

УДК 392.6
ББК 57.01
Д42

Paul Joannides
GUIDE TO GETTING IT ON!

© Paul Joannides, Psy. D., 2013.
This edition published by arrangement
with Goofy Fool Press and Synopsis Literary Agency

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг» и Д. Левиной

Джоанидис, Пол.

Д42 Библия секса : самые важные правила / Пол Джоанидис ; [перевод с английского]. — Москва : Эксмо, 2020. — 672 с. : ил. — (Камасутра XXI века для продвинутых).

ISBN 978-5-04-097453-5

Кое-что изменилось с тех пор, как первая версия «Библии секса» ушла в печать. Но мы все так же хотим, чтобы секс был чем-то особенным, а ответы на наши вопросы о нем — проще. Итак, легендарная «Библия» возвращается! Только теперь в ней собраны все самые важные правила, которые станут вашими верными спутниками на пути к сексуальному наслаждению.

В сокращенной версии есть и совершенно новые главы. Спорим, об этом вы еще не читали.

Сексопатологи называют «Библию» одной из лучших книг о сексе. Если вам нравится заниматься им, вы интересуетесь им или нервничаете из-за него — доверьтесь, эта книга для вас.

**УДК 392.6
ББК 57.01**

ISBN 978-5-04-097453-5

© Левина Д.Д., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

Содержание

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ / ОТКАЗ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	7
ВВЕДЕНИЕ	10
ГЛАВА 1. Наша философия секса	13
ГЛАВА 2. Романтика	18
ГЛАВА 3. Поцелуи	26
ГЛАВА 4. Как важно быть раздетым	38
ГЛАВА 5. Все про пенис	49
ГЛАВА 6. Сперма: секретные материалы	76
ГЛАВА 7. Забавы с крайней плотью	85
ГЛАВА 8. Гипоспадия	88
ГЛАВА 9. Бубенчики, бубенчики, бубенчики	91
ГЛАВА 10. Простата и мужское подполье	103
ГЛАВА 11. Что у девочки внутри?	119
ГЛАВА 12. Путешествие в вагину Эмбер	153
ГЛАВА 13. Гимен	158
ГЛАВА 14. Соски, соски, соски	165
ГЛАВА 15. Массаж тела: предельная нежность	173
ГЛАВА 16. Оргазмы, закаты и ручные гранаты	175
ГЛАВА 17. Разговор об оргазме	190
ГЛАВА 18. Разговор с партнером о сексе	195
ГЛАВА 19. Дзен мануальной стимуляции женских гениталий	200
ГЛАВА 20. Мануальная стимуляция пениса. Разные ласки для разных парней	230
ГЛАВА 21. Как доставить себе удовольствие в присутствии партнера	249
ГЛАВА 22. Оральный секс: вульвы и горшочки с медом	255
ГЛАВА 23. Оральный секс: эскиммо на палочке и пенисы	284

ГЛАВА 24. Презервативы: для лучших путешествий в вашей жизни	308
ГЛАВА 25. Сексуальные смазки: свежий взгляд	318
ГЛАВА 26. Половой акт: горизонтальное столкновение	330
ГЛАВА 27. Скольжение по красным волнам. Секс во время месячных	366
ГЛАВА 28. Игра в свои ворота	387
ГЛАВА 29. Осциллятор, генератор, вибратор и дилдо	409
ГЛАВА 30. Анальный секс: приподнимите-ка ваш зад	424
ГЛАВА 31. Сексуальные фантазии	444
ГЛАВА 32. Тетушка Порнофея	452
ГЛАВА 33. «Грязная дюжина» Порндогги	455
ГЛАВА 34. Когда женщины смотрят порно	465
ГЛАВА 35. Как интернет убил сантехника в порно	471
ГЛАВА 36. Прощай, невинность. Ваш первый половой акт	475
ГЛАВА 37. Секс по возвращении в отчий дом	487
ГЛАВА 38. Секс с коллегой	501
ГЛАВА 39. Секс без обязательств	508
ГЛАВА 40. На троих	524
ГЛАВА 41. Двойное проникновение	537
ГЛАВА 42. Между «ванилью» и извращением	541
ГЛАВА 43. Уголок извращенца	550
ГЛАВА 44. Ориентация в постоянном движении	566
ГЛАВА 45. Стрельба на скорость, или Дислексия пениса. Как удлинить время эрекции?	576
ГЛАВА 46. Отложенная эякуляция	600
ГЛАВА 47. Когда система дает сбой	612
ГЛАВА 48. Черт, как больно! Когда секс причиняет боль	625
ГЛАВА 49. Противозачаточные таблетки и ваш сексуальный драйв	636
ГЛАВА 50. Изнасилование. Как получать позитивный сексуальный опыт после негативного?	644
ГЛАВА 51. <i>Ya va Con Dios</i> , или Ступайте с Богом!	664
КНИГИ	667

