

Глава 10

Вариации на тему

В этой главе...

- Миссионерская поза
- Поза “женщина сверху”
- Это разнообразие “сзади”
- Оральный и анальный секс
- Внешний половой акт
- Мастурбация — порознь и вместе
- Секс во время беременности

Я думаю, многие теперь согласны с тем, что предварительная игра — это эротическое действие, цель которого состоит в возбуждении обоих партнеров. В этой главе мы перейдем от игры к делу.

А что это такое, если быть точным? Только ли половой акт? Вот что написано в словаре Вебстера: “половой акт — это генитальный контакт, происходящий обычно между двумя людьми, который осуществляется главным образом введением пениса во влагалище с последующей эякуляцией”.

Но это определение оставляет за кадром очень многое из того, что происходит между двумя людьми, когда они “делают это”. Куда подевались оральный, анальный секс, взаимная мастурбация? Разве люди занимаются не сексом, если между ними происходит такое? А если женщины не извергают семя, и такое их множество не может получить оргазм только от полового акта, им что — отказано в некоторых удовольствиях “этого”?

Я никогда не была сильна в семантике, но попробую кратко объяснить вам, о чем пойдет речь в этой главе: это любые добровольные занятия двух взрослых людей, не девственников, которые приводят к оргазму (об оргазмах речь пойдет в главе 11).

Почему я исключаю девственников? Если подростки занимаются оральным сексом, но не вступают в половой акт, можно ли считать их девственниками? Поскольку нет шанса забеременеть, вы скорее согласитесь с тем, что они девственники. Но если два человека, у которых ранее был половой акт, в один из вечеров решат выбрать из сексуального меню только оральный секс, но по ходу дела вдруг меняют планы и совершают коитус, такое поведение отличается от типа, описанного в предыдущем примере. Разница не такая уж огромная, но мне надо было как-то провести черту.

Так что, говорю ли я “делать это” или “заниматься сексом”, эта глава охватывает различные способы, которыми два человека помогают друг другу испытать оргазм.

Попасть туда — это еще полдела

Хотя оргазм — это, несомненно, главная цель полового акта для обоих партнеров, однако вся забава состоит именно в том, как вы достигнете этой цели.



Данная книга — это не “Кама-Сутра”, так что я не собираюсь описывать вам все многообразие поз, тем более, как я подозреваю, среди вас не так уж много акробатов. (Мой адвокат предложил мне в этом месте вставить параграф о том, что я не несу никакой ответственности за любые возможные членовредительства, которые могут произойти в результате занятий любовью в приведенных здесь позах. В данном случае я частично воспользуюсь его советом и скажу, чтобы вы всегда проявляли осмотрительность, особенно если знаете за собой некоторые слабости, например больную спину. Кроме того, я советую всем парам запереть двери, когда они занимаются сексом, чтобы в спальню не проникли дети и адвокаты.)

То, что описывается в данной главе, — это основы, но попутно я объясню преимущества каждой позы. И не ищите здесь нравучений, я отнюдь не полагаю, что одна поза более моральна или нормальна, чем другая. Разумеется, некоторые позы более популярны, но на то есть веские причины.



Когда вы будете читать эту главу, вас подстерегает опасность: вы можете сексуально возбудиться. Не паникуйте, если содержание этой главы “заведет” вас. Скорее, бейте в набат, если у вас не будет вообще никаких ощущений.

Старая добрая миссионерская поза

Миссионерская поза (рис. 10.1) — это не более чем поза “мужчина сверху”, т.е. мужчина сверху, женщина под ним, а между ними сливочное масло и джем. (Нет, вот это вычеркните, а то еще сплпнитесь и придется вызывать “Скорую помощь”.)

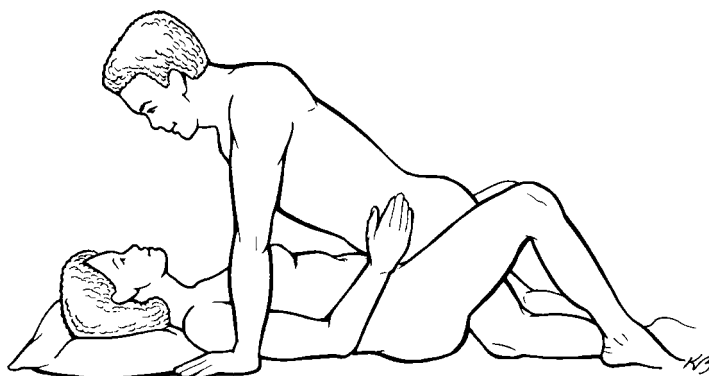


Рис. 10.1. Миссионерская поза

Люди знакомы с позой “мужчина сверху” еще со времен каменного века, поэтому вам может стать интересно, почему ее называют миссионерской. По мнению польского антрополога Бронислава Малиновского, это шутовское название придумали изобретательные аборигены островов Юго-Восточной Азии. Счастливые туземцы не ограничивали себя всего одной позой. Это “греховное поведение” шокировало прибывших сюда миссионеров, которые наряду с проповедями Слова Божьего всячески внедряли и позу “мужчина сверху”. Отсюда и название.

