

Грассу

● СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	7
ГЛАВА 1. ХОРОШИЙ СЕКС	11
Магия ночи	13
Зачем нам секс?	14
Лига большого секса	20
Что такое хороший секс?	22
ГЛАВА 2. НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ	29
Инструкция к твоему телу	31
Мастурбация	39
Виды оргазмов	43
Половая конституция	46
Назови это своим именем	54
Секс и здоровье	56
ГЛАВА 3. О ЧЕМ СТЕСНЯЛИСЬ СПРОСИТЬ	61
Мода в сексе	63
Стереотипы в сексе	68
Мифы о сексе	76
Секс и еда	92
Секс и деньги	98
Секс и ответственность	105
Феечки	106
Манипуляция сексом	112
Секс до брака	116

ГЛАВА 4. СЕКС И БРАК	123
Супружеский долг	125
Восстановление после родов	131
Женщина-жертва	143
Спасти брак	153
Спасти секс	158
Секс и маркетинг	168
Ренессанс	171
Долгий брак – новый уровень?	175
Третий лишний – измена в браке	179
Третий лишний – свекровь	197
ГЛАВА 5. ПСИХОЛОГИЯ СЕКСА	211
Сексологи – кто они?	213
Телесно-ориентированная терапия	220
Немного магии	233
Я себе не нравлюсь	238
Почему это не работает	240
Нормы в сексе	250
Терпеть – не норма	255
Сексуальные комплексы	258
Когда муж уходит в гомосексуалы	263
Заключение	269

● **ВВЕДЕНИЕ**

Когда я задумывала эту книгу, мне хотелось поговорить с вами про тот путь, который приходится пройти каждой женщине. У каждой из нас есть своя дорога. Мы вступаем на нее, будучи еще совсем юными, и идем по ней до глубокой старости. Такая, знаете ли, дорога из желтого кирпича, по которой мы движемся в свой личный Изумрудный город. Мы движемся туда, где нам будет хорошо, где мы можем жить весело, свободно; туда, где сможем быть собой.

По обеим сторонам дороги разбросаны разные ловушки. Попадешь в эти ловушки — увязнешь в них, и не видать тебе Изумрудного города, не видать настоящей свободы. Поэтому наша с вами задача — пройти от пункта А в пункт Б и не угодить в капканы. Ловушек много, и все мы их знаем с юности. Одна называется «Девочке нельзя получать удовольствие от секса, настоящие леди так не поступают». Другая — «Этим мальчикам только одно нужно, не поддавайся». Третья — «Я хорошая жена и должна думать только о доме и никогда о своих удовольствиях». Четвертая — «Я же мать, мне этим ртом потом детей целовать!». Пятая — «Мне уже 45, нельзя думать о сексе, пора выращивать помидоры». И так далее. И в каждой из этих ловушек уже сидит много женщин, попавших туда до тебя, и все они норовят затащить вас к себе: им кажется, что только там хорошо и правильно. Но вы идете вперед. Отмахиваетесь от тех, кто пытается внушить вам, что вы идете не туда. И продолжаете идти.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Вам сложно на выбранном пути, потому что до вас эту дорогу до конца еще никто не проходил. Много поколений ваших предков считали вот эти капканы домом для женщины, уютным и комфортным местом, единственно возможным способом выжить. Не было среди мам и бабушек ни одной, которая бы, отмахнувшись, пошла дальше. Все где-то да окопались.

А вы идете. Первые в своем роде. Вы уверены, что секс — это хорошо. Что материнство — не единственный путь женщины. Что мужчинам надо не только одно, но и другое, и третье. И что в 45 вы еще живы и у вас все впереди. На вас показывают пальцем, улюлюкают и внушают, что так нельзя. Но вы думаете, что лучше сдохнуть, чем жить той жизнью, которую предлагают женщины, стоящие на обочине вашей дороги.

И вы хотите дойти до своего собственного Изумрудного города. Города, где будете жить так, как хотите вы и только вы. Где вы можете веселиться и танцевать, менять партнеров или жить всю жизнь с одним — любимым. Где вы можете вилять задницей и получать столько оргазмов, сколько хотите. Выбирать мужчин себе под стать: любящих секс и понимающих в нем толк. Где вы не будете ловить осуждающие взгляды, потому что вас никто не будет осуждать. И будете кайфовать столько, сколько нужно.

Наше поколение, люди, рожденные в свободной стране, — первые, кто может выбрать такую возможность и реализовать ее. Первые, кто может дойти до Изумрудного города, миновав все ловушки. У на-

ших мам и бабушек не было такого выбора, а у нас он есть. Так давайте им воспользуемся. Давайте пойдём туда, куда хотим мы, а не кто-то другой. Давайте делать свой личный выбор. Давайте будем честными сами с собой.

