

Морена Морана

*Книга о вкусном
и здоровом сексе*



Издательство АСТ
Москва

УДК 159.922.1
ББК 88.53
М79

Морана, Морена.

М79 Книга о вкусном и здоровом сексе / М. Морана. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 288 с. — (Psychology#KnowHow).
ISBN 978-5-17-121288-9.

Морена Морана — психолог-сексолог, автор популярных блогов на Яндекс.Дзен и на Livejournal об отношениях, сексе и женском самоопределении.

Она смело и увлекательно обсуждает многие темы и вопросы, волнующие женщин в любом возрасте и в любой ситуации, освобождая их от мифов и предрассудков. В своей книге «О вкусном и здоровом сексе» рассказывает об интимной жизни с женской точки зрения и для женщин, делится своим опытом, расширяя понимание сексуального наслаждения, а «вкусный» и бойкий стиль повествования мгновенно располагает к скорому принятию новой «философии секса с женским лицом».

В книге не будет штампов и стереотипов, привычная патриархальная система смещена, а на первый план выдвинуто женское удовольствие. Автор затрагивает важные темы о теле, о различных видах сексуальных взаимоотношениях, о сексуальных табу, честно и понятно отвечает на самые шепетильные вопросы, дает практические советы и рекомендации по инициативному сексуальному поведению, рассказывает, как жить и относиться к себе любимой иначе и стать по-настоящему сексуально реализованной женщиной.

УДК 159.922.1
ББК 88.53

ISBN 978-5-17-121288-9.

© Морена Морана, текст
© ООО «Издательство АСТ»

— Эй, леди, что нового ты хочешь рассказать нам о сексе? — спросите меня вы.

Неужели ты не знаешь, что в интернете есть кило-тонны порно на любой вкус? Что в магазинах пылятся десятки книг, а специалистов, готовых предоставить консультации в этой области, уже больше, чем клиентов? Чему ты хочешь научить людей, которые в постели собаку съели?

Ок, если вы на самом деле из тех, кто съел в постели собаку, ответьте мне всего на один вопрос. Довольны ли вы своей половой жизнью или хотите, чтобы она стала лучше?

Если вокруг столько отличных работающих рекомендаций, то где все эти великолепные любовники и любовницы и почему их так мало в нашей жизни? Если все эти советы работают, то почему у большинства интимная биография более уныла, чем овсяная каша на воде без соли, поездка в поезде Москва-Владивосток и съеденный молью бабушкин шарф?

Да, сексуальная революция освободила женщин. Мы, в большинстве своем, не выходим замуж девственницами. Мы пробуем в сексе разные позы, ритмы, места и комбинации. Сегодня женщина может себе позволить менять мужчин чаще, чем начальников, и проще, чем колготки. Но стали ли женщины счастливее, их ощущения — насыщеннее, а их оргазмы — ярче? Я уверена, что нет.

Теперь о мужчинах. Они получили желанное разнообразие и легкость завоевания. Им больше не нужно жениться на каждой случайной подружке, а ее отец не отстрелит им из ружья две ноги. Они могут хоть каждый вечер нырять в приложения для знакомств, исследуя, «кто на новенькую». Они пробуют в сексе такое, отчего у наших дедушек закружилась бы голова. Но вот вопрос: почему вместо радости и восторга многие мужчины чувствуют шемящее разочарование?

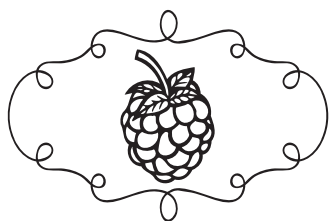
Ответ на этот вопрос для всех нас один. Нам врут. Большинство из того, что вы читали о сексе раньше, — всего лишь набор унылых патриархальных штампов. Те рекомендации, которые дают обычно, больше рассчитаны на мужчину, чем на женщину. Они рассчитаны на то, чтобы, доставив мужчине удовольствие и заставив почувствовать его самцом, удержать его рядом. А некоторые секс-коучи, не стесняясь, рассказывают о том, как «насосать» на шубу. Советы же для мужчин, которых в разы меньше, настолько противоречивы и спорны, что любой

девственник легко заткнет за пояс того, кто следует этим нелепым инструкциям.