Предупреждение / отказ от ответственности

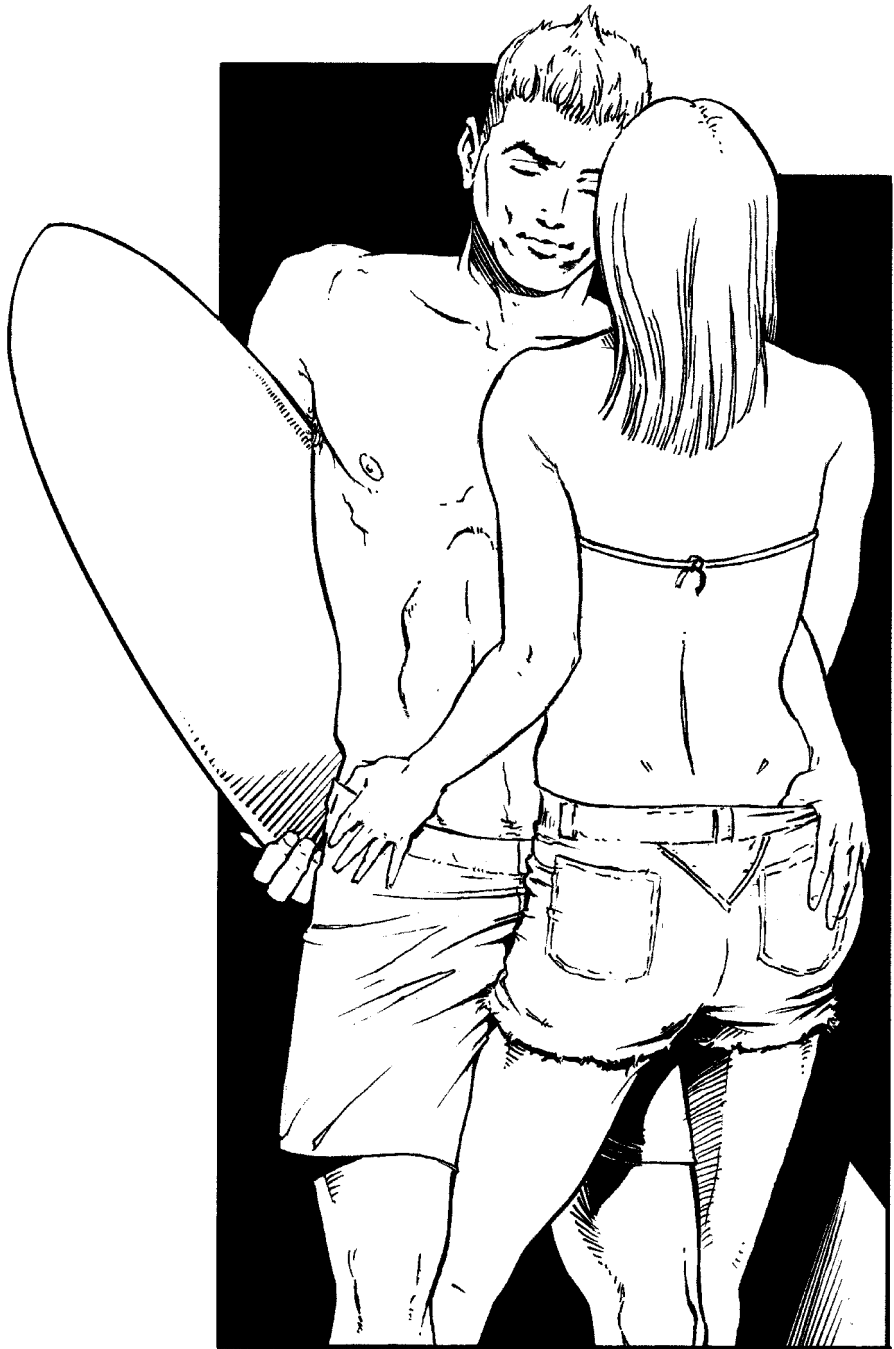
Несмотря на то, что мы старались, как могли, это *Руководство* несовершенно и не претендует на то, чтобы стать непререкаемым авторитетом в вопросах секса. Есть моменты, когда вам лучше проконсультироваться с вашим кометологом, барменом или близким другом. Вы также можете поговорить с врачом или лицензированным сексопатологом. В конце концов, это ведь ваше тело и ваша сексуальность — возьмите на себя смелость выйти за рамки здравого смысла на свой собственный страх и риск.

