

Содержание

ПРАВДА О КАМАСУТРЕ с. 4 Камасутра с точки зрения истории и науки с. 6 Об иллюстрациях в Камасутре с. 8 Кому предназначалась книга с. 8 Камасутра и секс с. 9 СЕКСУАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ с. 11 Он с. 12 Она с. 14 Гормоны и сексуальность с. 16 Тестостерон с. 16 Эстрогены с. 17 Прогестерон с. 17 Химия секса с. 18 Тайна поцелуев с. 19 ПРЕЛЮДИЯ с. 20 Важность прелюдии с. 22 Три подсказки для мужчин с. 23 Три подсказки для женщин с. 23 Как это сделать правильно: секреты прелюдии с. 24 Начните с поцелуя с. 24 Следующий этап: шея с. 25 Пришло время раздеться с. 25 Ласки груди с. 26 Опускаемся ниже с. 26 Поддерживайте интерес и желание с. 27 ПРАВИЛА КАЧЕСТВЕННОГО СЕКСА с. 28
СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ с. 30 Мужчина сверху с. 33 1. Миссионерская с. 33 2. Жена Индры с. 34 3. Шелкопряд, прядущий кокон с. 35 4. Зевающая • Вариант 1 с. 36 5. Зевающая • Вариант 2 с. 36 6. Поворачивающийся дракон с. 37 7. Нирвана с. 39 8. Соблазн с. 40 9. Ковбой с. 42 10. Пальма с. 42 11. Патронташ с. 43 12. Чайки на ветру с. 45 13. Дельфин • Вариант 1 с. 46 14. Дельфин • Вариант 2 с. 46 15. Слон с. 47 16. Жокей с. 47 17. Ласка бутона с. 48 18. Перевернутая с. 48 19. Перевернутый жокей с. 49 Женщина сверху с. 50 20. Наездница с. 50 21. Вершина с. 52 22. Обратная миссионерская с. 53 23. Клещи с. 54 24. Кот и мышь, делящие нору с. 54 25. Качели с. 55 26. Крадущийся тигр с. 56 27. Мачта с. 58 28. «Икс» с. 58 29. Либи́до • Вариант 1 с. 59 30. Либи́до • Вариант 2 с. 59 31. Паук с. 60 32. Роза с. 63 33. Обезьяна с. 64 34. Монашка с. 65 Мужчина сзади с. 66 35. По-собачьи • Вариант 1 с. 67 36. По-собачьи • Вариант 2, с опорой с. 68 37. Плуг с. 71 38. Прыжок лягушки с. 72 39. Подчинение с. 73 40. Черепаха с. 73 41. Бульдог с. 75 42. Отражение с. 76 43. Клятва с. 77 44. Цикада на ветке с. 78 45. Ласточка с. 79 46. Рыбка с. 79 47. Отвертка с. 80 48. Расщепление бамбука с. 81 49. Пальма • Вариант на диване с. 82 50. Ураган с. 82 51. Ветер с. 83 52. Глубина с. 84 53. Лавина с. 85 54. Богомол с. 85 55. Виолончель с. 86 56. Колокольчик с. 89 57. Брют с. 91 Сидя с. 92 58. Наездница • Вариант сидя с. 92 59. Амазонка с. 94 60. Изогнутое возбуждение с. 94 61. Равные с. 94 62. Обратное скольжение с. 95 63. Коза и дерево с. 96 64. Кобыла с. 97 65. Обратная скрепка с. 98 66. Танец на коленях с. 99 67. Коза и дерево • Вариант на пуфе с. 100 68. Мороженое с. 102 69. Колыбель с. 102 70. Распятие с. 104 71. Лягушка с. 105 72. Кресло с. 106 73. Леопард с. 107 74. Дежавю с. 108