Скажу вам честно, что я устала слушать истории разочарованных женщин и не получивших удовлетворения мужчин. Я — одна из тех отчаянных девушек, которые хотели бы изменить ситуацию. Как когда-то куртизанка Нинон де Ланкло, открывшая школу наслаждения, я хочу рассказать вам о совсем другом сексе. О сексе с женским лицом. Он не слишком похож на ту занимательную физкультуру, которой вам приходилось заниматься. Он является полной противоположностью тому, что вы могли увидеть в порнофильмах. Он вообще не является сексом в классическом понимании этого слова. Это, скорее, своего рода идеология секса, манифест женского тела и женской души. Правила жизни, позволяющие пробудить ото сна древнюю богиню удовольствий. Прекрасную, смелую и ненасытную.

Проблема тут может быть только одна — сделать свою жизнь прежней вы уже не сможете, а освобожденную энергию не загнать обратно, как птицу в клетку. Так что подумайте хорошенько прежде, чем открыть эту книгу и изменить свой секс навсегда...

часть первая.
**теория
большого
секса**



СЕКС: **что, где, когда?**

*Совокупление — трение внутренностей
и выделение слизи с каким-то содроганием.*

Марк Аврелий

Ну что же, начнем, пожалуй, с разрушения основ. С разрушения тех представлений о сексе, которые веками считались единственно верными, но которые ни на шаг приближают нас к ни к удовольствию, ни к оргазму.

Итак, что же такое секс?

Если в детстве вы узнали об интимной стороне жизни из рассказов более продвинутых друзей, если родители подсовывали вам «Энциклопедию маленькой женщины» или что-то в этом роде, если вы посмотрели хотя

бы парочку порнофильмов с незамысловатым сюжетом, то я могу предугадать ваш ответ. Вы ответите мне, что секс — это трение половых органов. Таким образом, к сожалению, до сих пор думает большинство людей.

Однако, если речь идет о вашем личном удовольствии, то такая формулировка ничуть не приблизит вас к цели, а только уведет туда, где соревнуются между собой физкультурники. Я думаю, многие из вас замечали, что механическое движение далеко не всегда приносит удовольствие. Большинство мужчин могут вспомнить в своей жизни момент, когда они могли заниматься сексом и трение присутствовало, а удовольствия никакого и не было. Женщина не так пахла, была слишком худой, или, наоборот, полноватой, слишком активной, слишком пьяной, слишком старой... Короче говоря, не той. И, даже совершив механический половой акт, мужчина испытал вместо чувства удовольствия досаду и недоразумение.

О женщинах, которые, несмотря на механические фрикции, не чувствуют радости, и вовсе слагают уже мифы и легенды. Одни из них грызут во время секса яблоко, другие вяжут, третьи успевают смотреть телевизор или говорить по телефону с подружкой. Наверное, с юридической точки зрения это действие можно назвать сексом. Хотя и очень плохим. Однако это не имеет никакого отношения к тому трансу, который мы испытываем в счастливых отношениях. К тому опьянению друг другом, к той эйфории и к тому чувству утраты реальности, ради которого в принципе стоило родиться на этой земле.

Давайте формулировать правильно. Секс нас интересует прежде всего как наслаждение, а не как механическое трение тел. Именно к наслаждению, а не к количеству, разнообразию или вычурным комбинациям я призываю вас стремиться. Именно оно должно стать маяком в безбрежном море разного рода сексуальных концепций, учений и верований. Именно удовольствием, а не количеством толчков, обхватом пениса или весом партнерши мы будем измерять успехи и неудачи на этом пути. И именно наслаждение является смыслом этой книги и финальной наградой. И если вы готовы двигаться дальше со мной в этом направлении, давайте продолжим.

Где находится секс?

На вопрос, где же локализуется секс в женском теле, некоторые из вас ответят — в вагине. За это ошибочное мнение женщины всей земли до сих пор поминают недобрым словом старичка Фрейда. Сколько поколений женщин мучаются уже от этой глупой и неподтвержденной жизнью теории, а мужчины снова и снова пытаются извлечь из них мелодию оргазма при помощи одной только флейты, и то — кожаной.

