

# ФРАНЦУЗСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ



Техника современного  
французского секса



Первая брачная ночь



Техника предварительной  
любовной игры



О лечебных свойствах  
камней



## УНИКАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ МАДАМ КАРБОНЬЕР

У французов есть поговорка: «каждая женщина очаровательна по своему», пишет Маргарита Карбоньер, президент всемирно известной парфюмерно-косметической фирмы «Л'Ореаль». — Можно сохранять привлекательность и не прибегая к косметическим средствам. Главное — общее самочувствие женщины, здоровый образ жизни, правильное питание. Только тогда женщина будет хорошо выглядеть, а кожа ее будет свежей и гладкой.

Мадам Карбоньер ведет на Французском национальном телевидении еженедельные телепередачи — «Только для женщин».

Впервые печатаем для советских женщин ряд ее уникальных рецептов красоты.

...Прежде всего старайтесь избегать большого количества сладкой, жирной, острой пищи, пикантных приправ. Включайте в рацион продукты, содержащие витамины А, В, С — они играют большую роль в регуляции функций кожи и кожных желез, пигментировании и росте волос. Значит, в вашем меню должны быть фруктовые соки, морковь, яблоки, тыква, растительное масло, капуста; очень полезны лимоны и отвар шиповника... Один из главных врагов женской красоты — курение. Даже пребывание в накуренном помещении может придать коже землистый оттенок. Курение нередко приводит к чрезмерной жирности кожи, появлению черных точек и прыщей, а иногда наоборот — к сильной сухости и появлению морщин.

На сухость кожи жалуются сейчас многие женщины. Ее можно устранить с помощью увлажняющих кремов, но существуют и иные методы, скажем, больше пить — до 1,5 литра жидкости в день. Полезно гулять после дождя и в дождь, а зимой — во время снегопада. Умываясь, не вытирайте кожу насухо, а лишь слегка промокните. Затем нанесите крем тампоном, смоченным в холодной воде. Состояние кожи, цвет лица во многом зависят и от того, достаточно ли вы спите, бываете ли на свежем воздухе. Впрочем, это в равной мере влияет и на состояние волос. Независимо от того, какие у Вас волосы — жирные или сухие, будет полезен массаж кожи головы. Он улучшает кровообращение, нормализует деятельность потовых и жировых желез, усиливает рост волос. Массаж можно делать пальцами, но лучше специальной щеткой. Постарайтесь каждый вечер, рас-

чесывая волосы, массировать кожу хотя бы пять минут. Кстати, эта процедура делает волосы более эластичными и блестящими.

На состоянии глаз плохо действует ветер, пыль, яркий неоновый свет, табачный дым. В помещении не следует носить темные очки — они нужны только при очень ярком солнечном свете.

Брови полезно расчесывать — сначала в направлении к носу, а потом наоборот, — специальной щеточкой. Это сохранит их шелковистость и блеск, стимулирует рост волос. Некоторые женщины, стараясь придать бровям модную форму, выщипывают мешающие волоски. Делать это нужно осторожно, натянув кожу, удаляя волоски пинцетом. Мода модой, но надо иметь в виду, что от формы бровей зависит и общее выражение лица. Так, длинные дугообразные брови делают лицо более строгим и взрослым, короткие брови, напротив, как бы омолаживают его, высокие тонкие брови придадут лицу неестественно удивленный вид, а низкие, широкие — сердитый.

Надо сказать, что модная сейчас декоративная косметика служит той же цели: подчеркнуть естественную привлекательность женщины. Загорелая, с нежным румянцем кожа, яркие губы, глаза естественной формы. Поэтому тон, румяна, тени лучше выбрать мягких, пастельных тонов. ...Вот в какой последовательности следует наносить декоративную косметику. Сначала точками на лоб, нос, подбородок и щеки накладывается тон, потом он равномерно растушевывается мокрой губкой или просто кончиками пальцев. Для маскировки темных кругов под глазами или каких-либо дефектов кожи можно использовать маскировочный крем — тон или специальный карандаш. После этого можно припудрить кожу, подобрав пудру того же цвета.

Чтобы глаза казались больше, вдоль верхнего века, как можно незаметнее и ближе к ресницам, проводят карандашом тонкую линию. Темные и яркие тени употребляются в основном по вечерам: их наносят на верхние веки и под нижними ресницами. От линии глазницы до бровей накладывают более светлые тени. Их тщательно растушевывают, чтобы плавно переходили друг в друга. Днем обычно используют светлые тени — бежевые, розоватые или даже пудру.

Красить ресницы тушью лучше в два слоя, вечером можно в три. Прежде чем нанести каждый новый слой, туши дают высохнуть. Когда ресницы высохнут, их надо расчесать.

Брови подкрашивают лишь при необходимости, да и то чуть-чуть, для усиления естественного цвета. Для этой цели существуют контурные карандаши. Подкрасив брови, их аккуратно причесывают.

Теперь румяна. При жирной коже лучше использовать румяна-пудру, при нормальной и сухой — румяна в виде крема. Румянами можно исправить контур лица: места, которые хотите скрыть, следует окрасить в более темный цвет, а те, что нужно выделить, — в светлый. Вечером для особой выразительности наносят румяна на виски, мочки ушей и подбородок. Обычно же румяна накладывают

на те места, которые при хорошем самочувствии бывают покрыты румянцем.

Прежде чем красить губы помадой, придайте им нужную форму с помощью специального карандаша, при этом можно отступить от естественной линии губ. Помаду наносят от середины губ к углам. Вечером, кроме того, можно нанести и блеск, кстати, его можно использовать и без помады.

## КАК ФРАНЦУЖЕНКИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДУХАМИ

Выбирая духи, как и одежду, каждая женщина хочет следовать моде и быть в то же время неповторимой. Как это совместить?

Надо начинать с того, что разобраться в себе просто необходимо и поможет тут зеркало: ведь духи должны отражать характер, настроение. В этом деликатном деле помощник один — ваш собственный вкус.

Вы пришли в парфюмерный магазин. Можно ли прямо здесь «распробовать» духи?

Конечно. Запомните, в ощущении запаха существует три специфические фазы. Первую вы почувствуете сразу, как только откроете флакон. Не торопитесь с критикой, ведь в этот момент «главенствует» резкий спиртовой запах основы духов. Возможно, именно поэтому женщины так часто хмурятся у прилавков с духами и уходят без покупки.

Лучше воспользуйтесь специально надушенной бумагой или кусочком поролона. Тогда уловите вторую ноту запаха, среднюю или «сердечную». Она уже сориентирует вас.

Третью, глубинную фазу так быстро понять не получится. Она распознается только с течением времени. Именно эта нота создает то волшебное воздушное облако, которое окружает женщину.

Значит, чтобы по-настоящему узнать запах духов, нужно их купить. Но ведь это довольно дорого. А вдруг духи вообще разонравятся?

Французские парфюмеры стараются помочь покупательницам...

Итак, покупка сделана. Смело открывайте флакон и... Вот тут не спешите, а сначала послушайте рекомендации.

Не душитесь сильно. Резкий запах действует раздражающе на окружающих и даже утомляет саму обладательницу духов. Лучше несколько раз в день открыть флакон и слегка подушиться. Коснитесь кончиками пальцев волос, мочек ушей, затылочной части. Хорошо сохраняют запахи шерстяные и меховые вещи. Неплохо, если платочек в вашей сумочке будет благоухать любимыми духами.

Не стоит смешивать запахи. Можно получить очень неприятное сочетание. Будьте постоянны! Пользуясь одним сортом духов, вы сумеете создать своеобразный шлейф приятного, легкого аромата.

Можно пользоваться одновременно духами, одеколоном и туалетной водой из одной серии: с одинаковым названием.

Теперь более подробно о туалетной воде. Она находится как бы на промежуточной ступеньке между одеколоном и духами. Основу всей французской парфюмерной продукции составляют душистые композиции. Так вот в туалетной воде концентрированных душистых веществ больше, чем в одеколоне, но меньше, чем в духах.

Пользуйтесь туалетной водой ежедневно; наносить ее можно на все тело; а использовать в сочетании с духами этого же названия.

...Есть ли какие-то правила по хранению духов?

Лучше хранить их в прохладном месте. Запечатанный флакон можно положить в холодильник на нижнюю полку. Учтите, что в открытой упаковке духи могут испортиться.

Несколько слов о флаконах с пульверизаторами.

С помощью этого несложного устройства запахи распространяются на большей площади, более равномерно. К тому же флаконами можно пользоваться многократно, в них духи лучше хранятся.

Если говорить о моде, то ведущими во французских духах сейчас можно назвать восточные запахи с пьянящей фруктовой нотой.

## **КАК ФРАНЦУЖЕНКИ ПОЛЬЗУЮТСЯ ДЕКОРАТИВНОЙ КОСМЕТИКОЙ**

Применение декоративной косметики начинайте с тщательной подготовки кожи, «снимите» с лица следы усталости. Вначале умойтесь теплой водой с мылом, затем ополосните лицо прохладной водой или протрите кусочком льда. Если кожа плохо переносит воду, воспользуйтесь лосьоном или жидким кремом. После этого нанесите на лицо освежающую маску. Тем, у кого жирная кожа, подойдет дрожжевая маска: четверть палочки дрожжей, немного воды, ложка растительного масла, мед тщательно перемешайте до состояния кашицы.

Для сухой кожи можно сделать маску из 3 ст. л овсяной муки (овсяные хлопья измельчите на кофемолке), добавьте 1 ст. ложку растительного масла, 3 ст. ложки молока и 1 чайную ложку меда.

Нанесите маску на лицо и полежите в темной комнате минут двадцать, расслабившись.

Усталость выдают отечность и мешки под глазами. Снять их поможет сырой тертый картофель; положите его на веки во время отдыха.

Маску смойте теплой, затем прохладной водой и нанесите питательный крем, промокнув лицо бумажной салфеткой.

Теперь можно приступить к макияжу. Основная его цель — придать лицу свежесть, слегка подчеркнув достоинства и приглушив недостатки. Определите для начала форму своего лица. Идеальное лицо — овальной формы. К этому идеалу вам и надо стремиться.

Более тщательной корректировки требуют лица круглой, квадрат-

ной, треугольной, вершиной, вверх формы. Для коррекции нужно два тональных крема — темный и светлый. Сначала наложите общий тон, светлый, на лицо и шею. Те места, которые зрительно требуются уменьшить, затушуйте темными тонами, которые увеличить — светлыми. Например, круглое лицо затените по бокам, квадратное — снизу, а румяна наложите от висков до уголков рта, «вытянув» его таким образом. Если лоб суживается кверху, его можно увеличить, осветлив углы. Широкий нос будет казаться тоньше, если посредине вы проведете светлую полоску. Следите за тем, чтобы тон резко не выделялся, растушевывайте его и не забудьте о румянах, которые не только придают свежесть, но также корректируют форму лица.

Теперь начинайте подкрашивать глаза. Ваша задача — сделать глаза красивее, выразительнее, ярче. Определите их форму. Общее правило: верхнее и нижнее веки красят карандашом у корней ресниц. Идеальная форма глаз миндалевидная, не требует корректуры. Если глаза круглые, их надо удлинить тенями, наложенными на внешней части верхних век к уголкам бровей. Глубоко сидящие глаза выделяются светлыми, блестящими красками, ресницы следует загнуть вверх. Маленькие глаза также увеличивают светлыми тенями. Если глаза немного навывкате, тени рекомендуется наносить чуть выше ресниц. Если глаза удалены друг от друга, веки затените ближе к переносице, а брови подкрасьте у самого начала переносицы.

Теперь — коррективировка губ. Сначала губы обведите контурным карандашом, а затем тщательно закрасьте губной помадой.

А теперь **о сочетании цветов**. Для блондинок рекомендуется пудра светло-персиковая, тени для век светло-зеленые, голубые, сиреневые, вечером можно золотистые, помада шоколадно-красная. Рыжеволосым пойдет пудра алебастровая или светло-персиковая, веки зеленые, губы и ногти оранжево-красные. Для светлых — пудра светло-бежевая, тени светло-голубые, светло-зеленые, помада нежно-розовых оттенков. Для шатенок предназначена персиковая пудра, светло-коричневые или зеленые тени для век, помада светлый кармин. Брюнеткам подходит такой цветовой набор: пудра всех оттенков бежевого, тени — зеленые, голубые, перламутровые, помада и лак — рубиновые.

## КАК ПРИЧЕСАТЬСЯ?

Мода меняется часто, предлагая новые силуэтные формы причесок и технику их выполнения. Поэтому стать привлекательной можно лишь в том случае, если со знанием дела сочетать элементы моды и индивидуальные особенности вашего лица и фигуры. Например, такие, как рост.

Высоким подходят волосы средней длины, от «русалочьих» нужно отказаться. Так же и от пышных причесок.

Маленьким же — пучки и узлы из длинных волос, открывающие

шею, очень подходят, делают женственными и привлекательными. От распущенных волос лучше отказаться. Худеньким женщинам с маленькой головкой нельзя носить короткие стрижки типа мужских, а также гладкие волосы. Гармоничными для них будут прически среднего объема с мягкими линиями.

Эти же рекомендации приемлемы и для полных. Только надо помнить: пышные замысловатые прически лишь подчеркивают тучность.

Тем, у кого крупная голова, советуем остановить свой выбор на небольших объемах. При этом волосы должны частично прикрывать лоб и щеки.

Теперь о типе лица. Если у вас есть отклонения от идеальной овальной формы, с помощью этих несложных советов вы можете их скрыть.

Круглолицым рекомендуются прически, обрамляющие лицо мягкими прядками. Избегайте низких боковых проборов, громоздких или плоских причесок.

Трапецевидную форму можно скорректировать, прикрывая волосами нижнюю часть щек. При стрижке виски должны быть пышными.

Квадратное лицо легко исправить мягкой челкой и уложенными на виски волосами. Их оптимальная длина должна быть ниже подбородка. Если у вас треугольная форма, следует прикрывать боковые части лба. Нужно носить волосы либо вровень с подбородком, либо до середины щек. Откажитесь от высоких причесок и низких боковых проборов. Не стоит открывать лоб.

Удлиненная форма лица требует короткой стрижки с челкой или прически из средней длины волос с объемом у скул и подбородка.

...Замечено, что женщины относятся к моде серьезно. А если прибавить к этому консерватизм, который обязательно появится у них с годами, то... С возрастом новые веяния большинство воспринимает критически и очень требовательно. Следовать моде престижно. И сложно.

Итак, что выбрать женщине среднего возраста. Авангардные молодежные линии здесь неуместны.

Особенно изысканны короткие стрижки. Четкие геометрические линии челок, высоко подрезанные виски и затылок, асимметричные решения. Верхняя часть может быть округлой, повторяя форму головы, а также вытянутой за счет приподнятой макушки. Все эти конструктивные приемы как нельзя кстати подходят женщинам среднего возраста. Они скрывают естественные изменения лица, делают моложе. Наибольший эффект достигается благодаря темному цвету волос.

Очень многим полюбились в прическах линии «каре». Они по-прежнему популярны, но теперь их характер несколько изменился: мягкие височные пряди направлены к лицу.

Смелых поисков в стихии моды бояться не стоит. И все же по-

старайтесь ответить себе на вопрос: кто вы? Деловая женщина или вам ближе романтический образ? Ведь стилевая направленность и в манере одеваться, и в прическе неразделима.

И еще надо посоветовать: если у вас нет фена, обязательно приобретите его — любой женщине он необходим. Любая укладка делается на влажные чистые волосы. Для укладки понадобятся фен и массажная щетка, лучше маленькая. Приготовьте электрические щипцы. Можно смочить волосы специальным составом для укладки, чтобы прическа лучше держалась. Самое главное при сушке феном — поднять волосы, придать им пышность. Сразу же задаем направление будущей прическе. Чтобы волосы не распадались на пробор, их нужно уложить по направлению прически: слева направо или справа налево.

Накручивать волосы на щипцы нужно тонкими прядями. Начинать лучше всего с макушки и спускаться вниз по затылку, потом накручивать теменную часть и бока. Ну, а в конце оформляется челка. Сейчас в моде «рванные» челки, «рванные» виски. Сделать их просто: смочите кончики пальцев в составе для укладки волос. Кончики волос берутся кончиками пальцев и склеиваются.

В самом начале можно немного сбрызнуть лаком влажные волосы и делать укладку на лак. А можно уже в конце закрепить лаком готовую прическу.

Разбрызгивают лак на расстоянии 30 см.

...Расчесывать волосы надо как можно чаще, обязательно утром и вечером, по 30—50 раз в разных направлениях. Расческа должна быть с затупленными зубьями, еще лучше — волосяная щетка.

При сальных волосах лучше не стричь косу — волосы будут салиться еще быстрее. Полечите их — полощите в подкисленном растворе (1 ч ложка уксуса или столовая ложка отвара ромашки на 0,5 л отвара листьев крапивы). В течение месяца можно принимать внутрь фитин (препарат из дрожжей) — по 1 таблетке 2 раза в день. На зиму заготовьте репейное масло. После мытья втирайте масло в корни волос.

Если у вас короткая стрижка, а волосы очень сальные, можно сделать легкую химическую завивку — это снимает излишнюю сальность.

В тех случаях, когда беспокоит перхоть, полезно мыть волосы шампунем с хной. Можно втирать в кожу головы теплые настои трав (заваривать их в термосе) — листьев крапивы, корней лопуха, шишек хмеля, полевого хвоща, тысячелистника. На 1 столовую ложку — стакан крутого кипятка.

Если хотите придать волосам мягкий каштановый оттенок, попробуйте ополаскивать голову после мытья следующим отваром: 3 столовые ложки нарезанных зеленых оболочек или листьев ореха грецкого на литр воды, проварите 10 минут, процедите, охладите до 36—40 градусов. Окраску можно усилить или ослабить, если соответ-



ственно увеличить или уменьшить количество сырья и воды. Этим же отваром полощут горло при воспалительных процессах, полость рта — при разрыхлении десен.

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА НОГТЯМИ

Красивые ногти украшают руки. Но первое условие красоты — абсолютная их чистота. Маникюр — уход за ногтями — нужен прежде всего для поддержания пальцев рук в постоянной чистоте. Существует ряд профессий, для которых гигиенический маникюр не просто потребность — необходимость.

...В каждом доме неплохо иметь специальный маникюрный набор. Он включает пилку, большие и маленькие щипцы-кусачки, ножницы с изогнутыми концами, тупую лопаточку, деревянную или костяную палочку. Конечно, все эти инструменты нужно содержать в чистоте: кипятить либо протирать спиртом, одеколоном. Тогда будет больше гарантий, что не занесете инфекцию.

