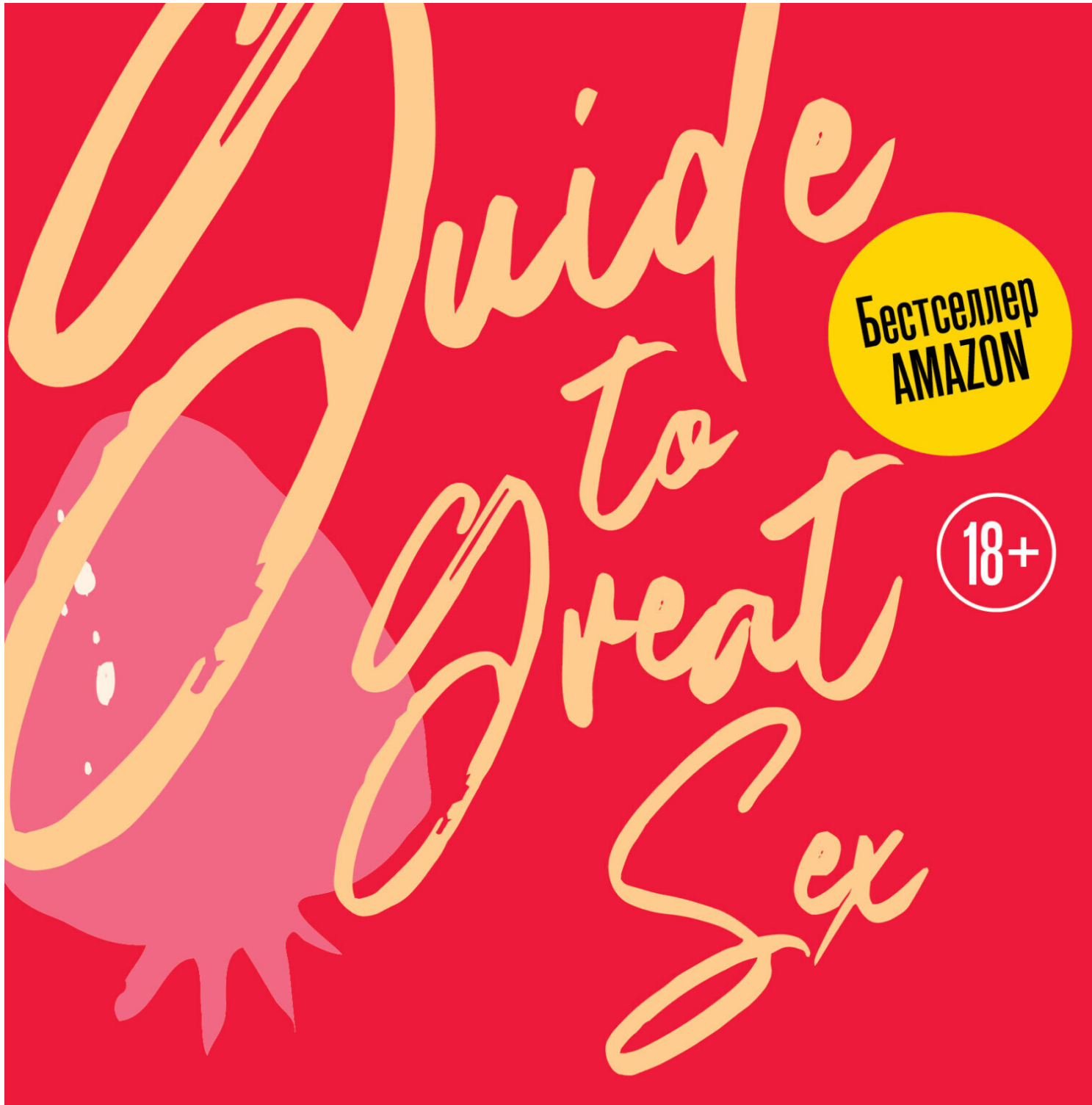




Бестселлер
AMAZON

18+

ГРЕГУАР
ШЕЙЛА ВРЕЙ

ХОРОШИЕ ДЕВОЧКИ ТОЖЕ ЛЮБЯТ ХОРОШИЙ СЕКС

“Как веселая подруга, она откровенно и ободряюще обсуждает интимные темы. Она пишет для тех, кто в браке или в долгих отношениях”, — WORLD Magazine

Trend. Psychology

Шейла Врей Грегуар

**Хорошие девочки тоже
любят хороший секс**

«Издательство АСТ»

2012

УДК 173
ББК 87.7

Грегуар Ш.

Хорошие девочки тоже любят хороший секс / Ш. Грегуар —
«Издательство АСТ», 2012 — (Trend. Psychology)

ISBN 978-5-271-48613-5

Секс — это то слово, которое принято произносить шепотом, в темноте, с закрытыми глазами, а еще лучше — про себя. В противовес этому появляется все больше людей, которые стараются поменять общественное сознание, донести, что в сексе нет ничего предосудительного и что о нем можно, нет, даже нужно говорить! Шейла Грегуар поднимает фундаментальные вопросы человеческих отношений, семьи и брака. С юмором и достаточно откровенно автор рассказывает, как современная культурная версия секса, сосредоточенная на его физическом аспекте, делает человеческую близость пошлой и поверхностной. Она пишет для тех, кто только планирует вступить в брак, для тех, кто уже создал свою семью, и для тех, кто вместе много лет, но хочет привнести в свои отношения больше духовности. Она пишет для тех, кто хочет жить в любви. Книга «Хорошие девочки тоже любят хороший секс» поможет вам наладить отношения внутри семьи, посмотреть на мир другими глазами, заручиться колоссальной поддержкой и научит по-настоящему получать удовольствие. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 173

ББК 87.7

ISBN 978-5-271-48613-5

© Грегуар Ш., 2012
© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Предисловие	7
Почему книга так называется?	8
Слишком горячо?	9
Что особенного в Хорошей Девочке?	11
Введение. Кто такая «Хорошая Девочка»?	12
Хорошая Девочка или плохая?	14
Часть I. Красота секса	16
Глава 1. Что Хорошие Девочки думают о сексе	16
Глава 2. Как Хорошие Девочки понимают Хороших Мальчиков	26
Часть II. Физические открытия: фейерверки	35
Глава 3. Зажигаем фейерверк	35
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Грегуар Врей

Хорошие девочки тоже любят хороший секс

Sheila Wray Gregoire
The Good Girl's Guide to Great Sex

© 2012 by Sheila Wray Gregoire
© ООО «Издательство АСТ», 2021

* * *

Да, хорошо бывает не только плохим девочкам

*Посвящается Киту.
Я тебя люблю*

Предисловие

С творчеством Шейлы Рэй Грегуар я познакомилась задолго до нашей личной встречи, и мысли её мне безумно понравились! Как-то я сидела в блоге *Hearts at Home*, изучая тему для мам. Со скоростью света я переходила с одного блога на другой и вдруг наткнулась на Шейлу и её блог «*Любить, уважать, пылесосить*». И остановилась. Я начала читать... и читать... и читать... Испытывая необузданную тягу к её мудрости, я даже подписалась на рассылку! Я никак не могла насытиться советами Шейлы. Основанные на здравом смысле, они были сдобрены хорошим юмором, мудростью и всегда-всегда искренними словами! Шейла очень откровенная, открытая, прямолинейная и смелая женщина. Она как свежий воздух в ясный снежный канадский день! К слову, я не единственная, кто с любовью и трепетом относится к её писательской деятельности. Блог Шейлы – один из самых известных в Канаде. И мне кажется, столь явная популярность основывается на смелом и откровенном изложении мыслей.

О храбрости Шейлы мне известно не понаслышке. Я сама приняла отважное (и, возможно, полусумасшедшее) решение присоединиться к небольшой группе женщин, желающих написать о сексе! Если быть точной, я написала несколько книг об интимных и романтических отношениях, и, видимо, в этой связи Шейла и её издатель Зондерван загорелись безумной идеей: они попросили меня написать предисловие к захватывающей и столь необходимой новой книге! Я имею некоторое представление о том, каково это – находиться в шкуре Шейлы и пытаться создать вспомогательный ресурс, способный добавить искру в вашу сексуальную жизнь.

Почему книга так называется?

«Истинное удовольствие: как сделать из брака головокружительный роман» – первая совместная с моим удивительным мужем Биллом книга. Знаете ли, писательская карьера обычно не начинается с повествований о сексе! Та книга больше не издаётся, поэтому мы создали более откровенную и доступную замену: «Горячую моногамию». Вы, наверное, задаётесь вопросом: что заставило, казалось бы, вменяемую консервативную женщину написать книгу о сексе? Уверена, если вы зададите нам с Шейлой этот вопрос, вы получите один ответ: *«Мы были обязаны так сделать!»*

Разбитые сердца, несметное количество вопросов и огромное количество писем от дорогих женщин увлекли нас совершить прыжок в глубокую бездну человеческих отношений. Мы обе пытаемся ответить на вопросы, которые возникают за закрытыми дверями спальни (или, может быть, другими!). Когда вы приступите к чтению этой книги, я прошу вас воспользоваться советом, который обычно даю слушателям наших конференций. На семинарах, держа в руках копию «Горячей моногамии», чёрный и ярко-розовый маркер, я наставляю: «Это *ваша* интимная жизнь. *Вы* – строители собственного счастья. Каждый из нас имеет *свой* уровень комфорта, поэтому, если вам нравится идея, которую вы прочитали, смело её выделяйте: “Вау! Потрясающе! Нужно попробовать!” Но если вы натолкнётесь на что-то, от чего озноб поднимается по позвоночнику, просто зачеркните со словами: “Хм, пока не готова”».

Слишком горячо?

Прежде чем достать обложку и скрыть название книги, остановитесь и подумайте о том, что природа приветствует ваш выбор! В конце концов, семейная близость совершенно естественна. Так что встретили своё счастье – хватайте его и не отпускайте никогда.

Создать труд о чём-то столь противоречивом, как секс, и сделать всех вокруг счастливыми – это настоящее испытание для автора. Поэтому, читая книгу, отдайте Шейле дань уважения. Если вы дошли до «горяченького», включите кондиционер, сделайте чай со льдом или съешьте мороженое, но продолжайте читать. Если вы продолжаете и вдруг понимаете, что от написанного глаза закатываются, – **ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧИТАТЬ**. Первокласное исследование Шейлы убедит вас в том, что Хорошие Девочки в действительности моногамны и любят секс так же сильно, как и их мужья. Следуйте невероятному примеру Шейлы и будьте достаточно смелы, чтобы прочитать книгу до конца. Вникните в каждую документированную и образовательную сноску. Поверьте, вы останетесь довольны, и ваш парень тоже!

Быть может, вы до сих пор боретесь с собой и задаётесь вопросом, зачем взяли в руки эту книгу? Лично я полагаю, что вы читаете ее, потому что хотите чего-то из следующего:

- помощь в браке;
- настрой, чтобы разжечь искру на долгую любовную жизнь;
- исцеление от багажа и боли вашего прошлого;
- неопровержимые факты, чтобы давать другим и себе дельные советы;
- надежду на оргазм или даже множественные оргазмы!

Вероятно, вы оказались среди того большинства женщин, которые утверждают: «Почему я должна читать книгу о сексе, а не мой мужчина? С какой стати?» Я отвечу вам теми же словами, которыми делюсь с каждой женщиной в *«52 способах удивить вашего мужа»*.

Выходите уже из тени! Рискните и поразите свою половину. Поверьте, в этом вопросе нет неправильного ответа. Как только вы обогатитесь новыми способами и идеями, вы и сами изменитесь. Готова поспорить, вам понравится та женщина, которой вы станете к концу этой книги. И несомненно, реализация полезных и практичных идей порадует вашего мужа. Она обязательно изменит его сердце. С ним станет легче жить, его будет легче любить – так же, как и вас. Желание улучшить сексуальную жизнь наверняка изменит ваш брак, и ваш мужчина воспримет желанием вернуть бумерангом часть любви и некоторые из жарких сексуальных идей. Удивите своего мужчину и станьте той, кого Шейла называет Хорошей Девочкой (и превосходной любовницей). Держите в голове следующую аббревиатуру:

Будьте... ВАУ!

Воодушевлённой!

Если вы не слишком довольны своим приключением, просто попросите Вселенную наделять вас желанием позаботиться о вашем Хорошем Парне. Мы точно знаем, что женщины, которые просят об успешном сексе в браке, часто получают ответ на просьбы.

Азартной!

Понаблюдайте за собственной интимной жизнью, за своим мужчиной и за тем, что происходит в вашем сердце, голове и теле. Шейла бросит вам вызов и обязательно подбодрит,

когда вы начнёте прибегать к собственной сексуальности. Если вы посвятите сердце, разум и тело практической домашней работе, некоторые из ваших предвзятых мнений примут новый уклон, а многие страхи или разочарования навсегда исчезнут.

Уверенной!

Убедите подружек купить эту книгу, чтобы и они смогли получить возможность укрепить свой брак. Понаблюдайте, как наши мысли помогают становиться хорошей женой и более уверенной любовницей. Добавьте изюминки в те интимные моменты, которые вы проводите наедине с мужчиной, потому что плотские наслаждения – это естественно и прекрасно.

Доверьтесь своему внутреннему голосу и практическим рекомендациям Шейлы, чтобы разжечь пламя вашей интимной жизни.

Что особенного в Хорошей Девочке?

Ни для кого не секрет, что все мы разные. По воле природы мужчины и женщины совершенно не похожи друг на друга. «И сотворил Бог человека по образу Своему, по образу Божию сотворил его; мужчину и женщину, сотворил их».

Бытие 1:27.

Хорошие Девочки устроены иначе, чем Хорошие Мальчики. Отличия между ними легко и доступно отражает следующее:

КАК ВПЕЧАТЛИТЬ ЖЕНЩИНУ ?

Хвалить, обнимать, целовать, ласкать, любить, гладить, дразнить, утешать, защищать, успокаивать, тратить на неё деньги, водить в ресторан, покупать подарки, слушать, заботиться, поддерживать, идти за ней на край света.

КАК ВПЕЧАТЛИТЬ МУЖЧИНУ?

Раздеться догола!

Хорошие Девочки (и бывшие плохие, которые приняли решение стать Хорошими), вникайте в *каждое* слово на *каждой* странице данного руководства. А после того, как выполните эту задачу, мои милые, очаровательные и умные женщины, раздевайтесь догола!