Если вы видели, как спариваются животные, то знаете, что такая поза присуща только человеку. Это частично объясняется тем, что для многих видов поза “самец сверху” будет либо невозможна (представьте, например, черепах), либо в лучшем случае неудобна (например, для жирафов).

Одна из причин популярности миссионерской позы заключается в том, что она отличает нас от животных, но она же сопряжена и с некоторыми недостатками. (Более подробно вы узнаете о них ниже, в разделе “Какие тут недостатки”.) Я не думаю, что всего лишь практические соображения сделали эту позу столь

популярной, или что мужчины хотят доказать, что они не животные, или стремятся казаться сильными агрессорами и быть всегда сверху. (А когда огромный лев впивается зубами в загривок самки и громоздится на нее сзади, похож ли он на размазну?)

Лицом к лицу Всегда лучше

Полагаю, многие согласятся с тем, что, поскольку люди так много общаются друг с другом, разговаривая, прикасаясь или обмениваясь взглядами, поза, при которой партнеры смотрят друг на друга, наиболее предпочтительна. Разумеется, нельзя отрицать и следующий фактор популярности этой позы: она, как правило, позволяет партнерам оставаться под одеялом в холодные месяцы года.

Миссионерская поза не так уж статична, есть и ее вариации. Хотя женщина должна раздвинуть ноги, чтобы позволить мужчине войти в нее, она не обязательно должна лежать, просто распластавшись на спине. Большинство женщин еще сгибают колени, но они могут как угодно поднимать и опускать их, даже обвить ими спину мужчины.



При миссионерской позе мужчина не обладает такой свободой движений, как женщина, но он может приподняться (т.е. выгнуться назад), что позволит ему тереться лобковой костью о клитор, стимулируя его еще сильнее.

Какие тут недостатки

Как бы ни была популярна миссионерская поза, у нее есть определенные недостатки.

- ✓ Самый очевидный недостаток миссионерской позы состоит в том, что пенис,двигающийся во влагалище, не обеспечивает достаточной стимуляции клитора, поэтому многие женщины не достигают оргазма.

Не может мужчина добраться до клитора и пальцами, так как опирается на руки; следовательно, стимуляция клитора, необходимая женщине для оргазма, зачастую невозможна.

- ✓ При миссионерской позе свобода движений для женщины также во многом ограничена, она может только двигаться в такт с партнером.

- ✓ Если половой акт происходит слишком долго, или мужчина по той либо иной причине устал, или ослабел, миссионерская поза может оказаться слишком неудобной.
- ✓ Исследования показали, что когда у мужчины напряжены мышцы, поскольку ему надо упираться, это влияет на его способность сдерживать эякуляцию, так что миссионерская поза может усугубить проблему раннего семяизвержения.

Некоторые мужчины могут спросить меня, почему это женщины не стимулируют себя сами, ведь при миссионерской позе они вполне могут добраться до своего клитора. Я не могу дать им абсолютно точный ответ, но все же полагаю, что причины состоят в тех же психологических факторах, которые мешают многим женщинам мастурбировать. В некоторой степени это исходит от общества, которое твердит женщинам, что нехорошо трогать себя “там внизу” (то же самое твердит общество и молодым людям, но удержать от “этого” удастся очень немногих).

Все-таки женщинам больше нравится, когда их стимулируют, а не заниматься этим самостоятельно, и это, пожалуй, все, что вам надо знать. Так что, нравится вам это или нет (а я думаю, что большинству мужчин это нравится), сила женского оргазма во время занятий сексом зависит от мужских рук, или языка, или большого пальца ноги.

Вариации для лучшего оргазма



Вариация миссионерской позы: уложить женщину на спину на край кровати или стола (можно и бильярдного — видите, я жду от вас непредсказуемости), при этом мужчина остается стоять на ногах. Высота возвышения, на котором лежит женщина, должна позволять удобное для обоих введение пениса. Поскольку мужчина уже не удерживает на руках собственный вес, он теперь способен трогать пальцами клитор женщины и семимильными шагами нести ее оргазму. В нашей книге *Dr. Ruth's Pregnancy Guide for Couples* (“Руководство д-ра Рут по зачатию для семейных пар”) мой соавтор и я назвали вариацию этой позы своими именами — поза д-ра Рут и д-ра Амоса. (Если астронавты могут давать свои имена звездам, почему мы не можем называть своими позы?) В нашей позе женщина, лежащая на спине на кро-

вати, опирается одной или обеими пятками на стул (стулья). Такая поза предоставляет женщине большую свободу движений, и мужчина не наваливается на ее живот всем своим весом.

Эта вариация — одна из нескольких поз, которая позволяет мужчине касаться клитора женщины. Я привожу здесь эти позы, потому что благодаря им женщина может испытать оргазм. Зачастую ключом здесь выступает любая не миссионерская поза.

