

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ: Ваша жена не газонокосилка	11
--	----

ЧАСТЬ I. ВАШЕ СЕКСУАЛЬНОЕ «Я»

Глава 1. Законы сердца	17
Глава 2. Сексуальное «я» в действии	28
Глава 3. Будь моей деткой	41
Глава 4. Эгоистично твой	56
Глава 5. Искусство простоты	72
<i>Практическая часть: Сексуальное возбуждение как таковое</i>	<i>84</i>
Глава 6. Две дороги к оргазму	88

ЧАСТЬ II. ЖЕНЩИНЫ И МУЖЧИНЫ

Глава 7. Женщина в зеркале	107
Глава 8. Мужчины за работой	126
Глава 9. Тайны полового акта	145
<i>Практическая часть: половой акт с проникновением, без проникновения и «ленивый секс»</i>	<i>162</i>
Глава 10. Почему женщины теряют интерес к сексу	166
Глава 11. Почему у мужчин бывают осечки в постели	184
Глава 12. Эмоционально опираться на себя	199

ЧАСТЬ III. СЕКС НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Глава 13. Эрос и вера в себя	221
Глава 14. Стать парой	234

Глава 15. Может ли секс пережить моногамию?	248
Глава 16. Осознанность, сердечность и молитва	263
<i>Практическая часть: секс-настройки для пар</i>	272
Глава 17. Забота о сексуальной душе	276
Глава 18. Детство кончилось	290
ПРИЛОЖЕНИЕ. Одиннадцать классических секс-узлов, и как их распутать	303
ПРИМЕЧАНИЯ	323

ВАША ЖЕНА НЕ ГАЗОНОКОСИЛКА

«Расскажите мне о прелюдии, — прошу я очередную пару, пришедшую в мой кабинет. — Какая форма прелюдии вам обоим нравится больше всего?»

«Мы целуемся, — говорит она. — Потом я прикасаюсь к нему, он ко мне».

Вероятно, она говорит об этом на каком-то тайном языке. Но в целом вам понятно, не правда ли? Она ласкает его пенис, а затем он что-то делает руками с ее вульвой.

Это хорошо? Как сказать. Если эту пару накрывают волны экстаза, вызванные эротическими прикосновениями, то конечно. Но в данном случае они, скорее всего, не сидели бы в моем кабинете.

Наверное, они просто пытаются справиться с поставленной задачей: его пенис должен стать твердым, а ее вагина влажной, и тогда они смогут заняться сексом.

А много ли пар делают так, когда они впервые влюбляются? Не многие. Когда страсть зашкаливает, наличие трения необязательно для того, чтобы возбудиться. Твердость и влажность достигаются так же непринужденно, как цветение бутона.

Именно так и должно быть. Сексуальное «я» говорит «да» на единственно доступном ему языке. Пытаться превратить «нет» в «да» одним лишь трением — все равно, что пробовать убедить ребенка, что он любит брокколи.

Забудьте об этом. Это не работает. Трение может привести к сексу, но он никогда не будет хорошим.

Разговаривая с этой парой, я не мог отделаться от одного воспоминания из моего детства о том, как один из соседских отцов пытался завести свою газонокосилку. Надо было дернуть за шнур так, чтобы двигатель заработал, и это требовало практики и сноровки.

Теперь я живу на Манхэттене, и там у нас нет газонов. Но эта картинка так и не выходит из моей головы: косилка, шнур и обескураженное лицо мужика, надеющегося запустить эту штуку.

Интересно, сколько им лет? Эта пара хоть раз в жизни видела бензиновую газонокосилку?

— Значит, так, — говорю я ему. — Ваша жена не газонокосилка. Дело не только в том, чтобы правильно дергать за шнур.

Они засмеялись.

— Но как мне сделать так, чтобы ее вагина стала влажной? — спросил он.

— Все просто. Никак.

Он посмотрел на меня с интересом.

— Вам не нужно помогать ей стать влажной, — сказал я. — Просто наслаждайтесь своим собственным возбуждением, а ей позвольте наслаждаться своим.

— Звучит не очень романтично.

— На самом деле это гораздо более романтично, если делать все правильно. И есть еще кое-что поважнее.

— Что же? — спросил он.

— Это более эротично.

