

# Содержание

Предисловие. Женщина на шатком мосту .....	9
Введение .....	13
Уважаемый Ян .....	26

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### Мужское тело

1. Под броней. Внутри мужского тела .....	31
2. Сексуальная реакция мужчины. Защищенный процесс .....	60
3. Мужской мозг. Невыносимый нейронный зуд .....	102
4. Мужской разум. Как разбудить спящее либидо и преодолеть страх перед фантазиями .....	119

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### Техники

5. Воплощаем идеи .....	139
6. Секс-фитнес .....	145
7. Прелюдия .....	154

## ОН С НОВА КОНЧАЕТ

8. Экстремальная прелюдия .....	162
9. Хвосты дракона .....	167
10. Материалы о прелюдии. Оральная история .....	172
11. Когда голова с сердцем в ладу .....	196
12. Приласкайте его сердце .....	203
13. Возбуждение, часть 1. Беспроегршный секрет практического подхода к политике «руки прочь» ...	210
14. Мастурбируем правильно .....	233
15. Наполняем его с чувством .....	240
16. Возбуждение, часть 2. Ритмичная стимуляция .....	251
17. Давите на газ! .....	270
18. Конечная остановка .....	277
Заключение .....	285
Благодарности .....	291

## Предисловие

### ЖЕНЩИНА НА ШАТКОМ МОСТУ

*Предупреждение: эта книга не рекомендована  
женщинам, которые боятся высоты*

**П**озвольте мне объяснить.  
Если вам когда-нибудь придется пересекать реку Капилано в Норт-Ванкувере в Канаде, у вас в распоряжении есть два моста. Первый, скажем, не для слаботерпеливых: висячий мост Капилано, шириной всего лишь полтора метра и длиной 137 метров, построен из досок и канатов, при этом опасно резонирует и раскачивается на ветру на высоте 76 метров над каменной поверхностью воды — прямо как в фильме Альфреда Хичкока «Головокружение». А другой вариант? Основательно построенный мост на опорах, всего лишь в 3 метрах над уровнем моря.

В 1974 году два известных психолога, Артур Арон и Дональд Даттон, использовали эти мосты в своем гениальном эксперименте, направленном на исследование таинственной природы сексуального влечения. Неофициальное название этого исследования — «Шаткий мост», но мне нравится называть его «Если он захочет».

Эксперимент состоял из двух частей и проходил примерно следующим образом. В первый день, как только по шаткому мосту отваживался пройти одинокий мужчина, на середине пути его останавливала красивая молодая женщина. Она представлялась исследователем в области психологии и спрашивала, не против ли он принять участие в коротком опросе.

На другой день эта же женщина проделывала то же самое на прочном мосту.

Звучит довольно просто, да? Но тут таилась маленькая хитрость: каждому из мужчин, проходивших опрос, молодая женщина давала свой номер телефона и говорила, что он может позвонить ей вечером, чтобы узнать результаты... *если он захочет.*

Незаметно для субъектов, по-настоящему исследование заключалось не в изучении ответов на вопросы, а в наблюдении за тем, что происходило после этого. Арон и Даттон решили выяснить, кто из мужчин позвонил симпатичному психологу и, самое важное, *почему*. Иными словами, им было интересно исследовать не столько то, что произошло *на* мосту, но как это повлияло на дальнейшие события. Они хотели изучить зачатки сексуального желания — не просто причинно-следственную связь в момент разговора с симпатичной девушкой, но и то, как это первое взаимодействие превратилось в долгосрочное желание продолжения контакта. Как влияет на романтическое влечение опыт нахождения на шатком мосту и на прочном, стабильном? Что происходит с волнением и возбуждением?

С технической точки зрения, Арон и Даттон проверяли такое явление, как «фундаментальная ошибка атрибуции» (есть термин «внешняя атрибуция», т. е. влияние

## ЖЕНЩИНА НА ШАТКОМ МОСТУ

внешних обстоятельств на эмоциональное состояние), также известная как теория переноса возбуждения: когда продолжительное волнение в какой-либо ситуации — скажем, хождении по шаткому мосту по сравнению со стабильным — может усилить эмоциональное состояние (в данном случае, воспоминания о встрече с красивым «психологом»). Или проще говоря, разжигает ли адреналин любовь в вашем сердце?