Возьмите эту книгу и найдите тихое место, где можно уединиться. Полагаю, вы так же, как и я, не сможете от неё оторваться. Лично я читаю её на одном дыхании, делая паузы для того, чтобы спланировать хороший секс с моим Хорошим Парнем. (Счастливый вздох!) Мы счастливы в браке более тридцати двух лет и почти все эти годы ведём просветительскую деятельность в семейных вопросах. Но даже при этом Шейла сумела открыть мне глаза на некоторые вещи! Она подтвердила множество вопросов, которые стояли передо мной и Биллом в отношении других пар. Мне остаётся лишь добавить: «Всё верно, Шейла! Ты всё правильно говоришь!» Лучшая часть книги состоит в том, что с каждой страницей вы будете ждать следующей близости со своим Хорошим Парнем. (Вау! О да!)

Ну а теперь – будьте Хорошей Девочкой, переверните страницу и приступайте к чтению. Вот увидите, вы окажетесь несказанно рады, что открыли перед собой новые горизонты. Потрясающие способы, удивительные советы Шейлы и интригующие идеи будут расширять ваши возможности, поощрять и обогащать интимную жизнь. И я думаю, что вся любовь, которую вы щедро подарите своему мужу, вернётся назад и благословит вас!

Спасибо, Шейла! Да явит нам, Хорошим Девочкам, судьба истинную эрогенную зону!

Девочки, прислушайтесь к советам нашего гида, Шейлы, и получайте удовольствие от становления сексуальной Хорошей Девочкой, которой вас создала природа!

Пэм Фэррел, международный спикер; автор более тридцати пяти книг о межличностных отношениях, в том числе автор бестселлера «Мужчины как вафли – женщины как спагетти»; соучредитель вместе со своим мужем Биллом портала Love-Wise: www.love-wise.com

Введение. Кто такая «Хорошая Девочка»?

Силиконовыми губами и инъекциями ботокса они соблазнительно манят нас с обложек «Космополитена». Они побуждают нас купить журнал и обещают поведать о «Семи новых секс-трюках, которые заставят его просить больше». Но разве существуют какие-то новшества? Люди занимались сексом тысячелетиями, и лично я думаю, что мы для себя уже всё прояснили. И нам, без всяких сомнений, не нужен силикон, чтобы делать это правильно.

Тем не менее подобные призывы никуда не исчезают. Они кричат нам с экранов телевизоров, рекламных щитов, из фильмов и многого другого: «Плохие девочки умеют веселиться!» Нам внушают, что секс у них чаще и качественнее, чем у вас, скучные Хорошие Девочки, играющие в игры в «Фейсбуке», работающие волонтерами в церкви или ютящиеся на диване пятничным вечером за мирным просмотром мелодрамы. У плохих девочек на это нет времени. Они выходят на охоту и завоёвывают мужчин.

Сейчас, наверное, я вас удивлю, но плохим девочкам на самом деле не так уж и весело. Те журналы и фильмы, которые продают нам таинства бытия плохих девочек, похожи на хулиганов, которые насмеются над вами на детской площадке, обзывая глупыми. При этом их собственный ай-кью лишь немногим выше умственных способностей хорька. В то же время вам кажется, что они владеют миром, а вы – грязью.

Над моим мужем в школе издевались. Он был умным и милым ребёнком (поэтому, возможно, он стал умным и милым мужчиной). Дети изводили его за то, что он добросовестно выполнял домашнюю работу. Окончив государственную школу, он успешно поступил в медицинский университет, откуда вернулся в родной город врачом-педиатром. Позже, когда он осматривал одного из первых своих новорождённых пациентов, новоиспечённый отец взглянул на моего мужа и побледнел. «Пожалуйста, не навредите моему ребёнку», – просил он. Как оказалось, перед Китом стоял тот хулиган, который бил его пятнадцать лет назад. И вот теперь они поменялись ролями.

Кит сжалился над ребёнком и отцом, и день для всех закончился благополучно.

Хотя Кит в детстве и чувствовал себя слабым, это вовсе не значит, что он таковым являлся. У него были мозги. У него была мотивация. У него был внутренний стержень. Всё это (и, конечно, потрясающая жена, которая оплачивала счета) помогло ему окончить медицинский университет. Возможно, в школьные годы он так и не сумел полностью реализовать свой потенциал, но зато он был намного человечнее того жестокого хулигана.

Точно таким же образом дело обстоит с Хорошими и плохими девочками. Те, кто превозносит образ жизни плохой девочки, утверждают, что им лучше знать, *как* нужно правильно заниматься сексом. В средствах массовой информации плохие девочки выставляют тела напоказ и хвастаются завоеваниями. И действительно, наша культура основана на идее, что женщины одержимы сексом, как четырнадцатилетние мальчики. Но всё же это не так.

Исследование, проведённое общественным аналитическим центром, показало, что женщины, которые получали в спальне наибольшее удовольствие, не были девушками из разряда Пэрис Хилтон¹. Типичная счастливая в сексе женщина скорее походила на полноватую секретаршу средних лет, которая жила на соседней улице и возилась в саду. Пусть гравитация и взяла своё, но именно *эта дама* оказалась в постели настоящей тигрицей. Она получает удовольствие, потому что знает секрет сексуального успеха: последние двадцать два года она состоит в браке с одним и тем же мужчиной и они оба на сто процентов привержены друг другу.

¹ Уильям Маттокс, вице-президент общественного аналитического центра по исследованию проблем семьи, «Самая страстная валентинка», «Братский Вестник», том 37, номер 4.

Вызывающая одежда вовсе не говорит об удовлетворённости в интимной жизни. Секс так не работает. Изначально сексуальные отношения созданы как интимная близость между двумя преданными друг другу людьми. Созданы – это ключевое слово. Секс – это не животный инстинкт, а нечто прекрасное, ради чего мы появились на свет.

Наша культура преподносит секс только как инстинкт. Нас убеждают, что у каждого из нас существуют желания, которые необходимо удовлетворять. И лично я не понимаю, что в этом хорошего. Животные тоже оперируют инстинктом. Их жизненные цели состоят в том, чтобы удовлетворять физические потребности. При этом они *инстинктивно* знают, как это сделать.

Люди подобными знаниями не обладают, поэтому мы познаём мир посредством обучения. Но даже когда нас учат, у нас *всегда* есть возможность отказаться. Мы можем действовать способами, диаметрально противоположными собственному благополучию. Мы способны быть глупыми, эгоистичными. Более того, мы умеем быть благородными, чего нельзя сказать о большинстве животных, за исключением некоторых собак. *У нас всегда есть выбор*, и именно *это* делает нас людьми. Именно благодаря выбору у нас есть возможность оставаться хорошими людьми и вести себя правильно. Другими словами, люди – не просто животные. Мы выше этого. Полагать, что оперирование животным инстинктом приносит кому-то пользу, – это неправильно. Всё как раз таки наоборот.

Культурная икона плохой девчонки, чей шкаф набит клубной одеждой и запасом ароматизированных презервативов, ничем не превосходит Хорошую Девочку в вопросах сексуальности. Более того, она даже менее опытна, поскольку рассматривает секс как нечто инстинктивное, а не как нечто священное. Именно поэтому плохие девочки чаще говорят о сексе, выставляют интимную жизнь напоказ и смеются над этим. И пока всё это происходит, Хорошие Девочки получают удовольствие.

Хорошая Девочка или плохая?

Вполне вероятно, что вы уже усомнились насчёт своей принадлежности к Хорошим Девочкам, поскольку уже несколько лет состоите в браке, но так и не получаете того удовольствия, о котором идёт речь. Вы живёте дружно, храните друг другу верность, но при этом в спальне ничего особенного не происходит. Соглашусь, это печально. Я очень надеюсь, что настоящая книга поможет вам сделать некоторые открытия и обрести то единство, о котором вы мечтаете.

Или, может быть, вы в скором времени собираетесь замуж? Вы выросли в христианских традициях и вам интересно, как работает весь этот секс? Тогда вы тоже Хорошая Девочка, а значит, вам понравится эта книга.

Но что, если от вашей невинности остались только воспоминания? Значит ли это, что вы плохая девочка?

Нет, скорее всего, вы просто несчастная девочка. И виновник того – наша культура, распространяющая ложь о том, что секс должен быть анонимным и идеализированным. Насколько я знаю, большинство девушек, следующих подобному образу мышления, в конечном счёте страдают из-за очевидного обмана. Им внушают, что беспорядочный секс приносит популярность и опыт. Кроме того, СМИ безудержно вещают, что путь к достижению успеха кроется в красоте и сексуальном мастерстве, а не в преданности.

Именно поэтому девушка отдаёт самое ценное, что у неё есть, но получает взамен лишь разбитое сердце и глубокое чувство одиночества. Такая культура не помогает, а только приносит невероятную душевную боль.

Вероятно, вы тоже прошли через это. Допускаю, вы могли быть плохой девочкой и заниматься тем, чего, как вы знаете, делать не следует. Это нормально. Библия полна плохих девочек – бывших проституток, прелюбодеек, развратных женщин. Или же вы ощущаете себя плохой девочкой из-за того, что *другие* сделали с вами? Помните ужасную историю Фамарь, дочери царя Давида? Став жертвой насилия единокровного брата Амнона, она прожила остаток дней в позоре. Она чувствовала себя плохой, хотя сама ничего постыдного не совершила.

Или же вы стремитесь стать Хорошей Девочкой и иметь насыщенную сексуальную жизнь, но при этом фантазируете о странных вещах или о странных мужчинах?

Помните, Иисус пришёл в этот мир, чтобы искупить грехи женщин – таких женщин, как вы. Неважно, с чем вы сейчас боретесь. Если вы приняли Иисуса и ту жертву, которую он принёс за все плохие события в вашей жизни, то и Господь больше не видит греха. Он не видит пьяных вечеринок или нежелательных тисканий на заднем сиденье чьей-то машины. Он не видит поисков следующего партнёра в надежде почувствовать себя живой. И конечно же, он не смотрит на вас сквозь призму деяний, сотворённых с вами вашим дядей. Глядя на вас, Бог видит Иисуса. Он видит любовь Иисуса, жертву Иисуса и благость Иисуса. Он видит, что теперь вы стали Хорошей Девочкой, потому что вы приняли себя такой, какая вы есть.

У меня для вас отличная новость! Вы можете стать Хорошей Девочкой, даже если в брачную ночь не были девственницей. Вы можете стать Хорошей Девочкой, даже если боретесь с сексуальными проблемами или вас преследует прошлое. Вы можете стать Хорошей Девочкой, даже если пытаетесь преодолеть глубоко укоренившийся страх, что секс каким-то образом грязен. Роль Хорошей Девочки не зависит от ваших поступков; она зависит *только* от того, *чья* вы. И если вы решите следовать за Господом и его замыслом относительно секса, то вы уже Хорошая Девочка.

Вполне возможно, что всё вышесказанное не имеет для вас никакого смысла. Вы не заинтересованы в том, чтобы становиться Хорошей Девочкой; вы счастливы оставаться такой, какая вы есть. Вероятно, вы думаете, что акцент на сексе с одним человеком – это лишь способ заста-

вить вас почувствовать вину и показать, что никакого удовольствия не существует. Могу ли я попросить вас выслушать меня? Я думаю, вам просто не хватает того удивительного афродизиака, который исходит от истинной близости – близости, для которой вы были созданы.

Я очень хочу, чтобы вы испытали эти чувства, потому что желаю вашему браку исключительно процветания. На самом деле я всегда хотела здоровую семью. В то время как большинство маленьких девочек мечтали о свадьбе, мои детские мечты не были сосредоточены на кружевах и атласе. Я грезила о счастливой семье с тремя, пятью или семнадцатью детьми. Я не хотела романтики; я хотела стабильности.

После ухода отца меня воспитывала мама. Я была настолько непреклонна в стремлении стать полной противоположностью папы, что достаточно рано стала религиозна. В университете я писала диплом по социологии, уделяя особое внимание семье. Я хотела убедиться, что высший замысел о браке нёс исключительно правильный и добрый посыл. В молодости я вышла замуж за мужчину, столь же преданного Богу.

И хотя наш брак пережил весьма трудное начало (о котором вы узнаете со страниц этой книги), я всегда была привержена мужу, потому что брак для меня являлся самым важным на планете. Мне пришлось пережить развод родителей, и я не собиралась становиться частью печальной статистики. Когда мои дети были маленькими, мне выпала прекрасная возможность писать статьи для родительских журналов. В течение нескольких лет я писала книги о воспитании детей, сексе и браке, желая разделить свои надежды на крепкие семьи и вселить желание на брак «до гроба». К слову, последние несколько лет мой муж присоединялся ко мне на конференциях, где мы воодушевляли женатые пары.

Из писательской деятельности и семинаров я кое-что почерпнула: чем больше я понимала подлинный смысл секса, тем лучше он становился. Хорошие Девочки действительно обладают преимуществами, и я хочу, чтобы вы тоже о них узнали. Ваш брак обязательно обретёт новые краски.

Что ж, добро пожаловать в путешествие в мир интимных открытий! Неважно, какая вы: замужняя, помолвленная, пока ещё думающая о браке, опытная, невинная, оскорблённая, обиженная, наивная, сомневающаяся. Помните, знание выведет вас на путь, который приведёт к глубокой связи – как духовной, так и физической. И на этих страницах я надеюсь помочь его отыскать.

Часть I. Красота секса

Глава 1. Что Хорошие Девочки думают о сексе

Вы были созданы для интимной близости. Вы сделаны такими, какие вы есть, чтобы однажды объединиться с особенным мужчиной. Строение вашего тела, индивидуальность, сексуальность и желания – всё это высший замысел. Это не пустая задумка, а нечто, что глубоко укоренилось в самом сердце вашей сексуальной сущности.

Будучи одинокими, мы способны подстраиваться и уменьшать желание, чтобы не поддаваться искушению. Но как только вы найдёте вторую половину и выйдете замуж, примите его, потому что секс – это нечто потрясающее! По задумке, интимная близость доставляет настолько невероятные ощущения, что вы теряетесь в них и вам кажется, что единственные существующие на планете люди – это вы и ваш муж. Чувства обостряются. Вы теряете контроль.

Природа создала секс и создала его прекрасным. Провидению угодно, чтобы мы и мужья наши поддались чувствам, испытали вершину блаженства и почувствовали себя по-настоящему живыми.

Однако тот факт, что секс – прекрасный и естественный дар человеку, не означает, что он так уж прост. Более того, зачастую именно близкие нашим сердцам и душам вещи становятся самыми сложными. Секс – наиболее яркое тому доказательство. В этой главе мы попробуем пробиться сквозь завесу тьмы и выяснить, что следует понимать под интимными отношениями.

Ловушка плохой девочки: секс целиком и полностью связан с гениталиями

В фильме «Жареные зелёные помидоры» Кэти Бэйтс играет неуверенную, замкнутую и слабовольную женщину. Все вокруг ею пользуются, поэтому она принимает решение присоединиться к женской группе самопомощи, призванной повысить самоуверенность. Наконец маленькая «серая мышка» приходит на первое собрание, где руководитель велит всем присутствующим достать зеркало, спустить нижнее бельё и изучить вульву. Героиня Бэйтс в ужасе убегает со всех ног.

