

УДК 392.61
ББК 57.01
К36

Ian Kerner
HE COMES NEXT: THE THINKING WOMAN'S
GUIDE TO PLEASURING A MAN

Copyright © 2006 by Ian Kerner, Ph.D. Published
by arrangement with William Morrow, an imprint
of HarperCollins Publishers. All rights reserved

Кернер, Ян.

К36 Он снова кончает. Устрой мужчине лучший секс, которого у него никогда не было / Ян Кернер ; [перевод с английского Д. Д. Левиной]. — Москва : Эксмо, 2020. — 296 с. : ил. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-113282-8

Какую лучшую секс-игрушку нельзя купить за деньги?

Притворяется ли ваш парень? (Да-да, притворяется.) А как узнать это наверняка?

Как правильный массаж может удлинить пенис вашего партнера?

Что такое естественные секс-стимуляторы и как заставить их работать?

В чем разница между глобальным и локальным оргазмом и как вызвать глобальный?

Сексолог Ян Кернер возвращается с новым бестселлером — на этот раз о том, как вернуть мужчине должок. «Он снова кончает» — это не энциклопедия сексуальных поз и не каталог технических приемов. Да, это описание идеального минета, но кроме того, это путь к настоящему удовольствию. Подход к сексуальному удовлетворению, который вдохновит мужчин на достижение новых уровней возбуждения и близости.

Легендарный психотерапевт уверен: чтобы понять его пенис, сначала нужно проникнуть в его разум. Тогда вы устроите ему феерический секс.

УДК 392.61
ББК 57.01

ISBN 978-5-04-113282-8

© Левина Д.Д., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается Лизе,
моей «она» в «Она кончает первой»*

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 СНОВА 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. Беспроигрышный 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*

Позвольте 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 верьте, 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

Вдохновение 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, дедаины, 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*».