



ДЖОАН ПРАЙС

БИБЛИЯ СЕКСА

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА..



ЭКСМО

МОСКВА

2014

УДК 392.6
ББК 57.01
П 68

Joan Price

NAKED AT OUR AGE: TALKING OUT LOUD ABOUT SENIOR SEX

Copyright © 2011 by Joan Price

Публикуется с разрешения издательства Seal Press, an imprint of Perseus Books, Inc. (США) при содействии Агентства Александра Корженевского (Россия)

Перевод *Элеоноры Мельник*

Художественное оформление *Екатерины Гузняковой*

Прайс Дж.

П 68 Библия секса для тех, кому за... / Джоан Прайс ; [пер. с англ. Э. И. Мельник]. — М. : Эксмо, 2014. — 448 с. — (Камасутра XXI века).

ISBN 978-5-699-71621-0

Обладатель награды «Лучшая книга по самопомощи» в 2012 году в Америке. Книга, которая уверенно занимает лучшие позиции в рейтингах на сайте amazon.com.

Потребность в любви и сексуальной близости сохраняется в течение всей жизни человека! Джоан Прайс доказывает, что не стоит забывать про личную жизнь, даже если вам уже за...

Эта книга вдохновляет на яркую и долгую интимную жизнь, учит любить и наслаждаться близостью. Здесь собраны ответы специалистов на многие вопросы, которые часто беспокоят людей старшего возраста.

**УДК 392.6
ББК 57.01**

ISBN 978-5-699-71621-0

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2014
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

Эта книга посвящается памяти моего любимого мужа Роберта Райса. Хотя Роберт умер до того, как я смогла написать книгу, она в той же мере его детище, как и мое. «Ты делаешь мне честь, когда занимаешься своей работой», — в моих ушах звучат его слова. Итак, Роберт, эта книга — для тебя. В твою честь. С воспоминаниями о нашей великой любви.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Содержание.....	7
Предисловие	9
Введение	14
Глава 1. По-старому больше не получается!.....	19
Глава 2. Как возродить желание	41
Глава 3. Секс-игрушки: сегодня больше, чем вчера	68
Глава 4. Одиночество вдвоем: «И это — мой брак?!»	86
Глава 5. Как разговаривать о сексе	105
Глава 6. Сойти с нахоженной дорожки: нетрадиционные сексуальные практики и отношения	127
Глава 7. Как пережить развод, расставание, предательство	157
Глава 8. Секс с собой	173
Глава 9. Как забыть то, чему нас учили: женские истории	187
Глава 10. Как забыть то, чему нас учили: мужские истории	202
Глава 11. Когда секс причиняет боль: болезненные ощущения в области вульвы/влагалища.....	216

Глава 12. Восстановление сексуальности после рака	241
Глава 13. Эректильная дисфункция: о чем мужчины не говорят вслух	266
Глава 14. Эректильная дисфункция: слово женщинам	295
Глава 15. Обратного пути нет: когда у вашего партнера болезнь Альцгеймера	312
Глава 16. Смерть, скорбь... и что потом?	328
Глава 17. Наемная чувственность	348
Глава 18. Знакомства для пожилых	364
Глава 19. Безопасный секс — да, в нашем возрасте!	388
Глава 20. Сейчас лучше, чем когда-либо прежде: радости возрастного секса	411
Познакомьтесь с нашими экспертами	433
Благодарности	442
Об авторе	443
Алфавитный указатель	444

Предисловие

БЕТТИ ДОДСОН

Джоан Прайс написала прекрасную книгу о несправедливо оклеветанной группе — сексуальных пожилых людях. Многие полагают, что секс для пожилых — нечто несущественное, отвратительное или достойное осмеяния. Но вы, ребята, можете стереть с лиц ухмылки — и принять как факт: продолжительность жизни растет и многие из нас по-прежнему самодостаточны и весьма заинтересованы в поддержании сексуальной активности. Пора уже смириться с тем, что — если повезет! — вы тоже когда-нибудь станете стариками. И, конечно, захотите сохранить ту или иную форму сексуальности.

