

МастерБлога

НАТАЛЬЯ КРАСНОВА

СЕКС

**ВСЕ, ЧТО ВЫ ХОТЕЛИ УЗНАТЬ О СЕКСЕ,
НО БОЯЛИСЬ СПРОСИТЬ:
ОТ АНАТОМИИ ДО ПСИХОЛОГИИ**



Издательство
АСТ
Москва

УДК 159.9
ББК 88.52
К78

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

Краснова, Наталья.

К78 Секс. Все, что вы хотели узнать о сексе, но боялись спросить: от анатомии до психологии / Наталья Краснова. — Москва : Издательство АСТ, 2024. — 528 с. — (МастерБлога).

ISBN 978-5-17-159080-2

Мы знаем о сексе так мало, но занимаемся им так часто!

Эта книга — о сексе во всех его проявлениях.

В этой книге ответы на 69 самых интересных вопросов про секс. И 69 полноценных ответов, которые опираются на исследования ученых (антропологов, эволюционных психологов, нейробиологов, гинекологов, андрологов и других «ологов»). Здесь 69 историй из жизни обычных людей, которые столкнулись с проблемами в сексуальной жизни. И решения этих проблем тоже здесь.

Благодаря этой книге вы узнаете, что 15 сантиметров — это не мало, а даже больше среднестатистической вместимости женщины. Также узнаете, что три минуты фрикций — это в три раза больше нормы, установленной Международной ассоциацией сексуальной медицины (МАСМ). Есть глава про секс втроем. Про секс вдвоем тоже есть. И даже про секс в одного есть глава. Узнаете, что будет, если убрать секс из своей жизни (спойлер: ничего страшного). Определите свою половую конституцию и узнаете про своего партнера много интересного.

Ну а если вы профессор до фига сексуальных наук и всю эту информацию и так знаете, то ничего нового вы в этой книге не найдете. Хотя и из старого ничего не потеряете. Просто получите порцию хорошего настроения.

Вот и все!

Вот и все!

**УДК 159.9
ББК 88.52**

*Вся информация, изложенная в книге, является отражением личного мнения автора и не преследует цели оскорбить людей с иной позицией.
Позиция редакции не всегда совпадает с мнением авторов.*

Макет подготовлен редакцией «Прайм»

ISBN 978-5-17-159080-2

© Краснова Н., 2023
© Краснова Н., иллюстрации, 2023
© Уколова А., фотографии, 2023
© Чередниченко А., фотографии, 2023
© ООО «Издательство АСТ», 2024

Оглавление

СПАСИБО	13
ВВЕДЕНИЕ	14
Можно ли читать эту книгу мужчинам?	21
Можно ли книгу читать детям?	22
Можно ли читать эту книгу вдвоем?	23
О чем эта книга?	24
Можно ли эту книгу читать ученым?	25
Последовательность	25
Моему мужу	26
Всем остальным читателям	26
Опять моему мужу	27
Опять всем остальным читателям	27
Глава 1	
ЧТО ТАКОЕ СЕКС	28
Поцелуй	30
Вагинальный секс	31
Анальный секс	33
Оральный секс	33
Мастурбация	33
Прелюдия	34
Фроттеринг	35
Виртуальный секс	35
Тантрический секс	36
Интрафеморальный секс	36
Маммологический секс	36
Интерпедальный секс	37

Глава 2	
ЖИЗНЬ БЕЗ СЕКСА	38
Глава 3	
БОНУСЫ СЕКСА	45
Глава 4	
ПРАВИЛО «90 ДНЕЙ»	50
Плюс: сохранение вашей репутации	51
Плюс: отсеб пикапера	52
Плюс: отсеб ненадежных мужчин	53
Плюс: узнать мужчину	53
Плюс: привязать к себе мужчину	54
Глава 5	
ПОЧЕМУ ЖЕНЩИНЫ ХОТЯТ МУДАКОВ?	57
Финансовая состоятельность	61
Власть	61
Зрелый возраст	62
Целеустремленность и амбициозность	63
Интеллект	64
Чувство юмора	64
Совместимость	65
Внешность	65
Мужественность	66
Любовь и верность	67
Глава 6	
КАКИХ ЖЕНЩИН ХОТЯТ МУЖЧИНЫ	70
Фертильность	71
Красота	72
Фигура	73
Статусная внешность	74
Верность	75
Голое тело	76
Длинные волосы	77
Загадка	79
Неискушенность в постели	80
Плохая девочка	81
Несуществующая	82