Другие позы смогут сделать более возможным одновременный оргазм, хотя достижение такого оргазма — дело весьма мудреное. Поскольку женщине требуется больше времени, мужчина должен поддерживать уровень своего возбуждения, достаточный для сохранения эрекции, но при этом удерживаться на грани оргазма. В то же самое время он должен быть в тесном контакте со своей любимой, чтобы стараться почувствовать, когда она будет готова к оргазму, и в этот самый момент умножить усилия. Проблема заключается в психологическом факторе — наш внутренний зритель настолько *вовлекается* в процесс наблюдения и контроля, что уже не способен расслабиться и получить удовольствие.

Амазонка-наездница

Теперь, когда наше общество приблизилось к равноправию полов, у мужчин больше нет оправдания для того, чтобы всегда быть сверху. Фактически ни одна из этих поз не нова, но они постоянно то входят в моду, то выходят из нее. Однако мы знаем, что теперь забираются на мужчин сверху гораздо больше женщин, чем 10 или 20 лет назад.

Немного удивляет факт, что поза “женщина сверху” (рис. 10.2) все же не так популярна, как того заслуживает, поскольку при этом партнеры получают несколько значительных преимуществ.

- ✓ Самое большое преимущество состоит в том, что мужчина может ласкать пальцами клитор женщины.
- ✓ Мужчина может видеть прямо перед собой и ласкать груди женщины (двойное возбуждение для тех мужчин, которые в сексе возбуждаются зрительно).
- ✓ Мужчины утверждают также, что в позе “женщина сверху” они способны “держаться” дольше.
- ✓ Что касается женщины, она может контролировать глубину проникновения пениса и темп толчков

(что, правда, звучит скорее как предполетный инструктаж летчика-истребителя, чем описание полового акта). Поскольку каждая женщина вырабатывает свой собственный уникальный стиль, который подходит ей больше всего, такой контроль может очень помочь в деле достижения оргазма.



Рис. 10.2. Поза “женщина сверху”

Поза “женщина сверху” может оказаться более утомительной для женщины, особенно если ей требуется значительное время для достижения оргазма. Если она вдруг начнет задумываться, почему все так долго, и терять силы, тогда может вступить в действие фактор вовлеченности (см. предыдущий раздел), который сделает оргазм еще более труднодостижимым. Хотя многие женщины находят такую позу излишне утомительной для получения удовольствия, все-таки ее следует практиковать, хотя бы время от времени.

Если вы думаете, что женщина в такой позе всегда должна смотреть в лицо мужчины, то ошибаетесь. Она может развернуться головой к ногам мужчины. Фактически в течение одного и того же акта она может разворачиваться и так и эдак (или даже вертеться юлой, коль ей это нравится). Одно из преимуществ того, что женщина не будет обращена к лицу мужчины: она сможет уделить дополнительное внимание его гениталиям. Многим мужчинам нравится, когда во время полового акта им ласкают яички. Только будьте с ними мягче, поскольку яички очень чувствительны и один миг пронзительной боли может положить конец его эрекции.



Чтобы поза “женщина сверху” получилась, у мужчины должна быть очень сильная эрекция. Если эта поза не получается у вас вечером, попробуйте утром — это то время дня, когда эрекция у мужчин наиболее сильная.

Рейг по тылам

Поза “сзади” (рис. 10.3) — это не анальный секс, это секс влагалищный, когда мужчина входит в женщину сзади так, как поступает большинство животных. Введение пениса может доставить при этом некоторые хлопоты, однако большинство пар как-то находят способ применения этой позы.

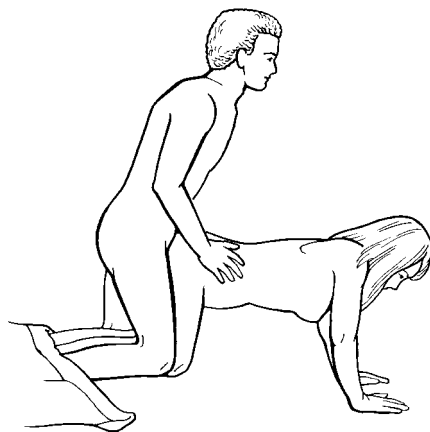


Рис. 10.3. Поза “сзади”

Поза “сзади” дает мужчине свободу движений для стимуляции клитора женщины и открывает ему захватывающий вид сзади, который очень многим мужчинам нравится. В этой позе у женщины могут устать колени, но это, в принципе, единственный ее недостаток. Одна из причин малой популярности этой позы сегодня — это, возможно, не слишком живописный вид для самой женщины (если только не поставить перед ней пейзаж Сезанна или зеркало).



При позе “сзади” пенис может проникнуть глубже и натолкнуться на яичник или другой орган женщины. Для нее это может быть так же больно, как если ударить его по яичкам, так что я советую проявлять осторожность.



Некоторым женщинам безумно нравится, когда им вводят палец в анус буквально перед самым оргазмом. Мужчина может легко доставить такое удовольствие женщине, находясь в любой из вариаций позы “сзади”. Но после того как палец побывает в анусе, не вводите его во влагалище, чтобы женщина не получила вместе с оргазмом еще и инфекцию половых путей.

Дрессированные собачки

В зависимости от роста партнеров ввести пенис сзади можно и тогда, когда партнеры стоят на обеих ногах; женщина при этом нагибается, держась за стул или какой-то другой устойчивый предмет (рис. 10.4).