А что сделали бы вы?

Лично я побывала на месте героини. Раз уж нам предстоит немало интимных бесед, позвольте и мне поделиться личной историей. Сейчас я счастлива в браке и могу с уверенностью назвать себя Хорошей Девочкой, которая, безусловно, умеет веселиться. Но я не всегда была такой. Шагая по жизни, я несла на себе огромный вес багажа, и имя ему – доверие. В детстве меня бросил отец, в подростковом возрасте – отчим. За два месяца до свадьбы меня отверг жених. Потом он передумал и приполз на коленях обратно. Пусть я и встретила его с распростёртыми объятиями, но, к сожалению, остальная часть тела сотрудничать не стала. Как бы я ни любила мужа и как бы ни хотела заниматься любовью, мне было страшно становиться уязвимой. Моё тело не могло расслабиться. А когда вы не можете расслабиться, секс причиняет боль.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 8 лет):

Интимная близость принадлежит мужу и жене. Вне брака она пуста и бессмысленна.

Одна из проблем жизни с родственниками-докторами заключается в том, что любое недомогание становится поводом для обращения за терапией. Поэтому после рассказа об интимных проблемах близкой родственнице меня тут же отправили к седовласому гинекологу. На приёме доктор заявил, что мне пора договориться с собственным влагалищем. Он предложил мне провести осмотр (на котором должен был присутствовать мой муж). В ходе осмотра я должна была касаться всех частей интимной зоны и называть их своими именами, чтобы больше ничего не бояться. По-видимому, волшебное слово *вагина* должно было искоренить глубоко засевшие проблемы доверия. И точно так же, как и героиня Кэти Бэйтс, я испугалась и отступила, больше никогда не желая пересекать порог того кабинета.

Удивительно, но я в конечном счёте оправилась от боли без вмешательства зеркал и врачей, и случилось это тогда, когда мы с мужем научились доверять друг другу. Тогда я поняла кое-что важное. Зачастую мы неправильно понимаем секс, потому что верим, что он связан исключительно с частями нашего тела: наши гениталии вроде как созданы, чтобы мы друг другу соответствовали. Когда вы женитесь, вам автоматически разрешают соединять кусочки головоломок. Звучит глупо, не правда ли? Как будто секс не имеет ничего общего с отношениями, а просто является полученным в браке «довеском» – почти как соус к картофелю фри. Я не хочу преуменьшать физические проблемы, которые реально могут повлиять на качество секса и сделать его трудным и болезненным. Позже мы рассмотрим полезные стратегии, чтобы разрешить некоторые из этих вопросов. Тем не менее мы частенько думаем о сексе как о чисто физическом акте, вместо того чтобы рассматривать его в более широком контексте.

Конечно, секс непосредственно связан с участием тел, однако не только тела задействованы в процессе. Всё намного глубже. Многие из нас, как Хорошие Девочки, так и плохие, слишком увлеклись идеей, что секс – это прежде всего физический акт. На самом же деле всё абсолютно не так. Безусловно, секс способен доставить физическое удовольствие (и в этой книге мы не раз обсудим, как испытать физические фейерверки), однако, если мы воспринимаем интим *только* на физическом уровне, мы упускаем его истинный потенциал. Мы снижаем значение близости до гораздо меньшей величины. Мы воспринимаем секс не таким, каким он изначально был создан.

Как ни парадоксально, но посыл плохой девочки звучит довольно прогрессивно и позитивно, и именно поэтому женщины в него отчаянно верят. Нас убеждают, что нужно взять под контроль собственное сексуальное удовлетворение, оставаться в гармонии с телом, научиться доставлять себе удовольствие. Нам нужно понимать, что конкретно нам нравится, и радоваться собственной сексуальности *до* того, как вступать в интимные отношения. Получается, что относительно сексуального естества отношения являются второстепенной целью. Нам приходится учиться испытывать оргазм и получать удовольствие ещё до того, как секс станет успешным с кем-то ещё. По моему мнению, всё это превращает мужей в секс-игрушки, а не в партнёров.

И всё же данный подход имеет право на существование. В мире, где восхваляется добрачный секс, предполагается, что вы будете вступать в интимную связь со многими мужчинами. Получается, единственное постоянство в вашей личной жизни – это *вы* сами. И чтобы правильно заниматься сексом, необходимо *себя* исследовать. Однако в браке, где жена исполняет роль Хорошей Девочки, муж навсегда останется рядом. У такой семьи всегда есть время учиться. В таком браке вы не обязаны знать, что хорошо лично для вас. Вы должны выяснить, что хорошо для *мужа и жены*.

Вполне вероятно, что вы уже усомнились. Разве *секс для женатых* – это не возврат к тому благоразумному времени, когда церковь в своём стремлении к влиятельности пристыжала людей? В современном мире мы знаем ответ, не так ли? Мы знаем, что христианское послание – это свобода, а не контроль.

Лично мне кажется, что христианское послание – это благодать в нашем падшем мире. Мы живём во времена, когда созданное Господом добро давно извратилось и обратилось против него. Однако Господь не наказывает нас за это. Вместо нас он наказал Иисуса, подарив человечеству милость и свободу. Но дарованная свобода не означает, что нам дозволено делать всё, что вздумается. Мы имеем возможность освободиться от силы лжи, силы греха и безобразия, которые контролируют мир. Когда вы испытываете свободу, жизнь становится ярче и гораздо богаче.

Вполне вероятно, вы хотите прочитать книгу только для того, чтобы обогатиться новыми знаниями в области секса и сделать его изумительным. В вашем стремлении нет ничего зазорного. Но позвольте мне дать вам совет. Читайте книгу с открытым разумом. Послушайте слова Хороших Девочек. Послушайте, что о сексе говорит этическая мысль, и тогда вы поймёте, почему секс с одним мужчиной не является наказанием. На самом деле такие отношения – настоящее благословение.

Многие люди, однако, в это не верят. В прошлом году мы с семьёй отправились в христианский детский дом в Кении, где проживает более тысячи брошенных или осиротевших детей. Наша поездка прежде всего была медицинской миссией, но по вечерам пастор просил нас с мужем поговорить с подростками о переходном возрасте. И на одной такой встрече мальчик встал и спросил: «Насколько это плохо – оказаться девственником в брачную ночь?»

Пытаясь точно понять, к чему он клонил, я наконец-то спросила: «Вы хотите знать, будет ли секс неудачным, если до брака не начнёте тренировки?» Комната вмиг разразилась смехом, но мальчик подтвердил, что именно *это* его и беспокоило. Тогда мы с мужем недвусмысленно объяснили, что сексу может научиться каждый, но не это главное. Самое важное – это научиться заниматься любовью. Но чем больше людей посягают на ваше тело, тем сложнее этого достичь.

Опыт с другими мужчинами не поможет понять, что именно вам нравится. На самом деле он может даже навредить. И цифры тому подтверждение. Те, кто высоко оценивает свою половую жизнь, были девственны на момент бракосочетания.

Чтобы подготовиться к написанию книги, я провела два опроса среди тысячи женщин, спрашивая о брачной ночи, религии, сексуальном опыте и удовлетворении, которое они испытывают в интимной жизни сегодня. Те, кто был наиболее доволен нынешней сексуальной жизнью, не тренировались до того, как поженились, а сохранили всю практику для собственных мужей. Они оценили текущую интимную жизнь на уровне 7,5 балла из 10, что на целый балл выше, чем у тех, кто до вступления в брак занимался сексом с несколькими партнёрами.

Секс связан не только с гениталиями, но и с взаимоотношениями. Когда двое вступают в интимную связь, это происходит не только на физическом уровне. Когда мы сосредоточиваемся на *физическом* аспекте интимной близости, мы пренебрегаем реальной силой любви. Мы забываем, что секс способен объединять нас умственно, эмоционально и духовно.

Идея плохой девочки: секс – это позорно

Если бы послы плохих девочек оставались последовательными, нам было бы гораздо проще их искоренить. Однако не всё так просто. С одной стороны, нас убеждают превозносить собственные тела, а с другой – ощущать смущение, как будто секс каким-то образом постыден. Многие Хорошие Девочки начинают брак с этим чувством, и всё потому, что они либо уже поделились телами с другими, либо о сексе в их домах говорить было не принято, за исключением только одной фразы: «Не делай этого!» У них нет информации. Секс воспринимается как тайна; как будто интимная близость – незаконный предмет обсуждения, который не достоин внимания ни одного приличного человека.

Откуда взялось подобное заблуждение? Люди всегда с подозрением относились к любительницам секса, потому что, по их мнению, такие женщины способны на беспорядочную половую жизнь, предательство и уход из семьи. Поэтому, чтобы не давать дочкам экспериментировать, семьи зачастую учили их стыдиться, если им что-то нравилось или чего-то хотелось. Семьи не говорили девочкам названия частей тела. Они стыдили их, когда те упоминали половые органы; били по рукам, когда в детстве девочки непреднамеренно касались гениталий. Вместо того чтобы научить правде, что секс – это действительно прекрасный подарок, который они смогут развернуть в брачной жизни, родители в большинстве культур и на протяжении истории убеждали, что интим – это нечто плохое.

И всё же я не думаю, что страх за детей – единственная причина, по которой секс трактуют как деяние позорное. Я считаю, что причина кроется в том, что подавляющее большинство людей занимаются сексом, не используя весь его потенциал. Я не имею в виду, что они не подходят друг другу физически. Нет, это не так, поскольку интимный вопрос – это всего лишь дело времени. Я говорю о том, что люди ставят слишком большой акцент на физических аспектах секса, что, в свою очередь, обедняет интимную привязанность между мужем и женой. Минимизируя аспекты интимной близости, мы начинаем сомневаться в прелестях секса. Одновременно мы охотно выделяем стороны, которые уменьшают нашу сексуальность. Из-за этого секс обретает связь с чем-то эгоистичным, животным и инстинктивным, но не с ценным, объединяющим и святым.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 23 года):

Что плохого в том, чтобы женатая пара веселилась в постели? Секс – это не табу! Секс – это благодать, дарованная свыше мужу и жене.

Послушайте меня, девочки, в сексуальных чувствах нет ничего постыдного. Человечество задумано таким образом, чтобы каждый из нас получал удовольствие. Желать своего мужа, возбуждаться от его взгляда и даже устраивать веселье «по-быстрому» перед работой – всё это просто замечательно! Безусловно, не каждый половой контакт должен быть пропитан весомой значимостью, однако сами по себе интимные отношения должны являться чем-то особенным. И вот здесь кроется проблема, поскольку слишком часто это не так. Природой задумано, чтобы интимная близость приносила физическое блаженство, но это было не единственное ее предназначение. Всё гораздо глубже, вот только наша культура не всегда это понимает.

Идея плохой девочки: красивый секс невозможен без красивого тела

Поскольку наша культура настолько одержима физическим удовольствием, вполне естественно, что она так же одержима и сексуальностью. Но сексуальность здесь понимается в очень узком смысле слова. Когда в понятие «секс» вкладывается исключительно физический смысл, то для привлечения партнёров приходится выглядеть весьма горячо. В связи с этим мы начинаем полагать, что совершенное тело незаменимо для совершенного секса. Неудивительно, что многие из нас страдают от низкой самооценки. У нас не получается соответствовать подобным стандартам.

Вот что бы я точно запретила, так это называть «сексуальными» виртуальных незнакомцев. Судить людей исключительно по физической привлекательности – это очень распространённое явление, а современные технологии только ухудшают ситуацию. Мне нравится, что в «Фейсбуке» у меня есть возможность шпионить за младшими школьниками в молодёжной группе, где я работаю волонтером. И меня продолжают огорчать появляющиеся там опросы в стиле «Красивый/красивая или нет». Девушки публикуют фотографию какого-то парня, кото-

рый им нравится, с надписью: «Красавчик!» Мальчики делают то же самое с девочками. Мы судим о сексуальности людей, исключительно исходя из того, как они выглядят. Но как только мы отделяем секс от отношений, интим становится уже не любовной связью, а просто наслаждением телом.

Девочки, знайте, что вы можете быть сексуальными без липосакции! Знаю, вы сейчас подумали: *«Хорошо тебе говорить, Шейла. Ты просто не видела меня голой»*. Да, вы правы. Я не видела вас обнажёнными и не особо хочу. Но, милые, если вы думаете, что для хорошего секса вам необходим определённый тип телосложения, то вы глубоко заблуждаетесь. Исследования брачного блаженства продемонстрировали весьма слабое влияние талии на сексуальное удовлетворение, но тесную взаимосвязь между *браком* и сексуальным удовлетворением. Поняли? Суть не в том, чтобы быть 90–60–90. Суть состоит в любви.

Пусть вы и не худышка, вы всё равно можете быть сексуальной – для вашего мужа. Вас не должно заботить, что о вас думают другие. Вы когда-нибудь видели фотографию королевы Виктории? Скажем так, красивые черты Уильяма и Гарри ей не достались. Но как она любила Альберта, а Альберт обожал её! Как бы мы ни называли викторианскую эпоху «сексуально ханжеской», нет никаких доказательств, что Виктории не нравился секс. На самом деле существует множество свидетельств того, что они с Альбертом прекрасно проводили время. После смерти мужа (Виктории тогда было сорок два года) она погрузилась в траур, который длился всю оставшуюся жизнь. Они подходили друг другу во всех отношениях. Вряд ли она была такой уж чопорной; она просто вступила в эпоху, когда секс должен был вернуться в спальню к женатым людям, а не процветать на улицах. И я думаю, Виктория была права.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 17 лет):

Самое возбуждающее, что мы сделали сразу после нашего медового месяца, – поход по магазинам в поисках мусорной корзины и швабры. Тогда я поняла, что мы не просто занимаемся сексом, но строим совместную жизнь.

Идея плохой девочки: секс – это путешествие от оргазма к оргазму

Если бы какой-нибудь инопланетянин прилетел к нам на Землю и увидел все наши секс-шопы, то неизбежно подумал бы, что мы прекрасно проводим время. Я живу в маленьком городке, но при этом у нас есть секс-шоп, два магазина для садомазо, видеомагазин для взрослых и два стрип-клуба. Когда секс не имеет ничего общего с отношениями, речь начинает заходить о том, насколько можно разнообразить сексуальные утехы. А что происходит, если тело привыкает к физическому удовольствию без каких-либо обязательств? Да, всё верно. Вам нужно всё больше и больше стимула, чтобы поддерживать удовольствие. Алкоголики, например, нуждаются в большем количестве алкоголя; наркоманы со временем употребляют всё больше и больше наркотиков. Чем чаще мы вступаем в интимные отношения, тем сильнее снижаем чувствительность.