Ответ определенно «да».

Арон и Даттон обнаружили, что мужчины, проходившие по шаткому мосту, не только чаще звонили женщине, чтобы узнать результаты опроса, чем те, кто шел по крепкому мосту, но и *гораздо чаще приглашали ее на свидание!*

Мы вернемся к этому эксперименту чуть позже, когда будем говорить о роли, которую волнение и новизна играют в стимуляции естественной «сексуальной электропроводки», и я расскажу о своем подходе к отличному сексу под названием «шаткий мост». (Не беспокойтесь: это не подразумевает секс во время банджи-джампинга — хотя это, быть может, приятно, если не брать в расчет несчастные случаи.)

Основываясь на своем опыте работы с парами, я глубоко убежден, что под слоями перин и простыней, покрывающих брачное ложе, находится шаткий мост, который ожидает от нас игры по-крупному. И все же большинство из нас проводит свою сексуальную жизнь на стабильном, устойчивом мосту — зачастую даже этого не осознавая. Как дружелюбный сексолог, я здесь для того, чтобы помочь вам совершить фантастический прыжок через грохочущий прибой и достичь этого парящего в воздухе и раскачивающегося моста желаний.

## ОН С НОВА КОНЧАЕТ

Но прежде чем мы приступим к делу, позвольте мне лирическое отступление: хочу представить себе ту «женщину на шатком мосту»...

Это Беатриче для Данте и Дейзи для Гэтсби, это Гвиневра, Джульетта, Елена, Эвридика, и это лишь малая часть прекрасных героинь. А если говорить о современности, женщина на шатком мосту — это Анджелина Джоли для Билли Боба, Николь Кидман и Кэти Холмс в совокупности для Тома Круза, Джессика Симпсон для Ника Лаше (до предполагаемой анорексии и измены), Джен, то есть Анджелина Джоли, для Брэда Питта... Но все-таки лучше придерживаться классики.

Вы поняли. Женщина на шатком мосту — это сладкие мечты, тот драгоценный металл, из которого куется любовь с первого взгляда. Она — сексуальная, возбуждающая — воплощение желания, суть привлекательности.

Но хотите верить, хотите нет, однако главное достоинство Женщины на шатком мосту — не красота ее лица или тела, а ее мозг. Это ее знания в области сексуальной психологии и умение их применять — *прежде всего понимание, по какому мосту идти.*

Цель моей книги гораздо более амбициозна, чем представление вам сборника советов по технике горячего секса. Я хочу дать вам больше, чем лишь способ *действия*, я хочу дать вам видение: образ *мышления и существования.*

Вне зависимости от вашей внешности, тела, возраста, от того, замужем вы или нет, собираетесь вы на 3-е свидание или на 3-тысячное, я хочу только одного: сделать *вас* Женщиной на шатком мосту.

## Введение

**В**дохновение для книги «Он снова кончает» пришло ко мне в путешествиях, пока я разъезжал, распространяя информацию о книге «Она кончает первой». В каждом городе, где я останавливался во время своего книжного турне по стране, женщины подходили ко мне с вопросами и комментариями.

Многие были воодушевлены философией первой книги, но они хотели от меня подсказок: как заставить своих парней ее прочитать, не уязвив их при этом и не разозлив, — это тема, к которой я вернусь позже; как иметь дело с «сексуальным всезнайкой», который на самом деле мало что знает. Другие же благодарили меня за свои многочисленные сказочные оргазмы и хотели узнать, когда можно ожидать выхода в свет руководства о том, как вернуть мужчине должок.

