

УДК 613.8
ББК 88.37
К13

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то
ни было форме без письменного разрешения
владельцев авторских прав.*

Кадникова, Марьяна.

К13 Двое в постели. Как хочет мужчина и что нужно женщине? / Марьяна Кадникова. — Москва : Издательство АСТ, 2019. — 288 с. — (#Psychology#KnowHow).

ISBN 978-5-17-114382-4

Пора поговорить о сексе. Эта книга не привязана к возрасту, полу и цвету глаз, и она развеет множество мифов, которые мешают вашей гармоничной сексуальной жизни. Автор книги — известный психолог и автор канала «Популярная психология» на YouTube Марьяна Кадникова — пробует разобраться в том, как же на самом деле *хочет* мужчина и что *нужно* женщине. У вас больше не возникнут вопросы: «Это нормально?!» «А что там с размером?» «Какую позу выбрать?» «Может быть, дело в любви?» «Секс на первом свидании?» «Почему он/она смотрит налево?» «Как избавиться от скуки?» «Есть ли секс после свадьбы?» и т. д. А главное, вы узнаете, что у вас уже есть всё для счастливой сексуальной жизни. Приготовьтесь, вас ждет множество открытий!

Фото на обложку Андрей Павлов
Иллюстрации Анна Яхина

Макет подготовлен редакцией



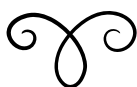
Мы в социальных сетях. Присоединяйтесь!
vk.com/prime_ast
www.instagram.com/prime.ast
www.facebook.com/praim.ast



ISBN 978-5-17-114382-4

© Кадникова М., 2019
© ООО «Издательство АСТ», 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ



От автора 7

Введение

Откуда берутся проблемы в сексе?

Грамотность против мракобесия 11

Глава 1

Самое главное про секс 17

 Зачем человеку секс? 18

 Что значит — быть сексуально здоровым? 23

 Как развивается сексуальность человека? 25

 Этапы сексуального контакта 31

Глава 2

Сексуальная привлекательность

и выбор партнера 35

 Что привлекает мужчин и женщин? 36

Сексуальная совместимость — как найти подходящего партнера?	42
Почему одним нужно больше, другим меньше? Либидо и половая конституция	50
Как достичь гармонии в сексе, если одному нужно больше?	58
Выясняем все о размерах	63
Переспали — разбежались. Почему после секса человек скрывается?	79
Что лучше для интимной жизни в паре: любовь-страсть или любовь-дружба?	82

Глава 3

Женская сексуальность и ее нюансы	85
Почему у мужчин меньше сексуальных проблем, чем у женщин?	86
Все, что необходимо знать об оргазме	89
Как усилить и развить женскую сексуальность?	103
Тренировка интимных мышц для женщин	121

Глава 4

Мужские проблемы в сексе и их решение	125
Мужская тревожность. Как все начинается?	126
Как реагировать на неудачу в постели?	132
Как победить СТОСН (синдром тревожного ожидания сексуальной неудачи)?	134
Как мужчине продлить половой акт?	138
Порнозависимость — бич современности	144

Глава 5

Измены, скука, верность. Проблемы долгих отношений и как их избежать	155
Почему мы друг друга не понимаем?	
Языки любви и как ими овладеть	156
Все мужчины полигамны?	
Измены и верность в паре	163
Сексуальная скука — куда со временем уходит влечение?	166
Ночь — продолжение дня. Как решать конфликты в паре?	190

Глава 6

Неприлично, но дико любопытно. Деликатные вопросы, которые часто задают сексологам	195
«А я вообще нормальный?» Где границы нормы и патологии в сексе?	196
Мифы и самые распространенные заблуждения, связанные с темой секса	206
Оральный секс и связанные с ним стереотипы	223
Анальный секс — аргументы любителей и противников	228
Свингерство и групповой секс	235
Муж заставляет изменять... Сексвайфизм — почему это становится так популярно?	237
Гомосексуализм. Можно ли стать геем?	243
Смена пола. Транссексуалы — сумасшедшие или особенные?	256

Глава 7

Как в XXI веке изменилась
сексуальная жизнь человека 263

 Секс в настоящем и будущем 264

 Куда исчезает брак? 269

 Что ждет институт семьи в скором времени? 273

 Кто кому что должен? Типы современных
 семей — какой выбрать? 276

Заключение 283

ОТ АВТОРА



Мы мечтаем о счастье и хотим состояться в сфере интимных отношений. Наслаждение любовью — это великий и прекрасный дар, который мы получили от природы. И именно любовь дает человеку глубокое ощущение счастья и радости. А от того, насколько гармоничны наши отношения с любимыми, в какой мере мы смогли реализовать свой потенциал в этих отношениях, и зависит уровень нашего счастья.

Гармоничные сексуальные отношения всегда основываются на понимании потребностей друг друга, умении доставить партнеру удовольствие, сделать ему приятно. Люди, у которых качественная и гармоничная сексуальная жизнь, с заботой и нежностью относятся друг к другу, потому что каждый из них является источником удовольствия для партнера.

Интимная жизнь может быть разной, но главное — чтобы она нравилась обоим и удовлетворяла каждого из вас. Красивые и гармоничные сексуальные отношения возможны только при полном взаимопонимании в паре, когда партнеры понимают потребности друг друга и готовы к подстройке отношений так, чтобы было комфортно обоим.