Когда секс становится лишь физическим аспектом жизни, тогда и стимуляция должна обретать всё более экстремальные обороты, чтобы достичь того же уровня удовольствия, какой был в самом начале. Неудивительно, что наше общество экспериментирует с позами, партнёрами и даже с предметами на батарейках. Секс становится настолько поверхностным, что людям приходится всё больше его стимулировать. Без отношений у секса нет глубины. И поэтому люди постоянно о нём говорят и делают всё более странные вещи. Тем не менее, согласно исследованиям, качество секса всё равно не улучшается. Мужчины в конечном счёте просто теряют либидо. Бесполое браки, сексуальная дисфункция растут как на дрожжах, в то

время как оргазмы значительно уменьшаются. Секс работает правильно только в том случае, если вы относитесь к нему в соответствии с его изначальным смыслом.

Моя подруга Трейси не всегда это понимала. Воспитанная без участия церкви, она приняла идею о том, что жизнь заключается в раздвигании границ и поисках удовольствия. Она усердно трудилась, но играла ещё усерднее. И она вела настолько беспорядочную жизнь, насколько в университете это было возможно.

Я всегда искала следующий самый сильный оргазм. Я пробовала всё возможное просто потому, что остальное становилось скучным.

Физически секс был прекрасен, но этого не было достаточно. Чтобы восполнить пустоту, она пыталась найти другого парня, другой способ, другую позу. И однажды ночью всё закончилось тем, что она попала с передозировкой наркотиков в парижскую больницу. Она дала слово, что если выйдет оттуда живой, то обязательно будет вести благочестивый образ жизни. И судьба дала ей второй шанс. Трейси сдержала обещание. Теперь, двадцать лет спустя, она стала замечательной женой и матерью. Многие женщины так же, как и Трейси, потерялись и отчаянно пытаются найти следующий по величине физический максимум.

Идея хорошей девочки: Господь сотворил секс и сделал его удивительным в контексте брака

Физические достижения, конечно, замечательны, но на самом деле они приносят ещё больше удовлетворения в контексте брака. И это то, чего Господь хочет для нас. Он хочет, чтобы мы постигли как страсть, так и обязательства. Если секс в ваших отношениях поистине удивительный, то не забывайте одно: подобная близость – это высший дар. Господь не думал о сексе как о способе размножения. Он намеренно создал его таким, какой он есть. Им было задумано, чтобы интим приносил удовольствие как мужчине, так и женщине. Он подарил нам окситоцин – гормон, который выделяется во время секса. Этот самый гормон отвечает за привязанность, которую мы испытываем к нашим мужьям. Именно Господь задумал так, чтобы в самой популярной позе мы могли смотреть друг другу в глаза и одновременно целовать друг друга. Смысл не только в том, чтобы получать удовольствие или воспроизводиться. Смысл в том, что муж и жена объединяются в одну плоть.

И это работает! Когда Мэгги Галлахер и Линда Уэйт, авторы книги «Дело о браке», проанализировали цифры из национального исследования, то обнаружили, что замужние женщины чаще испытывают оргазм (пик сексуального удовольствия, когда напряжение полностью снимается). К тому же числу относились религиозно консервативные женщины – еврейки, католички или протестантки ². Комфортнее всего мы ощущаем себя в сексе тогда, когда знаем, что брак наш на всю жизнь. Консервативно религиозные женщины, как правило, придерживаются такого типа отношений. Они, как и их мужья, к браку относятся серьёзно, поэтому чувствуют себя самыми любимыми и испытывают большое количество фейерверков.

Приверженность для женщин – лучший афродизиак. Намного лучше, чем ботокс, увеличение груди или секс-игрушки. Но это не значит, что замужние христианские женщины обязательно получают в придачу отличный секс. Лично я первые несколько лет ничего подобного не испытывала. Но они, скорее всего, однажды всё равно достигнут наивысшего удовольствия. И если вы замужем, но до сих пор не нашли ключ к раскрытию сексуального блаженства, я

² Линда Уэйт и Мэгги Галлахер. «Дело о браке: почему замужние женщины и женатые мужчины счастливее, здоровее и финансово благополучнее» (Broadway, 2001). Дискуссия о приверженности, сексуальном удовлетворении, религии и отношении к сексу встречается на страницах 86–96.

надеюсь, моя книга вам поможет. Но на данный момент нужно запомнить только одно: секс – это связь, а не расщепление.

Здоровая сексуальность касается не только нашей позиции относительно тела, но, что ещё важнее, нашей позиции относительно своих мыслей и собственных мужей. Секс целиком и полностью связан с отношениями. Он затрагивает наши тела гораздо больше, чем просто физически, и оказывает колоссальное влияние на взаимоотношения. Чтобы увидеть это, достаточно прочитать первые несколько глав Библии в версии короля Якова.

Идея хорошей девочки: секс создан для отношений

Я не большая сторонница короля Якова, но всё равно должна признать, что есть некоторые элементы Писания, которые легче понять в старой доброй Библии.

И один из них можно найти в Бытии:

Адам познал Еву, жену свою; и она зачала... (Быт. 4:1).

Те из вас, кто вырос с Библией короля Якова, вероятно, помнят, как хихикали в подростковом возрасте, когда в церкви читали этот отрывок. «О да! Адам познал Еву!

Да-а-а!» Мы толкали друг друга локтями и пересмеивались. Все мы думали, что это эвфемизм, способ завуалировать то, что действительно между ними происходило.

Однако, возможно, еврейским словом *познать* Господь не намеревался деликатничать, а выразался ясно. В 138-м псалме Давид пишет:

*Испытай меня, Боже, и **узнай** сердце мое; испытай меня, и узнай помышления мои (Пс. 138:23).*

В той же главе, в первом стихе, Давид говорит:

*Господи! Ты испытал меня и **знаешь**.*

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 18 лет):

Секс – слишком особенное занятие, чтобы растрачивать его на кого-либо, кроме вашего супруга.

Во всех случаях используется один и тот же корень иврита: *haw-dah*. Давид писал о том, что Господь знает нас внутри и снаружи. Бог везде, и мы не можем от него сбежать. Он знает всё, что мы делаем и помышляем. Он спланировал наши дни ещё до того, как мы были зачаты. Следовательно, Давид просто-напросто просит более тесного общения с Господом.

Какое это имеет отношение к сексу? Только то, что Господь использует одно и то же слово для описания секса Адама и Евы и просьбы Давида о познании Господа. Чак МакКни, адъюнкт-профессор психологии в Университете Тринити-Вестерн, объясняет, что сексуальность и духовность тесно связаны. «Они основаны на незавершённости и поиске целостности. В сексуальности мы ищем связи и удовлетворения в другом человеке. На самом деле это та же причина, по которой мы ищем Бога»³.

В конечном счёте секс – это стремление, страсть, глубокое желание связи. В каждом из нас есть стремление к тесному взаимодействию с партнёром, желание обладать друг другом.

³ Личное интервью, проведённое журналом Faith Today, декабрь 2004 года.

Таким образом, сексуальность – это не то, что вы можете обрести самостоятельно. Это то, что правильно существует только с другим человеком.

Это не значит, что одинокие люди не сексуальны. Мы все рождены с сексуальным влечением. Одна из причин успеха некоторых миссионеров заключается в том, что они сумели направить энергию в более тесную связь с Богом, даже если это и звучит странно для всех нас. Но для того чтобы сексуальность была правильно понята и пережита, её нужно испытывать в отношениях, а не в изоляции, с зеркалом и с группой возрастных женщин-хиппи.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 19 лет):

Секс – это заветное обещание между Господом, мужем и женой. Жаль, что я воспринимала интим как нечто физическое, а не священное. Тогда я бы ждала до брака и поделилась этим заветом только с мужем и только после нашей брачной клятвы.

Идея хорошей девочки: секс – это способ показать любовь

Миллиарды людей когда-либо занимались сексом, но я не уверена, сколько из них занимались любовью.

Заниматься сексом – это просто заниматься физикой. Заниматься любовью – значит соединяться на многих других уровнях. Именно для этого и создан секс. Он существует, чтобы помочь нам познать друг друга во всех смыслах этого слова. С помощью секса мы узнаём друг друга физически, запоминаем изгибы тел, родинки и запахи, а также симпатии и антипатии. С помощью секса мы узнаём, чего жаждет наш супруг и что ему точно не понравится. Но при этом мы должны познать его сердце, ум и душу. Очень важно, чтобы мы соединились. Это может произойти только в интимных, преданных отношениях, поэтому сексом люди могут заниматься со многими, но любовью – только с одним.

К сожалению, слишком много людей соглашаются на гораздо меньшее. При этом они даже не осознают, что упускают самое прекрасное. Когда моей старшей дочери было четыре года, мы каждый день посещали игровую группу. Однажды руководительница группы спросила детей: «Какая ваша любимая еда?» Всем дошкольникам были предложены следующие варианты: макароны с сыром, мороженое или хот-доги. Но вдруг одна маленькая девочка Виктория закричала: «Лобстер!» Её отец владел рестораном для гурманов, и она частенько обедала омарами. Она не знала, что такое макароны с сыром. Другие дети, однако, не догадывались о существовании лобстеров. Они думали, что макароны с сыром – это нечто потрясающее, потому что это был вариант из их опыта. Я подозреваю, что многие женщины предпочитают макароны и сыр и пропускают деликатесы, потому что не знают, насколько хорош секс в правильном контексте.

Послушайте, что одна из респонденток ответила в опросе:

*Жаль, я раньше не понимала, что для полноценных сексуальных отношений нужны доверие и преданность. Я никогда не достигала **истинного** удовлетворения, пока не обрела всё вышеперечисленное плюс настоящую близость.*

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 12 лет):

До того как я вышла замуж, я не была христианкой, поэтому секс для меня был просто сексом. Теперь я понимаю, что настоящая близость – это заниматься любовью с мужем. Жаль, что я раньше не осознавала, насколько бывает здорово, когда дело касается любви, а не только интима.

Как понять, что значит испытывать любовь во время интима, в обществе, которое так много говорит о физических аспектах секса (поскольку это единственное, что у нас остаётся, когда истинная близость вынимается из контекста)? Я думаю, нам стоит вернуться к тому, как мы понимаем Господа и его замысел относительно секса.

Мы служим триединому Богу – Отцу, Сыну и Святому Духу. Господь сделал нас триединными по образу и подобию своему. У нас есть тело, разум и дух (или душа). В сексе мы должны соединиться на всех трёх уровнях. К сожалению, слишком часто мы ориентируемся только на тело. Однако кроме тела должен существовать настоящий духовный союз, в котором мы чувствовали бы себя полностью едиными, как будто погружаемся в другого человека. И третье – это разум. Соединение умов символизирует суть отношений – то, что объединяет пару. Это то решение, которое мы принимаем день за днём. Решение любить исключительно супруга. Это и есть причина, по которой мы вместе. Это доброжелательность, которую мы ощущаем друг к другу. Заниматься любовью – значит утверждать связь, повторять причину отношений. Каждый раз, когда мы вступаем в интимную близость с супругами, мы вновь заявляем, что привержены друг другу.

На протяжении тысячелетий христиане понимали тройственную природу секса, хотя, возможно, выражали по-разному. Фома Аквинский, писавший в XIII веке, назвал потомство, верность и таинство целью интимной близости. Потомство совпадает с физическими аспектами секса. Разве дети не являются конечным результатом любви? «И станут двое одной плотью». Хотя секс доставляет физическое блаженство, Господь сделал его дверью в родительство, чтобы физическое удовольствие не стало для людей единственной мотивацией. Из-за того что секс может привести к рождению детей, два человека должны в первую очередь взять на себя обязательство защищать приходящих детей.

Это приводит нас ко второй цели. Верность – это аспект отношений, в которых мы подтверждаем нашу приверженность каждый раз, когда занимаемся любовью. Наконец, остаётся ещё одна цель, которую Фома Аквинский называет таинством: тот духовный союз, в котором пара становится одной плотью во *всех* отношениях. Это уже сверхъестественный, а не естественный опыт. Вот что говорит Фома Аквинский: «Во всех отношениях таинство благодати является основным из трёх аспектов брака. В то время как другие два относятся к служению природе. Совершенство благодати более достойно, чем совершенство природы»⁴.

Знаю, это ужасно тяжёлое философствование, но оно сводится к следующему: физические и родственные аспекты брака – это те части, которые мы достигаем сами. Возьмите, к примеру, физический аспект. Благодаря ему мы становимся одной плотью, замечательно проводим время и даже рожаем детей, воплощая обещание сделать из двоих одну плоть. Но верность или взаимоотношения – это то, что мы сознательно обязуемся укреплять.

Тем не менее в сексе происходит духовное соединение, которое выходит за рамки. И вот здесь вступает сакральный элемент. Павел пишет в Первом послании коринфянам 6:16:

Или не знаете, что совокупляющийся с блудницею становится одним телом с нею? ибо сказано: «два будут одна плоть» (1 Кор. 6:16).

Что это значит на самом деле? Очевидно, «два будут одна плоть» означает гораздо больше, чем просто физический акт секса. Я абсолютно уверена, что коринфская церковь знала, что во время секса тела физически объединяются. Нет, здесь подразумевается, что духовный союз имеет место независимо от того, признаём мы его или нет. Сам Господь объ-

⁴ Патрик Райли, «Цивилизованный секс: целомудрие и общее благо» (New York: T&T Clark, 2000), 32.

единяет физическую и духовную составляющую. И когда мы участвуем в создании союза, то и секс становится чем-то очень ценным.

Возможно, вы далеки от философии или теологии и хотите чего-то более простого для понимания, поэтому позвольте мне привести некоторые статистические данные современных Хороших Девочек, которые иллюстрируют тот же момент. В одном из опросов, которые я проводила для книги, я попросила женщин оценить их половую жизнь по шкале от 1 до 10 баллов, где 10 – «удивительно», а 1 – «ужасно». Затем я спросила их, как часто они достигали оргазма во время полового акта. Из тех, кто ответил, что они «всегда» достигали оргазма, 29 % оценили сексуальную жизнь между 6 и 8. Они не дали ей 9 или 10 баллов. Ещё 3 % фактически оценили её как довольно ужасную. Физически у них всё проходило хорошо, но они не считали секс идеальным, потому что физическое – это не главное.

Или давайте посмотрим на ситуацию с другой стороны. Из тех, кто никогда не испытывал оргазма во время секса, 17 % оценили интимную жизнь на 9 или 10 баллов. Они, возможно, не достигали той физической цели, но по-прежнему радовались и чувствовали глубокую связь с партнёром. Тим Гарднер писал в своей книге «Таинства секса»: «Настоящий оргазм – это единство»⁵. Речь идёт скорее о сексе, чем о физическом аспекте. Всё это сочетается вместе, как многожильный провод.

