

Марьяна КАДНИКОВА

18+

#ДВОЕ  
В ПОСТЕЛИ

#Psychology#KnowHow

**КАК** ХОЧЕТ МУЖЧИНА  
И ЧТО **НУЖНО** ЖЕНЩИНЕ?



#Psychology#KnowHow

Марьяна Кадникова

**#Двое в постели. Как хочет  
мужчина и что нужно женщине?**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 613.8  
ББК 88.37

**Кадникова М.**

#Двое в постели. Как хочет мужчина и что нужно женщине? / М. Кадникова — «Издательство АСТ», 2019 — (#Psychology#KnowHow)

ISBN 978-5-17-114382-4

Пора поговорить о сексе. Эта книга не привязана к возрасту, полу и цвету глаз, и она развеет множество мифов, которые мешают вашей гармоничной сексуальной жизни. Автор книги – известный психолог и автор канала «Популярная психология» на YouTube Марьяна Кадникова – пробует разобраться в том, как же на самом деле хочет мужчина и что нужно женщине. У вас больше не возникнут вопросы: «Это нормально?!» «А что там с размером?» «Какую позу выбрать?» «Может быть, дело в любви?» «Секс на первом свидании?» «Почему он/она смотрит налево?» «Как избавиться от скуки?» «Есть ли секс после свадьбы?» и т. д. А главное, вы узнаете, что у вас уже есть всё для счастливой сексуальной жизни. Приготовьтесь, вас ждет множество открытий!

УДК 613.8  
ББК 88.37

ISBN 978-5-17-114382-4

© Кадникова М., 2019  
© Издательство АСТ, 2019

## Содержание

От автора	6
Введение	7
Глава 1	9
Зачем человеку секс?	9
Что значит – быть сексуально здоровым?	12
Как развивается сексуальность человека?	13
Этапы сексуального контакта	15
Глава 2	17
Что привлекает мужчин и женщин?	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

**Марьяна Кадникова**  
**Двое в постели. Как хочет**  
**мужчина и что нужно женщине?**

Фото на обложке *Андрей Павлов*

Иллюстрации *Анна Яхина*

© Кадникова М., 2019

© ООО «Издательство АСТ», 2019

## От автора

Мы мечтаем о счастье и хотим состояться в сфере интимных отношений. Наслаждение любовью – это великий и прекрасный дар, который мы получили от природы. И именно любовь дает человеку глубокое ощущение счастья и радости. А от того, насколько гармоничны наши отношения с любимыми, в какой мере мы смогли реализовать свой потенциал в этих отношениях, и зависит уровень нашего счастья.

Гармоничные сексуальные отношения всегда основываются на понимании потребностей друг друга, умении доставить партнеру удовольствие, сделать ему приятно. Люди, у которых качественная и гармоничная сексуальная жизнь, с заботой и нежностью относятся друг к другу, потому что каждый из них является источником удовольствия для партнера.

Интимная жизнь может быть разной, но главное – чтобы она нравилась обоим и удовлетворяла каждого из вас. Красивые и гармоничные сексуальные отношения возможны только при полном взаимопонимании в паре, когда партнеры понимают потребности друг друга и готовы к подстройке отношений так, чтобы было комфортно обоим.

Важно понимать, что стремление освежить и разнообразить интимную жизнь, а также любые методики улучшения ее качества предполагают полное доверие и открытость в паре. Если вы хотите добиться этого, старайтесь быть на одной волне, непрерывно познавайте и по-новому открывайте друг друга.

Эта книга откроет вам основные знания по психологии сексуальности, которые необходимы каждому современному человеку. Я написала ее для того, чтобы побороть вредные заблуждения и стереотипы, связанные с темой секса, и развенчать мифы, которые до сих пор не позволяют многим любящим сердцам достичь полной гармонии в сексуальной жизни.

**На страницах книги я дам вам конкретные и легко применимые рекомендации, которые помогут вам справиться с проблемами в интимной жизни, стать более раскрепощенными, избавиться от психологических зажимов.**

В теме секса нет, да и не может быть закрытых тем или неудобных вопросов.

Однако, как показывает опыт, у каждого человека есть свой «неловкий» вопрос, который пока не имеет ответа, и «горячая» тема, которую стыдно обсуждать с другими.

Думаю, вы давно хотели поговорить об этом. Так давайте поговорим...

