

ВИТАЛИЙ ПРОТОВ

СЕКСУАЛЬНЫЕ
«КАТАСТРОФЫ» И КАК
ИХ ИЗБЕЖАТЬ

Виталий Протов
Сексуальные «катастрофы»
и как их избежать
Серия «Научно-популярные
издания о любви и сексе»

Текст предоставлен правообладателем – Институт соитологии
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=166551

Аннотация

<p id="AutBody_0DocRoot">Данная книга – что-то вроде практической скорой помощи для тех, с кем приключились сексуальные «катастрофы» или кто хочет их предупредить. Это и предопределило ее структуру: она построена по принципу вопрос–ответ. В наше издательство приходит огромное количество писем от читателей с различными вопросами, касающимися проблем интимных отношений, и поскольку определенные вопросы повторяются, а ответить каждому в отдельности у нас нет возможности, мы решили отвечать на эти вопросы в наших книгах в серии «Советы соитолога», которые в свою очередь будут опираться на сексуальный опыт человечества. В книгу «Сексуальные „катастрофы“ и как их избежать» вошли ответы на наиболее часто задаваемые вопросы.

Содержание

От издательства	6
Мы с моей девчонкой занимались любовью, и тут в комнату вбежала ее собака и как зарычит на меня...	8
Как надевать презерватив?	10
Он мне сказал, что я все делаю неправильно, а как правильно?	15
Ой, никак не снять колечко с члена. Что делать!	19
У меня маленькая грудь, я боюсь, что от этого у меня может быть понижена чувственность, и вообще чувствую себя неполноценной.	21
Да что тут такого – маленькая сексуальная вечеринка...	23
На дискотеке она была самой красивой девушкой, но когда я привел ее домой, оказалось, что это мужик...	24
Кошмар! У простыней такой видик – брррр!	25
Я хочу забеременеть, но мы живем с мужем уже третий год, а ничего не получается. Что можно сделать?	28
Я думала, это будет страстный укус, но укусила чуть сильнее, чем рассчитывала...	32
Я беременна, но не уверена, кто отец...	35

Ой, куда делся презерватив?..	36
Моя дочь вошла в комнату, когда я со своим любовником занималась сексом!	39
Неужели мужчина может жить с мужчиной, как с женщиной?	41
Как брить гениталии?	43
Вчера я провел время со своей любовницей, а наутро у меня появился герпес. Мог ли я заразить мою подружку? Что теперь делать посоветуете?	47
Бог ты мой, я вчера мылась под душем, смотрю – а у меня седой волос на лобке.	48
Я познакомился с девушкой, привел ее к себе, вроде все было хорошо, а потом она вдруг начала рыдать и сказала, что покончит с собой.	51
Моя подружка, говорит, что, занимаясь с ней оральным сексом, я слишком сосу.	53
Обнаружила у себя венерическое заболевание. Кому нужно об этом сообщить и как? А если я их не найду – тех, от кого заразилась?	55
Моей жене нужны звериные страсти – она получает оргазм, если я делаю вид, что ее насирую. Может, у нее какая болезнь и ей нужно лечение?	57
Кажется, мой кот слопал использованный презерватив.	58

Что каждый мужчина должен знать о менструации.	59
Я гей. Пока, как мог, скрывал это от знакомых, потому что, боюсь, если об этом станет известно, меня ждут трудности. Ждут ли?	64
Кстати о поллюциях	68
О поллюции у мужчин	68
О поллюции у женщин	69
Я вошла в комнату, когда мой ребенок занимался сексом...	71
Конец ознакомительного фрагмента.	72

Виталий Протов

Сексуальные «катастрофы»

и как их избежать

От издательства

Эта книга для тех, кто делает первые шаги в сексе, и для тех, кто уже давно шагает по этому пути. Эта книга для тех, кто достаточно опытен, чтобы знать: споткнуться можно и на ровном месте, и для тех, чей опыт ограничивается лишь скоротечными самоудовлетворениями в ванной или под одеялом. Мы надеемся, что она будет полезна и нужна читателям, потому что написана по вопросам, которые эти же самые читатели присылают в наше издательство.

Что же касается авторитетности ответов, то в ней можно не сомневаться: автор – Виталий Протов – человек, хотя и молодой, но имеет за плечами не только специальное образование, позволяющее ему со знанием дела говорить о проблемах, которые затрагивает эта книга, но и богатый личный опыт.

Мы также надеемся, что читатель оценит непринужденный язык Виталия Протова, который позволил себе отвечать на серьезные, а порой и мучительные вопросы со свой-

ственной ему долей иронии и юмора, отражающей его личный взгляд – что интимные отношения мужчины и женщины – это самая увлекательная и радостная сторона жизни, и нужно стремиться к тому, чтобы она никогда не омрачалась. А для этого, по мнению автора, нужно обладать знаниями, ибо мужчина и женщина по отношению друг к другу – инопланетяне, которым для достижения понимания, гармонии и единства, нужно серьезно изучить и себя, и того, кто «находится по ту сторону презерватива».

Итак, в путь! На поиск понимания, гармонии и единства!

*Автор выражает благодарность своему учителю,
соитологу Неонилле Самухиной,
без которой эта книга была бы невозможна*

Мы с моей девчонкой занимались любовью, и тут в комнату вбежала ее собака и как зарычит на меня...

Ветеринары утверждают, что собаки – общительные и сексуальные животные. Некоторые из них, не пройдя соответствующего обучения в собачьей школе, могут попытаться распространить собачьи отношения на людей. Это означает, что собака, сверх меры проявляющая интерес (агрессивный или сексуальный) к человеку, выходит за обычные рамки собачьего поведения. Если хозяин такой собаки не обращает внимание на поведение своего четвероногого друга, принимает его как нечто само разумеющееся, то ему рано или поздно придется пережить несколько неприятных моментов, когда он будет общаться с другими людьми в присутствии своей собаки. Если собака не остается равнодушной, когда хозяин (хозяйка) обменивается с кем-либо невинными объятиями, то можно предположить, что при проявлении страстей более сильных собака тоже не останется пассивной.

Лучше всего, конечно, такую собаку запирать куда подальше на время, пока вы занимаетесь любовными играми. Но нередко случается, вы вспоминаете о том, что хорошо бы запереть собаку, когда уже поздно.

Специалисты по поведению животных рекомендуют про-

вести воспитательную работу с собакой, которая проявляет интерес к вашему любовнику (любовнице) как к потенциальному сопернику или потенциальной закуске. Например, не позволяйте собаке бежать вместе с вами к входной двери, когда раздается звонок. Если собака не подчиняется, запирайте ее в другой комнате.

И уж конечно, не позволяйте своей собаке спать вместе с вами в одной постели, а в особенности – между вами и вашим любовником (любовницей).

Так что вопрос этот не столько из сексуальной сферы, сколько из бытовой, хотя, конечно, провести четкую грань между ними невозможно. Но все же немного благоразумия, предусмотрительности, и этой проблемы не станет. Что же касается конкретной ситуации, то тут уже нужно смотреть по обстоятельствам: только вы можете решать и выбирать между неполноценным оргазмом (а разве может получиться другой в такой ситуации) и укушенным мягким местом.

Как надевать презерватив?

Вряд ли вам в школе преподавали науку надевания презервативов, а значит, либо вы ее постигаете сами методом проб и ошибок или вас просвещает более опытная партнерша по сексуальному акту. Что ж, можно поучиться этому заранее, а не в боевой, так сказать, обстановке.

Но сначала давайте разберемся, какие ощущения будете вы испытывать во время сексуального акта, надев презерватив. Обычно мужчина ощущает трение своего члена о стенки влагалища (и не только влагалища). Если вы предполагаете, что с презервативом ощущения будут такими же, то вас ждет разочарование. Многие мужчины утверждают, что совершать половой акт с презервативом – это все равно, что нюхать розу через противогаз или принимать душ, надев дождевик.

То, что вы испытываете, занимаясь любовью с надетым презервативом, определяется трением вашего члена о внутреннюю поверхность презерватива, который двигается туда-сюда, входя в соприкосновение со стенками облюбованного вами отверстия полового партнера. Поэтому, прежде всего, вам нужно научиться получать наслаждение в презервативе, а для этого следует максимизировать его возвратно-поступательное движение на вашем члене, но так, чтобы он (презерватив, конечно) при этом не соскакивал.

Таким образом, можно сказать, что идеальный презерватив – тот, который садится туго, держится в натяг на основании вашего члена, тогда как на головке висит довольно свободно – именно это обеспечивает его надлежащее движение. Не случайно большинство мужчин предпочитают презервативы с «мешочком» на конце.

Мы чувствуем себя неловко в плохо сидящем костюме. Точно также, надев презерватив не по размеру, мы будем чувствовать себя не в своей тарелке. Презервативы выпускаются разных форм, материалов и размеров. Купите несколько, чтобы подобрать для себя оптимальный по всем параметрам. Большой – не означает подходящий для всех, поэтому оставьте тщеславие и покупайте то, что вам лучше всего подходит. Некоторые предпочитают с ароматической начинкой, другие считают такие изыски глупостью.