Придурочная	82
Новая	83
Глава 7	
КАК МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ ВРУТ, ЧТОБЫ ПОЛУЧИТЬ СЕКС	85
Глава 8	
КАК РАЗВЕСТИ ДЕВУШКУ НА СЕКС	92
Глава 9	
ПОЛОВОЙ ИМПРИНТИНГ	98
Глава 10	
СЕКСУАЛЬНОСТЬ И СЕКСАПИЛЬНОСТЬ	103
Внешность	106
Одежда	108
Поведение	109
Глава 11	
КАК СЕКСУАЛЬНОСТЬ ВЛИЯЕТ НА ФИНАНСОВЫЙ УСПЕХ	111
Урок 1. Повышай либидо	112
Урок 2. Чакры	113
Урок 3. Расширь границы	114
Урок 4. Долой комплексы	116
Урок 5. Спасибо родителям	117
Глава 12	
РЕВНОСТЬ	119
Глава 13	
ДЛИТЕЛЬНОСТЬ НОРМАЛЬНОГО СЕКСА	126
Глава 14	
СКОЛЬКО СЕКСА НОРМА	132
Глава 15	
ПОЛОВАЯ КОНСТИТУЦИЯ И ЛИБИДО	136
Определение ПК для женщин	138

Глава 16	
ВИАГРА ДЛЯ ЖЕНЩИН	146
Глава 17	
ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ	152
Женские половые органы	154
Загиб матки	157
Глава 18	
ВАГИНОПЛАСТИКА	161
Глава 19	
КУННИЛИНГУС	168
Глава 20	
ВИДЫ ОРГАЗМОВ	175
Строение клитора	179
Глава 21	
АНАЛЬНЫЙ СЕКС	186
Глава 22	
ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ	193
Глава 23	
ВЗРОСЛЫЙ ОРГАЗМ	199
Глава 24	
ДЕВСТВЕННОСТЬ	202
Типы строения плевы	205
Основные причины взять в жены девственницу	209
Глава 25	
ПЯТНАДЦАТЬ САНТИМЕТРОВ	212
Органы мужской половой системы	213
Глава 26	
СТИМУЛЯЦИЯ ПЕНИСА	222
Как сделать мужчине приятно	225

Глава 27	
МИНЕТ	227
Горловой минет	229
На вкус и цвет все фломастеры разные	230
Глава 28	
СОСТАВ И ПОЛЬЗА СПЕРМЫ	232
Чудесные свойства спермы	234
Глава 29	
ТЕЛЕГОНИЯ	240
Глава 30	
СКОЛЬКО ПАРТНЕРОВ — НОРМА?	246
Глава 31	
ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ	254
Почему мягко?	258
Глава 32	
ИНФЕКЦИИ	262
Глава 33	
ПРЕДОХРАНЕНИЕ	
ОТ НЕЖЕЛАТЕЛЬНОЙ БЕРЕМЕННОСТИ	269
Лучшие методы	272
Очень хорошие	273
Хорошие	274
Лучше, чем ничего	275
Ничего	276
Глава 34	
АНОРГАЗМИЯ	280
Глава 35	
СИМУЛЯЦИЯ ОРГАЗМА	286
Глава 36	
ВИБРАТОРЫ И ПРОЧИЕ ИГРУШКИ	292

