





Анне Вест

БИБЛИЯ  
СЕКСА  
*для женщин*

Правила, которые  
нужно нарушать



ЭКСМО

Москва

2015

УДК 392.6  
ББК 57.01  
В 38

Anne West

ABSOLUT SEX. WIE SIE JEDEN MANN UM DEN VERSTAND BRINGEN

Copyright © 2009 Droemersch Verlagsgesellschaft Th. Knaur Nachf. GmbH & Co. KG, München

Перевод *А. Глебовой*

Художественное оформление *Е. Гузьяковой*

**Вест, Анне.**

В 38 Библия секса для женщин. Правила, которые нужно нарушать / Анне Вест ; [пер. с англ. А. Глебовой]. — Москва : Эксмо, 2015. — 400 с. — (Камасутра XXI века).

ISBN 978-5-699-56025-7

Книга №1 для женщин о сексе и любви в Германии теперь и в России!

Секс-гуру и эксперт по отношениям Анне Вест написала книгу, в которой откровенно рассказывает о том, как женщинам научиться получать удовольствие от секса, любви и жизни.

К сожалению, современное отношение к сексу у женщин сформировано на основе клише и стереотипов, которые устарели еще в середине прошлого века. Не пора ли посмотреть на секс по-новому? Книга прежде всего помогает устранить внутренние комплексы, почувствовать уверенность в себе и понять, чего вы хотите и как объяснить это мужчине.

«Библия секса для женщин» о том, что следует делать женщине, чтобы вскружить мужчине голову и лишить его рассудка. А будет ли это на одну ночь или на всю жизнь, решать уже вам!

УДК 392.6  
ББК 57.01

ISBN 978-5-699-56025-7

© Глебова А. С., перевод на русский язык, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2015



## Оглавление

Предостережение.....	8
Глава 1. ОТКРЫТИЕ ВОЖДЕЛЕНИЯ.....	17
Похвала вульве.....	20
<i>Строение вульвы</i> .....	28
<i>Добро пожаловать в страну чудес</i> .....	34
<i>Пульт управления оргазмом: клитор и его Y-устройство</i> .....	36
<i>Еще раз об оргазме</i> .....	43
<i>Внутренние ценности: устройство вагины</i> .....	45
<i>Диалоги с вульвой</i> .....	52
<i>Наедине с Ней</i> .....	61
<i>Чувственные радости</i> .....	70
<i>Принимайте секс близко к сердцу</i> .....	79
<i>Манифест сексуальной независимости</i> .....	82
<i>Нравятся ли вам мужчины?</i> .....	94
Глава 2. ИСКУССТВО СОБЛАЗНЕНИЯ.....	101
Чудо непредсказуемости.....	105
<i>Соблазнение незнакомца</i> .....	108
<i>Мужчине нужны ваши улыбка и взгляд</i> .....	111
<i>Эротизирующая беседа</i> .....	118
<i>Бывает ли секс «скороспелым»?</i> .....	125
<i>Первая пауза раскрывает все карты</i> .....	126
<i>Малые подручные соблазнения</i> .....	131
<i>Соблазнение собственного мужа</i> .....	137
Власть слов.....	156
Вербальная эротика .....	160
<i>Язык секса</i> .....	163
<i>Разнообразные «постельные» нашептывания</i> .....	171

## *Библия СЕКСА для женщин*

Глава 3. ИГРЫ, СВОДЯЩИЕ ЕГО С УМА .....	175
Мужчины и пресловутая прелюдия: четыре тезиса.....	178
Сладострастие, испытываемое всеми органами чувств .....	187
<i>Глаза и взгляды</i> .....	196
<i>Со светом или без?</i> .....	205
<i>Как обнажаться: полностью или почти полностью?</i> .....	206
<i>Мужской рот</i> .....	209
<i>Верните волосы</i> .....	215
<i>Ухо-горло-нос</i> .....	221
<i>Спина и плечи</i> .....	232
<i>Эротический массаж ног</i> .....	235
<i>Разнообразие разниц</i> .....	237
De bello phallico (О прекрасном фаллосе).....	239
<i>Психология пениса</i> .....	243
<i>Пенис и психика (или психика пениса)</i> .....	251
<i>Что же делать, когда само не делается?</i> .....	255
<i>Тестикулы, промежность, простата</i> .....	259
Минет как искусство .....	262
<i>Приведение в восторг. Техника</i> .....	267
<i>Куннилингус. На что обратить внимание</i> .....	271
Класс ручной работы — как довести его по полной программе .....	275
О необходимости наказаний .....	280
Десять затей. Что можно вытворить со связанным мужчиной .....	282
Глава 4. ГЕНИТАЛЬНЫЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ.....	285
<i>Мифы, отравляющие удовольствие</i> .....	288
Позы, игры, ощущения .....	312
<i>Миссионеры и прочие слугители удовольствия</i> .....	314
<i>Он внизу, вы — на нем</i> .....	320