## **Введение**

### **Откуда берутся проблемы в сексе?**

### **Грамотность против мракобесия**



В европейской культуре тема секса долгое время считалась табуированной и была прочно связана с грехом и чувством вины. Возможность человека реализовать свой сексуальный потенциал во многом зависит от норм и правил того общества, в котором он живет. Не нужно удивляться повальной сексуальной безграмотности и ужасной статистике половых расстройств, если в вашей стране принято говорить о сексе только с усмешкой, а тот, кто говорит об этом всерьез, рискует прослыть извращенцем. В цивилизованных странах люди страдают от сексуальных проблем больше, чем от заболеваний зубов. Примерно у 35 % мужчин наблюдается преждевременное семяизвержение (самое распространенное мужское расстройство), а 33 % женщин не испытывают оргазм во время полового акта. Только за помощью к стоматологам люди обращаются почему-то в 200 раз чаще, чем к сексологам.

В советское время совершенно абсурдная фраза «у нас в стране секса нет» ярко отражала ханжество и антисексуальность культурных условий того периода. То, что происходит сейчас, на первый взгляд, является противоположностью – мы видим обнаженные тела в шоу-бизнесе, околосексуальные идеи в рекламе, но проблем в интимной жизни у людей меньше не стало. Дело в том, что сексуального просвещения как системы в России и сегодня не существует, но природа не терпит пустоты, и человек все равно насыщается той или иной информацией о сексе из статей в «желтых» газетах, получает «знания» на сомнительных интернет-порталах, слушает рассказы друзей или пытается повторять сцены из фильмов для взрослых.

Чаще всего то, что мы узнаем, оказывается недостоверным, потому что мы принимаем информацию от людей, чьи умы прочно забиты стереотипами. Ведь истинная цель большинства баек друзей и рассказов в СМИ – не информировать вас, а удивить и впечатлить. А порноролики пытаются максимально долго удерживать вас на интернет-ресурсе лишь потому, что от этого зависит их заработок. В итоге – человек оказывается под сильнейшим влиянием дезинформации о сексе и переносит принятые им модели поведения в собственную жизнь.



Когда он приходит к специалисту и жалуется на сексуальное здоровье, в подавляющем большинстве случаев выясняется, что корень проблемы кроется отнюдь не в телесной сфере, а гораздо глубже – в психике. Например, сексуальные расстройства из-за проблем с предстательной железой у мужчин возникают только в 4 % случаев. Все остальные – имеют психогенную природу, то есть связаны с мыслями и убеждениями, а значит, здесь, необходима глубокая психологическая работа.

О сексологии как науке заговорили в XIX веке. Это сравнительно молодая сфера знаний, в которой сплетаются проблемы из психиатрии, гинекологии, урологии, эндокринологии, социальной психологии, культурологии и даже философии.

Пожалуй, одним из самых известных деятелей, повлиявших на развитие сексологии, стал Зигмунд Фрейд – великий автор психоанализа, который разработал такие понятия, как «либидо», «бессознательное», и пытался увидеть во всем, что окружает человека, сексуальный подтекст. Многие идеи Фрейда были позже опровергнуты, какие-то до сих пор остаются предметами жарких споров в научной среде, но трудно не согласиться, что его система работы с человеческой психикой – очень стройна и гуманна, а для своей эпохи она была просто гениальной.

Со времен Фрейда сексология шагнула далеко вперед, и сегодня она является отдельной наукой, в которой используются разные методы и знания из широкого круга дисциплин. Но тем не менее средств на исследования по сексологии во всем мире выделяется ничтожно мало по сравнению с другими отраслями знаний. Самое масштабное сексологическое исследование в истории человечества провел американский ученый Альфред Кинси в 1948 году. Он анкетировал 15 000 человек и получил данные, на которые до сих пор опирается вся научная сексология. К большому сожалению, за свою деятельность Кинси подвергался серьезным гонениям со стороны консервативной общественности. С тех пор таких энтузиастов, как Кинси, еще не появлялось, несмотря на развитие современных технологий и, казалось бы, более непредвзятый взгляд на эти вопросы.



## Глава 1

### Самое главное про секс



### Зачем человеку секс?

Человек – это единственное млекопитающее, которое способно заниматься любовью в любой день года. Наша сексуальность уникальна и радикально отличается от таковой даже у ближайших предков – человекообразных обезьян. Женщины могут заниматься сексом в любой, даже непродуктивный день цикла, когда оплодотворение невозможно, не говоря уже о сексе в период беременности. Кроме того, мы одни из немногих видов млекопитающих, которые предпочитают заниматься любовью в уединенной, интимной обстановке.

