

**Клуб
любителей
наслаждения**

**КАРТОГРАФИЯ
УДОВОЛЬСТВИЯ**

УДК 613.88
ББК 57.01
ПЗ7

Jüne Plä
Jouissance Club

Пла, Жюн

ПЗ7 Клуб любителей наслаждения / Жюн Пла; [перевод с французского М.С. Соколова]. — Москва: Издательство АСТ, 2021. — 256 с.: ил.

ISBN 978-5-17-127200-5

Секс – это не техническое упражнение, а интригующее и захватывающее открытие своего тела и тела партнера. Созданная иллюстратором в сотрудничестве с врачами-сексологами, эта книга не претендует на исчерпывающие научные ответы на вопросы о женском теле, о снижении сексуального влечения или о природе сексуальности.

Нет, эта книга вызывает желание! Желание попробовать, экспериментировать, делать множество маленьких шагов, чтобы найти собственный путь к чувственному удовольствию. Она написана с добротой и юмором, а подробные иллюстрации сделаны со вкусом и не вульгарны, – ведь когда мы говорим о сексе, хорошо бы показать, о чем мы говорим, чтобы лучше понять и применить совет, верно?

«Клуб любителей наслаждения» – настоящее руководство по половому воспитанию, которое помогает людям развиваться в своей сексуальности. То, чего нельзя найти ни в школе, ни в семейном кругу.

УДК 613.88
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-127200-5

©Christophe Pouget Jouissance Club
© Hachette Livre (Marabout), 2020
© ООО «Издательство АСТ», 2021



ЖЮН ПЛА

**Клуб
любителей
наслаждения**

КАРТОГРАФИЯ
УДОВОЛЬСТВИЯ

ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ
МОСКВА

Содержание

Предисловие	9
Добро пожаловать в Клуб	11
Познакомься со своими интимными органами	27
Что скрывает вульва	31
Что прячет пенис	75
Займемся любовью?	103
Зоны удовольствия для игрушек	105
Зоны удовольствия для игр	175
Унисекс	227
Время подводить итоги	247
Благодарности	249

À Takumi.

«Let's talk about sex, baby.

Let's talk about you and me.

Let's talk about all the good things.

And the bad things that may be.

Let's talk about sex»

Salt-N-Pepa¹

¹ «Поговорим о сексе, малыш. Поговорим о тебе и обо мне. Поговорим обо всем хорошем и о плохом, что может случиться. Поговорим о сексе» (англ.) Цитата из песни «Let's Talk About Sex» американского женского хип-хоп-трио из Квинса, Нью-Йорк. Группа была основана в 1985 году и стала обладательницей многочисленных премий в области рок-музыки, а песня «Let's Talk About Sex» входит в составленный Залом славы рок-н-ролла список «Песен, потрясших мир рок-н-ролла». (*Прим. перев.*)

Предисловие

Сексуальность – одно из немногих табу в современных дискуссиях. Хотя она упоминается повсюду – в прессе, на телевидении, на вечеринках друзей, но как правило иносказательно, намеками, обходя молчанием прямые высказывания и откровенные обсуждения.

Не существует курсов сексуального просвещения, а сексуальная революция так и не завершилась. Свинцовая печать, ограничивающая доступ к интимной сфере человеческой жизни, так и не была сорвана, а все попытки раскрепощения в области удовольствия до сих пор находятся под холодным и плотным гнетом. Более того, иное, неизвестное, отличающееся от общепринятого, вроде бы и не существует. Сексуальность – это область, в которой можно подавлять и навязывать представления о норме.

На самом деле, мы все еще в самом начале открытия нашей сексуальности, области, в которой на самом деле существуют тысячи способов доставить себе удовольствие и подарить его другому и где никто не праве диктовать – сколько, где и когда. В этой сфере никто не лучше другого, нет правил и не должно быть соревнований. Книги, как та, что вы держите в руках, помогают сформировать грамотное отношение к сексу, поскольку удовольствие не может обходиться без знания. Сексуальность – не только врождённая потребность человека, это еще и сумма знаний, свободных от стереотипов и навязанных извне представлений. Часто мы не знаем собственное

тело, мы не знакомы с телами наших партнеров. Это необходимо изменить. Сексуальная революция проникла в социальные сети, в том числе в инстаграм, где можно найти страницу и этой книги #jouissanceclub, ибо это то место, где разные люди могут самовыражаться без излишнего контроля. Здесь занимаются информированием миллионов женщин и мужчин, которые живут вне сексуального просвещения или в условиях его недостаточности, жесткого разделения гендерных ролей и отсутствия свободы. Удовольствие для них – большая редкость.