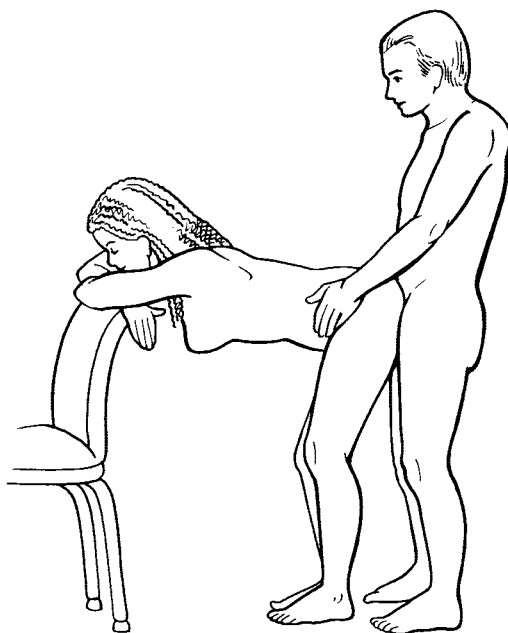


Рис. 10.4. Поза “стоя сзади”

Это одна из полуакробатических поз, очень хорошая для разнообразия и изгнания скуки из спальни, но не всегда удовлетворяющая обоих партнеров, так как пара должна сосредото-

чиваться на сексуальном возбуждении, пытаясь в то же время удержать равновесие.

Могу только намекнуть, как вам сделать эту позу более удобной или хотя бы испробовать ее: обратите внимание на разницу в вашем росте и соответственно приспособьтесь. Например, мой рост всего 1,4 м, я не достаю до микрофона, и меня не видно из-за кафедры, когда я читаю лекции; поэтому я прошу ставить для меня ящик в качестве подставки. (Уж не думаете ли вы, что я стану рассказывать, как справляюсь с сексуальными позами!)



Если у партнеров большая разница в росте, женщина или мужчина могут встать на какой-нибудь предмет, например на телефонную книгу, дабы мужчина мог ввести свой пенис без того, чтобы кто-то из партнеров стоял в полусогнутом положении, что очень даже не легко и наверняка будет мешать наслаждаться сексом.

Комбинированный вариант

Еще одна поза (рис. 10.5) представляет собой комбинацию миссионерской позы и позы “сзади” (только я не хочу слышать обвинения в том, что я отступаю от канонов).



Рис. 10.5. Комбинированная поза

- ✓ Женщина лежит на спине, но поворачивается на бедро и поднимает ногу (она получит дополнительные баллы от жюри, если направит большой палец прямо на Север).
- ✓ Мужчина переносит основной вес своего тела на ногу и соответствующую руку и входит в женщину.

В этой позе вам придется здорово попрыгать, и то, добьетесь ли вы оргазма, почти полностью зависит от вашей физической выносливости.

Для лежебок

Еще одна вариация позы “сзади” — это поза “на боку”, при которой партнеры напоминают сложенные в коробку ложки (рис. 10.6). При этом мужчина входит во влагалище женщины так же сзади, но женщина не стоит на четвереньках, а лежит на боку. Многим парам знакома эта поза, поскольку она очень близка к положению, в котором они засыпают.



Рис. 10.6. Поза “на боку”

Поперек (но не наперекосяк!)

Поза “ножницы” (рис. 10.7): женщина лежит на спине, а мужчина лежит рядом; он поворачивается, обвивает своими ногами ее бедро и сбоку входит во влагалище. Если вы плохо умеете вязать морские узлы, тогда вам будет поначалу сложно изобразить эту позу, но это хорошая поза, так что не сдавайтесь. (Если у вас возникнут реальные проблемы, обратитесь за помощью к бывалому морскому волку.)



Рис. 10.7. Поза “ножницы”

В этой позе мужчина также легко может стимулировать клитор женщины, совершая при этом толчки внутри ее влагалища, а также ласкать ее груди (а женщина может ласкать его). Каждый партнер видит лицо друг друга и, если температура пони-

женная (или стыдливость повышенная), можно уютно оставаться под одеялом. Тут задаешься вопросом, зачем вообще вспоминать о миссионерской позе (разве что у вас гостят миссионеры с островов Тихого океана).

Танец на коленях

“Танец на коленях” (рис. 10.8) — это популярная поза в некоторых стриптиз-клубах (по крайней мере, так я слышала от знающих людей). В клубах, однако, ее практикуют с одетыми мужчинами, что делает некоторые аспекты полового акта весьма затруднительными.