Попытка мастурбировать с надетым презервативом поможет вам определить, какой из них лучше всего вам подходит... А потому попробуйте следующее.

Доведите себя одним из известных вам способов до состояния полной эрекции. Многие мужчины полагают, что вся эта возня с презервативами может привести к ухудшению эрекции, поэтому сначала неплохо попрактиковаться наедине с самим собой, чтобы обрести необходимые навыки. (А если презерватив вам помогает надевать любовница, попросите ее – пусть стимулирует вас надлежащим образом, чтобы не допустить снижения эрекции.)

Разберитесь, в какую сторону презерватив нужно раскручивать – раскрутите его на полсантиметра.

Капните немного смазки на водной основе внутрь презерватива по его центру. Смазка помогает надеть презерватив на головку члена и улучшает ее чувствительность. Кроме того, она улучшает условия передачи тепла от тела вашей любовницы, а ведь это так здорово – почувствовать это тепло!

Ущипните за кончик презерватива и оттяните его с члена, чтобы в конце образовался резервуар. Даже если купленный вами презерватив имеет «резервуар» на конце, этот прием позволит вам увеличить объем движения презерватива на вашем члене.

Возьмите одной рукой за кончик надетого презерватива, а другой проведите по всей его длине до самого конца, чтобы разгладить (только следите, чтобы при этом «мешочек» не сидел плотно на головку вашего члена). Движение то же самое, что и при мастурбации – вы обхватываете член кулачком и делаете движение вверх-вниз, с тем отличием, что большее усилие в этом случае нужно прилагать при ходе вниз, а не вверх. Возможно, вам придется сделать 5–6 движений, чтобы разгладить презерватив. Обратите внимание на то, чтобы под презерватив не попали лобковые волосы – иначе вместо удовольствия вас ждут весьма неприятные ощущения.

Для вящей безопасности во время акта (или если у вас ощущение, что презерватив сидит недостаточно плотно у ос-

нования члена и грозит сползти в самый неподходящий момент), можете придерживать презерватив у основания пальцами, только не нужно на этом так уж сосредотачиваться – это будет в ущерб удовольствию.

Можете использовать смазку на водной основе и с другой стороны – во влагалище вашей сексуальной партнерши (можно и просто смазать презерватив снаружи). В случае орального секса: во рту хватает слюны, и здесь без наружной смазки вполне можно обойтись.

По окончании полового акта осторожно выйдите из партнерши, придерживая презерватив за краешек у корня члена, чтобы он не сполз и семя не пролилось в оберегаемое от него лоно. «Вырвавшись на простор», не пытайтесь тут же скрутить презерватив. Осторожно (чтобы не разбрызгать семя) потащите презерватив за кончик с себя. Сняв его, завяжите «вход» в презерватив узелком, чтобы его содержимое не вылилось и не испортило вам интерьер (или не стало уликой в каком-нибудь судебном расследовании). Выбросите использованный презерватив в помойное ведро. Не рекомендуется спускать его в унитаз – он долго будет плавать на поверхности воды...

Перед тем как выбросить презерватив, лучше из эстетических соображений завернуть его в туалетную бумагу или в газету, особенно если до ведра идти далеко и какое-то время использованный презерватив будет мозолить вам глаза. И еще – не стоит разбрасывать использованные презервати-

вы в общественных местах. Даже не потому, что они могут быть источником опасных болезней (некоторые считают, что на презервативе могут находиться вирусы СПИДа или гепатита, однако это не так: вирус на поверхности презерватива скоро погибает). Но если вы хоть раз наступите на использованный презерватив босой (и даже и не босой) ногой, то поймете, почему не стоит разбрасывать этот предмет, где попало. Если же презерватив использовался для анальной игры, то на нем могут находиться бактерии, и тогда его необходимо завернуть в туалетную бумагу, запихать, скажем, в использованную жестянку из-под пива и сунуть в помойное ведро.

Даже если вы находитесь, так сказать, по другую сторону презерватива, вы должны иметь представление о том, что это такое, чтобы помочь своему любовнику.

Он мне сказал, что я все делаю неправильно, а как правильно?

Ответить на этот вопрос довольно затруднительно, поскольку поставлен он неправильно. В сексе нет правильных или неправильных позиций. Есть позиции для кого-то более удобные, для кого-то менее удобные. Есть приемы, которые позволяют облегчить соитие, усилить ощущения, но неправильных или правильных позиций нет. И все же постараемся ответить на этот вопрос. Правда, он такой многосторонний, что отвечать на него мы будем развернуто и не в одной, а в нескольких главках, чтобы не утомлять читателя однообразием.

Предварительно же скажем, что при половом сношении выделяют шесть основных групп позиций, внутри которых имеется бесконечное множество вариантов, отличающихся только незначительными деталями, например относительным расположением конечностей. Это следующие группы: 1) женщина на спине снизу, мужчина – сверху 2) мужчина на спине снизу, женщина – сверху 3) позиции, в которых мужчина входит во влагалище сзади 4) позиции на боку 5) сидячие позиции 6) стоячие позиции.

Некоторые позиции специально предназначены для определенных ситуаций, например для периода беременности.

Другие существуют только для забавы и не имеют каких-либо особых достоинств, кроме новизны, но если вы найдете их заслуживающими внимания, то можете попробовать.

Вы отнюдь не должны строго следовать написанному в этой или какой-либо другой книге. Если позиция оказывается для вас неудобной, вносите свои коррективы, пока она не будет удовлетворять обоих. Сколько бы вы, однако, ни экспериментировали, вы вернетесь к тем немногим позициям, которые обеспечивают вам и вашему партнеру наибольшее обоюдное удовольствие.

Лучше всего экспериментировать, начиная новые взаимоотношения, когда вы хотите выявить все достоинства и склонности друг друга и насладиться новизной ощущений. Экспериментирование также совсем нелишне, если вы хотите внести свежую струю в давние интимные отношения. Начиная эксперименты (и вообще занимаясь сексом), следует помнить, что...

- мужчине легче войти во влагалище, если бедра женщины широко раздвинуты. Подушка под ягодицами партнерши также облегчит введение;
- позы женщины, в которых ее колени согнуты и прижаты к груди, обеспечат самое глубокое проникновение;
- поза, в которой ноги женщины сомкнуты, обеспечивает максимальную стимуляцию полового члена.

Итак: *Как правильно № 1*

Самая, вероятно, распространенная половая позиция, хотя и ни в коем случае не самая правильная. А распространенная она, вероятно, потому, что является, так сказать, самой очевидной и простой. Женщина ложится на спину и раздвигает согнутые в коленях ноги – в этой позиции она обеспечивает легкий доступ к своим половым органам. Мужчина ложится сверху между ее ногами. Особого внимания требует момент проникновения (напомним читателю, что женщина должна быть подготовлена к половому акту предварительными ласками, иначе проникновение будет болезненным и затрудненным) – мужчина должен будет одной рукой направить свой член во влагалище; правда, значительно лучше, если женщина освободит мужчину от этой обязанности и сделает это своей рукой. Ей это сделать удобнее, потому что руки у нее свободнее; фактически ей следует делать это каждый раз, когда при слишком активном движении мужчины член выходит из влагалища. В этой позиции мужчина лишь слегка опирается на руки, а все его тело соприкасается с телом женщины, что некоторые находят очень сексуальным (пожалуй, это единственная позиция, в которой такой контакт возможен). Мужчина совершает энергичные (или не очень) движения тазом, женщина может делать короткие (насколько ей позволяет положение) встречные движения.

Повторим еще раз: эта позиция, хоть и считается самой распространенной, ни в коем случае не является самой ре-

комендуемой или самой удобной. Мужчина в этой позиции быстро устает, и половой акт, начавшийся с этого положения, почти никогда им не заканчивается: пара разнообразит позиции и за время акта нередко меняет их несколько раз. Впрочем, не следует сказанное рассматривать как рекомендацию. Если вас устраивает позиция № 1 и вы в состоянии, начав с нее половой акт, ею и закончить и получить при этом максимум удовольствия... Занимайтесь любовью так, как вам нравится, а если что-либо из здесь сказанного будет для вас в новинку и понравится в деле, что ж, для того и написана эта книга.

Ой, никак не снять колечко с члена. Что делать!

Прежде чем помочь вам с этой вашей проблемой, давайте поговорим – а что это за мода такая? Что же это за колечко? И почему его носят? Обычно это кожаный ремешок или металлическое или резиновое колечко, которое еще называют колечком любви. Носят такие штуки не на самом члене, а на его основании – в обхват мошонки. Некоторые мужчины считают, что это улучшает эрекцию. Другим просто нравится ощущение и внешний вид.