Основная роль секса в живой природе – *размножение, продолжение рода*. Именно эту функцию ему отводят многие религиозные конфессии и пытаются ограничить ей всю сексуальную активность человека. На самом деле это не может быть так. Средний современный человек занимается сексом около 4500 раз за жизнь, и при этом у него рождается всего несколько детей. Зачем бы тогда ему было совершать такое количество «холостых» телодвижений?

Современные сексологи считают, что *главное и основное предназначение секса для человека – это наслаждение*.

Удовольствие от интимной близости формирует такую эмоциональную привязанность между людьми, которая невозможна в мире животных. Любовные связи прочно замешаны на ощущениях, которые люди получают во время секса, без них брачные отношения крайне затруднены.

По каким еще причинам современный человек занимается сексом? Причины эти различны и иногда совсем неочевидны.

*Секс как случайность*. «Так получилось, – говорят люди. – Мы выпили лишнего, целовались, а потом проснулись в одной постели». В случайном сексе нет особого замысла и подготовки, просто партнеры не видели причин, почему бы не переспать, если представилась такая возможность.

*Секс назло другому человеку.* Это месть, акт наказания того, кто вызывает злость. Это очень инфантильное поведение, тем не менее оно имеет место, в основном у психологически незрелых людей.

*Секс как оплата или благодарность.* Чаще этот мотив движет женщинами, которые таким образом расплачиваются за материальные блага или ухаживания со стороны мужчины. Безусловно, такой мотив нельзя назвать здоровым, тем не менее он встречается в жизни.

*Секс как наркотик.* Это способ бегства от реальности, которая не устраивает, акт протеста, желание в какой-то сфере своей жизни быть настоящим.

*Секс сотрудников.* По принципу – заняться сексом с тем, кто оказался ближе всех в данный момент. Сюда относятся те самые анекдотичные случаи интимной связи с секретаршей. Там нет особых чувств, и сам процесс механистичен, его цель – сбросить напряжение на рабочем месте и немного самоутвердиться.

*Секс как автограф.* Происходит между звездой и поклонницей – знаменитость ощущает собственную значимость, фанат – причастность к великому и своего рода отметку благословения.

*Секс как агрессия.* Сюда подходит слово «поиметь». Это желание подчинить и даже унижить человека. Часто бывает у людей с садистическими наклонностями и низким уровнем культуры.

*Секс как спорт.* Больше свойственен мужчинам, хотя встречается и у женщин, и заключается в набирании очков, «кидании палок» или приобретении формального количественного опыта. Базируется на чувстве собственной неполноценности, которое человек пытается заглушить таким поведением.

*Секс как задолженность.* Это выполнение супружеского долга, попытка соответствовать своим представлениям о том, сколько секса должно быть в паре. Например, когда муж занимается этим, как будто отдавая дань. «Заплатил» в этот выходной, и до следующего воскресенья можно жить спокойно и не думать о своем долге.

*Секс для здоровья.* Особенно им склонны заниматься одинокие люди, и, к сожалению, к этому их могут подталкивать некоторые врачи. На самом деле человек может не испытывать истинного желания к случайно выбранному партнеру, и в таком случае ничего хорошего эта затея не принесет. Зато может вести к неразборчивости, что также чревато непредсказуемыми последствиями.

*Секс для престижа.* Это желание произвести впечатление на окружающих либо частой сменой партнеров, либо их привлекательностью, либо тем и другим. Такое поведение мужчин в основном поощряется обществом, женщин – чаще порицается, за редкими исключениями, когда партнер относится к ней более-менее серьезно, и при этом он считается уважаемым в обществе. Например, когда начинающая певица стала встречаться со знаменитым актером, ей завидуют все коллеги по цеху, потому что мечтали бы оказаться в компании такого человека, особенно прийти с ним на вечеринку, где будет пресса. К этому же мотиву можно отнести так называемые «охотничьи рассказы» о невероятных похождениях и хвастовство достижениями.

ями. Людям, занимающимся сексом для престижа, зачастую важнее казаться значимым, чем на самом деле быть таковым.

*Секс как релаксация.* Это желание разрядиться, сбросить напряжение. Каким будет партнер – не особо важно, как и то, будет ли он вообще присутствовать. Ту же цель имеет мастурбация.