В книге речь пойдет о сексуальных проявлениях, которые могут быть запрещены и в некоторых частях Вселенной. Знание традиций и законов вашей страны и местности поможет избежать уголовного преследования, всеобщего осуждения, отращения или обезглавливания.

Никто из тех, кто принимал участие в создании этой книги, не является врачом или лицензированным сексопатологом, хотя по наиболее противоречивым вопросам мы у них консультировались. Люди, которые внесли свой вклад в создание этой книги, в своем большинстве являются психологами, психоаналитиками, социальными работниками, юристами, учителями, писателями, в их числе также пара серфингистов и даже проститутка и священник. Собственно написанием книги занимался вменяемый профессионал. И то, что некоторые из этих людей являются дипломированными специалистами, вовсе не означает, что они знают о сексе или сексуальных взаимоотношениях больше, чем вы. Всем им время от времени приходится встречаться с трудностями. Но все-таки их точка зрения иногда может оказаться полезной и даже освежающей.

Несмотря на то, что методики, описанные в этой книге, помогут некоторым людям, другим они могут не подойти. Посоветуйтесь с вашим врачом или лицензированным сексопатологом, прежде чем опробовать на себе какую-нибудь доселе неизвестную позу, ну или просто сделайте это на свой собственный страх и риск с полным пониманием того, что результат может оказаться неожиданным. Проконсультируйтесь с врачом на случай, если вашему здоровью противопоказаны серьезные физические нагрузки или сильное сексуальное возбуждение.

Всем читателям, кроме тех, кто пытается забеременеть, рекомендуется использование контрацептивов и наиболее эффективных медицинских средств для предо-



твращения заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Как бы там ни было, ни одно из контрацептивных средств не является верным средством от всех болезней, и ИППП имеют способность преодолевать любые, даже самые надежные преграды. Это нормальные последствия занятий сексом, а не упущение этой книги.

Эта книга призвана расширить осведомленность своих читателей. Ни *Goofy Foot Press*¹, ни его любимые авторы не несут ответственности за потери, ущерб, увечья или заболевания, которые могли быть вызваны прямо или косвенно информацией или отсутствием информации, содержащейся в этой книге.

Книга содержит анатомические иллюстрации, которые в лучшем случае приблизительны. Если ваша анатомия отлична от той, что показана в книге, мужайтесь. Надеемся, что есть, по крайней мере, некоторое сходство между тем, что у вас под одеждой, и тем, что сокрыто под этой обложкой.

