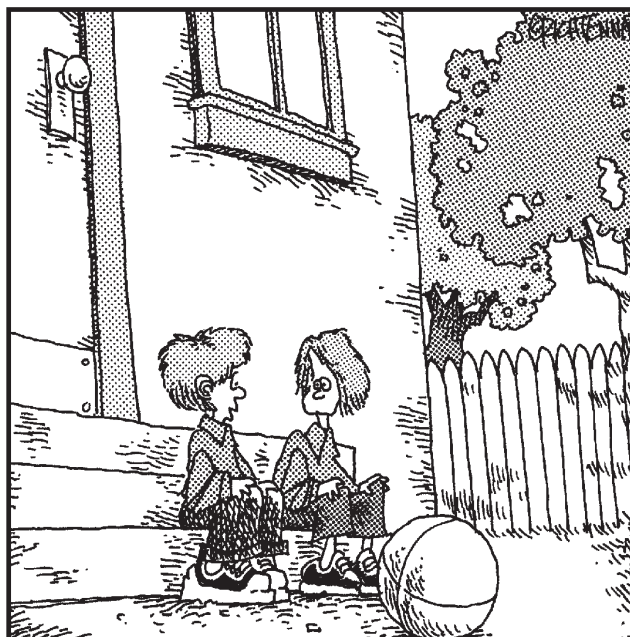


Часть VI

Великолепные десятки



"Я знаю, что такое романтическое путешествие. Это когда мои родители предлагают мне почитать в течение часа - другого".

В этой части...

Согласно еврейским традициям, число 18, обозначающее жизнь, считается счастливым. Однако Джон Килкуллен, мой хороший друг, в книгах издательства *IDG Books* отдает предпочтение числу 10. Что ж, я ничего не имею против этого числа и традиций нашего издательства, поэтому заключительная часть этой книги содержит традиционные великолепные десятки. И хочу надеяться, что самое главное, что вы почерпнули из этой книги, — это оптимизм.

Десять глупостей о сексе, в которые верят люди

В этой главе...

- Берегите невинность
- Чаще — не всегда лучше
- Гетеросексуалы тоже болеют СПИДом
- Не надо сравнивать партнеров
- Вы можете стать лучшим любовником

Ключ к нормальной сексуальной активности — это сексуальная грамотность, а один из основных путей получения степени магистра сексуальных наук — это вымести все мифы о сексе, которые прячутся в уголках вашего сознания.

Многие люди до сих пор убеждены в некоторых очень глупых вещах о сексе, так что не удивляйтесь, если обнаружите, что кое-какие из этих вредных идей суетятся и вокруг ваших мозговых клеток. А избавиться от некоторых идей не так-то просто, отбросить их всего один раз недостаточно; надо быть постоянно начеку, чтобы они вновь не прокрались в ваше сознание. Хотя вы можете свыкнуться с такой парализующей вас мыслью, как “Я не могу стать лучшим любовником”, постарайтесь выработать рефлекторную реакцию и отбрасывать эту мысль, как только она вновь появится. Каждый может стать лучшим любовником, стоит только постараться.

Если у меня не было секса до 18 лет, я неудачник

Когда вам будет 85 лет и вы оглянетесь на прожитую жизнь, будет совершенно не важно, в каком возрасте вы начали заниматься сексом. Вам это будет все равно, да и остальным тоже. Но для многих 18-, 22- и 25-летних, особенно девственников, тяжесть их сексуального статуса, похоже, возрастает ежечасно. Они думают, что факт, что они никогда не занимались сексом, отображен у них на лбу и что все потешаются над ними.

Если вы относитесь к этой категории, прошу вас, не взваливайте на себя излишнюю тяжесть. Если чувствуете сексуальную неудовлетворенность, можете мастурбировать. Будьте благодарны, что можете доставлять себе оргазмы, и не сокрушайтесь о том, что этого не делает для вас кто-то другой.

Вот если у вас нет близкого вам человека и вам одиноко, то настоящей задачей станет найти себе партнера. И тогда, если вы найдете кого-то, кого сможете полюбить, занятия сексом с ним станут для вас реальностью. Но вы можете быть не менее счастливы и ожиданием сексуальных отношений до вашей свадьбы. Что выбрать — решать только вам.



Помните, многие люди начинают сексуальную жизнь в очень раннем возрасте, но, поскольку это ненормальная ситуация, они никогда не узнают, как стать искусным любовником, и у них никогда не бывает потрясающих сексуальных отношений. Вместо того чтобы кидаться с головой в секс только потому, что вы достигли определенного возраста, научитесь давать вашим чувствам время, чтобы они могли окрепнуть и развиваться. Лучше всего, если вы до времени подождете с сексом, а еще лучше — до того момента, как встретите того единственного человека в своей жизни.