По правде говоря, я был слегка удивлен таким спросом. Безусловно, недостатка в практических рекомендациях по этой теме нет. Во всяком случае, чрезмерно раздутый

(простите за каламбур) трюк — инструкция, как удовлетворить мужчин, — стал причиной, по которой я в первую очередь решил написать «Она кончает первой», дабы уравнивать шансы на поле сексуальных игр. Но, судя по всему, что-то по-прежнему было неладно. Когда я спрашивал женщин, чего они хотят от книги об удовлетворении мужчин, все они так или иначе говорили одно и то же: «руководство для думающей женщины — книгу, в которой к нам и нашим партнерам мужского пола не относятся как к манекенам».

Мне снова и снова говорили, что руководства по сексу часто «упрощают» мужскую сексуальность. В них искусство обольщения мужчины сводится к уловкам, дыму и зеркалам. Чулки с кружевом, механические приспособления, фирменная техника минета или новая «пикантная» позиция — судя по всему, это все, что требуется, чтобы мужчина пускал слюни и был сексуально удовлетворен. Но правда заключается в том, что мужчины, как и женщины, очень сложные, труднопознаваемые и зачастую даже непостижимые существа. На самом деле наша сексуальная жизнь совсем не проста, она изобилует подтекстом, недопониманием и двусмысленностью, невысказанными желаниями и греховными страстями.

Одна женщина чуть старше 30 сделала точный вывод: «Штампованное представление о том, что парни думают членом, не имеет ничего общего с реальностью. В конце концов, голова-то только *одна*, и если вы действительно хотите понять его пенис, для начала вам нужно проникнуть в его разум».

Совершенно согласен.

## ВВЕДЕНИЕ

К счастью, мужчины любят разговаривать [со мной] о сексе. И не только в моем офисе, а *везде*. Я не могу пройти по улице без того, чтобы меня не остановили: курьер из службы доставки UPS, мой управляющий, мой сосед этажом выше — черт, о том, что заводит парня за прилавком гастрономии в местном продуктовом, я знаю больше, чем его собственная жена (и очевидно, что это часть проблемы).

Один парень по имени Чарли всегда заставляет меня улыбаться. Он — продавец в фармацевтической компании, и мы сидим в одном офисе, поэтому я иногда сталкиваюсь с ним у кофемашины. Сексуальной жизни Чарли с внешностью Джорджа Клуни позавидовало бы большинство мужчин. Каждый раз, когда я его вижу, он наклоняется ко мне и шепчет восторженно: «Док, прошлой ночью у меня был самый *удивительный* секс в жизни. Она была *невероятна*. Можно я вам расскажу?»

Мне приходится прерывать его и извиняться. В конце концов, у меня есть своя собственная жизнь! У меня пациенты, дедайкины, жена и сын — если бы я потакал каждому парню, который хочет поговорить со мной о сексе, я бы никогда ничего не сделал.

Но как только я принял решение написать «Он снова кончает», я именно так и поступал: останавливался и слушал каждого парня, который хотел поговорить со мной о сексе. Я фактически выискивал их; в каждом городе моего книжного турне по стране я встречал разномастных мужчин. И всякий раз, проводя интервью с парнем, я начинал с одних и тех же слов: «Расскажи мне о своем *лучшем сексе*».

Ох, чего я только ни наслушался! Я узнал не только о лучшем сексе, который у них был, но также, что еще важнее, и о лучшем сексе, которого у них *никогда* не было, — чего они всегда жаждали и о чем фантазировали, но чем боялись поделиться со своими партнерами, чтобы не обидеть или не показаться странным. Я так много раз слышал вопрос «нормальный ли я?», что теперь я убежден: в том, что касается секса, *единственно* нормальная вещь — это то, что все люди разные.

**Каждый раз, когда я его вижу, он наклоняется ко мне и шепчет восторженно: «Док, прошлой ночью у меня был самый удивительный секс в жизни. Она была невероятна. Можно я вам расскажу?»**

Чтобы по-настоящему узнать парня, вам нужно буквально проснуться в его коже, залезть к нему в голову и узнать, каково это, иметь пенис — со всеми фантазиями, желаниями, страхами и тревогами, которыми это сопровождается. Поэтому 1-я часть книги «Он снова кончает» будет для вас персональной «Чумовой пятницей»<sup>1</sup> — и вы сможете максимально приблизиться к возможности проснуться в теле парня и понять, что им движет.

