

«Must-read для всех мужчин». **COSMOPOLITAN**



ОНА КОНЧАЕТ ПЕРВОЙ

как доставить женщине наслаждение

ЯН КЕРНЕР

доктор медицинских наук,
психотерапевт и сексолог

18+

Ян Кернер
Она кончает первой.
Как доставить
женщине наслаждение
Серия «Камасутра XXI
века для продвинутых»
Серия «Сексуальный интеллект.
Книги, которыми стоит заняться»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40552189

Она кончает первой. Как доставить женщине наслаждение: Эксмо;

Москва; 2019

ISBN 978-5-04-100121-6

Аннотация

Исследования показывают, что три четверти мужчин кончают через несколько минут после начала секса. Женщинам порой нужно не меньше 15 минут, чтобы возбудиться и достичь оргазма. Дело в том, что главный источник удовольствия – клитор не получает достаточного внимания. А между тем, этот орган содержит 8 000 нервных окончаний и обладает высокой чувствительностью.

Доктор медицинских наук, психотерапевт и сексолог Ян Кернер считает, что куннилингус – это не просто прелюдия к сексу, а очень значимая его часть. Кернер детально описывает строение женского тела и дает подробные рекомендации, как довести партнершу до пика наслаждения и раскрыть ее сексуальный потенциал.

Содержание

Предисловие научного редактора	6
Введение: Признания «скорострела»	10
Часть первая	35
1. Любезность, которая принимается в расчет	35
2. Клитор: двигатель, способный на многое	40
3. Влезть в ее шкуру	43
4. Женский оргазм: будьте проще	46
5. Язык твой – меч твой	50
6. Богиня внутри	55
7. К черту Фрейда!	58
8. Что в имени ее сокрыто	63
9. Видимое: анатомия наружных половых органов женщины	67
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Ян Кернер
Она кончает первой.
Как доставить
женщине наслаждение

Ian Kerner

**SHE COMES FIRST: THE THINKING MAN'S GUIDE TO
PLEASURING A WOMAN**

**SHE COMES FIRST. Copyright © 2004 by Ian Kerner,
Ph.D.**

Published by arrangement with HarperCollins Publishers.

© Черепанов В.В., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*** * ***

Предисловие научного редактора

За последние 50–60 лет сексуальная грамотность резко возросла. Однако и сегодня большинство людей (особенно мужчины) считают куннилингус прелюдией, предварительными ласками, «аперитивом», который подается перед основным «блюдом» – половым сношением. Но это совсем не так.

Книга, которую вы начинаете читать, очень интересная, она учит человека (в первую очередь мужчину), как достичь сексуальной гармонии, как доставить величайшее наслаждение женщине и как его получить. Книга откровенная, понятная. Все написанное в ней адресовано каждому из нас.

Человеческая сексуальность – одна из основных особенностей человека разумного, которая выгодно отличает нас – людей – от всех других существ, живущих на планете Земля. Словосочетание «человек разумный» смело можно заменить на «человек сексуальный». Не будет преувеличением сказать, что именно особая сексуальность, наряду с членораздельной речью и психикой, определяет нашу исключительность, уникальность и неповторимость. И это не случайно. Вся человеческая цивилизация, культура связаны с сексуальностью. Секс – это, пожалуй, основной мотив и основной путь к постижению сущности человека. К взаимному познанию (выделено мною. – Г. Б.) друг друга. Не случайно

в Библии половой акт называется познанием. Без познания друг друга нет подлинной любви. Для этого в первую очередь необходима предельная откровенность в отношениях между мужчиной и женщиной. В сексе наиболее полно раскрывается суть человека. Любовь и секс удовлетворяют основные физиологические и психологические потребности человека. И не только потребности, но и способности.

Казалось бы, сегодня анатомия женских половых органов полностью изучена. Но автор меняет приоритеты. Основное внимание уделено клитору – главному генератору сексуальных отношений и радостей секса. С этих позиций в книге подробно описаны сексуальные реакции женщины, что и как испытывает женщина и, что даже более важно, как их оценивает мужчина. Автор дает мужчине полностью обоснованные советы – как себя вести и что делать, чтобы доставить женщине величайшее удовольствие. Именно сексуальная гармония и удовлетворение женщины – один из главных компонентов семейного счастья.

Автор уделяет много внимания психологическим основам любви и секса, без чего секс и возвышенный акт познания нисходит до животного уровня. Этого допускать нельзя.

Перед вами самая необычная книга, которую вы прочитаете как увлекательный детектив, как Пуаро или мисс Марпл. В отличие от детектива с убийствами вас ждет совсем другое расследование – как получить и дать наслаждение. Музыка рта – так поэтично называет Алекс Комфорт взаимные

ласки половых органов ртом, губами или языком. Читайте, учитесь.

*Академик Российской академии естественных наук,
доктор медицинских наук, профессор Г. Л. Билич*

Анкета «Знаете ли вы, как доставить наслаждение женщине?»

Короткий ответ – 40 очков (давайте ответы в описательной форме)

1. Почему язык сильнее меча?

2. Объясните, что значит делать куннилингус по методу Джексона Поллока. Сравните его с куннилингусом типа «ухмылка Элвиса Пресли». Перечислите достоинства и недостатки.

ПРАВИЛЬНО ИЛИ НЕПРАВИЛЬНО – 20 очков

Клитор состоит из восемнадцати частей, каждая из которых играет роль в получении удовольствия.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВОПРОС

Готовы ли вы приступить к работе и посмотреть на мир ее глазами?

Введение: Признания «скорострела»

Предпосылки для написания этой книги очень просты: когда речь заходит о доставлении наслаждения женщине и общении с нею на языке любви, то куннилингус должен стать основным правилом. Лу Паджет, известный автор ряда бестселлеров по сексологии, утверждает: «Опросите десяток женщин, и, если они будут с вами откровенны, многие признаются, что наиболее сильное возбуждение и самый яркий оргазм женщина испытывает именно тогда, когда партнер правильно работает языком».

Однако, как при изучении любого языка, чтобы говорить бегло, уметь петь и выражаться возвышенным слогом по любой теме, прежде необходимо тщательно изучить правила грамматики и овладеть различными стилями. Одна из моих любимых книг по данной теме – бессмертное классическое произведение «Элементы стиля» Уильяма Странка и Е. Б. Уайта. Не думаю, что смог бы выдержать вступительные экзамены и вообще окончить колледж и получить диплом специалиста по английской филологии без этой тонкой книжечки в мягком переплете с загнутыми страницами, которую я всегда таскал в заднем кармане джинсов. Благодаря стараниям Странка и Уайта грамматика моего языка не просто

стала понятной и обрела для меня смысл – она стала прекрасной.

Авторы «Элементов стиля» призывали читателя «писать смело и делать четкие однозначные утверждения». И поэтому написанная в духе этого неумирающего классического произведения книга «Она кончает первой» включает в себя все богатство опыта и знаний, записанных в одном простом, своеобразном своде правил. В ней изложены принципы и философия, положенные в основу этих правил, и их обоснование, благодаря этому книга представляет собой конкретный учебник по оральному сексу. Если вы хотите узнать, как правильно использовать свой язык, заставить женщину при каждом соитии испытывать умопомрачительный и «доводящий до мурашек» оргазм, то эта книга для вас.

Признаюсь: хоть я и получил степень доктора медицинских наук по специальности «Клиническая сексология», эта книга большей частью написана человеком, который знает толк в куннилингусе и любит его делать, который ценит роль этой сексуальной практики при стимуляции эрогенных зон женщины и управлении ее сексуальными реакциями, который разработал методику, позволяющую обеспечить любой партнерше яркий оргазм. И я исхожу из убеждения, что куннилингус есть нечто гораздо большее, нежели просто сексуальная практика. Для меня он скорее является краеугольным камнем всей философии секса, его сутью и смыслом. Назовем это «языковым» методом.

Впрочем, поймите меня правильно: я не Казанова и не Дон Жуан. Я пишу эти строки не для того, чтобы похвастаться своими знаниями и умением или почувствовать собственную значимость, вовсе нет. Большую часть своей жизни я страдал от половой дисфункции, и мне слишком хорошо знакомы те унижение, боль и отчаяние, которые связаны с неспособностью удовлетворить женщину. Если хотите, эта книга написана с искренней надеждой на то, что благодаря ей партнеры смогут выработать у себя эффективные «сексуальные привычки», которые помогут им и их партнерам избавиться от тех страданий, через которые прошел я сам, или по крайней мере ощутимо ослабить их. Как выразился Теннесси Уильямс о брачном ложе в пьесе «Кошка на раскаленной крыше», «когда в браке начинаются проблемы, их источник нужно искать в постели, только в постели». Ну так вот, я предлагаю вам способ избавиться от проблем в постели и разгладить простыни.

Я решился на первые опыты в оральном сексе от безысходности. Куннилингус был для меня чем-то вроде «костылей для калеки, подпорки для инвалида», поскольку таким образом я пытался компенсировать свою сексуальную несостоятельность как мужчины. Я долгое время был убежден, что куннилингус является запасным средством импотента, суррогатом и субститутотом коитуса, заменяющим радости и прелести «настоящего секса». И, как многие из мужчин, я был уверен в том, что половой акт – единственный «правиль-

ный способ», позволяющий каждой паре достичь оргазма. Но, к своему удивлению, постепенно я обнаружил, что важность «работы языком» никоим образом нельзя преуменьшать, а кунни ничуть не проигрывает традиционному коитусу по значимости в постели. Более того, куннилингус во многих случаях предпочтительная сексуальная практика, а иногда – единственный способ (за исключением мастурбации), позволяющий женщине испытывать долговременную ритмичную стимуляцию эрогенных зон, необходимую ей для достижения оргазма. Я быстро усвоил, что оральный секс – это настоящий секс, и позднее, когда мне попался на глаза эпохальный и судьбоносный «Отчет о женской сексуальности», написанный сексологом Шир Хайт, я убедился в том, что женщины считают оральный секс «одной из любимых и самых возбуждающих практик в постели» и что они «снова и снова не устают повторять, насколько любят оральный секс». Когда дело доходит до получения удовольствия, нет правильного или неправильного способа достижения оргазма. Единственное заблуждение – думать, будто женщинам оргазм необходим в меньшей степени, чем мужчинам.