Тем, кто решил обзавестись таким украшением, можно порекомендовать начать с кожаного ремешка, который можно отстегнуть в любой момент и без особого труда. Затем, точно определив свой размер, переходите на резиновое колечко, которое при необходимости тоже можно срезать (осторожно). И только освоившись с резиновым колечком можно переходить на металлическое. Но предположим, вы, выполнив все рекомендации, обзавелись, наконец, этим металлическим колечком, добились великолепной эрекции, и вот теперь она ни за что не желает проходить.

Не нужно тут же нестись за помощью к врачу (хотя, конечно, если эрекция мешает вам жить, а коллеги на работе делают изумленные глаза, то обратиться к врачу, видимо, придет-

ся). Попробуйте придумать способ, как победить эрекцию без посторонней помощи. Попробуйте почитать учебник по алгебре или представить себе, какой будет вид у вашего босса, если его раздеть догола.

Если это не поможет, попробуйте намазать мошонку растительным маслом, только не жалейте продукта. Или примите самый холодный душ, какой можете терпеть, тогда, может, ваш неугомонный друг чуть-чуть успокоится. Намыльте мошонку мылом (только не делайте слишком активных движений, дабы не ухудшить положения), и если вам повезет, проблема будет решена.

Если и это не помогает – придется идти к врачу. Тот, возможно, начнет делать с вами такие вещи, о которых вам и подумать-то тошно. Возможно, врачу придется отсосать с помощью шприца какое-то количество крови из вашего члена и ввести какое-нибудь лекарство, которое будет способствовать уменьшению эрекции до такой степени, что колечко можно будет снять. Может, еще раз придется прибегнуть к холодному душу.

Эрекция, которая (с колечком или без него) продолжается более четырех часов, требует обращения к врачу. Если кровь свернется в члене, то мало не покажется.

**У меня маленькая грудь, я боюсь,
что от этого у меня может быть
понижена чувственность, и вообще
чувствую себя неполноценной.**

Чувственность груди вовсе не определяется ее размерами. Чувственность – это индивидуальная особенность каждой женщины, она зависит от общей конституции, от состояния нервной системы. С другой стороны, специалисты утверждают, что маленькая грудь более чувствительна, так как реагирующие на ласку нервные окончания в ней расположены ближе к поверхности, а не отделены от ласкающей руки или губ толстой жировой прослойкой. Кроме того, на маленькой груди вполне достаточно места для такого количества нервных окончаний, которое необходимо для самой высокой чувственности. Потому заметим, что лучше иметь маленькую, но остро реагирующую грудь, чем большую, но которая не откликается на ласки, а ведь именно это нередко встречается у женщин с большим бюстом.

Или ваш вопрос вызван тем, что вам не нравится ваша маленькая грудь, потому что у вашей подружки ее грудь просто рвется на свободу из платья и не оставляет равнодушными мужчин? Поверьте, что далеко не все мужчины любят полно-

грудых. Некоторые с ума сходят при виде женщин, сохранивших подростковую комплекцию. В этом есть особое обаяние и шик. Нужно только научиться этим правильно пользоваться, а не сокрушаться оттого, что природа наделила вас маленькой грудью. Поверьте, она не менее прекрасна, чем пышный бюст Мерлин Монро или классическая грудь Венеры Милосской. Тем более, что большую грудь сложнее удерживать в рамках эстетики, а с возрастом она теряет свою привлекательность быстрее, чем аккуратные маленькие грудки.

Как правильно № 2

Вторая позиция (оговоримся – второй, а также третьей, четвертой, восьмой могла быть названа любая позиция из приведенных здесь; то, что позиция описана под вторым или третьим номером ни в коем случае не делает ее приоритетной перед позицией, описанной под номером четвертым или пятым) является в известной мере модификацией первой, с той разницей, что мужчина не ложится на женщину, а стоит на коленях между ее ногами. В этой позиции он может совершать более энергичные движения, а женщина в большей степени свободна делать встречные движения. Руки мужчины могут ласкать груди женщины. Женщина своими руками может держать себя за ноги, разводя их как можно шире или поднимая бедра навстречу мужчине для улучшения условий проникновения.

Да что тут такого – маленькая сексуальная вечеринка...

Если вы собираете компанию, в которой более двух человек намереваются участвовать в сексуальных играх, то сначала нужно хорошенько подумать. Главная беда таких собраний в том, что они оказываются слишком шумными – соседи звонят в милицию, и вам приходится объясняться с людьми в форме. Если вы готовы к такому развитию событий – запретить вам коллективный секс никто не может. Позаботьтесь только о том, чтобы своим поведением не оскорблять ничьих чувств, иными словами не нужно афишировать свои развлечения и делать им широкую рекламу. Кроме того, мы бы посоветовали участвовать в таких вечеринках только в том случае, если вы абсолютно уверены, что все ее участники – здоровы и вас не ожидает впоследствии неприятный сюрприз. Неприятный, если, конечно, вы не мазохист, любящий получать удовольствие от страданий.

На дискотеке она была самой красивой девушкой, но когда я привел ее домой, оказалось, что это мужик...

Ну что ж, задавать на дискотеке вопрос о половой принадлежности того, с кем ты танцуешь, вероятно, плохой тон. С другой стороны, выяснить в самый неподходящий момент, что имеешь дело с Мишей, а не с Машей, может не лучшим образом сказаться на вашей нервной системе и психике. Что ж, если бываешь в компании, где можно натолкнуться на транссексуала, нужно быть готовым и к такому развитию событий, и если, запустив руку под юбку своей новой знакомой, вы нащупаете то, чего никак не ожидали там найти... хотя бы попытайтесь сохранить лицо. Продолжите беседу так, словно ничего не случилось. Вежливость и предупредительность – не последние человеческие качества, и не стоит ими пренебрегать даже в такой ситуации. Человек остается человеком, независимо от того, какие у него гени- талии. Скажите: «Я просто удивлен и даже не знаю, как мне быть дальше», или: «Я и не подозревал, с кем имею дело». Главное, чтобы в ваших словах не было ничего оскорбительного.

Кошмар! У простыней такой видик – брррр!

Занимаясь любовью, нужно помнить о том, что вы можете оставить после себя неприятного вида пятна на простынях, одежде, коврах, занавесках и т. д. и т. п.

Ну что ж, если это случилось, то вот несколько советов, которыми можно воспользоваться, чтобы удалить пятна.

Возьмите какой-либо домашний растворитель, разбавьте его водой (столовая ложка растворителя на стакан воды).

Возьмите раствор нашатырного спирта (одна столовая ложка на полстакана воды). Не забудьте, что у нашатыря резкий запах – заткните нос.

Возьмите раствор уксуса: одна треть стакана уксуса на две трети стакана воды.

Любой из этих растворов нужно налить на пятно, а затем промокнуть чистым полотенцем.

Пятна от мужского семени, или спермы, удаляются довольно легко. Сперма – водорастворима, и следов после выведения обычно не остается. Если испачканный предмет можно стирать – прополощите его в прохладной воде, а потом промойте обычным растворителем и отбеливателем. Если речь идет об испачканном ковре и тому подобных вещах, налейте на пятно стакан холодной воды и промокните поло-

тенцем. Этого вполне достаточно, если только вы не собираетесь сохранить испачканную реликвию для суда.

Обычные растворители справляются так же легко и с вагинальными выделениями. Если же в выделениях присутствует запах мочи, то и обращаться с этим пятном нужно как с пятном от мочи. Если моча свежая, промокните ее, потом воспользуйтесь раствором нашатырного спирта, а в конце поработайте губкой и чистой водой.

Когда вам нужно вывести пятно от крови или менструальной жидкости, то, если пятно свежее, прополощите вещь холодной (ни в коем случае не горячей) водой, а потом постирайте обычным способом. Если пятно – на ковре или обивке, вылейте сверху стакан холодной воды, а затем промокните чистым полотенцем. Если кровь засохла, то попробуйте сначала на кусочке ткани действие какого-либо домашнего растворителя (чтобы убедиться, что не останется белого пятна). Если ткань не обесцвечивается, то растворитель сделает свое дело. Протрите пятно растворителем, а потом промокните губкой с холодной водой.

Выведение пятен от смазки зависит от вида смазки. Если вы использовали смазку на водной основе, то она легко сойдет при применении того же способа, что и для удаления спермы. Если же она на основе масла, то придется применить выводитель пятен, а затем еще и полить растворителем. После этого место пятна нужно промыть чистой водой и промокнуть полотенцем.

Фекалии... Да, здесь понадобится разные растворители – очищающее средство, нашатырный спирт, уксус. Сначала очищающее средство, потом раствор нашатыря, потом опять очищающее средство, потом раствор уксуса. В конце промокните все это губкой с холодной водой.

