

Лу Паж



*Что
французские
женщины
умеют делать
в постели*

ОТКРОВЕННО И НАГЛЯДНО
О **М**УЖЧИНАХ И **Ж**ЕНЩИНАХ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

18+



Лу Паж
Что французские женщины
умеют делать в постели
Серия «Француженка»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8914790

Лу Паж. Что французские женщины умеют делать в постели: АСТ;

Москва; 2015

ISBN 978-5-17-088321-9

Оригинал: LouPaget, "How to be a great lover"

Перевод:

Т. В. Картунова

Аннотация

Эта книга раскрывает самые интимные секреты соблазнения мужчин французскими женщинами. Как быть раскованными и открытыми в выражении своих чувств, как доставить мужчине умопомрачительное удовольствие, как забыть о табу и границах в спальне и жить полноценной интимной жизнью – обо всем этом вы прочтете в этой книге.

Содержание

Отзывы о потрясающих советах Лу Паж	7
Глава 1	12
Глава 2	44
Не то время, не те чувства	47
Зажги огонь страсти	55
Ваше тело	63
Красота в ваших руках	69
То, что вас окружает	72
Сила в свете	74
Глава 3	78
История поцелуя	83
Конец ознакомительного фрагмента.	86

Лу Паж

Что французские женщины умеют делать в постели

БРАЙАНУ ФАЛГЕЙМЕРУ

*Ты поделился со мной магией своих знаний и
взглядов. Без тебя этот мир был бы ничем.*

*ВСЕМ ЖЕНЩИНАМ, ПОСЕЩАВШИМ МОИ
СЕМИНАРЫ*

*Эта книга посвящается тому, чем вы делились
со мной и друг с другом. То, чем вы делились от
чистого сердца, – бесценно. Я не знаю, как мне
отблагодарить вас.*



© Lou Paget, 1999.

© ООО «Издательство АСТ», 2015



Эта книга была написана для того, чтобы расширить кругозор ее читательниц. Хотя все, что здесь написано, подошло многим людям, это может не понравиться лично вам. Не забывайте, что никто не знает ваше тело и тело вашего партнера лучше, чем вы сами. Кроме этого, в книге приводятся такие вещи, которые в некоторых государствах запрещены законом. Вам следует ознакомиться с законами вашей страны, и если вы решите их нарушить, то делайте это на свой страх и риск – в данном случае эта книга не является оправданием ваших действий. Профессиональные врачи, психологи, сексологи не являлись соавторами этой книги, хотя они и были привлечены для обсуждения ряда вопросов. Если что-то вам мешает заниматься теми или иными вещами в сексе – не занимайтесь ими, вас никто не принуждает к ним. А еще вы можете проконсультироваться со специалистом прежде, чем попробовать что-то незнакомое для вас или вас пугающее. И помните: секс, это прежде всего, свобода вашего выбора!

Отзывы о потрясающих советах Лу Паж

ЖЕНЩИНЫ ДЕЛЯТСЯ ВПЕЧАТЛЕНИЯМИ...

«Когда я впервые претворила в жизнь то, о чем вы пишете, я сначала даже не поверила реакции своего партнера, подумав, что он разыгрывает меня, ведь ему не может быть настолько хорошо! Но, как оказалось, я на самом деле свела его с ума! Спасибо вам за то, что мы уже попробовали, и за то, что нам еще предстоит ощутить».

Брокер, 28 лет, Глендэйл, штат Калифорния

«Я хочу, чтобы вы знали, – вы спасли брак моей сестры. После семи лет совместного проживания она поняла, что единственное, что может сохранить ее семью, – это что-то принципиально новое, какое-то особенное приключение для двоих. Я дала ей эту книгу, и она нашла в ней все, что так долго искала».

Врач, 37 лет, Чикаго, штат Иллинойс

«Я не могу поверить, что информация, которую я искала годами, о самых откровенных, пикантных подробностях сексуальной жизни, может быть столь

доступна! Благодаря этой книге множество людей получило возможность познакомиться с темами, которые раньше были для них табу. Да еще в такой понятной, интересной, изысканной форме!»

Менеджер по продажам, 33 года, Омаха, штат Небраска

«Я сказала своим подругам: «Вы должны послушать эту женщину. Ее советы по технике секса, доставляющего наслаждение, придадут вам уверенности, о которой вы даже не мечтали. Кроме того, в этом курсе о женской сексуальности представ лены и взгляды известной писательницы Джон Грей¹».

Менеджер по рекламе, 29 лет, Буффало, штат Нью-Йорк

«Мой муж собирался один отправиться в деловую поездку в Европу, но изменил свои планы той же ночью, когда я впервые применила знания, полученные на ваших семинарах. Он сказал: «Ты едешь со мной, я просто не могу тебя оставить». Вы изменили и мою жизнь, и его».

Продюсер, 38 лет, Беверли-Хиллз, штат Калифорния

«Сейчас я не сомневаюсь в том, что то, что я делаю, нравится моему партнеру. Я стала верить в себя, а не в те идеи, на которых меня вырастили».

Вице-президент компьютерной фирмы, 36 лет, Сакраменто, штат Калифорния

«Сейчас мне кажется, что я открыла великий секрет.

¹ Автор книги «Мужчины – с Марса, Женщины – с Венеры».

Такое ощущение, что у меня есть что-то особенное, что-то новое, и я могу делиться этим с любым. Это придает мне уверенности в себе, которую можно описать словами: «Я настолько горячая и страстная, что ты даже не представляешь!»

Разведенная мать-одиночка, 44 года, Беверли-Хиллз, штат Калифорния

«Я выжидала около недели, прежде чем применить полученные знания. Когда я сказала своему партнеру: «Я думаю, теперь ты готов», – это значило, прежде всего, что готова я сама. Эта не доля ожидания превратилась для нас в особую любовную игру... и как же незабываемо она закончилась! Сейчас мой молодой человек говорит всем, что я самая открытая и сексуальная женщина, которую он встречал когда-либо. А еще мы можем говорить о сексе так откровенно, как раньше никогда бы не смогли».

Топ-менеджер, 37 лет, Сиэтл, штат Вашингтон

«В первую же ночь, когда я попробовала прочитанные у Лу Паж способы доставлять наслаждение с моим новым молодым человеком, он сказал, что это было даже слишком хорошо. Он еще добавил, что угадала все его чувствительные места, однако именно мой энтузиазм и энергия ошеломили его больше всего».

Редактор, 22 года, Лос-Анджелес, штат Калифорния

ПОСЛУШАЕМ, ЧТО ГОВОРЯТ ПАРТНЕРЫ...

«Она несравнима, в моей жизни не было женщин, которые делали хотя бы приблизительно то, что делает она! Я не могу сказать, что она изменила мои представления о сексе, – она их просто разрушила».

Писатель, 29 лет, Бостон, штат Массачусетс

«У меня было много женщин, и я думал, что ничего нового в сексе мне уже не открыть. Но никто не ласкал меня руками так приятно, как она. Сейчас моя девушка доставляет мне удовольствия больше, чем все женщины моей жизни, вместе взятые».

Ответственный продюсер, 48 лет, Лос-Анджелес, штат Калифорния

«Это лучшее, что моя жена внесла в наши отношения».

Финансовый аналитик, 35 лет, Нью-Йорк, штат Нью-Йорк

«Сначала я не мог привыкнуть к ее новому отношению к близости, но после нескольких ночей я уже благодарил Бога за то, что она теперь умеет делать эти потрясающие вещи».

Руководитель киностудии, 28 лет, Лос-Анджелес, штат Калифорния

«Я не могу в полной мере выразить вам свою

благодарность за то, чему вы научи ли мою невесту. Мы и раньше были с ней довольно открыты в сексе, но эта книга вывела нас на совершенно другой уровень отношений. Мы были удивлены тому, сколько всего интересного мы не знали».

Полиграфист, 44 года, Индианаполис, штат Индиана

Глава 1

Камалутра

Как я начала вести семинары





«Сейчас я могу выбросить из головы шаблонное мнение:

«Если ты слишком опытная в сексе или знаешь о нем то, что другие не знают, – ты распущенное и аморальное существо». Это утверждение абсолютно не соответствует правде – теперь я знаю это!

Осознавать себя и свою сексуальность – огромное преимущество для каждой женщины».

Участница женского семинара, писательница, 39 лет

Мы собрались в одном модном частном клубе в центре города. Нас было человек 10–15, самого разного возраста – от 20 до 50 лет. Все сидели, не отрывая взглядов от центра стола, который был сервирован серебряными приборами, льняными салфетками, вазой с живыми цветами. Все происходи-

ло вечером, свет был приглушен... В воздухе царило ожидание.

«Ну, дамы, сейчас вы сделаете первый свой выбор за сегодняшний вечер», – сказала я, стоя во главе длинного прямоугольного стола из красного дерева.

