



## ● СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	7
ГЛАВА 1. <b>ХОРОШИЙ СЕКС</b> .....	11
Магия ночи .....	13
Зачем нам секс? .....	14
Лига большого секса .....	20
Что такое хороший секс? .....	22
ГЛАВА 2. <b>НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ</b> .....	29
Инструкция к твоему телу .....	31
Мастурбация .....	39
Виды оргазмов .....	43
Половая конституция .....	46
Назови это своим именем .....	54
Секс и здоровье .....	56
ГЛАВА 3. <b>О ЧЕМ СТЕСНЯЛИСЬ СПРОСИТЬ</b> .....	61
Мода в сексе .....	63
Стереотипы в сексе .....	68
Мифы о сексе .....	76
Секс и еда .....	92
Секс и деньги .....	98
Секс и ответственность .....	105
Феечки .....	106
Манипуляция сексом .....	112
Секс до брака .....	116

ГЛАВА 4. <b>СЕКС И БРАК</b> .....	123
Супружеский долг .....	125
Восстановление после родов .....	131
Женщина-жертва .....	143
Спасти брак .....	153
Спасти секс .....	158
Секс и маркетинг .....	168
Ренессанс .....	171
Долгий брак – новый уровень? .....	175
Третий лишний – измена в браке .....	179
Третий лишний – свекровь .....	197
ГЛАВА 5. <b>ПСИХОЛОГИЯ СЕКСА</b> .....	211
Сексологи – кто они? .....	213
Телесно-ориентированная терапия .....	220
Немного магии .....	233
Я себе не нравлюсь .....	238
Почему это не работает .....	240
Нормы в сексе .....	250
Терпеть – не норма .....	255
Сексуальные комплексы .....	258
Когда муж уходит в гомосексуалы .....	263
Заключение .....	269

## ● **ВВЕДЕНИЕ**

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось поговорить с вами про тот путь, который приходится пройти каждой женщине. У каждой из нас есть своя дорога. Мы вступаем на нее, будучи еще совсем юными, и идем по ней до глубокой старости. Такая, знаете ли, дорога из желтого кирпича, по которой мы движемся в свой личный Изумрудный город. Мы движемся туда, где нам будет хорошо, где мы можем жить весело, свободно; туда, где сможем быть собой.

По обеим сторонам дороги разбросаны разные ловушки. Попадешь в эти ловушки — увязнешь в них, и не видать тебе Изумрудного города, не видать настоящей свободы. Поэтому наша с вами задача — пройти от пункта А в пункт Б и не угодить в капканы. Ловушек много, и все мы их знаем с юности. Одна называется «Девочке нельзя получать удовольствие от секса, настоящие леди так не поступают». Другая — «Этим мальчикам только одно нужно, не поддавайся». Третья — «Я хорошая жена и должна думать только о доме и никогда о своих удовольствиях». Четвертая — «Я же мать, мне этим ртом потом детей целовать!». Пятая — «Мне уже 45, нельзя думать о сексе, пора выращивать помидоры». И так далее. И в каждой из этих ловушек уже сидит много женщин, попавших туда до тебя, и все они норовят затащить вас к себе: им кажется, что только там хорошо и правильно. Но вы идете вперед. Отмахиваетесь от тех, кто пытается внушить вам, что вы идете не туда. И продолжаете идти.

Вам сложно на выбранном пути, потому что до вас эту дорогу до конца еще никто не проходил. Много поколений ваших предков считали вот эти капканы домом для женщины, уютным и комфортным местом, единственно возможным способом выжить. Не было среди мам и бабушек ни одной, которая бы, отмахнувшись, пошла дальше. Все где-то да окопались.

А вы идете. Первые в своем роде. Вы уверены, что секс — это хорошо. Что материнство — не единственный путь женщины. Что мужчинам надо не только одно, но и другое, и третье. И что в 45 вы еще живы и у вас все впереди. На вас показывают пальцем, улюлюкают и внушают, что так нельзя. Но вы думаете, что лучше сдохнуть, чем жить той жизнью, которую предлагают женщины, стоящие на обочине вашей дороги.

И вы хотите дойти до своего собственного Изумрудного города. Города, где будете жить так, как хотите вы и только вы. Где вы можете веселиться и танцевать, менять партнеров или жить всю жизнь с одним — любимым. Где вы можете вилять задницей и получать столько оргазмов, сколько хотите. Выбирать мужчин себе под стать: любящих секс и понимающих в нем толк. Где вы не будете ловить осуждающие взгляды, потому что вас никто не будет осуждать. И будете кайфовать столько, сколько нужно.