Как правильно № 3

Еще одна разновидность позиции № 1 с той разницей, что мужчина располагается между ног женщины на корточках. Эта поза имеет ряд преимуществ. Во-первых, мужчина меньше устает – движения совершаются в более удобной позе (чем в позиции 1) и несколько иной группой мышц. А во-вторых, мужчина, находясь в таком положении, может беспрепятственно видеть не только обычно скрываемый и такой влекущий уголок женского тела, но и движения своего погружающегося члена, что несомненно воздействует на мужчину весьма возбуждающе. Женщина тоже получает дополнительное наслаждение, зная, что ее нагота находится в поле зрения мужчины. Возможно, ей захочется приподняться навстречу партнеру. Ноги женщины в этой позиции могут располагаться на плечах мужчины, что улучшает условия проникновения.

Я хочу забеременеть, но мы живем с мужем уже третий год, а ничего не получается. Что можно сделать?

Ну, прежде всего не прекращайте попыток. Попробуйте приурочивать свою сексуальную активность к наилучшим для оплодотворения дням — когда яйцеклетка, готовая к соединению со сперматозоидом находится в фаллопиевой трубе, куда она попадает после овуляции приблизительно за 14 дней до начала следующей менструации и приблизительно спустя такой же срок после начала предыдущей (см. главку *Что каждый мужчина должен знать о менструации*). Чтобы точнее определить срок овуляции, регулярно измеряйте (вагинально) по утрам температуру: во время овуляции она поднимается приблизительно на полградуса. Внимательные женщины могут почувствовать этот момент по тянущему ощущению внизу живота и кратковременной боли в районе яичников.

Сперматозоиды сохраняют жизнеспособность в течение нескольких дней, а потому соитие, произошедшее за день-два до овуляции вполне может оказаться продуктивным, но помните, что ежедневная близость с эякуляцией в этот период может наоборот снизить вероятность зачатия, т. к. сперматозоидам необходимо время для полного созревания. И

если во время ежедневных эякуляций будут безрезультатно (т.е. не приводя к зачатию) «выброшены» зрелые сперматозоиды, то пока будет «дозревать» новая партия, срок, благоприятный для зачатия, может минуть. Известно, что для сперматозоидов, чтобы «набраться сил», нужно время не менее 72 часов.

Наиболее эффективная для зачатия позиция – «мужчина сверху», обеспечивающая максимально глубокое проникновение пениса во влагалище во время эякуляции, чтобы сократить путь сперматозоидов до шейки матки и облегчить им созидательную задачу. В случае, если у женщины выявлен загиб матки, лучшей позицией для зачатия является позиция «мужчина сзади», когда женщина стоит перед мужчиной на коленях в позе, которую в народе называют «позой рака», поднимая высоко ягодицы, а руки и грудь, наоборот опуская как можно ниже, и совершая движения тазом, напоминающие пятящегося назад человека. Мужчине это даст возможность не только наслаждаться ощущениями, но и любоваться великолепной панорамой раскинувшегося перед ним женского тела. При этом также сокращается тернистый путь, который предстоит пройти сперматозоидам до встречи с вожденной яйцеклеткой. А тернистость этого пути заключается в нескольких моментах. Например, будет вам известно, что до 40% сперматозоидов погибает еще во влагалище (то есть, даже не приблизившись к желанной цели), убиваемые влагалищными секретом или микрофлорой. Для тех

же, кто успел проскочить этот «скользкий» и коварный участок, предстоит новое испытание – необходимость преодолеть цервикальную пробку, находящуюся в шейке матки. В зависимости от месячного цикла вязкость этой пробки бывает то сильнее, то слабее. Некоторые контрацептивы действуют как раз по принципу усиления вязкости цервикальной пробки для того, чтобы превратить ее в механическую преграду для прохождения сперматозоидов. В этом случае им не удастся преодолеть подобного барьера и они падают «бездыханными» прямо у «ворот в рай». Считается, что при оргазме женщины часть этой пробки как бы выдавливается наружу за счет мышечных сокращений матки, и это может облегчить зачатие, но это совсем не значит, что мы рекомендуем женщине избегать оргазма, если она наоборот хочет уберечься от нежелательной беременности. По природе своей зачатие, если все в организме женщины в норме, происходит вне зависимости – испытала ли она оргазм во время близости или нет, главное здесь, чтобы сперматозоид оказался в нужном месте и в нужное время. А оргазм для женщины – в любом случае благо, созидающее ее телесное и душевное здоровье!

Все это вы можете иметь в виду и принять рекомендуемые меры, но если они в течение нескольких месяцев не дадут результата, обратитесь к гинекологу. Пусть он разберется в вашей проблеме, возможно, у вас есть еще ряд барьеров для зачатия, например, непроходимость фаллопиевых труб, или

еще что-нибудь другое, что можно и нужно поправить с помощью специалистов.

Я думала, это будет страстный укус, но укусила чуть сильнее, чем рассчитывала...

Случай не такой уж редкий, как может показаться. Чего не сделаешь в порыве страсти! Вообще-то кожа человеческая – вещь довольно прочная, но страстного укуса может и не выдержать. И вот тут нужно быть осторожным – вполне можно не только нанести рану, но и занести в нее с укусом инфекцию.

Если кожа лишь слегка поцарапана, то обычный йод делает свое дело. Если же укус глубокий, и крови много, забинтуйте укушенное место (чистым полотенцем, например) на несколько минут, чтобы остановить кровотечение. Если ранка очень глубокая, то, может быть, придется даже наложить швы, а для этого, естественно, уже нужно обратиться к врачу. Профессиональная помощь вам понадобится и в том случае, если вы подозреваете, что перекушены связки, сухожилия или повреждена кость. Если кровь хлещет из раны, и укушенный пребывает в обморочном состоянии, вызывайте скорую. Если же плохо кусавшему, то ему (ей) нужно сесть и подумать, как сдерживать свои порывы.

В большинстве случаев, однако, понадобится дезинфицирующее средство, и этим дело кончится. Для этого, напри-

мер, можно использовать 3%-ную перекись водорода, которая всегда должна быть в домашней аптечке – это незаменимое средство, к тому же очень дешевое в отличие от других дезинфицирующих средств. Да, сначала не забудьте промыть ранку. Может, потребуется ее и перевязать.

Человеческие укусы инфицируются чаще других. И если укус достаточно серьезен, обратитесь все-таки к врачу, пусть пропишет вам антибиотик. Если на месте укуса образуется покраснение или нагноение, то визит к врачу тем более откладывать не стоит.

Скажем несколько слов и о таком, к сожалению, встречающемся виде травм, как повреждение, а то и откусывание напрочь сосков. Если случилось подобное несчастье, немедленно вызывайте скорую помощь, поскольку пострадавший может истечь кровью. А мы остережем наших читателей: голову не стоит терять, даже когда на нее обрушивается нож гильотины страсти.

Как правильно № 4

Женщина ложится на спину и поднимает ноги, сгибая их в коленях. Мужчина ложится на бок под ее ногами так, чтобы их тела образовали угол, близкий к прямому. Для облегчения условий проникновения женщина может слегка развести ноги. Мужчина в этой ситуации сам направляет член, а женщина может поддерживать себя под бедра. Руки мужчины свободны для ласк, а движения он совершает тазом и не

очень энергично. Эта поза хороша для уставших партнеров, она не требует от них особых усилий и напряжения.

Я беременна, но не уверена, кто отец...

Такие заявления, к сожалению, не единичны. Что греха таить, случается, отец семейства пребывает в счастливом неведении относительно того, что пестуемое им чадо, на самом деле, не его кровное дитя.

Что ж, вам решать, как вести себя дальше. Но если вы заинтересованы в том, чтобы выяснить, кто отец будущего ребенка, поговорите деликатно с возможными кандидатами на отцовство, организуйте тест на ДНК – он дает очень точные результаты.

Что же касается так называемых «неродных отцов»... Если вы вдруг узнаете, что ребенок, которого вы растите, биологически вовсе не ваш, это ведь еще не повод отказываться от отцовства. Вы все равно отец на всех уровнях, кроме молекулярного, а ответственные люди всегда заботятся о своих детях.

Ой, куда делся презерватив?..

Бог ты мой, только что был здесь – где ему и полагается: на члене, и вот... Не то чтобы этот презерватив был дорог вам как память, но все же выяснить, что же с ним случилось, хочется. Первое, что нужно сделать в такой ситуации – известить партнершу и попросить ее помочь вам в поисках. Вполне вероятно, что он просто свалился и лежит где-нибудь между простыней, и стоит вам приподнять одеяло – вы его увидите. Но не исключено, что он остался в вашей партнерше, и вам хорошо известно, откуда нужно начинать поиски.

Если вы обнаружили, что презерватив выглядывает из вагины вашей любовницы, возьмите его за кончик и легонько потащите его оттуда, так сказать: «За ушко и на солнышко!». Он выскользнет – так и должно быть, только не отпускайте его.