Некоторые женщины были одеты в костюмы от-кутю; другие попроще – в слаксы; остальные – в деловые костюмы. Женщины продолжали удивленно смотреть на то место стола, где лежали несколько фаллоимитаторов.

«Не стесняйтесь. Просто выберите цвет, который вам больше нравится, и размер: 20 см, 18 см, 15 см или все еще популярные 13 см».

Я услышала сдавленные смешки и, улыбнувшись новеньким, повторила: **«Не стесняйтесь, просто выберете то, что вам по душе».**

Высокая, худая женщина в возрасте сорока лет спросила: «Я должна выбрать такой же, как хранится у меня дома?»

За этим последовал взрыв смеха. Женщины смотрели друг на друга, удивляясь, как громко они могут смеяться. На шестилетнем опыте проведения семинаров о сексе в США и Канаде я убедилась, что после этого смеха наступает момент, когда женщины перестают стесняться самих себя и раскрываются друг другу.

Эта книга – результат моих семинаров, в ней заключена самая важная и интересная информация, полученная во вре-

меня таких вот встреч. Участницы расскажут вам о своем опыте и о реакции их партнеров на изменения, происходящие с женщинами. Однажды одна дама, домохозяйка из Сиэтла 55 лет, сказала мне: «Я поняла, что знания о сексе пригодятся не только моим детям, но и мне самой: после смерти моего мужа я снова стала ходить на свидания и мне необходимо помнить о безопасном сексе».

Вы должны понимать, *зачем* написана эта книга. Я никогда не стала бы запираяться в своей комнате и писать книгу о том, как ублажить мужчину. Хотя могу вас заверить, что от того, что описано в этой книге, ваш партнер может получить массу удовольствия. Но моя главная цель все же другая: помочь вам стать по-настоящему неотразимой женщиной, уверенной в себе, помочь вашим отношениям с мужчиной стать по-настоящему интимными и близкими и показать вам и вашему партнеру, как можно получить удовольствие множеством новых способов.

Хоть мы и знаем, что люди занимаются сексом благодаря природной физиологии, мы не знаем с рождения, как этим заниматься свободно и правильно. А я всегда верила в то, что любое дело, за которое человек берется, надо делать на «отлично». Не будете же вы спорить с тем, что если мы занимаемся чем-то добросовестно и с душой, то вам самим такое занятие будет нравиться. Тот же принцип работает и в сексе. Вам захочется наслаждаться им от начала до конца, а не просто *перетерпеть* ночь.

Я также убеждена, что любая женщина имеет право получать столько информации о сексе, сколько ей хочется. Прочитав эту книгу, вы поймете, что чем больше вы знаете о том, как доставить удовольствие своему партнеру, тем больше вам будет нравиться секс в целом. Кроме этого, вы не будете чувствовать себя неуютно, зная, как доставить удовольствие мужчине, – вы ощутите себя настоящей леди. По правде говоря, знания о сексе – такая же неотъемлемая сфера знания женщин, как и материнство, поэтому изучение того, как удивить своего партнера в постели, – это всего лишь стремление стать Женщиной на все 100 %.

По этим причинам и по желанию участниц моих семинаров я и решила написать эту книгу, которая, я надеюсь, позволит превзойти все самые смелые ожидания вашего мужчины.

Впервые многие из нас узнали о сексе в компании своих подруг. Это и место, где мы впервые над ним *засмеялись*. Большинство из нас хорошо помнят, как мы смущались во время бесед с нашими матерями о «правде жизни», и ту неловкость, которую испытывали мы во время уроков сексуального воспитания в школе, когда учитель заставлял нас обсуждать тему открыто.



В то же время все мы с теплом вспоминаем те чудесные пятницы, когда мы собирались на вечеринки в пижамах, где вместе со своими лучшими подружками слушали, затаив дыхание, тех девочек, у которых были старшие сестры, и им удавалось что-то подглядеть в замочную скважину. Их рассказы были ошеломляющими! И мы внимали их выдумкам, точно это была проповедь в церкви, мы верили их словам гораздо больше, чем тому, что говорила нам мама или учительница в школе. Мы могли хихикать и делать вид, что не поражены услышанным, но в глубине души нам не терпелось самим все попробовать. На тот момент секс казался невероятным, захватывающим приключением.

Несколько лет спустя, когда пришло время испытать это

приключение, то знаний о том, как заниматься любовью, у нас имелось ненамного больше того, что мы могли вспомнить из длинных, затерянных в памяти рассказов своих сверстниц, у которых были старшие сестры. Мы ожидали секса, но совсем не думали о том, что конкретно мы будем делать в постели. Следующей проблемой, с которой мы столкнулись, было то, что нам неоткуда было узнать, как это делать. Еще меньше возможностей было научиться заниматься сексом действительно свободно и хорошо. Ни мамы, ни учителя никогда не включали какие-либо «ноу-хау» в воспитательные беседы о сексе. Мы не можем винить в этом наших матерей; готова поспорить, что они не являются несведущими в различных приемах и техниках, но они слишком стеснялись этой темы в разговорах со своими дочерьми. И я сомневаюсь, что учитель, который будет объяснять технику секса, долго продержится в школе.

Мы стеснялись обсуждать секс в юности, нам было очень трудно это делать, но с возрастом это стало еще труднее. В девичестве незнание чего-либо приносит дискомфорт и иногда приводит в замешательство, но ничто не сравнится с чувством собственной несостоятельности, которое испытывает взрослая женщина, когда задает вопрос на интересующую ее тему о сексе, потому что считается, что она уже должна все знать.

Как и я, многие женщины частенько чувствуют себя неудобно, иногда им даже стыдно за самих себя, когда они

понимают, что хотят знать о занятиях любовью больше обычного, хотят улучшить свои навыки в этой сфере. В конце концов, какая юная, хорошо воспитанная леди захочет быть хорошей любовницей? Другими словами, как ей признать, что она может таковой стать, при этом оставаясь все той же изысканной леди? На мой взгляд, эта дилемма уходит корнями в принципы воспитания девочек и, в частности, меня: не говори о сексе, не думай о нем и, кроме всего прочего, не занимайся им. И как же с такой психологической установкой я должна была узнать, как надо заниматься любовью?

Мужчины могут стать превосходными любовниками, набравшись опыта. Фактически для них это ключ к славе. Тем не менее единственное, что получает женщина таким путем, – это отнюдь не блестящую репутацию. Корень всего этого, на самом деле, кроется в сложном переплетении двух подходов: «не спрашивай о сексе, потому что секс – это плохо» и «секс – это именно то средство манипуляции, которое мы должны использовать в отношении с мужчинами».

Я никогда не понимала ни одного из этих утверждений. Я всегда хо тела чего-то среднего: четкой и практической информации, которая позволила бы мне свободно чувствовать себя в постели. Я уверена, что секс – это торжество моих чувств, их выражение, и все, чего бы я хотела, – уметь доставлять огромное удовольствие любимому мужчине, тому, которого я выберу для себя. Я ведь не просила слишком много!

Но где обычно женщины обо всем узнают? Как сказала одна бухгалтерша из Чикаго: «Уровень познаний в сексе у многих женщин такой же, как у их лучших любовников, с которыми они были, а ведь они могли расстаться с ним еще в старших классах!»

Ну и как же таким утонченным и воспитанным девушкам, как мы, познавать таинства любви? Наиболее очевиден единственный вариант – с мужчиной или мужчинами, которые в нашей жизни были или еще будут, а особенно с самым первым из них. Чаще всего мужчины становятся сексуально активными раньше женщин, поэтому мы учимся любви у них. Но, к сожалению, обычно они не собираются нас учить. Будучи ориентированными на достижение цели, они просто хотят достичь оргазма. Если вопрос достижения оргазма не обсуждается, то они концентрируются на том, чтобы сделать себе максимально приятно. Молодым людям хочется увидеть, как далеко мы позволим им зайти. Они иногда знают, как и что сделать для этого, но не всегда задумываются о том, каким образом сделать это по-настоящему хорошо. Поэтому, в идеале, только после длительных отношений мы действительно чувствуем себя настолько комфортно, чтобы задавать вопросы и экспериментировать с тем, что нам больше нравится, а что нет.

Есть и другой путь познания – практиковаться на всех мужчинах подряд, чем больше – тем лучше, и, возможно, методом проб и ошибок мы сможем достичь какой-то уве-

ренности в себе и в своих знаниях. Однако я убеждена, что выбор этого пути не очень мудрый, учитывая все то, что мы знаем о болезнях, передающихся половым путем. Таким образом, мы только повышаем риск заразиться СПИДом или еще чем-нибудь. Но если ты похожа на нас, то интимные отношения с огромным количеством мужчин тебя, по меньшей мере, коробят, именно поэтому нам этот путь не подходит совсем.