В своей статье «Просто будь мужчиной: шесть простых предложений» секс-колонистка Эми Сон дает мужчинам ценные советы, и самый первый из них таков: «Мужчина должен опуститься ниже. Никаких отговорок. Никаких колебаний».

Однако что же делать, когда ты «опускаешься ниже»? Аб-

солютное большинство женщин жалуются на то, что их партнеры не любят делать это, не знают как или просто недостаточно долго и некачественно делают кунни, а то и не делают вообще. Фланнери О'Коннор была права: непросто найти хорошего партнера в отношениях, особенного такого, который согласился бы сделать женщине классный куннилингус. Однако если такого удастся найти, то хорошо владеющий языком любовник редко остается недооцененным. В своем эссе «Работа губами: Как стать специалистом по куннилингусу» писательница и колумнистка Анка Радакович поет дифирамбы своему партнеру, который специализируется на оральном сексе: «С ним я стала настоящей подкаблучницей (хотя под каблуком обычно оказываются мужчины) и даже предложила партнеру постирать его вещи, если он и в следующий раз удовлетворит меня таким образом. Через два месяца я вставила фото его языка крупным планом в рамку и поместила на письменный стол».

Пришло время «залезть в шкуру» женщины и посмотреть на мир ее глазами. Когда дело доходит до оральных ласк, каждый любовник должен повторять как мантру известные слова Рэтта Батлера, адресованные Скарлетт О'Харе в «Унесенных ветром»: «Тебя нужно целовать, и как можно чаще. И это должен делать человек, который знает, как это делается».

Мои друзья и знакомые знают меня как достаточно закрытого человека. Я бы и не подумал о том, чтобы признаться

всему миру, что у меня проблемы в постели, если бы всей душой не верил в то, что у меня создать такую книгу есть острая необходимость. Моя уверенность сформировалась на основе прочитанных книг, услышанных рассказов и, что важнее всего, в результате приобретенного опыта клинического сексолога: женщины не только любят куннилингус и желают оральных ласк – они им просто необходимы. Любой терапевт, специализирующийся на решении сексуальных проблем, скажет, что жалоба номер один, которую врачу снова и снова приходится слышать от женщин, – неспособность испытать оргазм во время традиционного полового акта с проникновением пениса во влагалище. Решением будет не просто «продление предварительных ласк», как часто рекомендуют нам разные журналы, а умелое расширение и разнообразие тех практик, которые мы называем предварительными ласками, а именно – оральная стимуляция, перевод ее в полноценный, полностью осознаваемый акт любви – трансформация предварительных ласк в нечто иное, не большее и не меньшее чем основное действие.

Цель книги – не очернение и дискредитация традиционного коитуса, а пропаганда докоитуса, внешней стимуляции, то есть выработка у читателя более широкого представления о сексе, выходящего за рамки проникновения. Вариант, о котором говорю я, подразумевает получение взаимного удовольствия и больше подходит для сексуальной стимуляции эрогенных зон женщины ввиду анатомических особенностей

строения ее тела, так как способствует достижению оргазма. Данная модель не исключает полового акта, но также предполагает отсрочку получения мужчиной удовольствия, пока женщина не достигнет оргазма первую очередь (и, надеюсь, не в последний раз) – и такая отсрочка имеет двойную пользу: она гарантирует получение наслаждения женщиной, а также значительно улучшает качество мужского оргазма. Эта книга учит, как отсрочить оргазм, но не удовольствие.

Книга «Она кончает первой» предлагает мужчинам и женщинам ту самую «синицу в руках», т. е. подход, гарантирующий стопроцентно качественный секс, в противовес подходу под девизом «все или ничего». Пришло время компенсировать пробелы в сексуальном образовании и создать равные условия для обоих партнеров в получении удовольствия, а куннилингус представляет собой нечто куда большее, чем просто средство для достижения этой благородной цели. Он – краеугольный камень новой парадигмы сексуальных отношений, которая предполагает восторженное восхваление совместного опыта удовольствия, интима, уважения и удовлетворения. Он также есть один из величайших подарков любви, который можно преподнести женщине.

Как читать эту книгу

В первой части – «Элементы сексуального стиля» – вы познакомитесь с новой философией, которая вы-

работает у вас другое отношение к сексу, а может быть, даже в значительной степени изменит его.

Вы научитесь:

- Отбрасывать неверные факты, отделять правду от неправды и получить истинное представление о женской сексуальности
- Клитор – это своеобразная электростанция «разряда» в оргазме
- Думать в первую очередь о клиторе женщине, а не о ее влагалище и концентрировать внимание на стимуляции, а не на проникновении
- Откладывать оргазм, не лишаясь удовольствия
- Превращать предварительные ласки в основу сексуальных игр
- Умело управлять сексуальными реакциями женщины и ценить роль клитора как средоточия и генератора удовольствий
- Получать полную осведомленность, которая принесет знание о часто неуловимом женском оргазме, научит распознавать его безошибочно и в любых обстоятельствах

Мы коснемся таких важных, но часто неправильно трактуемых вопросов, как «истинное» анатомическое строение женских половых органов, гигиена, безопасный секс, а также поговорим о социальных и культурных контекстах, которые определяют наше отношение к оральным ласкам и наши дей-

ствия во время кунни.

Если в первой части приводятся ответы на вопросы «Почему нужно делать кунни?», то во второй части, «Инструкция по эксплуатации», приводится больше ответов на вопросы типа «Как делать кунни?». Здесь будут представлены проверенные техники орального секса, которые позволят вам успешно провести женщину через весь процесс сексуального наслаждения, который я называю «сексуальными играми», куда входят предварительные ласки, основные ласки и дополнительные ласки.

В то время как авторы большинства книг о сексе ограничиваются тем, что просто говорят читателю, что нужно делать, я убежден, что ответ на вопрос «Когда это нужно делать?» не менее важен. Все дело в своевременности тех или иных действий, и поэтому в книге есть третья часть, «Совмещение», где приводятся ясные и четкие программы для безупречной интеграции техник в совместный опыт обоих партнеров, который позволит вам и вашей подруге достичь новых высот в искусстве любви и наслаждения.

Книга обильно снабжена иллюстрациями, практическими советами, упражнениями, интересными фактами, ответами на часто задаваемые вопросы, а также мнениями некоторых мужчин и женщин, которые дали интервью по поводу взаимоотношений партнеров, секса, орального секса и которые поделились своими соображениями касательно того, что они любят и делают в постели, а чего не любят и не приемлют.

В конце книги вы найдете несколько приложений, которые помогут вам сориентироваться в разных темах и конкретных ситуациях.

В целом книга представляет собой сегодня наиболее тщательное исследование искусства куннилингуса. Она не только научит вас всему, что нужно знать для применения грамматики орального секса и доведения ее до совершенства, но также ответит на многие вопросы, которые могут возникнуть по ходу ее чтения.

Когда вы прочтете книгу, вы не только станете относиться к сексу по-другому. У вас не останется больше ничего, чего бы вы хотели узнать о том, как можно снова и снова изо дня в день гарантированно доводить женщину до оргазма.

Знаете ли вы...

Вы можете читать книгу, как только сочтете нужным и как удобно вам, но если вы намерены пропустить первую часть и сразу перейти к упражнениям во второй части, тогда я бы предложил вам ответить на несколько простых вопросов:

- Знаете ли вы, что клитор состоит из восемнадцати частей и все они играют роль в получении удовольствия? Можете ли вы назвать все части?
- Знаете ли вы, что большая часть нервных окончаний, которые способствуют достижению женщиной оргазма, со-

средоточены на поверхности наружных половых органов, а для их стимуляции не требуется никакого проникновения, чтобы довести женщину до оргазма?

- Сколько разных типов оргазма способна испытывать женщина?

- Можете ли вы уверенно сказать, где именно находится точка G? Можете ли вы назвать другие скрытые эрогенные зоны?

- Знаете ли вы, почему куннилингус является наилучшим способом стимуляции женщины и верным средством довести ее до множественного оргазма?

- Знаете ли вы, почему мужчина частично ответственен за запах наружных половых органов партнерши?

- Полностью ли вы уверены в том, что ваша партнерша никогда не имитировала оргазм, и можете ли вы с абсолютной точностью отличить крики при реальном оргазме от поддельных криков?

Если вы ответили «нет» на какой-либо или на все эти важные вопросы, то я призываю вас прочитать книгу от начала до конца. Но независимо от того, как вы решите читать, я надеюсь, что «Она кончает первой», как и «Элементы стиля», окажется именно той книгой, к которой вы будете возвращаться снова и снова, независимо от вашего уровня знаний и опыта.

Что вас ожидает

В лучших традициях уже упомянутой ранее книги «Элементы стиля» укажем для начала несколько основных правил:

1. Научитесь ценить иронию. Когда речь заходит о человеческой сексуальности, жизнь просто переполнена, нашпигована иронией. Для начала как вам такой факт: мужские и женские половые органы формируются из одной и той же эмбриональной ткани, однако процесс их возбуждения разительно отличается друг от друга. Как выразились Стефан Бехтель и Лоуренс Рой Стайнс, основатели и редакторы журнала «Men's Health», в книге «Секс: руководство для мужчин»: «Исследования показывают, что три четверти мужчин заканчивают секс через несколько минут после его начала. Между тем женщинам порой нужно 15 минут и больше, чтобы возбудиться достаточно сильно и достичь оргазма. Именно в этом кроется источник разочарований, огорчений, «летающих тарелок» и сковородок».