Если вы не хотите быть связанным этим отказом от ответственности, пожалуйста, верните книгу вместе с копией чека издателю для возмещения стоимости.

¹ Издательство, выпустившее «Библию секса». (Прим. пер.)

Введение

Кода я начал писать эту книгу, создатели Snapchat еще даже не родились на свет, а основателям Facebook было по шесть лет. Не было обмена текстовыми сообщениями, Google, Grindr, YouTube и Amazon. Порнография была в основном в журналах, которые прятались под кроватью, а телефоны были проводными и висели на стене.

Ученые все еще придерживались взгляда, что мужчины хотят секса больше, чем женщины, и что женщины хотят выйти замуж, чтобы иметь больше детей. Мы должны быть благодарны за то, что я начал писать *«Библию секса»*, сидя на теплом песке пляжа Топанга в Южной Калифорнии. И глядя на женщин на пляже, невозможно было не понять, что наука ошибается.

Многое изменилось с тех пор, как ушло в печать первое издание. Но у людей все те же гениталии, и многие из нас хотят, чтобы секс был чем-то особенным. Надеюсь, вы получите столько же удовольствия от девятого издания, сколько ваши родители получили от первого.

Я никогда не ожидал, что эту книгу будут использовать на более чем 50 курсах по сексуальному воспитанию в колледжах. Затем студенты начали рассказывать мне, что она — лучший секс-магнит. Они оставляли ее на видном месте, и зачастую секс не заставлял долго ждать. (Почему она используется в медицинских институтах, мне не понять. У студентов-медиков нет времени на секс.)

Первым колледжем, который включил в программу *«Библию секса»*, был Городской колледж Санта-Барбары. Я обычно сам ездил в Санта-Барбару, чтобы доставлять книги лично. Городской колледж Санта-Барбары станет первым колледжем, который получит это новое издание. Вторым будет Восточно-каролинский университет, а затем Университет Майами в Огайо.

Это издание *«Библии секса»* — девятое. И оно не было бы выпущено без помощи многих из вас. Огромное, огромное спасибо вам.

Для кого эта книга была написана и для кого — нет

Работая над первым изданием *«Библии секса»*, я встретился с группой геев из издательской индустрии. Я сказал им, что мне бы хотелось, чтобы эта книга стала одной из самых всеобъемлющих книг о сексе из когда-либо написанных. Я хотел, чтобы она была обращена к геям и лесбиянкам в той же мере, как и к гетеросексуальным людям.

Они первым делом указали мне на очень грустную полку в глубине книжного магазина для геев и лесбиянок, где мы встречались. По их словам, это была та самая полка во всем магазине, с которой чаще всего приходилось стирать пыль. На этой полке располагались всеобъемлющие книги о сексе.

Они объяснили, что геи не хотят читать книги о сексе, содержащие главы о вагинах и женской груди. Неужели я и правда думал, что парень-гей захочет купить книгу с иллюстрациями, на которых мужское лицо находится у женщины между ног? А лесбиянки захотят книгу, демонстрирующую, как женщина делает «чайный пакетик» из мужских яичек...

Их совет был таков: «Если написать книгу для всех, она не будет обращена ни к кому». Еще они спросили, просыпаюсь ли я каждое утро со стояком на мужчин. Когда я сказал «нет», они ответили: «С чего тогда вы взяли, что сможете написать о нашем опыте, если это не ваш опыт?» Они побудили меня писать о том, что мне известно.

Если вы в курсе политики сексуального воспитания, вы поймете, как меня шокировал их ответ. По их словам, я должен был написать эту книгу для гетеросексуальных или в основном гетеросексуальных людей. Это был важный совет, и я так и поступил, чуть-чуть схитрив — сделал уважение к сексуальным различиям краугольным камнем этой книги. Судя по всему, это сработало, учитывая, сколько преподавателей колледжей, включивших книгу в свою программу, — геи и лесбиянки.