Ногти нужно стричь не реже чем раз в две недели, придавая им миндалевидную или овальную форму. Оставлять длинные ногти не стоит, они легко ломаются. Красиво, если свободный край ногтя выступает примерно на 3—4 мм. Если стричь ногти короче, их форма меняется, пальцы кажутся короче и толще.

Обрезав ногти, обязательно сгладьте острые (царапающие) края специальной пилкой. Двигайте ее легко, без нажима, стараясь не стачивать гладкую поверхность ногтя.

Ежедневно удаляя из-под ногтей грязь деревянной или костяной палочкой, на конце которой намотан слой ваты, смоченный в мыльном растворе, можно воспользоваться и специальной щеточкой.

Что такое заусеницы знает каждый. Стоит чуть ослабить уход за руками, как разросшаяся ногтевая кожица легко надрывается, появляются мелкие ссадинки. Если их не продезинфицировать сразу (йодом, жидкостью Кастеллиани, марганцовкой) то это может грозить гнойной инфекцией.

Бывает, что, несмотря на систематический уход за руками, заусеницы все равно образуются. Их нужно срезать ножницами или откусывать щипцами, а потом обязательно продезинфицировать эти места. Многим помогает избавляться от заусениц систематическое втирание любого жирного крема вокруг ногтей.

Закончив обработку ногтей, нанесите питательный крем на руки и сделайте легкий массаж. Пальцы и кисти поглаживают по направлению к предплечью, как будто натягивают тесные перчатки.

Если ногти легко ломаются, рекомендуется смазывать их растительным маслом, питательным кремом, делать теплые масляные ванночки, а также хотя бы на время постараться не иметь дела со стиральными порошками.

Для того, чтобы лак ложился равномерно, его необходимо нано-

сить обязательно на теплые согретые руки и на сухие ногти. В качестве основы можно нанести бесцветный лак, а после его высыхания — цветной.

Пользоваться лаком постоянно не рекомендуется, периодически ногтям надо давать отдых. Темный лак, наложенный посредине ногтя, как бы укорачивает его, а ногти, полностью покрытые бесцветным или слабо окрашенным лаком, кажутся длиннее.

Цвет лака должен гармонировать с цветом губной помады. Но даже самый красивый лак производит плохое впечатление, если ногти не совсем в порядке.

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОЛОСАТОСТИ...

Бывает, что у женщин и девочек появляются волосы там, где меньше всего хотелось бы их видеть: над верхней губой, на подбородке, на шее, на груди, на руках и ногах. Гипертрихоз — так называется это явление — доставляет женщинам немало огорчений.

Чаще всего волосатость бывает врожденной. Появление волосатости у девочек-подростков может быть связано с заболеваниями внутренних органов, поэтому непременно покажите девочку врачу-эндокринологу. Объясните девочке, что выдергивать волоски не надо — это может усилить их рост. Кстати, это надо помнить и взрослым, и пожилым женщинам, которые таким образом пытаются бороться с гипертрихозом. Надо знать и другое: в таких случаях противопоказан загар, даже и под кварцевой лампой, не следует принимать УВЧ. Места, где появились нежеланные волосики, лучше не смазывать питательными кремами с биостимуляторами, средствами, которые усиливают приток крови к коже. Без острой необходимости лучше не применять гормональные кремы, это можно делать только по назначению врача. Противопоказаны маски, в состав которых входят бодяга, парафин. Нередко усиление роста волос вызывают отбеливающие кремы.

Как же бороться с волосатостью? Только не с помощью бритвы или пинцета! Самый эффективный способ — электроэпиляция, когда разрушаются волосяные фолликулы, и волосы растут медленнее, становятся ломкими, не столь заметными. Но процедуру эту делают только в косметических лечебницах. Если сделать это вы не можете, попробуйте следующий способ (он особенно хорош, если надо удалить волосы на ногах и на руках).

Возьмите 30—50 г трехпроцентной перекиси водорода, добавьте к ней пол чайной ложки нашатырного спирта. Этим раствором разведите мыльный порошок или мыльный крем для бритья. Пену нанесите на участок кожи, покрытой волосами. Дайте высохнуть. Потом смойте теплой водой и припудрите. Процедуру повторяйте — постепенно волосы обесцветятся, станут тоньше, будут не так заметны.

Можно попробовать и такой способ: 10 кусочков сахара растворите в небольшом количестве воды, добавьте сок четвертинки лимона

и варите, пока масса не станет коричневой и не будет отставать от пальцев. Массу размажьте по волосистому участку кожи. Когда масса затвердеет, снимите ее.

## В СТИЛЕ «СОБЛАЗН»

Французские модельеры назвали стиль, господствующий сейчас в моде, «Соблазн»: женственные, мягкие линии, нежные тона, глубокие вырезы... К ним, разумеется, украшения в том же стиле.

Что же сегодня в моде?

Бусы, браслеты, броши, серьги и клипсы, заколки для волос, пряжки для ремней — словом, любые украшения; требование лишь одно: они должны быть крупными, объемными. Если браслеты на запястье — то по нескольку штук сразу, разных цветов, разной ширины, из разных материалов. О материалах нужно сказать сразу: в моде украшения из недорогих металлов, стекла, пластмассы, поделочных камней, кожи, замши, керамики, фарфора, одним словом, бижутерия. Оговоримся, что золото и драгоценные камни, конечно, всегда украсят любой наряд, но их маленькие размеры, высокая цена сегодня все-таки решают вопрос в пользу бижутерии.

Вы любите бусы? Смело надевайте несколько ниток сразу: из металла, бисера, керамики, кораллов и т. д. Желательно длиннее. Еще лучше, если они составляют единый ансамбль с клипсами и браслетами. Только это не значит, что они должны быть одинаковыми, просто нужно, чтобы они сочетались, гармонировали друг с другом, да и с одеждой, по характеру, по цвету.

«Крик» моды — броши с многоцветными камнями в виде бантов, цветов, орнаментов, с вкраплениями эмали.

Осенью и зимой лучше носить бусы, ожерелья, сделанные из металла, из стекла и «под жемчуг». При этом ниток на шее должно быть от трех до десяти (те же советы относятся к браслетам).

Почему именно такие украшения предпочтительнее в осенне-зимний сезон?

Белый и перламутровый повторяют цвета снега, считают французские ювелиры, стеклянные камни «под жемчуг» или «под бриллианты» прозрачны, как чистый зимний воздух, а основа из желтого металла «под золото» напоминает краски поздней осени, опавших листьев...

Ну, а весна и лето, щедрые на яркие, веселые тона, потребуют другой бижутерии: серьги, клипсы, браслеты, бусы из пластмассы самых разнообразных цветов — от бирюзового и фиолетового до красного с черным — будут как нельзя лучше соответствовать модному летнему платью, открытому сарафану, даже купальному костюму.

И, наконец, третье требование французской моды — самое главное: не следовать ей слепо, не стремиться достать то, что носят все, а уметь выбрать «свое», именно вам подходящее украшение, соот-

ветствующее вашему стилю и облику. В моде всегда то, что вам идет! Однако нельзя забывать о том, что украшения обязывают, они требуют определенных «правил ношения», которые диктует хороший вкус. Вот некоторые из них.

Молодым девушкам, право же, не стоит носить дорогие золотые цепочки, кольца и серьги с драгоценными камнями. Гораздо больше им к лицу яркая бижутерия.

Вы носите очки? В таком случае лучше отказаться от крупных, тяжелых клипс. А вот сережки с небольшими камешками вам подойдут.

Вы решили надеть броское, заметное кольцо или несколько колец. А руки у вас в порядке? Ногти хорошо обработаны? Если нет — кольца окажут вам плохую услугу, привлекая внимание к неухоженным рукам...

До недавнего времени считалось, что носить одновременно украшения из серебра и золота, а тем более из поделочных материалов — безвкусно. Сегодня демократичная мода «отменила» этот запрет. Носите, что хотите, лишь бы вам нравилось, поднимало настроение.

Французские модельеры предлагают женщинам и еще одно традиционное украшение, о котором многие в последнее время несколько забыли, — цветы. К платью можно приколоть маленький скромный букетик, а можно один или несколько пышных экзотичных цветков.

И еще несколько советов молодым женщинам: домашнюю работу лучше выполнять без колец и браслетов.

## ТЕМ, КТО НОСИТ ОЧКИ

Для многих женщин очки, кроме своего специального назначения, стали своеобразным аксессуаром красоты и служат для создания определенного стиля.

Во всех случаях макияж глаз должен гармонировать с цветом оправы, стекол очков. Форма оправы должна сочетаться со строением лица. К овальному лицу подходит любая форма. На круглом лице оправа должна быть вытянутой несколько вверх, а книзу сужаться. На длинном — «растянута» в ширину. Если у вас квадратное лицо, оправа должна быть высокой и расширенной кверху. При желании скорректировать форму лица выбирают оправу более «массивную» книзу.

**Запомните:** тонкие и светлые оправы «облегчают» лицо. Толстые и темные — подчеркивают индивидуальность. Основным моментом в подборе оправы должно быть то, чтобы ее верхняя линия совпадала и следовала линии бровей.

Коррекцию линии бровей можно сделать коричневым карандашом. Очки должны ко всему прочему корректировать и размеры носа. Если носить их на переносице высоко, нос будет более значи-

тельным. Если же, напротив, носить очки на середине носа, длина его сократится.

При близорукости глаза кажутся маленькими и необходимо, чтобы макияж зрительно увеличивал их.

**Техника макияжа при близорукости:** на верхнее веко накладывайте тени светлых тонов. Под бровью — более темные тени (фиолетовые, темное золото). Удлините ресницы черной или коричневой тушью. Наложите немного румян для щек вокруг глаз. Начиная от того места, где оправа очков примыкает к скуле, положите румяна, постепенно поднимаясь к брови.

Подчеркните внешний угол глаза с помощью коричневого, черного или фиолетового карандаша.

При дальнозоркости глаза выглядят увеличенными. Стекла создают впечатление, что глаза слишком приближены к носу. Поэтому макияж должен слегка увеличить расстояние между ними.

**Техника макияжа при дальнозоркости:** внутренний угол глаза нужно оформить очень светлыми тенями. От середины века до внешнего угла употребите темные тени (коричневые, очень темное золото). Непременно употребите карандаш для акцента внутренней линии верхнего и нижнего века.

Макияж делается очень легкий, так как слой косметики будет хорошо просматриваться.

Ресницы лучше подкрасить черной или коричневой тушью только частично, ближе к наружному краю глаза.

## КАК ПОДОБРАТЬ ПЛАТОК И ПЕРЧАТКИ

Сейчас модно мягкий, среднего размера платок свободно обматывать вокруг шеи, легко драпируя его, спрятав концы. Такой вариант удобен в сочетании с одеждой без воротника, в частности с джемпером, который сейчас потеснил в модном гардеробе свитер с высоким воротником. Если у платка есть кисти, бахрома, стараются их не скрывать, а выпускать по нижнему краю хотя бы частично. Чтобы платок не раскручивался, можно скрепить его декоративной булавкой или небольшой брошью.

Под пальто или жакет, открытый на груди, можно повязать платок «задом наперед», а концы завязать поверх маленьким бантиком. И нарядно и удобно.

Все, наверное, замечали, что платок, завязанный спереди узлом, через некоторое время повисает, как бы теряет свою воздушность. Кроме того, он все время «ползет», смещается вокруг шеи. Красиво повязав, скрепите его маленькой булавкой с цветной головкой или булавкой для галстука. Еще надежнее той же булавкой прикрепите его к одежде.

Большой платок (но не шаль) можно завязать на плече, а чтобы он держался — прикрепить брошью. Можно носить его на одном

плече, пропустив концы под пояс спереди и сзади или завязав на бедре.

Платок может заменить декоративный пояс, если его повязать на талии, как это делается в народном костюме восточных стран или в цыганском народе. Конечно, это подойдет только стройным женщинам.

Тонкий шерстяной или мягкий хлопчатобумажный платок можно надеть под шляпу, чтобы закрыть уши и горло. Лучше, чтобы в этом случае шляпа была меховой или фетровой с полями, а платок затянут довольно плотно.

Если платки бережно носить и хранить, с годами они накапливаются, образуя разнообразный и красивый набор. Хорошо, если вы собереge их 6—8 штук: 3—4 однотонных, светлых и темных, и столько же набивных, не слишком ярких и пестрых.

Чтобы пользоваться этой коллекцией в полной мере, можно к платью, джемперу или жакету без воротника пришить 4—6 петель по краю горловины и заправлять в них свернутый плоско платок, произвольно меняя это своеобразное украшение.

Платок может служить элегантным дополнением к джинсовой одежде. Тогда шейные платки меньше по размеру и, как правило, однотонные или с мелким, четким «галстучным» рисунком. Ни в коем случае они не должны быть слишком пестрыми или цветными!

## ПЕРЧАТКИ

Перчатки должны гармонировать со всем вашим туалетом, сочетаться с обувью, сумкой, головным убором.

Если вы не знаете размера нужных вам перчаток, измерьте сантиметровой лентой окружность руки в самой широкой ее части. Число полученных миллиметров разделите на 27 — так называемый условный вершок. Обычно это размеры 6,  $6\frac{1}{4}$ ,  $6\frac{1}{2}$ ,  $6\frac{3}{4}$  и т. д. Если размер определен правильно, замшевые или кожаные перчатки легко надеваются на руку и не стесняют ее движений.

Перчатки растягиваются только в поперечном направлении, принимая форму руки. Поэтому не стоит натягивать их между пальцами, подтягивать за манжеты.

Кожаные перчатки чаще всего чистят бензином. Светлые лайковые опускают в бензин на несколько минут, энергично трут, не выкручивая, снова промывают в свежей порции бензина и отжимают. Затем перчаткам придают первоначальную форму, вытирают сухой тряпкой, обильно посыпая тальком. Темные перчатки опускают в бензин один раз, быстро извлекают и вытирают тряпкой — тальк в этом случае не требуется.

## ЕСЛИ ДОМА — КОВРЫ

Если у Вас ковер новый, первые полгода чистите его мягкой щеткой или веником. Пусть вас не пугает, если на венике будут соби-

ратся мелкие волокна — ковер не облысеет, с него просто удаляются волокна, которые остались после стрижки ковра. Лишь после того, как ворс достаточно уплотнится, можно будет чистить ковер пылесосом. Имейте в виду: чистить против ворса не рекомендуется. Летом обычно ковер выносят во двор, выколачивают из него пыль.

Широко известен способ чистки ковра рассыпанной по его поверхности мелкой поваренной солью, которую выметают веником, смоченным в горячей мыльной воде или слабом растворе моющего средства (1/2 чайной ложки на 1 л воды). Загрязненную соль несколько раз заменяют чистой. По окончании чистки остатки соли удаляют пылесосом или выбивают. Соль можно заменить сухими древесными опилками.

Если надо отбелить загрязненные неокрашенные участки ковра, воспользуйтесь раствором: 5 г перекиси водорода и 2 г нашатырного спирта в 1 л воды —затем несколько раз промойте эти места водой.

Жирное пятно можно удалить с ковра, протирая его тряпочкой, смоченной в бензине или смеси равных частей горячей воды и нашатырного спирта, либо опилками, пропитанными бензином. Опилки можно на некоторое время оставить на пятне.

Для удаления застарелых пятен готовят смесь мыла с бензином. К 10 частям раствора мыла в небольшом количестве воды при перемешивании добавляют 1 часть бензина.

Можно ли обновить ковер? Восстановить вытертые или поврежденные места?

Настрежьте из шерстяных лоскутов или мотков шерсти подходящих цветов мелкий ворс, нанесите на вытертое место ковра тонкий слой клея для склеивания тканей (например, поливинилацетатного), засыпьте его ворсом, стараясь воспроизвести стертый рисунок, и прогладьте через бумагу теплым утюгом. Через несколько часов мягкой щеткой сметите неприклеившиеся ворсинки.

Поврежденные места можно подштопать цветными шерстяными нитками так, чтобы на поверхности образовались петельки, которые по окончании штопки разрезают ножницами по высоте ворса.

Если вы летом не собираетесь пользоваться ковром, очистите его от пыли, пятен и других загрязнений, просушите на воздухе, обработайте жидким антимольным средством, закатайте по возможности плотнее в рулон, оберните бумагой и поместите в сухое место.

## НАКЛЕИЛИ ОБОИ, НО...

Сейчас многие сами клеют обои. К сожалению, не всегда все получается так, как хотелось бы...

Предлагаем несколько советов французского специалиста по обоям, менеджера фирмы «Сириус» Мореаса Эжена.

Если обои отстают (обычно они отходят у плинтусов), скорее все-

го ваш муж или любовник не очень тщательно смазал их клеем в этих местах. Увидели, что обои отстали, сразу же приклейте заново: отогните эту часть полотна, смажьте клейстером, некоторое время дайте клейстеру впитаться, еще раз промажьте и только после этого приклеивайте.

В том случае, когда обои отстают из-за того, что поверхность стен была плохо очищена от краски или побелки, придется их снять, стены заново очистить, промазать клейстером, и только потом приклеить обои, используя более густой клейстер.

Если не отбить с помощью отвеса вертикальную линию, от которой начинают клеить обои, полотна могут лечь с перекосом. Придется опять все переделывать.

Тщательно очистить швы обоев, которые были наклеены до ремонта, иначе швы будут видны на новых обоях. Не забывайте: кромки швов должны располагаться от окна в сторону двери, — тогда они будут менее заметны.

Никогда не пользуйтесь горячим клейстером: он может выступить наружу у кромок обоев, образуя некрасивые потеки. А кроме того, и рисунок обоев под влиянием горячего клейстера может размазываться.

Отчего на обоях образуются пузыри, морщины? Возможно, неаккуратно разглаживали обои. Может быть, они не успели размякнуть, а вы стали их наклеивать. Не исключено, что обои сохли долго, температура в помещении была низкая, а влажность — высокая.

Если вам надо оклеить угол, не используйте здесь цельного полотна — при высыхании непременно образуются трещины. Разрежьте полотно на два куска и наклейте их внахлест, чтобы хоть на несколько сантиметров один из них находил на другой.

До того, как начнете клеить обои, проверьте, все ли рулоны обоев одного цвета. Потом, когда на стенке вы обнаружите разницу, сделать уже ничего будет нельзя — только разве начать работу заново.

Не утомляйте обоями друг друга!

## **МАДАМ КАРБОНЬЕР СОВЕТУЕТ ЕЩЕ РАЗ СЕСТЬ ПЕРЕД ЗЕРКАЛОМ И... В ВАННУ**

Эти упражнения благоприятно влияют на мышцы щек и область рта.

1. Широко откройте рот. Указательным и средним пальцами рук оттягивайте вниз челюсть, одновременно пытайтесь закрыть рот. Мысленно досчитайте до 10 и затем расслабьтесь. Повторите упражнение еще 2 раза.