Если же его нигде вблизи не просматривается – ни среди простыней, ни в потайной пещерке, которая вас так интересовала... что же придется вам заняться поисками всерьез. Пусть ваша партнерша примет гинекологическую позу – ляжет на спину, а колени широко раздвинет. Если в этой позе вы обнаружили пропажу в скрываемой доселе от взора глубине, попросите подругу облегчить вашу работу и раздвинуть ноги как можно шире. Захватите презерватив двумя пальцами и тащите его. Помните, однако, что для женщины

эта поза не самая удобная и приятная, и у нее может случиться вагинальный спазм, который затруднит вашу задачу. Утешьте ее ласковыми словами, помогите ей расслабиться. Ведь спазм может случиться даже у тех женщин, которым нравится такая поза – болевые ощущения сделают свое дело.

Если же презерватива не видно, но остается подозрение, что он все-таки скрывается где-то совсем уж в глубине, то нужно попытаться его поискать у шейки матки. Шейка матки расположена в вершине вагинального канала и представляет собой что-то вроде кольцевого затвердения. Пощупайте пальцами вокруг, чуть выше (пальцы, возможно исчезнут целиком), и вы, вероятно, ухватите презерватив. Постарайтесь захватить его двумя пальцами и легонько потащите. Если двумя пальцами вам его не захватить, попробуйте потянуть его одним пальцем. Если уж вы его нащупали, то, скорее всего, вам удастся его извлечь.

Если презерватив обнаружен, но извлечь его не удастся, паниковать не стоит, ничего страшного не случилось. Скорую помощь тоже вызывать не нужно – просто придется обратиться к гинекологу.

Предупреждение! Не вздумайте дома для извлечения презерватива пользоваться пинцетами и другими острыми цепляющими приспособлениями – вы можете поранить свою подругу, и тогда о сексе вам придется забыть надолго. И еще, если презерватив вами был использован во избежание нежелательной беременности, то имеет смысл принять контра-

цептивные меры.

Как правильно № 5

Женщина ложится на бок, мужчина располагается сзади параллельно ей и чуть ниже. Женщина поднимает ногу и, возможно, придерживает ее одной рукой (или это делает партнер). Мужчина входит сзади и совершает движения тазом, руки его свободны для ласк.

Я слышала историю про парня, у которого на языке был пирсинг, и он делал куннилингус своей подруге, а у той тоже был пирсинг на половых губах, и они зацепились...

Да, тяжелый случай. Можно только посочувствовать. Если самим вам никак не распутаться, обратитесь к другу (подруге), который поймет всю неординарность ситуации и поможет. Если такой возможности нет, и вы разорвали пирсинг, то что ж, залечивается это повреждение, как и любая другая ранка.

Если кто-то порекомендует вам на время заживания ранки оставить в ней пирсинг, то к такому совету нужно отнестись с недоверием. Если будет желание, то впоследствии сможете сделать новый пирсинг, а ранки, в которых находятся посторонние тела, заживают дольше и процесс заживления будет болезненнее. Если ранка осложняется инфекцией – обратитесь к врачу.

Моя дочь вошла в комнату, когда я со своим любовником занималась сексом!

Сон ребенка странным образом может быть довольно чуток по отношению к тому, чем занимаются взрослые в соседней комнате. В этом есть что-то мистическое: то дитё спокойно спало, а то оно проснулось и в самый неподходящий момент возникло, словно привидение, в дверях. Ваш ребенок обычно спит так, что хоть из пушек стреляй, а тут вот на тебе...

Что уж тут можно посоветовать? Самое главное в такой ситуации – не травмировать ребенка, успокоить его и поскорей уложить спать, а завтра купить какую-нибудь игрушку, постараться сделать так, чтобы этот эпизод стерся у него из памяти (впрочем, этот совет не категорический; мы еще скажем об этом чуть ниже). Ребенку секс может показаться чем-то страшным – актом насилия или даже убийством, поэтому ваша первоочередная задача – ребенок. Остальное может подождать.

Коме того, завтра же купите задвижку на дверь своей спальни, и в следующий раз, уединившись там со своим любовником, не забудьте запереть дверь – тем самым вы не только исключите возможность попадания маленького лу-

натика в вашу спальню, когда это крайне нежелательно, но и (поверьте) сможете предаваться радостям секса с гораздо большей раскованностью и спокойствием.

Однако вернемся к ребенку... Итак, девочка вошла в вашу спальню и остановилась в дверях. Она, если только не испугалась (о чем мы уже говорили), может заинтересоваться происходящим – чем это мама занимается со своим знакомым?... Многое здесь зависит от того, сколько лет девочке. Если три-четыре, то лучше всего (как мы уже говорили) попытаться отвлечь ребенка, сделать так, чтобы она поскорее забыла увиденное. В возрасте шесть-семь лет ребенок уже имеет (пусть и весьма туманное) представление о сексе, и лучше не обманываться на сей счет, а сказать девочке откровенно, что вы занимались сексом, а такими вещами обычно занимаются вдвоем, и ей в следующий раз лучше постучать, прежде чем входить в вашу спальню.

Закончим эту главку напоминанием (еще раз): конечно, ребенок важнее ваших удовольствий, и в первую очередь вы должны позаботиться о нем.

Неужели мужчина может жить с мужчиной, как с женщиной?

Есть вещи, которые нам подчас трудно представить, потому что они не укладываются в схему нашего традиционного мышления. Ну, скажем, мы, смертные и обитающие на планете, которая исследована уже вдоль и поперек, не можем представить себе бесконечность во времени и пространстве. Так и человеку традиционной сексуальной ориентации трудно себе представить, что может чувствовать человек, который от природы родился другим.

Конечно, отношения устойчивой пары гомосексуалистов нельзя уподоблять отношениям мужчины и женщины. Гомосексуалисты обычно вступают в равноправные партнерские отношения. Большинство гомосексуалистов хотели бы именно такие стабильные «семейные» отношения, но шансов найти подходящую пару у них гораздо меньше, чем у мужчин и женщин традиционной ориентации. К тому же предубежденное отношение к гомосексуалистам в обществе делает их нередко людьми замкнутыми, что естественно затрудняет поиски партнера.

Иногда случаются такие жизненные ситуации, в которых традиционные гетеросексуальные отношения невозможны (например, в условиях замкнутого мужского общества – дол-

гие морские переходы на корабле, тюрьма, зимовки и т. п.) и тогда могут возникать сексуальные отношения между мужчинами, но не в качестве чисто гомосексуальных, а в качестве заместительных, когда их толкает на близость не влечение или чувство друг к другу (как это происходит у гомосексуалистов), а всего лишь умение оказать услугу по облегчению тягот воздержания. В этом случае второй мужчина представляет собой скорее не сексуального партнера, а просто одушевленный инструмент мастурбации. Так же может происходить и у женщин, лишенных мужского общества.

Как правильно № 6

В этом положении женщина лежит на спине, а мужчина располагается между ее ногами (в любой из удобных ему позиций). После введения члена она поднимает ноги и перекрещивает их на спине мужчины. Женщина может сплести ноги и ниже: на поясице или даже на его бедрах. В этом положении ее лоно в меньшей степени «распахнуто» навстречу мужчине, то есть женщина может регулировать ширину входа во влагалище, а также глубину проникновения, которая увеличивается тем больше, чем больше женщина поднимает и подтягивает ноги к своему животу.

Как брить гениталии?

Многие хотя бы раз в жизни предпринимают попытки побрить гениталии. Большинство из них, промучившись после этого неделю (зуд, сыпь, неприятные ощущения), клянутся ничего подобного больше в жизни не делать и попытаться поскорее забыть об этом грехе юности. Однако многие, тем не менее, находят способ брить гениталии без неприятных последствий, а некоторые «бритые» мужчины утверждают, что член у них теперь кажется длиннее. Поэтому дадим здесь несколько советов о том, как брить гениталии.

Для начала состригите волосы ножницами. Для этого возьмите маленькие острые ножницы и снимайте волосы как можно ближе к основанию.

Смягчите волосы водой, например, с помощью полотенца, пропитанного теплой водой. Пусть влажное полотенце пролежит на месте, которое вы собираетесь брить, минут десять.

Нанесите на это место гель для бритья (не жалейте геля). Лучше воспользоваться гелем для чувствительной кожи (ведь вы собираетесь брить самое чувствительное место на своем теле). Не советуем пользоваться вместо геля обычным мылом – такая экономия не пойдет вам на пользу.

Возьмите безопасную бритву (и опять не экономьте – купите ту, что получше). Одноразовые бритвы не обладают достаточным качеством – они быстро затупляются. Пользо-

ваться ими можно лишь в том случае, если вы на одно бритье заготовили две-три штуки. Для бритья гениталий лучше завести отдельную бритву и не пользоваться ею для других целей.

Одной рукой натяните кожу, а другой – начинайте бритье. Если у вас кожа очень чувствительная, то брейте в направлении роста волос. Однако помните, что в этом случае вы не добьетесь чистого бритья. Бритье против роста волос дает гораздо более эффектные результаты.