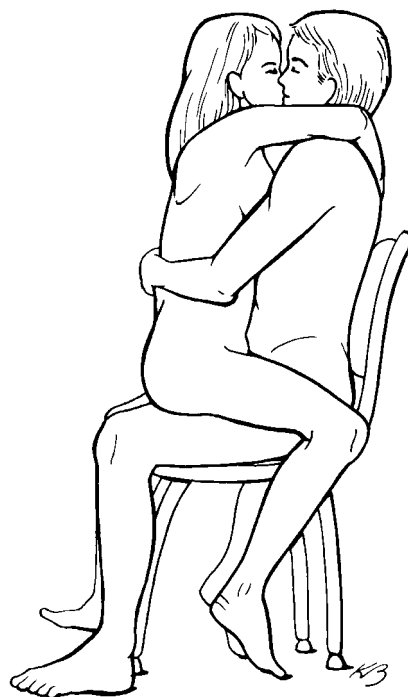


Рис. 10.8. Поза “танец на коленях”

При “танце на коленях”, если это не на публике, мужчина сидит, женщина садится ему на колени, и пенис входит в ее влагалище. Когда женщина сидит лицом к мужчине, она не может контролировать толчки, как это можно делать в позе “женщина сверху”, мужчина также ограничен в движениях. Но если женщина садится спиной к мужчине, тогда она может подниматься и опускаться, как в позе “женщина сверху”.

По-туземски

Какие позы предпочитали туземцы юго-восточных островов Тихого океана до того, как там объявились миссионеры? Одна, названная “позой Океании”, (рис. 10.9), почти невыполнима для большинства западных людей. Поскольку у аборигенов не было стульев, они много времени просиживали на корточках, и эту позу они приспособили для секса. В этой позе женщина ложится на спину и раздвигает ноги, а мужчина садится над ней на корточки и вводит в нее пенис. Вероятно, это позволяло мужчине растягивать половой акт на долгое время. Но, если только это не мастера йоги, сомневаюсь, что многие мужчины способны долго удержаться в таком положении.



Рис. 10.9. “Поза Океании”

„На месте стой! Раз-два!“

Если вы не очень соответствуете друг другу по росту и габаритам, поза “стоя” (рис. 10.10) оказывается труднодостижимой. Если мужчина достаточно силен, он может приподнять женщину, однако физическое напряжение может уменьшить удовольствие.

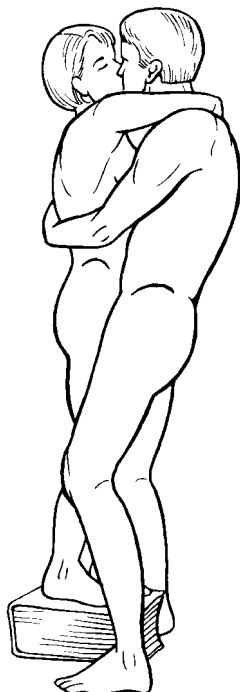


Рис. 10.10. Поза “стоя”

Лично я считаю, что поза “стоя” чаще встречается в порнофильмах, чем в спальнях нормальных людей. Но поскольку в большинстве случаев меня в спальни нормальных людей не приглашают, то там может оказаться гораздо больше того, что я только могу себе вообразить.



Поза “стоя” чаще всего ассоциируется с посещением партнерами душа. Это выглядит очень романтично, но, как вы знаете, в ваннах и душевых про-

исходит самое большое число несчастных случаев, даже по сравнению с числом аварий на дорогах США. Добавьте сюда акробатические элементы, и вероятность травмы будет лететь к вам со скоростью 200 км/ч, да еще по проселочной дороге.



Если использовать подставку, тогда позиция “стоя” будет более выполнимой, поскольку мужчина избавится от необходимости заниматься на ночь глядя грузоподъемными работами.



Я за всяческие поиски, за эксперименты и за то, чтобы секс приносил радость, но секс — это все-таки не атлетические соревнования, и никакие олимпийские медали или почетные звания не даются за секс с препятствиями. Оргазмы сами по себе — это большая награда, и если вы можете получить их, не рискуя конечностями и жизнью, тогда зачем выбирать экстремальные пути? С другой стороны, одни любят съезжать на лыжах с горы, а другие с восторгом за этим наблюдают, и если вы можете экспериментировать безопасно, то я не вижу никаких проблем.

В дело идет рот

В главе 9 куннилингус и фелляция упоминаются в качестве форм эротической стимуляции, однако один или одновременно оба партнера могут возбуждать половые органы другого ртом и языком до тех пор, пока тот не достигнет оргазма. Разумеется, некоторым женщинам не нравится при этом результат — мужская эякуляция.

Однако женщина может заниматься фелляцией и без того, чтобы мужчина обязательно эякулировал ей в рот.

- ✓ Лучший способ избежать этого — если мужчина даст женщине знать, что у него вот-вот наступит оргазм. Тогда она сможет отвести рот от “зоны обстрела” и довести мужчину до победного конца с помощью своих ловких рук.
- ✓ В какой-то момент женщина научится чувствовать определенные знаки, такие как усиление эрекции, которые указывают на приближение ор-

газма, и станет увертываться, не отвлекая мужчину от конечной цели.

- ✓ Она может также приберечь поблизости полотенце или салфетку, чтобы, если мужчина все же эякулирует ей в рот, быстро выплюнуть его сперму, не проглатывая. С другой стороны, если даже она немножко и проглотит, особого вреда не будет. Некоторым женщинам нравятся эти вкусовые ощущения. Сам продукт, к слову, абсолютно естественный.

