

KleO.ru

**Стань желанной!
Как удержать мужчину
в постели?**

Секс без секретов:
смелые подробности
и эксперименты

Москва, 2014



УДК 159.922.1
ББК 88.53
К 52

Художественное оформление *М. Роговой*

К 52 **Kleo.ru.** Стань желанной. Как удержать мужчину в постели? — М. : Эксмо, 2014. — 256 с.

ISBN 978-5-699-69590-4

Неужели секс – это то, чему нужно учиться? Определенно да! Трудно представить, что секс в многолетнем браке все еще может таить в себе приятные сюрпризы? Думаешь, что разнообразие в постели означает смену партнеров? А почему бы не начать постигать искусство любви... с себя? Секс – это не только техника. Это умение признаваться в любви – виртуозно и с чувством!

- Что делать, если секс не приносит радости?
- 7 видов женского оргазма – как их достичь?
- Как разнообразить супружеский секс?
- Третий – не лишний? А четвертый?
- Плюсы и минусы секс-экспериментов
- Секс ради любви или любовь ради секса?
- Дружба и секс – как совместить?

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-699-69590-4

© Редакционные материалы:
«Женский журнал «Клео.ру», 2014
© Рогова М., оформление, 2014
© ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Содержание

Введение	5
Глава 1. МОЛОДОЙ ХОЗЯЙКЕ В ДОМ	8
<i>Мой парень меня не удовлетворяет</i>	9
<i>Я его не удовлетворяю.....</i>	13
<i>Куда исчез секс после родов?</i>	21
<i>Я больше не хочу с ним секса</i>	26
<i>Он хочет меня всего два раза в неделю</i>	33
<i>Без секса мне очень тяжело</i>	35
<i>Можно ли жить с мужем без секса?</i>	39
Глава 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАЗМА	44
<i>Живу с мужем как с братом... ..</i>	54
<i>Не люблю в себе женщину</i>	60
<i>Испытала шок от анального секса</i>	65
<i>Я склонна к садомазохизму... ..</i>	71
<i>Нетрадиционная ситуация</i>	76
<i>Моя дочь живет с девицей.....</i>	78
Глава 3. КАК СТАТЬ БОГИНЕЙ В СЕКСЕ?	83
<i>Почему муж меня не хочет?</i>	86
<i>Люблю, но не хочу?</i>	92
<i>Как объяснить отсутствие с его стороны желания?...</i>	101
<i>Становиться ли снова бегемотом в году мужу?.....</i>	111
Глава 4. СМЕЛЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ В ОТНОШЕНИЯХ	115
<i>Совершенно не хочу заниматься сексом с мужем</i>	119
<i>Хочу подарить ему поход в стрип-клуб</i>	122

Глава 5. СЕКС ВТРОЕМ: КОГДА ЭТО УМЕСТНО?	127
<i>Любовь на троих — это любовь?</i>	133
<i>Муж зациклился на сексе втроем</i>	135
<i>Извращение ли это?</i>	143
Глава 6. «ФРИЛАВ»	147
<i>Свободные отношения</i>	150
<i>Муж, который гуляет сам по себе</i>	153
<i>Он любит двоих, а как быть мне?</i>	157
<i>Настоял на венчании и живет отдельно от меня</i>	160
<i>Переспал со мной по рекомендации</i>	166
Глава 7. СЕКС ПО ДРУЖБЕ	169
<i>Мы — друзья, которые спят друг с другом</i>	172
<i>Безумно люблю друга</i>	176
<i>Целует и ничего не чувствует? Не верю!</i>	182
<i>Как начать встречаться с другом?</i>	185
<i>Неужели я для него и впрямь просто друг</i>	193
Глава 8. ВИРТУАЛЬНЫЙ СЕКС	197
<i>Он меня использует как интернет-приложение?</i>	201
<i>Переезжаю к своей виртуальной любви</i>	204
<i>Я его неудачно разыграла</i>	211
<i>Я должна сама проявлять инициативу в сексе?</i>	215
<i>Знакомства по аське</i>	219
<i>Стоит ли переживать из-за несостоявшейся измены?</i>	222
Глава 9. СЕКС-ПРИКОЛЫ	229
<i>Мой муж начал давать «сбои»</i>	231
<i>Он меня бесит своим поведением</i>	236
<i>Я — жена футбольного фаната</i>	240
<i>Серьезны ли его намерения?</i>	247
Заключение. СЕКС. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ	252

