

АНДРЕА ФАРОЛЬФИ

СЕКС-КОУЧ

ИЛЛЮСТРАЦИИ ЭУДЖЕНИИ КАРРАРО

BE KINKY!



**ГИД ПО ТВОЕЙ
СЕКСУАЛЬНОСТИ**

РАСКРЕПОЩАЮЩИЕ
ПРАКТИКИ



18+

Андреа Фарольфи Be kinky! Гид по твоей сексуальности. Раскрепощающие практики

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69982159

*Be kinky! Гид по твоей сексуальности / А. Фарольфи ; ил. Э. Карраро;
пер. с ит. Н. Алексеевой: Росмэн; Москва; 2023
ISBN 978-5-353-10612-8*

Аннотация

Итальянский сексолог и мастер японского бондажа шибари знакомит с миром кинков – эксцентричных сексуальных практик и игр, попутно развенчивая окружающие их скандальные мифы. Подробно описывая различные кинки, автор заостряет внимание читателей не только на практической стороне вопроса, но и на психологических нюансах восприятия нового сексуального опыта.

Содержание

Предупреждение	6
Слово автору: Андреа Фарольфи	8
Слово психологу: Лаура Норбиато	10
Слово эксперту: Арина Винтовкина	13
Что вы найдете в этой книге	15
Кинки	17
Закройте глаза!	19
Кинк и БДСМ: время открытий	24
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Андреа Фарольфи
Be kinky! Гид по
твоей сексуальности



РОСМЭН

В соответствии с Федеральным законом № 436-ФЗ от 29 декабря 2010 года маркируется знаком 18+

Иллюстрации Эудженио Карраро

Перевод с итальянского Натальи Алексеевой

КИСЛОРОД

Copyright © 2022 by Giunti Editore S.p.A., Firenze-Milano;
www.giunti.it

© ООО «Росмэн», 2023

Предупреждение

Одна из самых популярных книг, посвященных бондажу, начинается с главы под названием «Не делайте так!». По мне, так это – лучшие слова, с которых можно начать книгу.

В мире полно людей, которые рвутся повторить все, что увидят в интернете. Но они не учитывают, что трюки на фото или видео ставятся и выполняются профессионалами.

Кто-то из читателей пропускает теоретическую часть – ведь они и так все знают! Кто-то убежден: чем рискованней игра, тем приятнее партнеру. Кто-то боится что-то обсуждать заранее, чтоб не выглядеть трусишкой и неженкой и не испортить игру.

Не делайте так!

Практики, о которых я расскажу в этой книге, при неверном исполнении могут нанести вред – как моральный, так и физический. Автор и издательство не несут ответственности за последствия или несчастные случаи, которые могут возникнуть при повторении тех или иных техник, описанных в этой книге. Внимательно прочитайте ее вместе с партнером, экспериментируйте, но не увлекайтесь и, главное, относитесь друг к другу с уважением. Не пропускайте главы, посвященные тому, как договариваться и получать согласие. Обратите внимание на раздел «Советы и предупреждения». Короче говоря, играйте, но не заигрывайтесь!

Вы приобрели эту книгу, а значит, хотите больше узнать о собственной сексуальности, хотите, чтобы эта сторона вашей жизни стала ярче и приносила больше удовольствия. Так и произойдет, но только по обоюдному согласию и в полной безопасности. Поверьте, такой подход станет для вас дополнительным бонусом и сделает вас еще привлекательней и желанней в глазах партнера!

Слово автору: Андреа Фарольфи

Меня зовут Андреа Фарольфи, я доктор наук и эксперт в области сексуального воспитания. Я учу тому, как раскрыть собственную сексуальность и при этом не нарушить чужих границ. Читаю лекции, провожу семинары, веду курсы, посвященные этой теме.

Еще я консультант-сексолог и не раз помогал парам открыть волнующий мир секса. Моя задача – сделать так, чтобы оба партнера были счастливы, получали удовольствие и любили друг друга.