Я пока не упомянула позы для орального секса. Тут нет чего-то правильного или неправильного — выбирайте, что вам подходит. Но один из способов все же имеет свое название — “69” — и относится к взаимному оральному сексу. Название происходит от положения двух тел, лежащих друг на друге валетом. Хотя не имеет значения, кто находится сверху, как правило, это положение занимает мужчина, иначе он рискует растянуть шею, если окажется снизу. (Иногда он может подложить под голову подушку.) Эта поза может быть исключительно удобной для обоих партнеров, если они будут лежать на боку.



Мужчина должен помнить, что оральный секс не должен сводиться исключительно к куннилингусу. Поскольку женщинам в состоянии сексуального возбуждения нравится ощущения внутри влагалища, мужчина может вставить туда один-два (или больше) пальца, совершать ими движения, имитируя пенис, и продолжать заниматься куннилингусом. Это ощущение, когда стимулируют клитор и в то же время расширяют стенки влагалища, и приводит к тому, что некоторым женщинам так нравится оральный секс.

Анальный секс: применять с осторожностью

В анусе много нервных окончаний, так что анальный секс может доставлять удовольствие как мужчине, так и женщине, хотя, разумеется, женщина не получит оргазм только от анального секса.

Анальный секс сопряжен с некоторыми правилами, которым вы должны следовать, если хотите, чтобы он был безопасным.

- ✓ Первое правило — это чистота. Главное назначение ануса — сдерживание каловых масс (кишащих бактериями), которые находятся в толстой кишке до момента испражнения. Разумеется, если просто вытереть это место обрывком газеты, этого будет недостаточно, чтобы удалить все микробы, так что анус следует тщательно мыть.
- ✓ Внутри ануса имеется множество складок, так что даже с помощью клизмы нельзя гарантированно избавиться от всех микробов, следовательно, во время анального секса надо обязательно пользоваться презервативом.
- ✓ Так как анус изначально не предназначен для проникновения в него снаружи, следует пользоваться смазкой, чтобы не допустить повреждения выстилающих его тканей.
- ✓ Само собой разумеется, вы никогда не должны вводить пенис во влагалище после анального секса, не сняв (или не заменив) презерватив.



Если мужская половина гетеросексуальной пары пожелает испытать ощущения от анального вторжения, женщина может воспользоваться либо пальцами, либо небольшим дилдо (есть такие, которые производятся специально для этой цели), либо небольшим вибратором (подробнее об этом рассказывается в главе 17).

Внешний половой акт: снова о петтинге

В былые времена люди называли внешний половой акт обильными ласками, или *глубоким петтингом*, — термин, который во многом вышел из употребления, позабылась и его этимология. В прошлом редкие пары вступали в добрые половые отношения. Однако, поскольку их сексуальное напряжение было ничуть не ниже, чем сегодня, люди взаимно освобождали друг друга от него.

Некоторые современные молодые люди по тем же моральным или религиозным причинам, а также из-за страха перед СПИДом возвращаются к проверенному методу своих предков, просто под другим названием — внешний половой акт.

Какая остановка предпоследняя?

Если все возможные сексуальные действия разместить по нарастающей, в виде некоего диапазона, где в начале будут тисканья в кинотеатре, потом поцелуи груди партнерши и т.д., вплоть до коитуса, то на предпоследнем месте будет внешний половой акт, или петтинг.

Петтинг может сводиться к тому, чтобы тискаться в одетом виде, шарить сквозь одежду, чтобы трогать гениталии, а то и полностью раздеться.



Помните, что некоторые ЗППП, такие как герпес и генитальные бородавки, можно подхватить от партнера и без коитуса с ним. Если вы обнажены и ваши тела полностью соприкасаются, вы рискуете получить или передать венерическую болезнь. (В главе 19 рассказывается о ЗППП и о снижении риска заразиться ими.)

Как избежать изнасилования во время свидания

Еще одна причина, по которой петтинг в раздетом виде может оказаться несколько рискованным, состоит в том, что иногда ситуация выходит из-под контроля и внешний половой акт может стать более чем внутренним. Иногда обе стороны согласны на это, а иногда и нет. Если нет, то это называется *изнасилование во время свидания* и представляет собой ситуацию, которую я отнюдь не одобряю.



Я резко против изнасилований любого рода, и если два человека, будучи одетыми, совершают внешний половой акт, а мужчина пытается оказать на женщину давление, я считаю это изнасилованием. Но если женщина позволяет себе улечься в постель с голым мужчиной, сама не имея на себе ничего, тогда, я думаю, и она несет часть ответственности за то, что может случиться и чего она вроде бы не хотела. Я не оправдываю мужчину; просто хочу сказать, что если женщина точно не хотела полового акта, она зря позволила ситуации зайти так далеко.

Разумеется, если пара давно вместе и сумела построить отношения, женщина может быть более уверена в партнере. Но если пара только начала встречаться (даже если это уже третье, четвертое или пятое свидание), она играет с огнем, ведя себя таким образом. Грустно, что многие женщины обжигаются.

Сам с собою своею рукою

Я, как правило, не употребляю термин “безопасный секс”, поскольку защита от болезней, передающихся половым путем, при всех сценариях никогда не бывает 100%-ной. Презервативы рвутся, некоторые вирусы способны проникнуть сквозь презервативы, оральный секс также не дает полной гарантии.