75. Пазл с. 108 | 76. Алмаз с. 108 | 77. Орхидея с. 109 | 78. Аэроплан с. 110 |
79. Лиана с. 112 | 80. Скрепка с. 113 | 81. Поющая мартышка с. 113 |
82. Орел с. 115 | 83. Волчица с. 116 | 84. Взаимность с. 117 | 85. Колесо
Камы с. 118 | 86. Замок с. 119 | 87. Весы с. 120 | 88. Цветок лотоса с. 122 |
89. Факел с. 123 | 90. Восходящая с. 124 | 91. Бутон с. 125 |
92. Прижатая с. 125 | 93. Афродита с. 126 | Стоя с. 129 | 94. Бросок
тигра с. 129 | 95. Навесной замок с. 130 | 96. Дрожь лепестка с. 131 |
97. Свеча с. 132 | 98. Стена с. 132 | 99. Крючок с. 133 |
100. Венера с. 133 | 101. Журавль с. 134 | 102. Балерина с. 134 |
103. Победа с. 134 | 104. Взяраясь на дерево с. 135 |
105. Крестьянка с. 136 | 106. Тополь с. 138 | 107. Перевернутая
крестьянка с. 138 | 108. Надзиратель с. 139 | 109. Телец с. 139 |
110. Эйфелева башня с. 140 | 111. Корова с. 141 | 112. Грация с. 141 |
113. Тачанка с. 142 | 114. Змея с. 142 | 115. Стрелец с. 143 |
116. Пламя с. 143 | 117. Супермен с. 143 | 118. Цепкие объятия с. 144 |
119. Подвесное единение с. 144 | 120. Русалка с. 145 |
121. Бабочка с. 145 | На боку с. 146 | 122. Ложки с. 146 |
123. Мандаринки с. 147 | 124. Крем-брюле с. 147 |
125. Связь с. 149 | 126. Мотыльки с. 150 |
127. Очки с. 150

ОРАЛЬНЫЙ СЕКС с. 151 | Минет с. 151 | 128. Особая
награда с. 152 | 129. Заключение с. 153 |
130. Покорность с. 153 | Куннилингус с. 154 |
131. Эммануэль с. 154 | 132. Инквизитор с. 155 |
133. Мачта с. 155 | 134. Запретный плод с. 156 |
Позиции 69 с. 158 | 135. Муравьиный узел с. 158 |
136. Инь и ян с. 159 | 137. Сияние с. 159





*Гривга
о Самасутре*



Камасутра — один из древнейших трактатов, представляющий собой свод знаний об искусстве чувственной любви, о близости мужчины и женщины. Эта рукопись, составленная на санскрите, древнем литературном языке Индии, была, по сути, самым ранним пособием по сексологии — науке, изучающей любые проявления сексуальности человека. Но ставить Камасутру в разряд книг только о сексе как минимум некорректно — ведь помимо информации о сексуальных позах этот исторический трактат содержит уникальные сведения об обычаях и устоях древнеиндийского общества, о его социальных пластах и юридических нормах, о семье и ведении домашнего хозяйства и даже о роли искусства в жизни людей той эпохи.

Камасутра

с точки зрения истории и науки

В ПЕРЕВОДЕ С САНСКРИТА
СЛОВО «КАМА» ОЗНАЧАЕТ
ЛЮБОВЬ, СТРАСТЬ,
ЧУВСТВЕННОЕ
И ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
УДОВЛЕТВОРЕНИЕ,
СЕКСУАЛЬНОЕ
НАСЛАЖДЕНИЕ.
«СУТРАМИ» НАЗЫВАЛИСЬ
ТРАКТАТЫ ПОУЧАЮЩЕГО
СОДЕРЖАНИЯ, ХОТЯ САМО
СЛОВО ИМЕЕТ НЕСКОЛЬКО
ЗНАЧЕНИЙ, НАПРИМЕР
«НИТЬ», «ПРАВИЛО» И Т. Д.
ТАК, НАЗВАНИЕ «КАМАСУТРА»
МОЖНО ПЕРЕВЕСТИ
КАК «НАСТАВЛЕНИЕ В КАМЕ»,
ИЛИ «НАСТАВЛЕНИЕ В СФЕРЕ
ЧУВСТВЕННЫХ ЖЕЛАНИЙ».

Если современному человеку задать вопрос, в какой книге наиболее подробно описаны сексуальные позиции и любовные техники, то ответом будет, скорее всего, Камасутра...