Глава 37	
СМАЗКА	296
Слюна	297
Лубриканты	298
Глава 38	
МАСТУРБАЦИЯ	303
Глава 39	
ПОРНОГРАФИЯ	313
Чек-лист по порнозависимости	315
Про размер	317
Про начало секса	317
Про макияж	318
Про камшоты	318
Про АТМ	318
Про прелюдию	318
Про защиту	319
Глава 40	
ФЕРОМОНЫ	323
Глава 41	
БРУТАЛ ИЛИ НЕЖНЫЙ МУЖЧИНА	330
Глава 42	
ЗВУКИ ВО ВРЕМЯ СЕКСА	341
Слова	341
Слова после секса	343
Вздохи	344
Анатомические звуки	345
Глава 43	
СИСЕЧКА	346
Ситуация 1	347
Ситуация 2	348
Ситуация 3	349

Глава 44	
СЕКСТИНГ	353
Несанкционированный член	355
Прелюдия	356
Будьте внимательны	356
Эффект Дзюбы	357
Пришел, увидел, удалил	357
Глава 45	
НОРМА И ДЕВИАЦИЯ	359
Глава 46	
АСЕКСУАЛЫ И АНТИСЕКСУАЛЫ	367
Глава 47	
ДЕМИСЕКСУАЛЫ	373
Глава 48	
САПИОСЕКСУАЛЫ	378
Тест на сапиосексуальность	381
Глава 49	
КУКОЛД И СЕКСВАЙФ	382
Глава 50	
МИЛФА	387
Причина 1. Адекватность	390
Причина 2. Опыт в сексе	392
Причина 3. Ресурсы	393
Глава 51	
ПОЛИГАМИЯ	395
Глава 52	
СЕКСУАЛЬНАЯ АВЕРСИЯ	402
Глава 53	
СЕКС И АЛКОГОЛЬ	407
Как алкоголь помогает людям в сексе	407
Как алкоголь мешает сексу	409

Глава 54	
СЕКС ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ	413
Секс во время ПМС	414
Секс в презервативе	415
Секс с мужчиной, который вас уважает	416
Глава 55	
СЕКС БЕЗ ОБЯЗАТЕЛЬСТВ	419
Глава 56	
СЕКС ПО ДРУЖБЕ	426
Глава 57	
СЕКС ИЗ ЖАЛОСТИ	431
Секс из жалости	432
Секс от безвыходности	434
Секс из вежливости	435
Глава 58	
СЕКС И БРЕЗГЛИВОСТЬ	440
Глава 59	
ОПАСНОСТЬ И СЕКС	442
Глава 60	
БЕРЕМЕННОСТЬ И СЕКС	448
Секс во время беременности	449
Секс после беременности	453
Глава 61	
СВИНГЕРЫ	455
Что не является свингом	456
Что является свингом	456
Как я занялась свингом	457
Свинг на свадьбе	460
Кому нельзя заниматься свингом	461
Глава 62	
СЕКСУАЛЬНЫЙ АБЬЮЗ	464

Глава 63	
ДОМИНИРОВАНИЕ В СЕКСЕ	470
Причина 1. «Хочу альфу!»	472
Причина 2. «Не виноватая я»	473
Причина 3. «Ты так красива невыносимо»	473
Глава 64	
БОЛЬ ВО ВРЕМЯ СЕКСА	476
Физиологические причины	477
Патологические причины	478
Психологические причины	479
Глава 65	
СЕКС ПОСЛЕ ИЗМЕНЫ	480
Глава 66	
ИЗНАСИЛОВАНИЕ	481
Глава 67	
ЧТО ГОВОРИТЬ ДЕТЯМ О СЕКСЕ	491
Основные правила разговоров про секс с ребенком	492
Глава 68	
СЕКС В СТАРОСТИ	499
Глава 69	
БУДУЩЕЕ СЕКСА	508
Плюсы секса с роботом	511
Минусы секса с роботом	512
ВЫВЕДЕНИЕ	516

Наташа Краснова — автор шести абсолютных бестселлеров по практической психологии и колоды метафорических ассоциативных карт, кандидат педагогических наук, самая сексуальная женщина России по версии читателей журнала MAXIM.

https://t.me/krasnova_official



•

СПАСИБО

•

Спасибо моему любимому мужу, моим детям, родителям и друзьям.
Если бы не вы все, я бы дописала эту книгу на полгода раньше.