Вот о чём моя книга. Вы Хорошая Девочка, поэтому задаётесь вопросом, как получить качественный секс. Вы сами знаете, что интимная близость может доставлять сильное физическое удовольствие, но что действительно делает его важным – это истинный союз *во всех отношениях*. Мы с вами рассмотрим, как улучшить каждую из трёх областей и устранить все возникающие на пути препятствия.

Но сначала давайте выясним, какими мы созданы. Мужчины и женщины имеют разные потребности и мотивы, но именно в различиях кроется секрет удовольствия.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 7 лет):

Жаль, что я не осознавала всю важность и ценность секса. Никто никогда не говорил мне, каким драгоценным подарком он является и в чём заключается его особенность.

⁵ Тим Алан Гарднер, «Священный секс» (Colorado Springs: Waterbrook, 2002), 49.

Глава 2. Как Хорошие Девочки понимают Хороших Мальчиков

Раздеваться догола и готовить еду.

В этом правиле кроется секрет пути к сердцу мужчины и к другим частям его тела. По крайней мере, для тех женатых мужчин, которые присутствуют на наших с мужем семинарах. Всякий раз, когда мы озвучиваем эту идею, мужчины начинают восторженно щебетать, а женщины – хихикать.

Мужчины смотрят. Мужчины видят. И мужчины хотят. Женщины же смотрят на них совершенно иначе. Им кажется, что все мужчины хотят только одного: чтобы жёны встречали их с работы в одном пеньюаре⁶. Но почему они такие жалкие? Неужели все они *действительно* думают только об этом?

Что ж, ситуация неоднозначная. На протяжении сорока страниц мы говорили о том, что секс создан не только для физических фейерверков. Но при этом мы рождаемся разными – с разным подходом к сексу. И именно эти различия, которые в конечном счёте нас объединяют, являются основой других мотивов и целей. Давайте рассмотрим на примерах.

Истина хорошей девочки: мы не лучшие; мы – разные!

Когда девушки читают, что секс необходим для отношений, то с радостью с этим соглашаются. Важно, чтобы мы любили друг друга. Разве это не мило? Мы, женщины, более нацеленный на отношения пол, поэтому такая идея кажется нам правильной. Интимная близость для нас – это нечто чудесное, романтическое и красивое. Настоящее блаженство!

Но когда мы обращаемся к мужчинам, у которых уже в седьмом классе случается эрекция при виде одноклассницы в обтягивающем свитере, то мы почему-то начинаем относиться к ним, как к низшему человеческому виду. Мы созданы чуть ближе к ангелам, а мужчины – чуть ближе к ящерицам. Мы ценим глубокие, важные вещи, такие как эмоциональная связь, в то время как мужчины сосредотачиваются на груди.

И это не самый лучший способ мышления. Секс создан не только для мужчин, и мужчины не виноваты, что хотят им заниматься. Нам, Хорошим Девочкам, необходимо понять причину, по которой мужчины так сильно хотят секса, и рассматривать их стремление как часть высшего замысла. Нельзя их за это презирать. Они ничем нас не хуже. Мы просто разные. И в конце концов, именно в различиях, как правило, кроются самые прекрасные моменты.

Давайте рассмотрим, как понять желания *мужчин*, а затем обратимся к собственным мотивациям.

Истина хорошей девочки: мужчины нуждаются в сексе иначе, чем мы

Вы, вероятно, знаете о феномене «мокрых снов», который поражает мальчиков сразу после полового созревания – к их собственному ужасу и огорчению матерей. Если мужские

⁶ В 1973 году автор Мирабель Морган написала для христианок книгу «Совершенная женщина». Она подробно остановилась на том, как иметь счастливую и полноценную жизнь, признавая потребности мужа. Хотя за многие идеи её высмеивали, в том числе за приветствие мужа в пеньюаре, её книга по-прежнему оставалась самой продаваемой научно-популярной литературой 1974 года. Она верила, что когда жёны начнут выполнять супружеский долг, все вокруг станут счастливее. Морган советовала женщинам высвобождать сексуальную энергию, сосредоточившись на удовольствии мужа. Несмотря на большую популярность, часть её работы до сих пор считается спорной. Она игнорировала потребности женщин, полагая, что большинство из них удовлетворяются во время подчинения мужьям.

тела не получают сексуального высвобождения каждые несколько дней, их тела начнут делать это за них по ночам. Яички производят накопление спермы, и, когда давление становится слишком сильным, она выходит, что сопровождается, как правило, довольно яркими сексуальными сновидениями. Кстати, мы тоже иногда видим подобные сны, однако держать их в тайне намного проще, потому что стирка простыней здесь не задействована.

Когда мужчины состоят в браке, их тела оживают. Они смотрят на нас и заводятся. Их не пугают несколько лишних килограммов или наша либо их усталость. Они видят нас, они хотят нас и поэтому думают о сексе.

Мужские тела желают интима гораздо более простым способом, чем женские. Представим следующую ситуацию: вы участвуете в некоторой довольно забавной эротической игре и вдруг звонит телефон. Это ваша сестра, и она объявляет, что выходит замуж, и хочет поделиться всеми подробностями.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 9 лет):

Секс для моего мужа необходим как воздух. Секс для него – это нужда.

Вы за неё безумно рады, поэтому начинаете бурный диалог, совершенно забыв о том, чем только что занимались с мужем. Вы спокойно переживёте тот факт, что ночью не будет интима. Женщины не похожи на воздушные шары, которые лопаются в случае переизбытка воздуха. Мы, скорее, напоминаем качели. Мы то поднимаемся вверх, то опускаемся вниз и при этом не страдаем, если не можем достичь кульминации. На самом деле мы можем вспомнить тот вечер, который закончился телефонным звонком, и остаться довольными просто потому, что отлично провели время. Мужу, напротив, будет некомфортно до тех пор, пока не снимется сексуальное напряжение. В действительности бедный парень будет страдать.

Для тех из вас, кто ещё не вступил в брак, важно понять следующее: если вы занимаетесь довольно серьёзным петтингом, то вы, скорее всего, не огорчитесь, если дальше ласк ничего не произойдёт. Вы способны получить удовольствие от обычного флирта, не заходя при этом слишком далеко. Вы по-прежнему сможете улыбаться, чувствуя близость. Он же, наоборот, окажется в довольно тяжёлой ситуации. Нельзя заводить жениха *настолько* сильно. Конечно, в этом нет вашей вины, если он смотрит на вас с похотью. Но если вы нагружаете его «двигатели» просто потому, что вам нравится власть или вы любите целоваться и ощущать сексуальные чувства, то вы ставите своего партнёра под угрозу, и ему следует остановиться.

Вы также должны понимать, что предположение о том, что вы всегда успеете прерваться, довольно глупо. Да, мы всегда *можем* прекратить, но это не всегда настолько легко, насколько нам кажется. Может случиться так, что вы не сумеете совладать с собственными чувствами. Ощущая любовь и привязанность, мы способны на неправильные поступки, особенно если на горизонте маячит день свадьбы. Так что держитесь подальше от подобных ситуаций! Поговорите с ним, установите правила и придерживайтесь их. Не целуйтесь дольше десяти секунд. Не касайтесь руками зоны ниже пояса. Не ложитесь вместе в кровать. Найдите способ получать удовольствие друг от друга, не прибегая к ласкам. В любом случае это вам ещё пригодится, поскольку после свадьбы вы не сможете заниматься любовью двадцать четыре часа в сутки.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 16 лет):

Секс очень важен для мужчины не только потому, что он парень, но и потому, что так он чувствует любовь и поддержку. Когда я вышла замуж, я думала, что секс – это лишь поверхностное удовольствие.

Вам необходимо стать друзьями. Найти общее увлечение. Будьте активны! Так будет проще вам и вашим отношениям.

В мужском понимании секс скорее направлен на тело, а в женском – на отношения. Наша природа такова частично потому, что мы, женщины, просыпаясь среди ночи, бежим к плачущему ребёнку, а не к возбуждённому мужу. Именно так человечество сохраняется как вид.

Тем не менее на этой почве можно проследить интересную дихотомию: мужчины занимаются сексом, чтобы почувствовать себя любимыми, а женщины вступают в интимные отношения, *чувствуя* себя любимыми. Какой необычный путь к катастрофе!

Не позволяйте себя обмануть. Следуйте правилу последовательно. У женщин сексуальный стимул выражается на всех уровнях. Мужчины тоже в этом нуждаются, но они, как правило, испытывают глубокое чувство привязанности только *после того*, как занимаются любовью, а не до. Секс для них – это ключ к близости; а близость – ключ к сексу. Помните окситоцин? Гормон, о котором мы говорили? Мужчины тоже его вырабатывают, но только после оргазма. Вот почему после секса мужчины становятся нытиками. Они снова и снова твердят о любви и хотят прильнуть поближе. Они обнимают нас. Другими словами, они становятся похожими на женщин. Иногда женщины занимаются любовью просто для того, чтобы вытащить из мужчины истинные эмоции. И это необязательно плохо. Такими мы появились на свет.

И я думаю, природа человека вызывает ироническую улыбку, потому что мы обладаем чувствами, которые выражаются совершенно по-разному. Чтобы получить самые глубокие и искренние отношения, женщине приходится сосредоточиться на потребностях супруга. А мужчине, чтобы получить сексуальное удовлетворение, необходимо сосредоточиться на нашей потребности в отношениях. Здесь действует правило компромиссов. Женщины учатся думать о мужчинах, а мужчины – о нас. Разве не похоже на то, что секс был создан именно для этого?

Если бы у женщин были точно такие же мотивации, как и у мужчин, мы бы все прыгали в кровать без чувств, отношений и стремления к приверженности.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 23 года):

Секс приносит сказочные ощущения, когда вы понимаете, что тем самым осчастливите своего супруга. Я в первую очередь думаю об этом головой и сердцем, после чего передаю импульс телу.

Если бы мужчины были как женщины, то мы, возможно, никогда бы не имели детей. Здесь работает *именно* комбинация. Конечно, подобное сочетание также является источником конфликтов и разочарования, но вместо того, чтобы злиться на своего мужа, помните, что он на этом пути не просто так.

Вскоре после того, как мы поженились, у моего мужа, который никогда не болеет, появилась сыпь и лихорадка. Я дала ему отдохнуть и через некоторое время пришла в спальню проведать.

– Чем я могу помочь? – спросила я сочувственно.

И в тот же миг его воспалённые глаза заблестели.

– Раз уж ты спрашиваешь... – с ухмылкой ответил он.

Сначала я подумала, что он болен в более широком смысле этого слова. Однако о болезни здесь не было речи. Он был просто парнем. Хорошим парнем. Таким, каким его создала природа.

Истина хорошей девочки: секс в наших головах

В то время как мужчины ориентированы на тело, женщины гораздо более ориентированы на отношения. Да, мы хотим чувствовать *близость*, но это совершенно не значит, что у нас нет сексуальных чувств. Просто чувства эти не возникают при виде голого парня. Они появляются тогда, когда мы чувствуем себя любимыми. Мы знаем, что находимся под защитой мужа, и от этого осознания частенько появляется желание наброситься на него.

Поэтому секс имеет больше общего с нашим разумом, чем с органами между ног. Вот почему головные боли фактически препятствуют женскому либидо. Если мы не в состоянии сконцентрироваться на происходящем, то просто не можем возбудиться.

Со мной зачастую бывает так: я наслаждаюсь временем с Китом, когда неожиданно-негаданно в голове вспыхивает мысль: «А у нас на утро осталось молоко?» Конечно, я не хочу думать о хлопьях. Мысль сама появилась. Но теперь она застряла в голове и никак не хочет оттуда уходить. «Если молока нет, то что тогда сделать на завтрак? И когда лучше сходить в магазин? Может, до обеда успею? Интересно, что ещё из продуктов закончилось?»

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 9 лет):

Женщинам стоит научиться освобождать голову от ежедневного мусора, который забивает мозг и мешает по-настоящему наслаждаться процессом. У мужчин, например, подобный беспорядок отсутствует. Он способен включаться за микросекунду!

И мой бедный муж, который думал, что так хорошо справлялся, теряет меня. И всё из-за продуктов.

Существуют как положительные стороны, так и отрицательные. Минус заключается в том, что мы легко отвлекаемся и должны упорно трудиться, чтобы наши мысли сосредоточились на том, чего мы хотим от тела. Но к положительным сторонам можно отнести некий контроль. Существует высказывание: мужчины – как микроволновки, а женщины – как мультиварки, и я не думаю, что это только потому, что мужчины быстро доходят до кондиции. Скорее, так говорят потому, что мужчины быстро заводятся, тогда как женщинам требуется гораздо больше времени. По-моему, называть женщин «медленноварками» – это искажение сущности прекрасного пола. По их мнению, мы всё равно разогреемся, хотя *на самом деле* гарантий не существует. Всё зависит только от головы.

Иногда мужчина делает то же самое, чем вчера сумел завести жену, но при этом она будет лежать и мечтать, чтобы он скорее закончил. Или, возможно, вы до сих пор кипите из-за ссоры. Женщина не возбудится, пока не включится в процесс самостоятельно.

Так дела обстоят с женщинами. Мы возбуждаемся, потому что позволяем себе возбудиться. Это делает нас гораздо более уязвимыми во время секса, потому что мы должны добровольно открыться, чтобы насладиться процессом. Мы должны впустить мужа не только физически, но и эмоционально. Мы должны усыпить нашу бдительность. Заниматься любовью – это полностью оголять душу. И это выражение в особенности касается нас, женщин. И это то, что делает секс таким сильным. Когда мы можем стать уязвимыми, когда мы чувствуем себя любимыми, тогда мы можем пережить самый удивительный опыт.

Теперь, когда мы лучше разобрались в нашем либидо, пора рассмотреть мотивации.

Задача хорошей девочки: понять его потребность

Чтобы чувствовать себя полноценными, мужчинам нужны не только оргазм, но и чувство востребованности. Хорошая Девочка не просто позволяет мужчине заняться с ней любовью. Она в этот момент не лежит, размышляя об Англии, как когда-то посоветовала своей юной протеже леди Хиллингдон. Хорошая Девочка принимает участие. Ключ к сердцу мужчины не в том, чтобы умиротворить его, а в том, чтобы участвовать в процессе. Когда дело доходит до секса, мужская самооценка во многом основывается на способности доставить оргазм. Дело не только в *его* личном удовольствии, но и в *её*.