Да, действительно, название этого трактата стало нарицательным в сфере любовных наставлений. Однако собственно технике секса посвящена всего одна

из глав рукописи, а все остальные — тонкостям человеческих взаимоотношений, процессу знакомства, рекомендациям по уходу за собой, заключению брака, семейной жизни, внебрачным связям и т. д. Поэтому можно с уверенностью сказать, что Камасутра — это нечто большее, чем просто инструкция по искусству физической любви.

Автором Камасутры был древнеиндийский философ и ученый Малланага Ватьсьяяна, живший, предположительно, в III—IV вв. Ему удалось собрать и систематизировать все известные на тот момент знания по вопросам достижения камы, создания семьи и близких и гармоничных отношений между мужчиной и женщиной.

Камасутра стала известна западному миру в конце XIX в., когда в 1883 г. в Англии был опубликован первый перевод этого произведения. Книга в то время получила известность как издание лишь эротического содержания, и, в отличие от Индии, в Европе XIX в. она никогда не использовалась в качестве руководства по построению счастливых отношений.

До нас этот трактат дошел в семи разделах, каждый из которых делится на главы. Существует пять рукописных вариантов оригинального текста, написанного в форме стихов, и до сих пор неизвестно, какой из них действительно является подлинником. Классическая Камасутра включает в себя следующие разделы:

1. Общий.
2. О любовном соединении.
3. Об обращении с девушками.
4. О замужних женщинах.
5. О чужих женах.
6. О гетерах.
7. Тайное наставление.

В первом разделе автор рассказывает о достижении жизненных целей, роли и месте любви в жизни человека, приводит классификацию мужчин и женщин, а также их половых органов. Ватсьяна подробно повествует о ежедневном быте как богатого горожанина, так и жителя деревни, при этом он не только освещает все

сферы жизни (например, времяпрепровождение в зависимости от положения в обществе, различные религиозные церемонии и празднества), но и дает конкретные рекомендации по питанию, уходу за собой, приему гостей и т. д. Во втором разделе подробно описываются предварительные ласки, анализируется строгая последовательность поцелуев, указываются допустимые места укусов и царапин. Именно здесь автор рассматривает различные позы и указывает наиболее благоприятные положения каждого партнера для достижения максимального наслаждения, говорит о действиях мужчины и женщины во время интимной близости, рассказывает о поведении после полового акта, а также о возможности достижения удовольствия нетрадиционными способами (любовный треугольник). Третий раздел посвящен всем тонкостям ухаживания за девушками: Ватсьяна

учит, как найти подходящую жену и сыграть свадьбу. В четвертом разделе особое внимание автор уделяет замужним женщинам (как обязана вести себя единственная супруга, каким должен быть ее образ жизни во время отсутствия мужа и т. д.), в пятом и шестом — чужим женам (их соблазнению и обольщению) и гетерам (женщинам легкого поведения). Седьмая глава посвящена тайным наставлениям: философ дает рекомендации о том, как восстановить угасшее влечение и привлекательность, рассказывает о различных возбуждающих веществах и т. д. Благодаря Камасутре ученые располагают уникальными данными о нравах и обычаях жителей Древней Индии и особенностях культуры того времени. Этот большой и серьезный труд не утратил своей актуальности и в современном мире. Вопросы взаимоотношений между полами так же значимы сегодня, как и тысячу лет назад.



Об иллюстрациях в Камасутре

Оригинальная Камасутра не была иллюстрирована, а все рисунки, которые можно увидеть в поздних европейских изданиях этого произведения, имеют непосредственное отношение к миниатюрам,

созданным в Империи Великих Моголов в XVI—XIX вв. Иногда в качестве иллюстраций используются изображения скульптурных композиций на стенах различных индуистских храмов.