Единственная абсолютно безопасная форма секса — это мастурбация.

Можете мастурбировать наедине или с партнером, который тоже мастурбирует. Поскольку вы не касаетесь друг друга, никакие выделения не могут перейти от одного к другому, поэтому это — абсолютно безопасный секс. Вы не можете передать сами себе никакую венерическую болезнь, вы не можете передать ее и никому другому, с кем у вас нет прямого контакта.

Когда-то совместная мастурбация с партнером считалась извращением. Я до сих пор не думаю, что многие пары практикуют совместную мастурбацию, однако знаю точно, что кое-кто этим занимается. Это, правда, не дает такого удовлетворения, как другие способы. Но совместная мастурбация имеет смысл, и о ней стоит подумать, если вас обоих очень беспокоит опасность заразиться болезнью, передающейся половым путем, и вам хочется чего-то большего, чем мастурбация наедине с собой.

Секс во время беременности

Поскольку репродукция — это эволюционная первопричина существования секса, женщина время от времени узнает в результате, что она беременна. Если беременность не входила в ее планы, то хорошо, что она читает эту книгу, — такое с ней больше не повторится. Но только потому, что женщина беременна, ее сексуальная жизнь не должна иметь девятимесячный пробел.

Оргазмы позволительны, только по-другому

Некоторые женщины даже еще более сексуальны во время беременности, поскольку приток крови в гениталии (как часть репродуктивной системы) по своему субъективному воздействию подобен приливу крови в половые органы во время сексуального возбуждения. Хотя секс может продолжаться с той же интенсивностью во время беременности, женщина должна будет кое-что изменить и принять кое-какие меры предосторожности.



Вопрос, который задают многие беременные женщины, состоит в том, не опасно ли для ребенка, если женщина будет испытывать оргазмы. Отвечаю: не опасно.

Оргазм вызывает сокращения мышц как у беременных, так и не беременных женщин, включая сокращение маточных мышц, но эти сокращения не того же типа, что родовые схватки. С последними оргазм совершенно не связан. Следовательно, беременные женщины могут иметь сколько угодно оргазмов до момента родов. Некоторые акушеры даже рекомендуют женщинам, перенашивающим ребенка, заниматься сексом, так как это снимет с них напряжение и поможет ускорить роды.

Сменить позы

Хотя вы можете без всякого риска получать оргазмы во время беременности, вам придется сменить способы их достижения. По мере увеличения живота определенные позы становятся менее удобными, и, возможно, даже опасными. Вы можете порвать некоторые кровеносные сосуды, если будете лежать слишком долго на спине, особенно если сверху лежит мужчина, так что на четвертом месяце беременности вам надо бы отказаться, в частности, от миссионерской позы.

Однако такое ограничение не должно мешать наслаждаться сексом, так как другие позы, о которых я уже говорила, вполне подходят. Это касается любых поз, когда женщина находится либо сверху, либо лежит на боку.

А если женщине на самом деле не нравится, например, что у нее столько растяжек (а многих женщин это действительно расстраивает), то ее никто не заставляет выставлять их напоказ

во время секса. Если она по-прежнему хочет находиться сверху, одним из решений станет легкая ночная рубашка.



Некоторых женщин смущает живот, поэтому они воздерживаются от позы “женщина сверху”. Мне легко говорить, что женщина не должна стыдиться того, что она сотворила вместе со своим партнером. Если она смущается и стыдится, возможно, ей все-таки удастся преодолеть это чувство. Разумеется, отец ребенка должен сделать все, чтобы убедить ее в том, что ее вид ни в коем случае его не отвращает; по правде говоря, многие мужчины в восторге от еще большей роскоши беременных женщин. Так что, мужчины, не молчите, дайте знать женщине, что вас ужасно влечет к ней.

Использование презервативов

Некоторые врачи рекомендуют при беременности использовать во время влагалищного секса презерватив из-за содержания в семени гормоноподобных веществ, которые могут вызвать сокращения матки, а также во избежание риска занесения инфекции. Обратитесь к вашему врачу и узнаете, надо ли в вашей ситуации пользоваться презервативом.

Внешний половой акт

Некоторые пары осторожничают с половым актом во время беременности, опасаясь, что толчки пениса могут повредить плод. В большинстве случаев половой акт не может принести никакого вреда, но определенные обстоятельства могут все же исключать коитус при беременности. Такая проблема возникает только у 3% женщин, и акушер предупреждает их об этом после ознакомления с *сонограммой* (картинка, получаемая с помощью звуковых волн, которая стала теперь обычной процедурой при наблюдении за беременностью). Разумеется, если после коитуса женщина обнаружит какие-либо высыпания или почувствует боль, ей не следует вступать в очередной половой акт, не посоветовавшись с врачом. Если у нее возникла причина избегать полового акта, это ограничение не должно препятствовать ее наслаждению сексом и поискам удовлетворения; она должна лишь ограничить способы его получения.