*Секс как познание.* Встречается у тех, кто любит исследовать жизнь и ее сексуальную сторону. Такому человеку любопытно узнать, как именно этот партнер ведет себя в постели, как реагирует на те или иные действия, как выглядят его половые органы и что вообще получится в итоге их контакта.

*Секс как способ общения.* Одинокие люди порой идут на секс с целью просто пообщаться хоть с кем-то. Многие клиенты проституток имеют такой мотив, они начинают вести беседы с девушками легкого поведения и заводить с ними дружбу. По сути, они глубоко несчастны и в интимной связи видят возможность спасения.

*Секс с целью выразить любовь и привязанность* – пожалуй, самый лучший и здоровый мотив. Такая интимная близость несет в себе максимальный потенциал для радости и удовольствия партнеров.

**Только 11 % людей занимаются сексом, движимые сексуальным желанием.**

## Что значит – быть сексуально здоровым?

Перед тем как мы начнем движение к вершинам гармоничных интимных отношений, давайте наметим наш пункт назначения. Для этого нам понадобится определить – что такое сексуальное здоровье. Обратимся к версии, которую дает Всемирная организации здравоохранения.

**Сексуальное здоровье** – это комплекс эмоциональных, соматических (телесных), интеллектуальных и социальных аспектов сексуального существования человека, повышающих его коммуникабельность и способность к любви.

Давайте кратко пройдемся по аспектам сексуального поведения, чтобы ясно понять, в чем же суть сексуального здоровья.

*Эмоциональные аспекты* – с ними связаны выбор партнера, возможность построения отношений с ним, а также представления о том, что допустимо в сексе, а что нет. Например, эмоция отвращения может закрыть многие возможности разнообразия интимной жизни.

*Соматические аспекты* – желание заниматься сексом зависит напрямую от здоровья человека: простуда – простатит – эректильная дисфункция. Гормональные проблемы у женщин также могут вести к отсутствию потребности в сексе.

*Интеллектуальные аспекты* сексуального поведения – это возможность полноценно воспринять происходящее вокруг, чтобы полноценно заниматься сексом. В интернатах для душевнобольных люди с умственной отсталостью могут иметь сильнейшую эрекцию, но достаточно ли они осознают реальность, чтобы выбрать партнера и осуществить полноценный половой акт? Нет, поэтому назвать их сексуально здоровыми невозможно.

*Социальные аспекты* – тот, кто не вписывается в нормы адекватного поведения в обществе, не может иметь нормальную сексуальность. Например, бомж, живущий на вокзале, все мысли которого заняты только тем, как бы найти выпивку и где бы уснуть, не может быть сексуально здоровым.

**Гармония в интимной жизни – это полноценное общение и способность к любви. Благополучная интимная жизнь – важнейшее условие для физического здоровья, гармонии в любовных и семейных отношениях, а также источник удовольствия и повышения качества жизни.**

## Как развивается сексуальность человека?

А теперь давайте поговорим о том, как формируется сексуальность человека с детства до взрослого возраста. Психосексуальное развитие – это процесс полового созревания и самосознания человека, которое сопровождается формированием его сексуальной ориентации и принадлежности к определенному полу. Этот процесс начинается еще в утробе матери и заканчивается примерно к 25 годам.

В первые 3–4 года своей жизни человек не обращает внимания на вопросы пола, они его просто не интересуют. С этим связано и то, что до этого возраста ребенок, уже говорящий достаточно хорошо, может путать мужской и женский род, причем говоря и о себе, и о других.

Приблизительно в 3–4 года происходит первый переломный период. Он называется *понятийной фазой*. Ребенок вдруг обращает внимание на то, что существуют мужчины и женщины, а папа и мама отличаются друг от друга. Он понимает, что герои мультиков и сказок, друзья на детской площадке и вообще все люди имеют пол – мужской или женский. Ребенку любопытно выяснить, насколько он сам соответствует своему полу, а также определить это соответствие у всех своих сверстников и не только.

Существуют **две стадии** этого процесса.

На *первой стадии* пол связывается с внешним видом: короткие волосы, брюки, машинки – мальчик; платьица, куколки, цветочки – девочка. Имеет бороду или бреется – мужчина, носит каблуки и красит ногти – женщина. На этой стадии ребенок верит, что пол можно легко поменять, стоит лишь изменить внешний вид. Дети даже могут использовать это в игре: «Я сейчас надену брюки и стану мальчиком», потому что в их картине мира это пока что так.