Если вам приходится несколько раз пробривать одно и то же место, каждый раз наносите на поверхность гель, а бритву после нескольких движений непременно прополаскивайте.

Промойте водой выбритую поверхность и посмотрите – не осталось ли где плохо выбритых мест. Не торопитесь, брейтесь так, как будто ничего важнее этого в жизни нет. У женщин особенно трудно поддается выбриванию место над клитором, где сходятся наружные половые губы. Кроме того, это место очень чувствительное, и там возможно возникновение раздражения. Поэтому женщины должны относиться к выбриванию этого места с особым тщанием. Можно воспользоваться небольшим количеством деэпиляторного крема, только ни в коем случае не допускайте его контакта со слизистыми оболочками.

После бритья освежите бритую кожу. Для этого можно использовать алоэ вера или увлажнители, содержащие витамин Е. Кое-кто использует одному ему известные средства. Вы-

берите то, что вам нравится больше.

После первого бритья вы, скорее всего, ощутите зуд – он появляется из-за роста волос. Однако со временем (после третьего-четвертого бритья) это ощущение пройдет, поскольку кожа привыкнет. Многие, бреющие гениталии, делают это два-три раза в неделю, считая, что таким образом они обеспечивают желаемую гладкость кожи.

Если через два-три дня после бритья вы увидите красноватые пятнышки, это дают о себе знать растущие волосы – они загибаются под кожей, а не пробиваются сразу на поверхность, как должны бы. Воспользуйтесь пинцетом, чтобы помочь им пробиться на поверхность (не забудьте сначала продезинфицировать его спиртом). Попробуйте с помощью пинцета сдвинуть красное пятнышко – волосок должен пройти сквозь кожу и появиться. Попробуйте после этого выщипнуть его с корнем. Потрите кожу мочалкой – это поможет снять с поверхности омертвевшую кожу, и растущие волоски сами выйдут на поверхность.

Если после бритья кожа у вас не становится гладкой, то можете рассмотреть еще две-три возможности. Если у вас достаточно средств, чтобы обратиться к специалисту по депиляции, то это скорейший путь к достижению вашей цели, хотя процедура может быть довольно болезненной. Механические средства для удаления волос на таких нежных участках не очень хороши. Некоторые выщипывают волосы, однако эта процедура довольно трудоемкая и к тому же тоже

болезненная.

Есть еще и такие средства, как электролиз (электролиз тоже довольно дорогостоящее средство, болезненное и почти всегда перманентное) и лазерная деэпиляция (это средство тоже дорогое, почти безболезненное, но им приходится пользоваться периодически, если уж вы решили).

Вчера я провел время со своей любовницей, а наутро у меня появился герпес. Мог ли я заразить мою подружку? Что теперь делать посоветуете?

Заразить подружку вы вполне могли. Современная наука отвечает на этот вопрос со стопроцентной уверенностью: заразить ее вы могли. Поэтому если вы чувствуете симптомы болезни, то честнее будет предупредить об этом свою партнершу, а там уже совместно решать.

Презерватив не всегда защищает от передачи этого вируса, поскольку он может передаваться и через другие, незащищенные части тела. Препятствуют передаче вируса такие медикаментозные средства, как ацикловир и вальцикловир. Если вы примите эти средства заранее, то вероятность заражения значительно снизится.

Итак, повторим еще раз наш ответ: да, заразить ее вы могли. Но ведь есть и другой вопрос: заразилась ли она? Не исключено, что у нее стойкий иммунитет к тому виду вируса, который поразил вас.

Бог ты мой, я вчера мылась под душем, смотрю – а у меня седой волос на лобке.

Примите поздравления – в вашу дверь стучится средний возраст. (Впрочем, у некоторых людей появление седины может быть и не связано с возрастом, известны случаи посещения людей до тридцати лет.) Не расстраивайтесь – у этого возраста масса своих преимуществ, и его наступление вовсе не означает, что жизнь с ее радостями закончилась.

Тем не менее, вам хочется еще побыть молодым. Что делать в этом случае?

Если у вас один-два седых волоса – просто выдерните их. Неприятно, конечно, больно, но терпимо. Однако не удивляйтесь, если скоро снова увидите седину в этом же месте. Дело в том, что если появился один седой волос – жди, появятся еще. Процесс, как говорится, пошел. И опять у вас есть возможность выбирать: либо махнуть на это дело рукой (ну, седина, так седина, что с этим поделаешь!), либо прибегнуть к краске, либо взяться за бритву (о том, как брить лобковые волосы, мы уже писали).

Как красить лобковые волосы? Ни один производитель красок для волос не производит красок, специально предназначенных для лобковой поросли. Однако опыт показывает,

что обычная краска для волос вполне годится, если только она не содержит перекиси и аммиака (добавим в скобках, что большинство красок как раз и содержит эти вещества). Выскажем и эстетическое соображение: неестественные ядовитые оттенки – как бы ни были они хороши для волос на голове – также мало подходят для лобковых волос, как корове седло.

Лучше всего воспользоваться специализированными красками для мужских бород. Поскольку они используются на лице, их выпускают в мягком варианте, а это как раз то, что надо для нежной лобковой кожи. Но сначала краску нужно испытать – нанести ее на кожу с внутренней стороны локтя, например. Если через несколько часов не возникнет раздражения или покраснения – можете красить свою лобковую растительность. Если же имеет место раздражение, то забудьте о краске и воспользуйтесь бритвой.

Категорически возбраняется пользоваться краской вблизи половых губ. Кожа там слишком нежная и любые эксперименты могут плохо кончиться.

Лобковые волосы гораздо жестче других волос, и процедуру покраски, возможно, придется провести два, а то и три раза. Однако повторно краску наносите, не ранее, чем через два дня.

А завершим рекомендации по борьбе с сединой следующим соображением: мы уже говорили, что у средних лет масса своих преимуществ, попробуйте не обращать внимания

на седину и продолжайте жить, как ни в чем не бывало. Приведем соображение одного авторитетного человека – Габриэля Гарсия Маркеса, который сказал: «Пока человек не забывает о сексе, секс не забудет о человеке».

Как правильно № 7

Женщина ложится на живот и раздвигает ноги. Мужчина ложится сверху и проникает во влагалище, раздвигая ягодицы женщины для облегчения входа. В этой позиции проникновение неглубокое; обычно она хороша лишь для разнообразия, не позволяя совершать слишком активные движений тазом, потому что каждое такое активное движение может приводить к полному выходу члена из влагалища.

**Я познакомился с девушкой,
привел ее к себе, вроде
все было хорошо, а потом
она вдруг начала рыдать и
сказала, что покончит с собой.**

Секс – вещь интимная, действенная и временами может приводить к эмоциональному кризису. Обычно такому кризису подвержены люди уязвимые, эмоционально неустойчивые.

Если кто-то в вашем присутствии пытается повредить себе, грозит самоубийством, это означает, что данный человек на вас проецирует свои личные переживания. Он (она) не рассматривает вас как потенциального помощника. Он (она) пребывает в состоянии агонии, а его (ее) представления о необходимой помощи могут быть очень далеки от реальной ситуации. Вас же он (она) считает кандидатурой на роль помощника абсолютно неприемлемой еще и потому, что вы находитесь в интимной связи.

Если в вашем районе есть телефон горячей линии, свяжитесь с психологом, который сможет оказать профессиональную помощь вашему другу и вывести его из опасного состояния.

Конечно, если такое случилось с вашей случайной знакомой, то, как говорится, с глаз долой – из сердца вон. Но если такое происходит с по-настоящему близким вам человеком, если после сексуального контакта с ней регулярно случаются такие психологические срывы, вам придется набраться терпения, возможно, ей нужна не разовая, а длительная помощь психотерапевта.

Моя подружка, говорит, что, занимаясь с ней оральным сексом, я слишком сосу.

Кажется, оральный секс в известной мере в этом и состоит. Впрочем, попробуем разобраться.

Во-первых, то, что было хорошо для вашей прежней пассивности, совсем не обязательно понравится нынешней. У некоторых женщин эрогенная зона сведена к небольшому участку, у других – она занимает гораздо большую площадь. Некоторым нравятся едва ощутимые воздействия, другие, напротив, любят сильные, с участием не только губ и языка, но и зубов. (Кстати, есть некоторая закономерность: мужчины обычно говорят, что женщины воздействуют слишком слабо, а женщины, что мужчины – слишком сильно.)

Поэтому лучше всего начать с выяснения: что же предпочитает ваш партнер. Если вы свободно разговариваете на любые темы, вам не составит труда выяснить предпочтения друг друга. Если же кто-то из вас стесняется говорить об *этом*, то вам придется прибегнуть к методу проб и ошибок. В процессе вы можете останавливать свое действие и задавать вопросы. Скажем: «Я то делаю?», или «Это то место?», или «Сильнее или мягче?»