2. Упражнение является как бы вступительным к упражнениям 3 и 4, готовит к ним. Смейтесь как можно сильнее. Застыньте на некоторое время — как бы остановите улыбку. Вы заметите, как вовлекаются в работу разные группы мышц.

3. Упражнение следует делать, не нанося на лицо крем. Указательные пальцы наложите на складку от носа к уголкам рта, а большими пальцами удерживайте эти мышцы со стороны рта. Положите на щеку салфетку, чтобы пальцы не скользили. Попытайтесь смеяться вовлекая в движение мышцы щеки и преодолевая сопротивление пальцев. Мысленно считайте до 10. Расслабьтесь. Еще два раза повторите упражнение.

4. Это вариант предыдущего. Большим пальцем снаружи и указательным пальцем со стороны рта захватите щеку и крепко удерживайте ее пальцами, стараясь смеяться, вовлекая в движение все мышцы лица. Мысленно считайте до 10—12, а потом расслабьтесь. Повторите еще два раза.

5. Состоит из четырех движений:

— Закрыв рот, раздувайте ноздри как можно сильнее. Считайте до десяти. Расслабьтесь.

— У самой щеки зажмите ноздри кончиками указательного и большого пальца. Считая до 10, раздувайте ноздри, преодолевая сопротивление пальцев. Расслабьтесь.

— Считая до десяти, оттягивайте вниз кончик носа.

— Большим пальцем приподнимите вверх кончик носа, одновременно пытаясь опустить его вниз, суживая ноздри и преодолевая сопротивление большого пальца. Считайте до десяти, затем расслабьтесь.

## ГИМНАСТИКА В ВАННЕ

Хотите объединить купание с гимнастикой? Зажмите между ступней губку или мочалку и поднимайте ноги так медленно и так высоко, как только можете. Вытянув прямые ноги, сосчитайте до трех. Упражнение повторите от 5 до 10 раз. Это очень хорошо для бедер и для живота.

Не хотите ли сделать что-нибудь и для того, чтобы у вас были красивые плечи и упругая грудь? Заведите правую руку через голову как можно дальше за спину и медленно описывайте ею большие круги. То же самое левой рукой. Повторите упражнение по 10 раз каждой рукой.

Классическое упражнение для груди: поднять голову, сложить руки перед грудью, соединить кончики пальцев, локти держать горизонтально на уровне груди. Теперь прижать ладони как можно крепче друг к другу и держать их так 15 секунд. После этого расслабиться.

## Советует французский дизайнер Бретон Жюль

...Очень часто перед женщиной встает вопрос о том, как рационально использовать пространство стен квартиры с оконными проемами, как интересно оформить окна.

В одном случае вам помогут комплект из нескольких этажерок и откидная доска, превращающаяся в удобное рабочее место. Здесь можно хранить книги и ящики для инструментов. К преимуществам такого рабочего места относится экономия полезной площади, хорошее естественное освещение, удобство и комфорт.

Само окно можно украсить оригинальным веночком из окрашенных цветков бессмертника, высушенных листьев, колосков и цветных лент. Особым ароматом, напоминая о лете, наполняют, например, кухню подвешенные на оконной раме маленькие букеты сухих трав — мяты, ромашки, чебреца. Карниз над окном можно дополнить полкой для хранения емкостей со специями, крупами или просто декоративной посуды.

В оконном проеме уместно разместить коллекцию изделий из цветного стекла или декоративной керамики. Для этого в простенках на хорошо закрепленных штырях размещаются полки из толстого стекла, дерева или полимерных материалов.

«Кружевной витраж» на окне придаст квартире своеобразие и продемонстрирует художественный вкус хозяйки дома. Эта «штора» может быть выполнена из цветных или однотонных ниток, состоять из нескольких самостоятельных макраме.

На окне в детской уместен нарисованный пейзаж, изображение персонажей любимой книги. Такие рисунки выполняются гуашью и легко смываются со стекла. Оконную раму и подоконник можно окрасить яркой краской. Завершит это решение штора необычной формы из ткани с простым графическим рисунком.

В интерьере любой французской квартиры большую роль играют картины.

В традиционном понятии картины все чаще заменяют другие традиционные предметы интерьера.

Вариантов при этом может быть множество.

**Картина-коллаж.** Здесь уместно использовать разнообразные репродукции, цветные фото. Подобранные по тематике, цвету, размеру, они наклеиваются на планшет. Красиво смотрится коллаж, оформленный под стеклом, в тонкой или деревянной рамке. Такая картина на тему «цветы», «лес», «море», размером 100×100 см может украсить интерьер общей комнаты.

**Картина-экспозиция.** Она объединяет разные по размеру и форме небольшие декоративные элементы — предметы коллекционирования, поделки и т. д. В данном случае подойдет цветной планшет, отделанный тканью или однотонными обоями, а также багетная, доста-

точно **большая, рама**, в которой можно разместить соответствующие предметы.

**Картина из ткани.** Это наиболее простой и доступный прием декорирования интерьера. Можно изготовить одну большую картину или несколько маленьких одного размера. Их легко разместить на одной стене с учетом общей композиции. Для этого понадобится подрамник из деревянных реек ( $2,5 \times 2,5$  мм) и кусок ткани, которым обтягивают раму. Очень эффектны комбинации из разных по цвету и масштабу рисунков кусков ткани, сшитых в единую орнаментальную композицию.

**Картина-аппликация.** Такая картина — широко распространенный вид украшения современного жилища. Принцип решения прост: фон и накладная композиция из сухих цветов, листьев, цветных лоскутов, кожи и т. д.

**Фотография.** В интерьере квартиры она может выполнять различные функции — декоративной детали или главного элемента оформления. Повесить на стену несколько фотосюжетов задача несложная. Важно при этом придерживаться необходимых требований: фотолисты оформить на планшетах или под стеклом; подобрать их по тематике, тональности с учетом стены как фона; найти интересные композиционные решения, отвечающие общему замыслу интерьера.

Более сложно, но не менее интересно оформить с помощью фотолистов фрагмент стены, дверь, нишу, встроенный шкаф. Здесь не обязательны крупноформатные снимки. Эффекта можно достичь, имея отпечатки обычного формата. Их легко получить в условиях домашней лаборатории. Приведу несколько вариантов этой идеи.

**Фотоорнамент.** Используя контрастную фотобумагу и негатив с изображением ветки или дерева на чистом фоне, отпечатать 24 фотолиста  $30 \times 30$  см. При этом часть отпечатков можно изготовить в зеркальном изображении. Наклеивая фотолисты на поверхность, комбинируют множество вариантов причудливой орнаментальной композиции в вертикальном расположении площадью в  $120 \times 240$  см.

**Фотосериал.** Это решение осуществляется по принципу подбора изображения на одну тему: «цветы», «плоды», «камень», «листья», и т. д. Можно использовать и сложные снимки.

**Фотодекор.** Так можно назвать прием использования большеформатной фотографии в интерьере с целью его решения в стиле «ретро»: фото старого замка, части его интерьера, детали декоративного убранства, фотография с гравюры или фрагмента живописного полотна. Все это может оригинально дополнить убранство современной квартиры, удачно гармонировать со стеллажной и секционной мебелью.

**Зеркало в интерьере.** Обычно зеркало размещают, как предмет утилитарной функции, в спальне, прихожей, ванной.

А что если подойти к зеркалу с другой меркой — взглянуть как на декоративный элемент. Так, например, зеркало может «впечат-

лять» интересной формой, оригинальной оправой. С помощью зеркала можно даже в какой-то мере скрыть недостатки планировки жилища. Ведь зеркало усиливает иллюзию света, простора, что особенно ощутимо в узких помещениях. Именно здесь оно способно зрительно как бы раздвинуть стены.

Отражая свет и цвет, оно может осветить темный угол, «увеличить» пространство за счет отраженных предметов, находящихся снаружи (дерево, кусты). Зеркало следует размещать так, чтобы свет рассеивался равномерно. Допускают ошибку те, кто устанавливает его поближе к свету, полагая, что чем больше освещено зеркало, тем лучше в него смотреться. А следует делать как раз наоборот: достаточно освещено должно быть не само зеркало, а то, что оно отражает. Хорошо установить его вне проходов, в таком месте, чтобы перед ним было по меньшей мере 1—2 метра свободного пространства, где можно увидеть себя во весь рост.

В передней уместно зеркало достаточно большое. Оно может висеть на стене или на дверце встроенного шкафа.

Размещать зеркало следует в соответствии с определенными требованиями: прежде всего необходимо, чтобы зеркало занимало строго вертикальное положение, так как любое отклонение искажает изображение; расстояние от пола до верхней грани зеркала должно быть не менее 170 см, а до нижней — не более 50 см; высота зеркала, в которое можно смотреться во весь рост, равняется 140 см, до колен — 120 см, до пояса — 60 см, видеть только голову — 40 см; ширина зеркала обуславливается его формой и местом, где его устанавливают, а также общим оформлением помещения. Не следует его вешать там, куда падают прямые солнечные лучи. От перегреваания оно быстро тускнеет.

В решении интерьера можно достичь оригинального эффекта путем комбинирования зеркала с элементами встроенной мебели, навесных полок, шкафов, светильников. Предлагаем варианты иллюзорного расширения пространства.

1. В одном или нескольких углах комнаты размещаются встроенные шкафы с треугольными горизонтальными полками. По всей высоте от пола до потолка шкаф закрывается несколькими дверцами, расположенными под углом 45 градусов к плоскости стен. К дверцам крепится зеркало. Таким образом создается впечатление проема, где видится интерьер другой комнаты. При размещении зеркальных вертикальных полос шириной 40—60 см в четырех углах комнаты создается впечатление сложного пространства.

2. Красоту комнатных растений, помещенных на специальных подиумах, можно подчеркнуть с помощью зеркала и декоративного освещения. Для этого на одной из стен закрепляют деревянные ящики размером 60×60 см (тыльную сторону, примыкающую к стене, можно зашить фанерой или древесноволокнистой плитой), затем вставляют зеркало. На нижней полке подиума размещают цветы, к верхней крепят осветительный прибор.

**Витраж.** Витраж означает цветные стекла в окнах, дверях, ширмах. Он применяется как внутри помещения, так и снаружи. Мастерам ваши мужья или любовники.

Перед работой со стеклом необходимо подготовить картон с рисунком в цвете и контурными линиями, выполненными тушью. Цветные стекла вырезаются роликовым стеклорезом в соответствии с рисунком на картоне. Затем на картон накладывают лист прозрачного силикатного стекла и делают «сухой» набор витража. Цветные стекла выкладываются в соответствии с эскизом. Пространство между кусочками цветного стекла заливается раствором. Состав раствора: цемент — 1 ч, песок — 3 ч, клей (типа ПВА, от редакции) — 1 ч. Готовится он в специальной емкости. Для удобства можно взять даже полиэтиленовую тару из-под шампуня, в пробку которой вставляется стеклянная или пластмассовая трубка диаметром 4—5 мм. Перед заливкой края цветных стекол в местах соединения с силикатным стеклом тщательно смазываются раствором с помощью деревянной палочки. После подсыхания производится основная заливка. При такой обработке раствор не подтекает под цветные стекла и витраж получается аккуратным. Края стекла могут также быть обрамлены темной линией (раствором). В его верхних углах предварительно прокладывают стальную проволоку с петлями для подвеса витража.

Витражи для окна — круглый и прямоугольный, имеют петли для подвешивания. Витражи для двери и окна в ванной комнате выполняются на вынутом из рамы стекле. Т. к. изготовление витражей требует навыков, советуем начинать с простых и небольших рисунков.

## ЦВЕТЫ В ВАШЕМ ДОМЕ

**Советует садовник президента Франции Бастьен Поль Жозеф**

...**Анютины глазки**, или виола трехцветная, пожалуй, самое популярное балконное растение. Оно нетребовательно к освещению, при легком затемнении даже лучше цветет. Любит рыхлую, глинистую почву, которая должна быть достаточно питательной, но необходимо сразу же сказать: свежего навоза анютины глазки не переносят. Поливать их надо часто, иначе цветки станут мелкими. Семенные корбочки постоянно удаляйте, чтобы цветение было более обильным. Обычно размножаются анютины глазки семенами, которые сеют в мае-июне в открытый грунт, где их и оставляют на зиму. Но на балконе они вымерзнут, потому лучше посадить весной рассаду (растения высаживают на расстоянии 15—20 см друг от друга). Можно посеять семена и весной — в таком случае анютины глазки зацветут летом и будут цвести до поздней осени.

**Маргаритка многолетняя** — с белыми, розовыми, красными цветками. Она начинает цвести в апреле и до июля сохраняет свою привлекательность, после чего ее придется заменить другими цветами. Хорошо сочетается с незабудками и анютиными глазками. Ее можно

сажать как на солнечных, так и в тенистых местах. Почва питательная, полив регулярный. На балкон лучше высаживать маргаритки рассадой, так как они обильнее цветут на второй год. Растения высаживают в балконные ящики на расстоянии 12—20 см друг от друга, можно пересаживать и цветущие растения — они хорошо приживаются.

В саду маргаритки размножают семенами или делением кустов.

**Фуксия** разрастается очень быстро и вскоре покрывается многочисленными цветками — белыми, красными, лиловыми, сине-фиолетовыми. Цветки, чашечки и венчик у которых нередко имеют разную окраску, свисают на длинных, изящных цветоножках. Цветет с мая до октября. Увядавшие цветки удаляют.

Фуксия лучше всего растет на балконах, расположенных с восточной стороны дома. Ее высаживают, когда пройдут заморозки, в почву, богатую перегноем.

В конце февраля фуксию пересаживают в свежую землю и в мае выносят на балкон.

Имеет смысл ежегодно или через год от перезимовавших растений у нижней части стебля брать черенки. Их укореняют во влажной песчаной почве под стеклом. Тогда фуксия будет более жизнеспособна.

**Ипомея**, или вьюнок, очевидно, хорошо всем известна. Быстро растет, достигает высоты до трех метров, образуя плотную зеленую стенку. Цветки крупные, раскрываются днем. Цветение — с июля до сентября. Семена лучше высевать в горшок в конце марта-апреле. В ящик растения пересаживать с комом земли, когда минуют заморозки. Почва должна быть питательной и постоянно влажной. Ипомея любит теплые, солнечные места. Совсем не переносит сквозняков.

**Душистый горошек** дает прекрасные, душистые цветы, которые хороши в букетах. Хотя предпочитает тепло и солнце, вполне переносит весенние заморозки до минус 5 градусов. Чего не выносит, так это жару, сухую почву и сквозняки.

Сажают душистый горошек в апреле, сразу на постоянное место. Семена по две-три штуки кладут в гнезда, расположенные в десяти сантиметрах друг от друга. Почва должна быть питательной, легкой, но только не кислой.

Если вы не предполагаете собирать семена, то удаляйте увядшие цветки — тогда горошек будет цвести более обильно.

**Настурция** — лучше для балкона и веранды выбрать вьющиеся разновидности. Они дают длинные, хорошо ветвящиеся побеги с крупными листьями и яркими цветами, которые видны издали. Цветет с июля до заморозков. Предпочитает тихие, безветренные места.

Почва для настурции не должна быть излишне влажной и чересчур питательной, иначе она будет плохо цвести, бутоны могут вообще не появиться.

Сажают настурцию семенами сразу на постоянное место. Можно посадить пораньше, в горшочки, а потом растения с комом земли пересадить в ящики (между растениями — 15 см).

**Кобея лазающая** растет очень быстро, особенно на солнечной стороне. С июня покрывается крупными колокольчиками, которые сначала бывают зеленоватого цвета, а потом становятся синевато-фиолетовыми. Есть сорта и с белыми цветками.

Семена кобеи высевают сначала в горшки в марте — апреле, через десять-шестнадцать дней они всходят. Растения пересаживают в ящик на большом расстоянии друг от друга — 50—60 см. Еще одна особенность: почва для кобеи должна быть очень плодородной.

**Тунбергия крылатая** — светолюбивое растение, лучше растет в южных районах, где обильно цветет с июня до сентября. Достигает высоты до двух метров. Листья сердцевидные с мягким опушением, цветки оранжево-желтые с темно-пурпурным глазком.

Семена высевают очень рано, в феврале-марте, в горшок и ставят на самое солнечное место. На балкон высаживают, когда можно не опасаться заморозков. Расстояние между растениями большое: 30—40 см. Почва должна быть хорошо удобрена.

## ВОЛШЕБСТВО ФРАНЦУЗСКОЙ ДИЕТЫ

Великий французский диетолог Ростан Шарль предлагает систему питания, которая гарантирует Вам долголетие.

Запрещается употреблять консервированные продукты.

Необходимо резко сократить употребление соли, а также разнообразных острых приправ и специй (перец, горчица, уксус).

Рекомендуется не включать в меню биологически мертвые продукты такие как мясо, животные жиры, сахар. При этом надо резко ограничить употребление молока и молочных продуктов.

Желательно употреблять продукты, которые имеют высокий биологический балл (5, 4, 3) и относятся к основной группе. При этом необходимо учитывать, что наиболее ценными являются злаки, овощи, фрукты. Для здоровой женщины рекомендуется употреблять ежедневно не меньше 50 процентов злаков (каши), другая половина — это овощи и фрукты как в сыром так и варенном виде.

Для больных и стареющих женщин рекомендуется стопроцентное употребление злаков (жидкие каши на воде с минимальной добавкой поваренной соли).

**ПРИБЛИЗИТЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ, КОТОРАЯ МЕЧТАЕТ ПОХУДЕТЬ И БЫТЬ ЗДОРОВОЙ:**

Утро — каши, чай с медом, сухари.

Обед — луковый суп с сухарями, салаты, чистая вода.

Ужин — свежие овощи и фрукты.

**Примечание:** приготовление всех блюд — только на оливковом и подсолнечном масле в минимальных количествах.

Предлагается таблица продуктов, которую составил врач-диетолог Ростан Шарль, лауреат Нобелевской премии.

### Основные продукты

Крупы пшеничные (5), крупы кукурузные (5), крупы овсяные (5, при неврозах), крупы ячменные (5), крупы гречневые (5), рис (4, не обходимо поджаривать на сковороде для разрушения химической насыщенности), крупы манные (3).

### Дополнительные продукты

Абрикосы свежие (5), абрикосы сушеные (5), виноград (4), вишни (3), клубника (4), изюм (3), смородина красная (5, имеет противорадиационные качества), персики (4), чернослив (4), малина (4), черная смородина (5), яблочный сок, свежий (4), грецкие орехи (4 летом, зимой — 5), лук репчатый или зеленый (4), мед (3, зимой — 5), петрушка (5), черемша (3), сельдерей (5, противораковый), морковь (4), редиска (3), свекла (4, противораковое действие), капуста цветная (3), капуста квашенная (4), дыни (4), арбузы (4), кабачки (3), апельсины (4), мандарины (4), лимоны (5).