Я отказался угождать людям, которые настаивают, что никакое слово не должно обидеть ни одного человека на всей планете. В прошлом году мне говорили, что я не должен употреблять слово «женский» применительно к клитору, потому что это может оскорбить транссексуалов. И вместо использования слов «женский» или «мужской», я должен говорить «человек с клитором и вагиной» или «человек с пенисом».

То же самое касается и менструации. Я не должен говорить о том, что менструации бывают у женщин. Нужно, чтобы я использовал гендерно-нейтральный термин «менструатор» в отношении менструирующих людей. В противном случае, согласно Обществу исследований менструального цикла, я бы усиливал «жесткую гендерную бинарность, которая увековечивает преимущество и притеснение». Что же касается парня, который среди ночи едет на другой конец города, чтобы купить коробку тампонов своей менструирующей девушке, полагаю, я должен называть его «неменструатор».

Раньше самым большим врагом этой книги были фильмы о родах, которые показывают на уроках здоровья в старших классах, чтобы напугать девочек сексом. Вместо того, чтобы рассказывать о согласии и том, как важно изучать свое тело и

разговаривать с партнером о том, что тебе приятно, они показывают видео, где крупным планом сняты окровавленные четырехкилограммовые младенцы, выталкивающиеся из влагалищ кричащих женщин.

Каждое предыдущее издание этой книги должно было выдерживать все бури, с которыми могла на него наброситься наша смущенная сексом культура. И это издание не исключение. Оно абсолютно к этому готово. А я лишь скажу, что всю жизнь веду борьбу за права геев, лесбиянок и трансгендеров. А еще я написал книгу для мужчин и женщин, которым нравится заниматься сексом друг с другом. Я горжусь и тем и другим, и ничего не собираюсь менять.

ГЛАВА

1

Наша философия секса

Каждый новый партнер или партнерша, появляющиеся в вашей жизни, будут хотеть от вас чего-то новенького. Кто-то будет желать, чтобы вы оказались между его/ее ног, кто-то будет стремиться затронуть вашу душу. Эта книга постарается помочь вам обоим. Она вдохновит вас на исследование таких граней сексуальности, о которых не принято говорить — от эмоциональной части обнажения друг перед другом до сложностей, с которыми сталкивается парень, принимающий слишком близко к сердцу свой член, а не девушку. Она также затрагивает такие вопросы, как мастурбация и влюбленность, поцелуи выше и ниже пояса, дружба и секс в альтернативных моделях отношений.

Но наиболее важным из всего этого является наша философия секса, которая гласит:

Неважно, что у тебя в штанах, если у тебя в мозгах не к чему это присоединить.

Делайте с этим что хотите

Поскольку эта книга о сексе, то неплохо было бы для начала определиться, что это такое. Однако попытки дать определение сексу часто похожи на попытку ввести влагалищную диафрагму: каждый раз, когда ты думаешь, что уже сделал это, проклятая штука выпрыгивает на тебя, как ниндзя. Вот несколько моментов, которые следует учесть, если вы пытаетесь определить для себя, что такое «секс»:



Люди думают о совокуплении как о финальной фазе полового акта, реальной вещи — *ipsumfactum*. Если совокупление является финальным действием, то как же так получается, что ощущения от простого держания за руки иногда более приятны и имеют куда большее значение?



Почти все занятия сексом могут быть болезненными, противными или нудными, если только вы не занимаетесь им с человеком, который вас заводит. Не означает ли это, что ментальная (умственная) часть секса является более важной, чем его физическая часть?



Почему одна пара находит какой-то конкретный сексуальный акт очень эротичным, а другая пара считает то же самое откровенно гадким?



Человек может всю жизнь заниматься сексом с одним партнером и испытывать оргазм, но при этом совершенно не ощущать сексуальности. А в один прекрасный день он или она ловит на себе мимолетный, но пристальный взгляд совершенно чужого человека и почти взрывается от переполняющей сексуальности. Как может какой-то мимолетный взгляд завести сильнее, чем секс с долговременным партнером?