Отдельное спасибо моим подругам за групповое обсуждение отдельно
взятых тем и разрешение опубликовать эти интимные подробности
в данной книге.

•

ВВЕДЕНИЕ

•

Секс. Наверное, это единственная деятельность, которой люди занимаются полуправильно на протяжении всей своей жизни. Сначала человек скрывает занятия сексом от родителей, потом (эпизодически) от своей жены (или мужа), а потом скрывает свой секс от своих детей. Мы знаем о сексе так мало, но занимаемся им так часто! Наши знания о сексе настолько скудны и табуированы, что даже вопрос пятилетнего ребенка «Откуда берутся дети?» ставит нас в тупик. И мы начинаем плести что-то из разряда «подрастешь — узнаешь». А откуда он узнает? Ну ладно, если ему подвернется какая-то интересная книга, а что, если ему сначала подвернется какая-то интересная инфекция? А потом методом проб и ошибок подросток станет взрослым человеком, у него появятся свои дети, и им он скажет так же, как ему когда-то говорили родители: «Подрастешь — узнаешь».

Меня зовут Наташа Краснова. Я тоже когда-то «подросла и узнала». Сейчас мне 43 года. Я кандидат педагогических наук, отработавший больше десяти лет в общеобразовательной школе. Если честно, я странный симбиоз несочетающихся вещей: в 2009 году я стала Учителем года, а несколькими годами позже — официально самой сексуальной женщиной России по версии читателей журнала MAXIM (да, мое улыбающееся лицо вместе с туловищем целый месяц украшало обложку сего печатного издания). Я уволилась из школы до выхода этой обложки, не переживайте.

Если честно, мне нравилось работать в школе. Я быстро нашла общий язык с воспитанниками, потому что всегда умела слушать. Ученики после уроков могли зайти ко мне в актовЫй зал и рассказать о жизни и учебе. Девочки жаловались на мальчиков, мальчики — на девочек, и все вместе они жаловались на учителей. Стандартная школьная жизнь. Но об одном дне этой школьной жизни мне хотелось бы рассказать, чтобы вы осознавали уровень сексуального интеллекта подрастающего поколения. И подросткового поколения, кстати, тоже.

Генеральная репетиция «последнего звонка». Все одиннадцатые классы стояли на сцене ровной черно-белой стеной и пели грустную песню о том, как им хочется остаться в школе и как они будут скучать по учителям. По отдельным представителям выпускных классов было видно, что ни в какой школе они остаться не хотят, а скучают они прямо сейчас и хотят, чтобы я их отпустила с репетиции пораньше.

Я сидела в зрительном зале, напряженно пытаюсь понять, нужно ли выставлять микрофоны или лучше слушать эту какофонию размытым звуковым облаком. Миша ужом скользнул в полуприкрытую дверь актового зала и примостил свою тушку на соседний стул. Миша учился в десятом классе, поэтому его появление на репетиции оказалось совершенно неожиданным. Было видно, как несколько девочек перестали петь и начали смущенно улыбаться.

— Миш, репетицию КВН на завтра перенесли, — стараясь не перебивать хоровое «возьмите нас в двенадцатый класс», прошептала я. — Иди домой.

— Я, вообще-то, к своей девушке пришел, — вдруг приосанился он.

Я не удивилась ни разу. Миша был фронтменом местной команды КВН, высоким и красивым парнем с отменным чувством юмора. Логично, что на него западали не только ровесницы, но и ученицы выпускного класса.

— Я так-то с половиной девчонок из этой параллели встречался, — вдруг разоткровенничался Миша. — А вон та в жопу дает.

Сначала я подумала, что мне послышалось. Медленно повернула голову вправо и уперлась взглядом в его довольное лицо. Я не знала, что мне следует сказать, поэтому молчала. Миша почувал что-то неладное, поерзал на стуле и выдавил из себя:

— Да она всем дает, — почему-то такое оправдание подволок он.