Настали удивительные для секса времена. Вы можете найти новых сексуальных партнеров прямо у себя в телефоне за считанные минуты. Порнография везде. И даже ученики средней школы знают, что если эрекция длится более четырех часов, то вам стоит обратиться к врачу.

Одним щелчком мышки вы можете найти в Сети новые сексуальные позы, купить самую последнюю модель вибратора и узнать о таких разновидностях полового акта, о существовании которых ваши бабушки и дедушки даже не подозревали.

Но разве при таком активном внимании, уделяемом сексу в наши дни, люди чувствуют себя более удовлетворенными в постели?

Сомневаюсь.

Они владеют большим количеством сексуальных техник. И, несомненно, имеют более свободный доступ к секс-игрушкам и другим новинкам эротической индустрии. Но если мой опыт хоть что-то значит, то это не то, что по-настоящему интересует большинство людей.

В чем же они заинтересованы на самом деле?

Все просто:

Они заинтересованы в отношениях. Хотят заниматься потрясающим сексом, будучи в серьезных отношениях. Хотят, чтобы секс стал краеугольным камнем сакральности и мира их любовного союза.

Можно долго копаться в интернете, но так и не найти секретов того, как этого добиться.

Совершенно очевидно, почему: секреты потрясающего секса в серьезных отношениях во многом относятся к эмоциональной сфере. А эмоции штука скользкая — их сложно отследить и зачастую еще сложнее выразить.

Можно знать все о техниках секса, самых последних научных исследованиях и новейших эксцентричных способах раздвинуть свои сексуальные границы. Но если вы на самом деле хотите узнать, как заниматься прекрасным сексом с близким человеком, тогда все технические знания, научные данные о сексе и эротические новинки в мире, пожалуй, не очень вам помогут.

Для этого необходимо нечто другое:

Вам нужно понять сексуальные чувства. Как они работают, каким правилам следуют, и как они связаны с остальным.

Эта книга о сексуальных чувствах.

Откровенный разговор о сексе, в чем вы убедитесь в дальнейшем. Но в ней отводится много места и вопросам эротической любви. Она в большей степени посвящена эмоциональным, а не физическим аспектам.

Эта книга не о том, как возбудить вашего партнера. Или как довести кого-то до самого яркого в мире оргазма. Вместо этого я расскажу о том, как вернуться к себе как к сексуальному человеку.

Другими словами, о поиске своего сексуального сердца. Как только вы его найдете, все другие факторы, как правило, отойдут на второй план.

За 30 лет я лечил более 1500 индивидуальных пациентов и пар с помощью методов, о которых вы здесь прочтете. Я знаю, что этот подход помогает людям. И абсолютно уверен, что, какова ни была бы ваша отправная точка, он и вам поможет подключиться к сексуальным чувствам на более глубинном уровне и наслаждаться ими всю жизнь.

Эта книга о хорошем сексе, плохом сексе и потрясающем сексе, написанная тем, кто выслушал массу историй обо всем его многообразии.

В первой части мы рассмотрим несколько основных правил хорошего секса. Вы, скорее всего, будете удивлены, что они не имеют ничего общего с твердостью, влажностью, половым актом или оргазмом. Хотя и со всем вышеупомянутым ситуация зачастую значительно улучшается, если вы начинаете следовать правилам, о которых я собираюсь рассказать.

Заодно я опишу основные признаки того, что многие специалисты в сексуальной сфере называют «сексуальное «я»». Это интуитивное и абсолютно субъективное понятие, не опирающееся ни на одну сферу научных знаний. Вы либо почувствуете истинность того, о чем я говорю, либо нет.

Стоит вам понять правила, о которых идет речь, следовать им будет невероятно просто. Суть их состоит в том, чтобы не вмешиваться в естественный ход вещей, чтобы ваше сексуальное «я» действовало так, как ему предназначено природой.

Что-то из того, что вы прочтете, покажется вам знакомым. А что-то почти наверняка удивит. Но я практически уверен, что в итоге вы получите более четкое представление о том, что действительно важно в искусстве физической любви, и как вы и человек, находящийся рядом с вами в постели, сможете достичь максимума в том, что действительно важно.

ЗАКОНЫ СЕРДЦА

Законы желания — это законы сердца.