Мои знания в области атипичной сексуальности оказались востребованы, например, в Центре сексологии Il Ponte во Флоренции и в магистратуре сексологии международной компании Giunti Psychometrics.

Наконец, я – мастер японского бондажа международного класса с опытом преподавания и выступлений на самых значимых европейских фестивалях.

В этой книге я стану вашим проводником в мир чувственных удовольствий. Научу, как преодолеть многочисленные табу, без страха примерять на себя разные роли в играх с доминированием и подчинением, как игриво и творчески раскрывать собственную сексуальность.



Website: www.evoluzione.love

Слово психологу: Лаура Норбиато

Доктор психологических наук, консультант компании La Valigia Rossa

«Это нормально!»

Вот что мы обычно говорим, когда после многих лет прочных отношений желания утихают, а на их место приходят рутина или даже скука. А иногда уже в начале романа секс воспринимается как обязанность, хотя должен стать удовольствием. Виной всему устаревшие стереотипы и косное сексуальное воспитание. Вольно или невольно мы усваиваем табу и предрассудки, с которыми сталкиваемся в течение жизни. Многие всю жизнь занимаются сексом раз за разом, не меняя ни позы, ни места. Они даже не подозревают, насколько приятнее или забавнее мог бы быть их секс.

Я – доктор психологических наук и консультант компании La Valigia Rossa, которая занимается вопросами сексуального здоровья и благополучия. Мне довелось сотрудничать со множеством профессионалов. Встречи с Андреа Фарольфи стали самыми интересными и важными в моей карьере. Впервые я увидела его на курсах нашей компании в Падуе. Андреа выступал в качестве наставника по бондажу. К тому времени он уже был одним из крупнейших европейских экспертов в этом вопросе. У нас оказалось много общих ин-

тересов, завязанных на популяризации сексуальности и на исследованиях в области психологии. Неудивительно, что со временем наша дружба только крепла.

Андреа – многогранная личность. Если бы меня попросили описать его одним словом, я бы выбрала «профессионал». Уверена, прочитав эту книгу, вы согласитесь со мной.

Мне повезло наблюдать, как рождается книга, сколько знаний и страсти Андреа вкладывает в каждую страницу. В *Be kinky!* сплелись его талант педагога, личный и профессиональный опыт, глубокие исследования в области психологии. Эта книга подарит вам двенадцать кинков, которые можно изменять по собственному вкусу. Но, что важнее, она дарит возможность совершить собственные открытия, выпустив на волю воображение.

Книга, которую вы держите в руках, – подарок для вас, но она также может стать шуточным подарком приятелю, подруге на девичник или даже коллеге по работе. Вы можете вручить ее любимому человеку. И вот подсказка, как сделать этот подарок очень, очень личным. Возьмите ручку и подчеркните то, на что хотите обратить внимание партнера. Оставьте пометку на полях, нарисуйте что-нибудь. Еще одна отличная идея: поставьте дату рядом с одним из кинков. Пусть это будет какой-нибудь важный для обоих день: годовщина первой встречи или первого поцелуя. Отметьте его, сыграв в игру. Почему бы не устроить в спальне необычный эксперимент? Разделить вдвоем новый опыт? Но не останав-

ливайтесь на одном кинке: все, что описано в этой книге, стоит попробовать.

Книга задумывалась как подробное, понятное и увлекательное пособие как для тех, кто уже знаком с кинками, так и для новичков. Она даст возможность расширить свои сексуальные горизонты, сделать отношения более игривыми, чувственными, богатыми. Читайте ее, чтобы стать счастливее в постели... и не только!

Слово эксперту: Арина Винтовкина

Консультант по сексуальным отношениям, секс-блоггер

Эта книга могла бы называться «Пятьдесят оттенков фисташкового секса». Почему фисташкового? Узнаете, когда прочтете. Прочитать же стоит хотя бы потому, что автор предлагает альтернативный взгляд на то, что именно взрослые люди по обоюдному согласию могут делать друг с другом. А заодно нормализует все странные, диковинные, необычные сексуальные желания, упаковывая их в элегантное слово «кинк».