Если выразить это языком грамматики, большинство женщин испытывают фрустрацию от «незаконченных предложений» в свете того, что их партнеры преждевременно употребляют «обособленные деепричастные обороты». Поэтому в этой книге акцент делается в том числе на отсрочку удовольствия мужчины. Я буду постоянно отсылать вас к заго-

ловку: «Она кончает первой». Как выразилась журналистка Пола Камен в работе «Ее путь: исследование современных молодых женщин», «женский оргазм уже давно не рассматривается как счастливое дополнение к сексу или неожиданный сюрприз, что означает отказ от сексуальной вины и начало движения женщин к воплощению своих желаний, которые до этого успешно удовлетворяли только мужчины».

Когда дело доходит до удовлетворения женщин, вспомните слова китайского автора Ву Хсиена, который говорил: «Мужчина должен держать ситуацию под контролем и извлекать выгоду из союза без ненужной спешки».

2. Не спутайте подлежащее с дополнением. Речь вновь пойдет о клиторе. Имея 8000 нервных окончаний (вдвое больше, чем в пенисе), клитор обладает завидной способностью к множественным оргазмам в течение одного сексуального акта, а единственная его функция – получение наслаждения, поэтому неудивительно, что Мастерс и Джонсон объявили клитор «уникальнейшим органом в истории человечества». Клитор состоит из 18 частей, как видимых, так и скрытых, и все они участвуют в получении удовольствия. (Продолжайте читать, и вы узнаете, как обращаться с каждой из частей.) В противоположность общепринятому убеждению (а оно столь же распространено, как мазь «Бен-Гей» и пот в мужской раздевалке), клитор – это нечто большее, чем «кнопка возбуждения». Это сложная сеть рецепторов возбуждения, где больше эрогенных зон, чем горячих точек

в заснувшем вулкане.

3. Язык сильнее меча. Особенно когда дело доходит до стимуляции клитора. Даже порнозвезда Рон Джереми, обладающий титулом человека, у которого самый длинный половой член (25 см), как-то заметил: «Больше женщин кончили, когда я ласкал их языком, чем когда проникал в них членом». Шир Хайт, автор «Доклада о сексуальности», пошла еще дальше, выдвинув такое предположение: «Целью полового акта никогда не было довести женщину до оргазма». Одна из причин – в том, что клитор расположен примерно на 2–3 см выше, чем вход во влагалище. Во время соития пенис часто «пропускает» клитор и не стимулирует его.

В книге «Секс: руководство для мужчин» авторы цитируют результаты исследования, в котором принимали участие 98 домохозяек, живших в счастливом стабильном браке. Все они вели дневник сексуальной жизни, где фиксировали частоту сексуальных контактов и уровень удовлетворения. Из всех практик они называли куннилингус самым эффективным способом удовлетворения своих желаний. 82 % сообщили, что, когда мужья стимулировали их орально, это приносило им наибольшее сексуальное удовольствие. Следующий вид сексуальной активности, половой акт, охарактеризовали как удовлетворительный только 68 % респондентов. Женщины сообщили, что во время соития они достигали оргазма только в 25 % случаев, однако во время орального секса оргазм испытывали 81 % женщин. Как написал о

кунни доктор Алекс Комфорт в книге «Новые радости секса»: «Подобным образом можно вызывать у женщины десятков оргазмов, но ей все равно будет хотеться еще».

4. Учитесь на своих ошибках. Как сообщает Шейн Мунни, юноши острова Майнгайя, входящего в архипелаг островов Кука, специально обучаются, как находить наиболее активные точки стимуляции груди, практикуются в искусстве оральных ласк и задерживании эякуляции, чтобы гарантированно доставить удовольствие своим будущим партнерам. В отличие от них наше западное образование, увы, состоит из сплошных пробелов в этой сфере. Шир Хайт провела среди женщин опрос об эффективности оральной техники их партнеров-мужчин, и большинство женщин жаловались, что мужчины действовали слишком грубо, слишком нетерпеливо, их движения были слишком быстрыми или слишком медленными, они прикасались не в том месте и меняли ритм в неподходящее время. Одна женщина даже призналась: «У меня создалось такое впечатление, будто он хочет откусить мне клитор!» Бррр!

Но вот чего не знают многие женщины: мужчинам нужно руководство и обратная связь. Им нужны инструкции, однако говорить о сексе не так просто, а слова часто подводят нас в самый ответственный момент. Писательница Салли Тисдейл в книге «Говори мне непристойности: интимная философия секса» пишет: «Мы не можем объяснить, как мы чувствуем возбуждение, что такое оргазм; чем ближе он, тем

меньше смысла имеют слова и тем меньше мы можем вообще пользоваться языком для выражения своих мыслей».

Так что мы обращаемся за помощью к пособиям по сексу и журналам или, что того хуже, к мерзким порнороликам, или же заводим беседы на такие темы в раздевалке. Большинство книг придерживаются энциклопедического подхода к сексуальности: рассказывают обо всем понемножку, но ни о чем полностью. В них подчеркиваются размах и широта, а не глубина и куннилингусу в лучшем случае отведено столько же места, сколько другим темам. Когда же речь заходит о детальной технике, большинство авторов отводят практике несколько страниц скудного описания, и почти все пишут об оральных ласках как об элементе предварительных игр, а не как о самостоятельной практике, имеющей право на существование. Они уподобляются большим и толстым кулинарным книгам, где приводится всего несколько рецептов в каждой категории. Однако кунни есть пиршество само по себе, и есть сотни, если не тысячи уникальных способов удовлетворения женщины орально.

Мужчины: внимание!

Эта моя книга принесет пользу всем читателям, как мужчинам (будь он гетеросексуалом или геем), так и женщинам, она все же была написана в первую очередь для любовников/любовниц, которые хотят обрести недостающие знания

и стать более эффективными, более чувственными. А также для женщин, которые хотят больше знать о своем теле.

Правда состоит в том, что способы получения информации о сексе у мужчин и женщин значительно отличаются друг от друга. В докладе доктора Кинси, известного исследователя человеческой сексуальности, сделанном в 1953 году, сказано: «Совершенно очевидно, что ни молодые девушки, ни пожилые женщины не обсуждают свой сексуальный опыт открыто так, как это делают мужчины». С тех пор многое изменилось. В обновленном докладе Кинси по сексуальной грамотности авторы отмечают, что женщины в возрасте от 18 до 29 лет осведомлены во многих вопросах сексуальности лучше, чем их сверстники мужского пола, что приписывают растущей вере женщин в то, что они имеют право на информацию сексуального характера и доступные публикации о женском здоровье. Похоже, что и женское движение, и движение за безопасный секс с акцентом на честности и откровенности за последние полвека сделали очень много для образования женщин в области их тел и сексуальности.

А как насчет мужчин?

В процессе исследований и интервью я увидел, что женщины в целом лучше осведомлены в вопросах секса и проявляют большую готовность и желание свободно и честно говорить на интимные темы. При описании сексуального поведения, в частности оральных ласк, женщины часто демонстрировали гораздо большую просвещенность касательно каче-

ственных аспектов данной практики и больше знали о технических особенностях, относящихся к сексуальным реакциям. Подчеркивая важность личного опыта для приобретения знаний, женщины часто подтверждали, что почерпнули большую часть информации о сексуальности от друзей и родителей, а также из книг, журналов и интернета.

Мужчины, напротив, были не так хорошо осведомлены в вопросах сексуальности и чаще склонялись к более натуралистичному описанию секс-практик, таких как кунни, представляя подробно процесс, где женщина выступала в качестве объекта сексуального удовлетворения. Мужчины также признали, что они больше полагались на порнографическую продукцию и личный опыт при поиске информации о женской сексуальности и чувствовали себя весьма неудобно в случае необходимости спросить совета на такую «пикантную» тему у родителей и друзей.

Так к кому же обратиться молодому человеку, которому нужно получить конкретную информацию об особенностях женского сексуального возбуждения? Средства массовой информации обрушивают на нас мегатонны статей, фильмов и передач семь дней неделю и 24 часа в сутки, однако среди этого потока очень мало обсуждения актуальных тем, имеющих отношение к человеческой сексуальности, и еще меньше источников, ориентированных конкретно на мужчин. Ирония состоит в том, что некоторые парни, с которыми я беседовал, сказали, что основным источником инфор-

мации о сексуальных предпочтениях и желаниях женщин для них стал телесериал «Секс в большом городе», в котором персонажи ведут откровенные беседы об оральном сексе, способах достижения оргазма и на другие «щекотливые» темы. Впрочем, некоторые признались, что чтение журналов для женщин было полезным в плане просвещения и что они порой предоставляли информацию такого качества, которую нельзя было найти в специализированных журналах для мужчин.

Один парень резюмировал так: «Журналы “Cosmopolitan” и “Glamour” чаще публикуют более конкретные статьи о сексе и сексуальных отношениях, чем журналы для мужчин, такие как “Playboy” и “Maxim”, в которых постоянно пишут о сексе, но не о сексуальности. Они больше ориентированы на захват, чем на советы. К тому же в них много статей о различных гаджетах, культуризме и карьере. “Man’s Health” определенно поднимает планку, но это всего лишь один журнал, и даже он больше внимания уделяет тому, как добиться появления «кубиков» на животе, чем подробным секс-советам».

К сожалению, от такого дефицита точной информации страдают и мужчины, и женщины. Первые при оральном сексе стремятся имитировать движения языком героев порнофильмов, принимают позы, которые мало что имеют общего со стимуляцией клитора – в общем, понятия не имеют об особенностях женской анатомии и сексуальных реакций.

Когда речь заходит об овладении грамматикой орального секса, нам нужно нечто большее, чем просто несколько разрозненных советов, подчерпнутых из последних номеров «Cosmo» или «Maxim». Нам нужен тот самый справочник, руководство, как выразились авторы «Элементов стиля»: концентрированный, точный, с осмысленными техниками, с четкими пояснениями и программой действий, которые реально работают. Нам нужна такая книга, которая вдохновит развить собственный голос и чувство стиля. Эта книга перед вами.

Независимо от того, делаете ли вы первые шаги в сексуальной грамотности или уже являетесь членом клуба любителей куннилингуса, приготовьтесь освоить правила грамматики и применять их со вкусом и стилем.