Кому предназначалась книга

По замыслу автора основными читателями Камасутры должны были стать богатые и образованные горожане мужского пола — жизнь именно этой прослойки населения наиболее подробно описана на страницах древнего трактата. Что же касается женщин, то только избранные представительницы прекрасного пола могли ознакомиться с произведением, в частности

гетеры и дочери городских чиновников. Далеко не все замужние дамы имели доступ к книге, а лишь те, чьи мужья позволяли им изучать тексты Камасутры. Лишь спустя несколько столетий книга стала доступна для широких масс населения Индии и использовалась в качестве практического руководства и наставления во всех сферах жизни обычного человека.



Камасутра и секс

Сексу в Камасутре отводится целая глава, в которой половой акт описывается не с точки зрения физиологии, а как особый ритуал интимного слияния мужчины и женщины.

Автор большое внимание уделяет прелюдии и дает конкретные рекомендации для получения максимального удовольствия и удовлетворения от любовной игры. Он подробно рассказывает о различных сексуальных позициях и их вариантах и описывает гамму ощущений, получаемых партнерами во время применения той или иной позы. Несмотря на древность трактата, знание и понимание автором механизма сексуальных позиций, грамотное изложение богатого арсенала мощных эrogenных зон и по сей день не утратили своей актуальности.



Сексуальная анатомия



Секс может быть неиссякаемым источником удовольствия и радости, способом получения ярких положительных эмоций и удовлетворения важнейших человеческих потребностей. Интимная близость укрепляет любовь и нежность, доверие и уважение между партнерами.

Несмотря на всю деликатность, тема секса уже давно не является закрытой. Однако огромное количество мифов, неграмотной информации и предубеждений, стремление соответствовать «норме» могут существенно осложнить физическую близость в паре. Чтобы этого не произошло, следует как минимум ознакомиться с анатомией половых органов мужчины и женщины.

Qu



Мужские половые органы делятся на наружные (половой член и мошонка) и внутренние (яички, придатки яичек, семявыводящие пути, предстательная железа и семенные пузырьки). Внешний вид полового члена, его размер и форма очень индивидуальны. Однако вне зависимости от внешних признаков мужской орган имеет одинаковое строение. Он состоит из основания, ствола и головки. Ствол представляет собой пещеристое тело, которое в случае возбуждения очень быстро наполняется кровью. Головка — это конусообразное утолщение на конце члена. Ее покрывает крайняя плоть — слой тонкой кожи, содержащей большое количество особых желез и вырабатывающей специальную смазку — смегму. Крайняя плоть соединяется с головкой при помощи особой кожной складки — уздечки. Член является одной из главных эрогенных зон мужчины. Самые чувствительные его части — головка, уздечка и ствол. Стимулирование головки и уздечки вызывает наиболее приятные ощущения и способствует быстрому наступлению оргазма и эякуляции. Эрекция — это наполнение кровью, напряжение и выпрямление полового члена. С биологической точки зрения эрекция — это сосудистая реакция, сопровождающаяся увеличенным притоком крови к пещеристым телам полового члена. Нервные импульсы, которые возникают при сексуальном возбуждении, способствуют усилению притока артериальной крови к мужскому органу, увеличивая кровоток через пещеристые тела в 8—10 раз. После окончания эрекции происходит отток крови, и член принимает прежние размеры. Может быть, в процессе прочтения данной информации у вас возник закономерный вопрос: «Зачем мы настолько подробно говорим о биологических аспектах эрекции?» Все дело в том, что достижение полной эрекции зависит от общего состояния здоровья мужчины. Здоровая сердечно-сосудистая и нервная системы — залог полноценной и качественной сексуальной жизни. Стимуляция эрегированного члена обычно завершается оргазмом, за которым, как правило, следует эякуляция. Сперма — семенная жидкость, выделяемая при эякуляции. Объем спермы взрослого мужчины, выделяемой при каждой эякуляции, составляет в среднем от 1 до 6 мл (около одной чайной ложки). В случае повторной эякуляции количество спермы уменьшается. Большинство мужчин считают, что эякуляция и оргазм — это одно и то же. Тем не менее это два совершенно разных процесса. Оргазм является кульминацией интимной близости, эмоционального переживания момента, в то время как эякуляция представляет собой рефлекс, который завершается выделением семени. Более того, некоторые мужчины способны испытывать многократные оргазмы, при этом лишь последний завершается эякуляцией.