Важно понимать, что стремление освежить и разнообразить интимную жизнь, а также любые методики улучшения ее качества предполагают полное доверие и открытость в паре. Если вы хотите добиться этого, старайтесь быть на одной волне, непрерывно познавайте и по-новому открывайте друг друга.

Эта книга откроет вам основные знания по психологии сексуальности, которые необходимы каждому современному человеку. Я написала ее для того, чтобы побороть вредные заблуждения и стереотипы, связанные с темой секса, и развенчать мифы, которые до сих пор не позволяют многим любящим сердцам достичь полной гармонии в сексуальной жизни.

На страницах книги я дам вам конкретные и легко применимые рекомендации, которые помогут вам справиться с проблемами в интимной жизни, стать более раскрепощенными, избавиться от психологических зажимов.

В теме секса нет, да и не может быть закрытых тем или неудобных вопросов.

Однако, как показывает опыт, у каждого человека есть свой «неловкий» вопрос, который пока не имеет ответа, и «горячая» тема, которую стыдно обсуждать с другими.

Думаю, вы давно хотели поговорить об этом. Так давайте поговорим...

Введение

**ОТКУДА БЕРУТСЯ
ПРОБЛЕМЫ В СЕКСЕ?**

**Грамотность
против мракобесия**



В европейской культуре тема секса долгое время считалась табуированной и была прочно связана с грехом и чувством вины. Возможность человека реализовать свой сексуальный потенциал во многом зависит от норм и правил того общества, в котором он живет. Не нужно удивляться повальной сексуальной безграмотности и ужасной статистике половых расстройств, если в вашей стране принято говорить о сексе только с усмешкой, а тот, кто говорит об этом всерьез, рискует прослыть извращенцем. В цивилизованных странах люди страдают от сексуальных проблем больше, чем от заболеваний зубов. Примерно у 35% мужчин наблюдается преждевременное семяизвержение (самое распространенное мужское расстройство), а 33% женщин не испытывают оргазм во время полового акта. Только за помощью к стоматологам люди обращаются почему-то в 200 раз чаще, чем к сексологам.

В советское время совершенно абсурдная фраза «у нас в стране секса нет» ярко отражала ханжество и антисексуальность культурных условий того периода. То, что происходит сейчас, на первый взгляд, является противоположностью — мы видим обнаженные тела в шоу-бизнесе, околосексуальные идеи

в рекламе, но проблем в интимной жизни у людей меньше не стало. Дело в том, что сексуального просвещения как системы в России и сегодня не существует, но природа не терпит пустоты, и человек все равно насыщается той или иной информацией о сексе из статей в «желтых» газетах, получает «знания» на сомнительных интернет-порталах, слушает рассказы друзей или пытается повторять сцены из фильмов для взрослых.

Чаще всего то, что мы узнаем, оказывается недостоверным, потому что мы принимаем информацию от людей, чьи умы прочно забиты стереотипами. Ведь истинная цель большинства баек друзей и рассказов в СМИ — не информировать вас, а удивить и впечатлить. А порноролики пытаются максимально долго удерживать вас на интернет-ресурсе лишь потому, что от этого зависит их заработок. В итоге — человек оказывается под сильнейшим влиянием дезинформации о сексе и переносит принятые им модели поведения в собственную жизнь.

Когда он приходит к специалисту и жалуется на сексуальное здоровье, в подавляющем большинстве случаев выясняется, что корень проблемы кроется отнюдь не в телесной сфере, а гораздо глубже — в психике. Например, сексуальные расстройства из-за проблем с предстательной железой у мужчин возникают только в 4% случаев. Все остальные — имеют психогенную природу, то есть

связаны с мыслями и убеждениями, а значит, здесь необходима глубокая психологическая работа.

О сексологии как науке заговорили в XIX веке. Это сравнительно молодая сфера знаний, в которой сплетаются проблемы из психиатрии, гинекологии, урологии, эндокринологии, социальной психологии, культурологии и даже философии.

Пожалуй, одним из самых известных деятелей, повлиявших на развитие сексологии, стал Зигмунд Фрейд — великий автор психоанализа, который разработал такие понятия, как «либидо», «бессознательное», и пытался увидеть во всем, что окружает человека, сексуальный подтекст. Многие идеи Фрейда были позже опровергнуты, какие-то до сих пор остаются предметами жарких споров в научной среде, но трудно не согласиться, что его система работы с человеческой психикой — очень стройна и гуманна, а для своей эпохи она была просто гениальной.

Со времен Фрейда сексология шагнула далеко вперед, и сегодня она является отдельной наукой, в которой используются разные методы и знания из широкого круга дисциплин. Но тем не менее средств на исследования по сексологии во всем мире выделяется ничтожно мало по сравнению с другими отраслями знаний. Самое масштабное сексологическое исследование в истории человечества провел американский ученый Альфред Кинси в 1948 году. Он анкетировал 15 000 человек

и получил данные, на которые до сих пор опирается вся научная сексология. К большому сожалению, за свою деятельность Кинси подвергался серьезным гонениям со стороны консервативной общественности. С тех пор таких энтузиастов, как Кинси, еще не появлялось, несмотря на развитие современных технологий и, казалось бы, более непредвзятый взгляд на эти вопросы.