Для чего я написал эту книгу

Мое собственное обучение мастерству кунни началось в то время, когда я страдал от нарушения половой функции и вел долгую борьбу с преждевременной эякуляцией. Я потерял всякую надежду, стал жалким и беспомощным. Я терял контроль над собой от одного только вида обнаженного женского тела, а предварительные ласки быстро заканчивались, и – конец любовным играм. Выражаясь языком любви, я так и не продвинулся дальше первого слога и был уверен, что на моем надгробном камне будет высечена следующая эпи-

тафия: «Пришел. Увидел. Кончил».

Позднее, ознакомившись с трудами Альфреда Кинси, одного из пионеров исследований сексуальности, я узнал, что типичный самец осуществляет половое сношение в среднем в течение двух с половиной минут. Это немного меня утешило, но в то время я страдал от жуткого одиночества. Я часто задавался вопросом, почему меня постигло это биологическое проклятие и почему я обречен каждый раз кончать так быстро. Может, эта особенность представляет собой атавизм и досталась мне в качестве тяжелого наследства от эволюционных битв при естественном отборе, когда человеку приходилось спариваться как можно быстрее, чтобы гарантировать лучшее рассеивание своего генетического материала? Возможно, Чарльз Дарвин сказал бы мне, что преждевременное семяизвержение, которое я считал досадным недостатком, мужской слабостью, было на самом деле конкурентным преимуществом в борьбе за выживание самого ловкого? Может быть, и так... Но мною такое «преимущество» воспринималось как «самый последний среди самых невезучих».

Сегодня я убежден, что основной причиной сексуальной дисфункции является неправильная мастурбация – то есть то, как учат (или, вернее, не учат, а скорее приучают) мальчиков самоудовлетворяться: делать все быстро, украдкой, при этом весь процесс окружен тайной и считается табу. Со всем скоро молодой человек программирует себя на быстрое получение удовольствия, а, как мы все знаем, от плохих при-

вычек избавиться труднее всего. Если бы кто-то сказал мне раньше, что мастурбировать надо, помня о женском оргазме, а не о своем собственном, то я бы не страдал так много лет.

Я был «инвалидом сексуального фронта», и оральный секс заменил мне костыли. Я подумал, что если не могу удовлетворить женщину посредством члена, то уж точно смогу довести ее до оргазма языком! Я до сих пор помню все страхи, предрассудки и промахи моего первого опыта, полученного в колледже. Мои первые эксперименты не были похожи на попытки большинства мужчин – осторожные, по наитию, лизнешь и куснешь то тут, то там. Я учился посредством проб и ошибок, но в конечном итоге пришел к осознанию, что кунни – нечто больше, чем факультативный или произвольный элемент предварительных ласк. Это самостоятельный и самодостаточный вид сексуальной практики. Это отдельный процесс, состоящий из начала, середины и конца, позволяющий провести женщину через многие стадии возбуждения, которое в конечном итоге выливается в оргазм. Кунни не только дал мне возможность удовлетворять женщин, но избавил меня от беспокойства по поводу секса, после чего я стал получать от него наслаждение. Практикуя оральный секс, я смог избавиться от отчаяния, выработать у себя систему самоконтроля и стал более искусным любовником. Кунни, несомненно, спас мою сексуальную жизнь, и когда я думаю о временах депрессии и сердечной боли, через которые прошел, борясь с преждевременной эякуляцией, я

могу безошибочно сказать, что кунни спас мне жизнь.

Я никогда не забуду тот первый раз, когда я довел женщину до оргазма при помощи языка. Этот день стал переломным моментом в моей жизни. Я чувствовал себя, как Э. Б. Уайт, когда, вспоминая свои годы в Нью-Йорке, где он жил и пробивался на литературном поприще, он описывал, как сидел в ресторане «Child's» на Четырнадцатой улице и, просматривая почту, обнаружил среди конвертов первый чек за опубликованную в журнале статью: «До сих пор помню это чувство: наконец-то я стал профессионалом. Это было незабываемое ощущение, а обед показался мне вкусным, как никогда».

Лучше и не скажешь.

Сегодня я состою в счастливом браке и способен успешно заниматься любовью, но до сих пор всем сердцем верю в силу языка. Это лучший инструмент для любовных утех. Более того, я считаю куннилингус самым интимным и доверительным видом любовных ласк, который приносит удовольствие обоим партнерам. Как писала Салли Тисдейл: *«Оральный секс может быть самым мощным из всех видов сексуального удовольствия. Это акт применения власти, протекающей от наиболее тесного вида интимной близости».*

Некоторые люди сравнивают оральный секс с игрой на музыкальных инструментах. Будучи таким музыкантом, по-моему, вы можете сказать: я на пути к вершинам мастерства. Но только когда я встретил свою нынешнюю жену, я обрел свой

особый инструмент, свою скрипку Страдивари, уникальную, красивую и бесценную. И если она моя скрипка, то я – ее смычок. Так что я призываю вас найти свой уникальный инструмент, свою скрипку. И когда вы ее найдете, берегите ее, храните ее и оставайтесь верным ей, потому что только в этом случае вы сможете научиться играть как профессионал.

В книге описываются общие методы кунни, *но стоит помнить о том, что каждая женщина уникальна и в конечном итоге куннилингус – это интимный акт познания друг друга и слияния друг с другом.* Это не значит, что вы не можете получать удовольствие со случайным партнером, однако такие связи в конечном итоге представляют собой лишь способ оттачивания мастерства движений без какой-либо четко поставленной и осознаваемой цели – просто пиротехника, а не настоящий праздничный фейерверк. Качественный оральный секс требует подчинения определенному ритму, который присутствует при каждом любовном акте, при этом следует расслабляться, уходя в более глубокие сферы собственного я, больше управляемые инстинктами. Оральный секс подразумевает взаимный процесс освобождения и слияния друг с другом на каждом уровне личности. *Не надо притворяться.* Нужно стать кем-то большим, чем просто мастером технических приемов. Вы должны наполнить технику чувствами и подключить воображение. Вы должны отдаться текущему моменту, быть здесь и сейчас; вы должны погрузиться в оральный секс всем телом, разумом и душой.

Как писал Э. Б. Уайт: «Стиль человека проистекает из того, чем он является, а не из того, что он знает. Но есть пара подсказок, которые можно обратить себе на пользу».

Давайте начнем наше путешествие, не забывая об этом.

Часть первая

Элементы сексуального стиля

*Следуя привычному порядку вещей, давайте
начнем с основополагающих принципов.
Аристотель. «Поэтика»*

1. Любезность, которая принимается в расчет

Когда дело доходит до удовлетворения женщины, немного старомодного рыцарства мужчине не помешает. Чтобы вы не думали, что значимость такой вежливости чрезмерно преувеличена, давайте вспомним Лорену Боббитт, которая на допросе в полиции в ответ на вопрос, почему она отрезала своему мужу пенис, ответила: «У него всегда был оргазм, и он никогда не дожидался, пока я кончу. Это несправедливо».

Что тут еще добавить?

Мужчины настроены на достижение результата. У нас не уходит много времени на возбуждение, для нас это довольно простой процесс, и мы, как правило,оргазмируем только один раз, после чего наступает так называемый «рефракторный период» (он характеризуется тем, что мы перевора-

чиваемся на бок и начинаем храпеть). И, в зависимости от возраста, этот период может длиться от пары минут до пары дней.

Мужской оргазм наступает легко. Мастерс и Джонсон окрестили его «кончатальной неизбежностью», а доктор Альфред С. Кинси, известный тем, что взял интервью у нескольких тысяч женщин касательно их сексуальной жизни, объявил, что 75 % мужчин оргазмируют в течение первых двух минут после начала полового акта.

Но когда дело доходит до женского оргазма, ни о какой неизбежности говорить не приходится. Как писала Салли Тисдейл:

«Мужская сексуальность принципиально отличается от моей, потому что в процессе не участвует больше ничего, кроме головки и тела пениса; нет необходимости трогать, беспокоить, обнажать или марать какие-либо другие части тела... Мужской оргазм всегда казался мне взрывом из ниоткуда, бесконечно более близким и желанным, чем мой собственный».

Женский оргазм – куда более сложный процесс, и на его достижение уходит гораздо больше времени. В частности, женщине наиболее трудно испытать самый первый оргазм, который требует постоянной стимуляции, концентрации и расслабления. Разве должен тогда удивлять нас тот факт, что после проведения исследования «Секс в Америке» в 1994 году исследователи из Чикагского университета заявили, что

мужчины достигают оргазма во время полового акта гораздо чаще и получают больше наслаждения, чем женщины. Кульминации достигают три четверти мужчин, но менее трети женщин. Подумайте только: меньше трети! Это означает, что более двух из трех женщин в среднем постоянно лишены возможности испытывать удовольствие – хорошая причина, чтобы начать прятать ножи.

Мужчина принадлежит к Янь.

Его особенность в том, что он легко возбуждается,

Но и легко остывает.

Женщина принадлежит к Инь.

Она медленно возбуждается,

Но и медленно остывает.

(китайский наставник Ву Сянь)

Похоже, что природа горько и жестокого посмеялась над людьми, встроив в процессы возбуждения женского и мужского организмов разные механизмы. Ирония состоит в том, что женщина – уникальное существо, которое обладает одновременно и клитором (органом, предназначенным исключительно для получения удовольствия), и способностью испытывать множественные оргазмы в течение одного полового акта, – часто сталкивается с невозможностью использовать свой огромный потенциал и не достигает экстаза, вершины наслаждения. Внутреннее пламя так и остается незажженным или лишь тлеет, вместо того чтобы пылать во всю

мощь, а все из-за отсутствия спички, которая может поддерживать огонь на должном уровне.

Проблема вовсе не в спичке, говорят многие мужчины, а скорее в том, что женское возбуждение слишком долгое. Возможно, но тогда возникает вопрос, насколько оно долгое? Кинси, а также Мастерс и Джонсон, в ходе исследований пришли к выводу, что среди женщин, чьи партнеры потратили двадцать одну минуту или больше на прелюдию, только 7,7 % не могли достигать оргазма постоянно. Это сдвиг поистине тектонических масштабов: если ранее две из трех женщин неспособны были достичь кульминации во время полового акта, то теперь девять из десяти достигают сексуального удовлетворения, и всё это – дело всего лишь нескольких минут.