### Условные продукты

Хлеб (2, лучше сухари), мука (3), горох (2, не употреблять больше одного раза в неделю в связи с очень высоким содержанием белка; во Франции горох больше скармливают домашнему скоту), фасоль (3), грибы (1), чай любой кроме зеленого (1), молоко (1, лучше только детям), простокваша, кефир (2), сыр (1), масло сливочное (0,1, не больше одного раза в неделю), мясо индейки (0,1, бульоны запрещается).

### Негативные продукты

*Внимание — опасны для здоровья!*

*Баллы со знаком — минус*

Свинина жирная (—4), свинина нежирная (—3), говядина нежирная (—3), баранина жирная (—4), баранина нежирная (—3), колбасы вареные (—4), пищевой нитратный краситель, ракообразующий), маргарин (—4, ракообразующий), сахар (—5), молоко сгущенное (—4, консервант), шоколад (—5), кофе натуральный (—4), мороженное (—5, сахарная основа, много химдобавок), мармелад, конфеты (—5 нездоровое смешивание белка с сахаром), карамель (—5), торты (25), фруктовые воды (—5), варенье, компоты, джемы (—4).

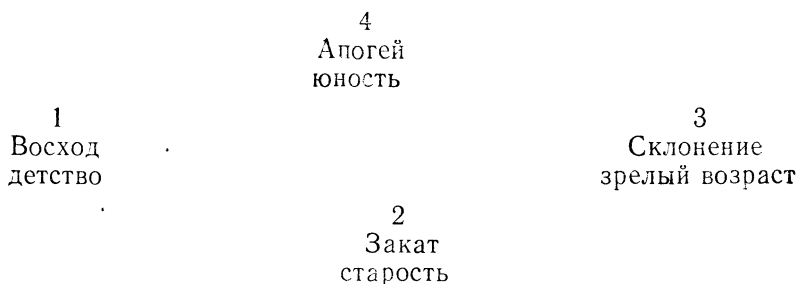


# КАК ФРАНЦУЖЕНКИ ГАДАЮТ НА КАРТАХ

Уроки Морлона Антони

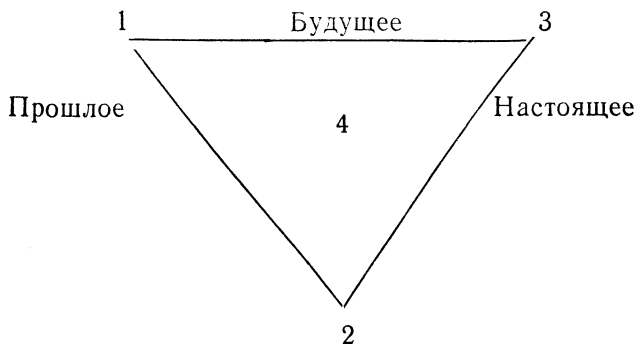
## Основы гадания

При гадании прежде всего надо уметь раскладывать карты. Возраст человеческий делится на четыре периода, а именно: детство, юность, зрелый возраст и старость, то-есть восход, апогей, склонение и закат. Сообразно с течением жизни мы можем разложить карты в таком порядке.



Вы видите, что расположение карт идет против хода часовой стрелки, а чтение символов — по часовой стрелке.

Кроме того, жизнь человеческая располагается по трем определенным периодам: прошлое, настоящее и будущее, что образует новую фигуру.



В центре помещена карта гадающего.

Затем остается истолковать карты.

Вот несколько французских, старинных, очень надежных способов гаданий на картах:

## Голубка

Снимите с колоды столько карт, сколько букв в обычном имени любимой особы. Отыщите затем в колоде карту гадающего; а также

изображающую любимую особу (валета, даму или короля); соедините эти карты с теми, которые вы отобрали раньше, и расположите их полукругом, с фигурой любимой особы внизу.

Затем берите медленно наудачу одну карту за другой и медленно кладите их, переворачивая и образуя полукруг слева направо.

Когда толкование будет окончено, карты смешиваются и раскладываются на три пачки:

первая означает гадающего или его сердце;

вторая — сердце любимой особы;

третья — всякие неожиданности.

## Ястреб

Способ раскладывать тот же самый, но вместо любимой особы здесь имеется в виду враз.

## Ожерелье Изиды

С колоды снимается семь карт, которые покрываются семью другими картами накрест.

Затем истолковывается одна карта за другой.

## Испанско-французский способ

Возьми всю колоду и, хорошо смешав, образуй 12 пачек по 4 карты в каждой.

К первой пачке ты отнесешь все вопросы, касающиеся жизни гадающего, его комплектации, темперамента, тела, привычек и долговечности.

Ко второй пачке относятся имущественные вопросы: его богатство или бедность, владения, торговля или предприятия.

К третьей: его братья; родные и близкие.

К четвертой: отец; недвижимость, наследство; скрытые сокровища и ожидаемая прибыль.

К пятой: дети, любовь, беременность, рождение, пол, число детей; любовные отношения; домашние кражи.

К шестой: болезни, их причины, уход и лечение.

К седьмой: брак — враждебные замыслы.

К восьмой: смерть.

К девятой: науки, искусства, религия; занятия и различные профессии человека.

К десятой: общественное положение; все, что имеет отношение к государству и администрации; почести.

К одиннадцатой: друзья, благотворительность и великодушные.

К двенадцатой: враги, горести, невзгоды и всякого рода преследования.

Чтобы решить какой-нибудь вопрос, недостаточно взять одну пачку, надо взять три и образовать треугольник; таких треугольников будет четыре, а именно;

1 пачка	5 пачка	9 пачка
2 пачка	6 пачка	10 пачка
3 пачка	7 пачка	11 пачка
4 пачка	8 пачка	12 пачка

Предположим, например, что поставлен вопрос: Любит-ли тебя така-то особа?

Этот вопрос принадлежит пятой пачке; ее берут и помещают гуськом ее четыре карты. Затем берут девятую пачку и кладут ее четыре карты во второй линии треугольника и наконец берут первую пачку и образуют третью линию; затем остается все истолковать.

### Истолкование карт

Каждая масть символизирует известную стихию: трефы — огонь, бубны — землю, черви — воздух и пики — воду. Так, как каждая стихия соответствует трем знакам зодиака, отмечающим месяцы, то и оказывается, что масти до некоторой степени могут указывать и на время исполнения предсказаний.

### Значение мастей и время исполнения

#### Т р е ф ы

Стихия: огонь (высшая власть, духовенство),

Знаки: Овен, Лев, Стрелец.

Месяцы: март, июль, ноябрь.

Туз соответствует периоду от 21 до 27 марта. Двойка — от 28 марта до 2 апреля. Тройка от 3 до 8 апреля. Четверка от 9 до 14 апреля. Пятерка от 15 до 20 апреля. Шестерка от 21 до 27 июля. Семерка от 28 до 1 августа. Восьмерка от 2 по 7 августа. Девятка от 8 по 14 августа. Десятка от 15 до 20 августа. Валет от 21 по 28 ноября. Дама от 4 по 10 декабря. Король от 11 по 20 декабря.

#### Б у б н ы

Стихия: земля (деньги, материальные блага).

Знаки: Телец. Дева. Козерог.

Месяцы: апрель, август, декабрь.

Туз соответствует периоду от 21 по 27 апреля. Двойка от 28 апреля по 2 мая. Тройка от 3 до 8 мая. Четверка от 9 до 14 мая. Пятерка от 15 мая до 20 мая. Шестерка от 21 по 27 августа. Семерка от 28 августа по 1 сентября. Восьмерка от 2 по 7 сентября. Девятка от 8 по 14 сентября. Десятка от 15 по 20 сентября. Валет от 21 по 28 декабря. Дама от 4 по 10 января. Король от 11 по 20 января.

## Черви

Стихия: воздух (любовь, семья).

Знаки: Близнецы, Весы, Водолей.

Месяцы: май, сентябрь, январь.

Туз соответствует периоду от 21 до 27 мая. Двойка от 28 мая до 2 июня. Тройка от 3 до 8 июня. Четверка от 9 до 14 июня. Пятерка от 15 до 20 июня. Шестерка от 21 по 27 сентября. Семерка от 28 сентября до 1 октября. Восьмерка от 2 по 7 октября. Девятка от 8 по 14 октября. Десятка от 15 по 20 октября. Валет от 21 по 28 января. Дама от 4 по 10 февраля. Король от 11 по 20 февраля.

## Пики

Стихия: Вода (несчастье).

Знаки: Рак, Скорпион, Рыбы. Месяцы: июнь, октябрь, февраль.

Туз соответствует периоду от 21 до 27 сентября. Двойка от 28 июня по 2 июля. Тройка от 3 до 8 июля. Четверка от 9 по 14 июля. Пятерка от 15 до 20 июля. Шестерка от 21 по 27 октября. Семерка от 28 октября до 1 ноября. Восьмерка от 2 до 7 ноября. Девятка от 8 до 14 ноября. Десятка от 15 до 20 ноября. Валет от 21 по 28 февраля. Дама от 7 до 13 марта. Король от 14 до 20 марта.

## Значение отдельных карт

### Трефы

Туз треф — письмо, распоряжение, деньги (иногда денежные затруднения). Церковь, кладбище. При даме и восьмерке треф — любовные или дружеские хлопоты.

### Король треф

Офицер: священник (при тузе треф), судебное лицо, вдовец, брюнет, солидный человек.

### Дама треф

Ученая женщина, артистка или жена человека свободной профессии. Богатая.

### Валет треф

Посыльный с неприятным известием. При короле треф — его мысли; при тузе — посещение церкви.

### Десятка треф

Умственный труд; общество ученых и артистов; путешествие. Деньги (при тузе треф). При тузе пик с острием к гадающему — грядущие несчастья.

### Девятка трэф

Приобретение движимости. Счастливые спекуляции. (При дурных картах) — задержки в деятельности. Отказ.

### Восьмерка трэф

Солидность. Торговые дела. Сельское хозяйство. Любовное объяснение. Тоска. Слезы.

### Семерка трэф

Победа над стихиями. Изобретение. Бесполезные хлопоты. Ребенок — темноволосый. Мысль о брюнете. С червонным валетом — кража.

### Шестерка трэф

Чередование энергии и вялости в делах, честолюбивые надежды. Вечерняя дорога.

### Пятерка трэф

Честолюбие, вдохновение, идея, гнев, алкоголь.

### Четверка трэф

Осуществление успеха в умственной области; награды, наследство.

### Тройка трэф

Начало успеха в умственной и промышленной области; родины.

### Двойка трэф

Сотрудничество. Союз. Письмо.

## БУБНЫ

### Туз бубен

Деньги (корысть). Письмо. Нечаянная радость. Удачное изобретение.

### Король бубен

Сам гадающий, а при гадающем женщины и сердечно расположенные к ним мужчины (женихи, любовники).

Военный — при пиковой масти — заступник, при трефах — утешитель.

### Дама бубен

Сама гадающая. Невеста, любовница. Рядом с семеркой бубен — ссора.

### Валет бубен

Вор. При тузе бубен — почтальон, при короле бубен — его мысли.

### Десятка бубен

Подарки. Успех. Открытие сокровищ. Путешествие (при восьмерке червей). При других картах своей масти — крупный выигрыш. При десятках пик — крупный разговор.

### Девятка бубен .

Приобретение земли. Преданность. Старая родня. Дорога. Около восьмерки червей — отъезд; около девятки пик — неудача.

### Восьмерка бубен

Наследство; молодая девушка. Веселость. Шумное общество. Знакомство. Дорога. Около восьмерки пик — болезнь, неудача.

### Семерка бубен

Благотворительность.хлопоты, сулящие выгоду. Ссора — при семерке пик; при даме бубен — спор.

### Шестерка бубен

Ранняя дорога. Ребенок. Препятствие. Колебание между хорошим и плохим употреблением денег.

### Пятерка бубен

Ярость. Увлечение.

### Четверка бубен

Получение богатства. Рождение девочки. Отдых. Деревня.

### Тройка бубен

Начало прибыли; открытие, встреча.

### Двойка бубен

Физическое страдание, болезнь.

## Черви

### Туз червей

Семья. Отчий дом. Место службы. Покупка или продажа дома.

### Король червей

Супруг. Блондин. Покровитель. Отец семейства.

### Дама червей

Супруга; мать; блондинка; близкая родственница.

### Валет червей

Юноша. Блондин. При короле червей — его мысли. Товарищ; пособник или соперница.

### Десятка червей

Друзья. Приятная неожиданность. Свадьба.

### Девятка червей

Старая родня; заботливость, подарок, победа.

### Восьмерка червей

Разделенная любовь; сердечные хлопоты, мальчик, цветы. При дамах — сплетни; при восьмерке трэф — слепая любовь; при девятке или при десятке бубен — близкий отъезд.

### Семерка червей

Счастливое разрешение материальных препятствий для вступления в любовный союз. Белокурый ребенок. Мысль о блондине. Серьезный разговор. При семерке пик — конец страданиям.

### Шестерка червей

Дорога. Новые знакомства. Колебания по поводу предстоящего брака.

### Пятерка червей

Новые знакомства. Жертва. Отречение.

### Четверка червей

Родные, близкие, рождение ребенка.

### Тройка червей

Беременность; откровенность, истина.

### Двойка червей

Симпатия. Дружба. Сватовство. При благоприятных картах — брак.

## Пики

### Туз пик

Казенный дом. Тяжба (при семерке пик). Беременность. Связь. При валете пик — разрыв и новая связь. При даме пик — разрыв в любви. Тюрьма. Горе. Смерть (при сочетании с черными мастями).

### Король пик

Изобретатель, артист, ученый, адвокат, замечательный человек. Рядом с десяткой и девяткой пик — покойник.

### Дама пик

Интриганка, вдова, старуха; сплетница.

### Валет пик

Бродяга. Солдат. Изменник. При короле пик — его мысли; при девятке и десятке пик — доктор; при семерке червей и треф — вор и преступник.

#### Десятка пик

Враги, удар, заразная болезнь. Слезы. Ночь. При десятке бубен — гнев.

#### Девятка пик

Ненависть. Зависть. Неудача. Алкоголизм и вообще самоотравление; дряхлость. Смерть любимого человека.

#### Восьмерка пик

Ожидание. Неприятное известие. Пьянство.

#### Семерка пик

Измена, грабеж. Темноволосая женщина. Болезнь. При семерке червей — конец страданиям. При тузе пик — тяжба. При девятке бубен — разлад. При семерке — резкий спор.

#### Шестерка пик

Зависимость, неопределенное положение, одиночество.

#### Пятерка пик

Угрызение совести. Нравственная кара. Обман. Кража.

#### Четверка пик

Болезнь ребенка. Тяжелое заболевание. Смерть близких людей.

#### Тройка пик

Неудачи на работе, финансовые затруднения, потеря наследства. Обман.

#### Двойка пик

Неприятное известие. Развод. Потеря близкого друга.

Настоящее чтение обуславливается пониманием сочетаний, то есть изучением влияний, какое оказывают карты друг на друга.

## ТЕХНИКА СОВРЕМЕННОГО ФАНЦУЗСКОГО СЕКСА

Руководство по половой гармонии под редакцией

Шень Шарль Жевара

Французские социологи и философы одними из первых признали, что главным поводом для развода является половое несоответствие супругов.



Исследования, которые проводились по этому вопросу, подтверждают, что половая жизнь в большей или меньшей степени оказывает влияние на все человечество. Она является жизненной силой, скрепляющей брак, хотя и не хотят это признать некоторые люди.

Целью этих глав является открытое обсуждение вопросов современного секса. В ней не рассматриваются различного рода отклонения от нормальной половой жизни.

Мы укажем, какие меры необходимо принять для полноценной любви между мужчиной и женщиной, иначе говоря, каковы фундаментальные законы природы секса.

Большинство из тех, кто писал когда-либо на эту тему, так или иначе исходят из предположения (выражаемого более или менее категорично) о том, что человек есть существо, способное от природы к продолжению рода...

На этом основании ученые и государственные мужи строят учение о государстве таким образом, что по их представлениям, для сохранения мира и управления всем родом человеческим нужно только, чтобы люди согласились на некие условия отношений, которые они называют законами, верой, преданностью и любовью... Эта аксиома, хотя и принимаемая большинством, тем не менее ложна, и ошибочность ее исходит из слишком несерьезного отношения к человеческой природе. Ведь если мы глубже рассмотрим причины, заставляющие людей объединяться и радоваться взаимному общению, то легко поймем, что это происходит не потому, что иначе не могло бы быть по природе, а в силу превосходящих духовных, интеллектуальных и других обстоятельств. Ибо если бы человек любил человека только по своей природе, то есть как человека, невозможно было бы привести ни одного основания, почему каждый человек не любит равным образом всех людей, поскольку они такие же люди, как и он.

Младенцы нуждаются в любви других людей для того, чтобы жить, взрослые же — для того, чтобы жить в любви достойно.

Совершенно очевидно, что все люди рождаются неспособными к гармоничной любви, поскольку все они рождаются младенцами, а очень многие, может быть даже большинство, так и остаются всю жизнь неспособными к этому то ли в силу некоего душевного недуга, то ли в силу отсутствия опыта и знаний.

Одно дело — стремиться, другое — быть способным...

Способности человеческой природы могут быть сведены к четырем родам: телесной силе, опыту, разуму, чувству. Отправляясь в наших последующих рассуждениях от этого исходного пункта, мы прежде всего скажем о том, как ведут себя влюбленные друг в друга люди, наделенные этими способностями.

## Первая брачная ночь

Известно, что при первом половом сношении у женщины может быть кровотечение со смертельным исходом, хотя такие случаи крайне редки. Кажется странным, что подобная ситуация воспринимается слишком часто, как нечто, о чем мужчине знать не обязательно.

В соответствии с современным состоянием науки приходится признать, что нет какого-либо определенного метода, который может быть положен в основу как универсальный закон.

Конституционально обусловленные расстройства первой брачной ночи полностью зависят от физического состояния невесты ввиду своеобразия женского организма.

Часто беде сопутствуют особенности характера и организма. Все это в значительной степени определяется эволюционно-фазовыми факторами. Расстройства настоящего времени тесно связаны с беспокойством детей в прошлом... Неудобные положения в поверхностном и легко прерывающемся сне, мокрые пеленки, зрительные и слуховые раздражения, громкий продолжительный плач с двигательной бурей, вялое сосание, плохой аппетит, частая рвота, расстройства глотания в смысле атонической дисфагии, спазмы пищевода и привратника, функциональные расстройства опорожнения кишечника — такова клиническая картина данного состояния.