Введение

Казалось бы, по сексу и так написаны тонны пособий. В них прекрасно объяснено, что, куда, как, в какой позиции и каком интерьере. А уж зачем и когда, предоставляется решать каждому по своему разумению. При этом на деле оказывается, что одна из важнейших и интереснейших сфер нашей жизни вызывает много вопросов, которые, кажется, некому и задать. Не у мамы же с папой интересоваться, в самом-то деле? Если даже преодолеешь смущение, ответ может быть похожим на беседу со средневековым парикмахером об эпиляторах. А все потому, что у каждого в голове переплетены стереотипы и мифы разных эпох. Даже в наше относительно свободное время можно совсем запутаться и к своим комплексам прибавить полный набор чужих.

С какой же точки зрения мы будем говорить о сексе в этой книге? Техническую сторону дела будем затрагивать вскользь и минимально, ибо все уже многократно написано до нас, да и задача книги не в этом. Главное — понять, какие представления о сексе существуют, какие

из них мешают нам жить полноценно и счастливо, какие, возможно, даже полезны.

Тема секса деликатная, хотя в наше время, к счастью, не вызывающая такого уж смущения, как всего несколько десятилетий назад. Вся информация в открытом доступе, а книги и Интернет, а также рассказы подружек расширяют границы нашего восприятия и кругозор в самых неожиданных направлениях.

Так вот, мы не будем навязывать тебе высокоморальные принципы и оценивать то или иное понятие, связанное с интимной сферой жизни, с позиций нравственности или религиозных установок. Мы, как говаривал классик, «пойдем иным путем» и зададим всего два вопроса: первый — «Вредит ли это тебе?», второй — «Вредит ли это окружающим?» А ответы на эти вопросы вполне могут дать тебе четкое понимание о допустимости или недопустимости (лично для тебя, разумеется) того или иного вида секса и всего, что с ним связано.

В общем, никаких рассуждений по типу «Все прогрессивные люди делают ЭТО» здесь не будет, так же как и высказываний вроде «Только извращенцы делают ЭТО», ибо во всех нас есть немного и от тех, и от других, да и потом все мы взрослые люди и никому не обязаны отчитываться о своих предпочтениях.

Зато о том, как секс влияет на семейную жизнь, поговорим подробно. Тема-то актуальная! Рекордное число писем в редакцию «Клео» идет с просьбами о помощи: «Почему он изменяет?», «Почему он не обра-

щает на меня внимания?» и «У нас все хорошо, кроме постели, что делать?».

Поговорим о тех связанных с сексом вещах, которые нас раздражают, о слишком серьезном отношении к сексу и слишком легкомысленном — к контрацепции, о том, как важно уделять этой сфере жизни внимание и не откладывать решение проблем «на потом», и как, в конце-то концов, получать от этого процесса больше удовольствия. О том, что дает нам разнообразие в сексе, какие причины заставляют супругов изменять друг другу и что вообще интересного изобретено за многие века в этой области, читайте в книге.

Глава 1

Молодой хозяйке в дом

В советское время тоже уделяли внимание ликбезу в сфере интимных отношений и выпускали брошюры, где врачи-сексологи рассказывали, с какими проблемами к ним обращаются пациенты и как наладить сексуальную жизнь молодоженам. Больше всего меня потрясла реальная история, когда супруги после двух лет брака обратились за помощью, поскольку женщина не могла забеременеть. И путем расспросов выяснилось, что они, как говорится в одном анекдоте, «принимали все это время за оргазм приступы астмы», то есть практически проникновения не происходило, но узнать, как нужно это делать, они почему-то не удосужились.

Такие истории наглядно дают понять, что инстинкты не всегда срабатывают и надеяться только на них не стоит, а нужно бы, как говорят в Интернете, «изучить матчасть» — и сначала в теории.

Перед вождением машины мы проходим обучение, перед рождением ребенка узнаем, как за ним ухаживать, чтобы не навредить. А вот с сексом как-то не принято. Вроде бы и изучать там нечего...

На деле нюансов у этого «простого акта» столько,

что исследовать можно всю жизнь. Мало того, у разных людей все происходит по-разному, да еще и с возрастом постоянно меняются привычки, желания, реакции организма.