На *второй стадии* ребенок осознает, что пол связан не с внешними атрибутами, а со строением тела, а именно – половых органов, и поменять это простым переодеванием невозможно. В норме ребенок принимает тот факт, что будет жить со своим полом до конца жизни. Люди, которые в последующем будут признаны транссексуалами, уже в этом возрасте осознают чуждость для себя одежды и игрушечной атрибутики своего пола, и их мучения по этому поводу начинаются в детстве.

В этот же период у ребенка возникает жгучий интерес к гениталиям других, и это может дико пугать взрослых. На самом деле такое поведение не имеет никакого эротического подтекста и абсолютно не связано с плохим воспитанием. Это всего лишь желание ребенка прояснить для себя те вещи, которые пока оставались за гранью неизвестности. Не стоит реагировать на это агрессивно – так вы только покажете свои комплексы – ребенок все равно не поймет, что здесь криминального и с чего на него вдруг начали так неистово кричать.

Постыдной, грязной и полупреступной теме секса делают для ребенка взрослые, и от этого она вызывает лишь больший интерес, теперь уже связанный со страхом наказания. Ограничения, поставленные в этом возрасте, могут повлиять на ребенка, а могут и пройти без последствий. Все зависит от того, открыто ли ребенок проявлял свой интерес или пытался скрыть его и насколько негативно отнеслись к этому родители или воспитатели. Имеет значение и то, был ли малыш чутким и восприимчивым или, наоборот, толстокожим по отношению к критике и наказаниям. По большому счету, травмированы неправильным сексуальным воспитанием и всевозможными ограничениями практически все – кто-то больше, кто-то меньше.

Второй переломный период в психосексуальном развитии человека происходит в 7–8 лет, когда приходит фаза *романтической сексуальности*. Здесь еще нет физического влечения, но уже возможна детская влюбленность, со всем спектром нежных чувств. Появляется желание быть рядом с объектом воздыханий и стремление, чтобы «эта девочка его заметила и похвалила», возможна даже ревность и горечь разочарования. Что интересно, люди, которые потом

осознают себя как гомосексуалисты, влюбляются в людей своего пола уже в этом возрасте. Подробнее о гомосексуализме мы поговорим в одной из глав этой книги.

Фаза романтической сексуальности, как правило, проходит более болезненно и травматично для мальчиков, чем для девочек. Родители и сверстники могут высмеивать юного Ромео и издеваться над его чувствами – в нашем обществе такие проявления, как нежность, не приняты со стороны мужчин, хоть еще и совсем маленьких. В таком случае любовная привязанность в представлении мальчика может быть прочно связана со стеснением, неловкостью и ощущением собственной слабости. Повторюсь, что в норме в этом возрасте ребенок еще не испытывает никакого телесного влечения и не нуждается в физической близости, но бывают и случаи аномально раннего полового развития, которые поражают как исследователей, так и простых людей.

**Девочке из Перу по имени Лина Медина было 5 лет, когда она родила ребенка с помощью кесарева сечения. Из научно зафиксированных это случай самого раннего возраста матери выжившего младенца. Он появился на свет 14 мая 1939 года, малышу весом в 2,720 кг дали имя Герардо.**

**На обследовании у девочки выявили «преждевременное половое созревание». Оказалось, что месячные начались у нее еще в 8 месяцев! Репродуктивные органы юной матери к моменту родов были полностью развиты, и врачи оценили ее психосексуальное развитие на уровень 10–11 лет.**

**Лину и ее сына растили в родной деревне как брата и сестру. Информация о том, кто был отцом Герардо, тщательно скрывалась семьей, так же как и то, каким образом девочка 5 лет смогла забеременеть.**

**Эта история по сей день не укладывается в традиционные стандарты медицинской практики.**

**Безусловно, это патология, и подобные случаи встречаются редко.**

Следующую стадию – *юношеской гиперсексуальности* – в 12–16 лет проходит большинство мальчиков, а также девочки с сильной половой конституцией. Девочки со слабой и средней половой конституцией ее чаще всего минуют. В этом возрасте подростки ощущают, что у них влечения появляется ярко выраженный физиологический оттенок, это вожделение и желание сексуальной разрядки. У мальчиков начинает работать механизм поллюций – ночных семяизвержений, в дополнение к этому появляется дополнительное средство снятия напряжения – мастурбация. Это нормальное явление, и относиться к нему нужно спокойно.