Если вы ещё не вступали в интимные отношения и секс у вас пока что на уровне воображения, то, скорее всего, большинство ваших фантазий связано с тем, какое огромное удовольствие он принесёт. Продолжайте думать в том же направлении. Секс должен быть чем-то, чего нужно с нетерпением ждать. По счастью, женщина наделена возможностью получать физическое удовольствие. Мы даже способны на множественные оргазмы. Мы часто испытываем гораздо более глубокие фейерверки, чем мужчины, – по крайней мере, по мнению исследователей, которые пытались их измерить. Нас наделили органом, единственное предназначение которого – доставлять сексуальное удовольствие. У нас есть клитор (та маленькая шишкообразная часть плоти в передней части влагалища); у нас есть точка G – небольшая овальная часть передней стенки влагалища. Некоторые исследователи до сих пор ведут споры о её существовании, пока другие клянутся в её наличии. Я же считаю точку G отличным способом повеселиться и выяснить, действительно ли она существует.

Нет никаких сомнений, что женщины способны получать от секса удовольствие – не только физически, но и эмоционально и духовно. Но ничто из этого не приходит как по щелчку.

Большинство мужчин, кроме тех, кто страдает от эректильной дисфункции (импотенции), гарантированно получают оргазм во время секса. На самом деле этим обычно заканчивается половой акт. После этого мужчина теряет эрекцию или, по крайней мере, не может в полном объёме задействовать свой половой орган. Половой член становится гораздо более чувствительным, что делает дальнейший контакт затруднительным. Женщины, напротив, не могут быть полностью уверены в том, что половой акт закончится оргазмом. Наше либидо имеет очень мало общего с наличием или отсутствием секса. Мужчины зачастую гордятся тем, что у них получается доставить женщине удовольствие, поскольку женщины не всегда достигают кульминации. Всё зависит от заботы, внимания и навыка мужа (как и ментального вовлечения жены).

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 15 лет):

Ему плевать, что у меня неидеальное тело. Ему важно, что я страстно его желаю.

Мужчины, понимая, что женщины физически способны заниматься любовью в невозбуждённом состоянии (хотя это и не очень удобно), могут удостовериться в желании жены лишь по уровню возбуждения. Большинство мужчин хотят, чтобы их жёны испытывали удовольствие. Они хотят *быть способными* его доставить. Они хотят, чтобы мы ценили секс так же, как и они, – чтобы мы действительно *включались в процесс*, а не только давали разрешение на любовь. Всё это – лишь очередное различие между мужчинами и женщинами, а не болезнь или слабость с их стороны.

Идея хорошей девочки: признать, что мы – не мужчины

Теперь, когда мы понимаем мотивацию мужчин, давайте поговорим о нашей, женской. В первую очередь Хорошие Девочки знают, что для того, чтобы *стать* Хорошей Девочкой, прежде всего нужно быть *девочкой*, а не мальчиком.

Позвольте мне объяснить. В следующий раз, когда вы отправитесь в магазин, взгляните на обложки «Максима» и «Космо». «Максим» предназначен для мужчин. «Космополитен» предназначен для женщин. Но если скрыть названия, вы бы сумели угадать по картинке, какой из них женский журнал, а какой – мужской? Оба имеют очень схожие обложки, картинки и позы: полураздетые женщины, которые выглядят так, будто прыгнут на любого проходящего мимо парня.

Когда моей младшей дочери было четыре года, стоя в очереди в продуктовом магазине, она уставилась на обложку «Космо» и громко спросила: «Мамочка, почему эта женщина пытается показать свои сиси?» Лето только закончилось, и мы целый год пытались ей объяснить, почему нельзя раздеваться на публике всякий раз, когда становится жарко.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 10 лет):

Со временем секс становится лучше, ведь в него начинает включаться не только физическая страсть, но и единство во всех отношениях. Раньше я не понимала, какую близость мужчины находят в сексе и как им важно, чтобы мы разделяли их потребность.

Это было нелёгкой задачей, но в итоге мы справились. А эта взрослая женщина взяла и подорвала всю нашу тяжёлую работу!

Поэтому я спрашиваю вас: зачем женщина показывает грудь? В конце концов, это ведь журнал для женщин, не для мужчин. Так зачем изображать на обложке полуобнажённую девицу, вышедшую на охоту? Зачем *женщины* это покупают?

Поскольку мужчины возбуждаются глазами, *имеет смысл* попытаться привлечь их внимание полуобнажёнными натурами. Женщину же возбуждает ощущение нужности. Стаси и Джон Элдриджи, авторы увлекательной книги «Чарующая», объясняют это так: «Каждая женщина хочет романтики; каждая женщина хочет играть незаменимую роль в героическом приключении. Она хочет быть не только полезной, но и незаменимой. Каждая женщина мечтает иметь красоту, как внешнюю, так и внутреннюю. Быть красотой и дарить красоту»⁷. Мы хотим, чтобы нас искали, ухаживали, находили. Мы хотим быть красотками. В идеале, конечно, всё это должно происходить в отношениях, но даже мир понимает, что женщина хочет быть желанной. Девушек в обложке «Космо» привлекает не сексуальная модель, а мысли о том, что она тоже хочет быть такой же. Быть желанной.

Конечно, это искажённое представление о сексе, потому что такого рода желание слишком разграничивает секс и брак. Однако большинство существующих искажений не меняют смысл понятий на противоположный. Вместо этого они включают маленькие кусочки истины, чтобы ложь казалась привлекательной, правдоподобной.

Тем не менее культурное изображение женской сексуальности становится всё более искажённым. Возьмём, к примеру, стереотип о хищницах. На экранах телевизоров и в журналах сплошь и рядом мы наблюдаем женщин в возрасте, страдающих от перенасыщения сексуаль-

⁷ Джон и Стаси Элдриджи. «Чарующая: раскрытие тайны женской души» (Нэшвилл, Теннесси: Томас Нельсон, 2005). Цитата из разговора Стаси Элдридж с Beliefnet: «В сердце женщины есть что-то жестокое». Интервью с Лорой Шихен опубликовано на сайте: <http://www.beliefnet.com/Faiths/Christianity/2005/09/Theres-Something-Fierce-In-The-Heart-Of-A-Woman.aspx>.

ной энергией, которые охотятся за молодыми людьми, чтобы получить физическое удовлетворение. И здесь дело даже не в том, чтобы быть красавицей, за которой ведётся охота. Здесь речь о том, что женщина сама становится охотницей. Раньше секс искали только мужчины; сейчас его ищут и женщины. И делают это под видом сексуальной свободы. Представьте себе: мы скажем мужчинам, что женщины так же хороши, как и они; мы способны на всё, что умеют мужчины; мы запрыгиваем в кровать без каких-либо дальнейших обязательств. Как раз то, что нужно. Веками недобросовестные мужчины пытались раскрыть секрет, как заставить женщин ложиться с ними в постель без каких-либо условий. А сегодня женщины сами вручили себя на серебряном блюде, и всё это во имя сексуального равенства. Уверена, свободой здесь даже не пахнет.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 14 лет):

Я думала, что моя удовлетворённость в сексе являлась для мужа второстепенным делом и что моя работа заключалась в том, чтобы доставлять ему удовольствие. Я не осознавала этого до тех пор, пока мы не поженились и не поговорили. Оказалось, что ему тоже нравилось доставлять мне удовольствие!

Всё потому, что движение за сексуальную свободу основано не на правах женщин и не на их улучшении, а на том, чтобы стереть идеалы из нашей культуры. Мы должны устранить любые следы морали, чтобы перестать чувствовать вину и начать делать то, что хотим. А наша культура убеждает нас в том, чего мы принципиально не хотим.

В 2006 году MTV провело опрос среди 1280 молодых женщин, и он показал, что 92 % всех опрошенных однажды хотели выйти замуж. Молодые девушки до сих пор мечтают о приверженности. Тем не менее они не стремятся двигаться в этом направлении. Вместо этого они встречаются с кем попало и имеют беспорядочные связи. Мы окунулись в культуру, которая учит женщин быть свободными и вести себя по-мужски. Она учит интересоваться только физическим аспектом, но не думать об отношениях. Однако всё это ложь.

Идея хорошей девочки: наше либидо основывается на необходимости чувствовать заботу

Понять свою сексуальность – это понять глубокое желание заботы и любви. Именно любовь и забота лежат в основе нашей сексуальности. Когда Господь создал Еву, Адам порадовался ей и сказал: «...это кость от костей моих и плоть от плоти моей...» (Быт. 2:23). Она была создана, чтобы привлечь его, чтобы удовлетворить его, чтобы он жаждал её. И мы разделяем её ДНК. Вот почему порнография для женщин никогда не снимается таким же образом, как для мужчин. Мы просто не возбуждаемся от одних и тех же зрелищ. У Playgirl никогда не будет одинакового содержания с Playboy. Большинство порно с участием обнажённых мужчин востребовано среди геев, а не гетеросексуальных женщин.

Но это вовсе не означает, что женщины не смотрят порно. К сожалению, мы смотрим, и 30 % среди всех порнозависимых людей – это женщины.

Однако мы не склонны смотреть на мужские тела. Мы склонны смотреть на то же, на что смотрят мужчины: на женские тела. Это не потому, что у большинства женщин есть скрытые лесбийские фантазии, а потому, что женщин привлекает мысль о том, что их хотят гораздо больше, чем нас. Женщины не смотрят. Женщины мечтают.

Я, конечно, обобщаю, и если вы – одна из тех дам, для которых мужская форма всегда была соблазном, в этом нет ничего плохого. Природа побуждает нас желать другой пол, и пока вы сохраняете своё воплощение и фантазию в браке, у вас всё хорошо. В целом, однако, жен-

щины, как правило, больше сосредоточены на отношениях, чем на теле. Например, когда просят мужчин и женщин назвать самые сексуальные сцены в фильмах, женщины, как правило, выбирают совершенно другие вещи. Мужчины выбирают «грязные» сцены. Женщины выбирают романтические.

Я нахожу сексуальные сцены больше забавными, чем эротическими. Они просто причудливые, а поскольку мы с мужем их всегда перематываем, от этого они становятся ещё более странными. Но это не значит, что я не нахожу фильмы эротичными. Просто я нахожу их эротичными не так, как большинство мужчин.

Какие мои любимые сцены? Помните ли вы, когда в новой версии «Гордости и предубеждения» Дарси наконец-то делает предложение героине Киры Найтли? Там даже нет поцелуя, но его лицо выглядит привлекательно. Он так влюблён в Элизабет, что просто не может остановиться. То же чувство я испытываю со старой версией фильма с Колином Фёртом, когда Дарси в клубе фехтования надеется, что энергичные упражнения изгонят Элизабет из сознания. «Я справлюсь!» – клянётся он. Или та сцена, где он отчаянно ныряет в пруд, чтобы раз и навсегда избавиться от её образа.

Ну и, конечно, «Дневник памяти», когда Ной и Элли стоят на причале под дождём и Ной говорит: «Ничего не было кончено. И сейчас не кончено!», а затем хватает Элли и целует её. Мне нравится эта сцена намного больше, чем те откровенные события, которые следуют далее. И сексуальность заключается не в действиях и даже не в парне. Сексуальность заключается в том, как сильно он любит, как он поглощён ею и как он ей нужен. Вот что сексуально. Женщины хотят чувствовать себя желанными!

Чтобы быть сексуальной и уверенной в себе женщиной, вам необязательно выставлять напоказ зону декольте. Вам не нужно привлекать внимание каждого проходящего мимо парня или смотреть на мужские промежности. Вам просто нужно оставаться Хорошей Девочкой, придерживаясь высшего замысла о сексуальности и преданности мужчине, который будет дорожить вами. Это и есть ключ к раскрытию сексуальности, и вы не сможете купить его в секс-шопе.

В настоящие дни женщинам безудержно внушают, что удовольствие начнётся тогда, когда они перестанут быть женщинами и начнут вести себя как мужчины. Опыт же убеждает нас в обратном. Он говорит: «Мы сотворены женщинами. Мы сотворены очаровательными и любимыми. Мы способны любить и получать любовь взамен. У нас есть неукротимое желание иметь глубокую связь с мужем. В отношениях мы можем узнать, что такое быть женщиной – быть любимой, желанной». И это, мои дорогие Хорошие Девочки, намного прекраснее всего, что может пообещать нам мир.

Роль Хорошей Девочки в сексе

Почему женщины настолько подходят мужчинам? Правильно, существует некая закономерность. наших супругов привлекает внешность, и их тела отвечают желанием. нас, женщин, привлекает любовь и ухаживания, и когда мы их чувствуем, то в процесс включаются и тела.

Теперь вы знаете, что заводит вас и вашего мужа, так давайте же попробуем собрать эти вещи воедино и понять библейский взгляд на ответственность.

Во многих книгах о браке, особенно в христианских кругах, подчёркивается ответственность жены за сексуальное удовлетворение мужа. В определённой степени я с этим согласна. У мужчин действительно есть биологические побуждения, которых у нас нет, и они зачастую испытывают любовь через секс, а не через объятия. Значит, пора погрузиться в любовь с головой и получать удовольствие.

Тем не менее я прочитала несколько популярных христианских книг, которые поставили меня в довольно неловкое положение. Получается, нам нужно заниматься сексом всякий раз,

когда *муж* этого хочет, чтобы он не смотрел по сторонам на других женщин. Из этого следует, что измены мужа – наша вина. Где же здесь библейский взгляд на секс?

В Первом послании к коринфянам Павел пишет:

Муж оказывай жене должное благорасположение; подобно и жена мужу. Жена не властна над своим телом, но муж; равно и муж не властен над своим телом, но жена (1 Кор. 7:3–4).

Когда вы женаты, вам *обоим* нужно отдавать и получать. Вы должны изо всех сил стараться удовлетворить мужа, но и он должен заботиться о вас и беречь.

Зачастую пишут, что секс так или иначе связан с мужчиной и поэтому женщины должны приспособиться и всяческим образом удовлетворять мужей. Делать всё, что он хочет. Воплощать в жизнь каждую его фантазию. Да, безусловно, нам нужно думать о супруге. Да, мы должны учитывать тот факт, что он, вероятно, нуждается в сексе больше нас. Да, нам придётся его возбуждать. Но когда мы начинаем говорить о том, *каким образом* удовлетворять его пыл, мы совершаем ту же ошибку, которую совершает весь мир. Мы относимся к сексу только как к физической связи, а не как к духовной или эмоциональной.

Если вы просто «удовлетворяете физические потребности», тогда вы начинаете думать о сексе как о животном инстинкте. Секс больше не объединяет двоих, но становится чем-то, что ожесточает обоих. И это совершенно не то, что задумал Господь.

К сожалению, часть христианской церкви покупается на это. Они считают, что женщина создана для улаживания мужа и снятия его сексуального напряжения. Вступая в брак с подобным отношением, мы упускаем возможность познать секс с прекрасной стороны, почувствовать его объединяющую силу и собственную сексуальность.

