**КАК ДОСТАВИТЬ ЕЙ АБСОЛЮТНОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ**

Ответственный редактор *А. А. Арбузов*

Технический редактор *Т. П. Тимошина*

Корректор *И. Н. Мокина*

Компьютерная верстка *А. Л. Павловой*

ООО «Издательство АСТ»

170002, Россия, г. Тверь,

пр-т Чайковского, 27/32

ООО «Издательство Астрель»

129085, г. Москва, проезд Ольминского, За

Наши электронные адреса:

[www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

ОАО «Владимирская книжная типография»

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7.

Качество печати соответствует качеству предоставленных диапозитивов