Далее, если до этого времени человек развивался нормально, то в возрасте 18–24 лет у него наступает *зрелая сексуальность*, когда он готов к началу половой жизни. Речь уже идет о взрослом человеке, который имеет свои сексуальные потребности и желания, при этом он уже сформировал представления о том, что можно, а что нельзя, осознает последствия своих поступков и готов нести за них ответственность. К сожалению, не у всех людей, чей возраст по паспорту более 25, наступает реальная готовность к сексуальной жизни. Причин здесь может быть великое множество, но в основном это связано с тем, что человек затормозился в своем психосексуальном развитии на одном из переходных этапов, и его «доразвивание» до уровня зрелой сексуальности происходит при помощи сексолога.

## Этапы сексуального контакта

Цикл сексуального контакта состоит из стадий, которые важно знать, дабы «не гнать коней» и понимать, что и почему происходит с вами в процессе интимной близости.

Итак, этапы здорового полового контакта:

### 1. Сексуальный интерес.

Если вы читаете эту книгу, поздравляю – он у вас есть!

### 2. Сексуальное желание.

Здесь чаще всего и начинаются проблемы, потому что иметь физическую потребность в сексе способен практически любой человек, но вот психологические блоки могут настолько сильно препятствовать реализации желаемого, что через какое-то время из-за сильных внутренних блоков могут перестать функционировать органы и системы организма. А половая система очень тесно связана с работой психики. Чаще всего сексуальное желание блокируется чувством стыда, вины и страха. Например, как только девушка оказывается без бюстгалтера перед привлекательным молодым человеком, так тут же в голове звучит голос мамы: «Шлюха, проститутка! Да кто тебя замуж такую возьмет? Только попробуй в подоле принеси – я тебя из дома выгоню!» И даже если до этого она хотела секса, ее желание может вмиг исчезнуть и смениться раздражением.

### 3. Возбуждение.

У мужчин основной показатель возбуждения – эрекция. У женщин – набухание клитора и лубрикация (выделение смазки). Существует расхожее мнение, что женщинам нужно больше времени, чтобы возбудиться. Однако исследования канадских ученых показывают, что при просмотре фото и видео эротического содержания возбуждение, которое фиксируется по изменениям давления, приливу крови к половым органам, у мужчин и женщин происходит через одинаковый период. Это значит, что необходимость более долгого времени для возбуждения женщины говорит о том, что во время прелюдии происходит совсем не то, что могло бы сильнее и быстрее ее возбудить.

**Лайфхак на \$ 1 000 000 для более качественного секса!**

**Если вы женщина, долго возбуждаетесь, но хотели бы сократить этот период и доходить до оргазма быстрее, перед сексом посмотрите любимые фото или видео пикантного содержания, дайте им подействовать на ваше тело.**

**Если вы начнете прелюдию уже «пробужденной», весь процесс пойдет намного динамичнее, а ваши ощущения будут более интенсивными. Можно просматривать эротику, когда, например, ваш партнер принимает душ или едет к вам. Совместный просмотр эротики вы можете сделать и частью любовной прелюдии.**

### 4. Плато.

Это стадия острого возбуждения, во время которой чаще всего происходят фрикции и активные ласки. От действий, которые происходят на этом этапе, зависит, дойдет ли человек до оргазма или нет, поэтому очень важно понимать, что именно запускает процесс вашего оргазма и, наоборот, оттягивает его.

### 5. Оргазм.



Пик сексуального наслаждения. Сопровождается семяизвержением у мужчин, а у женщин – ритмическими сокращениями матки и мышц влагалища.

*6. Разрешение.*

Расслабление после оргазма, сопровождается чувством удовлетворенности.

*7. Рефрактерный период.*

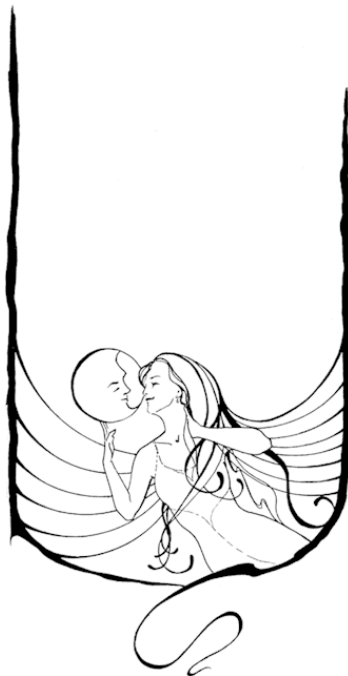
Время, в течение которого повторное возбуждение невозможно. У некоторого количества женщин при продолжении стимуляции рефрактерный период может не наступать, и тогда после одного оргазма наступит следующий.