Отличный секс зависит не от техники и понимания, что именно работает; он зависит от понимания того, как и почему это работает. От последних открытий в области химии мозга, связанной с желанием, до физиологии объятий и обзора трех разных типов эрекции, которые быва-

---

<sup>1</sup> «Чумовая пятница» — Freaky Friday, американская кинокомедия 2003 года режиссера Марка Уотерса с Джеми Ли Кёртис и Линдси Лохан в главных ролях.

## ВВЕДЕНИЕ

ют у всех мужчин, — я проведу для вас экскурсию по телу, мозгу и сознанию мужчин, которая не оставит неизведанным ни один уголок.

Что касается 2-й части, помните, я предупреждал вас о том, что эта книга не для женщин, которые боятся высоты? Уверен, вы поняли, что речь шла не о высоте в буквальном смысле. Я говорю о полете из романа Эрики Джонг<sup>1</sup>: достижении новых высот в удовольствии, близости и эротической изобретательности. Так что приготовьтесь прогуляться по этому шаткому мосту и встряхнуться, потому что в этом разделе речь пойдет о тактике, технике и будут даны полезные советы.

Но скажу прямо: «Он снова кончает» — не энциклопедия сексуальных поз и не каталог технических приемов. Я здесь для того, чтобы дать вам не комплексное, blow-by-blow<sup>2</sup> (простите, не удержался) руководство, а ясное, краткое, *достижимое* представление о сексуальном удовольствии, где каждая техника способствует действию и где целое больше, чем сумма его частей. (И конечно, для всех вас, женщин, просивших меня об этом, оно действительно включает в себя подробное описание идеального минета.)

Но овладение искусством фелляции — лишь один пункт на пути к удовлетворению. Сексуальное удовольствие выходит за рамки техники и тактики. Наша сексуальная иден-

---

<sup>1</sup> Речь о романе американской писательницы Эрики Джонг «Страх полета»

<sup>2</sup> Blow-by-blow (*англ.*) — пошагово, методично; в то же время в жаргонной лексике глагол to blow означает «отсосать».

тичность — а также выражение, удовлетворение и рост этой идентичности — имеет основополагающее значение и для нашего здоровья, и для успеха в интимных отношениях. Если большинство из нас живет в мире, где лучший секс, который у нас когда-либо был, — это лучший секс, которого у нас *никогда* не было, то неудивительно, что сексуальная неудовлетворенность является одной из основных причин разводов.

В глубине души «Он снова кончает» — это естественное продолжение феминистской философии книги «Она кончает первой», в которой я призывал мужчин освободиться от «дискурса полового акта» и заниматься любовью, используя не только половой член, но и всего себя целиком.

И хотя гениталии мужчины явно находятся в эпицентре его сексуального удовольствия, они также могут служить препятствием для более полноценного воплощения сексуального опыта. Пенис часто является центром сексуального беспокойства мужчины, обусловленного такими проблемами, как размер, выносливость и результативность: «Достаточно ли у меня большой?», «Не *слишком* ли большой?», «Смогу ли я возбуждаться?», «Смогу ли я сохранить эрекцию?», «А что, если она пройдет слишком быстро?», «А если продлится слишком долго?» И так далее, и тому подобное.

Сексопатологи называют это состояние «наблюдением» — процессом, когда человек наблюдает за собственным участием в сексуальном событии, вместо того чтобы полностью погрузиться в сам момент. Те, кто страдает этой тенденцией, судят и оценивают свои действия даже

## ВВЕДЕНИЕ

во время самого процесса. Некоторые сексопатологи считают, что наблюдение является основной причиной большинства сексуальных нарушений у мужчин. Как писал антрополог Лайонел Тайгер в книге «Упадок мужчин» (The Decline of Males): «Близость становится исполнительским искусством».