Ввиду своеобразия церебральной деятельности любого грудного ребенка, в особенности (вследствие!) легкости образования у него условно-рефлекторных механизмов, а также особой чуткости к эмоциональным впечатлениям вполне естественно, что недостаточный или неправильный уход и вообще всякие ненормальности в отношениях между матерью и ребенком могут также вызывать симптомы нездоровья или по крайней мере их усиливать и хронически закреплять.

Психогигиенические факторы вообще начинают приобретать все большее и большее значение.

И для первой брачной ночи, конечно же, имеются определенные основы.

Самоконтроль, отсутствие признаков вегетативного перевозбуждения, сосудистых криз, ортостатических изменений, соматогенных функциональных расстройств так же как и неторопливо подготовленная любовная игра являются наиболее важными.

По существующим понятиям девушка должна быть чистой и непорочной до первой брачной ночи, причем для большинства мужчин «мерилом девственности» является сохранение девственной плевы до брачной ночи.

Надо сказать, что ощущение наличия или отсутствия плевы часто бывает обманчивым. Во многих случаях мужчина, вводя неглубоко член, лишь растягивает плеву... Кроме того, многие девушки разрешают партнерам все формы интимной близости, возможные при половом акте. Но при этом они требуют от партнеров одного: не нарушать девственную плеву. При этом мужчина может испытывать

оргазм, — достаточно водить член только по внешним половым органам, раздражая клитор.

Естественно, что при таком сношении женщина сохраняет нетронутой девственную плеву, но вряд ли это можно назвать целомудрием.

Впрочем, не следует забывать, что девственная плева может быть случайно нарушена в детстве или в юношестве, и девушка может не иметь об этом ни малейшего представления. Т. е. отсутствие девственной плевы не является доказательством нецеломудрия девушки и наоборот: наличие плевы не доказывает ее целомудрия.

Ведь та женщина, которая отдается мужчине, из-за бесчестности большинства людей, стремящихся к собственной выгоде и наслаждениям правыми и неправыми путями, отдается на произвол того, с кем она вступила в любовные отношения. Поэтому прежде всего женщине (с кем бы то ни было!..) неразумно первой исполнять что бы то ни было, если нет уверенности, что мужчина не обманет, не унизит ее. А есть ли в этом уверенность или нет, об этом судит тот, у кого возникают сомнения... Это, повторяю, относится к естественному состоянию. В гражданском же состоянии, где есть силы, способные принудить обе стороны к грехам и прочему, тот, кто первым должен исполнить что-то, первым должен и сделать это; ведь поскольку другой может быть принужден к исполнению, то исчезает основание бояться невыполнения другим своей функции. Следовательно, нельзя ни передать, ни отнять у любимой женщины какое-либо право...

В данном случае мужчина должен положиться на оценку женщине, которую дает ей как человеку.

То, что Она сохранила девственность до первой брачной ночи само по себе не является гарантией того, что она не изменит Ему через пять-шесть лет...

Однако предположим, что жених будет обрадован, узнав, что его жена девственница.

Он должен быть очень осторожен и бережен с молодой супругой, если она не подготовлена к предстоящему испытанию.

Если же возлюбленная знает, что ее ждет, то она способна действовать с любимым сообща; очень хорошо, если она понимает, что разрыв девственной плевы не обязательно должен сопровождаться мучениями. Вслед за болевым ощущением сразу наступает облегчение.

Слезы и страх здесь совершенно ни к чему.

В действительности многие женщины не испытывают боли вообще, но мужчина в первую брачную ночь должен быть очень осторожен, не рекомендуется все усилия направлять на разрушение девственной плевы. Направление члена и влагалища должны совпадать. Как правило, при разрушении девственной плевы происходит кровотечение. Одного полового акта достаточно для первой брачной ночи. Заботливый муж всегда поймет это.

Но, к сожалению, в нашей жизни дело часто обстоит так: юная жена очень напряжена и обеспокоена, и причин для этого вполне достаточно. Она ожидает боли и других неприятных ощущений, ее нервы на пределе, как у пациента в зубоврачебном кабинете.

По настоящему любящий муж не станет думать только о себе.

При половых сношениях, совершаемых после остановки кровотока, мужчина должен вводить член во влагалище осторожно, постепенно.

После того как незначительное введение члена произойдет легко, глубину введения можно увеличить, но тоже постепенно, насколько позволяют стенки влагалища, сопротивляющиеся этому введению. Только после нескольких осторожных и заботливых введений члена можно приступить к половому акту.

...Давно установлено, что глубина влагалища у женщин различна, но даже если глубина влагалища достаточна, часто в течение нескольких месяцев не представляется возможным ввести член глубже, чем наполовину или на треть его длины.

У большинства женщин до рождения ребенка, а у многих и после, полное введение члена в состоянии эрекции невозможно, особенно, если половой член мужчины больше обычной величины.

Нормальный член в состоянии эрекции обычно достигает 5—7 дюймов.

Нецелесообразно производить членом различные удары по своду влагалища и по шейке матки, так как это вызывает у женщины боль и отвращение к половому акту.

Интеллигентный и внимательный муж посвятит неделю или 10 дней тому, чтобы постепенно ввести невесту в восхитительный мир секса, вместо того, чтобы попытаться испытать миллион наслаждений в первую же брачную ночь.

Муж должен быть уверен, что сделал все, что в его силах, и удостовериться, что первая половая связь не принесла его жене никакого вреда, особенно, если жена испытала боль при сношении.

Он должен познакомить молодую жену с азами физиологии. Тогда женщина никогда не почувствует отвращения к сексу.

Надо отметить, что многие женщины считают первую брачную ночь очень неприятной.

Легко сделать ошибку.

### **Половое поведение в зрелом возрасте**

Попадают женщины, которые чрезмерно любят наслаждения и гребуют совокупления три, четыре, пять раз в день. Они готовы... и хотят почти в любое время и могут испытывать интенсивные оргазмы во время каждого сношения.

Мы не рассматриваем, конечно, проституток, которые спят с теми, кто их купил. Впрочем и среди них имеются нимфоманки, которые

занимаются этой профессией не из-за денег, а исключительно ради потребности в половом удовлетворении (многие из них произошли из обеспеченных семей).

Есть также другой тип женщин — сверхстрастные; имея возможность удовлетворяться нормально, они (в перерывах) испытывают такое бесконтрольное вожделение, что готовы пристать на улице к первому попавшемуся мужчине...

Единственная цель разговора о сверхстрастности: убедить многих нормальных женщин, которые при половых сношениях со своими мужьями сдерживают себя, не поступать так...

Не следует также злоупотреблять медикаментами, которые сравнительно часто приводят к наркоманиям.

С одной стороны, все более лихорадочный темп жизни требует такого искусственного успокоения, а с другой — это облегчение, сопряженное с повышенным расходом энергии, приводит к еще большему перенапряжению, в борьбе с которым приходится обращаться к тем же медикаментам.

В англо-саксонских и скандинавских странах злоупотребляют, видимо, преимущественно снотворными и «транквилизаторами», в Англии же и особенно в Швейцарии — главным образом болеутоляющими средствами. Этими медикаментами злоупотребляют не только психопаты и невротики, стремящиеся к наркотикам (как это было до второй мировой войны), но также и люди, у которых нет болезненного предрасположения, страдающих лишь материальными заботами и самыми разнообразными изнурительными конфликтами... Возникающие в связи с этим расстройства как психические, так и физические (главным образом головные боли и бессонница), и являются причиной столь массового обращения к болеутоляющим средствам. Наряду с домашними хозяйками чаще всего заболевают этими наркоманиями представители медицинских профессий, портнихи и секретарши, работницы (особенно химической промышленности); многие из них лишь недавно переехали из деревни в город. Средний возраст тех, кто начинает прибегать к болеутоляющим средствам, 30—40 лет, а примерно через 5 лет у них уже возникает наркомания.

Большинство «страстных натур» не ограничивается одними лишь болеутоляющими средствами. Среди женщин этот вид наркомании встречается гораздо чаще, чем среди мужчин (соответственно 80 % и 20 %). Наиболее употребительные медикаменты, содержащие фенацети, часто комбинируются с кофеином, кодеином и снотворными (особенно с барбитуратами), а именно, аспифенин, церебрал, долозан, эскальгин и десятки других.

Естественно, что все вышеуказанное не относится к сексуальным извращениям типа садизма и мазохизма.

Садизм — это форма полового извращения. Человек, страдающий этой формой, получает удовлетворение, причиняя боль партнеру.

Мазохизм — форма извращения, прямо противоположная садизму, т. е. удовлетворение получает тот, кому причиняют боль.

Но вернемся к нашему основному вопросу: техника современного секса.

Еще несколько строк, поясняющих сказанное ранее, чтобы не возникали неправильные толкования.

...Во время медового месяца повторение половых сношений скорее не исключение, а правило. Супружеская пара может наслаждаться друг другом перед тем как уснуть, как встать или днем... Это может происходить более или менее устойчиво в течение первых недель счастливого отпуска или даже дольше; в зависимости от продолжительности медового месяца и от заживления нежной области во влагалище невесты. Однако эта неумеренность в конце концов пройдет или сама по себе, или обстоятельства ускорят этот спад.

Следующие блистательные недели мешают деловым обязанностям мужа. Он отсутствует в течение дня, что исключает интимные отношения в дневное время и слишком торопится утром, чтобы сосредоточиться на чем-либо, кроме того как успеть на работу. Помимо субботы, воскресенья и праздников, он имеет только вечера, которые и может использовать для интимной близости. В конце концов количество половых актов между супругами уменьшается до 2—3 раз в неделю или даже менее раза в неделю. Таков график половой брачной жизни.

Бывают нерегулярные периоды, когда благодаря различным факторам, муж и жена хотят повторения полового сношения — два-три раза в день. В этих случаях требуется перерыв — минимум в 15 минут для повторного полового сношения. Об этом приходится говорить, т. к. часто случается, что женщина буквально через минуту после завершения полового акта, не обращая внимания на реакцию мужчины после оргазма, говорит: «Я хочу тебя больше, чем когда-либо... и сейчас же!». Это никоим образом не следует истолковывать как желание женщины повторить половое сношение, даже если мужчина может немедленно повторить...

Эта просьба является фактом того, что женщина не удовлетворена и требует дальнейшего удовлетворения. Для нее это не повторение полового акта, а просто продолжение его, в течение которого муж ее разочаровал.

Вообще научные исследования показывают, что процесс старения начинается уже с момента оплодотворения, поскольку уже в эмбриональном периоде некоторые органы частично редуцируются (например, первичные почки). Подобные процессы продолжаютя и во внеутробном периоде. Эта редукция органов и функций (например, вилочковая железа) идет параллельно с появлением, созревaniem и развитием других органов и функциональных систем. Отсюда следует, что понятия «развитие» и «старение» не могут быть приурочены лишь к какому-либо одному периоду жизни. В частном смысле «старение» обозначает у человека развитие по нисходящей части жизненной кривой, по ту сторону «полудня». В этом вопросе следует воздерживаться от всякого схематизма и чрезмерных обобщений, к которым склонны

авторы некоторых исследований. Но, как правило, половое угасание связано с тем, что супруги в молодые годы перенесли ряд болезней, преимущественно ревматизм, подагру, иногда язвенные болезни и заболевания предстательной железы. Необходимо принимать во внимание и весь путь, пройденный к зрелости и престарелости, в том числе и кривую состояния здоровья, которая отличалась отнюдь не сплошной равномерностью, а переходила через внезапные повороты и критические фазы.

Если суммировать результаты специальных исследований, то прежде всего нужно отметить, что психическое старение вызывает изменения в структуре интеллекта и самой личности, вначале в самом общем смысле.

В одиночестве некоторые черты характера у зрелых и престарелых людей усиливаются и карикатурно заостряются.

Мы бы выделили три периода полового угасания:

1. Явное усиление черт характера, например, «бережливый» человек становится еще скупее, ревнитель порядка — педантом, осторожный — подозрительным.

2. Манифестация конституционально обусловленных, но до наступления старости незаметных форм переживания и поведения, например, такой факт, что у одного артериосклероз выражается в депрессивной плаксивости, а у другого — в эйфорической приподнятости.

3. Возникновение специфических психотических синдромов, к которым относятся оглушенность, амнестический синдром и деменность.

Впрочем, медицинская практика свидетельствует, что странности и аномалии необузданных в молодости натур, фанатиков и кверулянтов, их неуживчивость, преступные наклонности и т. д. и т. п. к старости ослабевают и становятся менее тягостными для окружающих. Нужно думать, что главную роль здесь играет не столько повышение сексуальной и умственной зрелости, сколько усиление социальности вследствие ослабления жизненных сил.

Хочется привести 3 случая сенильного развития характера с количественными смещениями в системе побуждений и влечений.

1. 43-летняя женщина с повышенным эротическим тщеславием и псевдологическими чертами; 2. 40-летний коммерсант с расторможенным честолюбием и эгоизмом и утратой прежнего заботливого отношения к семье; 3. 37-летняя женщина с астенизацией характера. В прошлом сверхстрастная партнерша, к сорока годам она стала очень раздражительной и сварливой, бросила свою специальность зубопротезиста, совершенно разорилась, стала сочинять плохие стихи и в конце концов по соображениям морального свойства была помещена в психиатрическую больницу.

Разбирая все эти случаи, можно сделать вывод, что сверхстрастные натуры, не умеющие держать себя в соответствующих рамках, никогда не обнаруживают все возможности своего характера сразу; что в зависимости от обстоятельств та или иная «внутренняя позиция» проявляется то одной, то другой группой свойств и что с воз-

растом эти свойства теряют и свое богатство и модуляционную гибкость.

Жалобы людей на угасающую половую активность — результат эмоционального краха и инфантильной регрессии, симптом запустения нашей технической эпохи с ее «импрессионизмом», эпохи, в которой способность к переживаниям с их переработкой сменилась мимолетными и ни к чему не обязывающими «впечатлениями».

В качестве примера может служить случай с одной 41-летней женщиной. Это была жизнерадостная, добродушная и циклотимная женщина, жизнь которой заполнялась профессиональными интересами, дружбой, любовью, религией. В возрасте 39 лет она вышла замуж за вдовца с детьми, что резко «перестроило» весь стиль ее жизни: дружба, любовь, религиозность исчезли, а когда она лишилась любовника и своего маленького профессионального дела — последнего своего оплота, у нее наступило полное психическое крушение, выразившееся в тяжелой депрессии. Этот пример ясно указывает на тесную взаимосвязь между психической конституцией, здоровым сексом и личным «жизненным путем».

### **Эрогенные зоны — новые исследования**

Рассмотрим все основные чувствительные места, которые имеются на теле женщины и стимулируются прикосновением мужских рук или полового члена.

Все женское тело является областью сексуального возбуждения, когда его нежно ласкают мужские руки. Уже одно только ощущение на своем теле ласковых рук мужа вызывает у большинства женщин чувство наслаждения. Оно усиливается до предела, если ласкают особенно чувствительные места, например, уши, щеки, рот, грудь, талию, бедра, ноги, половые органы. Само прикосновение мужских рук к этим местам вызывает приятную реакцию, но ласка руками ничто по сравнению с тем, чего можно добиться при ласках ртом, губами, языком.

Когда язык касается края уха или забирается внутрь, когда губы прижимаются к уху, когда зубы, губы или язык играют с мочками — все это вызывает у женщин огромное желание.

Женщины, легко реагирующие на ласку уха, относятся к легко возбудимому типу женщин.

Быстрое появление желания является признаком очень страстной женщины, для удовлетворения которой требуется достаточно длительное время.

Однако некоторые женщины могут сопротивляться попытке ласки уха. По мере усиления чувства наслаждения до определенного предела, тело женщины подобного типа покрывается гусиной кожей.

Под действием чувства у женщины появляется желание слиться с партнером в страстном поцелуе. Она отнимает ухо, сразу подставляет рот своему партнеру. Можно считать, что такой тип женщины яв-



ляется медленно возбудимым, хотя это не означает, что она менее страстная, чем другие. Просто ее желание не проявляется так быстро, как у выше описанного типа женщин.

Последний тип женщин не всегда откликается на ласку уха. Может пройти минута, прежде чем найдется чувствительное место или соответствующая манера ласкания уха для того, чтобы получить желаемую реакцию. В этом случае тепло дыхания усиливает ее чувствительность. Но бывают случаи, когда этот тип ласки не достигает цели.

Большинство мужчин, начиная любовную игру с женским ухом, ожидают немедленную реакцию на свои действия, а их партнерша не реагирует и мужчина считает это место не чувствительным, пытается сразу искать другое. Так делать не следует, потому что соответствующая игра с ухом женщины является одним из вариантов любовной игры и в конце-концов всегда возбуждает партнершу.

Другим участком женского тела, реагирующим так же, как женское ухо, является район вокруг шеи.

Наиболее чувствительная часть шеи — область от плеча до уха, от плеча до середины горла, на середине шеи, на спине.

Горло и места вдоль шеи, к примеру, плечо, не так чувствительны, как место над ухом и имеющаяся там впадинка...

...Имеются различные виды поцелуев.

Некоторые женщины предпочитают целовать внутреннюю часть губ и любят, когда их целуют таким образом. Это пылкий поцелуй, передающий волнение.

Другие женщины мало целуются сами и предпочитают, чтобы их целовали; при этом они дают партнеру возможность всосать губы.

Другие испытывают наслаждение, когда их целуют в нижнюю губу. Нижняя губа захватывается губами партнера, который сосет ее языком. Есть женщины, которые предпочитают такой тип поцелуя: целоваться и быть целованной только внешней стороной губ, прижатой к губам партнера. Высшей интимной формой поцелуя, популярной среди 50 % влюбленных женщин и среди 50 % влюбленных мужчин, является так называемый французский поцелуй. В этом случае оба влюбленных целуются открытыми ртами, двигая языком во рту друг друга. Иногда один из партнеров захватывает язык другого и держит его во рту.

Сколько бы видов и подвидов поцелуев мы не перечисляли, можно смело сказать, что большая часть женщин предпочитает, чтобы партнеры были мягкими и нежными, как и их поцелуй. Но есть и такие женщины, которым очень нравятся (до боли и до синяков!) сильные поцелуи, объятия...

Бывает, что женщина со спокойным темпераментом предпочитает сильные объятия и нежные поцелуи.

Одной из эрогенных зон является грудь. Чувствительность сосков груди зачастую такова, что может привести многих женщин с плоской грудью в состояние непреодолимого желания. Однако чувствительность груди для каждой женщины глубоко индивидуальна. Неко-

торые женщины испытывают любовное возбуждение, когда их груди берутся в рот партнера, в то время как другие партнерши не испытывают при этом никаких ощущений, кроме теплоты. Величина сосков груди не влияет на чувствительность. В любом случае ласкание сосков приятно для каждой женщины.