Несмотря на обилие практических рекомендаций, главная ценность книги в том, что она будит эротический энтузиазм, нежно щекочет любопытство и дает конкретные направления, которые можно исследовать вместе с партнером. А заодно помогает унять внутренний голос цензора, который нашептывает: «Ну, это как-то... ненормально. Нездорово. Кринжово».

Написано легко и по-кинкстерски задорно. С глубоким знанием темы, но без капли морализаторства. А тем, кто за чтение морали принимает напоминание о технике безопас-

ности и проговаривание возможных рисков от практик, возможно, стоит повременить с путешествием по миру кинков.

Что вы найдете в этой книге

Вас ждет путешествие в страну удовольствий с двенадцатью остановками по пути. Скажу честно: еще когда я задумывал книгу, идея подобрать двенадцать кинков, по числу месяцев в году, показалась мне забавной. Но на самом деле эротических игр в книге куда больше!

Я честно постарался подсчитать все варианты и сценарии игр, но в конце сбился со счета. Каждый кинк можно исполнить по-разному. Подсказка: обязательно меняйтесь ролями, пробуйте все и со всех сторон!

Давайте вместе исследовать самые игривые и чувственные аспекты сексуальности. Так вы поймете, что в сексе нет ничего порочного, это важный ресурс для личной жизни и отношений.

Мы поговорим о БДСМ, бондаже, секс-игрушках, фантазиях и желаниях. В конце путешествия вас ждет главное открытие: многие стереотипы – всего лишь унылые клише, и пора их отбросить! Куда интереснее открывать новые пути, новые способы получать удовольствие.

Все описанное в книге может быть повторено людьми любого пола. Что-то рассчитано на пары, но не исключено участие нескольких человек. А можно пройти через этот опыт в одиночестве – ну если вам так захочется. Любой сможет раскрыть собственную сексуальность, неожиданно обнаружить

новые чувствительные места и эрогенные зоны, полнее познать свое тело. Вы сами можете возбуждать себя, ведь ауто-эротизм – тоже кинк!

Для большинства эротических экспериментов не понадобится ничего такого, все можно подобрать дома. Если вам понравятся предложенные игры (а они понравятся!), попробуйте добавить что-нибудь от себя. А еще можно записаться на специальные курсы для взрослых, объединиться с такими же энтузиастами. Начать обмениваться информацией, или изучать опыт тех, кто прошел дальше по этому пути и стал экспертом.

Каждый сможет обнаружить самый подходящий способ испытать удовольствие. Не так уж важно выполнять все именно так, как описано в книге. Будьте гибкими, импровизируйте, применяйте новые знания, меняйте по собственному вкусу и не забывайте про партнера. Важно не то, что мы делаем, а что мы чувствуем.

Цель книги – не столько исследовать необычные виды сексуальности, сколько заново открыть себя, научиться говорить о собственных желаниях, а еще играть, изучать, экспериментировать. И конечно, как следует повеселиться!

Как говорит известный американский сексолог-популяризатор Джей Уайзмен, даже если вы считаете, что у вас все хорошо в плане секса, **всегда найдется способ сделать его еще лучше!**

Кинки

В фильме Карло Вердоне «Свадебные путешествия» 1995 года есть такая сцена: пара мчится в машине по скоростному шоссе и вдруг решает заняться любовью. Ничего удивительного: людей, обожающих секс в самых необычных местах или обстоятельствах, довольно много. Как и видов такого секса. Например, доггинг, жажда совокупляться в общественных местах, как собаки, или квики, – секс по-быстрому, везде, где настигнет желание, без прелюдий и подготовки. Но для большинства и доггинг, и квики, и другие варианты рискованного секса кажутся чем-то неправильным. В таком сексе им видится поверхностный подход к отношениям, а риск служит «приправой» для оживления любви, которая на самом деле подошла к концу.