Про себя скажу, что однажды, решив узнать о сексе побольше, я стала искать всевозможные источники информации на эту тему. Мне удалось улучшить в себе много необходимых в жизни навыков, но, к сожалению, только не те, которые я стремилась развить. Как я уже говорила, я твердо верю в то, что если уж человек делает что-то, он должен это делать на совесть. И вполне обоснован и логичен выбор тех женщин, которые больше всего остального в жизни хотят быть лучшими именно в искусстве любви.



В то время у меня были первые действительно романтические, взрослые отношения с мужчиной, с которым я хотела провести всю жизнь (чего не случилось, но это уже со всем другая история), и, будучи ведомой своим желанием и любопытством, я стала активно искать надежную информацию о сексе, которая была бы в меру серьезной, содержательной и не шла вразрез с моими моральными ценностями. Я начала искать информацию в книгах, и благодаря своей репутации, первой была «Камасутра».



«Камасутра» до сих пор считается одним из самых древних, ясных и точных источников знаний о различных приемах доставления наслаждения в сфере интимной близости. Она была составлена в 4 веке н. э. брахманом и философом Ватсьяяной, который обобщил в ней еще более древние тексты. Некоторые материалы, с которыми он работал, были составлены еще в 4 веке до н. э. С этого времени «Камасутру» неоднократно обновляли, добавляли в нее что-то новое, пе-

ре водили на разные языки. Я много слышала об этой книге, и всегда она ассоциировалась у меня с истинным воплощением человеческой чувственности и эротики. Когда я, в конце концов, открыла «Камасутру» и начала читать, то была потрясена. Во-первых, эта известная книга выражала взгляды древних индусов. Интимные отношения мужчины и женщины были показаны так, что я вообще не поняла, как и почему в наше время секс превратился в табу. В «Камасутре» открыто и без всякого стеснения описаны такие вещи, как романтические отношения, брак, прелюбодеяние, многоженство и многомужие, групповой секс, проституция, садомазохизм, женская и мужская гомосексуальность, а также трансвестизм.

Вторая вещь, которая удивила меня в этой книге, было понимание полной ее бесполезности для современных женщин. Я не могу сказать, что книга не привлекательна или не интересна – она является таковой. «Камасутра» дает детальное представление о древней индийской культуре. Но в качестве пособия по сексу для обоих по лов это устаревшее руководство больше подходит подросткам из Индии прошлых веков, чем для современной французской леди. В «Камасутре» обсуждаются такие вопросы, как три главные цели в жизни мужчины (достоинство, достаток, любовь), одним из способов их достижения считаются эротические прикосновения. Например, в книге описано достойное поведение благовоспитанного горожанина (он дол жен регулярно прини-

мать ванну, а для проституток иметь отдельную кровать в своей комнате). Также объясняется, как соблазнить девушку (включая знания о том, как правильно ее надо пощипывать и покусывать). В «Камасутре» описаны правила поведения в таких щекотливых ситуациях, как обольщение чужих жен и общение с двумя женами сразу.

Судя по «Камасутре», огромное место в культуре Древней Индии занимал секс. Эротические игры считались божественными, а желание доставлять удовольствие было так же сильно, как и желание его получить. Но «Камасутра» ориентирована больше на мужчин, чем на женщин. Большое внимание уделено тому, как доставить удовольствие женщине. В принципе ясно, что эти знания получены в ходе наблюдения и собственного опыта, но не похоже, чтобы авторы интересовались у женщин, что же именно доводит их до такого восхитительного состояния, в котором они пребывали. Я приведу пример. Вторая часть «Камасутры» посвящена «амурным советам». Отрывок, приведенный ниже, взят из главы об объятьях:

Лежа на боку, он опускает свою лучшую часть тела на нее, словно на неприкрытую разродившуюся кобылу, его пах находится на женском, лобке, он толкает свой жезл к ней, но не входит в нее. В этот момент женщина раскрывает перед ним свое лоно, перевозбужденная, особенно если его член большого размера. Упорно вводя свой орган во влагалище женщины, он берет ее за волосы, склоняется над ней в желании царапать,

кусать и бить ее.

Вы думаете, это вам понравится? Даже те, кто иногда допускает грубость в сексе, и те, кто считает шлепки эротичными, не будут рады тому, что их будут прижимать, как «разродившуюся кобылу», при этом «царапать, кусать и бить». Но все равно я не думаю, что женщин Древней Индии не уважали и унижали – их просто не понимали. Несмотря на пренебрежение женщинами, первая версия «Камасутры», написанная Ватсьяяной, свидетельствует о почтительном отношении к женщинам. В книге подчеркивается, что когда женщина хочет муж чину, то это большая его гордость, а обольщение – вид искусства. Но искусство это очень субъективное. Как гласит народная мудрость, что для кошки слезки, то для собаки радость. Иначе говоря, то, что приятно мужчине, не всегда нравится женщине.

Я привела вам именно этот отрывок из «Камасутры» для того, чтобы вы поняли, как просто впасть в заблуждение, когда речь идет о сексе. Хотя я и много узнала о древнеиндийской культуре, «Камасутра» оказалась совершенно не тем, что я себе представляла и в чем я действительно нуждалась. Поэтому я продолжила свои поиски информации о сексе.

Скоро я нашла другие книги, некоторые из которых хоть и были информативными, но в очень ограниченной степени. Мне же были нужны точные, изложенные понятным языком

ком, сведения о том, что и почему нравится мужчинам, и разные известные и проверенные способы доставлять им удовольствие. Мне хотелось знать, как все-таки люди занимаются любовью: что они делают языками и пальцами? Что они вообще делают? В основном все, что я видела на книжных полках магазинов и библиотек, представляло собой набор картинок и рисунков мужчин и женщин, которые находились в неестественных, неудобных позах, и казались мне абсолютно непригодными. Даже если бы я что-нибудь и воспроизвела, то все закончилось бы не блаженством, а в лучшем случае различными растяжениями для обоих.

Но надо сказать, что кое-что полезное я все-таки нашла. Это были книги *«Чувственная женщина»*, написанная Джей, *«Счастливый Хукер»* Ксавьеры Голландер, а также *«Радость секса»* Алекса Комфорта. В этих книгах желание быть хорошим любовником и любовницей оказалось присущим каждому, тела людей были описаны весьма реалистично, то же можно сказать и о том, что герои делали в постели, хотя порой действие происходило на каком-нибудь фантастическом острове. Кроме того, я даже узнала кое-что новое для себя: до прочтения *«Чувственной женщины»* я и не знала об оральном сексе!

Лу раскрывает секрет

Способы, с помощью которых женщины могут определить некоторые физические данные мужчин:

- 1) расстояние от кончика указательного пальца до

основания ладони равняется длине мужского полового члена в состоянии эрекции; 2) чем длиннее или шире кончик ногтя его большого пальца, тем длиннее или шире будет его пенис. Как сказала одна из участниц моих семинаров, «зная эти правила, ездить в метро стало гораздо интереснее».



Но несмотря на то что все три книги мне очень понравились, от них было не больше пользы, чем от просмотра телевизора без звука: картинки, конечно, очень интересные, но мне не хватало конкретных практических советов о том, как достичь сногшибательных результатов в моей собственной спальне.

Потом я обратилась за помощью к фильмам. Из того, что поставляет Голливуд, можно многое узнать о том, как создать действительно романтическую обстановку в спальне (речь идет о тех кинолентах, на которых есть пометка «детям только с родителей ми»). Но те моменты, в которых дело доходит непосредственно до секса, в этих фильмах обычно вырезаются. Нам остается довольствоваться сценами, когда люди лежат с блаженным видом, вспоминая о том удовольствии, которое они только что получили. Но как они его получили, никто никогда не показывает. После окончания фильма я была разочарована, потому что актеры знали то, что мне узнать не удавалось. Тот факт, что актеры лишь играли свою роль, совсем не уменьшал мою жажду знаний, даже если этих знаний они не имели, а только играли роль в фильме.

После этих фильмов я стала смотреть порнографию. Этот бизнес приносит по миллиону долларов в год. Большинство потребителей – мужчины. Поэтому порно должно быть самым верным источником знаний о том, что нравится мужчинам. Я должна сказать, вы должны *увидеть*, что там тво-

рится. В отличие от популярных фильмов, здесь все действие происходит в кадре, а не остается за ним. Но после просмотра нескольких из них я поняла, что все они одинаковые. Они мне быстро наскучили.

Я была в шоке от того, как вели себя женщины в большинстве порнофильмов. И дело даже не в том, что их *действия* казались мне неправильными и неудобными. Я увидела то, что хотела: и разные позы в сексе, и то, что он и она «во время этого» говорят – их язык был мне абсолютно незнаком. Как я поняла из порно, люди порой согласны на самый грязный и грубый секс. Но больше всего меня шокировало полное отсутствие любви, романтики, заботы и уважения к женщинам со стороны мужчин в таких фильмах.