«Секс — это чувства в движении».

— Мэй Уэст

Жаркий летний день в нью-йоркском метро. Я возвращаюсь на поезде маршрута «В» со своими детьми и их друзьями на Манхэттен после долгого дня, проведенного на Брайтон-Бич.

У двери стоит молодая пара с одним iPod на двоих. Парень и девушка, связанные друг с другом наушниками, по одному у каждого в ухе. Она стоит, прислонившись к стене, вспотевшая, в футболке и шортах. Он немного ниже, в сандалиях, пляжной одежде и с длинными волосами. Его руки слегка придерживают ее бедра. Ее лежат у него на плечах.

Кажется, они полностью поглощены музыкой, ходом вагона метро и друг другом. Взгляд из-под полуопущенных век отрешенный и мечтательный. Оба несуразно и блаженно улыбаются, будто они знают какой-то дурацкий секрет. Выглядят они так, будто им ничего не стоит пропустить нужную остановку.

Эта пара могла легко затеряться среди детского шума, покачивания и тряски вагона метро. Но между ними есть что-то, что приковывает мое внимание. Некая аура.

Это секс.

Их глупые улыбки, отрешенность. Определенно, секс.

Они полностью одеты, стоят и не делают ничего неподобающего, но по дороге с пляжа домой они явно наслаждаются долгими минутами возбуждения.

Смущенно отвернувшись, я обнаружил, что не один наблюдаю за этой парой. Дети, конечно, ничего не заметили. Но все взрослые, находящиеся в вагоне, прекрасно поняли, что происходит. Каждый украдкой поглядывал на них, оказавшись во власти той же сексуальной вибрации.

Их состояние распространилось на весь вагон. Я испугался, что все мы пропустим свои остановки.

Сексуальное возбуждение, если все идет по законам природы, делает нас нелепыми и смешными, поглощенными и рассеянными. Мы уезжаем куда-то на окраину города, пропускаем все нужные остановки. Мы абсолютно счастливы, но совершенно не представляем, где находимся.

Большинство из нас обнаруживает, что в попытках добиться успеха в этом стремительно меняющемся мире у нас совершенно не остается времени на возбуждение. Многие современные пары занимаются сексом второпях, не давая себе возможности хорошо возбудиться, а потом задаются вопросом, куда же пропала магия из их сексуальной жизни. Другие отчаянно пытаются удержать тот душевный подъем, который соединил их, но теряют его среди забот и обязанностей обычной взрослой жизни.

Похоже, эрос больше подходит для того, чтобы вовлекать нас в отношения, но не делать нас счастливыми в них. Если эта мирно покачивающаяся у двери вагона пара останется вместе, какими станут их физические отношения годы спустя, когда они сами будут тащить детские игрушки для плавания с пляжа?

Обводя взглядом вагон метро, я поймал себя на мысли, что мне стало интересно, какая она, сексуальная жизнь моих соседей-пассажиров. У кого хороший секс, а у кого нет? Кто притворяется, а чья спальня по-прежнему остается храмом наслаждений?

Почти вся наша интимная жизнь проходит под завесой тайны. Никто, кроме вас и вашего партнера, по-настоящему не знает, какова ваша эротическая жизнь, конечно, если кто-то из вас об этом не расскажет. И даже тогда часть истины теряется при интерпретации событий.

Некоторые люди интуитивно чувствуют, как строить яркие эротические отношения. Но многие нет. Это прискорбно, потому что на самом деле это не так уж и сложно, когда ты знаешь, что делаешь.

Забавная история

Однажды, когда моя дочь была в шестом классе, она принесла из школы забавную историю. Ее учитель ходил по классу и спрашивал у учеников, чем их родители зарабатывают на жизнь.

Когда пришла очередь моей дочери, она ответила, что я психиатр. А ее лучшая подруга, сидевшая сзади, сразу после этого крикнула: «Он сексолог!!»

Класс зашумел.

Спустя несколько минут, когда крики и ажиотаж поутихли, один из ее одноклассников громко прошептал неизбежный вопрос:

«Что он... ДЕЛАЕТ?»

Класс был наполнен удивлением, ужасом и хихиканьем.