Для обозначения всего необычного в сексуальности для этой книги был выбран самый нейтральный по смыслу и шутливо звучащий термин «кинк». Ведь говорить мы будем о позитивной, доброй, веселой стороне секса.

Стоит хотя бы немного открыться новому опыту, и сразу становится понятно: не существует одного «правильного» способа испытывать удовольствие. Человеческое тело таит в себе бесконечные возможности для экспериментов.

Кинки – это переход в новое измерение сексуальности.

Интимная жизнь, как и сами отношения, не должна превращаться в рутину. Ее надо ценить, оживлять, привносить что-то неожиданное, открывать новые стороны. Конечно, привычки создают чувство стабильности, но из-за них мы скатываемся в однообразие. Мы забываем о том, как важно дарить и получать удовольствие, что это значит для наших близких и нас самих. Кинки схожи с деликатесами: не обязательно есть их все время, но ими определенно стоит разнообразить меню, даже если оно составлено из самых здоровых продуктов.

Эта книга может стать путеводителем, указать дорогу к себе или наметить маршрут для роста и развития отношений. Читайте ее в одиночестве или вдвоем, дарите другим. Пусть она станет приглашением экспериментировать, получать удовольствие и относиться к сексу более осознанно.

Мир кинков не имеет границ. Эта книга больше чем энциклопедия или набор инструкций, это пиратская карта. Ваше тело, разум и чувства – таинственный остров, где спрятано множество сокровищ. В путь, охотники за **кинками**, и пусть он будет легким и веселым!

Закройте глаза!

Переходим к делу! Вот игра, в которую можно и нужно сыграть еще до того, как вы разберетесь со всеми кинками. Считайте это введением в практику. Как и все в этой книге, оно будет необычным и очень приятным.

Выберите время, которое будет только вашим. Устройтесь поудобнее, включите музыку, зажгите свечи, налейте любимый напиток. Убедитесь, что вас никто не потревожит. Важно чувствовать себя комфортно. Играть можно в одиночку, в паре или с несколькими партнерами. Игра от этого не станет хуже. Хотите собрать большую компанию и уже в процессе определиться, кто как играет? Легко! Все зависит от того, нужны ли вам люди вокруг, хотите ли вы общаться. Ограничений нет: играть можно как с кем-то еще, кто находится в комнате, так и онлайн.

- Закройте глаза и расслабьтесь.
- Если решили играть с кем-то еще, вступительную часть игры можете пройти и в одиночку. Позже вы опять объединитесь.
- Освободите голову от повседневных забот, сосредоточьтесь на себе и подумайте обо всем, что вас возбуждает.

Вспомните все свои мечты, откройтесь навстречу желаниям.

● Пусть это будет фантазия, которую вы бы хотели воплотить в жизнь. Любая, даже та, которую, как вы уверены, невозможно исполнить. Станьте в ней действующим лицом или оставайтесь наблюдателем.

● Не торопитесь, хорошенько изучите все, что вас окружает в этой фантазии. Понаблюдайте за собой с разных точек. Представьте звуки, запахи, тактильные ощущения. А теперь попробуйте понять, что же такого важного кроется в этой фантазии? Почему она так привлекательна? Какие чувства пробуждает в теле и сознании?

● Откройте глаза, подумайте обо всем, что только что представляли. Попробуйте описать свою фантазию одним словом. Или даже нарисуйте ее! Придумайте символ, который отныне будет напоминать о потаенной мечте, родившейся в вашем воображении.

● Если вы играете в одиночку, надпись или рисунок можно сделать на листе бумаги. Но если решитесь, нанесите символ на собственное тело.

● Если вы играете с партнером, сядьте рядом. По очереди нарисуйте символы на ваших телах. Делайте это в полном молчании, ничего не комментируйте, чтобы не мешать другому своей реакцией.