В «порнухе» секс никак не связан с чувствами. У мужчин и женщин есть только их роли. Да, я была искренне заинтересована в том, как можно доставлять удовольствие, как можно достичь мастерства в постели, но я совсем не хотела пре вращаться в какую-то секс-машину. И я не хотела, чтобы я или мой парень занимались любовью с кем-то третьим. Как же тогда быть с интимностью, доверием и близостью между нами?

По-моему, с точки зрения сексуального образования у порнофильмов есть, по крайней мере, два больших недостатка: во-первых, становясь «объектами общего пользования», женщины теряют ощущение, что секс – это что-то личное; а во-вторых, в них показан только мужской взгляд на то, что

может заводить в сексе. Да, есть еще одна небольшая проблемка – они забыли спросить, нравится ли все это половине участников этого занимательного процесса – нам, женщинам.

Когда я поинтересовалась у знакомых мужчин, зачем они смотрят порно, они ответили: «чтобы узнать новые позы» и «чтобы возбуждаться». Один менеджер по рекламе сказал мне: «Я смотрю, чтобы оценить, насколько хорошо делаю это я сам». Но для нас, женщин, глупо использовать порнофильмы, чтобы научиться ублажать мужчин.

И снова я продолжила свои поиски. Я разрывалась между двумя вещами: достичь совершенства в постели и следовать своим ценностям. Я не встретила ни одной женщины, которая бы знала ответы на все вопросы или которая так же, как я, искала бы эти ответы. Такого просто не существовало!



В итоге, я решилась на крайнюю меру – спросить у того, из-за кого я все это затеяла, у моего дорогого Брайана. Сказать по правде, к этому времени вечная любовь, которую я упоминала выше, уже закончилась. Но я твердо верила, что когда-нибудь я встречу еще своего человека, которого

буду любить всем сердцем. И я хотела быть готовой к встрече. Я могла поговорить с Брайаном о чем угодно, и то, что он стал геем, делало эту тему абсолютно безопасной для нас обоих. Другими словами, возможность того, что он скажет мне: «Иди сюда, детка, я тебе сейчас все покажу», полностью исключалась. Он меня хорошо понимал и хотел мне помочь решить мою проблему.

Мы были у него дома. После нескольких чашек кофе Брайан спросил меня, что именно я хочу узнать и почему я не спрашиваю у своего парня, что *он* ждет от меня. Я возмутилась: «Брайан, как я могу спрашивать его о конкретных вещах, если я понятия не имею, от чего ему приятно?» Я рассказала ему, что довольна своей половой жизнью, но *он* может хотеть большего. И чем больше я буду знать, тем более уверенной в себе я буду. Я знала, что, узнав больше об оральном сексе и о том, как стимулировать член руками, я смогу выражать свои чувства более изобретательно, и я покажу их настоящую глубину.



Брайан не смеялся надо мной. Вот все, что он сказал: «Тогда тебе надо знать одну вещь. Для меня ключ к великолепному сексу – в прелюдии». Он объяснил, что само соитие – только верхушка айсберга, а то, что лежит в основе, – это действия непосредственно до него. Именно прелюдия отличает первоклассных любовников от средних. Это звучало довольно обоснованно. Я знала, что прелюдия нравится *жен-*

щинам, так почему же она не должна нравиться мужчинам?

Так как мы сидели у него дома и пили кофе, Брайан взял свою ложечку и попросил меня сделать то же самое. Он представил, что ложка – это пенис, и показал, что нравится мужчинам. Он объяснил, какие места на члене особенно чувствительны – к ним надо прикасаться нежно, а где будет приятно сильное давление. Еще он рассказал мне о нескольких вещах, которые я могу делать руками, ртом или горлом. Эти нехитрые приемы могли доставить массу удовольствия моему тогдашнему парню. Брайан объяснял логично, просто и понятно. Но что самое главное, его демонстрация на ложке помогла мне без труда сделать то, о чем он говорил.

Итак, мой первый настоящий урок по сексу произошел в 1985 году, и это был лучший кофе, которым меня *когда-либо* угощали. Брайан рассказал мне об одной вещи, которая *никогда* потом не подвела меня. И все участницы моих семинаров, опробовавшие этот способ, тоже не остались разочарованы. Я назвала этот способ «Одой Брайану», в память о моем покойном друге Брайане. (Вы узнаете подробнее о нем в шестой главе.)



Я и представить не могла, как повлияет тот разговор с Брайаном на мою жизнь. Я никогда не задумывалась о том, чтобы сделать себе карьеру на разрешении проблем в области секса. Слова моего друга придали мне уверенности, и я стала заново осознавать свои возможности. Долгое время я никому не рассказывала о моих знаниях, я просто не задумывалась, как много женщин хотят узнать то же, что стало

известно мне.

Однажды вечером, еще в 1993 году, я встретилась с моими подружками. И вот мы заговорили о сексе, наших возлюбленных и мужчинах в целом. Где-то на середине нашего разговора одна из них призналась, что ожидала гораздо больше от секса со своим женихом. Она решила, что вся проблема в *ней*. И вот, перед самой свадьбой девушка страдала из-за не уверенности в постели. Она боялась попробовать что-то новое – ведь ее попытки могли оказаться неудачными. Другая моя подруга посочувствовала ей и призналась, что сама не знает толком, что она должна делать в постели. А что им оставалось? Они не знали, где можно получить нужные им знания, не потеряв при этом своего достоинства.

И тут я сказала, что *такое место есть*. В этот момент я надеялась, что Брайан смотрит на меня с небес. «И оно здесь», – добавила я. Достав три ложки, я начала объяснять. Я рассказала им все, что мне открыл Брайан, и то, до чего додумалась я сама. Мы смеялись до самого утра, обмениваясь идеями и анекдотами о тех глупостях, которыми нам забивали голову в прошлом. Но ничто не предвещало следующего: в течение недели мне позвонили обе мои подруги, сказав, что то, что я показала им той ночью, круто изменило их интимную жизнь. Они называли меня Камалутрой и сказали, что я могу зарабатывать, обучая женщин прелестям секса.

Было очень увлекательно узнавать о том, что следует делать в постели, но сегодня, когда СПИД и ВИЧ-инфекция стали угрозой каждому, безопасный секс стал еще одной сферой моих интересов. Вскоре я организовала несколько неофициальных собраний, и у меня появилась идея написать книгу о методах предохранения. Женщин, которые приходили на них, я их спрашивала, какие у них есть вопросы о сексе. Я была поражена – далеко не я одна страдала от нехватки информации и любопытства. Они, как и я, интересовались и способами ми предохранения, и сексуальными техниками. Они верили, что овладение искусством доставлять наслаждение мужчине является неотъемлемой частью того, что должна уметь Настоящая Женщина.

Вот так все и началось. Семинары о сексе развивались медленно, за это время их посетительницы стали хорошими подруга ми и охотно делились информацией друг с другом. Вскоре я стала устраивать встречи несколько раз в неделю, после работы. А еще чуть позже мой телефон начал разрываться от звонков. Мне приходило огромное количество отзывов о занятиях. Бросив работу я полностью посвятила себя организации семинаров. Надо признать, вначале мне не нравился мой новый статус секс-эксперта. Потребовалось время, чтобы привыкнуть к новому имиджу. Сейчас я спокойно устраиваю такие собрания и в США, и в Канаде. Я расширила сферу своей деятельности, организовав семинары для мужчин и пар, а также специальные группы для хо-



Каждая встреча – это обмен идеями. Вопросы на семинаре накапливаются как снежный ком. Никогда не бывает лишних. Я еще ни разу не слышала чего-то, из чего не почерпнула бы новой информации, и думаю, что подобного никогда не про изойдет. И хотя я *руководжу* семинарами, знания, которыми я делюсь, всегда беру из разных источников. Я даже не могу выразить, как много нового люди узнают на моих встречах! Читая эту книгу, вы увидите, услышите и почувствуете, как женщины-участницы семинаров обмениваются идеями, становятся все более уверенными в себе и в своих сек-

суальных способностях. Также вы узнаете мнения мужчин о том, что им нравится в постели и что их больше всего заводит. Некоторые отзывы вас очень удивят. Эти конфиденциальные семинары (никто не знает имен участниц) были созданы, чтобы обеспечить женщинам надлежащий комфорт, место, где они могли бы обмениваться своими мыслями без боязни быть осмеянными. Если вы найдете в этой книге то, что знали раньше, – ничего страшного! Просто переверните страницу и читайте про что-то другое или же сравните, как делаете *это* вы и как я советую это делать. Хотя семинары идут уже в течение шести лет, я все равно узнаю каждый раз что-то новое. Вы спрашиваете почему? Да потому что я всегда открыта своим ученицам и готова постигать новое! И те женщины, которые приходят на мои семинары, – такие же. Одна эмигрантка из России сказала мне: «Я поражаюсь, как много узнаю из каждой встречи! Это уже четвертый семинар, который я посещаю. Неужели и сегодня я сделаю какие-то открытия для себя?» В начале семинаров участницы думают, что я единственная из присутствующих, которая знает и умеет что-то особенное, но в конце занятий они с удивлением обнаруживают, что именно они что-то знают и умеют, а совсем не я.