Нам нужны голоса, которые исходят не от общественных институций или профессионалов, но от обычных людей. От тех, кто выдвигает идеи, вскрывает проблемы и находит их решения, от тех, кто обсуждает и воплощает сексуальность, отвергая предубеждения и продвигая равенство.

Мартен Паж

Автор книги «За пределами соития», Monstrograph, 2019

Добро пожаловать в Клуб



Большое тебе спасибо, друг, за то, что купил эту книгу. То, что ты держишь ее в руках, несомненно свидетельствует о том, что ты заслуживаешь яркой сексуальной жизни и поцелуй.

Меня зовут Жюнь (мое имя произносится на французский манер, ни в коем случае не Джун, пожалуйста, будьте внимательны!). С юных лет я увлекаюсь рисованием, и – мне ужасно повезло – это увлечение стало моей профессией; теперь я дизайнер персонажей для видеоигр. Я выросла на природе, среди холмов Прованса, недалеко от Марселя, самого красивого города в мире (но при этом одного из самых сексистских).

Я долго не могла поверить, что «феминизм» – это не ругательство и что женщина заслуживает не меньшего уважения, чем мужчина. Наши

головы набиты всякой чепухой, типа «бабы за рулем», «ты бегаешь, как девчонка», «недаром все гении мужчины», «помоги твоей маме убрать со стола» и другими веселенькими образцами женоненавистничества. Я была на самом деле убеждена, что мы, женщины, уступаем мужчинам во многих отношениях. Ужасно, но я даже участвовала, неосознанно, в распространении это взгляда, возмущаясь феминистками... поскольку сама идея быть феминисткой считалась неприличной... Я не хотела, чтобы меня обзывали истеричкой, представьте себе. Тем не менее, хотя это меня порой сильно раздражает, я уверена, что мужчины, которых мне приходилось встречать на своем пути, – тоже в не меньшей степени жертвы патриархального взгляда на вещи.

Да, надо говорить об этом, надо привлекать внимание, не прятать гнев и отказываться от цепких и живучих предрассудков. Сейчас я отношусь с уважением к борьбе тех, кто осмеливается громко и мощно кричать о том, о чем люди не хотят слышать, я восхищаюсь их смелостью и силой духа. Мне нравится воображать нас большой командой, вооруженной всеми методами, с помощью которых мы сможем добиться наших целей. В этой команде я вижу себя скорее рядовой сотрудницей или модератором, чем воином, это правда... Потому что мне порой кажется, что мягкость и доброжелательность в сочетании с сопротивлением могут заставить изменить свое мнение даже самых упертых традиционалистов. Да, я феминистка, но феминистка, которая верит в человечность, доброту, коллективный разум. И, если честно, я не вижу возможности выйти из сложившейся ситуации, не объединив все силы. Мой феминизм – не просто борьба женщины за права женщин, за прошедшие годы он эволюционировал, и некоторые определили бы его скорее как «гуманизм»... Я поддерживаю идею феминизма, я согласна, что быть феминисткой – это бороться с любыми формами дискриминации. И я борюсь за права трансгендеров (да, возможно, ты не знаешь, что если ты родилась с вульвой и согласна с тем, что ты женского пола, как определили врачи при рождении, то есть если твой социальный пол, гендер, совпадает с биологической полом, то ты – трансгендер). Я не хочу выяснять, какая борьба важнее. Все виды борьбы за права важны. Утверждать обратное – значило бы считать некую категорию людей (меньшинства, как сейчас принято выражаться) по-прежнему и неизменно неполноценной. Тьфу.

Мы стоим большего. Я не хочу становиться частью тех, кто отказывает меньшинствам в праве на то, чтобы их заметили, говоря самим себе, что «их борьба за права может подождать», что «сейчас не те приоритеты», что «есть более срочные нужды» и т.п.

Ну да, конечно, иногда я устаю, я совершаю ошибки, но постепенно все-таки учусь видеть во всем прежде всего человека... Не какую-то определенную категорию или группу людей. Прежде всего мы все беремся против одного и того же врага – неравенства.

Таким образом, мой феминизм инклюзивен в самом широком смысле этого слова. Это означает, что пол, сексуальная ориентация не имеют значения так же, как размер счета в банке, национальность или номер страховки – любой человек обладает правами и заслуживает прежде всего уважения.