Теория тоже бывает разной. Многие с надеждой хватаются за «Камасутру», а там только позы и советы, которые интересны больше с литературной точки зрения. Учиться на порнофильмах, как это практикуют подростки, тоже не лучший вариант. Во-первых, монтируют большинство таких картин из нарезки массы дублей, чтобы было позрелищнее, а мы же хотим заниматься сексом для удовольствия, а не для некоего незримого наблюдателя. Во-вторых, заниматься сексом несколько часов кряду, как и постоянно менять партнеров — это очень трудно. Порноактеры, превращая секс в свою работу, надолго теряют способность получать от него удовольствие. И потом, мало ли как у всех остальных, вдруг именно у меня совсем ничего не получится?

Мой парень меня не удовлетворяет



Мы вместе с моим парнем уже четыре года, из них три года живем совместно. Мы любим друг друга и, наверно, уже не представляем себя порознь. Я его удовлетворяю регулярно и в любом виде, в каком ему захочется. Со мной все по-другому. Четыре года назад, когда мы начали встречаться, ни у кого из нас не было сексуального опыта. Сначала у меня стало получать-

ся удовлетворять моего парня. Я ничего особенного не чувствовала. Потом нас это начало напрягать и я уже стала думать, что фригидная, парень начал пенять на свой короткий член. Никакие позы для таких случаев, про которые обычно пишут, не помогали. Потом все начало налаживаться и я стала чувствовать, мы подобрали удачную позу. Но как только я начинаю чувствовать во время акта, начинаю тяжело дышать или стонать, он сразу кончает! Мы договорились, чтобы такого не получалось, сначала я буду удовлетворять его, а потом мы приступим к самому акту, чтобы его хватило подольше. И буквально вчера во время желанного действия он мне говорит: «Ты сделала мне такой офигенный минет, что теперь я ничего не чувствую». Каждый раз у нас что-нибудь новенькое. Он говорит, что очень хочет меня удовлетворить и чувствует себя неполноценным мужиком, но в итоге никаких сдвигов. Никаких проблем нет, кроме этой. А секса-то хочется. Мне всего 21 год, и иногда так припрет, что не знаешь, куда себя девать. Посоветуйте, пожалуйста, что-нибудь, очень прошу.

Марина, Москва, 21 год



Алена:

Марина, я так понимаю, что все четыре года сексуальным образованием занималась только ты, а твой парень, несмотря на его слова о любви и желании тебя удовлетворить, ничего за это время не предпринял в этом направлении и просто уверен, что единственный

инструмент для удовлетворения женщины, которым обладает мужчина, — это эрегированный член. Увы, но твой парень либо не такой сообразительный, либо ленивый. У вас достаточно открыто в паре обсуждается техника секса, вы договариваетесь и экспериментируете, но активную позицию в этих вопросах занимаешь ты. Ему на самом деле глубоко фиолетово, что ты там чувствуешь и чего хочешь. Если бы было иначе, то не ты бы вокруг него скакала, делая ему «хорошо» всеми подручными способами, а он пытался тебя удовлетворить, используя те же руки, губы и язык, раз уж сам считает, что что его мужской орган не такой большой. Но проблема именно в том, что делать этого он почему-то не хочет. Благосклонно принимая ласки от тебя, он не считает нужным отвечать тебе тем же. На твоём месте я бы задала вопрос: «Почему?»

Ведь полноценный оргазм женщина может получить
точно так же, как и мужчина,
без непосредственного полового акта.

Твоему парню не приходило это в голову? Тогда пора. Какими бы ни были ваши отношения во всех других плоскостях, но если ты так и будешь ублажать его, не получая сама сексуальной разрядки, ты от него все равно сбежишь. Хотя, может, оно и к лучшему. Ибо

я не верю, что парень настолько сильно тебя любит, раз за столько лет не озаботился сам тем, чтобы доставлять тебе удовольствие в сексе. Ты его устраиваешь, естественно, ибо ты раскованная, начитанная и делаешь «офигенные минеты». Но в этой сфере отношений у вас нет взаимности. И это будет тем червячком, который изнутри съест ваше «яблоко».