Лу раскрывает секрет

Чем старше мужчина, тем дольше и активнее должна быть прелюдия. В этом они похожи на женщин.

В этой книге вы найдете множество выдержек из интер-

вью, которые я брала, а также результаты моих научных исследований; словом, здесь заключен труд пятнадцати лет моей жизни. Женщины приходят, чтобы и поделиться своими знаниями, и воспользоваться чужими; в этом же духе написана книга. Мои семинары процветают, хотя никакой рекламы я не давала – женщины рассказывают о них своим подругам, и они приходят вместе.

Не важно, как много вы знаете о близости сейчас и какой у вас опыт, в этой книге вы обязательно найдете что-то для себя, ведь здесь представлены современные взгляды на подготовку романтической обстановки, на поцелуи, предохранение. Но самые пикантные секреты раскрываются в главах об оральном сексе и ласках руками. Основываясь на моем опыте, я могу вас уверить, что именно в этих областях женщины чувствуют себя особенно неуверенными. А чтобы научиться этим техникам, вы не потратите много времени – в книге приводятся подробные и понятные инструкции с иллюстрациями для самых проверенных способов вскружить голову вашему партнеру (со слов участниц моих семинаров). Для тех, кто открыт экспериментам или кого интересуют секс-игрушки, специально написана десятая глава. После ее прочтения вы обнаружите, что обычные бусы можно использовать в совершенно новом качестве – и однажды *он* узнает, что вы намереваетесь сделать!

Тяжело на словах передать, какую силу в себе вы откроете, когда научитесь доводить близкого человека до безум-

ного экстаза! Когда я говорю о силе, я не имею в виду, что вы будете иметь власть *над* своим партнером (хотя мужчинам придется узнать, что такое быть рабом «Оды Брайану»). Я говорю о силе, которую женщина приобретает, когда *знает*, что делает. Однажды, приобретя уверенность в себе, вы навсегда измените свои отношения с мужем, любовником, молодым чело веком. Вы будете с ним физически ближе, а значит, ваши отношения станут интимнее во всех аспектах. Не может быть боль шей духовной близости между мужчиной и женщиной, чем та, что появляется во время занятий любовью.

И если я смогу хоть немного помочь вам обрести эту близость, то буду знать, что моя работа – самая лучшая работа в мире.

Глава 2
За дверями спальни
Как создать
чувственную атмосферу





«Ее спальня была похожа на изысканный сказочный будуар – она была выдержана в розовом цвете и ярко освещена. И все вокруг напоминало мне ее тело».

Участник мужского семинара, управляющий помещьем, 45 лет

Не то время, не те чувства

Как такое могло произойти с вами?

Вы решили отбросить все сомнения и стесняющие вас обстоятельства и удивить его экстравагантным романтическим ужином, за которым должна следовать бурная ночь любви. Вы изменили весь свой распорядок дня, потратили время на поиски экзотических фруктов, приготовление сложнейших блюд, покупку «Каберне Савиньон» 1984 года... Вы тщательно проверили все, чтобы убедиться, что ни одна деталь не была упущена.

А он приезжает домой с кучей дополнительной работы и, войдя на кухню, заявляет, что хочет на ужин только сэндвич. Конечно, вы тут же приходите в ярость! Вы просто не можете поверить, что, несмотря на все ваши старания, он выбрал «еще немного поработать»! А он не понимает, как вы могли не спросить его о планах на этот вечер, прежде чем затевать все это. На самом деле вы чувствуете себя отвергнутой. А он, в свою очередь, чувствует себя виноватым.

В таком случае намного проще сожалеть о времени, деньгах и усилиях, потраченных на все приготовления, чем о том, что вы на самом деле испытываете: вам кажется, что партнеру абсолютно не интересна романтика. Но вот в чем все дело: все эти старания – лишь обертка подарка, подарок – ночь любви. И то, что вашему партнеру этот подарок не нужен,

обижает больше всего.

Получается, что непредвиденные обстоятельства могут свести на нет все ваши усилия. Именно поэтому очень важно спокойно переносить разочарования и совершать заду манное, несмотря ни на что, *особенно* если речь идет о сексе. По правде говоря, нет ничего лучше, чем романтический сюрприз от своего возлюбленного, и нет ничего, что оставалось бы в памяти дольше, чем он.

В данном конкретном случае трагедию можно было бы предотвратить всего-навсего одним телефонным звонком. Не выдавая своих намерений, можно было просто спросить: «Ты приедешь к ужину?» У него тогда появилась бы возможность сказать, что он не сможет приехать или что он просто перекусит. А что касается *партнера*, то он тоже должен был позвонить и предупредить, что у него много работы вечером. Но в тот момент он думал об аврале на работе. Он не предусмотрел никаких шагов с вашей стороны – он и понятия не имел о вашем сюрпризе. А вы совершили такие подвиги ради одного-единственного романтического ужина. Если бы вы узнали обо всем хоть немного пораньше, то разработали бы запасной вариант. Его сэндвич и *вы* были бы готовы к тому времени, как он вернется. Он наверняка благодарен вам за то, что вы вошли в его положение, и, возможно, ему понадобилась бы после работы небольшая разрядка, а именно – близость с вами. Но, с другой стороны, у вас уже не бу-

дет никакого настроения, и вы займетесь своими делами.

Когда дело доходит до физической близости, самое главное, что нужно обоим партнерам, – это абсолютная свобода. Причем она может быть достигнута именно в том случае, если оба будут ее чувствовать. Иногда чело век начинает стесняться любимого из-за временных перемен на строения, но *в основном* человек сковывает сам себя по другим причинам: неуверенность в своих действиях, неопытность, моральные барьеры или комплексы внешности.

Лу раскрывает секрет

Самый простой способ возбудить своего партнера – не делать того, что он ожидает от вас. Или не делайте какое-то время вообще ничего! Пусть подождет! Чтобы очередная близость была для него такой же волнующей, как и первая, – старайтесь быть непредсказуемой!

Несмотря на устоявшееся мнение, не все мужчины хотят и могут заниматься сексом когда угодно и где угодно. Из-за того, что мы верим в это, мы часто разочаровываемся в них. Существует множество причин, по которым у мужчин не бывает настроения заниматься любовью. Очень неразумно думать, что это означает конец ваших отношений. Самое худшее, что вы можете сделать в такой ситуации, – заставить его с вами переспать. Во-первых, такое давление редко срабатывает, а если и срабатывает, то все закончится обидой вашего партнера на вас. Даже если вы *захотите* склонить партнера к близости, то вы, скорее всего, добьетесь своей цели, но

результат будет совсем не тем, что вы ожидали изначально. Очевидно, что если вы и ваш партнер часто хотите секса в разное время, то есть все основания сперва поговорить об этом, но и тогда следует обсуждать эту проблему вне стен спальни. Но в большинстве случаев стоит просто научиться уважать право партнера самому выбирать время, когда он хочет заниматься сексом, – и вот тогда вы оба ощутите свободу, не испытывая при этом чувства вины.



Конечно, даже если вы оба всегда совпадаете по времени,

добавить немного романтики непосредственно перед самой близостью не будет лишним. А иногда и во время прелюдии партнеры понимают, что они возбуждены гораздо больше, чем они предполагали изначально. Есть много способов показать мужчине свое желание, поэтому приходится к своему возлюбленному с вульгарной фразой: «Давай переспим» – мысль, мягко говоря, не лучшая. Зачастую достаточно просто начать говорить немного тише и медленнее, чтобы партнер понял перемену в вашем настроении. В то же время можно попробовать произносить слова более четко и ясно – когда человек говорит с напором, он всегда привлекает внимание.

Если по каким-то причинам вы считаете, что инициатива должна исходить именно *от него*, попробуйте следующие способы. Но запомните: нет ничего хуже, чем постоянный отказ мужчине в близости ради того, чтобы пробудить в нем большую настойчивость. Наоборот, чем скорее он начнет понимать, чего именно вы хотите, тем более настойчивым он будет.

Лу раскрывает секрет

Мужчины любят глазами, поэтому иногда вы можете прямо спросить своего партнера, не хочет ли он посмотреть, что вы умеете делать сами себе... Если он согласится, то устройте все так, чтобы ему было удобно наблюдать за вами и вы были ему хорошо видны.

Поймите, если вы открыто отказываетесь от секса, муж-

чина *подумает*, что вы действительно его не хотите, и не будет настаивать. Секс предполагает полную физическую и духовную открытость своему партнеру, иначе ничего действительно сногшибательного у вас не получится. После посещения моих семинаров в течение двух недель сорокапятилетняя женщина из Чикаго позвала мужа на свадьбу сына своего начальника. Как и всегда на таких праздниках, люди думают о том, что же будут делать жених с невестой после того, как закончатся все церемонии, поэтому и эта женщина, и ее муж были очень возбуждены. Они ушли с вечеринки и отправились в ближайший небольшой отель. Подойдя к номеру, женщина распахнула дверь, втолкнула в комнату своего мужа и тут же расстегнула ширинку на его брюках. Каким было продолжение, вы можете и сами догадаться.