● Если хватит смелости, выберите для рисунка особо чувствительный участок или ту часть тела, которая связана с вашими фантазиями. Лучше, если она будет прикрыта одеж-

дой. Так символ сможет остаться у вас или вашего партнера еще на день-два.

- Пора заговорить!

- Объясните партнеру, что значит этот символ для вас, что именно вы представляли и почему это так важно. Теперь очередь партнера. Слушайте молча, не стоит смущать друг друга комментариями.

- Начало положено, а продолжение – в ваших руках.

- Поговорите с партнером о том, что вы чувствуете, узнайте, что чувствует он. Ни в коем случае не осуждайте и не иронизируйте. Вам открыли нечто очень личное, помните об этом! Происходящее может смутить обоих, это чувство тоже надо принять, в нем нет ничего плохого. Говорите свободно и убедитесь, что партнер не боится делать то же самое.

- Может, вам захочется сразу воплотить в жизнь одну из фантазий или взять время на обдумывание.

- На память об этом эксперименте останется рисунок на листке бумаги или прямо на вашей коже. Храните его несколько дней.

Ну что? Как вам этот первый опыт? Был он возбуждающим, приятным, сложным?

Говорить о желаниях и фантазиях всегда непросто. Кроме смущения или страха осуждения нас сдерживает опасение, что партнер может неправильно все понять. Вдруг он решит, что не додает вам чего-то, что его одного недостаточ-

но? Вдруг вы вообще не поймете друг друга? Непросто сказать первый раз: «Я никогда не говорил, но было бы здорово попробовать...»

Распространенное убеждение – думать, что любящим ничего не надо объяснять друг другу. Якобы каждый и так чувствует, чего хочет другой. Понимание в сексе должно возникать как бы само собой, именно это «нормально». Есть другая крайность: считать, что некоторые темы вообще лучше не затрагивать, они слишком личные даже для близких людей.

Увы, только супергерои из комиксов и волшебники из фэнтези могут читать мысли. Мы, простые смертные, не всеильны, пора с этим смириться. Придется засучить рукава и немного потрудиться. Пора понять, насколько важно разговаривать с партнером, а порой неплохо признаться в чем-то сокровенном и себе самому. Немного таинственности увеличивает привлекательность, а вот секреты и недопонимание ее убивают!

Нет гарантий, что вы найдете того единственного, кто будет готов удовлетворить все желания. Какие-то фантазии в принципе невозможно исполнить. Но куда чаще наши желания не осуществляются по самой простой причине. Мы никогда не говорили о них. Или говорили, но нам показалось, что партнера они не заинтересовали. Бывает, что на подобные темы страшно разговаривать. А бывает, что из-за страха быть отвергнутым любимым, проще найти кого-то еще, кто

точно разделит тягу к «странному», и начать встречаться с ним за спиной у партнера.

Ваше счастье в ваших руках.

Эксперименты из этой книги – не просто эротические игры. Это повод лучше узнать друг друга, обнаружить что-то новое, оживить рутину. Это повод сильнее ценить то, что уже есть, а также начать заново наслаждаться тем, что кажется привычным и наскучившим.

Вы научитесь открыто общаться, признаваться в собственных слабостях, принимать ограничения от других, просить об обратной связи, лучше понимать, что нравится вам и что нравится партнеру. Вы часто находите для себя хотя бы десять минут в день? А когда в последний раз вы оставались наедине друг с другом, просто чтобы побыть рядом?

Пришло время только для вас двоих. Общайтесь, исследуйте друг друга, позволяйте себе то, что раньше было у вас под негласным запретом.

Кинк и БДСМ: время открытий

Сначала стоит разобраться, что значат все эти термины: кинк, БДСМ, бондаж, садомазохизм. Вы наверняка встречали упоминания о них в СМИ. Жаль, что говорят о них обычно в негативном ключе. Якобы это некие сексуальные извращения, опасные для здоровья.