Наше поколение, люди, рожденные в свободной стране, — первые, кто может выбрать такую возможность и реализовать ее. Первые, кто может дойти до Изумрудного города, миновав все ловушки. У на-

ших мам и бабушек не было такого выбора, а у нас он есть. Так давайте им воспользуемся. Давайте пойдём туда, куда хотим мы, а не кто-то другой. Давайте делать свой личный выбор. Давайте будем честными сами с собой.

Да, никто не обещал, что в Изумрудном городе мы не будем испытывать страх, разочарование, горечь потерь. Все это очень даже может быть. Но это будет наша жизнь. Наш выбор. А не тети-Дусин. Так давайте его уже сделаем и получим удовольствие от этой жизни.

А эта книга поможет тем, кто решился. Я расскажу вам, что нужно делать, чтобы научиться получать удовольствие. И чтобы наша с вами дорога из желтого кирпича, ведущая к Изумрудному городу, была как можно легче и веселее.



**ХОРОШИЙ СЕКС**







## ● МАГИЯ НОЧИ

В современном мире, мире коучей и достигаторов, существует огромное количество курсов, рассказывающих нам о том, как достичь успеха. На каждом углу нам твердят, что есть некая таинственная магия утра, позволяющая любому человеку добиться всего на свете. И если эту магию утра постичь, если научиться рано вставать, правильно завтракать скучной, но полезной едой, и тут же куда-то быстро бежать, и бегать до самого вечера, не забывая каждую минуту ломать самого себя об коленку в целях самосовершенствования, — тогда в финале тебя ждет успешный успех и крутой крутяк. Разумеется, такая жизненная философия имеет массу последователей: люди бегают с выпученными глазами, недосыпают, недоедают и в итоге достигают чего-то. Но забывают об одной простой вещи. Если сильно увлечься магией утра, можно упустить из виду не менее важную, — часть нашей жизни, а именно магию ночи. Время, когда вы остаетесь наедине с собой или своим любимым партнером. Время расслабления. Время исполнения ваших желаний. Время секса. Время удовольствия. Человек, бегающий с самого утра, к ночи уже выжат как лимон, и у него не остается сил на то, чтобы его ночь прошла правильно. Он не слышит себя, не может настроиться на партнера, а значит, не получает то, на что имеет полное право, — удовольствие. Свое законное взрослое удовольствие.

*Если сильно увлечься магией утра, можно упустить из виду не менее важную часть нашей жизни, а именно магию ночи.*

Поэтому я предлагаю сейчас вам всем расслабиться, перестать на время достигать успешного успеха и сосредоточиться на себе. Впустить в свою жизнь немного магии ночи.

## ● ЗАЧЕМ НАМ СЕКС?

Начнем с главного вопроса: зачем нам нужен секс? Может быть, не такое уж это и важное дело? Детей родили и хватит, может быть?

Расскажу одну историю. Однажды пришла ко мне клиентка. Все у нее хорошо, все прекрасно: в браке она уже 15 лет, дети, ипотека, мамина дача — в общем, не хуже, чем у всех. И муж хороший. Как человек. Вот только в сексе — бревно. Все однообразно, все пресно. «Один раз, — говорит, — попытался мне куннилингус сделать: сделал так, что я не могла удержаться от смеха. Больше не пытался. Да и славно: не его это совсем. Не его». Так и живут: хорошо, но без секса. Во всяком случае, без такого, о котором она мечтает. И вот сидит женщина и думает: «А может, и ничего? Может, и сойдет такая жизнь? Зачем вообще он нужен, хороший секс? Не умрем же мы без него. Парень-то хороший; вышла за него, как мама хотела; брак правильный, не придраться; дети опять же», — и живет себе дальше.

Таких унылых, скучных, несексуальных браков вокруг нас — больше половины. Люди махнули на себя рукой и влачат жалкое существование. Но поскольку живут в мире, где вокруг очень много разной информации, в том числе и о сексе, — волей-неволей видят, что вокруг есть какая-то другая жизнь: есть оргазм, есть страсть, есть разнообразие, есть разные веселые игры, приспособления диковинные. И есть люди, которые каждый день получают свое законное удовольствие. И постепенно в головы этих несчастных, влачащих существование в пресном браке, закрадывается мысль: «А может, я как-то неправильно живу? Может, я все пропустила? Упустила какие-то возможности?»

*Люди махнули на себя рукой и влачат жалкое существование.*

Разумеется, никто не умрет от скучного секса. Можно жить так десятилетиями. Природа вообще не ставила перед нами такую задачу — наслаждаться сексом. Секс человеку был изначально дан для другого. Нам было сказано: «Плодитесь, размножайтесь, а после этого умирайте: вы больше не нужны. Поэтому давайте там: быстро размножились — быстро умерли, и нечего тянуть эту тягомотину». Если кто-то из людей успел при размножении получить еще немного удовольствия, — ну, значит, ему повезло, такой вот бонус заработал. А если не получилось, — простите, никто вам не обещал, что будет хорошо.