Мало какие проблемы мирового масштаба можно решить за 20 минут, если вообще можно сделать хоть что-либо, и все же, принимая во внимание сложный социально-политический климат в спальне, есть возможность добиться удовлетворения обоих партнеров. В контексте достижения сексуального мира и равенства – разве двадцать минут надлежащим образом приложенного сосредоточенного внимания – это слишком много, чтобы спасти от краха вашу сексуальную жизнь?

Встаньте на путь истинного джентльмена: отложите свое удовольствие. Как писал Сэр Томас Уайетт, отец английско-

го сонета: «Терпение – вот моя песнь».

Доведение женщины до оргазма и расслабляет, и раскрепощает в постели. Когда она оргазмирует первой, мужчина освобождается от тревог и предрассудков; вы преисполняетесь смелости, вдохновлены и намерены добиваться благодарности, которая вас ожидает. Чем дольше вы идете к вершине, тем глубже и приятнее удовлетворение от ее достижения.

«Я люблю доводить мою подругу до экстаза. Я люблю чувствовать все стадии ее возбуждения – нарастание, волны удовольствия, биение в экстазе, спазмы удовлетворения и потеря себя на мгновение. И меня возбуждает еще больше осознание того, что все это сделал я».

(Дэвид, 27 лет)

Какой еще награды может ожидать мужчина?

2. Клитор: двигатель, способный на многое

Неверно думать, что клитор – это «крошечная кнопка любви», «маленькая розовая жемчужина», «маленькая, как горошина», «бутон», «бугорок», «перо», «ручка», «маленький член».

Клитор – это нечто большее, чем может показаться на первый взгляд. Гораздо большее. Не перепутайте вишенку под капюшоном (головка клитора) со всем клитором. Как мы увидим далее, головка клитора – только верхушка айсберга, дразнящий намек на невидимый колодец удовольствия¹.

Подобно греческой колонне, клитор состоит из трех частей – головки, тела и основания, которые распространяются по всей тазовой области. Видимые структуры охватывают всю область вульвы, от верхней части лобковой кости до заднего прохода, а невидимые располагаются внутри влагали-

¹ Стоит отметить, что в медицинском и научном сообществах анатомия женского клитора все еще является предметом дебатов. Хотя существует группа ученых, придерживающихся традиционных взглядов, которые утверждают, что клитор состоит только лишь из одной головки, есть также более прогрессивная и широко принятая точка зрения, которая основывается на исследованиях таких пионеров, как Мастерс и Джонсон, Мэри Джейн Шерфи и сотрудников Феминистских центров женского здоровья. Эта точка зрения (также поддерживаемая автором книги) утверждает, что клитор – это сложная система органов, которая гомологична по строению мужскому пенису.

ща. В своей знаковой работе «Новый взгляд на женское тело: полностью иллюстрированное руководство» Федерация центров здоровья женщин-феминисток выделила 18 составляющих в анатомической структуре клитора, некоторые из которых видимы, а некоторые – скрыты.

Имея более 8000 нервных волокон (больше, чем любая другая часть человеческого тела), клитор взаимодействует с еще 15 000 нервных волокон, которые обслуживают всю область таза. Эта обширная эрогенная зона буквально бурлит потенциальным удовольствием. Как пишет ученая и писательница Натали Энджер, «окончания нервной сети клитора похожи на стаю волков или птиц: если кто-то начинает подавать голоса, то к нему присоединяются все остальные». Так что перестаньте думать о клиторе как о маленьком бугорке и начните видеть в нем сложную сеть, храм удовольствия – этакое святилище, подобное китайскому культовому сооружению Шанду, лежащее в основе женской сексуальности.

Да, это все о нем. Даже можно сказать больше. При наполнении кровью во время сексуального возбуждения клитор увеличивается в размерах, как и пенис. Фактически, клитор формируется из той же эмбриональной ткани, что и пенис, и его можно сравнить с мужским половым органом. Однако, в отличие от пениса, наделенного функциями размножения и освобождения от продуктов распада, *клитор служит исключительно для получения удовольствия и наделяет женщину «бесконечно большей способностью к сексуаль-*

ному удовлетворению, чем доступна мужчине» (*Мастерс и Джонсон*). Согласно греческой мифологии, когда Зевс и Гера пошли к слепому прорицателю гермафродиту Тирегию, чтобы узнать, кто получает больше удовольствия от секса, мужчины или женщины, Тиресий ответил: «Если сумму удовольствия от любовных утех приравнять к десяти, то девять частей отойдут к женщине и только одна достанется мужчине».

Подобно Христофору Колумбу, устремляющемуся в неизвестность, ваше исследование сети нервных окончаний клитора приведет к открытию целого нового мира. Но со скудными знаниями географии вы будете долго идти к цели. Земля не плоская, а клитор не кнопка любви. Вам нужно хорошо знать карты и помнить о том, что каждое путешествие уникально.

3. Влезть в ее шкуру

При разговорах о сексе в той самой пресловутой раздевалке мужчины склонны использовать язык проникновения и прилагательные типа «жесткий» и «глубокий». Ввел, вытащил... Как будто удовольствие – это что-то такое, что запрятано глубоко внутри чрева женщины, самородок, который нужно добыть, выдолбить из породы и обтесать мощным инструментом.

Редко встретишь мужчину, который скажет: «Я занимался любовью с ней так нежно и осторожно, будто ласкал пером», или «Я касался ее вульвы как нежных крыльев бабочки», или «Едва я дотронулся до нее, как она тут же кончила». И все же такой язык был бы более уместен, поскольку две трети влагалища, расположенные в глубине, значительно менее чувствительны, чем наружная треть. В серии экспериментов доктор Кинси попросил пятерых гинекологов изучить половые органы почти девятисот женщин, чтобы выяснить, какие области являются наиболее чувствительными. «Глубокие внутренние стенки влагалища действительно имеют мало нервных окончаний и мало восприимчивы к поглаживанию или легким нажатиям». Однако во время прикосновений к клитору 98 % женщин тотчас реагировали на них.

Одного того факта, что приоритет клитора перед влагали-

щем при стимуляции сексуальных реакций очевиден, достаточно, чтобы привести в смятение многих парней. И заставить их усомниться в самом смысле жизни или хотя бы в назначении своего пениса. Важно видеть разницу между продолжением рода и получением удовольствия: пенис, благодаря тому что он идеально входит во влагалище, может играть роль важного инструмента в первом процессе, но это не значит что он идеально подходит для второго.

Такого рода разговоры не слишком популярны, потому что они оспаривают сами основы, на которых зиждется концепция секса в нашем обществе. И ставят под сомнение суть полового акта как главной парадигмы в построении модели взаимного удовольствия. От потери девственности до брачных половых отношений и до одновременного оргазма наша культура закрепила роль генитального проникновения как краеугольного камня всех гетеросексуальных отношений. Где было бы то самое «третье свидание» без него?

Идея о том, что значимость полового акта с проникновением может быть серьезно преувеличена, является горькой пилюлей для некоторых мужчин. Долговременное «отрицание роли клитора» в нашей культуре, которое восходит к Фрейду, и соответствующий образ мышления так глубоко укоренились в коллективном сознании, что сама женщина скорее поставит под вопрос свои природные инстинкты и ощущения своего тела, чем бросит вызов традиционным представлениям. Стоит ли удивляться, что, по словам Лу Па-

жет, вопрос номер один, заданный читательницами в письмах в редакцию журнала «Cosmopolitan», звучит так: «Что мне нужно сделать, чтобы достичь оргазма во время полового акта?» Вот простой ответ: «Не вступать в половой акт». Или, по крайней мере, сделать его частью более крупного события, а не самим событием.

Пилуля не обязательно должна быть горькой, и, будучи однажды проглоченной, она может освободить нас. Если знать, как управлять сексуальными реакциями женщины и понимать роль клитора в инициации этого процесса, секс становится проще и приносит больше удовольствия. Мужчина понимает, что возможно доставлять удовольствие партнерше не только при помощи пениса, но и руками, языком, всем телом и разумом. Отказываясь от полового сношения, любовники открывают для себя новые творческие способы испытать удовольствие. Секс больше не зависит от пениса, и мужчины могут избавиться от страхов касательно размера, выносливости и длительности. Мы можем любить всем телом, отдавая всего себя.

4. Женский оргазм: будьте проще

При изучении женской сексуальности много шума создается вокруг различий между клиторальным оргазмом, оргазмом при стимуляции точки G, вагинальным и смешанным оргазмами. Клиторальный оргазм часто критикуют за то, что он быстрый и поверхностный, в то время как другие оргазмы считаются более серьезными и основательными. Между тем даже беглый взгляд в учебник по анатомии показывает, что *все оргазмы являются по сути своей клиторальными. Клитор – это эпицентр сексуальных реакций, генератор оргазма, для которого никакие ощущения не проходят незамеченными.* Как пишет Наталия Анжер о той самой точке G, которая представляет собой область, расположенную внутри влагалища: «В конце концов, корни клитора уходят глубоко и, скорее всего, могут стимулироваться при давлении на заднюю стенку влагалища. Другими словами, точка G может быть не более чем задней стенкой клитора».

Что касается вагинальных оргазмов и стонов удовольствия, которые часто сопровождают проникновение, то придется развеять все иллюзии. Хотя мужчинам хочется верить, что эти ощущения, приводящие к экстазу, проистекают из глубин влагалища партнерши благодаря одной лишь мощности воздействия на него с помощью энергичных фрикций, на самом деле они «вызваны давлением на те части клито-

ра, которые окружают преддверие влагалища» (Ребекка Чалкер называет их «манжетой клитора»). Когда эта высокочувствительная область возбуждается и наполняется кровью, при входе во влагалище образуется подковообразная арка, которая воспринимает трение и давление мужского полового члена, играя ключевую роль в стимуляции мужского оргазма. Итак, в некотором смысле как женский, так и мужской оргазм зависят от стимуляции клитора.