Кстати, что касается пола – по ходу чтения ты заметишь, что я обозначаю моих героев как партнер или партнерша. Пусть у партнера будет пенис, у партнерши – вагина (хотя иногда я буду использовать и слово «партнер» для обобщения). Наш мир построен как бинарный, а наши убеждения предполагают, что у мужчины должен быть пенис, а у женщины – вагина, но существуют еще и интерсексуалы, трансгендеры, небинарные люди, люди с плавающим полом, бесполое люди, а также люди, которые относят себя сразу к нескольким из этих категорий, и т.д. Ну да, полная мешанина, и это не очень привычно... Транс-идентичность не слишком заметна в обычной жизни, поскольку речь идет о меньшинствах, но это не значит, что такие люди не существуют. Я хотела бы, чтобы все чувствовали себя защищенно и радовались жизни... ОК?

Помимо дизайна и феминизма, у меня есть еще одна страсть, и это – секс. Да. Мне понадобилось немало времени, чтобы научиться говорить это не стыдясь, поскольку, как ты наверняка знаешь, женщина, которая любит секс, – это непорядок, это грязно и приводит к венерическим заболеваниям. Полное вранье! Но хватит о болезнях! Мне кажется, это не самая интересная тема. И если ты выдержал(-а) до конца этой главы, значит, ты понял(-а), о чем будет эта книга.

О ЧЕМ МЫ БУДЕМ ГОВОРИТЬ

Итак, ты предупрежден(-а): в нашем Клубе любителей наслаждений очень важны раскрепощенность, взаимное доверие и доброжелательность – не забывай об этом, читая эти страницы. В книге ты найдешь информацию практически обо всем, что касается секса, кроме самого «полового акта». Поскольку ты прекрасно знаешь, как это происходит, и мне не надо это рисовать. Но я сделала кучу других рисунков, гораздо более интересных. Я сделала все, чтобы ты не пожалел(-а) о покупке этой книги. Я как следует поработала, что бы ты мог(-ла) использовать свою сексуальность и сексуальность твоего партнера или партнерши самыми разными способами. Даже если ты считаешь себя экспертом, я надеюсь, что помогу тебе открыть новые способы доставить удовольствие себе и другому, тому, кто хочет заниматься этим именно с тобой. Я постараюсь сделать твои пальцы и руки самыми ловкими, твой язык – самым сладким и тому подобное... Признаюсь, мои изыскания не были чисто теоретическими, и я чуть не лишилась самых чувствительных мест во время этого приключения, поэтому буду благодарна, если ты оставишь отзыв на мою книгу в интернете. Идея этой книги – сохранять свой собственный ритм и получать максимум удовольствия, вне зависимости от того, какого ты пола, какова твоя ориентация и какого оттенка твоя кожа. Будь ты даже

девственница (-ник), сатириазис (крутое слово для кроссвордов, но означает на самом деле мужчину, который готов со всем, что шевелится) или нимфоманка, ну или нечто промежуточное между всеми этими категориями. Итак, я надеюсь, что уже понятно, что эта книга – для ВСЕХ! Ну, разве что кроме тех, кто не любит любовь...

Я бы хотела, чтобы о сексуальности начали наконец говорить открыто и понятно, чтобы каждый мог получить необходимую ему информацию, чтобы стать креативнее, а главное – сбросить с себя все то общественное давление, которое висит на нас тяжким грузом с давних времен. Секс не должен быть источником стресса, и в нашем Клубе мы твердо уверены, что это то, от чего, вместе со вкусной едой, прогулками в лесу и музыкой, нельзя отказываться в жизни. Секс – это любовь, как с человеком всей твоей жизни, так и со случайным знакомым. С его помощью мы делимся радостью жизни и получаем ее, как ответный подарок. Даже нашим родителям он нравится, значит... Секс – это жизнь, и почти всегда безвозмездный дар.

В этой книге я предлагаю не более – но и не менее – чем краткий урок анатомии, сопровождаемый детальной картографией бесчисленных зон удовольствия для обоих полов, и описание действий, которые могут вызвать удовольствие, оргазм или наслаждение, проверенные многими на протяжении многих лет и по взаимному согласию. Не все методы оценивались единодушно, мы ведь все разные, и важно всегда помнить, что для сексуальных удовольствий важно, прежде всего, общение и понимание в паре. Для кого-то некое движение очень приятно, но для другого оно дискомфортно. Именно поэтому важно говорить друг с другом, слушать и почаще сомневаться. Я тебя предупредила!

ЖЮН, СКАЖИ, А ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТА КНИГА?

Я очень люблю разговаривать сама с собой, но кроме того у меня всегда было весьма грустное ощущение, что моя сексуальность и я – две разные параллельные вещи. Мне не хватало чего-то для полного удовлетворения. Я не одна мучилась подобными чувствами, и это не только создавало впечатление,