*8. Психическая переработка.*

Это очень важный этап, который влияет на последующую половую жизнь человека, его отношение к себе и партнеру. Здесь вы отвечаете себе на вопросы о том, как вы себя проявили в сексе, понравилось вам или нет, как вел себя партнер и что будет происходить между вами дальше.

## Глава 2

### Сексуальная привлекательность и выбор партнера



#### Что привлекает мужчин и женщин?

Нашим половым поведением управляют гормоны – эстрогены, преобладающие у женщин, и андрогены, преобладающие у мужчин. Они отвечают за то, что Зигмунд Фрейд называл «либидо», а также за формирование у нас вторичных половых признаков, таких как рост волос, развитие грудных желез, форма фигуры, тембр голоса и то, что делает противоположный пол привлекательным.

Итак, какие же именно параметры привлекают мужчин и женщин?

Во-первых, есть общие характеристики, которые универсальны для обоих полов. Это те черты, которые свидетельствуют о здоровье:

- чистая кожа;
- красивые и блестящие волосы;
- симметричные черты лица (говорят не только о прекрасных генах, но и о хорошем иммунитете);
- молодость.

Сейчас с помощью пластики, правильно подобранной одежды и качественной косметики можно умело замаскировать практически любой недостаток внешности. В наши дни принято не столько быть, сколько производить впечатление молодой и здоровой особи. Белоснежная голливудская улыбка пенсионера делает его весьма привлекательным в глазах молодых женщин и сразу переносит его из категории «уже стар для меня» в категорию «а он еще ничего». А то, что все его зубы керамические, не имеет большого значения.

Наверняка вы также наблюдали разительные отличия между наполовину полысевшими мужчинами и теми, кто восстановил шевелюру с помощью пересадки волосяных луковиц. Лицо остается тем же, но человек визуально выглядит моложе лет на 10–15 и становится более привлекательным, хотя «помолодел» он только визуально. Я уже не говорю о том, какие чудеса

творит круговая подтяжка лица, импланты, да и обычные уколы гиалуроновой кислоты. Люди по всему миру не зря готовы отдавать за это огромные деньги, ведь повышение брачного рейтинга – это важнейший фактор, который позволяет человеку чувствовать себя превосходно.

Для женщины важно выглядеть молодой, при этом половозрелой, то есть готовой к зачатию. О половом созревании у человека свидетельствуют:

1. Удлинение конечностей по отношению к туловищу и голове – от этого и стремление женщин визуально вытянуть ноги с помощью каблуков и подходящей одежды, а также не набирать лишний вес, чтобы пропорции были соответствующими.

2. Изгибы тела – полная грудь и бедра при сравнительно тонкой талии.

3. Более пухлые губы, чем у ребенка. Отсюда и повальная мода на инъекции для увеличения губ.

Для мужчины ключевую роль играет его статус в «стае». Власть, деньги и популярность делают его очень привлекательным. Хотя важно это не только для сильного пола. Во всех сказках главный герой искал себе царевну, принцессу, а не простую красавицу из соседнего села. В прошлые времена женщина приобретала свой статус при рождении и практически не могла изменить его в течение жизни, разве что только с помощью брака с более знатным человеком. Сейчас же дамы, имеющие личные победы и достижения, пользуются значительно большим успехом у мужчин. И не только благодаря ухоженной внешности.

Образ сексуальной привлекательности человека формируется и под влиянием стереотипов, которые создает общество. Существует мода на определенную внешность. И ее влияние на либидо удивительно велико. В XVI или XXVII веке, например, мужчину возбуждали красотки, словно сошедшие с полотен Рубенса, с округлыми формами и даже последней стадией целлюлита на боках. Мужчины того времени настолько искренне считали это великолепным, что эрекция у них появлялась именно при виде таких дам, в то время как современная модель пробуждала бы у них скорее желание накормить эту «голодную худышку». Возможно, образ бледной худосочной девушки мог вызвать даже отторжение, потому что ее бы сочли больной.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.