Для любого «Фомы Неверующего», который до сих пор не может распрощаться со своей привязанностью к влагалищу, могу привести следующий факт: известно, что примерно одна из двенадцати тысяч женщин страдает от врожденного отсутствия влагалища, при котором девочка буквально рождается без этого органа, несмотря на нормальное развитие наружных половых органов, включая большие и малые половые губы. Хотя эти женщины часто не могут забеременеть без хирургического вмешательства или интенсивного лечения, они, по сути, способны испытывать сексуальное удовольствие и оргазм, потому что даже при отсутствии влагалища у них все еще есть функционирующий клитор. К сожалению, этого нельзя сказать о женщинах, подвергшихся жестокой процедуре клиторидэктомии. Эта болезненная операция, часто называемая женским обрезанием, по-прежнему практикуется сегодня в некоторых культурах; после нее половые органы пациентки остаются изуродованными, психика – травмированной, а лишившись клитора, девушка на-

всегда лишается возможности получать наслаждение от секса.

Эти два примера говорят о следующем: даже если принять, что вагинальный оргазм и оргазм при стимуляции точки G – это самостоятельные сексуальные процессы, то клитор, безусловно, является «стартером» или катализатором сексуальных реакций. Хотя можно испытать клиторальный оргазм без наличия влагалища, практически невозможно испытать вагинальный или G-точечный оргазм без клитора.

Поэтому, рассуждая о продолжительности и типах женского оргазма, о которых сегодня принято много говорить, можно упростить ситуацию путем применения принципа «бритвы Оккама», введенного средневековым философом Уильямом Оккамом и лежащего в основе любой научной модели и теоретической базы: *Entia non sunt multiplicanda needitatem* («Не следует множить сущее без лишней необходимости»).

Когда мы размышляем о природе женского оргазма, этот принцип позволяет исключить те концепции, переменные или конструкции, которые не нужны для объяснения явления. При этом мы уменьшаем возможность возникновения несогласованности, двусмысленности и избыточной информации, а также снижаем вероятность появления ошибки.

Поэтому нет необходимости рассуждать о семантике, когда дело касается типологии оргазмов. Клитор охватывает их все. Язык гораздо лучше использовать для генерации оргаз-

мов, чем терять время на их классификацию.

5. Язык твой – меч твой

В книге «Секс: руководство для мужчин» авторы делают вывод: «Одно из самых больших откровений для исследователей при проведении опроса в журнале «Men's Health» стало число мужчин, которые говорили, что оральный секс – лучший способ «заставить ее куранты бить». Снова и снова мы слышали, что «оральный секс – единственный метод, который постоянно позволяет моей жене достичь оргазма» или «если мужчина знает, как правильно заниматься оральным сексом, то женщина будет достигать оргазма во время каждой ночи любви».

Многочисленные исследования показали, что женщины, чьи любовники прямо стимулируют клитор во время сексуальных игр, с большей вероятностью достигают удовлетворения. Но из-за своего расположения при большинстве сексуальных позиций (особенно во время миссионерской) клитор не стимулируется. Шир Хайт сделала следующий вывод: *«Классический секс обеспечивает оргазм мужчине, но он неэффективен для женского оргазма».*

Если бы вы рисовали легкий пейзаж акварелью, взяли бы вы мягкую гибкую кисть или громоздкий малярный валик? Оргазм женщины – сложный и часто неуловимый процесс, и многие мужчины не могут контролировать работу своих пе-

нисов с достаточной точностью, чтобы нужным образом провести партнершу через все стадии возбуждения. *Заниматься любовью посредством пениса – все равно что пытаться писать каллиграфическим почерком, вооружившись толстым маркером.*

С другой стороны, языком управлять проще, он полностью находится под контролем человека, не ограничено и время его использования. Язык способен совершать очень точные движения. В отличие от пениса он работоспособен и когда напряжен, и когда расслаблен, и никогда «не перегревается». Мужчине не нужно больше беспокоиться о быстром утомлении, о преждевременной эякуляции или недостаточной эрекции. Он может расслабиться и насладиться актом доставления наслаждения партнерше.

Язык представляет собой богато иннервированный мышечный орган, образованный поперечнополосатой мышечной тканью. Эта ткань покрыта слизистой оболочкой, на которой расположены вкусовые и другие рецепторы. Скелетные мышцы языка (их три) начинаются от костей черепа и заканчиваются в толще языка. Они изменяют положение языка в ротовой полости. Собственные мышцы языка (их четыре) не связаны с костями. Его слизистая покрыта множеством вкусовых рецепторов. Язык – это самый универсальный инструмент для сексуальных игр среди прочих, которым мы обладаем. Мы можем касаться, облизывать им или ощущать вкус. Язык – орган членораздельной речи, инструмент, ко-

торый позволяет нам говорить на многих языках, и прежде всего на языке любви.

Но обладать надежным инструментом – это только начало; нужно знать, как им пользоваться. Многие женщины жалуются на отсутствие последовательного ритмического давления при оральном сексе; на грубость; на слишком сильную стимуляцию. Как пишут Странк и Уайт в «Элементах стиля»: «Не перегибайте палку... одно-единственное резкое усилие, к чему бы оно ни было приложено, нивелирует значимость целого».

К сожалению, многие женщины также жалуются на отношение мужчин к куннилингу: одни брезгливы и нерешительны; другие торопливы и нетерпеливы, а третьи даже злятся и нервничают. Многие мужчины не могут закончить начатое. В своем «Отчете о мужской сексуальности» Хайт отмечает, что, хотя большинство мужчин практикуют куннилингус, немногие из них продолжают оральные ласки до тех пор, пока женщина не достигает оргазма.

Большинство мужчин считают куннилингус прелюдией, предварительными ласками, закуской, которая подается перед основным блюдом – половым сношением. Однако, по словам писательницы Паулы Камен, «при изучении сексуально грамотных и опытных женщин, которые используют вибратор, наиболее распространенный тип стимуляции, при котором чаще всего или почти всегда наступает оргазм, является оральный секс».

Поэтому, возможно, нужно найти какое-то другое слово, отличное от слова «прелюдия» или «предварительные ласки», чтобы правильно охарактеризовать куннилингус и подчеркнуть его важность. Нужна более общая и содержательная категория. Камен цитирует статью Валери Франкель (1996) под названием «Мадемуазель», в которой автор использует термин «внешний секс» для описания сексуальных практик без участия половых органов, которые часто считаются предварительными ласками: «Женщина 90-х годов все не невинная маленькая девственница. У многих из нас было много половых актов, и мы уверены, что «внешний» секс даст форму традиционному сношению».

Независимо от классификации, следует понять, что куннилингус – это самостоятельный вид секса, который дает женщине весь спектр сексуальных реакций. Позже, во второй части, мы называем куннилингус «основной игрой» – центральным элементом «сексуальных ласк» – с прелюдией, охватывающей эти действия, до первого «поцелуя внизу живота».

Для того чтобы стать экспертом в оральном сексе, требуется изучить ряд соответствующих техник (читая книги, подобные этой, а также самому экспериментировав), затем последовательно использовать их с должным вниманием, терпением и любовью к партнеру, но самое главное – кунни требует взаимного уважения, самоотдачи и полного погружения в близость.

«Пенис очень «неудачно» расположен анатомически, если рассуждать с точки зрения получения оргазма женщиной. Было бы лучше, если бы мужчины просто оставили свой пенис в покое и сосредоточились на достижении оргазма при помощи языка» (Тисдейл).

Это звучит странно, но в определенном смысле мы можем испытывать оргазм посредством языка. Дело, конечно, не в том, чтобы заменить пенис языком, а в том, чтобы сделать язык дополнением пениса, его продолжением. Мужчины часто шутят, что у них две головы, большая и маленькая, и они регулярно борются друг с другом. Однако во время орального секса, если вы доверяете моменту и отдаетесь ему, вы входите в зону, где «обе ваши головы» объединяются возбуждением, которое синхронизируется с женским возбуждением. Вы становитесь единым целым с партнершей.

6. Богиня внутри

Представьте себе мир, в котором оргазм женщины, наряду с оргазмом мужчины, является необходимой и важной частью репродуктивного процесса: мир, в котором люди не могут размножаться, если и мужчина и женщина не испытывают оргазма в момент оплодотворения. В этом причудливом мире мужчины отбираются в качестве партнеров и супругов, основываясь не на их умении владеть копьем или носить смокинг, а на способности довести женщину до оргазма; и только те мужчины, которые способны испытать удовольствие как часть наслаждения своей партнерши, принимаются и ценятся обществом. Остальные подвергаются остракизму, изгнанию и оказываются на задворках цивилизации.

Звучит странно, как сюжет романа Маргарет Этвуд или эпизод сериала «Сумеречная зона» категории «Х», но на самом деле вплоть до XVIII века ученые, врачи и философы считали женский оргазм неотъемлемым компонентом зачатия и беременности. Как отметила Натали Энджер, «в древности люди не видели разницы между способностью мужчины и женщины испытывать сексуальное удовольствие и необходимостью женского оргазма для зачатия. Гален утверждал, что женщина не может забеременеть, если не испытала оргазм при половом акте».

Этот тип «ненаучного» мышления уходит корнями на ты-

сячи лет назад, в допатриархальную эпоху. В эру матриархата и поклонения богиням, когда общество почитало сексуальность женщины жизненной силой и чествовало ее, практикуя сложные сексуальные ритуалы, которые проходили в храмах и включали облачение в праздничные наряды, воскурение благовоний, чтение стихов, игру на музыкальных инструментах, пиры и возлияния.

Мы привыкли считать само собой разумеющимся, что наше общество рассматривает секс как линейный процесс, который состоит из прелюдии, проникновения и завершается мужским оргазмом. И из-за своей роли в процессе воспроизводства в нашей культуре мужское семяизвержение закреплено в определении секса. Мужской оргазм предполагает завершение полового акта независимо от того, в какой стадии сексуального процесса находится женщина и независимо от ее врожденной биологической способности испытывать множественные оргазмы. Мужской оргазм – это знаменательное событие, которое определяет то, что происходит до и после полового акта. Мужской оргазм незаменим и высоко ценится обществом, в отличие от женского.