На протяжении жизни бо́льшая часть моих мыслей, разговоров, рисунков, статей и книг была сосредоточена на сексуальных темах. Несмотря на преимущества, которые дают годы фокусирования на эротической теме, для того чтобы оставаться сексуально активным в почтенном возрасте, требуются согласованные — и довольно напряженные — усилия. Чтобы стареть стильно, необходимо немалое мужество — наряду со здоровым чувством юмора. Мне теперь все равно, «что подумают люди»: меня не волнует, что я могу выставить себя в глупом свете. Вместо этого продолжаю жить «вслух» — гордясь своей сексуальностью.

Мастурбация — наш первый естественный вид сексуальной деятельности. Так мы учимся любить свои гениталии, так открываем для себя небывалое удовольствие. Как только мастурбация войдет в лексикон сексуальности и начнет пользоваться подобающим ей уважением, мы перейдем в новую фазу социальной гармонии с самими собой, нашими взаимоотношениями, нашими семьями — и с сообществом в целом.

Как меняются наши тела — так меняется и способность заниматься сексом. Вы найдете подробное обсуждение этих вопросов в книге Джоан. Даже наш секс с самим собой меняется, но он редко исчезает полностью, если человек наслаждался активной сексуальной жизнью. Те из нас, кто провел значительную часть взрослой жизни, получая удовольствие от различных аспектов секса, сумеют найти способы — и продолжать в том же духе.

В начале 80-х, когда мне исполнилось пятьдесят, я вошла в менопаузу. Маргарет Мид писала, что у пожилых женщин возникает «постменопаузный пыл» — желание с возобновленной энергией и силой посвящать себя любимому делу или творческому проекту. Вместо того чтобы бояться этой перемены и видеть в ней конец детородного возраста — что означало бы, что я стала менее желанной в сексуальной сфере, — я рассматривала менопаузу как начало новой жизни.

По мере приближения к шестидесяти годам я ощутила потребность более решительно бросить вызов процессам старения. Суставы бедер становились малоподвижными и болезненными, и я столкнулась с физическими трудностями. Когда боль в бедрах достигла такой силы, что я не могла комфортно раздви-

нуть ноги, чтобы позволить партнеру проникнуть в меня, решилась на операцию по двухполюсному эндопротезированию тазобедренного сустава в возрасте 67 лет. Годом позже почувствовала себя заново родившейся.

Одна из наиболее важных вещей, которые я узнала о возрастном сексе с партнером, — умение соблюдать очередность. Оно позволяет каждому человеку полностью сосредоточиться на наращивании сексуального возбуждения вплоть до оргазма. Чтобы получить оргазм, я должна целиком сосредоточить внимание на собственном теле и ощущениях. Это редко обсуждается, поскольку мы продолжаем вести себя так, будто секс с партнером — нечто, происходящее естественным путем, а не сложная форма искусства, требующая умения и практики. Сегодня мастурбация с помощью партнера — одна из моих любимых форм достижения общих оргазмов. Еще я могу воспользоваться вибратором во время соития, приложив его к клитору. Вагинальное проникновение часто бывает кульминацией удовольствия для партнера, но для меня это только начало.

Возьмите на заметку: большинство мужчин, как молодых, так и старшего возраста, любят, когда женщина говорит о своих сексуальных предпочтениях; им легче, когда она ясно дает понять, чего хочет. В конце концов, секс — та же игра, и она не доставляет удовольствия, когда мы подавляем свое наслаждение, притворяясь, что нам нужно то же самое, что и партнерам.

Десятилетие, начавшееся после 70-летнего юбилея, которое я рассматриваю как «юность старости», оказалось еще более восхитительным, чем я могла себе представить. Это был лучший

за всю мою жизнь секс с партнером — с мужчиной, которому не было тридцати! Я писала об этой десятилетней любовной связи в книге «Оргазмы на двоих: радость секса с партнером» (Orgasms for Two: The Joy of Partnersex).

Теперь, вновь став свободной женщиной в возрасте 81 года, я прекрасно осознаю свое стареющее тело, сплошь покрытое россыпью пигментных пятнышек; свой округлившийся живот, из-за которого тянет поясницу и появляется боль, и эту морщинистую кожу. В такие моменты я вспоминаю, что нужно подытожить все, в чем мне повезло. Я по-прежнему способна ходить, говорить, смеяться, петь, танцевать, заниматься писательским трудом — и получать оргазм в любой момент, когда захочу, с помощью одного из моих многочисленных вибраторов и фантазии. Я люблю наш с Карлин Росс веб-сайт www.dodsonandross.com, где отвечаю на вопросы о сексе, поступающие от людей со всех концов света. Моя профессиональная история художницы и дипломированного сексолога отлично дополняет достоинства Карлин, которая прежде была юристом и блестящим знатоком интернет-технологий.