## Содержание



Сзади .....	323
Стоячие овалы .....	326
Ложки, ножницы, катания на санях .....	328
На столах и скамейках .....	330
Святой Грааль, или Как добраться до вершины? .....	331
Твой лучший оргазм .....	336
Техника генерирования восторга: больше радости от занятий сексом .....	339
Многообразие движений .....	340
Решение для любого размера .....	343
Анальный секс .....	344
Возвышенные, грязные и прочие игры .....	347
...а что потом? .....	358
Глава 5. ВОЛШЕБНАЯ СТРАНА В МОЕЙ ГОЛОВЕ .....	361
Фантазии: 12 откровений .....	366
Фантазии и реальность: эффект переноса .....	369
«Расскажи мне о своих фантазиях!» .....	375
«Я мечтаю о...» Признания сладострастных женщин .....	379
Об авторе .....	394
Алфавитный указатель .....	395

## Предостережение

Эта книга подобна троянскому коню. Первое, что приходит в голову, — она о том, что *следует* делать женщине, желающей вскружить мужчине голову и лишить его рассудка — на одну лишь ночь или на всю жизнь.

О делании в этой книги сказано предостаточно, но речь здесь идет и о представлениях и мнениях. А если точнее: благодаря этой книге у вас появится возможность пересмотреть ваши представления и мнения обо всем, что имеет отношение к сексу. В частности, здесь говорится о том, чего вам не следует делать, чтобы соблазнить мужчину, — вопреки советам друзей, дамских журналов, популярных книжек и представлениям, насаждаемым рекламными роликами и телесериалами.

Когда издательство предложило мне написать книгу для женщин, я в первую очередь попросила своих подруг, мать и сестру высказаться о том, какой, по их мнению, должна быть современная книга о сексе, чтобы быть интересной интеллигентным людям.

— Меньше претенциозности и больше сердца. Не только технические приемы, но и кое-что для души, — вот пожелание А., подруги.

— И пусть там будет сказано о том, что для женщины не столько важно сводить с ума мужчин, сколько хорошо себя при этом



чувствовать. Иначе для чего суетиться? — вот пожелание моей сестры.

— Важно, чтобы книга была умной и помогала женщинам раскрыться и проявить собственную индивидуальность вопреки тому, что навязывается извне, — вот пожелание моей матери.

— Мне бы очень хотелось иметь возможность судить кое о чем наверняка, — вступила моя подруга Б. — Ведь если мой муж не решается мне объяснить, чем я могу его осчастливить в постели, я все-таки должна иметь возможность выяснить это другими путями.

— Можно и мне высказаться? — спросил мой отец из кухни.

Пять пар женских глаз взяли под прицел мужчин — моего отца и моего мужа, сидящих на кухне за кофе.

— Высказывайся, — разрешила моя мать, но после некоторого замешательства.

— Неплохо бы, чтобы женщины принимали в расчет и мужчин, их истинные желания. Вернее, прежде всего их нежелания. Вот, скажем, весь этот театр, предваряющий секс, — сначала растопить камин, разлить по бокалам вино, произнести определенный набор слов... Всего этого нам не нужно. Или весь этот цирк с нижним бельем, высокими каблуками и...

— Разве вам неприятно, что мы прилагаем усилия, чтобы вскружить вам голову?! — не выдержала моя другая подруга.

— Не-а! — отозвался мой отец. — Вы кружите голову мужчинам от страха. Вы опасаетесь, что если не вы сведете мужчину с ума, то это сделает другая. Вы занимаетесь всем этим больше для себя; мы, мужчины, вас интересуем в гораздо меньшей степени. Но если ваша цель — сорвать аплодисменты, все это ни к чему. Вам вовсе не обязательно заслуживать того, чтобы вас любили. И кроме того:

## *Библия СЕКСА для женщин*

неужели вы думаете, что мужчина теряет голову и сходит по женщине с ума лишь потому, что она способна замечательно трахаться?

— Разумеется, — без обиняков заявила я.

Мои слова заставили моего мужа ухмыльнуться — и, можно сказать, грязно.