ОКОЛО ОДНОЙ ШЕСТОЙ ЧАСТИ МУЖЧИН ЗЕМНОГО ШАРА ПОДВЕРГАЕТСЯ ОБРЕЗАНИЮ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ. ЭТА ХИРУРГИЧЕСКАЯ ПРОЦЕДУРА ПРОВОДИТСЯ ПО РАЗЛИЧНЫМ СООБРАЖЕНИЯМ, ОСНОВНЫМИ СРЕДИ КОТОРЫХ ЯВЛЯЮТСЯ РЕЛИГИОЗНЫЕ, КОСМЕТИЧЕСКИЕ И МЕДИЦИНСКИЕ. БЫТУЕТ МНЕНИЕ, ЧТО ОБРЕЗАНИЕ УЛУЧШАЕТ КАЧЕСТВО СЕКСА, В ЧАСТНОСТИ СПОСОБСТВУЕТ УВЕЛИЧЕНИЮ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТИ ПОЛОВОГО АКТА. ЭТО СВЯЗАНО С ТЕМ, ЧТО ГОЛОВКА БЕЗ КРАЙНЕЙ ПЛОТИ СТАНОВИТСЯ БОЛЕЕ ГРУБОЙ И МЕНЕЕ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ, ПОЭТОМУ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ ОРГАЗМА МУЖЧИНЕ ПРИХОДИТСЯ ПРИЛОЖИТЬ БОЛЬШЕ УСИЛИЙ, ЧТО И СПОСОБСТВУЕТ УДЛИНЕНИЮ ВРЕМЕНИ СЕКСА. ОДНАКО ОБРЕЗАНИЕ НЕ ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЯ НА ПОТЕНЦИЮ, РАЗМЕР ЧЛЕНА ИЛИ ОЩУЩЕНИЯ, ПОЛУЧАЕМЫЕ МУЖЧИНОЙ ВО ВРЕМЯ ОРГАЗМА.



Женские половые органы разделяются на наружные и внутренние.

К наружным относятся лобок, малые и большие половые губы, клитор, вход во влагалище и девственная плева, которая является границей между наружными и внутренними органами.

С анатомической точки зрения лобок представляет собой возвышение в нижней части живота, над сращением передних костей таза. Прикосновение к области лобка может сопровождаться сексуальным возбуждением.

Половые губы — это складки кожи, расположенные с обеих сторон от половой щели и преддверия влагалища. Они делятся на большие и малые. Без сексуальной стимуляции большие половые губы сомкнуты и представляют собой механический барьер для защиты тканей влагалища от внешней среды. Как правило, этот орган не является ярко выраженной эрогенной зоной из-за незначительного количества нервных окончаний. Малые же половые губы достаточно чувствительны. При сексуальной стимуляции они наливаются кровью, суживая вход во влагалище и тем самым усиливая ощущения обоих партнеров при введении члена. Во время секса малые половые губы находятся в постоянном контакте с мужским органом. А так как они крепятся к головке клитора, на него передаются возбуждающие стимулы,

которые возникают от движений члена во влагалище.

Девственная плева — это тонкая складка с небольшим отверстием. Основная функция плевы гигиеническая: она закрывает вход во влагалище, тем самым предохраняя внутренние органы от инфицирования. Ее форма, размеры, плотность и толщина индивидуальны. Как правило, девственная плева разрывается во время первого полового акта. Чаще всего разрыв, или дефлорация, сопровождается незначительной болью и кровотечением. Это связано с тем, что девственная плева снабжена большим количеством нервных окончаний и кровеносных сосудов. Когда эластичность плевы позволяет ей растянуться без разрыва, то кровотечение отсутствует. В некоторых случаях разрыв происходит не в связи с половым актом, а в результате травмы или больших физических нагрузок.