Чем чаще я этим занимаюсь, тем больше получаю удовольствия

Я не из тех, кто будет вам советовать никогда не вступать в случайные половые связи. В некоторых случаях взаимное притяжение двух людей чрезвычайно сильно, обстановка идеальна, и упускать такой момент очень не хочется. Если вы осторожны и предохраняетесь, если вы знаете обо всех опасностях, тогда вы вполне можете вступить в случайную связь разок-другой.

Однако некоторые люди делают случайные связи стилем жизни. Для этих людей разнообразие — это острота существования. Они не хотят постоянных отношений, предпочитая вереницу меняющихся сексуальных партнеров. Для них количество, а не качество составляет самый лучший секс.



Если вы один из тех, кто думает, что больше секса — лучше, чем хороший секс, я скажу, что такое мнение глупо, глупо и еще раз глупо.



В новом тысячелетии, когда так распространены СПИД и другие заболевания, передающиеся половым путем, вы умножаете риск, увеличивая число партнеров, и определенно играете с огнем. Безопасного секса между людьми просто-напросто не существует — есть только более безопасный секс. Даже если вы не подхватите какое-нибудь из ЗППП во время первой случайной связи (и даже второй или третьей), то каждый раз, как будете вступать в следующую, вы увеличите риск. И одной из причин этого будет то, что люди, с которыми вы вступаете в случайные связи, вероятнее всего, ведут себя также рискованно. Поэтому в какой-то момент вы обязательно попадетесь, если будете вступать в случайные связи снова и снова.

А что если вы женщина и совершили ошибку, в результате которой забеременели? Какую поддержку вы можете ожидать от того, кого едва знаете?

Помимо риска, случайные связи отличаются невысоким качеством секса. Душевная близость, разделенные чувства, присущая моменту романтика — вот что делает реальный секс лучше мастурбации. Ничего этого нет во время случайных связей.

А потом еще возникает проблема следующего утра. Было ли это началом долгих сексуальных отношений или приключением на одну ночь? Если вы захотите встретиться с этим человеком еще раз, а он будет против, то представьте себе, насколько горше будет чувство отверженности по сравнению с изначальным отказом. А если вы не захотите продолжения, насколько хороша была эта случайная связь, если вы не желаете повторить ее?

Очередная зарубка на спинке кровати принесет вам меньше счастья, чем обмен полноценными эмоциями, которыми делятся друг с другом любящие люди.

Моя гетеросексуальность меня бережет

Поскольку эпидемия СПИДа поразила в первую очередь гомосексуалистов, многие люди традиционной ориентации отказываются осознавать, что могут заразиться этой смертельной болезнью. Они думают, что могут без последствий для себя не предохраняться, занимаясь сексом. Но это ошибка!

В Африке, где СПИД наиболее распространен, болезнь поражает главным образом гетеросексуалов. А в западных странах наиболее быстрыми темпами СПИД распространяется как раз среди гетеросексуалов, а не гомосексуалистов. Число ВИЧ-инфицированных гетеросексуалов растет с каждым днем, а следовательно, растет опасность для каждого гетеросексуала.

Ваш гетеросексуальный выбор не защищает вас от этой болезни-убийцы. В настоящее время еще не найдено средство от СПИДа. Поэтому вам надо следовать безопасной сексуальной практике. (В главе 19 детально рассматриваются ЗППП, включая СПИД. Если вы до сих пор игнорируете опасность СПИДа, тогда я настаиваю, чтобы вы прочли эту главу!)



Вера в то, что СПИД может поражать только гомосексуалистов, — заблуждение, которое может стоить вам жизни.

Чужой огоро́д всегда лучше

Некоторые думают, что много теряют, сохраняя супружескую верность. Когда дело доходит до интрижек, эти люди считают, что на соседней лужайке трава зеленее. Хотя скука в сексе — это проблема, которой надо избегать, все же постарайтесь снять зеленые очки, когда заглядываете через забор к соседу.

Тема секса превалирует сегодня в средствах массовой информации. Из телевидения, журнальных и газетных статей вы можете узнать о сексуальных похождениях известных людей. А если события в вашей спальне не соответствуют этой глянцевої героике, тогда вы почувствуете недовольство своей сексуальной жизнью, хотя до того она вас вполне устраивала.



Советую вам относиться ко всей этой бесконечной информации с некоторой долей скепсиса. Неужели вы полагаете, что люди всегда откровенны, когда заполняют анкеты для развлекательных журналов? А будь вы сами на их месте, разве не захотели бы слегка присочинить?

Я полагаю, что большинство людей преувеличивают. Поэтому, когда вы узнаете о том, как часто другие занимаются сексом, сколько у них партнеров, или любую другую столь сейчас распространенную статистику, вам может показаться, что вы не на высоте. Но если все эти цифры раздуты, тогда вы отнюдь не в числе отстающих, не так ли?