При поцелуях и поглаживаниях языком возникает возбуждение непосредственно в половых органах; на этот вид ласки почти все женщины реагируют одинаково.

Пах непосредственно приближен к половым органам и чувствителен при прикосновении рук и рта.

Странно, но несмотря на близость паха к половым органам, волнение, возникающее в контакте с ним, не так велико, как при ласке груди, которая оказывается более чувствительной, чем пах. Правда, если женщина не очень чувствительна к ласкам груди, то у нее область паха дает различные возможности для стимулирования ее чувствительности.

Заслуживает рассмотрения внутренняя сторона бедер и область выше колен.

Внутренняя сторона бедер реагирует на ласку и на быстрое прикосновение языка от колен до паха, после чего возникает сильное возбуждение у обоих партнеров.

Что касается сферы выше колен, — очень многие женщины получают высшую степень наслаждения, когда это место продолжительно сдавливается руками. При этом испытывается более сильное наслаждение, чем при поцелуях рта, груди или уха, выполненных комбинированно.

Этот вид ласки оказывается достаточным для возбуждения желания!

Интересно заметить, что ягодицы, как и ноги ниже колена, не являются зонами легкого возбуждения в том случае, если партнеры находятся в постели, но когда партнеры одеты, любое легкое прикосновение этих зон вызывает желание...

Все указанные зоны, за исключением половых органов, которые еще не рассматривались, представляют собой такую концентрацию эрогенных зон, при помощи которых легко возбудить желание у любой женщины. В них имеются специфические индивидуальные области, и каждая нормальная женщина может быть приведена в состояние высшей степени возбуждения с помощью этих зон, если мужчина понимает их роль. Перед тем, как начать ласкать область половых органов, мужчина должен точно оценить ситуацию и эмоциональное состояние женщины. Мы знаем, что способность к половому возбуждению у женщин очень часто меняется в зависимости от различных эмоциональных факторов и что женщины нередко по-разному реагируют на возбуждение различных эрогенных зон.

Мы знаем также, что возбуждение эрогенных зон в отдельности и в комбинациях может привести к страстному желанию темпераментных, умеренных и даже холодных женщин.

Очевидно, что все возможные комбинации должны быть известны мужчине до того, как он начнет подготавливать женщину к половому акту и применять комбинации, чтобы возбудить и полностью удовлетворить ее.

Наиболее подходящая комбинация не может быть определена заранее, тем более, что, к примеру, в ходе первого полового акта, мужчина очень сильно возбужден и не в состоянии продлить свой оргазм достаточно долго, чтобы хоть как-то изучить женщину.

Любой мужчина, имевший две или более добрых связей, или одну продолжительную связь, должен расширить свои знания касающиеся сложной и разнообразной сексуальной натуры жены.

Такие знания ни в коем случае нельзя получать, задавая вопросы самим женщинам, так как они сами не знают, что в них обычно, а что нет.

Теперь переходим к наружным половым органам.

Наиболее подвержены половому возбуждению клитор, малые губы, район вокруг губ и вход во влагалище. Из всех перечисленных областей наиболее важным органом при возбуждении страсти является клитор. Он важен еще и потому, что если все остальные зоны не чувствительны к возбуждению, то он может не только возбудить желание, но и вызвать оргазм.

Среди медиков существуют различные мнения о роли и значении клитора. Одни считают, что клитор является органом наиболее подверженным оргазму, в то время как другие полагают, что возбуждение входа во влагалище и прилегающей к нему зоны, а также внутренней области влагалища, включая шейку матки и свод, вызывает оргазм. Многие из этих авторов заходят так далеко, что любая женщина, не чувствительная в этих местах, импотентна, т. е. не способна к нормальному оргазму.

Мы хотели бы остановиться на этом более подробно, так как женщины, ознакомившиеся с этим текстом, могут прийти к выводу, что у них имеется какое-то сексуальное нарушение в половой сфере. К сожалению, и так достаточно фактов, выводящих женщин из равновесия, не говоря уже о литературе такого рода...

Существует много теорий, которые считают, что женщины аморальны, если испытывают оргазм только при раздражении клитора. Автор опровергает эти теории, основываясь на многолетнем опыте и наблюдениях, и твердо зная, что такие «аморальные» женщины абсолютно нормальны в половом отношении и их довольно много.

Итак, природа оргазма имеет различный характер.

...Клитор — это небольшой, выступающий клинообразный орган. Большая часть клитора спрятана под поверхностью внешних половых органов женщины и только небольшая часть (головка, примерно 1/8 дюйма шириной) выступает над поверхностью, приблизительно в районе малых губ.

Когда женщина спокойна, этот орган мягкий и нечувствительный. Кончик клитора почти исчезает под кожей.

Удивительно, но большое количество мужчин не имеет представления о существовании клитора!

При возбуждении клитор теряет свою мягкость, находится в состоянии эрекции точно так же, как у мужчин половой орган.

Прикосновение к возбужденному клитору обычно доставляет женщине наслаждение, в конечном счете, самое острое и излюбленное из всех ощущений, испытываемых при оргазме.

В противоположность всем другим чувствительным органам, которые хорошо видны и ощутимы, клитор можно обнаружить только при надавливании в совершенно определенной точке.

Если мужчина затрудняется в определении места клитора, ему рекомендуется подвергнуть жену немедленному осмотру... Во всяком случае автор считает, что место расположения клитора должно быть определено еще при добрачном медицинском обследовании...

Но вернемся к основной теме данной главы.

Дело в том, что большинство мужчин приближается к половым органам женщины раньше, чем она возбудится предварительной любовной игрой и клитор у нее еще не находится в состоянии эрекции, а потому почти не прощупывается и не виден.

Надо сказать, что когда клитор выступает над поверхностью, он может остаться незамеченным, даже находясь в состоянии эрекции, так как большинство мужчин сосредотачивают свое внимание на входе во влагалище. Кроме того, несмотря на большую чувствительность, клитор требует хотя бы кратковременного нежного массирования, не только для того, чтобы возникло состояние эрекции, но и после, для дальнейшего развития крайней степени возбуждения у женщины. Напротив, естественно и то, что часть мужчин, зная точное расположение клитора и его свойства и, пытаясь возбудить женщину, не встречают ответной реакции, предполагая, что женщина не чувствительна в этой области и совершенно отказывается от этой зоны возбуждения как эрогенной.

Очень часто возникают случаи так называемой несовместимости у супругов.

В основном такие случаи возникают из-за оплошности мужчин, которые не могут управлять и сдерживать оргазм. У женщины возникает чувство неудовлетворенности, что в дальнейшем ведет к прекращению оргазма.

...У женщин средней чувствительности эрогенной зоной является вся область наружных половых органов, не считая клитора.

У этого типа женщин оргазм наступает вне зависимости от того, как происходит контакт клитора с пальцем или с penisом. Причем оргазм наступает довольно быстро, с неистовым телодвижением и с возбуждением, распространяющимся по всем поверхностям внешних половых органов. Эти неистовые телодвижения еще более усиливаются при проникновении во влагалище и надавливании penisом на клитор, усилении воздействия на область внешних половых органов как в клиторной зоне, так и в других.

При половых сношениях с женщинами такого типа желательно, чтобы пенис по возможности сгибался, контактировался с клитором и другими зонами внешних половых органов. При этом мужчина может не контролировать наступление своего оргазма в течение длительного времени, вполне достаточно незначительной задержки для того, чтобы женщина достигла кульминационной точки возбуждения и, чтобы состояние оргазма у обоих партнеров наступило одновременно.

Женщины вышеуказанного типа и темперамента обычно предпочитают мужчин устойчивых в своих привычках, сильных, со средней величиной пениса. Причем такого типа мужчины получают удовлетворение и удовлетворяют женщин обычным способом, не думая о возбуждении клитора. Вообще женщина данного типа может испытывать оргазм гораздо чаще, чем один раз, но при умелом обращении.

С мужчинами указанного типа многочисленные оргазмы невозможны, так как такие мужчины больше всего думают о собственном наслаждении.

Несмотря на это, женщины иногда стремятся к таким партнерам, им нравится широкая грудь, крепкие руки и т. д.

Но такие же партнеры вызывают у многих женщин неприязнь к половому акту.

К следующему типу относятся женщины с высокой чувствительностью. Они имеют высокую чувствительность во всей области половых органов; у них такое устройство нервной системы, которое располагает быстрее и интенсивнее реагировать на сексуальное возбуждение, чем большинство обычных женщин, у которых все возбуждаемые нервные центры находятся в клиторной зоне и простираются дальше, входя во влагалище. У этого типа женщин также очень чувствительны район малых губ, смежные с ним районы, вход во влагалище, стенка, шейка и даже свод матки. Любой контакт с женским половым органом рукой или пенисом приводит ее к сильному возбуждению и оргазму даже без всякого касания или трения клиторной зоны. Казалось бы, женщины такого типа так легко возбуждаются и достигают оргазма, что удовлетворить их самое простое дело. Не тут-то было. Сам ее оргазм может быть длителен и требовать большего времени для того, чтобы она была полностью удовлетворена. Если у ее мужа не хватит самообладания и сдержанности, то она будет страдать. Очень может быть, что даже тогда, когда ее муж имеет самые лучшие намерения, он все равно не может продлить свой оргазм достаточно долго.

...У женщины может возникнуть желание, чтобы муж ласкал ее половые губы языком, но она может опасаться, что это будет шокировать мужа.

Как правило, у всех чувствительных женщин возникает такое желание.

Таким образом, вне зависимости от темперамента, у супружеской пары может иметь место половая несовместимость...

Мы рассмотрели все эрогенные зоны и различные степени их чувствительности. Мы не обсуждаем индивидуальные особенности физиологии женщин, а только общие черты. Теперь необходимо обсудить сексуальный темперамент женщин, их реакцию на предварительную любовную игру (прелюдию).

### Техника предварительной любовной игры

Часто случается так, что девушка, воспитанная в семье, где демонстрация чувств есть высшее выражение привязанности, выходит замуж за человека из подобного окружения и от нее можно ждать правильной реакции и понимания прелюдии любовной игры.

Возможны случаи, когда женщина бывает необыкновенно старстной по натуре с самого рождения. Есть немало женщин, чье отношение к сексуальным вопросам и к мужчинам наоборот сначала крайне спокойно, но в дальнейшем подвергается почти коренному изменению. Часто это объясняется тем, что кровати родителей и детей находятся вблизи, дети слышат попытки отца склонить мать к интимной близости при отсутствии желания у последней...

Долг будущих мужей — перебороть в невестах неправильное понимание сексуальных отношений между мужчинами и женщинами.

Итак, во время прелюдии любовной игры большинство женщин со слабым и средним темпераментом (они составляют подавляющее большинство) проявляют скованность при обычном прикосновении мужского и женского тела.

Однако все женщины, даже наиболее темпераментные, положительно относятся к предлюбовной игре, они охотно принимают ласки мужчины, ощущая необыкновенные чувства во время полового акта. Такие женщины более подвижны и более легко возбудимы. Они могут достигать высшей степени возбуждения во время первой прелюдии и готовы к половому акту почти в любое время. В страсти такие женщины могут кусаться, нанося ущербы телу мужчины; иногда проявляют тенденцию к бессмысленным поцелуям, не давая мужчине отдохнуть, тесно прижимаясь к нему.

Во время любовной прелюдии одни женщины выражают свою привязанность к мужчине, другие наоборот, желают услышать и почувствовать восхищение и любовь мужчины. Некоторые женщины, даже хорошо воспитанные, во время прелюдии говорят невероятно непристойные слова, повторяют их, возбуждая себя все больше, другие несут всякую чепуху, говорят бессвязно, однако нет такой женщины, которая разговаривала бы во время оргазма.

...Следует остановить внимание на вопросе медленной возбудимости большого количества женщин. Медленная реакция женщины на ласку мужчины объяснима.

Прелюдия является началом любовной игры, которая стимулирует разгорание страсти и предшествует половому акту.

На практике перлюдия распадается на две части.

Во время первой половины контакт женских половых органов с мужским членом и возбуждение женских половых органов рукой должно быть минимальным.

Мужчине надо ласкать любую часть женского тела, но не соприкасаться с женскими половыми органами, тем самым распалая ее и подготавливая к любовной игре.

Вторая часть прелюдии концентрируется на прикосновении половых органов с членом при одновременной ласке груди женщины и поцелуях.

Прелюдия не должна длиться более 15 минут, хотя женщина может быть готова к любовной игре и через 5 минут.

Последние 10 минут предлюбовной игры доведут женщину до высшей степени возбуждения. Единственными исключениями по сокращению времени предлюбовной игры могут быть: просьба партнерши о переходе к половому акту или ее охлаждение после кровосмещения...

Но прелюдия не должна быть меньше 15 минут, так как именно в этот период женщина получает массу удовольствия.

Некоторые женщины именно в конце прелюдии испытывают эрекцию клитора, другим требуется более длительный период — около 30 минут.

Правда, при умелом обращении с женщиной этот период может быть значительно сокращен.

Интересно охарактеризовать различные манеры проведения прелюдии с женщинами сильного темперамента.

Одни женщины обожают поцелуи и достигают высокой степени возбуждения буквально через пару минут, тесно прижавшись к телу партнера. Другие находят стимул в виде раздражения половых органов путем соприкосновения внешних половых органов с членом мужчины или с его бедром.

Есть женщины, которые после минутной близости с мужчиной просят его как можно скорее ввести член во влагалище, желая тем самым начать любовную прелюдию с более интимного положения.

20 процентов женщин с сильным темпераментом испытывают непреодолимое желание ласкать мужской член губами или языком, делая это внезапно и решительно, не оставляя никакого сомнения в их страстном желании отдаться мужчине.

Многие женщины любят, когда мужчина постепенно переходит от поцелуев губ к поцелуям других чувствительных мест (женщина при этом испытывает необыкновенный экстаз).

Сильнотемпераментные женщины наиболее выразительны в своей страсти. Им не требуется возбуждение половых органов для перехода к половому акту, однако мужчина не должен пренебрегать этим моментом прелюдии, так как он сам достигает сильного возбуждения, лаская женские половые органы...

Итак, первая часть прелюдии продолжается — комбинация: ласки рукой и поцелуи... Только так постепенно можно возбудить женщину, стимулируя желание чего-то большего, неизбежного. И только тогда,

когда руки мужчины (вторая часть прелюдии) переходят к ласке внешних половых органов женщины, она начинает испытывать определенную страсть, хотя раздражение этой области тела, за исключением клитора, не вызывает полового удовлетворения.

Ласка внешних половых органов увеличивает степень возбуждения. Это реакция женщины скорее умственная, чем физическая, так как она понимает, что ее партнер ласкает самые сокровенные места, и это действует возбуждающе.

Подобно мужчине, который может испытывать желание и эрекцию члена при мысли о его интимности с женщиной, так и женщина необыкновенно возбуждается, когда прикасаются к самому сокровенному месту ее тела. По мере того, как рука мужчины начинает раздражать клитор, вызывая эрекцию, женщина начинает испытывать определенное физическое удовлетворение. Именно этот момент можно считать началом оргазма.

Понятно, что существуют различные степени возбуждения среди рассматриваемых типов женщин.

Единственным характерным различием между умереннотемпераментными и слаботемпераментными женщинами является время, необходимое для достижения оргазма, а также способность на один или несколько оргазмов.

Необходимо отметить, что женщины любого типа временами могут быть подвержены сексуальной близости, например, перед менструацией, во время нее и сразу после нее. В этих случаях женщина возбуждается, достигая эрекции клитора, как только партнер дотронется до него, быстро достигает состояния оргазма, который протекает более интенсивно.

Различается еще один тип женщин. Женщина этого типа похожа на большинство тем, что она не столь выразительна в своих эмоциях во время прелюдии. Все, что она делает, охваченная возбуждением, сопровождается попеременным открыванием и закрыванием глаз. Наиболее характерной чертой такой женщины является способность испытывать оргазм несколько раз во время каждого сношения, от 5 до 10.

Женщина этого типа отличается тем, что может достигать оргазма при раздражении клитора, но неважное настроение или неточность в проведении полового акта могут сократить число оргазмов при сношении. Мужу такой женщины безусловно необходимо более требовательно относиться к себе, чтобы иметь хороший контакт со своей женой.

Так как автор разделяет половое сношение на 3 этапа, а именно: прелюдия, половой акт и спад возбуждения, то теперь логично рассмотреть вторую, наиболее важную фазу — половой акт.



Как указывалось выше, существует так называемый ориентир, определяющий готовность женщины к половому акту. Это безошибочный сигнал. До него женщина недостаточно возбуждена и не готова к проведению полового акта. До появления этого сигнала любящий и тонкий партнер не должен переходить от прелюдии к половому акту. Речь идет о выделении секрета, которая появляется у женщин при сношениях и исходит прямо из области, находящейся ниже влагалищного входа. Выделения эти бледные, прозрачные и вязкие. Если женщина достигает определенной степени возбуждения, это истечение является закономерной и необходимой смазкой.

Внутри влагалища происходит выделение прямо из матки, служащее необходимой смазкой при движениях мужского члена. Пока женщина остается возбужденной, истечение проходит непрерывно и обильно. Когда партнерша начинает остывать, выделение смазки прекращается и влагалище, вход в него становятся сухими с поражающей быстротой. При этом мужские манипуляции могут привести к болезненному раздражению...

Смазку не следует путать с постоянными выделениями или с влажностью женских внешних и внутренних органов; их слизистая оболочка является закономерным и необходимым условием здоровых половых органов. Однако, часто бывает так, что для полного удовлетворения женская природа нуждается в помощи. Деликатная женщина готова в любое время, за исключением дней болезни, выполнять свои супружеские обязанности, и наоборот, муж старается удовлетворить жену... Обычно такие пары счастливы в браке.

Итак, принято считать, что при появлении смазки женщина готова к проведению полового акта.

Рассмотрим дальнейшую реакцию сильнотемпераментной женщины. Именно в этой фазе этот тип женщин проявляет себя таким образом, что мужчине очень трудно задерживать наступление своего оргазма в зависимости от силы страсти. Такой женщине потребуется от 5 до 30 минут и более, чтобы достичь удовлетворения. Несмотря на самоконтроль, мужчина всегда имеет желание скорее довести половой акт до конца. Сильнотемпераментная женщина не нуждается в раздражении клитора во время полового акта, так как она получает массу удовольствия при возбуждении внешних и внутренних половых органов. Более того, ее оргазм основательно отличается от оргазма всех других женщин. Сильнотемпераментная женщина испытывает так называемый постоянный оргазм и почти с того момента, когда мужчина вводит член до конца, они испытывают непрерывное удовлетворение, экстаз.