Клитор не имеет никакого отношения ни к репродуктивной, ни к мочевыделительной системам. Его единственная функция достаточно уникальна: смысл клитора — накапливать сексуальные ощущения и приносить женщине удовольствие. Он считается одной из самых чувствительных эрогенных зон большинства женщин благодаря огромному количеству кровеносных сосудов и нервных окончаний, сосредоточенных в головке органа — видимой части клитора. При сексу-

ИЗВЕСТНО, ЧТО ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОПАСТЬ В ГАРЕМ ТУРЕЦКОГО СУЛТАНА, КАЖДАЯ ДЕВУШКА ПРОХОДИЛА ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЙ ОТБОР. ПРИ ЭТОМ ГЛАВНЫМ И САМЫМ ВАЖНЫМ КРИТЕРИЕМ ОТБОРА ОКАЗЫВАЛАСЬ НЕ ВНЕШНЯЯ КРАСОТА, А ОПРЕДЕЛЕННОЕ СТРОЕНИЕ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ ДЕВУШКИ.

альном возбуждении пещеристые тела клитора, как и члена, наполняются кровью, охватывают влагалище с обеих сторон, и головка клитора несколько увеличивается в размерах. Хотя момент увеличения очень индивидуален: у одних женщин она может стать в два раза больше, у других — остаться прежнего размера. После оргазма клитор постепенно возвращается к своим прежним размерам.

Из-за небольших размеров, скрытого расположения и «неучастия» в репродуктивных процессах анатомическое строение клитора было неизвестно в течение очень долгого времени. Сейчас достоверно определено, что клитор состоит из головки, двух пещеристых тел, ножек и двух клиторальных луковиц. Средняя длина головки клитора составляет от 4—5 мм до 1 см, а всего органа (включая внутреннюю часть) — от 8 до 20 см. Известно, что внешний вид и размеры клитора обусловлены генетикой и уровнем половых гормонов и вовсе не связаны со степенью сексуального возбуждения, испытываемого женщиной. Однако чувствительность органа зависит от того, насколько он закрыт кожей половых губ. Внутренние половые органы состоят из влагалища, яичников, фаллопиевых (маточных) труб и матки.

Влагалище — это мышечный орган в форме трубки с тонкой, но эластичной стенкой, которая легко растягивается и увеличивается в размерах. В расслабленном состоянии среднестатистическая длина влагалища составляет от 7 до 12 см. А так как этот орган принимает непосредственное участие в процессе полового акта, то в возбужденном состоянии его длина увеличивается до 13—19 см (в зависимости от размера члена мужчины). Во время секса стенки влагалища становятся влажными, тем самым облегчая введение члена.

С анатомической точки зрения на стенках влагалища сосредоточено очень незначительное количество нервных окончаний. В связи с этим и чувствительность органа, вопреки распространенному мнению, достаточно низкая. Именно поэтому отнести влагалище к эрогенным зонам женщины можно лишь условно. Если бы оно было слишком насыщено нервными окончаниями, то такие процессы, как половой акт или роды, были бы нестерпимо болезненными для женщин.

ДАЖЕ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ КРАСАВИЦА ТЕРЯЛА ВСЕ ШАНСЫ СТАТЬ ОБИТАТЕЛЬНИЦЕЙ ГАРЕМА, ЕСЛИ ЕЕ ОРГАНЫ НЕ СООТВЕТСТВОВАЛИ ТРЕБОВАНИЯМ: БЫЛИ НЕДОРАЗВИТЫ, НЕПРАВИЛЬНОЙ ФОРМЫ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ.



Гормоны

и сексуальности

В значительной мере уровень нашей сексуальной активности контролируется гормонами — биологически активными веществами, которые вырабатываются специальными железами внутренней секреции. В случае сексуального возбуждения представители обоих полов оказываются под влиянием трех основных гормонов: тестостерона, эстрогена и прогестерона.

Тестостерон

Как правило, тестостерон ассоциируется с мужчинами, однако он присутствует и в женском организме, хотя в гораздо меньших количествах. У мужчин этот гормон вырабатывается в основном яичками, у женщин — яичниками и надпочечниками. Именно этот гормон отвечает за сексуальную активность мужчины. Под непосредственным воздействием тестостерона происходят закладка и развитие мужских половых органов — предстательной железы, яичек и полового члена. В период полового созревания мальчиков этот гормон