Перестаньте обращать внимание на то, чем будто бы занимаются все остальные, и сконцентрируйтесь на том, как наилучшим способом воспользоваться тем, что есть у вас. Большинство людей могут улучшить свою сексуальную жизнь, и я буду всегда это утверждать. Но если вы пытаетесь добиться улучшений лишь только потому, что хотите не отставать от других, тогда вы заранее уготовите себе разочарование. (Кроме того, вполне возможно, что эти люди пытаются угнаться за ВАМИ!)

Занятия сексом все исправят

Секс — это не спасительное средство в случае никуда не годных отношений. Этот факт для некоторых из вас очевиден, но многие, особенно женщины, этого, похоже, не понимают. Женщина может состоять в отношениях с кем-то, кто ее всячески третирует, но, вместо того чтобы бежать от него без оглядки, соглашается сделать еще один шаг ему навстречу и заняться с этим человеком сексом. Почему? Она думает так: поскольку секс — это то, что ему, похоже, так сильно надо, он превратится в котенка, как только добьется своего. В некоторых случаях кое-какое удовольствие от такого секса получают оба партнера; в других случаях торжествует только один. Но секса недостаточно для того, чтобы сохранить отношения, как бы ни было хорошо.

Сначала надо создать отношения (построить их и превратить в нечто, что стоит разделить друг с другом), а потом уже добавлять последний компонент — секс.



Секс подобен взбитым сливкам, которые подают с фруктовым десертом. Без фруктов сами по себе взбитые сливки не так великолепны, но смешанные с остальными ингредиентами, те же самые сливки представляют собой изумительное лакомство.

Сам по себе секс не может восполнить все пробелы в отношениях, поэтому, прежде чем заняться с кем-то сексом, возведите основу.

Хороший любовник должен быть открытой книгой

Когда вы с кем-нибудь знакомитесь, вы, возможно, стараетесь скрыть те или иные черты своего характера. Если у вас прыщи, вы скрываете их с помощью пудры. Если у вас несвежее дыхание, вы жуete мятную резинку. Если вы неряшливы, то ради такого случая надеваете приличный костюм.

И если вы поладили, медленно, но верно вы начнете слой за слоем сбрасывать маскировку и откроетесь друг другу по-настоящему. Часть таких откровений произойдет, если вы займетесь сексом. Другие аспекты вашей личности, которые вы откроете, не будут иметь ничего общего с сексом, но они будут более важными для того, чтобы другой человек узнал вашу истинную натуру.

Это великолепный процесс и чрезвычайно важный для создания отношений, но вы можете при этом зайти слишком далеко.

- ✓ Если вы любите человека, но считаете, что у него большой нос, не стоит говорить ему об этом снова и снова, да и вообще не надо.
- ✓ Если, занимаясь любовью, вы фантазируете о том, что находитесь в объятиях Шарон Стоун или Харрисона Форда, об этом тоже не надо говорить партнеру. Этим вы только уязвите его самолюбие.
- ✓ И если вы всегда мечтали заняться любовью посреди цирковой арены, а ваш партнер — человек строгих правил, то лучше не открывайтесь перед ним. Если откроетесь, ваш партнер станет думать о вас плохо, а вы ничего другого не добьетесь.



Да, вы должны быть как можно честнее со своим партнером, особенно если это ваш супруг или супруга. Но честность — не лучшая политика, если она причиняет боль любимому человеку.

Всегда следует сравнивать сексуальных партнеров

Я могу понять, когда сравнивают определенные вещи. Если вы сравниваете два ресторана и решаете, что один из них лучше, то в следующий раз вы можете пойти в тот, который предпочли. То же самое касается различных мест отдыха, которые вы посетили во время отпуска, или когда вы делаете выбор между двумя парами обуви.



Но сравнение партнеров в сексуальном смысле может завести в тупиковую ситуацию. Стоп! Я не говорю о сравнении двух людей, из которых вы собираетесь выбрать себе партнера. Я говорю о том, когда у вас сложились с кем-то отношения, вам хорошо друг с другом и вы в итоге становитесь любовниками. Если на этом этапе вы начнете сравнивать то, как этот человек занимается любовью, с тем, как это делал ваш предыдущий партнер, вы наживете себе проблемы.

Сексуальные чувства могут быть очень сильными, но одновременно очень хрупкими. Например, если мужчина переживает о том, добьется ли он эрекции или нет, у него, вероятно, ничего не получится. Или если женщина начнет напряженно думать “Когда же наступит мой оргазм?”, она его, скорее всего, так и не дождется.