Сильнотемпераментная женщина может испытывать 4 степени возбуждения (не обязательно в течение одного полового акта).

Обычно женщина переживает одну, две реакции. Насыщение требует длительного времени.

Все 4 уровня ощущений у различных женщин отличаются по продолжительности. Иногда у одной и той же партнерши продолжительность оргазма может быть различной в зависимости от ее настроения. Как правило, этот период весьма продолжительный и может быть сокращен, если мужчина не в состоянии сдерживать свой оргазм.

Теперь следует описать выражение эмоций у женщин, обладающих сильным темпераментом. Большинство их в момент оргазма издают звуки, напоминающие хныканье ребенка, создавая впечатление, что они испытывают чувство боли. Многие просят партнера сдерживать себя, или ускорить ритм к моменту оргазма. Есть и такие, которые получают удовлетворение, но не издают никаких звуков и нуждаются лишь в непрерывном и постоянном по скорости ритме.

Некоторые женщины прямо впираются пальцами и ногтями в спину партнера, оставляя на ней кровоподтеки от ран и царапин. Последующие половые акты с ними следует проводить в достаточно плотной рубашке, потому что удерживать их руки не следует, так как это снижает остроту наслаждения партнерши.

Многие страстные женщины кусают губы или грудь партнера, иногда прикусывая ладонь, которой он прикрывает губы любимой, чтобы уберечь себя от более серьезных повреждений.

Имеются категории женщин, которые поднимают ноги вверх к груди, затем совершают ими движения вперед, как бы готовясь полностью поглотить член партнера. Другие предпочитают, чтобы мужчина соблюдал медленный ритм при глубоком проникновении члена во влагалище. Часть нуждается в самом бешеном темпе, но есть и такие, которые любят, когда партнер быстро достигает оргазма, потому что член теряет твердость и ощущение гибкого, немного вялого члена вызывает у них наибольшее возбуждение.

Влагалище может быть широким или узким, коротким или глубоким. Конечно, размер его играет определенную роль для партнера, тем не менее он должен приспособиться к той женщине, с которой возникла близость.

Для большинства женщин физическое строение мужчины имеет небольшое значение. Есть такие, которые предпочитают мускулистых, физически хорошо развитых мужчин, другие любят мужчин слабого строения, причем, те и другие возбуждаются хорошо лишь с тем типом мужчины, который они предпочитают.

## Типы оргазма

Оргазм, свойственный крайне темпераментным женщинам, можно определить как «затяжной оргазм». Он выражается в том, что во время оргазма женщина испытывает более или менее постоянное по интенсивности чувство наслаждения, продолжающееся длительное время.

Оргазм, свойственный женщинам со слабым и умеренным темпе-

раментом, мы называем «однократным» оргазмом. Он достигает кульминационной точки, после этого затихает в сравнительно короткий период времени. После того, как мужчина делает паузу и вновь возобновит акт, у некоторых женщин такого типа может возникнуть повторный оргазм. Если женщина способна к нескольким оргазмам, то их кульминационные точки будут расположены ниже первой по их интенсивности, которая будет уменьшаться до полного исчезновения. Это является признаком того, что женщина испытывает полное удовлетворение.

Возможно, что женщина, способная иметь 6 однократных оргазмов, будет удовлетворена и после 4—5. Тем не менее партнер должен попытаться вызвать у нее возможно большее количество оргазмов до прекращения акта. Некоторые женщины воспринимают промежуток между оргазмами как самостоятельный оргазм. Фактически же оргазм не прерывается, а лишь снижается его интенсивность. После второго оргазма заметен спад возбуждения. Таким образом, второй оргазм является как бы продолжением другого, причем их время складывается. При этом комбинированный оргазм равен по интенсивности 4-минутному затяжному оргазму.

Однократный оргазм вызывает большое напряжение нервной системы женщины, для которой этот тип оргазма обычнее, чем затяжной, и это легко объяснить.

Мы знаем, что этот тип оргазма вызывается путем возбуждения клитора пальцем мужчины. Однако после наступления оргазма происходит быстрый спад чувствительности клитора независимо от того, продолжает ли мужчина его возбуждение. Если возбуждение клитора происходит непрерывно, то до наступления оргазма женщина совершает произвольные конвульсивные движения, являющиеся сигналом окончания цикла оргазма. Движения продолжаются до тех пор, пока контакт пальца с клитором не будет прерван. В случае когда с целью достижения последующего оргазма мужчина продолжает стимуляцию слишком рано, конвульсивные движения возобновляются. Это является как бы природным сигналом для партнера нервная система женщины перегружена, она не может выдержать дополнительный возбуждения и ей требуется дополнительный, кратковременный отдых. После минутного отдыха вторичный оргазм может быть достигнут при помощи стимуляции клитора. Он также заканчивается конвульсивными движениями тела партнерши и необходим перерыв. По мере возрастания числа оргазмов, паузы удлиняются до полного удовлетворения женщины. Читатель должен понять, что время является условным, так как оно индивидуально для каждой пары и может быть определено лишь путем экспериментов. Однако оно дает основу для размышления мужчине, желающему достичь половой гармонии в браке.

Необходимо учесть, что слишком грубый контакт пальца с клитором может привести к спаду возбуждения, а иногда и к полному его

исчезновению. Такой контакт как бы парализует нервные окончания клитора.

Мы уже говорили о том, что многие замужние женщины не испытывали состояния оргазма. Это свидетельствует о том, что мужья их невежественны, потому что симптомы оргазма женщины выражаются совершенно отчетливо, который начинается со щекочущего ощущения в области клитора. Оно нарастает и становится более интенсивным, охватывает весь район половых органов и перерастает в ощущение яростного взрыва, ошеломляющего экстаза, не подвергающегося контролю. Ощущение оргазма не может быть сравнимо ни с одним известным женщине ощущением, тем более, что оно локализовано в ее половых органах.

Это ощущение, определяемое безошибочно, сообщает бешеное движение сердца, которое вытесняет кровь и гонит ее по артериям, проходящим через нервы, расщепляющиеся на бесчисленные тонкие волокна.

Очень важно, чтобы половой акт, достигающий оргазма, проводился в проветренной, не душной комнате. Ведь сердца влюбленных продолжают сжиматься и растягиваться со все нарастающей силой.

Получает ли сердце свое движение от движения крови или кровь — свое движение от движения сердца? Как известно, сердце ребенка, находящегося во чреве матери, обретает движение от крови матери, и вообще, своей жизнью ребенок обязан жизни матери, с которой он связан. Ясно также, что, как только ребенок оставляет чрево матери и вдыхает в себя воздух, он уже не может жить без воздуха... Следовательно, жизнь, т. е. движение здорового сердца, зависит от здорового воздуха, а, значит, воздух или нечто такое, что мы вдыхаем вместе с воздухом, является причиной движения сердца...

Наступило время коснуться вопроса об одновременном ощущении оргазма.

Партнеру следует полагаться только на свой пенис, как на орган возбуждения.

Одновременный оргазм может быть только с женщиной, способной на однократный оргазм.

Если же постоянно практиковать его с женщиной, обладающей способностью к многократному оргазму, может оказаться, что партнер не способен реализовать ее потенциальные возможности, так как попросту не знает, после какого оргазма это состояние возникает.

В случае применения механических противозачаточных средств, женщина не чувствует извержения семени и мужской оргазм ничтожен, как средство повышения уровня возбуждения.

То же происходит, если мышцы влагалища партнерши недостаточно чувствительны.

Некоторые женщины все же нуждаются в одновременном оргазме. Это чрезвычайно страстные партнерши, для которых очень важна

реакция партнера. Они взволнованы мыслью о том, что могут дать ему большое наслаждение.

В связи с тем, что женщины такого типа сравнительно редки, мы не можем рекомендовать одновременный оргазм для большинства. Кроме того, мысль обоих партнеров, работающая в направлении достижения одновременного оргазма, отвлекает и нарушает плавное течение полового акта. Именно поэтому гораздо лучше, если сосредоточить свое внимание на собственной технике и поставить перед собой задачу доставить максимальное наслаждение своей подруге.

## ОБ АСТРАЛЬНЫХ СВОЙСТВАХ КАМНЕЙ

Выбор и время ношения камней ставят в определенную связь с планетами, светилами и зодиакальными созвездиями. При этом наиболее благоприятными для человека являются те камни, которые связаны с планетой, астрологически господствующей в его судьбе.

*Камни Солнца:* хризолит, алмаз, с ним связаны также: гиацинт, авантюрин, рубин, гелиотроп, хризопраз.

*Камни Луны:* опал, адуляр (лунный камень), с ним связаны: аквамарин, берилл, жемчуг, коралл.

*Камни Меркурия:* золотистый топаз, с ним связаны: изумруд, карнеол, агат.

*Камень Венеры:* светлый сапфир, с ним связаны: агат, жемчуг.

*Камень Марса:* рубин, с ним связаны: кровавик, яшма, алмаз, гранат.

*Камень Юпитера:* бирюза, с ним связаны: сапфир, лазурит.

*Камень Сатурна:* оникс, с ним связаны: аметист, темный топаз.

*Камень Нептуна:* аметист, с ним связаны: адулар, хрусталь.

С древних времен существует также мнение, что определенные камни являются особенно счастливым талисманом в один из месяцев года.

*Камни января* — гранат, гиацинт.

*Камни февраля* — аметист, гиацинт.

*Камни марта* — яшма, аметист.

*Камни апреля* — сапфир, яшма.

*Камни мая* — агат, изумруд, сапфир.

*Камни июня* — изумруд, агат.

*Камни июля* — оникс, изумруд.

*Камни августа* — сердолик, сардоникс.

*Камни сентября* — хризолит, сапфир.

*Камни октября* — берилл, аквамарин, хризолит.

*Камни ноября* — топаз, берилл.

*Камни декабря* — рубин, топаз.

Известно, что украденные камни проявляют скорее отрицательные свойства; купленные становятся талисманами через много лет, но подлинными талисманами бывают камни, подаренные или переданные по наследству.

Чтобы увеличить сродство с камнем, надевают его и, представив себя окутанным невидимым эфиром, пытаются в воображении впитать его через камень и разливать по телу или же концентрировать в больном органе, поток как бы выдыхают через камень. Делая упражнения по несколько раз в день, постепенно приучают себя «дышать эфиром через камень» без всякого усилия со стороны сознания.

Теперь перейдем к изложению сведений о свойствах отдельных камней.

**Горный хрусталь** — точнее прозрачный, чистейшей воды кварц имеет особое значение для гаданий. Искусные гадатели читают в его кристаллах и особенно в хорошо выточенных шарах из хрустала картины прошлого и будущего. Для этого хрустальный предмет укрепляют в темной комнате так, чтобы на него падал луч света, наполняя его сиянием, и длительное время смотрят на него, не мигая и концентрируя волю на желании увидеть в нем определенный предмет. С той же целью иногда укрепляют хрустальный шарик или бусинку на шелковой нити и, держа ее в руках, приказывают ему качаться совершенно определенным образом. Связь хрустала с ясновидением объясняют тем, что кварц, совершеннейшей формы которого является хрусталь, это как бы кожа планеты, которой она чувствует космос и астральный мир. Разные виды кварца, как будет рассказано ниже, тесно связаны с определенными органами чувств, что же касается хрустала, то он связан с нашим сверхчувственным восприятием.

Древние авторы указывают также, что хрусталь на спящем человеке избавляет его от страшных пугающих снов, носимый в перстне, он избавляет его от зябкости и опасности замерзнуть, носимый в виде ожерелья, он увеличивает у кормящей женщины количество молока, носимый под бельем с правой стороны живота, он улучшает деятельность желчного пузыря, регулируя ее в соответствии с потребностями здоровья.

К разновидностям хрустала следует отнести: дымчатый хрусталь, цитрин, розовый кварц (кроме того, аметист, но о нем особо).

**Дымчатый хрусталь** или **раухтопаз** имеет в себе темные облачные образования от темно-серого до дымчато-серого цвета, черные же кристаллы хрустала носят название морион. Эти разновидности хрустала моложе других самоцветов и по своей природе родственны сапфиру, только силы, действующие в этом благородном камне, действуют в раухтопазе и морионе гораздо грубее и не столь гармонично.

Свойства раухтопаза — возбуждать фантазию, искажать представление будущего и представления о физическом мире, это камень мечтателей, визионеров, наркоманов, причем последних он лечит.

**Морион** — камень некромантов, облегчающий сношения с миром усопших.

**Цитрин** — это красивая разновидность хрусталя, лимонно-желтая, винно-желтая или золотистая, но всегда хорошо прозрачная. Это камень измены и лживости, в этом он обеспечивает своему владельцу успех, в остальном же действует как облагороженный раухтопаз. Однако всегда есть опасность приобрести вместо цитрина искусственно обесцвеченный мрачный морион.

**Розовый кварц** — часто бывает носим в драгоценной оправе, хотя сам и не является ценным. Более того, ему свойственно стареть на свету и приобретать серый цвет. Однако, он любим, так как является символом полного здоровья. Мистики утверждают, что он возник в начальный период животного развития земли и как бы пропитан молодой кровью.

Упомянем также прозрачные разновидности хрусталя с разными непрозрачными включениями: так называемые «волосатики». Если они игольчатой формы — их называют «стрелы Амура», если волокнистой — «волосы Венеры». Они считаются талисманами, обеспечивающими счастье в любви. От них отличают зеленые «моховики» — талисманы душевного покоя и здоровья.

Лиловый и лилово-красный хрусталь носит название аметист.

Цейлонский аметист нежно-фиолетов, бразильский — кровавый и пурпурный. Обе эти разновидности меняют свой блеск и игру в зависимости от освещения, и при искусственном освещении часто бывают тусклы и некрасивы. Есть также аметисты, не меняющие цвета или приобретающие вечером кровавый оттенок, но они резки. За указанное свойство аметист высоко ценится путешественниками, так как изменение его цвета днем обычно предвещало бурю и сильный ветер. Свойство это объясняется тем, что аметист, в отличие от других хрусталей имеет скрытое слоистое строение, как агат.

Аметист принято дарить любимым, он хранит от опьянения, им гладят морщины, чтобы они не углублялись, сводят веснушки. Он делает бодрым, разумным, гонит мысли, его кладут под подушку, чтобы видеть счастливые сны. Однако сила аметиста проявляется, если его носят временами, а не постоянно.

Глазковые кварцы. Это темные камни, радиально проросшие иглами кристаллов асбеста или крокодолита. Их красота в значительной степени определяется переливчатостью этих кристаллов.

**Кошачий глаз** — прорастает оливково-зелеными иглами, **соколиный глаз** — более темными, сине-зелеными, **тигровый глаз** — иглами ржаво-рыжего цвета.

Мистики называют эти камни «древесными минералами». Все они обладают свойствами «оберегов», т. е. защищают, сторожат своего владельца. Они хранят здоровье, жизнь от покушений врагов. При этом кошачий глаз более всего охраняет в любви, тигровый — в хозяйственной деятельности, соколиный — в борьбе с врагами. Кроме того, тигровый глаз особенно предохраняет от необоснованных мук

ревности. Некоторые говорят, что эти камни обостряют интуицию и рождают предчувствие беды, другие уверяют, что перстни, украшенные «глазками», при приближении опасности начинают «чувствоваться» на руках, тяжелеют, мешают и тем самым предупреждают о ней владельца.

Непрозрачные одноцветные или слоистые кварцы с восковым блеском знатоки талисманов называют матерями хрусталя.

Это халцедоны, агаты и ониксы.

Халцедоны одноцветны, агаты и ониксы отличаются концентрической слоистостью. Если различие в окраске слоев невелико, то это агат. Если слои резко разграничены, так, что камень правильно назвать не слоистым, а полосатым, — это оникс.

По цвету халцедоны делятся следующим образом:

*облачный халцедон* — сероватый камень;

*белый карнеол* — чисто белый халцедон;

*церакит* — желтоватый халцедон;

*сапфирин* — молочно-синий камень;

*сердолик* — оранжевый, ярко-желтый (львиный агат) и красный;

*сардер* — буро-красный камень;

*хризопраз* — яблочный или изумрудно-зеленый камень;

*плазма* — разных оттенков серо-зеленого цвета;

*гелиотроп* — темно-зеленая плазма с красными крапинками.

Бывает халцедон темно-серого цвета — его называют черным агатом или черным ониксом.

Агаты, в зависимости от рисунка, делятся на звездчатые, глазковые, кружковые, облачные, обломочные, ландшафтные, руинные, бастионные и молочные.

Ониксы имеют четыре следующие разновидности:

*полосатый оникс* — черные и белые полосы;

*сардоникс* — бурые и белые полосы;

*карнеол-оникс* — красные и белые полосы;

*халцедон-оникс* — серые и белые полосы.

Другие сочетания встречаются редко.

Следует оговориться, что под мраморным ониксом понимается природа, не имеющая к ониксу никакого отношения.

Перечислив наиболее известные из этой семьи камни, перейдем к описанию их мистических свойств.

Собственно халцедоны (т. е. камни сероватого, белого или желтоватого цвета) и особенно белый карнеол почитаются как камни любви, привлекающие к женщине сердца мужчин, их также носили, чтобы избавиться от вспышек опасного гнева и от приступов меланхолии. В древности считалось, что носитель такого камня имеет больше других шансов успешно выиграть процесс, его также на время клали под язык, чтобы потом поразить окружающих вспышкой красноречия. Ношение белого халцедона усиливает способность зрения.

*Хризопраз*, носимый в браслете, считается превосходным средст-



вом от дурного глаза, зависти и клеветы, он дает выносливость, созерцание его уменьшает резь в глазах.

Оранжевый и желтый *сердолик* следует носить в браслете борцам, его также кладут на глаза при головной боли.

Мясо-красный сердолик или карнеол согласно древним авторам предохраняет от споров и ссор, регулирует у женщин кровь, усмиряет лихорадки и нервные болезни, укрепляет зубы, однако главное предназначение этого камня — хранить человека от злых чар и молний. На востоке сердолик берут в рот женщины во время родов. Вообще он считается чрезвычайно счастливым и оздоравливающим камнем, последнее время его рекомендуют носить при базедовой болезни.

Все эти различные свойства сердолика хорошо совпадают с нашим представлением о его мистической природе, делающей ее способной ограничить опасную растрату жизненных сил. Ношение корнеола усиливает и делает ясными осязательные ощущения.

Сардер, носимый на теле, содействует быстрому излечению от язв и ран. Он играет особую роль при зачатии, поэтому знатоки особенно внимательно относятся к различению мужских (темных) и женских (светлых) камней сердера. На языке нашего века этот камень правильнее всего назвать камнем регенерации.