Хотя мы можем согласиться со словами Бетти Дейвис «Старость — не для девчонок», никто не сказал нам, что в старении есть и хорошие стороны — например, свобода, которая приходит со знаниями; или то, что становится все равно, «что люди подумают»; или наслаждение плодами наших трудов.

Я рассматриваю старение как заключительное испытание. Вместо того чтобы бояться «мрачного жнеца», который рыщет в тенях, чтобы умыкнуть нас в некое страшное неведомое место, я предпочитаю видеть смерть как свое финальное произведение, как высший оргазм, который случится, когда жизнен-

ПРЕДИСЛОВИЕ

ная сила покинет тело. Но вплоть до этого момента я продолжу искать способы наслаждаться своим стареющим телом. Пока я могу получать доступ к своему разуму, ища в нем сексуальные воспоминания и фантазии — одновременно поднося к клитору вибратор для достижения еще одного оргазма, — я готова в дальний путь, держа курс на столетний юбилей. А может быть — и дальше...

Пусть книга Джоан вдохновит и вас наслаждаться сексуальной жизнью до конца своих дней.

*Бетти Додсон
Нью-Йорк, 2010*

ВВЕДЕНИЕ

Я начала писать о возрастном сексе после того, как в возрасте 57 лет без памяти влюбилась в художника Роберта Райса (да, его фамилия отличалась от моей всего на одну букву), которому тогда было 64 года. Мы упивались нашей близостью, нашей прямой и воодушевляющей сексуальностью.

Сексуальная история нашей любви побудила меня написать откровенную книгу, прославляющую возрастную секс: «Лучше, чем я рассчитывала: откровенный разговор о сексе после шестидесяти» (*Better Than I Ever Expected: Straight Talk about Sex After Sixty*), опубликованную издательством *Seal Press* в 2006 году. Я ставила перед собой гигантскую задачу: сказать вслух о возрастной сексуальности и доказать, что ни возраст, ни морщины не являются препятствием для жаркого секса.

Я выступала в книжных магазинах, в специализированных секс-магазинах для женщин, на выставках, посвященных пожилым, даже на курорте nudистов, где многие мои слушатели сидели обнаженные (я оставалась одетой). Во время моих путешествий и встреч с людьми в разговорах все время всплывали две общие темы. Женщины и мужчины начинали беседу со мной с таких слов: «Что ж, здорово, что у вас есть такой отличный секс, но у меня — нет, и вот почему...» А мужчины, присутствовавшие в аудитории, говорили: «Книга «Лучше, чем

я рассчитывала» — для женщин. А как же мы? Где книга, посвященная нашим проблемам?»

Я поняла, что должна написать новую книгу о возрастном сексе, на этот раз — адресованную как женщинам, так и мужчинам и теперь уже напрямую разбирающую их проблемы. Я брала интервью у поколения «бэби-бума», у людей пожилых и у стариков, у которых имелись свои тревоги, связанные со старением. Я переписала вопросник, который использовала для книги «Лучше, чем я рассчитывала», сосредоточившись больше на проблемах, чем на удовольствиях. Я разослала электронной почтой этот вопросник читателям, которые уже успели со мной связаться, и проводила дальнейшие собеседования в своем блоге, в других блогах для тех, кому за пятьдесят, на своих лекциях и семинарах. Во вступлении к вопроснику я просила респондентов подробно ответить на любой вопрос, который их волнует, и игнорировать остальные — или просто рассказать свою историю на собственный лад. Я обещала конфиденциальность — участники должны были выбрать себе «кодовое имя» (любое, на их вкус), и никто, кроме меня, не узнал бы их настоящей личности.

Заполненные вопросники поступали и от женщин, и от мужчин, сообщая такие подробности, о которых подчас не были осведомлены даже партнеры респондентов. Люди очень хотели поделиться своими историями и задать вопросы. Они нуждались в помощи и информации.

Читая эти вопросники, я начала составлять список тем, которые всплывали постоянно, и отмечала, какое интервью связано с какими темами. Затем я делала выдержки из каждого вопросника и превращала их в читательскую «историю», сохраняя личный стиль и лексику участника.