Я не говорю, что типичный парень «наблюдает» аж до дисфункции, но я заметил, что в той или иной степени от этого страдает большинство мужчин. Точно так же женщина может упустить оргазм, беспокоясь о том, как она выглядит во время секса — достаточно ли она влажная, достаточно ли стройная, слишком ли медленно достигает оргазма, слишком ли громкая или недостаточно эмоциональная; способность мужчины испытывать сексуальное удовольствие подобным же образом снижается из-за неловкого чувства, будто за ним наблюдают, особенно когда зритель оказывается их самым суровым критиком — им самим.

По правде говоря, сексуальное беспокойство мужчин растет. Этому во многом способствует распространение порнографии, особенно учитывая беспрепятственный доступ к ней через интернет и ее появление в массовой поп-культуре. При наличии в продаже таких книг, как «Как иметь сексуальную жизнь XXX» и «Секреты секса от порнозвезды» издательства Vivid Girls, самое лучшее, что вы можете сделать для своего парня, — это убедить его, что он *не должен* заниматься любовью как порнозвезда, чтобы удовлетворить вас. Сейчас, как никогда, женщины должны сыграть активную роль в миссии по освобождению мужчин от их собственных, угнетающих, нереалистично

высоких стандартов. Потому что в дополнение к порнографии фармацевтическая промышленность выбирает все более молодых мужчин в качестве целевой аудитории стимуляторов эрекции (таких как виагра, левитра и циалис) и атакует их маркетинговыми сообщениями, которые усиливают сфокусированное на пенисе и основанное на половом акте понимание секса, наживаясь на беспокойстве по поводу результативности и порождая «наблюдение».

В одной из статей New York Times говорилось: «многие мужчины принимают виагру, чтобы компенсировать ощущаемое давление со стороны масс-медиа «быть результативными» в эпоху гиперсексуальности». Скоро в кошельке оптимистично настроенного подростка будет не только презерватив, но презерватив и маленькая синяя таблетка. (Всякий раз, когда я читаю лекции в университете, я бываю поражен и обескуражен тем количеством рук, которые поднимаются, когда я спрашиваю, сколько парней из аудитории регулярно глотают виагру для развлечения. И не потому что она им нужна, гордо заявляют они, а потому что от нее лучше эрекция. А разве не этого хотят женщины?!)

Но любая женщина подтвердит — если у парня есть эрекция, это вовсе не означает, что он понимает, что с ней делать. А с распространением виагры, похоже, женский оргазм будет жестким — если только вы не вразумите мужчину и не покажете ему, как перенести озабоченность своей эрекцией в постель.

Несмотря на то, что эта книга о том, как доставлять удовольствие мужчинам, ваше собственное удовольствие

## ВВЕДЕНИЕ

остается фундаментальным правом и неотъемлемой частью секса. Он может снова кончить, но не забывайте, что вы должны кончить первой и вы должны кончить снова (и снова, и снова!). Судьба дала вам клитор по определенной причине — пусть это будет залогом многократных повторений! Как пишет автор бестселлеров и зоолог Десмонд Моррис в своем посвящении женскому телу «Обнаженная женщина»: «У каждой женщины прекрасное тело — прекрасное, потому что оно является блестящей вершиной миллионов лет эволюции. Оно полно удивительных корректив и тонких доработок, которые делают его самым замечательным организмом на планете». Притворство — это не вариант. Такое поведение вовлечет вас в порочный круг обид, взаимных упреков и гнева, все дальше и дальше от хорошего секса. Ваше удовольствие жизненно важно для его удовольствия. Дело не в том, что вы делаете *с* ним, а в том, что вы делаете *вместе с* ним.

Секс, который вы даете, точно так же хорош, как и секс, который вы получаете. В этом смысле «Он снова кончает» настолько же касается вашего удовольствия от секса, насколько и его. Всегда помните: самое сексуальное, что может сделать женщина для мужчины (и самой себя), — это наслаждаться честно и полностью.

Феминистки 1960-х и 1970-х годов отчаянно боролись за то, чтобы вернуть женщинам право на сексуальное удовольствие и сделать феминизм синонимом сексуальной свободы и равенства. К счастью, многие современные женщины с рождения наделены сексуальными правами и не знают, что бывает по-другому. Они ведут борьбу не за право быть сексуальными, а за то, как пользоваться этим