Что же случилось? Даже на протяжении XVII века западная наука и общество придерживались «однополого» взгляда на анатомию человека, считая, что половые органы мужчины и женщины схожи и функционируют аналогичным образом при достижении оргазма. До тех пор пока преобладал однополой взгляд, способность женщины получать удоволь-

ствие допускалась, хоть ее и не всегда принимали во внимание.

Известный британский врач Викторианской эпохи Уильям Актон в первом абзаце своего эссе «Функции и расстройства репродуктивных органов» писал: «Я должен сказать, что большинство женщин (к счастью для общества) не слишкомотягощены какими бы то ни было сексуальными чувствами. То, что для мужчин обычное дело, для женщин является исключением».

По словам Ребекки Чалкер, автора проницательной книги «Вся правда о клиторе», по мере развития западной цивилизации (и роста неудовлетворенности женщин) в XVIII и XIX веках, «женская сексуальность рассматривалась как отличная от мужской – более слабая, целомудренная и лишенная страсти». Чалкер продолжает: «Анатомы все чаще рассматривали клитор как часть репродуктивной или мочеполовой системы. Медицинские иллюстрации становились все более упрощенными, оставляя части клитора без названий. К началу Викторианской эпохи оргазм, который ранее считался естественной составляющей сексуальных реакций женщины, стал считаться ненужным, неприличным и, возможно, даже вредным для здоровья женщин».

А затем, как будто у клитора и так не было проблем, появился психоаналитик с большой сигарой (иногда, независимо от размера, сигара – это просто сигара)...

7. К черту Фрейда!

Зигмунд Фрейд сделал себе имя на демонизации клитора и сформулировал поистине «смехотворную» теорию женской сексуальности. Фрейд развил идею о том, что клитор является недоразвитым источником сексуального удовольствия, всего лишь стартовой площадкой для более «зрелого» вагинального оргазма, который, конечно же, мог быть достигнут только посредством полового акта. Все вероломство состояло в том, что, выдвигая такую теорию, Фрейд четко понимал анатомическую роль клитора, но, несмотря на это, предпочел распространять свои личные идеи о женской сексуальности, игнорируя современные научные данные. Короче говоря, он «злоупотребил» своим служебным положением.

Фрейд преуменьшил роль клитора и увеличил значимость влагалища, называя клиторальные оргазмы «незрелыми» и «инфантильными». По мнению Фрейда, взрослым женщинам нужно было преодолеть потребность в клиторальных оргазмах и выработать у себя желание к половому акту с проникновением; в конце концов, разве это не то, что делают пенисы? Проникают! Он критиковал женскую мастурбацию ввиду того, что она способствовала созданию зависимости от клитора, а оральный секс был запрещен.

«С переходом к женственности клитор должен

полностью или частично перепоручить все свои функции и главенствующую роль влагалищу».
(Фрейд, «Новые вводные Лекции по психоанализу»)

По мнению Фрейда, двух точек зрения на данный вопрос быть не могло: если женщина не может получить удовлетворения во время секса с проникновением, с ней что-то не так. Как комментировал эти взгляды доктор Томас Лоури в эссе «Культурная психология клитора», «данная мысль возникла в голове Фрейда в 1910 году без каких-либо экспериментальных доказательств. И возможно, вызвала больше ненужного беспокойства, чем любое другое психологическое понятие».

В то время было хорошо известно, что чувствительные нервные окончания, способствующие возникновению сексуальных реакций, находятся на поверхности наружных половых органов. Однако взгляды Фрейда основывались не на данных физиологии или анатомии, а на концепции человеческой сексуальности, которая поддерживала репродуктивную модель секса с проникновением. Таким образом, сексуальность женщины была подавлена сексуальностью мужчины. И начиная с этого момента все покатилося под гору.

«Исключение Фрейдом клитора из цепочки сексуальных реакций женщин и отрицание его роли как важного центра сексуальных ощущений произвело эффект взрыва атомной бомбы. Это повлияло на то, как врачи и психологи стали воспринимать женскую сексуальность. Создавалось впечатление, что на протяжении большей части XX века обширная

анатомия женских половых органов и даже «взрывоопасные маленькие головки» просто испарились и перестали существовать. Память о клиторе постепенно угасала, пока он не стал анатомическим нонсенсом» (Чалкер).

Увы, если бы только Фрейд, который сам утверждал, что «анатомия – это судьба», обладал «предчувствием клитора», он бы предвосхитил, что этот мощный орган в конечном итоге восстанет из пепла его весьма опаленной сигары. Справедливости ради следует отметить, что Фрейд к концу жизни признал свои ошибки в части недостаточного понимания женской сексуальности. Он написал: «Если вы хотите узнать больше о женственности, вы должны обратиться к собственному опыту, или начать читать стихи, или же подождать, пока наука не даст вам более глубокую и более последовательную информацию».

Сегодня наше понимание роли и осознание важности клитора, а также его стимуляции во многом произошло благодаря упорным усилиям тех ученых, которые пошли наперекор общепринятому мнению. Тех, кто на протяжении сексуальной революции 1950, 1960 и 1970-х отстаивал свою точку зрения. Речь идет о таких выдающихся личностях, как доктор Альфред Кинси, Мастерс и Джонсон, Шир Хайт, Бетти Додсон, и менее заметных, но не менее важных фигурах (Мэри Джейн Шерфи, которая впервые высказала мысль о том, что клитор – это мощная система органов).

Но знание становится силой только тогда, когда оно рас-

пространяется и применяется на практике. Мужчинам нужно было время, чтобы узнать то, что большинство женщин знают о своем теле интуитивно, – уметь прислушиваться и чувствовать его. Взгляд на секс должен быть пересмотрен, и ему нужно найти другое определение. Например, «деятельность, которая включает широкий спектр чувственных и эротических реакций», в том числе, но никоим образом не ограничиваясь им, половой акт.

Как в философии, так и на практике любое определение секса должно прежде всего включать существенный элемент уважения. По словам журналиста Паулы Камен, автора исследования сексуальных отношений, «занятие оральным сексом с женщиной является актом, наиболее полно отражающим растущую власть женщин как в сексуальных отношениях, так и в обществе. Эта практика зависит от признания и уважения этой власти как женщинами, так и мужчинами».

В книге «Колыбель эротизма» А. Эдвардс и Р. Е. Л. Мастерс рассказывают, что во времена правления династии Тан в Китае императрица Ву Ху знала, что секс и власть неразрывно связаны между собой, поэтому издала указ: все правительственные чиновники и высокопоставленные гости должны отдавать дань уважения ее императорскому величеству в виде куннилингуса. Это не шутка. На старых картинах изображена прекрасная, могущественная императрица, держащая свою богато украшенную мантию приподнятой, в то время как некий дворянин или дипломат изображен стоя-

щим на коленях перед ней и припавшим ртом к ее королевскому клитору.

Давно прошли времена королей, королев и причудливых королевских указов, но в душе многих современных женщин продолжает жить такая вот императрица Ву Ху, жаждущая почестей от своего поклонника-дворянина.

«Когда мой муж удовлетворяет меня орально, это так заводит меня... Он полностью сосредоточен на мне, я в центре его внимания, и я чувствую, что он действительно любит меня, каждую часть меня, все мое тело сразу»

(Келли, 32 года).

8. Что в имени ее сокрыто

Давайте посмотрим правде в глаза. Большинство мужчин легче перечислят название всех частей двигателя, находящегося под капотом их автомобиля, чем назовут составляющие того органа, что прячется под капюшоном клитора. Эта путаница возникает потому, что многие части клитора скрыты от невооруженного глаза. Несмотря на то что половые органы мужчин и женщин формируются из одной и той же эмбриональной ткани и развиваются во время беременности сходным образом, пенис вырастает наружу, в то время как большая часть клитора растет внутрь. (Оливер Венделл Холмс как-то заметил, что женские наружные половые представляют собой половые органы мужчины, просто вывернуты наизнанку. Но все обстоит совсем наоборот: согласно современным данным, самец – это модифицированная самка, которая начинает превращение в течение первого триместра беременности. Так что лучше сказать, что мужские гениталии являются зеркальным отражением женских, а не наоборот.)

«Влагалище или вульва – вот в чем вопрос»

Видимые части женских половых органов называются вульвой, которую в просторечии часто ошибочно называют влагалищем. Слово «влагалище», как правило, де-факто

используется для описания «всего того, что находится там, внизу», но вход во влагалище, также именуемый «introitus», является лишь одной частью впечатляющей структуры вульвы и, конечно же, не основной, когда дело доходит до стимуляции и процесса возбуждения.

Этимологически слово «влагалище», или «вагина», происходит от латинского слова *vagina*, означающего «ножны, или чехол для меча», и этот термин только усиливает его связь с пенисом и зависимость от проникновения или вкладывания чего-либо, что может наводить на мысль о репродуктивном процессе, но, конечно, никак не связано с процессом удовольствия.