*Гелиотроп* — талисман, дающий внимание и счастье людям военных профессий. Его никогда не употребляют с врачебательной целью, он таит в себе некоторую опасность, так как является камнем вербальной магии: перстни и браслеты с этим камнем надевают при заклинаниях.

*Черный агат* — защищает от опасности, он дает власть над злыми силами, ввергает в печаль и процессы.

*Слепистые агаты* — талисманы, дающие мужчине прелесть и любовные чары, их дают держать больному и кладут в рот, когда во время болезни мучит неутолимая жажда.

*Полосатые ониксы* умеряют боль, их кладут для облегчения на воспаленные места и опухоли, кладут также на живот для того, чтобы ослабить колики. Их ношение обостряет слух.

*Сардоникс* — талисман, защищающий от злых и любовных чар, дает мужество, защищает от неверности и лжи, останавливает кровотечение, ускоряет срастание костей. Родившимся в августе он обеспечивает счастливую супружескую жизнь.

*Яшма-яспис* — пестрый камень, отличающийся от агата и оникса зернистым рисунком, если же он полосат, то полосы не образуют концентрических окружностей, а расположены горизонтально.

Яшма бывает почти всех цветов. Талисман из яшмы холодного цвета дает силу предвидения и обнаруживает невидимое для глаз. Красная яшма умеряет силу кровотечения и врачует разные женские страдания. Ибн-Сина (Авиценна) советовал носить ее на животе от болезней желудка. Постоянное ношение яшмы обостряет обоняние.

*Гагат* отличается от черного агата своей однородностью и значи-

тельной мягкостью. Этот камень чрезвычайно любим как талисман, но указания на его свойства темны и неясны. Его называют камнем Великой матери и указывают, что он обладает силой древнего света. Ему свойственно все смягчать и разделять, он отделяет мужчину от женщины, вообще всякое мужское начало от женского, смягчает боль разлуки, дает забвение в любви. Он рождает в женщинах склонность к подругам и облегчает роды, однако беременным его не следует носить. Он открывает обман, через него все скрытое становится явным. Из древности до наших дней его носят как средство от подагры в браслете. Говорят, что он предотвращает судороги.

Что касается **опала**, то это камень особенный, он заимствует свои исключительные краски и игру, радужную от воды. Поэтому боится жары и сухости, от них он легко умирает и теряет прелесть. Если же его положить в воду, то через некоторое время он снова может ожить. Химики говорят, что он на одну треть состоит из воды.

С древних времен считают, что он имеет особое отношение ко лжи. Он приводит владельца к черной магии и отдаёт его во власть Сатаны, если тот только не совсем чист и крепок. Во всяком случае распространено мнение, что он приносит несчастье. Будучи подарен, рождает враждебные чувства к дарителю и становится причиной раздора. Только те, кто родились в октябре, могут носить его без всякой опаски.

Полезен и счастлив для тех, кто страдает влечением к самоубийству и часто попадает в меланхолию, так как ему свойственно питать неопределенные обманчивые надежды. Вообще он добр и не приносит зла тем, кто живет в мире собственных фантазий и не пытается осуществить их наяву. Все же, кто стремится к действию и улучшению своего положения, находят в опале злого противника. От него происходит также страх перед темнотой, он развивает флегматический темперамент.

**Жемчуг** также почитается несчастливой драгоценностью, так как заключает в себе негативную силу Луны. Он приносит владельцу слезы, утраты иллюзий и надежд. Жемчуг умирает и тускнеет от человеческого пота, поэтому он гибнет у тех, кто любит перебирать жемчужины, мгновенно убивают его пары кислот. Однако говорят, что через изменение цвета он приносит владелице здоровье. Это единственное из его положительных свойств.

**Кораллы** носят от дурного глаза, они облегчают излечение ран и язв, в том числе и внутренних. Древние указывают, что кораллы укрепляют память, врачуют сердце, будучи носимы на шее, избавляют от нервных тиков. Они являются талисманами, приличными для гадалек и гадалок.

**Янтарь**, будучи носим как талисман, приносит счастье тем, кто родился под созвездием Льва, остальным его не следует носить постоянно, особенно он зол к тем, кто родился под созвездием Тельца.

В то же время золотистый прозрачный янтарь носят от боли ушей, ангин и других страданий горла, он смиряет также боли лба и глаз. Дым от сжигаемого янтара вызывает видения.

Талисман из солнечного камня или *авантюрина*, светящегося масляной золотистых искорок на темно-буром или зеленоватом фоне, рождает счастливое радостное настроение, дает бодрость духа и ясность разума.

К самоцветным камням относятся три благородных шпата. Это лунный камень или адуляр, лабрадор и амазонит. Они различаются цветом.

*Лунный камень* — голубовато-серебристый с золотым мерцанием внутри, иногда он кажется молочно-белым, иногда слегка лиловым.

*Амазонит* — голубоватого или зеленоватого цвета, также с богатой внутренней игрой, свойственной полупрозрачным и просвечивающим шпатам, или шелковистым блеском.

*Лабрадор* — синевато-черного цвета или сер, но при определенном наклоне к лучу света начинает играть всеми цветами радуги.

Широко распространено мнение, что адуляр — несчастливый камень, однако это неверно. В противоположность жемчугу адуляр воплощает положительные свойства Луны и приносит счастье всем, кто не страдает болезненной мечтательностью и капризностью. Последние качества он обостряет и тем самым может быть опасен. Его хорошо носить людям, страдающим излишне твердым характером и нетерпимостью. Будучи антагонистом Солнца, он предохраняет от эпилепсии и других скоротечных нервных приступов. В новолуние он холодеет и сияет ярче, в это время к нему возвращается сила камня халдейских магов, которые клали его под язык перед прорицанием. Считается также, что он врачует болезни почек, несомненна его связь с меланхолическим темпераментом.

Сила лабрадора скрыта от нас, так как это камень, рожденный миром гинербореев. Известно, что он усиливает склонность к видениям и мистическим откровениям. Носить его опасно, так как действие его часто проявляется в эксцентрических поступках. Тот, кто, имея на себе лабрадор, занимается магией, всегда может встретиться с гибельной неожиданностью.

Амазонит среди прочих камней занимает совершенно особое место, ему свойственно рождать в стариках порывы молодости, улучшать вид кожи и врачевать нервные истощения. Однако он в высшей степени редко бывает носим как талисман. Он развивает природную лень.

Теперь следует сказать о благоприятных рудах, а именно о кровавике и малахите. Они связаны с магическими силами, действующими в атмосфере Земли.

*Кровавик* — благоприятная разновидность **гематита**, имеет буровато-черный цвет, а после полировки приобретает цвет свернувшейся крови (голубиной) и металлический отлив. Своей дурной репутацией он обязан цвету, намекающему на жертвоприношения, и широкому употреблению в магии. Едва ли какой-нибудь средневековый маг дерзал вызывать духов планетных, не имея на пальце перстня с кровавиком. Мягкой разновидностью кровавика вычерчивали также круг на полу и кабалистические знаки. Однако, тем, кто не занимается

магней, он ничем не угрожает, хотя и не приносит особого счастья.

Кровавик врачует нарывы, болезни мочевого пузыря и некоторые специфические болезни мужчин, связанные с любовью. Его свойства связаны с функцией выделения.

Что касается **малахита** — вид его всем известен — он является распространенным детским амулетом. Его вешают на шею.

**Бирюза** бывает молодая (белесоватая), зрелая (голубая) и мертвая (зеленая). Ей свойственно умирать перед опасностью и в руках больного человека. Она временно теряет блеск перед непогодой, когда воздух перестает быть прозрачным.

Бирюза необыкновенно счастливый камень, ее главное свойство примирять все враждебное, она прекращает ссоры, устанавливает мир в семье, отводит гнев сильных. Она дает также достаток. Повешенная на шею умеряет сильные кровотечения, облегчает страдания больных желтухой. Однако у этого камня есть одно роковое свойство — он приносит несчастье людям, не соблюдающим нравственные заповеди, для всех других она — враг. Особенно враждебна она злобным и злоречивым натурам.

**Лазурит** — темно-синий непрозрачный камень. Его свойства далеки от забот обычной жизни и поэтому он не бывает употребляем как талисман. Однако им пользуются как средством от некоторых нервных болезней. Считается, что он предотвращает приступы радикулита и астмы, врачует у женщин кровь, гонит бессонницу. Камень с золотыми точками врачует от внутренних язв. Все эти употребления камня известны лишь на Востоке.

**Топаз** — прозрачный золотистый камень, однако бывают топазы цветные, лиловые и синие.

Золотистый топаз — камень, освобождающий от страстей буйных и опасных, рождает в человеке настроение безмятежного наслаждения жизнью, обостряет вкусовые ощущения, гонит гнев, неверность. Тем, кто родился в ноябре, он дает верную дружбу и любовь, а тем, кто родился в мае, — гневность и буйную фантазию.

В древности его называли камнем внутреннего просветления. Его употребляли как защиту от безумия, бессонницы и злого взгляда. Считается, что его ношение на шее облегчает приступ астмы.

**Турмалин** малинового цвета считается талисманом художников, он дает признание и творческие силы.

Зеленый турмалин впитывает и охлаждает, этот камень можно носить людям, не достигшим 35-летия.

Пестрый турмалин — наполовину зеленый, наполовину красный, камень творческих и эротических импульсов, ему свойственно консервировать в человеке молодость и силу.

Что касается черного турмалина (шерла) то это камень Ведм.

Камни из семьи бериллов прозрачны. Это:

**изумруд** — зеленый камень разнообразных оттенков, всегда достаточно ярких;

**аквамарин** — камень зеленовато-голубых тонов;

*Берилл* — желтый камень с зеленоватыми тенями;

*хризоберилл* — желто-зеленый камень;

*александрит* — красно-фиолетовый хризоберилл, при искусственном свете становящийся темно-зеленым;

*фенакит* — яркий винно-желтый камень, иногда розоватый;

*morganit* — розовый берилл;

*эвклаз* — редкий синеватый или голубовато-зеленый камень, обладающий значительной прочностью.

*Изумруд* — легко отличим от всех других близких по окраске камней благодаря чистоте и прозрачности его холодно-зеленого цвета. Считают, что развитие этого камня продолжается еще и сегодня, так как он не достиг своей полной крепости.

Современные оккультисты видят определенную связь между этим камнем и бессознательными рефлексивными действиями человека. Древние называют его «камень таинственной Изи́ды». Он считался талисманом матерей и мореплавателей, его подолгу разглядывали, считали, что в нем, как в зеркале, отражается все тайное, заранее обнаруживается будущее. Чтобы укрепить память и обострить зрение, его носили на шее. Оправленный в золото, он бережет от заразных болезней, чар любви и бессонницы. Юношей и дев заставляли носить изумруд, чтобы он оградил их от разврата и защитил целомудрие. Считается, что сны человека, носящего изумруд, особенно часто сбываются.

Тех, кто родился в сентябре, он бережет от лживых друзей, дает верность. Однако для того, чтобы этот камень мог проявить себя вполне, нужно, чтобы в гороскопе Луна находилась в благоприятном положении. Особые охранительные свойства изумруда заключаются в том, что он активно борется со лживостью, нецеломудрием и неверностью своего владельца, будучи не в силах противостоять им — раскалывается, он по природе своей антидемоничен.

Что касается его врачебных свойств, то он рассеивает меланхолию и дает долголетие.

*Аквамарин и эвклаз* — трудно различимы и во многом родственны по своим свойствам — это камни, ранившие счастье супружеской жизни.

Знатоки талисманов считают, что ношение аквамарина облегчает боль зубов, желудка и печени.

*Берилл* — это камень свойственной формы, он магически связан с мышлением и разумом человека. Его носят как талисман, оберегающий жизнь в дальних поездках. Будучи особенно чистым и однородным, он помогает в исследованиях и занятиях философией.

*Хризоберилл* отличается от истинного берилла значительно более зеленоватым оттенком. Это талисман игроков, он защищает от имущественных потерь, его советуют носить людям, страдающим неврозами. Значительно более важными магическими свойствами обладает его разновидность — александрит.

*Двойственность цвета* александрита магически связана с двой-

ственностью человеческой крови — артериальной и венозной. Он регулирует кроветворение, очищает кровь и укрепляет кровеносные сосуды. Такое понимание свойств александрита делает его излюбленным талисманом нашего времени. Перстень с этим камнем перед сном необходимо снимать. Его обычно кладут на ночь в воду и утром отпивают несколько глотков. Однако питье — это выдумка масс.

Особое свойство этого камня — он делает своего владельца мирным и сговорчивым, так как александрит по своей природе антихолеричен.

Семейство **гранатов** состоит из следующих камней:

**альмандин** — прозрачный пурпурный, фиолетово-красный камень;

**хризолит-оливин** — золотисто-зеленый камень, малопрозрачный, с сильным блеском и игрой (демантоид).

В просторечии все красные гранаты называют гранатами, зеленые — оливинами.

Свойство красных гранатов быстро тускнеть, терять яркость, блеск и сочность, их считают тяжелыми и мало счастливыми камнями. Главное их магическое свойство — рождать сильные страстные желания. Часто это оборачивается против их владельца. Говорят, что на руке человека, одержимого страстью, они начинают сильно блестеть, так как наливают его кровью. Особенно много несчастий приносят украденные гранаты.

Гранаты хороши только для людей, родившихся под созвездием Девы, так как приносят им недостающее душевное тепло, и под созвездием Стрельца, так как дают им власть над людьми, необходимую для удовлетворения страстей.

**Оливин** — приносит много несчастий родившимся в созвездии Рыб и очень хорош для тех, кто родился во Льве или Стрельце. Он дает счастье во всех делах, охраняет от врагов и злых демонов. Его сродство с гранатами проявляется в том, что он рождает в мужчинах страсть и лечит бессилие.

**Гиацинт или благородный циркон** — прозрачный камень темно-красного цвета, теряющий блеск перед плохой погодой. Считается средством от галлюцинаций и меланхолии. Его носят заклинатели, чтобы защитить себя от злых духов. Ныне он не моден в высшем свете, так как считается камнем куртизанок. Его важнейшие свойства препятствовать зачатию, содействовать аборту и задерживать рост волос на скрытых частях тела. В то же время он считается одним из мощных камней магии. Подобно бирюзе и лазуриту это камень-лемуриец.

К семье благородных **корундов** относится рубин, сапфир, лал (шпинель).

**Рубин** — алый прозрачный камень, ценившийся на Востоке выше алмаза. Его главное мистическое свойство — рождать влечение к великому. На руке благородного нравственного человека он ведет к победам и великим подвигам мира, простым людям дает

счастье и любовь и предупреждает их об опасности изменением цвета. Он дает защиту от низших духов, злых сил и чар, укрепляет сердце, возвращает утраченные силы, гонит тоску, дает женщинам плодородие. Лучше всего он проявляет себя для тех, кто родился в конце июля.

Однако ему свойственно усиливать природную жестокость и, слившись со злым от природы человеком, он превращается в злого и рокового демона. Он развивает холерический темперамент.

Благороднейший из камней — синий, чистой воды *сапфир*. Он дает верность, целомудрие и скромность, облегчает сосредоточение сил и особенно концентрацию в молитве. Он дает силу против всех болезней души и тела, против неверности, гнева и страха, однако его владелец должен быть целомудрен и добр. За это его называют не только камнем Юпитера, но и камнем Монахинь. Известно, что он охлаждает страсти, однако в древности женщина, желая разжечь желание мужчины, держала его над кубком, прежде чем дать выпить.

Самый сильный сапфир — звездчатый, внутри которого горит шестиконечная звезда. Три ее пересекающиеся линии — это три главные линии жизни: вера, надежда и любовь.

Сапфир опасен своими пороками. Если в камне есть трещины, пятна, облачки и т. д., то он способен принести очень большие несчастья. Но и чистый сапфир может быть источником несчастья — он лишает человека радости любви и веселого общества.

*Лал или красный шпинель* — отдаленный родственник корундов. Этот камень любимый на Востоке. Его носили, чтобы предохранить глаз от ослепляющего действия Солнца. Сейчас его носят пожилые люди от болей в пояснице. Считается, что его надо прятать от детей, так как его главное магическое свойство — эротически возбуждать, рождать тягу к любви, разврату. Его охотно дарят любимым. Этот камень развивает в человеке темперамент.

**Алмаз** — камень, дарующий добродетель, мужество и победу. На руке преступника действует против него. Он никогда не приносит пользы тому, кто сам его купил. Алмаз с зеленоватым отливом дает женщине плодovitость, бережет дитя во чреве и облегчает роды. Считается, что алмаз боится дьявола и что он изгоняет грехи.

Алмаз врачует склероз и апоплексию, предотвращает образование камней.

Алмаз, имеющий внутри пятна, считается самым несчастливым и роковым камнем.

## СОДЕРЖАНИЕ

Уникальные рецепты мадам Карбоньер . . . . .	1
Как француженки пользуются декоративной косметикой . . . . .	3
Как француженки пользуются духами . . . . .	4
Как причесаться? . . . . .	5
Как ухаживать за ногтями . . . . .	8
Как избавиться от волосатости . . . . .	9
В стиле «соблазн» . . . . .	10
Тем, кто носит очки . . . . .	11
Как подобрать платок и перчатки . . . . .	12
Если дома — ковры . . . . .	13
Накленить обон, но... . . . .	14
Мадам Карбоньер советует еще раз сесть перед зеркалом и... в ванну . . . . .	15
Гимнастика в ванне . . . . .	16
Варианты интерьера французской квартиры . . . . .	17
Цветы в вашем доме . . . . .	20
Волшебство французской диеты . . . . .	22
Как француженки гадают на картах . . . . .	24
Техника современного французского секса . . . . .	31
Об астральных свойствах камней . . . . .	52



## **ФРАНЦУЗСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ**

Составитель **В. А. Черныш**

Редактор **А. А. Шигай**

Корректор **Н. Ф. Бакалец**

Сдано в набор 17. 10. 90. Подписано в печать 19. 11. 90. Формат 60×84/16. Бумага типогр.  
Гарнитура литературная. Печать высокая. Условн. печ. л. 3,26 Тираж 500000 экз. Заказ 3790.  
Цена 3 р. 30 к.

Украинский филиал СП «Лесинвест, ЛТД» СССР — Швейцария совместно  
с агропромышленным объединением «Союз».

Гортипография. 256400, Белая Церковь, бульвар Победы, 22а.

# ФРАНЦУЗСКАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ МОЛОДОЙ ЖЕНЩИНЫ



Уникальные рецепты  
мадам Карбоньер



Волшебство  
французской диеты



Половое поведение



Эрогенные зоны —  
новые исследования