Они не раз еще возвращались к этому опыту и время от времени его повторяли. Женщина потом сказала мне, что именно ее бешеная инициатива завела мужа так, как не получалось никогда ранее.

Романтическое свидание должно проходить в заранее подготовленном месте. Конечно, иногда очень интересно готовить сложные блюда, долго выбирать одежду, искать подходящую музыку – одним словом, создавать чувственную, страстную обстановку. Но не забудьте, что иногда нужную атмосферу легко можно создать, приготовив и сэндвичи с говядиной, а не подавая к столу икру.

Ключ успеха в том, что вам надо ощущать себя частью

обстановки – и лунного света, струящегося в окна, и свеч, предусмотрительно зажженных, – тогда вы получите от вечера настоящее удовольствие. Мать-природа не зря одарила нас гормонами. Мы рождены очень сексуальными. Наше очарование создает жизнь и любовь. Для нас такая форма общения – самая естественная, и мы должны этим пользоваться. Обстановка лишь помогает нам себя выразить, но она не создает нас. Она дает нам возможности и идеи того, как, где и когда нам себя раскрыть.



Большинство женщин устраивают свои романтические вечера по образу и подобию того, что показывают в фильмах.

К сожалению, у нас нет визажистов, стилистов и дизайнеров интерьера. С экрана все выглядит хорошо, но хочу вас предупредить, что лучше не пробуйте повторить увиденное

в реальной жизни, это приведет к огромному разочарованию. Из фильмов вы, может, и поймете, как *выглядит* сексуальная женщина, но не поймете, какой она *является* на самом деле. Эти две вещи не всегда совпадают: чувства всегда идут из глубины души, вне зависимости от обстановки.

Зажги огонь страсти

Часто во время семинаров мужчины и женщины жалуются на то, что они занимаются любовью в одной и той же позе, в одно и то же время одного и того же дня, в одном и том же месте... У них нет уже ничего: ни возбуждения, ни выбросов в кровь адреналина, ни интереса к происходящему. Сначала проходит неделя, в течение которой они не занимаются сексом вообще, потом проходит месяц... А потом они понимают, что не могут и вспомнить, когда последний раз занимались любовью. Очень скоро наступает время, когда их раздражает любое упоминание о сексе, а потом они начинают *раздражать* друг друга и *стесняться*.

Это довольно распространенная проблема, хотя не все женщины, с которыми я разговаривала, с ней сталкивались. Такие женщины не могут удержаться, чтобы не рассказать, какие замечательные вещи происходят в их спальнях. И не думайте, что это только молодые девушки или те партнеры, у которых отношения только начинаются. Это в основном те женщины, которые живут с одними и теми же мужчинами уже не один десяток лет. Они просто не поддались той скуке и лени в спальне, которая кажется неотвратимой при длительных отношениях.

Одна пара из Техаса, состоящая в браке уже пятнадцать лет, каждый месяц устраивает себе романтическое свидание:

один из них заказывает еду в ресторане, приносит ее в спальню вместе с бутылкой хорошего вина, и там они остаются уже на всю ночь.

Одна женщина-психолог сказала мне: «В нашей жизни столько дел, которые надо обязательно переделать, что мы просто не можем остановиться и вспомнить, как же все было прекрасно в начале наших отношений, а тем более повторить это. А ведь в спальне мы наиболее близки к тому, чтобы зажить, как раньше».

Знаю одну пару: до вступления в брак она была замужем двенадцать лет, а он – тридцать. Понимая, что они вряд ли доживут до двадцатипятилетней годовщины их свадьбы, они решили отмечать каждый месяц совместной жизни. Раз в месяц они делают что-нибудь особенное. Один из их любимых способов отметить эту дату – ужин обнаженными. Она как-то сказала мне: «Приближается наш 115-й праздник, и с каждым разом мы все лучше и лучше проводим время!»

Вы должны понимать, что вы оба – здоровые люди, которые заботятся друг о друге, поэтому каждый должен сам свободно выбирать, хочет ли он или она в данный момент секса или нет. *Нельзя* допускать никакого принуждения. Завести партнера в нужное для вас время совсем не трудно! Многим женщинам мои советы помогли, теперь я делюсь своими мыслями на этот счет с вами, чтобы вы тоже могли сполна насладиться своей сексуальной жизнью. Но помните, что в

этих вопросах решения все индивидуальны, поэтому то, что прекрасно подходит одной паре, может абсолютно не подходить другой. Хотя иногда разжечь страсть могут именно те вещи, которые раньше казались вам немислимыми.

Домохозяйка из пригорода (Нью-Йорк, 35 лет) решила сделать небольшой сюрприз для своего мужа к его дню рождения. Когда он после нескольких дней командировки вошел в дом, то на столике в фойе обнаружил следующую записку: «С днем рождения, дорогой! Внимательно следуй моим указаниям: включи кондиционер потеплее, полностью разденься, поставь диск Дэвида Санборна, сядь на стул и завяжи себе глаза. Когда все сделаешь, хлопни в ладоши». После этого она вошла в комнату, сделала ему массаж и угостила виноградом, оливками и абрикосами. После, уже занимаясь оральными ласками, она испробовала один из приемов, описанных в седьмой главе этой книги. «Мой муж сказал, что это был лучший секс в его жизни. Этот случай значительно улучшил нашу интимную жизнь».



Другая женщина (Лос-Анджелес, 40 лет) рассказала следующую историю: «Я ходила на уроки пения для глухих, и мой муж привык, что каждый вечер во вторник и четверг меня не бывает дома. Тем вечером, когда я пошла на семинар по изучению сексуальных техник, я сказала мужу, что пойду на занятия по пению. Но уже утром я созналась в том, что я ходила не петь. Он не поверил мне, но я прошептала ему: «Давай встретимся вечером дома, только пожалуйста, разденься к моему приходу, и я покажу тебе, где я была». Позже эта женщина призналась, что это был лучший опыт близости в ее жизни с того момента, как они поженились.



Еще одна женщина все спорила с мужем на тему того, какой фильм взять посмотреть на выходные – мелодраму или приключения. Когда она пошла в прокат, ее осенило: она не раздумывая взяла тот фильм, который хотел он, и... порнографию. Она вставила кассету, включила видео и пошла на

кухню, сказав, что будет делать попкорн. Вместо этого она прошла в спальню, надела его рубашку, сексуальный бюстгальтер и ремень. В итоге, кроме приключения на экране он получил приключение еще и в постели.

Элегантная дама среднего возраста поведала мне, как она сопровождала своего богатого шестидесятилетнего любовника на ланч в Жокейском клубе Нью-Йорка. День подходил к концу, и в зале почти никого не осталось, кроме одной пары в противоположном углу комнаты. Они оба были крайне удивлены, как мало внимания официанты им уделяют: их никто не беспокоил с того самого времени, как паре принесли вино. Она заметила, что ее кавалер начал из-за этого нервничать, хотя они никуда не спешили. Она спросила, почему он всегда так напряжен в ресторанах. Понимая, что когда официант все же подойдет – будет скандал, она положила руку ему между ног и начала нежно его гладить до тех пор, пока все внимание мужчины не переключилось на нее. Он был поражен такому смелому шагу с ее стороны, но не мог решиться убрать с себя ее шуструю ручку. *Она* сама была в шоке от своей смелости, так как она крайне редко брала на себя роль лидера в сексе. Теперь они были слишком возбуждены, чтобы остановиться, она расстегнула его ширинку, достала пенис и начала ласкать его ладонью. Он бросил на колени салфетку со стола, и единственное, что он мог прошептать, было: «*Боже*, только бы не приходил официант, только бы он сейчас не пришел!» С этого дня он никогда больше не

жаловался на обслуживание в ресторанах. Предупреждаю: *если вы захотите повторить подобное, убедитесь, что ска-терть на столе доходит вам до ваших колен.*

Лу раскрывает секрет

Мужчинам нравятся больше мускусные ароматы, а женщинам – более сладкие. У представителей разных рас обоняние также различается: в процессе моих исследований я узнала, что афроамериканцы, кавказцы и азиаты имеют свои особые запахи.

Одна женщина из Торонто навсегда разрушила представления своего мужа о Рождестве. Она подарила ему несколько собственноручно созданных сертификатов на определенные сексуальные желания. Она могла исполнить любое из них тогда, когда он только этого пожелает! Через неделю, вернувшись и войдя в дом, она увидела такую картину: ее муж стоял обнаженный с обезоруживающей улыбкой и ее сертификатами в руках. На протяжении пятнадцати лет семейной жизни они повторяли эту игру еще не раз и говорят, что именно благодаря такому «ритуалу» они вместе и счастливы в сексуальной жизни.