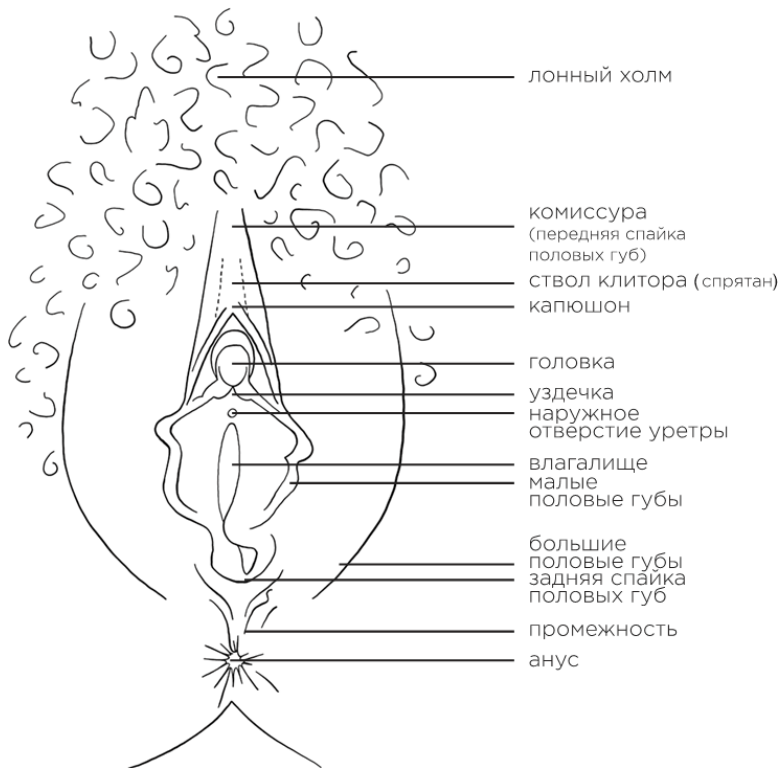
Что можно извлечь из названия? По словам Шекспира, «роза пахнет розой, хоть розой назови ее, хоть нет». Но язык науки ни в коем случае не является языком любви. «Куннилингус», «вульва» и «вход во влагалище» – не те слова, которые приходят на ум в самые горячие минуты страсти. Между тем это правильные слова, потому что они точны и отлично описывают все структуры с научной точки зрения. И знание правильных слов – отправная точка для четкого понимания сексуальных реакций и в конечном счете составления эротического лексикона, который уникален и соответствует духу ваших индивидуальных отношений.

В книге «Монологи вагины» Ив Энслер изложила, что она думает о слове «вагина», выразив свое отношение к нему как в названии работы, так и в самом тексте: «Я говорю это, по-

тому что мы пока не придумали слова, охватывающего более широкое понятие, которое действительно описывает всю область этого органа и все ее части. «Киска», наверное, подходит больше всего, но оно тянет за собой ряд нежелательных ассоциаций. И кроме того, я не думаю, что большинство из нас имеют четкое представление, о чем идет речь, когда произносят слово «киска». «Вульва» – это хорошее слово, оно более конкретно, но я не думаю, что большинство из нас ясно понимают, что представляет собой этот орган».

Ив Энслер права: термин «вульва» гораздо более узок и инклюзивен, особенно при описании видимых частей клитора. Хотя влагалище играет чрезвычайно важную роль в репродуктивном процессе, для получения удовольствия оно занимает лишь второе место по сравнению с клитором. Использование слова «влагалище» в качестве термина при описании женских половых органов на самом деле способствует неточному пониманию женской анатомии; возможно, она даже хуже, чем фраза «все, что находится там, внизу».

Итак, с целью обеспечения точности, а также для лучшего понимания термина будем использовать слово «вульва». Какой лексикон вы решите использовать в спальне, это ваше дело, задача автора книги – предоставить вам точные знания.



9. Видимое: анатомия наружных половых органов женщины

Вульва и внешние части клитора²

Наружные половые органы женщины включают женскую половую область и клитор. К женской половой области относят лобок, большие и малые половые губы и преддверие влагалища (в преддверии открываются протоки больших и малых преддверных желез).

Посмотрим, что находится «там, внизу», и начнем свое путешествие с видимых частей клитора. На северной оконечности вульвы находится *mons rubis* (лонный холм), также известный под названием *mons veneris* (холм Венеры), названный в честь древнеримской богини любви. Лобковое возвышение представляет собой толстую подушечку жировой ткани, покрытой кожей, снабженной лобковыми волосами. Ее иногда называют «любовным курганом», потому что она образует мягкий бугорок над лобковой костью.

Интересно, что основная функция лобковых волос

² Несмотря на то что недостатка источников по сексуальной анатомии женщины нет, а также достаточно много информации о сексуальных реакциях женщины, наш обзор этих областей основан на новаторской работе Федерации Феминистских центров женского здоровья и их высокоинформативной книге «Новый взгляд на женское тело». Основываясь на многолетние исследования и самоанализ, FFWHC пересмотрел большую часть понятий, приписывавшихся ранее природе женской сексуальности.

заключается в привлечении и удержании запахов, создаваемых секретами желез, расположенных в лобковой области. Именно эти запахи вызывают возбуждение. Как писал Наполеон в любовном письме к Жозефине, «покрываю тысячью поцелуев твою шею, грудь и спускаюсь ниже, намного ниже, где лежит тот маленький черный лес, который я так люблю».

Большие половые губы. Направляясь вниз (на юг) от лобкового возвышения, мы находим место начала больших половых губ (labia majora). Наружные стороны больших половых губ покрыты лобковыми волосами, тогда как их внутренние поверхности гладкие и выстланы слизистой оболочкой, богатой сальными и потовыми железами. Под кожей наружных половых губ расположена эректильная ткань, которая наполняется кровью при половом возбуждении. Наружные губы напоминают мужскую мошонку – и то и другое развивается из одной и той же эмбриональной ткани. Большие половые губы чувствительны к прикосновению, но в меньшей степени, чем малые половые губы или другие части клитора (головка и тело).

Комиссура (передняя спайка половых губ). Большие половые губы ограничивают область, где начинаются видимые части клитора. Эта высокочувствительная область, расположенная чуть выше головки клитора, называется крайней плотью (комиссурой). Именно с этой точки начинается тело

клитора – невидимая, но структурно важная часть.

Малые половые губы. Расположены внутри больших половых губ, хотя многие авторы настаивают на том, что лучше рассматривать эти две пары структур отдельно – как внешние и внутренние губы, а не как большие и малые, так как внутренние губы иногда выступают за пределы внешних губ. Интересно, что внутренние губы раньше назывались «нимфами» (nymphae) в честь нимф Древней Греции, которые славились своим неумным либидо и дали название термину «нимфомания».

Малые половые губы окружают головку клитора, наружное отверстие уретры и вход во влагалище. Как и внутренняя сторона больших половых губ, малые (внутренние) губы лишены волос, но богаты сальными железами, которые выглядят как крошечные бугорки – их можно прощупать. Изобилующие нервными волокнами, малые (внутренние) губы чрезвычайно чувствительны и играют важную роль в процессе полового возбуждения.

Малые половые губы индивидуальны, они разнообразны по размеру и внешнему виду. У каждой женщины они разные, а часто и у одной женщины половые губы разнятся по форме и размеру. Они могут быть узкими, широкими, некоторые закручиваются спиралью внутрь, другие вывернуты наружу. Иногда их поверхность глянцевая и гладкая, иногда – морщинистая и бугристая. При половом возбуждении

внутренние губы изменяют цвет, из светло-розовых они становятся более темными, набухают и увеличиваются в размере по мере накопления крови.

Некоторые антропологи предполагают, что женщины начали пользоваться помадой, желая усилить сходство находящихся всегда на виду губ рта со скрытыми половыми губами, чтобы подать сигнал противоположному полу о готовности к сексуальным контактам.

«Капюшон» (крайняя плоть клитора). Наружные края малых (внутренних) половых губ соединяются чуть выше чувствительной головки клитора, образуя тот самый защитный «капюшон» (который похож на крайнюю плоть полового члена), также известный под названием препуций. Воздействие, создаваемое во время трения капюшона о головку, является мощным источником стимуляции сексуальных реакций и достижения удовольствия. В то же время «капюшон» защищает головку клитора от чрезмерной стимуляции; непосредственно перед оргазмом клитор находится в складках капюшона, так что головка как бы прячется в убежище.

Уздечка. Под головкой внутренние края малых половых губ соединяются, формируя уздечку, небольшой участок мягкой, чувствительной кожи. Как и малые губы, уздечка богата нервными окончаниями и чрезвычайно чувствительна к

прикосновению.

Нижняя спайка половых губ. Нижние края губ соединяются под входом во влагалище в области, известной как *fourchette* (маленькая вилка). Верхняя спайка показывает верхнюю часть видимой части клитора, уздечка – ее нижние границы.

Головка клитора («кончик»). Защищенная капюшоном, формируемым малыми половыми губами, головка клитора представляет собой венец, который покрывает невидимый ствол клитора и его ножки. В головке имеется приблизительно 8000 нервных окончаний, что в два раза больше, чем в головке пениса, и больше, чем в любой другой части человеческого тела. Головка – видимая часть клитора, которую часто называют «кнопкой любви». Это неплохой термин, просто помните, что он относится только к одной части клитора – его кончику.

Одна из самых серьезных ошибок неумелых любовников состоит в том, что они недооценивают чувствительность головки клитора. На самом деле на пике сексуального возбуждения головка становится настолько чувствительной, что посредством суспензорной связки (невидимой части клитора) она втягивается под «капюшон» и часто скрывается в момент достижения женщиной кульминации сексуального возбуждения.

У некоторых женщин головки клитора крупные, у других маленькие. Размеры сильно варьируется, так же как и у пениса. Но, независимо от размера и формы, все они содержат одинаковое количество нервных окончаний, поэтому величина клитора не влияет на чувствительность женщины.

Существует довольно много разногласий по поводу этимологии слова «клитор». Некоторые считают, что оно образовано от греческого *kleitoris*, что означает «небольшой холм или склон»; другие говорят, что название происходит от греческого глагола *kleitoriazein*, что означает «похотливо щеко-тать или трогать, быть склонным к радости»; а другие утверждают, что греческое слово *kleitoris* первоначально означало «божественный». В каком-то смысле все эти значения верны.

Промежность. Промежность – комплекс тканей, закрывающий выход из полости малого таза. Расположена между задним и передним краями половой щели (иногда называемая в разговорной речи «пятном», потому что «ни то, ни се»). Промежность богата кровеносными сосудами, которые при половом возбуждении наполняются кровью и становятся очень чувствительными. Доктор Кинси обратил внимание на то, что промежность «очень чувствительна к прикосновениям, а тактильная стимуляция данной области может обеспечить значительное сексуальное возбуждение». Планируя пу-

тешество к клитору, обязательно включите эту южную горячую точку в список достопримечательностей.

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.