Более продвинутые заявят: сексуальные ощущения локализуются в клиторе. Да, друзья, в какой-то степени вы правы. Большинство женщин действительно нуждаются в стимуляции клитора для того, чтобы достигнуть

оргазма. Но, черт возьми, что вы скажете о мужчине, который вдруг сгребет вас в охапку посреди улицы и начинает отчаянно нализывать клитор?

Я думаю, что женщины, прочитав это описание, уже покрылись мурашками от ужаса.

Никаким наслаждением тут и не пахнет. Женщина не испытает ничего, кроме отвращения, стыда и боли. Выходит, и не в клиторе дело?

Да, мы можем извлечь из себя оргазм за счет механических воздействий, испытать его, как рефлекс. Также, как дергаем ногой, когда врач на осмотре стучит по ней молоточком. Некоторые внезапно могут испытать оргазм в спортзале или при скрещивании ног. Но разве таких ощущений мы ждем от мужчины?

Большинство из нас ожидает, что мужчина уделит внимание всему телу, что он дотронется до наших бедер, груди, шеи, сосков. Многие женщины не отказались бы от того, чтобы кто-то приятный погладил нежно их пальцы, подул в ухо, уткнул свой нос в волосы. Мы хотим нежных слов, мы хотим искреннего восхищения, и мы хотим, чтобы даже после секса мужчина оставался джентльменом, а не бежал в душ с таким видом, как будто он только что сильно испачкался.

Более того, кроме активных движений мужчины женщина оценивает и пассивные составляющие процесса: запах этого мужчины, его внешний вид. Она оценивает

окружающую обстановку, полумрак комнаты, те неповторимые интонации в голосе, которые случаются только в стадии крайнего возбуждения... Женщина оценивает партнера не клитором или влагалищем, а каждой клеточкой своего тела, всеми органами чувств. И формирует окончательный и целостный образ происходящего в своем мозгу.

Секс — не в половых органах. Он везде и нигде, во всем теле и в голове. Я хочу, чтобы вы и дальше шли по жизни с этой философией. Только отвыкнув концентрироваться исключительно на половых органах, мы можем выйти за рамки обычного трения.

Теперь о том, когда происходит секс

Вы, наверное, уже поняли, что ответа вроде 23 марта с 20 часов 04 минут 56 секунд до 20 часов 7 минут 03 секунд, — мне явно недостаточно. Меня мало интересовало, когда именно вы схватили свою невесту за попу и во сколько часов по московскому времени вы эякулировали ей на лицо. Меня интересуют совершенно другие вещи.

Мне интересно то теплое послевкусие, которое заставляет вас улыбаться, глядя через запотевшие окна. Мне интересны те нежные мысли, которые вы повторяете в голове, думая об объекте своей страсти. Мне хочется обратить ваше внимание на период ожидания секса, когда все ваше существо замирает в предвкушении.

Согласитесь, что самый лучший в мире секс для вас совершенно обесценится, если после страстной ночи вы вдруг потеряете память. Минуты райского блаженства не будут стоить ровным счетом ничего, если ограничить их стрелкой часов на будильнике.

Мы любим не только и не столько секс, сколько свое предвкушение его и мысли о нем. Секс никогда не бывает только здесь и сейчас. Он настолько глубоко пророс в прошлое и пустил корни в будущем, что вышел за пределы реального времени. Секс не только здесь и сегодня. Он с нами всегда. Он всегда внутри нас. От рождения и до самого последнего вздоха. Поэтому говорить мы будем не только о поведении во время секса, но и до него, и после.

мужское и женское.

не только телепередача

Учебники секса — это инструкции по обслуживанию мужчин, адресованные не женщинам, а гениталиям.

Божена Уминьская

С самого начала я не делала акцента на том, кому я посвящаю эту книгу — джентльменам или дамам. Я сделала это намеренно — в моем представлении сексуальность не делится на мужскую и женскую.

Наша сексуальность, подобно детским одеяльцам в роддоме, не бывает голубой или розовой с рюшами. Как отмечают очень многие сексологи, все мы — и мужчины,