Да, никто не обещал, что в Изумрудном городе мы не будем испытывать страх, разочарование, горечь потерь. Все это очень даже может быть. Но это будет наша жизнь. Наш выбор. А не тети-Дусин. Так давайте его уже сделаем и получим удовольствие от этой жизни.

А эта книга поможет тем, кто решился. Я расскажу вам, что нужно делать, чтобы научиться получать удовольствие. И чтобы наша с вами дорога из желтого кирпича, ведущая к Изумрудному городу, была как можно легче и веселее.

ХОРОШИЙ СЕКС



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

● МАГИЯ НОЧИ

В современном мире, мире коучей и достигаторов, существует огромное количество курсов, рассказывающих нам о том, как достичь успеха. На каждом углу нам твердят, что есть некая таинственная магия утра, позволяющая любому человеку добиться всего на свете. И если эту магию утра постичь, если научиться рано вставать, правильно завтракать скучной, но полезной едой, и тут же куда-то быстро бежать, и бегать до самого вечера, не забывая каждую минуту ломать самого себя об коленку в целях самосовершенствования, — тогда в финале тебя ждет успешный успех и крутой крутяк. Разумеется, такая жизненная философия имеет массу последователей: люди бегают с выпученными глазами, недосыпают, недоедают и в итоге достигают чего-то. Но забывают об одной простой вещи. Если сильно увлечься магией утра, можно упустить из виду не менее важную, — часть нашей жизни, а именно магию ночи. Время, когда вы остаетесь наедине с собой или своим любимым партнером. Время расслабления. Время исполнения ваших желаний. Время секса. Время удовольствия. Человек, бегающий с самого утра, к ночи уже выжат как лимон, и у него не остается сил на то, чтобы его ночь прошла правильно. Он не слышит себя, не может настроиться на партнера, а значит, не получает то, на что имеет полное право, — удовольствие. Свое законное взрослое удовольствие.

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

Если сильно увлечься магией утра, можно упустить из виду не менее важную часть нашей жизни, а именно магию ночи.

Поэтому я предлагаю сейчас вам всем расслабиться, перестать на время достигать успешного успеха и сосредоточиться на себе. Впустить в свою жизнь немного магии ночи.

● ЗАЧЕМ НАМ СЕКС?

Начнем с главного вопроса: зачем нам нужен секс? Может быть, не такое уж это и важное дело? Детей родили и хватит, может быть?

Расскажу одну историю. Однажды пришла ко мне клиентка. Все у нее хорошо, все прекрасно: в браке она уже 15 лет, дети, ипотека, мамина дача — в общем, не хуже, чем у всех. И муж хороший. Как человек. Вот только в сексе — бревно. Все однообразно, все пресно. «Один раз, — говорит, — попытался мне куннилингус сделать: сделал так, что я не могла удержаться от смеха. Больше не пытался. Да и славно: не его это совсем. Не его». Так и живут: хорошо, но без секса. Во всяком случае, без такого, о котором она мечтает. И вот сидит женщина и думает: «А может, и ничего? Может, и сойдет такая жизнь? Зачем вообще он нужен, хороший секс? Не умрем же мы без него. Парень-то хороший; вышла за него, как мама хотела; брак правильный, не придраться; дети опять же», — и живет себе дальше.

Таких унылых, скучных, несексуальных браков вокруг нас — больше половины. Люди махнули на себя рукой и влачат жалкое существование. Но поскольку живут в мире, где вокруг очень много разной информации, в том числе и о сексе, — волей-неволей видят, что вокруг есть какая-то другая жизнь: есть оргазм, есть страсть, есть разнообразие, есть разные веселые игры, приспособления диковинные. И есть люди, которые каждый день получают свое законное удовольствие. И постепенно в головы этих несчастных, влачащих существование в пресном браке, закрадывается мысль: «А может, я как-то неправильно живу? Может, я все пропустила? Упустила какие-то возможности?»

Люди махнули на себя рукой и влачат жалкое существование.

Разумеется, никто не умрет от скучного секса. Можно жить так десятилетиями. Природа вообще не ставила перед нами такую задачу — наслаждаться сексом. Секс человеку был изначально дан для другого. Нам было сказано: «Плодитесь, размножайтесь, а после этого умирайте: вы больше не нужны. Поэтому давайте там: быстро размножились — быстро умерли, и нечего тянуть эту тягомотину». Если кто-то из людей успел при размножении получить еще немного удовольствия, — ну, значит, ему повезло, такой вот бонус заработал. А если не получилось, — простите, никто вам не обещал, что будет хорошо.