Еще больший вред причиняют книги и фильмы, где эти практики сильно искажены, например, как это было в «Пятидесяти оттенках серого». В сюжетах такого рода произведений нет главного, без чего ни БДСМ, ни бондаж немислимы. Никто там ни слова не говорит о безопасности, добровольности, согласии. Успех таких фильмов только усугубляет проблему. К сожалению, только знакомый с темой человек может отличить вымысел от реальности. И вы тоже сможете, как только прочитаете эту книгу!

Как назвать эту разновидность сексуальности: извращенная, нетипичная, альтернативная, экстремальная? На самом деле в ней нет ничего запредельного, и встречается она куда чаще, чем кажется. К ней прибегают, хотя бы время от времени, примерно 10 % взрослого населения (по данным Института политических, экономических и социальных исследований Eurispes за 2018 г.). И каждый второй фантазирует

на тему доминирования и подчинения (по результатам исследований сексуального поведения, проведенным К. Джоэлом и другими за 2015 г., и данным Eurispes за 2018 г.).

Наши сексуальные предпочтения настолько разнообразны, что их сложно классифицировать. Невозможное для одного оказывается желанным для другого. Поэтому даже к таким названиям, как кинк или БДСМ, нужно относиться непредвзято. Куда важнее провести границу между не совсем традиционной сексуальностью и унижением.

Кинк

Слово kink с английского можно перевести как «причуда», «странность». Оно вошло во многие языки без перевода как обозначение творческого подхода к сексу. Это более широкий термин, чем БДСМ, и включает эротические игры, не связанные исключительно с доминированием, подчинением или садомазохизмом.

Для простоты можно считать, что любая сексуальная практика, которая не ограничивается только половым актом, может считаться кинком. Это игры с едой, использование секс-игрушек, щекотание. Так что любое поведение в постели может стать кинком. Все зависит от того, чего мы хотим и насколько далеко выходим за рамки привычного.

Кинк – это широкое понятие, принятое во всем мире. Так что дайте себе свободу и не смущайтесь!

БДСМ

В мире кинков БДСМ объединяет практики, включающие бондаж, подчинение и доминирование, садизм и мазохизм. Этот термин возник в США в середине 1990-х годов. Нужно было как-то отделить сексуальные практики, которые проводятся по всем правилам, от частных случаев, связанных со злоупотреблением властью, отсутствием согласия и игнорированием правил безопасности.

Если кинки ассоциируются с чем-то забавным и по большей части приятным, то БДСМ обычно вызывает мысли о чем-то темном, извращенном, полном пыток и унижений. На самом деле все намного сложнее. Итак, что же скрывается за каждой буквой аббревиатуры БДСМ?

Б – бондаж – разные виды практик, приводящих к ограничению физической свободы, от связывания до мумификации, с использованием наручников или других приспособлений, мягких и жестких.

Д – дисциплина – набор правил, которые устанавливаются одним партнером и принимаются другим. Эти правила оговаривают, в частности, распределения ролей, обращения (Господин, Госпожа). Правила есть и для определенных поз, и для одежды. Если нижний партнер (его называют саб, или сабмиссив, от англ. *submissive* – «покорный») нарушает правила, его наказывают.

Д/С – доминирование/подчинение (англ. submission) – обязательный компонент игр с делегированием власти. Один партнер уступает часть собственной свободы другому, и тот принимает на себя роль лидера. Лидер – доминирующий, доминант (дом), или верхний. Отдающий ему контроль – саб, или нижний. Саб позволяет партнеру решать, как будет вестись игра, но сначала оба обговаривают взаимные желания и то, где будет проходить граница. Роли могут быть закреплены или же ими можно меняться. Тот, кого привлекает обмен (в одних и тех же отношениях или с разными партнерами), называется свитчем (от англ. switch – «меняться, переключаться»). Не стоит считать, что свитч, любящий чередовать роли, просто не имеет четких представлений о собственных предпочтениях или хочет получить двойную дозу удовольствия. И уж конечно, нельзя его осуждать.