— Некоторые мужчины способны потерять от этого голову, — признал он наконец. — Есть такие, кому достаточно лишь секса. Но уж точно не тем мужчинам, которых вы желаете иметь для всего, а не только для постели! Вы же первые ему не простите, если он женится на вас главным образом потому, что вы большая искусница вылизывать ему яйца. Вот и не надо обращаться с мужчинами так, словно для них самое главное — иметь пушку в штанах. Мы не настолько примитивно устроены, да и вы тоже. Вам же хочется, чтобы в вас видели личность. Индивидуальность. Вот и трахайтесь со своей индивидуальностью.

Ну, и чего добились эти двое, мой отец и мой муж? Того, что им пришлось поработать. Мой муж и есть тот мужской голос, который на страницах этой книги освещает потемки мужской души в неоднозначных и сомнительных для меня ситуациях; а своего отца я привлекаю себе на подмогу, когда мой муж — как источник — не внушает мне доверия. Я до сих пор теряюсь в догадках на предмет того, сговаривались предварительно эти двое или нет, уж слишком успешно они дополняли друг друга — настолько, что это вызывало подозрение.

Но я и с другими мужчинами постоянно вела разговоры о женщинах, о сексуальности и эротике; время от времени я буду приводить эти беседы в качестве примеров. Остается лишь удивляться тому, насколько определенные вещи, которые мы, женщины, считаем неотразимо действующими на мужчин, неоднозначно восприни-



маются самими мужчинами. Оказывается, худоба или так называемая сексуальная внешность, макияж и стиль одеваться возбуждают мужчин не больше, чем перемена погоды.

Но в первой главе мы будем говорить в первую очередь о вас — о вашей индивидуальности, о вас как о женщине, живущей в обществе, которое пропагандирует определенный женский образ и предусматривает для женщин определенные роли. В процессе работы мне стало очевидно противоречие: хоть мы, женщины, и производим впечатление более свободных, чем лет 40 назад, но в обществе по-прежнему существует деление женщин на «порядочных» и «непорядочных», на шлюх, на святых и на прекрасных Елен; что же касается мужчин, их сексуальное поведение по-прежнему не является критерием для их оценки как личностей.

Мы живем в эпоху двусмысленностей. С одной стороны, равноправие полов провозглашено необходимым и достаточным условием цивилизованной жизни. А это на бытовом уровне означает недопустимость двойных стандартов: одних для мужчин, других для женщин. С другой стороны, несмотря на это, размежевание мужского и женского переживает настоящий бум: достаточно бросить взгляд на полки книжных магазинов, которые ломятся от тома всякого рода литературы на тему «типичный мужчина — типичная женщина». Сюда же следует присовокупить идеал мужской и женской привлекательности.

*Можно сказать, что современные представления о женской привлекательности основаны на половых различиях, ставшими клише еще в 50-е годы прошлого столетия.*

Итак, персонажи все те же: порочная по природе, но сохраняющая невинность юница; соблазнительная, но неприступная красотка; обладающая совершенным телом искусница, умеющая его (тело) так драпировать, чтобы оно еще в большей степени возбуждало мужскую фантазию. И вот результат: женщина претендует на политкорректность, эмансипированность и асексуальность в быту, но при этом ставит свою сексуальность на службу «успеху», то есть умеет манипулировать своей женственностью.

Некоторые женщины ведут себя утрированно женственно, чтобы уж наверняка знать, что тебя воспринимают прежде всего женщиной. Такие 24 часа в сутки заботятся о том, чтобы транслировать откровенно женственные или сексуально насыщенные сигналы; они используют любую возможность поиграть соскользнувшей с пятки и держащейся только на пальцах ног лодочкой, потому что так делает Дита фон Тиз. Они, поднимаясь по лестнице впереди мужчины, позволяют высоким каблукам своих лодочек свисать со ступеньки, следуя советам Дианы Брилл. И, разумеется, они не забывают при этом наблюдать свое отражение в витринах, равно как и свою тень.

— Бред! — возражает мне приятельствующий со мной сутенер. — Все это ерунда. Если женщина не сексуальна, она может мотать вишащей на пальцах ног туфель до посинения, равно как и изнурять себя на беговой дорожке — без толку.

Поскольку я, и с большим усердием, испробовала все на себе, мне известно, до какой степени женщина может быть помешана на всех этих трюках. И действенность их я тоже знаю — нулевая. Не может быть, чтобы не существовало иных возможностей!