Если мужчина пальцем мастурбирует партнершу или она сама мастурбирует, надо стараться делать это очень осторожно. Поскольку ее влагалищная область испытывает больший приток крови, чем обычно, она более чувствительна и подвержена царапинам и раздражению от ногтей или мозолей. Если у женщины появится такое раздражение, при очередном занятии сексом непременно используйте побольше смазки.

Папа лучше знает

Некоторые пары думают, что анальный секс более безопасен для ребенка, чем вагинальный, но это не так. На самом деле во время анального секса прямая кишка прижимается к влагалищу, увеличивая шансы занесения туда инфекции. Так что уж лучше придерживайтесь влагалищного секса.

Мужчина часто предлагает перейти на анальный секс, так как думает, что пенис может нанести какой-то вред ребенку. Эта мысль, беспокоящая многих отцов, может стать иногда преградой для секса: мужчина начинает относиться к партнерше не как к жене, а как к матери ребенка, и внезапно теряет желание заниматься сексом¹. Такое отношение не только лишнее — оно может иметь негативные последствия, поскольку будущая мама может посчитать себя нежеланной и даже нелюбимой. Следовательно, хотя обоим партнерам в этот период надо быть более осторожными и более чуткими, единственное, чего они не должны делать, так это избегать секса.

А что ребенок? Будет ли ему мешать, если родители решили поразвлечься? Сексуальная активность может разбудить ребенка и заставить его поворачиваться, и это хороший знак, показывающий, что ребенок активный. Ребенок может проявлять и другие физические признаки, например учащенное сердцебиение, однако шалости родителей никак ему не повредят. Вы за него не переживайте².

¹ На мать своего будущего ребенка мужчина может неосознанно перенести отношение к своей собственной матери, отчего образ супруги для него будет десексуализирован (вследствие запрета на кровосмешение). — Примеч. ред.

² Учитывая катастрофически малое количество безпроблемно протекающих беременностей в наше время, секс в этот период все же должен происходить только с санкции врача, и врача хорошего. — Примеч. ред.

Будьте готовы к физическим изменениям

И муж и жена должны знать еще об одном физическом изменении, происходящем с беременной женщиной, — оно затрагивает ее грудь и соски. По мере развития беременности груди увеличиваются, вместе с ними и соски, а *ареол* (несколько более темная область вокруг самого соска) округляется и темнеет еще больше. Сосок также может выдаваться еще больше вперед и потемнеть. Но эти изменения не должны смущать пары, им надо только изменить свои сексуальные привычки в том, что касается грудей.



При стимуляции соски беременной женщины выделяют в кровь гормон, который приводит к сокращению матки. Хотя ученые не обнаружили доказательств того, что этот гормон способен вызвать роды, большинство врачей советуют свести стимуляцию грудей женщины к минимуму.

Еще одно изменение, о котором должны знать пары, — это изменение запаха влагалища. Во время беременности влагалище увеличивает выработку полезных *молочнокислых бактерий*. Продукты жизнедеятельности этих микроорганизмов защищают плод от неблагоприятных воздействий внешней среды и в то же время увеличивают кислотность влагалища, несколько меняя его запах. Это, разумеется, не должно беспокоить мужчину, когда он занимается оральным сексом с женщиной.



Кстати, об оральном сексе. Некоторые считают, что если беременная женщина занимается с мужчиной оральным сексом и проглатывает семя, это может вызвать у нее сокращения. Не верьте этой старой сказке.

Если оральный секс — это часть репертуара той или иной пары, включая глотание семени, женщина может исполнять этот номер и во время беременности. И если врач не советует некоторым парам влагалищный секс, то оральный может стать ему хорошей заменой.



Оральный секс — это хороший способ, которым мужчина может довести беременную женщину до оргазма, но он никогда не должен дуть во влагалище. Поток воздуха может проникнуть в ее кровеносные сосуды, расширенные вследствие беременности, что может стать фатальным для женщины.

Секс после родов

Даже если роды прошли без каких-либо осложнений для женщины, пара не может заниматься сексом от четырех до шести недель.

Даже если врач даст добро, женщина может быть еще не готова. Частично причина может быть психологической: вставать по несколько раз за ночь к младенцу довольно утомительно, а резкое снижение количества гормонов в связи с родами может вызвать состояние подавленности (доходящее порой до послеродовой депрессии. — *Примеч. ред.*). Тут играют роль и психологические факторы, относящиеся к материнству, особенно если у женщины это первый ребенок.

Это может оказаться трудным периодом для отца ребенка, но он должен учиться терпению. Очень важно при этом поддерживать тесное общение, чтобы молодая мама могла дать знать мужу, как она себя чувствует и когда будет готова возобновить занятия сексом. Разумеется, он может без всякого смущения мастурбировать, чтобы снять свое сексуальное напряжение.



Я не могу назвать вам точные сроки, когда два партнера могут рассчитывать на возобновление сексуальной жизни, однако вам не следует затягивать ситуацию до такой степени, что секс вообще исчезнет из вашей жизни. Если вам придется что-то предпринять, например нанять няню и отправиться в мотель, чтобы снова познать друг друга, — сделайте это.

Некоторые пары распадаются, потому что так и не возвращаются к сексуальной жизни после рождения ребенка, так что постарайтесь, чтобы с вами этого никогда не случилось.