С/М – садизм/мазохизм – относятся к получению удовольствия от причинения или получения боли (унижения). Речь не идет об одноименных названиях психических расстройств. В данном случае инструмент возбуждения – боль или то, что вызывает дискомфорт, смущение в обычной жизни. Кажется странным? Но подумайте, сколько людей получают удовольствие от усилий, которые они тратят в спортзале. Или о том, насколько приятной бывает разрядка после мучительного напряжения. Или о том, как здорово бывает

отбросить условности и пройти через необычные, даже уни-
зительные ситуации. А покусывания во время полового ак-
та? Так, может, стоит зайти немного дальше и проверить, на-
сколько это вам понравится?

Чтобы считать себя частью культуры БДСМ, не обязательно
быть приверженцем всех этих практик. Есть те, кто лю-
бят дисциплину и правила, но не чувствуют себя мазохиста-
ми. Есть те, кто обожают доминировать, но при этом сами
не против испытывать боль.

Понятия «боль», «смена ролей» – очень субъективные по-
нятия. Для кого-то сжимание соска – вершина наслаждения,
а кого-то это раздражает, но он не имеет ничего против звон-
ких шлепков. У каждого свой опыт БДСМ, свои впечатления
от этого опыта. Важно, что вы делаете, но еще важней, как
вы это воспринимаете. Психологические и эмоциональные
аспекты всегда остаются на первом плане.

Погружаясь в БДСМ, человек проходит через ситуации,
которые в обычной жизни считались бы неправильными, да-
же оскорбительными. БДСМ дает возможность реализовать
их максимально безопасным способом и даже эротизиро-
вать. На следующих страницах вы узнаете, как отличать ра-
зумное от рискованного, как договариваться и получать со-
гласие, как делать игру безопасной. Важно, чтобы в итоге вы
и партнер получили положительный опыт. Счастливый ко-
нец сессии – это услышать или сказать: «Это было здорово,

нужно повторить!»

Это извращение?

Давайте сразу внесем ясность: в кинках нет ничего плохого или ненормального! Только от вас зависит, в какой степени реализовывать свои сексуальные фантазии, насколько выходить за рамки привычных практик.

Слово «извращение» очень редко используется сегодня, чаще можно услышать более нейтральный термин «перверсия». Еще говорят «парафилия». Это слово не на слуху, но именно оно лучше всего подходит, когда речь идет о некоторых сексуальных практиках. Конечно, нормальных для отдельного человека и без малейшего оттенка психического расстройства.

Садизм и мазохизм становятся сексуальными расстройствами только когда вызывают дистресс, то есть истощают нервную систему и разрушают человека психически и физически. Еще один признак расстройства – когда в эти сексуальные практики партнеров вовлекают насильно. Но ни один мазохист, осознанно занимающийся БДСМ, не испытывает оргазм, когда случайно зажимает палец выдвижным ящиком стола. Ни один садист из мира БДСМ не любит причинять реальную боль своим партнерам.

Давайте развеем распространенные мифы. Занятия БДСМ не вызывают привыкания, к БДСМ не подтолкнут шлепки, полученные в детстве. Неправда, что, начав, нельзя оста-

новиться, и в итоге человек начинает искать все более сильные раздражители, загонять себя во все более рискованные ситуации. Наоборот, исследования, которые проводили самые разные ученые (например, Висмейер в 2013 г., Рихтерс в 2008 г. и Кальдерони и Гонзага в 2015 г.) показали: те, кто экспериментирует с разными сексуальными практиками, начинают чувствовать себя счастливее, менее подвержены стрессу и менее тревожны.

А как насчет обычного секса?

«И что с обычным сексом? Старым, добрым, традиционным сексом?» Сюрприз! Того, что называют традиционным сексом, попросту не существует. Само слово «секс» включает куда больше нюансов, чем половой акт. БДСМ и кинки делают всю вашу жизнь сексуально богаче, открывают новые возможности для отношений в целом.

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.