Выяснив предпочтения партнера, разнообразьте свои дей-

ствия, потому что даже человек с вполне устоявшимися вкусами ищет разнообразия, а если акт повторяется из раза в раз без изменений, он может наскучить кому угодно. Включите воображение. Представьте, что вы флейтист-виртуоз.

Даже если вы нащупали точку, которая безусловно вызывает оргазм у партнера, не заикливайтесь на ней. Большинство женщин предпочитает, когда оральному воздействию подвергается участок вокруг вагины, половые губы, клитор; мужчины любят воздействие на головку члена, мошонку, анус.

Нужно иметь в виду и еще одно соображение, когда вы занимаетесь оральным сексом. Правда, этот вопрос чаще касается женщин: готовы ли вы поглощать продукт эякуляции? Если нет – ваш партнер должен знать об этом.

И последнее: хотя главную роль в этой ситуации играет ваш рот, это вовсе не значит, что остальные части вашего тела должны бездельничать. Скажем, если женщина делает фелляцию, то, по меньшей мере, одна ее рука должна держать пенис у основания. При выполнении кунилингуса руки мужчины могут ласкать груди женщины, а могут найти себе и другое применение – все зависит от фантазии и предпочтений.

Обнаружила у себя венерическое заболевание. Кому нужно об этом сообщить и как? А если я их не найду – тех, от кого заразилась?

Если у вас обнаружилось венерическое заболевание, то первым делом нужно начать лечение. Выясните у доктора, какой инкубационный период у этого заболевания (иными словами, через какой промежуток времени после попадания в ваш организм болезнетворных бактерий болезнь начинает проявляться). Еще выясните, на какой стадии болезни вы находитесь, то есть, сколько времени прошло от первого (еще не очевидного для вас) проявления болезни. Таким образом вы сможете определить круг лиц, с которыми вы имели половые контакты. Напрягите память. Если вы ведете дневник, то проблем у вас не будет. Наконец, список составлен. Хорошо, если он не очень велик, в противном случае работы у вас будет больше. Ведь каждому из списка вам придется задать по меньшей мере два вопроса: «Не заразилась ли я от тебя?» или «Не заразился ли ты от меня?»

Если у вас есть некоторое чувство такта, вы сможете найти нужные слова. Скажем: «Не очень хорошие новости, но у меня вдруг обнаружили такие вот симптомы. Не знаю точ-

но, давно ли это у меня, но тебе лучше бы провериться».

Помнить следует и вот еще о чем: венерические заболевания подтачивают иммунную систему организма, поэтому, чем скорее вы избавитесь от неприятной болезни, тем лучше.

Если же вы никак не можете найти человека, с которым у вас был половой контакт, то это вам урок на будущее: с половыми партнерами нужно обмениваться телефонами, хотя бы на такой вот случай.

Моей жене нужны звериные страсти – она получает оргазм, если я делаю вид, что ее насилую. Может, у нее какая болезнь и ей нужно лечение?

Если ей эта игра доставляет удовольствие, а вы особо не возражаете, то может не стоит и огород городить – продолжайте в том же духе! Некоторым нравится испытывать незначительные болевые ощущения, нравится имитация насилия, нравится грубая мужская сила. Никакие это не болезни и не извращения (последнее слово применительно к сексу, на наш взгляд, вообще не должно употребляться), хотя выбор жены и может показаться странноватым. Может быть, это желание – реализация ее подспудных фантазий, может быть, она видела что-либо подобное в кино, и виденное глубоко запало ей в душу. Конечно, если эти желания превосходят всякую разумную меру и жена требует, чтобы вы и в самом деле причиняли ей сильную боль, то ей, пожалуй, стоит обратиться к специалисту – сексопатологу или психотерапевту.

Кажется, мой кот слопал использованный презерватив.

Хотя такие случаи довольно редки, ветеринары считают, что вашему любимцу не грозит никаких серьезных осложнений. Кошки обычно едят только съедобные вещи, правда, случается, заигравшись, могут съесть и что-то неудобоваримое, как, например, ваш использованный презерватив. Иногда могут съесть веревочку, приняв ее за червячка. Вот что касается собак, то они и в самом деле едят почти все. Но желудочных проблем ни у котов, ни у кошек от такой еды, как правило, не бывает. Через день в кошачьем корытце вы обнаружите пропажу. Ну, а у собаки все пролетит – вы и не заметите.

Как правильно № 8

Мужчина ложится на спину, сводит ноги, женщина садится на корточки сверху лицом к нему и сама направляет его член. Движения в этой позиции совершает женщина. Она при этом может сидеть или лечь на мужчину.

Эта позиция хороша в случае, если мужчина устал, и для разнообразия.

Что каждый мужчина должен знать о менструации.

Матка по размерам и форме напоминает спелую грушу, расположенную в нижней части брюшины женщины – ниже пупка. Во время беременности матка растягивается, увеличиваясь до размеров, которые необходимы, чтобы вместить плод.

Раз в месяц яйцеклетка проделывает путь по маточным (фаллопиевым) трубам из яичников в матку, где с ней может соединиться сперматозоид. Этот «выход в свет» яйцеклетки называется *овуляция*. Некоторые женщины чувствуют, когда у них происходит овуляция – это ощущение тянущих или наоборот резких и кратковременных так называемых промежуточных болей. Однако у большинства женщин этот процесс проходит незаметно. Овуляция – наиболее благоприятное время для зачатия, хотя ни одна женщина не может быть стопроцентно уверена, способна ли она к зачатию в данный момент или нет.

В подавляющем большинстве случаев соединения яйцеклетки и сперматозоида не происходит. Но организму женщины до поры до времени это не известно, и каждый раз он ведет себя так, как если бы зачатие могло произойти. Поэтому в матке готовится внутренняя «подушка» из крови и пи-

тательных веществ, необходимых для питания плода, если таковой образуется. Если же плод не появляется, то матка выдавливает из себя эту «подушку». Процесс выдавливания – что и является собственно менструацией – может продолжаться от трех до семи дней. Матка в это время как бы «обливается кровавыми слезами» от огорчения, что желанный гость – малыш или малышка – так и не появился.

В среднем менструации у женщин происходят раз в четыре недели. Но бывают и отклонения. У одних это случается реже, у других – чаще, а у третьих вообще нерегулярно. Нерегулярные менструации характерны как для юных девушек, у которых этот процесс только начался, так и для женщин в возрасте, приближающихся к менопаузе. Если регулярность менструаций сильно нарушена, следует обратиться к врачу.

Приблизительно неделю спустя после овуляции у некоторых женщин возникают ощущения, предупреждающие их о приближении менструации. Эти ощущения могут включать болезненность и набухание груди, отек ног, повышенную раздражительность, усиление сексуальных желаний, увеличение аппетита, головные боли, чувство тянущих болей в нижней части живота. Замечено, что у некоторых женщин эти симптомы ослаблены, а у других проявляются в полной мере. Многие женщины получают облегчение, занимаясь физическими упражнениями. Неплохим помощником является и секс. Некоторые прибегают к лекарственным пре-

паратам.

Приблизительно две недели спустя после овуляции начинается менструация. О ее наступлении обычно свидетельствует небольшое красноватое выделение из вагины. Хотя обычно это выделение и называют кровью, но кровь — только одна из составляющих менструальной жидкости. У большинства женщин во время месячных количество выделений в день составляет около 30 г. В это время женщине необходимо пользоваться гигиеническими средствами для защиты одежды. Такие средства имеются в изобилии. Вопрос в том, чтобы выбрать для себя наиболее подходящее.

Тампон представляет собой цилиндрической формы абсорбент диаметром приблизительно с палец. Большинство тампонов выпускаются в специальном футляре-трубочке, который помогает заводить их в вагину, и у всех имеется ниточка, выходящая наружу. Когда приходит время заменить тампон (обычно женщина чувствует это), нужно просто потянуть за ниточку. Нужно помнить, что не все туалеты справляются с тампонами, поэтому использованный тампон рекомендуется завернуть в туалетную бумагу и выбросить в мусорное ведро.

Широкое распространение получили и прокладки, сейчас большинство их выпускается с липучкой, что облегчает пользование ими.

Одной из новинок в этой области являются менструальные чашечки. Они изготавливаются из мягкого пластика

диаметром 2, 5–5 см. Чашечка вставляется в вагину – на шейку матки – наподобие диафрагмы; там в ней собирается менструальная жидкость. Хотя эти чашечки рассчитаны на одноразовое применение, женщины нередко после использования моют их и откладывают до следующего случая. Женщина вполне может заниматься сексом – чашечка этому не мешает, хотя некоторое ощущение неудобства и может возникать. Некоторые женщины даже используют чашечки в качестве противозачаточной диафрагмы.