Секс – это нечто удивительное, что предназначено только для вас двоих. Поэтому вместо того, чтобы думать об этом как об обязанности, подумайте о нём как о путешествии, которое вы совершаете *вместе*. О путешествии, где вы узнаете тела друг друга, исследуете друг друга и посмотрите друг другу в глаза. Дело не только в высвобождении *его* сексуальной энергии. Речь идёт о связи, которая должна возникнуть между *вами*. Эта связь никогда не случится, если рассматривать секс только как способ удовлетворения.

Дорогие женщины, нам стоит бросить вызов самим себе и сделать сексуальную жизнь мужей как можно ярче. Однако качество секса не имеет ничего общего с его частотой. Интимная близость становится лучше, когда мы охватываем все её аспекты, включая глубокую эмоциональную и духовную связь. Работайте над созданием этой связи, над поиском романтики, над тем, чтобы стать той самой красавицей, за которой ухаживает муж. И тогда вы сами увидите, насколько изменится ваша сексуальная жизнь. Думайте о сексе как о домашней работе, в которую вы должны вкладываться. В противном случае ваш супруг перестанет чувствовать себя любимым, а вы нанесёте огромный ущерб собственной сексуальности и почувствуете себя дешёвой, использованной и обиженной. Не попадитесь в эту ловушку.

Используйте подходы к интимной близости, опираясь на разницу между вами. Вот увидите, что именно разница начнёт разжигать настоящую искру. Единственное, что вам остаётся, – принять секс и вместе над ним работать. Но не забывайте, что близость должна быть абсолютно взаимной и согласованной. Мы с вами обязательно выясним, как превратить слова в реальность, – независимо от того, начинаете ли вы свой брачный путь или уже некоторое время ему следуете. Начнём, пожалуй, с основ физиологии, а затем перейдём к советам, как сделать секс удивительным во всех отношениях. В отношениях, которые должны связывать нас как мужа и жену. Вы готовы?

Часть II. Физические открытия: фейерверки

Глава 3. Зажигаем фейерверк

Когда моей дочери Кэти было восемь лет, она задала мне этот страшный вопрос: «Откуда берутся дети?» Тогда, глубоко вздохнув, я объяснила ей основы. А она лишь скрестила руки, вздохнула и сказала: «Понятно». Затем, взглянув на меня прищуренными глазами, Кэти продолжила: «И как долго он должен там находиться?»

С этого момента разговор сошёл на нет.

На следующее утро во время завтрака она обняла меня и сказала: «Мамочка, спасибо вам с папой за то, что сделали эту ужасную вещь и родили меня». Очевидно, какой-то смысл в моём рассказе потерялся, и мне предстояло его объяснить.

В этой главе я хочу убедиться, что вы тоже правильно поняли смысл. Если вы помолвлены, то вы, вероятно, хотите знать, как работает секс. Но даже если вы женаты и уже много раз занимались сексом, всё равно не пропускайте эту главу. Всегда лучше освежить память о том, как должны функционировать наши тела.

Во-первых, давайте разберёмся в некоторых вопросах. Пусть я и расскажу вам, как работает физическая сторона брака, но это не значит, что вы сразу достигнете успеха. Это нормально! Брак – это путешествие, и вам, возможно, понадобится время, чтобы ваше тело заработало как часы. Так что расслабьтесь, читайте и рассматривайте мои слова как захватывающее приключение. В начале пути все немного наивны, и над этим не грех посмеяться. В неловкости нет ничего предосудительного.

Говорит Хорошая Девочка

(в браке 17 лет):

Не существует правильного способа заниматься любовью. В сексе вы, как и ваш партнёр, должны чувствовать себя комфортно и делать то, что нравится обоим.

Основы секса и размножения

Вот что я не могла до конца объяснить восьмилетней Кэти, когда она задавалась вопросом о сроках «нахождения внутри». Секс – это не просто «вставить деталь А в отверстие Б», будто вы книжный шкаф собираете. Ваш мужчина возбуждается, и его член становится твёрдым (эрегированным) и выступает из плоти. Твёрдость полового члена позволяет ему войти во влагалище. Деталь А вставляется в отверстие Б. Но это только начало. Затем он начнёт двигать его назад и вперёд, пока не достигнет кульминации, или оргазма, и не эякулирует (выпустит сперму). С его стороны происходит много движений (и, если вы хотите повеселиться, с вашей стороны тоже).

Практически каждый раз, когда происходит половой акт, у мужчины случается оргазм. И этот оргазм сопровождается выбросом спермы (молочно-белой жидкости, в которой содержатся сперматозоиды) во влагалище женщины. Затем сперматозоиды начинают свой путь. В поисках яйцеклетки они пробираются через влагалище в матку и в конце концов в маточные трубы. Каждый цикл, примерно за 10–14 дней до менструации, из яичника выходит яйцеклетка (а иногда несколько!). Эта яйцеклетка двигается вниз по маточным трубам в матку. Если сперматозоиду удастся добраться до яйцеклетки, то – бинго! – вы беременны. В действительности забеременеть возможно лишь около пяти дней в каждом цикле. Жизнеспособность яйцеклетки

составляет около 12–48 часов, однако сперматозоид способен выживать до пяти дней (да, они довольно живучие). Пусть в большинстве случаев беременность и невозможна, она по-прежнему является жизненно важным компонентом сексуальных отношений.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 13 лет):

«Зря я так боялась. Мы были настолько осторожны, чтобы не грешить до брака, что в итоге я жутко трусила. Боялась, что будет больно; что мне не понравится; что мужа разочарую. На самом же деле все волнения оказались напрасны. Я люблю секс, и мы наслаждаемся друг другом, хотя моё тело не похоже на тело голливудских актрис».

Прежде чем мы перейдём к обсуждению залога счастливого секса, давайте разберёмся с практическим аспектом планирования семьи.

Естественное планирование семьи

Многие христиане, как протестанты, так и католики, считают, что деторождение является неотъемлемой частью занятий любовью. Уберите возможность беременности, и в соответствии с этой философией вы скажете, что секс – это удовольствие. Это не что-то священное и никак не относится к Господу. Естественное планирование семьи заботится об этих оговорках, потому что беременность *возможна* всегда, даже если вы соблюдаете правила предохранения.

Те, кто практикует естественное планирование, отслеживают фертильные дни и воздерживаются от секса в течение этого времени. А как отслеживаете вы? Например, можно вести график ежедневной температуры, потому что температура меняется прямо перед овуляцией. Другой вариант – составить график количества и консистенции цервикальной жидкости.

Преимущества

Одним из преимуществ естественного планирования семьи является то, что вы гораздо лучше настроены на собственное тело. Вы уделяете больше внимания сигналам, поэтому вам легче понять, когда вы в настроении, а когда нужен шоколад, чтобы преодолеть тоску.

Недостатки

Мой муж-педиатр часто рассказывает эту шутку: «Знаете ли вы, как называются люди, которые придерживаются естественного планирования? Родители». В этой шутке есть доля правды. Чтобы предотвратить беременность, вы должны быть очень внимательны к графикам и воздержанию. А кто захочет воздерживаться в брачную ночь, если тело решит не сотрудничать с датами? Кроме того, данный метод требует воздержания в самой середине цикла, когда ваше либидо зашкаливает.

Совет

Если у вас нет детей, проведите субботнее утро вместе в постели. Занимайтесь любовью несколько раз и по-разному. Разговаривайте, обнимайтесь, молитесь!

Презервативы

В течение нескольких поколений тонкие латексные барьеры, называемые презервативами, являлись основным способом контрацепции. Надеваемые на пенис, они сдерживают сперму и предотвращают нежелательную беременность. Также они защищают от большинства

заболеваний, передающихся половым путём, поэтому, если ЗППП от прошлых отношений до сих пор вас беспокоят, презервативы станут предпочтительным методом предохранения.

Преимущества

Презервативы делают секс намного чище. Никаких пятен на простынях! Кроме того, они довольно дешёвые. Одна Хорошая Девочка рассказывает о преодолении первоначального нежелания: «Я всегда думала, что презервативы пользовались популярностью только у одиноких мужчин. Они носили их в задних карманах и применяли по случаю, чтобы не подцепить заразу. Спустя тринадцать лет и четверо детей моё мнение в корне изменилось. Всё это время мы пользовались презервативами и забеременели только тогда, когда я этого захотела».

А вот ещё одно преимущество, о котором рассказывает другая Хорошая Девочка: «Презервативы уменьшают чувствительность мужа, тем самым продлевая половой акт. Для меня это плюс!»

Недостатки

Барьерный способ предохранения под любым названием всё же остаётся *барьером*. Как рассказывает одна Хорошая Девочка: «Презервативы лишают близости. Мы чувствуем себя обманутыми».

Кроме того, с ними труднее оставаться спонтанным, потому что нужно вовремя остановиться и найти в ящике этот маленький квадратный пакетик.

Календарный метод

Графики в сочетании с презервативами – это естественный и неинвазивный способ контрацепции без побочных эффектов. Вы просто составляете схему цикла и в фертильные дни обращаетесь к презервативам или другим барьерным методам. Раз уж вы всё равно не способны забеременеть в большинстве дней месяца, значит, в *большинстве* случаев вы можете избегать барьерного способа предохранения или приёма лекарств.

Я понимаю, что некоторые читатели не согласятся с любой формой контрацепции, даже если речь идёт о презервативах. Я глубоко уважаю их веру в то, что размер семьи предопределен свыше. Кроме того, я уважаю их стремление воспринимать секс как нечто святое.

Однако лично я считаю, что у нас есть возможность выбора. В конце концов, мы, люди, в большинстве случаев не плодовиты. Это означает, что мы не можем забеременеть случайно. В действительности мы способны на это всего лишь несколько дней в месяц. И наши тела устроены таким образом, чтобы они сами давали знамения во время тех немногих дней. Для меня это и есть тот самый сигнал, что решение остается за нами. Календарный метод является хорошим балансом для тех, кто не желает постоянно использовать гормональные средства, но всё же хочет выбрать время и размер семьи ⁸.

Преимущества

Как и в случае естественного планирования семьи, вы очень хорошо знакомитесь с собственным телом. Если вы вдруг захотите забеременеть, вам не придётся ждать, чтобы накопленные лекарства покинули ваш организм. Вы настолько хорошо осведомлены о цикле, что столкнётесь с наименьшим количеством препятствий для желанного зачатия. Большую часть месяца вам вообще не нужно использовать какой-либо метод предохранения. При правильном

⁸ Для получения дополнительной информации о противозачаточных средствах, а также графиках температуры или цервикальной жидкости посетите сайт о христианском планировании семьи: <http://christianfamilyplanning.net/>.

использовании данный метод так же эффективен, как и противозачаточные таблетки (выше 95 %).

Недостатки

Придётся старательно отслеживать цикл! В случае нерегулярной менструации вы можете столкнуться со сложностями. Хотя большинство женщин, использующих календарный метод, не могут похвастаться идеальным циклом.

Гормональные методы

Теперь пора обратиться к фармацевтическим вариантам контрацепции. Этот, вероятно, самый популярный метод на 95 % справляется с поставленной задачей, если, конечно, правильно используется. Ежедневная гормональная таблетка «обманывает» тело, заставляя думать, что вы беременны. В связи с этим у вас не наступает овуляция, и, следовательно, вы не можете забеременеть⁹. Семь дней в месяц гормоны не продуцируются, поэтому у вас появляется слабая менструация.

Если вы не желаете ежедневно принимать таблетки, вы можете каждые несколько месяцев обращаться к врачу и делать гормональные инъекции, устраняющие менструацию. Также вы можете использовать гормональное кольцо, которое вводят во влагалище и оставляют на несколько недель. Кроме того, существует гормональный пластырь, который клеится на кожу. В этих случаях менструация будет, но слабая.

Преимущества

Гормональная терапия очень эффективна для предотвращения нежелательной беременности, а также сводит к минимуму появление прыщей, ПМС и спазмов. Одна из моих подруг, которой сейчас сорок два года, говорит следующее: «Из-за таблеток я набрала вес и стала более эмоциональной, но они идеально подходили на раннем этапе брака. Никакой другой метод не работал, потому что у меня был нерегулярный цикл».

Недостатки

Во-первых, неясно, всегда ли гормональные методы предотвращают овуляцию или всё же они иногда допускают овуляцию, но затем предотвращают имплантацию. Вот что важно: предотвращение овуляции означает, что зачатия ни в коем случае не произойдёт. Предотвращение имплантации означает, что сперматозоид, возможно, встретил яйцеклетку и зачатие произошло. Матка, в свою очередь, не позволяет имплантировать оплодотворённую яйцеклетку и отвергает эмбрион вместе с менструацией. Из-за этого гормональные методы начали сравнивать с абортом. Вам обязательно следует изучить этот вопрос, прежде чем принимать какие-либо гормональные противозачаточные средства. Зайдите на сайты фармацевтической компании и почитайте информацию¹⁰. Обязательно поговорите со своим врачом.

⁹ Предотвращение имплантации означает, что сперматозоид встречается с яйцеклеткой, и зачатие происходит, но эмбрион не имплантируется в матку и не развивается, потому что «вымывается» вместе с менструальной кровью. Многим женщинам неприятно принимать таблетки, поскольку они не видят разницы между предохранением и абортом. Однако врачи не согласны с научными данными, и большинство из них не верят, что лекарства предотвращают имплантацию. Они полагают, что пилюли препятствует зачатию. С медицинскими противоречиями вы можете ознакомиться на сайте: <http://www.prolifephysICAL.org/abortifacient.htm>.

¹⁰ Некоторые производители гормональных контрацептивов предупреждают о возможном предотвращении имплантации (в качестве вторичного эффекта). Например, на веб-сайте Ortho Tri-Cyclen говорится: «Приём таблеток вызывает изменения слизистой оболочки матки, что затрудняет имплантацию яйцеклетки». Они не утверждают, что это *первичный* эффект (первичным по-прежнему является предотвращение овуляции), но, во всяком случае, о нём упоминают. http://www.thepill.com/thepill/assets/How_the_Pill_Works.pdf.

И это не единственный недостаток. Существует ещё один немаловажный фактор – фактор стоимости. Средняя таблетка стоит около 1,50 доллара США, а их нужно принимать ежедневно, независимо от того, занимаетесь ли вы сексом или нет. Гормональные таблетки также тормозят естественный цикл, который вызывает всплеск либидо в середине месяца. Исследование, проведённое среди 1086 немецких студенток-медиков, показало, что те, кто принимает таблетки, гораздо чаще страдают от низкого либидо или других сексуальных проблем¹¹.

Гормональная терапия связана с увеличением веса и изменением настроения, что никогда не бывает хорошей комбинацией. Но что ещё хуже, она способна вызывать образование тромбов, провоцировать инсульты и, возможно, рак груди.