Вы можете сколько угодно полагать, что сексуальные ощущения зарождаются исключительно внизу живота, на самом деле они концентрируются у вас сверху — между ушами. А это означает, что вас можно очень легко отвлечь от насущного занятия.

Так что, коль вы запустите процесс сравнения (даже если ваш новый любовник окажется на высоте и докажет свое превосходство), сам факт, что вы заняты сопоставлениями, вместо того, чтобы наслаждаться моментом, лишает вас части удовольствий.



Следовательно, старайтесь подавить в себе желание сравнивать своих сексуальных партнеров и отдайтесь тем чувствам, которые вы испытываете.

Я не могу стать лучшим любовником

Если вы читали о жизни какого-либо выдающегося человека (профессионального спортсмена, известного актера, великого художника), то знаете, что эти люди очень много работали, чтобы добиться успеха. Разумеется, природный талант имеет значение в том, насколько вы успешны, однако стремление развить собственные возможности не менее значимо, поскольку чем больше усилий вы приложите к тому, чтобы преуспеть в чем-то, тем лучшим мастером станете.

Эта мысль применима к сексу не в меньшей степени. Каждый может стать искусным любовником. Некоторые из наиболее распространенных трудностей, с которыми сталкиваются люди, легко устранимы. Чаще всего мне задают следующие вопросы.

- ✓ Мужчины часто спрашивают меня, что делать, если у них преждевременная эякуляция. Я им говорю, что, поскольку это всего лишь приобретенная проблема, любой мужчина, задавшийся целью, может ее устранить. А если ему в этом поможет его дорогая половина, это намного облегчит задачу. (Подробнее о преждевременной эякуляции см. в главе 20.)
- ✓ У женщин наиболее распространенная, по моим наблюдениям, проблема — неспособность достичь оргазма. И в этом случае подавляющее большинство женщин, страдающих этим, на самом деле готовы к оргазму, что означает следующее: они могут научиться получать оргазмы и передать приобретенные навыки своим сексуальным партнерам (подробнее об этом см. в главе 21).

Поэтому не употребляйте слово “никогда” по отношению к сексу.

Любовники подобны сямским близнецам

Он любит пиво, а она без ума от шампанского. Она предпочитает рыбу, для него нет ничего лучше колбасы. Она поклонница оперы, а ему требуется рев стотысячного стадиона. Да, у вас и у вашего любовника могут быть общие вкусы, но не во всем. А с какой стати, спрашивается?

Естественно, это относится и к сексу. Я уверена, что вам обоим нравятся оргазмы, но в отношении их необходимого количества за определенный период могут быть значительные разногласия, равно как и в том, кому что нравится или не нравится в способах их достижения.

Если вы согласитесь с тем, что вы разные, и если вы согласитесь достигать компромиссов, то у вас не должно быть проблем со взаимной адаптацией. Один из навыков, которому вам, вероятно, придется учиться — это как удовлетворить партнера, когда вам самим оргазм не так уж нужен. Научиться этому нетрудно, и, если у вас получится, ваши отношения с партнером станут намного лучше.



А вот нереальные ожидания могут принести вам много разочарований. Так что не требуйте от партнера, чтобы он был вашим сиамским близнецом. Вы будете намного счастливее с человеком, который отличается от вас.

Мы слишком стары для секса

По мере старения люди обнаруживают, что многие их способности снижаются, но далеко не все так легко отказываются от секса.

Если ваше зрение слабеет, вы ведь не перестаете читать или смотреть телевизор, а направляетесь к окулисту за очками. Если ваш слух портится, как вы поступаете — привыкаете все время переспрашивать “Что вы сказали?” или приобретаете слуховой аппарат? Если вам трудно ходить, вы можете сменить себе берцовую кость на искусственную или хотя бы купить трость, чтобы как-то передвигаться. И если ваши сексуальные способности снижаются, почему надо от него вообще отказываться?

То, что сексуальные функции с возрастом ослабевают — это факт, но то, что они прекращаются совсем, никем не доказано. По мере того как человек становится старше, он проходит через определенные стадии, которые различны для мужчин и женщин. Мужчины теряют способность к психогенной эрекции, и им требуется стимуляция пениса с помощью партнерши. Некоторые мужчины постарше теряют и эту способность, но теперь благодаря препаратам наподобие *Viagra* у них есть способ решения проблемы. Женщины прекращают выделять естественную влагалищную смазку, и им приходится покупать ее искусственные заменители (о возрастных изменениях см. в главе 14).

Если очки не мешают вам наслаждаться чтением книги, то возрастная адаптация к сексу не должна становиться такой уж большой помехой, если вы сами не раздуете проблему. И уж, конечно, никогда не стоит отказываться от этой самой захватывающей стороны жизни.



Занимайтесь сексом, пока вам позволяют физические данные. Это добавит радости и разнообразия в вашу жизнь.