Помните, в «Сексе в большом городе» Миранда жалуется на то, что мужчины теряют к ней интерес, когда она представляется им успешным адвокатом, и буквально роятся вокруг, стоит ей выдать



себя за простушку стюардессу? Эта сцена представляется мне опасно близкой к реальности. И наводит на размышления о том, а не способны ли определенные советы превращению вас лишь в искусную притворщицу? Короче, я решила отказаться от всех приемов вроде покачивания туфлей. Жизнь просто-напросто не предоставляет для этого игрового пространства — ни на сцене, ни за кулисами.

Наша сексуальная сознательность может быть достаточно зрелой. И СМИ могут захлебываться от восторга, объявляя женщин сильным полом, радоваться тому, что женская сексуальность — дело изученное. А также вещать о том, что возможности выбора для женщин не ограничены и что женщины, как никогда прежде, уверены в себе и эротически независимы. Все это в любом случае — субъективная оценка, а само явление, то есть сексуальную раскрепощенность женщин, можно наблюдать лишь в узких журналистских кругах больших городов, где и измышляются лихие заголовки.

Придется набраться терпения и подождать, пока «интеллигентность и остроумие» станут новыми идеалами сексуальности. Давайте считать, что мы уже на правильном пути.

То же, с чем мы сталкиваемся в повседневности, не всегда является проявлениями свободы, равенства и независимости. В непосредственных реакциях и образе мыслей большинства людей все еще коренятся ролевые стереотипы, определяющие, что пристало женщинам, а что мужчинам.

И это в еще большей степени справедливо в отношении сексуальности и всего, что с сексуальностью связывается. Имеется в виду и предваряющее секс поведение. Так, проявление женщиной сексуальной заинтересованности оценивается иначе, чем проявление сексуальной заинтересованности мужчины (как с моральной, так и с псевдоморальной точки зрения). При этом эротические потреб-

## *Библия СЕКСА для женщин*

ности мужчины низводятся до примитивного отправления сексуальности по принципу Fuck 'n' go (совокупление между делом). Что же удивляться тому, что результатом подобных представлений является такая же незамысловатость во всем, что касается применяемых женщинами техник соблазнения.

Ну и как нам предлагается выражать нашу сексуальность? Все очень прагматично. С десятков советов на предмет того, что женщинам следует *делать*, чтобы гарантированно сводить мужчин с ума. Как одеваться и как себя вести, чтобы быть заведомо неотразимой; как — так или эдак — к мужчине прикасаться; так или эдак заинтересовывать его собой. Наставления на предмет совершенствования своего умения подавать себя как большую редкость. Описание тысячи способов делания минета, а также абсолютно эксклюзивной позы под названием «будапештские ножницы». Словно ею владеют лишь некоторые из перебежавших к нам венгров. При этом поза, прямо скажем, незамысловата: она получается из миссионерской, когда женщина захватывает своими ногами ноги мужчины. При этом принципиального значения не имеет, венгр любовник или не венгр.

Жизнь слишком замысловата, чтобы восторжествовала идея: счастье возможно, только когда делаешь то единственно верное, что следует сделать в единственно верное для этого время.

*Сексуальная индивидуальность и чувственность женщины — явление более замысловатое, чем совокупность оптических эффектов, технических ухищрений и хитроумных манипуляций. А сексуальность мужчины — явление слишком сложное, чтобы сексуально подкованная дама могла ее полностью контролировать. Подобные предположения оскорбительны в равной степени как для женщин,*

## Предостережение



*так и для мужчин. Сексуальная страсть не вспыхивает в спальне — там разыгрывается лишь одна из ее n-ных вариаций. И ваш путь в спальню в той же степени уникален, в какой степени уникальны и вы, и мужчина рядом с вами, и то, что у вас происходит друг с другом.*

Но вернемся к вам. Независимо от той среды, в которой мы, женщины, вращаемся, являясь наделенными половыми признаками особями (или пытаемся свой пол скрывать, дабы не чувствовать себя человеком второго сорта), первоочередную важность имеет то, кто мы как половозрелые личности. Или кем хотели бы или можем быть.

Ваше вождение и страсть и есть то, что захватывает как вас самих, так и мужчину. Только тогда, когда ваше сердце открыто, когда вы понимаете и признаете себя целиком, во всем своем сладострастии и со всеми своими сокровенными особенностями, только тогда вы станете женщиной, перед которой не устоит практически ни один мужчина. При этом не важно, будете вы болтать в воздухе туфлей или нет. Потому что вы больше не боретесь за то, чтобы сбылись мечты, но проживаете их.