Одна Хорошая Девочка выразила своё отношение к таблеткам следующим образом: «Отказавшись от противозачаточных таблеток, я осознала, какие эмоциональные качели испытывала ежемесячно. Я бы *никогда и ни по какой причине не решилась на повторное применение*». Другим женщинам таблетки прекрасно подходят. Итак, вот вам мои последние мысли: досконально исследуйте вопрос гормональной терапии, прежде чем позволить врачу выписать рецепт.

Другие Методы

Хотя перечисленные методы являются самыми популярными способами контрацепции, существуют и другие, также эффективные. Влагалищная диафрагма – ещё один барьерный метод, который предотвращает попадание сперматозоидов в яйцеклетку. Однако вы должны понимать, что вводить её нужно глубоко во влагалище, чтобы она прикрывала шейку матки. Диафрагму можно снимать каждое утро, мыть, а затем снова вставлять, чтобы в любой момент заниматься сексом.

ВМС, или внутриматочная спираль, ставится врачом. ВМС бывают двух типов: гормональными и медными, и оба они могут оставаться внутри в течение длительного времени. Производители ВМС утверждают, что спираль делает шейку матки негостеприимной для сперматозоидов и сперма не может встретиться с яйцеклеткой. Также они заявляют, что одна из причин эффективности ВМС состоит в том, что она препятствует имплантации. Проверьте производителей, прежде чем опробовать их продукцию.

Наконец, существуют постоянные формы контрацепции, такие как вазэктомия или перевязка маточных труб (и некоторые новые варианты, которые не так инвазивны). Такой метод включает перевязку или закрытие фаллопиевых труб у женщин или перевязку семявыносящего протока, через который сперматозоиды попадают в эякулят, у мужчин. Если вы планируете сделать стерилизацию, серьезно подумайте. Убедитесь, что вы больше никогда не захотите иметь детей, что бы ни случилось с мужем.

Но как же решить, какой метод контрацепции подходит именно вам? Поговорите об этом с женихом или мужем. Помолитесь. Поговорите с врачом. Но последнее слово я оставляю за мудрой Хорошей Девочкой: «Никакие противозачаточные средства не идеальны для получения сексуального удовольствия, предотвращения беременности или взаимодействия с женским телом. Главное здесь – найти то, которое подходит именно вам».

Теперь, когда у нас появились теоретические навыки, вернёмся к тому, как работает секс.

¹¹ Шэрон Кирки. «Немецкие исследователи утверждают, что противозачаточные таблетки тесно связаны с женской сексуальной дисфункцией». Canwest News Service, 5 мая 2010 года. <http://www.canada.com/health/Birth+control+pill+associated+with+female+sexual+dysfunction+German+researchers/2988974/story.html>.

Поговорим о возбуждении

Возбуждение для мужчин довольно очевидно. Когда парень становится сексуально возбуждённым (что может происходить довольно часто и довольно легко), кровь приливает к пенису, он становится твёрдым и встаёт под углом примерно в 45° от тела или примерно на 2:00, если вы посмотрите с его правой стороны. Это идеальный угол для занятий любовью. В таком положении он может войти во влагалище, лёжа прямо на вас. Подобная поза считается очень интимной, поскольку вы можете целоваться и смотреть друг на друга. Половой член становится жёстким. Он начинает действовать, и он готов к работе.

У женщин всё происходит несколько иначе, хотя некоторые физиологические сходства, безусловно, существуют. Кровь приливает и к вашим гениталиям, а клитор, небольшой выступ плоти над влагалищем между большими складками кожи, набухает (или «встаёт»). Обычно вы испытываете сильное желание и влагу между ног.

Почему вы становитесь «мокрой»? Наше тело устроено так, что, когда мы возбуждены, влагалище выделяет жидкость. Жидкость делает влагалище скользким и помогает пенису легче входить и двигаться там. Когда вы «сухая», то испытываете слишком сильное трение, вызывающее неприятные ощущения. Таким образом, чтобы испытать удовольствие, вы должны возбуждаться до проникновения. Вот только женщинам требуется гораздо больше времени, чем мужчинам.

Давайте перейдём к тому, что понравится вам обоим.

Говорит Хорошая Девочка
(в браке 15 лет):

Мужчины очень чувствительны к своим сексуальным способностям! Говорите с ним нежно, если хотите большего или чего-то другого. Я не испытываю оргазм каждый раз, когда мы занимаемся любовью, но отношусь к этому совершенно нормально. Здесь главное присутствовать в процессе и иметь желание.

Что его возбуждает?

Парни стимулируются визуально, и они, как правило, готовы к действиям. Однако мужская готовность вовсе не означает, что ему не хочется некоторых усилий с вашей стороны. Кроме того, изучать тело любимого человека невероятно интересно. Вы сами удивитесь, насколько сильный сексуальный эффект произведёте на мужа.

Так какие части его тела наиболее чувствительны?

Начнем с очевидного. Основные эрогенные зоны вашего мужа – это пенис и мошонка (свисающий за пенисом мешочек, в котором находятся яички).

Итак, давайте поговорим о пенисе. Если вы раньше не видели эрегированный пенис, то замечу, что он не похож на трубу одинаковой толщины по всей длине. У пениса есть головка, и она немного толще. У необрезанных мужчин головка покрыта крайней плотью, которую можно слегка отвести назад. И у обрезанных, и у необрезанных мужчин наиболее чувствительными частями полового члена являются головка и борозда прямо под головкой. Также мы видим чуть выступающую область, называемую уздечкой. Если мужчина не обрезан, то уздечка находится прямо под бороздой, где крепится крайняя плоть, на нижней стороне ствола полового члена (или стороне, обращённой к вам, когда половой член находится в состоянии эрекции). Большинство мужчин находят уздечку невероятно чувствительной. Когда вы дотронетесь, просто спросите мужа, где прикосновения кажутся ему наиболее приятными. Пусть он покажет, как его трогать, и у вас обязательно всё получится.

Мошонка также очень чувствительна, и многие мужчины любят поглаживать или сдавливать яички. Но не забывайте, какую сильную боль испытывают мужчины, если им нанести удар в пах. Не будьте слишком грубыми! Попросите его направить вас и показать, какое давление применить.

Как и женщин, мужчин очень возбуждает, когда гладят или лижут соски. У вашего мужа, вероятно, есть и другие части тела, которым он бы хотел уделить особое внимание, такие как уши, локти или пальцы ног. Всё его тело станет вашим, когда вы выйдете замуж, так что получайте удовольствие от исследования. А как исследовать?

Поцелуи

Вы, вероятно, уже целовались в губы до свадьбы, но целовались ли вы страстно? Изучите его рот, пососите губу или язык. В этом деле нет правильного или неправильного способа.

Поцелуи не должны ограничиваться ртами. Поцелуйте его в шею, в грудь. Поцелуйте соски. Вы можете целовать его пенис, если не чувствуете при этом дискомфорта. Не беспокойтесь о мочеиспускании. Когда мужчина находится в состоянии эрекции, он физически не может мочиться. Кроме того, пенис покрыт той же кожей, что и остальная часть его тела, и если он помылся, то поцелуй пениса на самом деле ничем не отличается от поцелуя любой другой части тела. Большой плюс состоит в том, что на пенисе нет волос, в отличие от груди и ног. И когда вы используете для ласк не только руки, вы сами почувствуете, как он реагирует.

Покусывания

Поцелуи доставляют приятные и нежные ощущения, а игривые покусывания способны завести многих мужчин. Только будьте осторожны! Пенис и мошонка очень чувствительны, поэтому лучше держать зубы подальше от этих участков. Вы можете покусывать мочки ушей, плечи и грудь, чтобы он наслаждался сочетанием поддразнивания и небольшой боли.

Прикосновения

Не стесняйтесь трогать своего мужа. Теперь его тело принадлежит вам. Кончиками пальцев повторите его контуры. Проследите пальцами от ног до головы. Уделите особое внимание пенису и узнайте, на что он похож и как реагирует на прикосновения. Мужчина обязательно оценит ваши старания.

Сжимания

Если вы когда-либо чувствовали возбуждение, не занимаясь при этом сексом (скажем, после пробуждения от эротического сна), вы, вероятно, испытывали ощущение, что клитор возбуждён настолько, что стал болезненным. Он отчаянно хочет, чтобы к нему прикоснулись. Точно так же дело обстоит и с пенисом. Иногда самый лучший выход – сжать его посильнее. Пусть ваш мужчина покажет вам.

Молодые пары часто удивляются, насколько мужчины и женщины по-разному относятся к тактильным ощущениям. Женщины хотят более нежных прикосновений, в то время как мужчины предпочитают силу. Всегда существует вероятность, что супруг станет слишком груб, трогая вас, а вы будете слишком нежны. Это связано с тем, что вы оба не понимаете, как работают тела друг друга. Если вы дотронетесь до пениса точно так же, как хотите, чтобы муж касался вашего клитора, то прикосновение будет больше похоже на поддразнивание. Так что не бойтесь сжимать. Попросите супруга показать, какую именно силу нужно применить.

Вам не потребуется долго учиться. Вам не нужно брать с собой органайзер и записывать все ваши действия. Я поместила в эту книгу советы, которые помогут понять следующее: существует множество способов исследования тела, и вы будете свободно это делать, как только

избавитесь от дискомфорта. Просите мужа показать то, что ему нравится. Он будет в восторге от просьбы!

Что возбуждает вас?

Подобно вашему мужу, у которого есть собственные эрогенные зоны, на вашем теле тоже присутствуют места, нуждающиеся в более тщательном внимании. Тем не менее не у всех женщин одинаковая чувствительность в одних и тех же зонах. Ниже я привожу карту мест, которые у большинства женщин восприимчивы к прикосновениям. И если ваш муж исследует все эти области, то вы, вероятно, обнаружите, что некоторые из них окажутся победителями.

Уши и шея

Многие женщины считают уши одним из самых чувствительных мест на теле. Поощряйте мужа к исследованиям. Пусть он целует, покусывает, нежно дует. А шея, между прочим, побуждает к страстным поцелуям.

Пальцы

Пальцы рук и ног любят, когда их посасывают. Но чтобы получить максимальное удовольствие, предварительная ванна или душ обязательны! Находясь на раннем этапе брака, многие женщины немного стесняются, боясь дурного запаха. Вымойтесь заранее, и вам не придётся испытывать сомнения.

Ноги и руки

Женщины любят массаж. Чем больше муж потирает и поглаживает ваши колени или руки, тем больше внимания попросят и другие части тела. Наше тело жаждет прикосновений. Когда супруг прикасается к вам в местах, отличных от типичных эрогенных зон, подраживание может стать восхитительным способом возбуждения. Если он не касается зоны между ног, вы сами удивитесь, насколько эта часть тела жаждет прикосновений. Так что передайте супругу немного массажного масла и дайте разрешение вас подразнить. Это отличная подготовка к более возбуждающим приключениям.

Грудь

Теперь пора обратиться к «традиционным» эрогенным зонам. Когда дело доходит до груди, не беспокойтесь о том, что из-за маленького размера бюстгалтера муж не оценит грудь по достоинству. Размер не имеет отношения к чувствительности, за что я бесконечно благодарна.

Помните, я говорила, что мужчинам нравится, когда их гладят и трогают с нажимом, пока женщины получают удовольствие от нежных прикосновений? Это особенно актуально, когда речь касается области сосков. Мужской подход довольно часто бывает грубым. Покажите супругу правильное давление. Вам даже не нужно использовать слова. Если вы стесняетесь, просто возьмите его за руку. В возбуждённом состоянии соски станут выпуклыми и твёрдыми, как будто вам холодно. Когда вы возбуждены, вы сможете выдержать более прямое давление. Сначала вы захотите осторожных прикосновений, но чуть позже можете пожелать чего-то более напористого. То же самое касается и рта. Поначалу может сработать лёгкое касание языками, но позже потребуется нечто большее. Обязательно найдите способ подать мужу сигнал, даже если он что-то бормочет, делая нечто пикантное.

Клиитор

Самая важная эрогенная зона у нас, девочек, – это клитор (выступ плоти между большими половыми губами прямо перед входом во влагалище). Размером почти с пуговицу, он немного выступает из плоти. Клитор – самая чувствительная часть тела, содержащая 8000 нервных окончаний. На самом деле у клитора вдвое больше нервных окончаний, чем у пениса, несмотря на то что он намного меньше. Это настоящий клад невероятного удовольствия!

Но из-за того, что клитор такой чувствительный, к нему слишком просто прикоснуться неправильно. Поначалу ваш супруг может показаться грубым, потому что он не знает, как правильно его трогать (возможно, как и вы). Опять же, ключ к успеху – это общение. Если вам нравится, что он делает, скажите ему. Если он трогает слишком сильно, слишком грубо или не совсем в том месте, переместите его руку. Мужчинам часто бывает сложно понять, где находится клитор, и вы можете выступить в качестве гида.

Вагина

Хотя клитор – это самая чувствительная область женского тела, мужчины часто предполагают, что самое нежное место – это влагалище, поскольку именно там происходит «главное событие». Влагалище – одна из тех зон, к которым женщины либо любят прикасаться, либо ненавидят. Некоторым женщинам нравится, когда их мужья вставляют пальцы во влагалище, в то время как другим это кажется диким. Если вы чувствуете себя неловко, это ещё не значит, что ваше отношение не изменится на протяжении брака. По мере привыкания к интимной части брачной жизни вы можете обнаружить, что всё-таки хотите попробовать.

Тем не менее супругу не стоит напрямую «нырять» во влагалище, полагая, что тем самым он доставит вам колоссальное удовольствие.

Он должен начать с покусывания мочек, сосания пальцев или поцелуев ладоней. Даже если вам нравится, когда к влагалищу прикасаются и исследуют, вам пойдёт на пользу сначала возбудиться и намокнуть.

Если вдруг вы захотите, чтобы муж исследовал вас изнутри, некоторые женщины начинают разговор о точке G (небольшой части передней стенки влагалища, расположенной на глубине 2,5–7,6 сантиметра, за лобковой костью и уретрой). Трение пенисом или пальцами для некоторых женщин является самым простым способом испытать оргазм. Но если вы не можете найти точку G, не волнуйтесь. Просто получайте удовольствие от её поисков.

Прелюдия

Теперь вы знаете, какие прикосновения нравятся большинству людей, но не спешите приступать к «главному событию». Проведите время вместе. Выясните, от чего вы оба получаете удовольствие. Подобные поиски расслабляют и помогают сделать половой акт более захватывающим. Даже после того, как вы познаете тела друг друга, вы всё равно должны проводить большую часть времени в прелюдии, потому что женщинам, как правило, это необходимо, чтобы по-настоящему возбудиться. А возбудиться крайне тяжело, если вы нервничаете и напуганы.

Помните, мы выяснили, что у женщин сексуальная реакция зарождается в голове? Когда мы эмоционально хотим интима и эмоционально к нему готовы, тогда тело отвечает физически. Когда мы нервничаем, то физического ответа нет.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.