Это хороший вопрос, честно. С 1978 года, когда Американская ассоциация секс-педагогов, консультантов и терапевтов (AASECT) ввела запрет на демонстрацию оголенного тела и физический контакт в офисных помещениях, подразумевается, что мы имеем право только разговаривать. По большей части это так.

Конечно, мы говорим о сексе. Но чаще всего мы говорим о чувствах. Поработайте какое-то время сексологом, и вскоре вы неизбежно займетесь и психотерапией или перестанете обращать на это внимание.

Иногда, когда меня спрашивают, что делает сексолог, я испытываю искушение дать очень простой ответ. Тот, который, по моему глубокому убеждению, станет одновременно и облегчением, и разочарованием для одноклассников моей дочери:

«В основном я слушаю людей, которые рассказывают мне о плохом сексе».

За 30 лет практики я слышал о таком количестве плохого секса, что вы не можете себе и представить. В сущности, мне кажется, я теперь без преувеличения могу претендовать на звание одного из ведущих мировых экспертов в плохом сексе.

Понимаю, такая честь выглядит весьма сомнительно. Но стать экспертом в плохом сексе может быть очень полезно. Ведь, много лет слушая людей, рассказывающих мне о плохом сексе, я получил более глубокое понимание того, что нужно для хорошего секса, и даже для потрясающего секса.

Законы желания

Хороший секс следует определенным правилам. Это в равной степени относится и к потрясающему сексу.

Некоторые люди чувствуют эти правила интуитивно, но многие нет. Мне это доподлинно известно, потому что я каждый день вижу в своем кабинете пары, которые даже не подозревают о существовании этих правил.

Большинство сексологов тоже их не знают. Например, я иногда слышу от коллег, что секс — это просто «трение плюс фантазия». Они считают, что сексуальное возбуждение наступает, когда происходит сочетание нужного вида физической стимуляции с нужным видом умственной активности.

Это сразу же сигнализирует мне о том, что мои коллеги не знают о существовании этих правил.

Я ничего не имею против трения и фантазий. Но если это единственное, что вы получаете, то вас явно облапошили.

Хорошее трение прекрасно, и, несомненно, оно лучше, чем плохое. Но на самом деле не трение приводит к успеху. Каждый, у кого был по-настоящему скучный секс с очень опытным партнером, вам это подтвердит.

Вспомните самый незабываемый сексуальный опыт, который у вас когда-либо был. (Если настолько запоминающегося сексуального опыта у вас никогда не было, расслабьтесь. Вы в хорошей компании.) Скорее всего, вы помните не о том, каким замечательным было трение.

Правила, которые я имею в виду, не связаны с трением во время секса.

А как быть с фантазией, второй частью уравнения «трение плюс фантазия»? Людям свойственно автоматически приукрашивать практически все, происходящее с нами, при помощи наших запасов воспоминаний, снов и ассоциаций. Поэтому мы, конечно же, фантазируем и во время секса.

Можно заходить или нет настолько далеко, чтобы представлять в своей постели других партнеров, но примеров секса без единого намека на фантазии надо еще поискать.

Сила фантазии, как правило, быстротечна. Разум — это неутомимый потребитель, постоянно ищущий что-то новое и задающийся вопросом: «И это все, что есть?»

Правила, которые я имею в виду, не имеют отношения также и к сексуальным фантазиям.

Скрытое царство

Где-то за гранью формулы «трение плюс фантазия» находится царство, где сексуальность соединяет нас друг с другом и самыми глубинными частями нас самих. Оно простирается в тех краях, где секс питает любовь и подпитывается от нее.

Это самый интимный аспект секса. В огромном количестве книг, посвященных физической любви, об этом упоминается ничтожно мало.

Причины очевидны. Тот аспект секса, о котором я говорю, — достаточно трудная тема. Но если вы хотите постичь законы физической любви, то в первую очередь нужно познакомиться с понятием «секс сердца».

Именно в царстве «секса сердца» мы найдем те потаенные правила, которые ищем.

Большинство из нас ощущает это глубоко индивидуальное эротическое чувство где-то в области груди. Поэтому традиционно мы называем это место «сердце». Более точно, хотя и без привязки к физиологии, можно было бы назвать это термином «секс самости».

В отличие от трения и фантазий, эта часть секса не может быть куплена, продана, пущена в оборот или упакована, как некий товар. Это