Во время менструации главным симптомом является тянущее ощущение в нижней части живота или в районе поясницы. У некоторых возникают болевые ощущения, порой весьма сильные. Иногда снять эти неприятные симптомы помогает оргазм. Некоторые довольствуются грелкой, третьи принимают лекарства – скажем, ибупрофен. Значительно ухудшить ситуацию может запор, поэтому во время менструации рекомендуется соблюдать диету, способствующую облегчению желудка. Если ни одна из приведенных выше рекомендаций не помогает, а болевые ощущения нарастают, женщине следует обратиться к врачу – он пропишет что-нибудь сильнодействующее.

Некоторые женщины убеждены, что во время менструаций запрещается секс, нельзя принимать ванны, поднимать тяжести и заниматься спортом. Однако все эти занятия абсолютно безопасны. Разве что нужно продумать более надежные меры защиты одежды, поскольку при физических на-

грузках и любых «согревающих» процедурах (сюда относятся не только посещение бани, прием горячих ванн, но и употребление крепких алкогольных напитков) выделения усиливаются.

Некоторые существующие медикаментозные противозачаточные средства действуют на организм таким образом, что менструация как бы откладывается, пропускается. Большинство врачей утверждает, что это безопасно для организма. Если же женщина не хочет принимать таблетки и желает заниматься сексом во время менструации, но так, чтобы это не было похоже на кровавое побоище, нужно заранее установить диафрагму, а после сделать спринцевание.

Я гей. Пока, как мог, скрывал это от знакомых, потому что, боюсь, если об этом станет известно, меня ждут трудности. Ждут ли?

Прискорбный факт, но в обществе укоренилось предубежденное отношение к сексуальным меньшинствам (видимо, таковы особенности человеческого сознания – все выходящее за привычные рамки отвергается, и меньшинства, будь то сексуальные или национальные, нередко становятся предметом если не ненависти, то по крайней мере насмешек и издевательств). Даже люди, имеющие широкий кругозор и понимающие, что гомосексуализм – это не преступление и не болезнь, относятся к гомосексуалистам с долей предубеждения. В последние годы отношение к гомосексуалистам стало понемногу меняться, но крутого поворота в общественном сознании не произошло. (Хотя мы и ушли от тех времен, когда гомосексуалистов преследовало государство. Всего сто лет назад в цивилизованной и демократической Англии за гомосексуализм был приговорен к тюремному заключению выдающийся писатель Оскар Уайльд. Что уж говорить о России, где в 1893 году был доведен до самоубийства великий композитор Петр Ильич Чайковский

– его нетрадиционная сексуальная ориентация тоже не давала кое-кому покоя. В советское время существовал закон об уголовном наказании за мужеложество по добровольному согласию между лицами мужского пола, и наказание было весьма серьезным – лишение свободы до десяти лет. Данный закон, а вернее часть I статьи 121 УК РФ была отменена лишь в мае 1993 года. Да и то, как говорится, только «до особого распоряжения»...).

Есть множество примеров того, когда гомосексуалисты не только не скрывают своей сексуальной ориентации, но и открыто заявляют о своих наклонностях. Что ж, мы не против, только не надо кичиться своей сексуальной ориентацией – в конце концов, ориентация – это сугубо интимное дело и нечего выносить ее на публику. Нужно оставаться такими, какими нас создала природа, и научиться жить, исходя из этого. Нам кажется, было бы разумней на работе и в обществе вообще не афишировать свою гомосексуальность или гетеросексуальность, ведь, в конце концов, сексуальная ориентация не влияет на профессионализм – кому какая разница с кем спит, например, хирург, лишь бы он был хорошим специалистом и спасал людям жизнь. А вот когда заходит речь о досуге или сексуальном времяпрепровождении, лучше идти туда, где вас поймут, где будут такие же, как и вы, «одной крови». Сейчас даже в России уже не редкость клубы или бары, где собираются люди определенной сексуальной ориентации. Там можно найти то общение и понимание, ко-

торое вам так нужно для наполненной и полноценной жизни.

Мне четырнадцать. Мать обнаружила на моей простыне следы спермы, и сказала, что мне пора заняться чем-нибудь полезным, чтобы мыслей дурных не было. Она, наверное, права?

Ну, мать всегда права. И если вам четырнадцать, то полезным давно пора заняться – подумать о будущей профессии, почитать книгу, записаться в спортивную секцию, помочь дома родителям... В общем полезных дел масса. Вот только «дурных», как говорит ваша мать, мыслей у вас от этого не убавится. Или почти не убавится. С природой трудно бороться, и «дурные» мысли так и лезут в голову. Хотя, такие уж ли они дурные? Природа редко ошибается, и если она вложила в человека половой инстинкт, то уж наверное знала, что делала.

И мальчиков, и девочек в тринадцать-четырнадцать (а то и раньше) лет начинают терзать поначалу смутные желания, со временем обретающие все более конкретную форму. И пока молодой человек не начинает жить более или менее регулярной половой жизнью, самоудовлетворение (а иначе мастурбация) неизбежно. Что же касается пятен спермы на простынях, то тут постарайтесь быть поаккуратнее. Каким образом? Ну, придумайте что-нибудь. Это должно быть так же естественно, как пользование туалетной бумагой. Вот ее, кстати, и возьмите, чтобы на простынях не оставалось сле-

дов ваших ночных бдений.

Да, нужно сказать вот еще о чем. У мальчиков по ночам случаются поллюции – неконтролируемое семяизвержение под воздействием эротических сновидений. Тут уж ничего не поделаешь, если ваши желания пролились на простыню независимо от вас. Но мужчина должен сам соблюдать гигиену и чистоту, а не перекладывать это на других, например, маму. Не думайте, что женщине доставляет удовольствие убирать испачканные вами простыни. Если вы внимательно читали нашу книгу, то, наверное, обратили внимание и на главку, в которой говорилось о том, как выводить пятна. Может быть, воспользуетесь этими советами?

Кстати о поллюциях

О поллюции у мужчин

Каждому мужчине в то или иное время приходилось сталкиваться с поллюциями. Поллюцией (кстати, происходит это слово от латинского *pollutio* – «марание») называется непроизвольное ночное семяизвержение. Обычно поллюция бывает спровоцирована каким-либо сновидением эротического характера, которое вызывает эрекцию и оргазм. Мужчина может при этом бесконтрольно совершать мастурбационные движения, что, в конечном счете, и приводит его к семяизвержению. Однако семяизвержение может происходить и без механических воздействий на член, а просто под впечатлением сладострастных картин, которые мужчина видит во сне. Обычно поллюции бывают у молодых мужчин при воздержании, то есть в условиях отсутствия половой разрядки.

О поллюции у женщин

Обильные выделения после оргазма у некоторых женщин породили в прошлом такие выражения, как «женская сперма», «женское семя». Однако, конечно, данная жидкость не имеет никакого отношения ни к сперме, ни к семени, это всего лишь секреторные выделения из межклеточного пространства влагалища, и их чрезмерное обилие наблюдается в основном у женщин, страдающих дисбактериозом, который до XX века не умели ни диагностировать, ни устранять.

Таким образом, говорить о поллюции у женщин можно с очень большой натяжкой, поскольку эякуляции (или семяизвержения – сути мужской поллюции) у женщины не может быть по природе, хотя механизм, запускающий это явление у женщины, такой же, как у мужчины. Ей снится эротический сон – мужчина ее ласкает, его ласки становятся все более откровенными, наконец, их тела сплетаются. Характерно, что воздействие подобных снов на женщину часто завершается оргазмом, достигаемым благодаря полному психологическому расслаблению женщины, у которой во время сна сдерживающие и часто мешающие в реальности мотивы как бы отключаются. Кроме того, во сне, как и в сказке, возможно все, поэтому эротические сны порой являются воплощением не возможных в реальной жизни сексуальных фантазий женщины. В результате оргастических сокращений мышц у

нее из шейки матки выходит пробка слизи. Немало секретов выделяются также и из влагалища. Так что в известной мере поллюция (в той степени, в какой это связано с латинским словом «марание») происходит и у женщины. Также как и у мужчин, поллюции наблюдаются в основном у женщин, ведущих одинокую жизнь и не имеющих сексуальной разрядки.

Я вошла в комнату, когда мой ребенок занимался сексом...

Ну, прежде всего, попытайтесь понять – с обоюдного ли согласия происходит то, что вы видите. Если вы видите, что совершается насилие, немедленно вмешайтесь и прервите происходящее. Вызовите милицию, если вы полагаете, что это следует сделать. Оцените ситуацию – нужна ли пострадавшей стороне психологическая помощь.

Другое дело, если происходящее не связано с насилием, то лучше всего сдержать свой праведный гнев, тихонько закрыть дверь и удалиться. Впоследствии проведите с вашим ребенком беседу (если вы не сделали этого раньше) о венерических болезнях, нежелательной беременности. Иными словами выступите в роли умного и деликатного просветителя. Если вы чувствуете себя не готовым для такой роли, обратитесь к специалисту по вопросам секса.

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.