Вот некоторые вещи, которые способны разжечь огонь страсти в вашем мужчине:

- **Рассказывайте друг другу в деталях, что вы будете делать в постели. Это очень действует на мужчин, особенно если вы никогда не говорите в такой манере в обычной жизни. Для уверенности в себе можно по-**

тренироваться у зеркала.

- Скажите ему, что на вас надето сексуальное белье или что его нет на вас вообще. Пусть все видят вас одетой в строгий костюм, а он один будет знать, что с вашим внешним видом «кое-что не так». Каждому мужчине льстит, когда он один знает, какая вы на самом деле. *Уверенность в своей исключительности создаст очень крепкую связь между вами, и ваши отношения станут еще более доверительными.* Эти узы будут существовать не только на уровне чувств: вы также будете ощущать духовную и эмоциональную близость друг к другу.

- Позвоните ему тогда, когда у него нет возможности сделать с вами все то, что он сделать жаждет. Так он будет ждать встречи с вами с еще большим нетерпением.

Ваше тело

Я беседовала с мужчинами всех возрастов, рас, уровней дохода на тему того, какая же часть женского образа их привлекает к своим любимым и отражает их сексуальность. И только один человек ответил не так, как все остальные. Большинство мужчин называли не идеальную фигуру, не красивую внешность и даже не опыт.

Нам трудно в это поверить, но самой притягательной вещью мужчины считают *желание быть с ними*. И душа, и тело должны быть в гармонии друг с другом и выражать то, что самое большое счастье в нашей жизни – это быть с *этим* женщиной, заниматься *именно с этим мужчиной* любовью. Он хочет знать то, как сильно он вас завел и как сильно вы его хотите.



В то же время мужчинам нравится язык тела. Они верят, что именно с помощью жестов вы передаете ему главную информацию о своем состоянии, точнее, тело само говорит за вас. Вы можете есть, играть в теннис, рассказывать историю, целоваться – это не важно. Важно то, что если вы хотите его, то должны быть уверенными, что ваше тело отражает ваши желания. Это не значит, что своими движениями вы должны мужчину спровоцировать на секс – не надо ударяться в крайности. Но и не надо делать вид, что вы не уверены в том, хотите вы его или нет, хотя прекрасно сами знаете, что хотите. Не замыкайтесь в себе – лучше ведите себя чуточку откровеннее. Выпрямитесь, потянитесь, пусть ваши движения будут плавными. Дайте ему понять, чего именно вы от него хотите и что вы отдаете себе отчет в том, что делаете.

Но смотрите не перестарайтесь. Один сорокатрехлетний брокер рассказал мне о том, как недавно он «шикарно» сходил в спортзал. Он качал пресс на наклонной лавочке и случайно увидел, что одна женщина, занимавшаяся аэробикой рядом с ним, не надела белья. Вместо того чтобы возбудиться от такой смелости и откровенности с ее стороны, он почувствовал к ней отвращение: «Это было уже чересчур, – сказал он, – слишком нагло, открыто и пошло. Меня больше заводят те женщины, которые полностью поглощены своим делом. И тогда мне уже не важно, что на ней надето».



Есть другая проблема: ничто не заставляет женщину по-

давлиять себя в постели больше, чем ее собственная неуверенность в своей внешности. Поймите, попытки как-нибудь спрятать, прикрыть, замаскировать недостатки вашего живота, или попы, или бедер, или груди – лишняя трата не только времени, но и сил! Во-первых, если вы будете так нервничать, то он обязательно это заметит, а во-вторых, ему в общем-то не так важны те недостатки, которые вы сами себе приписываете.

Позаботьтесь лучше о том, чтобы и запах, и внешний вид, и прикосновения – словом, все, что вас окружает, и все, что вы делаете, было максимально чувственным и передающим ваши мысли. В этом случае он не только поймет, чего вы от него хотите, но и захочет стать частью того, что творится с вами. Например, одна девушка, юрист, недавно рассказала мне, как однажды после работы она ходила в ночной клуб с друзьями. На ней был повседневный костюм и низкие туфли-лодочки. Пока все слушали музыку, она сосредоточенно качала туфлю так, что иногда та готова была соскользнуть с кончиков ее пальцев ног. Через некоторое время к ней подошел мужчина, сидевший за соседним столиком, и, опустив руку ей на плечо, сказал: «Простите, но если вы не перестанете играть с туфелькой, то я решу, что вы намеренно сводите меня с ума!»

Самое интересное, молодой человек не стал продолжать разговор и почти сразу ушел. Левушка, которая мне все это рассказала, в тот вечер не сказать, что была одета сексуально,

да и ее лицо было в тени, следовательно, она привлекла его внимание совсем не внешним видом. Его завела именно ее сосредоточенность на игре с тувелькой! Именно в этом он увидел проявление ее чувственности, и он далеко не одинок в своих взглядах на женщин. Обычно мы и не догадываемся, как наши жесты влияют на тех, кто смотрит на нас.

Лу раскрывает секрет

Хоть мужчины и любят, когда на публике мы ведем себя скромно, наедине они хотят видеть нас максимально раскрепощенными. Именно такие перемены в женщинах очень их заводят. Чем сдержаннее мы на людях, тем раскованнее надо вести себя с любимым.

Не поймите меня неправильно: я не отрицаю того, что мужчины любят глазами, – это прописная истина! Но идеальные параметры фигуры не так важны, если сама фигура ничего не выражает! Когда мужчина видит заинтересованность со стороны женщины, ему и в голову не приходит обращать внимание на ее недостатки: они убеждены, что их просто нет!

Красота в ваших руках

Кроме того, чтобы нравиться ему, очень важно нравиться себе. Крайне необходимо, чтобы вы сами ощущали себя красивой и сексуальной. Конечно, можно одеться соответствующим образом или вести себя так, что он вас будет желать, но все это не даст результатов, если вам самой будет неуютно и вы не будете ощущать себя частью созданного образа. Если вы не любите носить подвязки и ремни – не надо мучить себя и надевать их. Не надо мыслить стереотипами. Мужчин заводят не только женщины в черном корсете на высоченных каблуках. Я знаю многих мужчин, которых это вообще не впечатляет.

Один адвокат из Бостона сказал мне, что больше всего его возбуждает, когда его жена (профессор истории) надевает безрукавку и боксерские шорты. «Я просто теряю голову, когда вижу ее в такой одежде!» Я знаю мужчин, которых больше заводят женщины в джинсах и футболках, чем в сексуальном белье с плеткой.

Но есть *обязательное условие* для всех женщин – когда вы занимаетесь любовью, просто необходимо соблюдать личную гигиену. И я говорю не только об интимных местах. Вы даже не представляете, как часто эта тема всплывала на семинарах! Очень часто в постели люди обращают внимание и на неухоженные ногти на руках и ногах, и на сальные волосы,

и на грязные уши... Я бы не стала писать такие очевидные факты в книге, но оказывается, чистота партнера – действительно большая проблема в парах, и почти на каждом семинаре мы ее обсуждаем. Но согласитесь, очень трудно сказать партнеру, что из-за того, что он не следит за собой, вы его не хотите. В то же время нас искренне тянет к тем, кто действительно готовился к интимным отношениям с нами. И если человек слишком устал, чтобы принять душ, то для секса у него, скорее всего, тоже сил нет.

И пока мы не ушли от этой темы, я хочу сказать несколько слов о запахах вашего тела. Да, некоторым людям не нравится пользоваться дезодорантами, но им надо понимать, насколько велик их риск.

Я расскажу историю одного успешного шестидесятилетнего бизнесмена. Он всегда следил за собой, но его подруга... Ей было около сорока, она была активна, хорошо сложена, с ней было весело – словом, в ней было все, что его привлекало в женщинах. Но после второго или третьего полового акта с ней он понял, что абсолютно не хочет ее – от нее ужасно пахло. Они не были знакомы настолько хорошо, чтобы он мог сказать ей об этом... Думаю, вы поняли, чем все закончилось. Наверное, ужасно неприятно пройти все стадии отношений, подготовить себя к интимной близости с человеком только для того, чтобы понять, что вас воротит от его запаха. Я спрашивала об этом у многих людей, и оказалось, что история шестидесятилетнего бизнесмена далеко не

редкость. Я хочу сказать, что если вы ведете активный образ жизни, испытываете сильные стрессы, принимаете душ каждый день, но не пользуетесь дезодорантом, то не исключено, что такая история случится и с вами. Конечно, ванна обязательна для всех, но дезодорант бы не изобрели, если бы душа было бы достаточно, чтобы уберечься от неприятного запаха.