Сергей:

Марина, единственное, что я могу тебе посоветовать, — это сменить партнера. Мужчина, который за три года совместной жизни не разобрался в том, как доставить своей женщине удовольствие, — просто не хочет этого. А раз не хочет, значит, на самом деле не особо любит. Ведь просто двигать поясницей в определенном ритме может кто угодно. Но если бы парень действительно хотел сделать тебе приятно, то давно выяснил, что только 30% женщин могут получить удовольствие от фрикций. Все остальные для достижения разрядки нуждаются в стимуляции клитора, которому член вообще не нужен. А вот нежные пальцы и язык — очень даже. Именно поэтому величина пениса, в общем-то, совершенно не важна. Главное, чтобы голова была на месте и руки. Если же ему очень не хочется доставлять тебе удовольствие ртом или пальцами, значит, так он к тебе на самом деле относится. И вместо того, чтобы делать минеты такому кавалеру, вставать в экзотические позы и обвинять саму себя во фригидности, нужно просто найти человека, который в первую очередь будет заботиться о твоём удовольствии, а толь-

ко потом о своем. Это лишь в кино главные герои занимаются сексом в миссионерской позе и всегда получают обоюдный единовременный оргазм. В жизни так бывает очень редко. Чаще все-таки сначала «кончает» один из партнеров, а потом доставляет удовольствие второму. Твой же парень имеет наглость заявлять, что после минета он ничего не чувствует, то есть иди ты, дорогая, со своими желаниями куда подальше, я спать хочу! Так что ты подумай все-таки, нужен ли тебе такой пассажир? Если же все-таки зачем-то нужен, то постарайся ему объяснить, что он точно так же может поработать другими частями тела, чтобы сделать тебе приятно. Купите порнографические фильмы, в конце концов, и посмотрите, как это делается. Только что-то мне подсказывает, что парень все равно не захочет напрягаться. И если так, то бросай его поскорее. Ничего хорошего с таким партнером не получится.

Я его не удовлетворяю...



Я встречаюсь с молодым человеком, который на восемь лет меня старше, но нас это не смущает, у нас прекрасные отношения: у меня с его семьей, у него с моей контакт налажен. Все было хорошо: он исполнял все мои желания, свидания, романтика — в общем, все. Я тоже старалась «поухаживать» за ним: готовила завтрак (иногда мы вместе ночуем), стирала, помогала по дому, мы даже и не ругались с ним по-настоящему (были недопонимания, не больше суток, даже за два часа мы решали все конфликты). Но сегодня я кое-что узна-

ла: в интимном плане я его не удовлетворяю, он у меня первый, но узнал он это только после того, как все уже произошло (я стеснялась). Иногда мне бывает больно, но я терплю. Совсем недавно он стал это понимать. Вчера у нас было, мне было больно, я молчала, он понял и сделал вид, что кончил, а сегодня рассказал мне, что обманул. Как мне теперь быть, как его удовлетворять? Секс — это ведь один из самых главных критериев в отношениях...

Маруся, Волгоград, 18 лет



Алена:

Маруся, есть немало способов решить вашу проблему. Только ее надо именно решать, а не сидеть и переживать по этому поводу. Причем решать совместно. Твоему молодому человеку тоже стоит задуматься: если ты во время секса испытываешь боль и терпеливо молчишь, то какой уж это секс двух любящих людей? Он просто пользуется тобой ради физической разрядки. Может, твой мужчина тоже напрягся на этот счет? То, что ему на восемь лет больше, чем тебе, не делает его автоматически более опытным и умелым. Скорее уж наоборот — судя по твоим ощущениям во время секса, твой возлюбленный не великий мастер в постели, иначе бы он знал, как получать и дарить наслаждение, не причиняя боли. А тебе советую не по форумам искать советов, а заняться ликвидацией половой безграмотности. Сейчас можно найти массу книг о технике секса, причем очень толковых и совсем не пошлых. Изучай

и бери на вооружение то, что сочтешь приемлемым. Но, повторюсь, твоему мужчине хорошо бы тоже их почитать, ибо мужчина, который говорит женщине, что она его не удовлетворяет в сексе, скорее всего, сам ничего из себя не представляет в постели.

● ● ●

Мужчина, который говорит женщине,
что она его не удовлетворяет в сексе,
скорее всего, сам ничего из себя
не представляет в постели.

● ● ●

Вероятно, он из тех самцов, которые уверены, что женщина должна получить невероятное удовольствие от самого полового акта, и не утруждается поиском других вариантов.

Сергей:

Маруся, с точки зрения физиологии на этом свете нет ни одной женщины, которая не могла бы удовлетворить в сексуальном плане мужчину. Это просто нереально. Все потому, что мужчина получает удовольствие от стимуляции весьма конкретной части тела. И способ стимуляции особо не важен. Другое дело, что опыт, знания и определенная своеобразность в процессе стимуляции со стороны женщины придают процессу некоторую изысканность и дополнительные впечатления. Умение ласкать руками, ртом, ягодицами,