То, что вас окружает

Не отчаивайтесь, вам не надо быть Микеланджело, чтобы изменить свою комнату так, чтобы добавить искорку в ваши интимные отношения. Нет ничего более увлекательного, чем придумывать, как украсить все вокруг, когда речь идет о любви. Вы и ваш партнер должны понять, что же именно вас возбуждает больше всего друг в друге. И секрет успеха кроется *не* в том, чтобы сделать все так, как захочет любимый, а в том, чтобы превзойти все его ожидания! Это должно быть что-то принципиально новое, вы должны очутиться там, где никогда не были до этого.

Лу раскрывает секрет

Телевизор – это то, что больше всего разрушает интимную обстановку, так как он привлекает ваше внимание и внимание вашего партнера к посторонней информации. Если вы хотите полностью завладеть возлюбленным, то лучше заниматься чем-то более спокойным, например, можно почитать или послушать музыку.

Нужную обстановку можно создать не только в спальне, это может быть *любое* место, где вы захотите заняться любовью. Конечно, свечи, хорошее шампанское, потрескивание огня в камине создают желаемую атмосферу, но если вы считаете, что это все, что вы можете сделать, то вашему партне-

ру еще долго придется ждать чего-то действительно нового и интересного. В отличие от мужчин, чем дольше женщина не испытывает оргазм, тем больше времени она может его ждать. В то же время чем чаще мы его испытываем, тем чаще мы его *ждем*. Но ни для кого не секрет, что чем дольше мужчина не испытывает оргазм, тем больше он стремится к нему, хотя я и не видела тому ни одного научного подтверждения.

Сила в свете

Мужчины любят глазами, поэтому визуальные эффекты заводят их больше всего. Не думайте, что только женщинам нравится приглушенное освещение. В фильмах, например, большинство людей занимаются сексом при свете костра или свеч, под звездным небом... Благодаря современным технологиям такой свет стал частью романтической обстановки в помещениях. Но давайте посмотрим правде в глаза – костер когда-то был частью жизни и обстановки людей каменного века, а Голливуд лишь позаимствовал эту идею.



При таком освещении настроение у обоих партнеров сра-

зу же меняется. Мы начинаем тише говорить, а значит, садимся ближе, чтобы лучше слышать друг друга. Такие едва уловимые детали – ключ к романтическому настрою. Кроме того, что свет меняет настроение, он может повлиять и на то, как вас будут воспринимать другие. Например, если свет идет не сверху и не сбоку, а снизу, то ваша фигура будет более эффектной. Такой прием часто используют в кино и фотографии – актеры и модели выглядят намного моложе, плюс еще и целлюлит становится незаметным. Я часто советую участницам моих семинаров сделать следующее: если ночью лунный свет почти не проникает в спальню, купите слабую лампочку любого оттенка – сейчас продаются лампы всех цветов и любой мощности, зажгите ее. Розовый и персиковый выгодно подчеркнут ваши достоинства, а кожа будет выглядеть так, как при свете заходящего солнца.

СВЕЧИ

Не у всех из нас есть камин в доме, который бы наполнял комнату теплотой и уютом, поэтому мы можем использовать свечи. Они недорого стоят, а эффект почти тот же. Количество свечей зависит от величины комнаты.

Некоторые виды свечей:

- пряные: с запахом шалфея, кедра, розмарина, лаванды или ванили;

- фруктовые: с запахом персика, апельсина, груши, черники, лимона;
- цветочные: с запахом розы, жасмина, гардении;
- с запахом натуральных масел, например пачули или мускуса. *Вещи, которые важно помнить:*
- мужчинам нравятся цитрусовые запахи;
- иланг-иланг считается хорошим афродизиаком;
- лучше не смешивать фруктовые запахи с травяными;
- если вы не знаете, как он может отреагировать на незнакомый аромат, начните с ванили – она имеет очень мягкий запах;
- не используйте свечи с тяжелыми запахами за едой – они могут повлиять на ее вкус;
- никогда не оставляйте свечи без присмотра;
- налейте немного воды в подсвечник, тогда, если вы забудете потушить свечу, вода не даст ему перегреться и треснуть.

Тусклое освещение поможет людям не стесняться друг друга, особенно если они только в самом начале своих отношений. Когда вы пробуете что-то новое в постели, то всегда немного нервничаете. И иногда именно приглушенный свет может прибавить вам уверенности в себе.

Вы должны помнить, что нужную атмосферу должны создавать двое. Не важно, какой именно у вас секс – быстрый и немного грубый или долгий и романтический, если вы забо-

титесь друг о друге, если вы стремитесь доставить удовольствие друг другу, то тогда это всегда будет актом любви, а не просто удовлетворением физической потребности.

Глава 3

Искусство поцелуя

Поцелуй никогда не бывает просто поцелуем

Stomms





«Мне всегда страшно не нравилось, как целуется мой муж.

Но потом я узнала способ, как научить его это делать по-настоящему приятно. Я не могла даже сначала поверить, что мне помогла эта несложная техника, о которой вы мне рассказали!»

Участница семинаров, брокер (Нью-Йорк, 36 лет)

Именно с поцелуев начинается акт любви. В то же время, если один из вас целуется так, что вам это неприятно, то в другом может просто угаснуть желание близости. Одна женщина, посещавшая семинары, сказала, что ей не нравится, как целуется ее муж. Тогда я спросила ее, как же они тогда вообще занимаются любовью. И она ответила: «Мы просто опускаем стадию поцелуев».

Я была поражена! Ведь поцелуй – это самое проверенное средство, чтобы завести друг друга! Но, к сожалению, это была не единственная женщина с такой проблемой. Все участницы семинаров в таких ситуациях говорили, что они просто-напросто исключили поцелуи из своей интимной жизни. Большинство женщин рассказывали, что раньше их поцелуи были страстными и длились часами перед каждым половым актом, они очень заводили обоих партнеров, но со временем взаимная страсть и продолжительность поцелуев уменьшалась. В итоге они просто перестали целоваться. Они все бы с радостью вернули былое, но понятия не имели, как это сделать.

Надо сказать, что такие же чувства испытывают и мужчины, просто женщины поднимают этот вопрос, а они, в отличие от нас, ждут, когда их спросят. Но факт остается фактом – ваши поцелуи изживают себя, и вы оба это замечаете.

Не думайте, что мужчина просто так не хочет целовать вас так же страстно, как и раньше. Может, ему просто не очень хочется говорить об этом, как и о любой другой вещи, которая может обнаружить его уязвимость. Мужчина должен быть уверенным в том, что он вас возбуждает. Это, в свою очередь, заводит *его самого* больше всех остальных моментов в прелюдии. И именно поцелуем вы можете выразить как нельзя лучше свое самое страстное желание его.

Лу раскрывает секрет

Мужчины часто смотрят на женщин, когда те

пьют или едят. Так они на подсознательном уровне предполагают, как она ведет себя в постели: чем лучше у нее аппетит, тем она более открытая и страстная во время близости.

Когда люди говорят, что потеряли страсть, это еще не самый худший случай. Хуже всего, когда люди говорят, что у них никогда ее и не было. Просто невозможно представить себе настоящие романтические отношения без поцелуев. Вы достойны страсти! И единственное, что поможет вам ее достичь в отношениях, это твердое намерение переступить через свои страхи.

История поцелуя

Поцелуй *может* считаться самым великим средством общения двух людей, которое когда-либо изобретали люди. Согласно одной легенде, поцелуи придумали средневековые рыцари. Они целовали своих жен после крестовых походов, чтобы узнать, пили ли те во время их отсутствия хмельной мед. К счастью, поцелуи не стали только проверкой на алкогольное опьянение. Раньше молодые люди думали, что дети получаются именно в результате поцелуя (в общем-то мыслили они в правильном направлении). В итоге, поцелуй не просто дожил до наших дней, но и стал популярным и приятным занятием для влюбленных пар.

Лу раскрывает секрет

Само слово «поцелуи» (kiss) произошло в XII веке от английского «cyssan», которое имеет три значения: мокрый, душа и язык.

Более вероятная (и приятная) версия возникновения поцелуя заключается в следующем: когда-то матерям приходилось жевать пищу, а потом вкладывать в рот своему ребенку, у которого в то время зубов еще не было. И именно отсюда идут те эмоции, которые мы при поцелуе испытываем – спокойствие, безопасность, принадлежность друг к другу. И оттого, что прикосновения губ так благотворно действуют на людей, грудные дети часто засыпают у груди матери, когда

заканчивают есть.



На губах очень много нервных окончаний. Когда наши губы касаются чьих-нибудь губ или кожи, то возникают нервные импульсы, которые вызывают в нас те самые, не поддающиеся объяснению, ощущения. Губы как бы начинают говорить сами, без слов, обмениваясь тайными сообщениями с тем, к кому прикасаются. Поцелуй может быть вежливым,

страстным, прощальным, добрым, равнодушным. Говорят, если картину можно описать тысячей слов, то, чтобы описать, каким был поцелуй, их понадобится миллион. И поцелуй никогда не может остаться незамеченным – даже поцелуй смерти.

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.