Вы на медицинском осмотре. Вы раздеты, и вас сейчас будут трогать ТАМ. Ни вы, ни врач ничуть не возбуждены и даже далеки от возбуждения. Однако если вы раздеты и вас будут трогать после романтической ночи, это может быть невероятно сексуально. Как понять, сексуальны ли данная ситуация или обстоятельства, в которых мы находимся, или нет?



Как могут песня, автомобиль или одежда быть сексуальными?

Мы оставили попытки припилить хвостик определений к огромному ослику секса. Похоже, что любое определение секса должно быть индивидуальным, а также соответствовать вашей жизненной ситуации в целом. Прежде чем делать выводы и решать, что бы это могло значить, обдумайте следующее:

Познания в области секса и интимных отношений — это приключение длиной в жизнь. Даже имея за плечами многолетний опыт, мы все еще можем случайно ошибиться. Самое большее, что мы можем сделать с помощью последующего текста на страницах этой книги, — это рассказать вам то, что мы сами хотели бы узнать о сексе много лет назад. Делайте с этим что хотите.

Мораль и то, что у вас в штанах

В Америке мы по большей части все еще пытаемся приравнять мораль к длине юбки. Мы также хотим объединить мораль с религией. Но правда-то заключается в том, что на свете живут как высоконравственные христиане, атеисты, евреи и мусульмане, так и безнравственные. Есть люди сексуально активные и их полные противоположности. Данный самоучитель выдвигает моральные принципы, призванные развить вашу способность заботиться о близких вам людях. Это не имеет никакого отношения к способам, с помощью которых вы получаете наслаждение от вашей сексуальности, если только то, что вы делаете, не нарушает права других людей.

Хм-м-м... книга о сексе

Посмотрим на книги о сексе, написанные в промежутке между 1830 годом и сегодняшним днем. В некоторых из них девушкам ставят психиатрический диагноз, если они мастурбируют или хотят быть «сверху», а теории о мужской сексуальности могут быть противоречивыми или крайне странными. Зато нынешние книги о сексе претендуют на универсальность. При этом их авторы мнят себя апологетами разума и правды. Так что держите в уме две вещи: книги о сексе редко проходят проверку временем, и эта книга — книга о сексе.

Существует множество сексуальных традиций, но нет никаких *«Десяти заповедей секса»*. Книги о сексе всего лишь отражение времени и культуры, их породившей. Образ сексуальности изменится еще много раз с настоящего момента и до поры вашей старости.

Контроль рождаемости и сексуальные «микробы»

В этой книге рассказывается обо всем, начиная от противных сексуальных микробов и заканчивая тем, как чувствовать себя комфортно в резиновых изделиях. К счастью, это поможет вам избежать таких вещей, как нежелательная беременность или преждевременные похороны. Между тем всегда полезно помнить, что все стоящее в этом мире при неверном обращении может вас убить. Занятия сексом могут быть куда менее рискованным мероприятием, чем езда в автомобиле по автострате или даже по городу. Это зависит от того, насколько вы находчивы в сексе, или от того, как плохо вы водите автомобиль.

Как это вписывается в...

Конечно, твоя мама, сидя на лекции, не могла просунуть телефон между ног и отправить твоему потенциальному папе фривольное фото с призывной эсэмэской «ХСС» («Хочу секса сейчас!»).

Хотя сегодняшние технологии намного разнообразнее, чем когда бы то ни было, причины, побуждающие людей заниматься сексом, все те же. Любовь и влечение — все еще одни из главных, но удовлетворение основных человеческих потребностей и приятное времяпрепровождение — это также часто называемые мотиваторы. Многие из нас занимаются сексом, чтобы завести детей, заработать денег, самоутвердиться или почувствовать себя менее одинокими.

Секс с одним и тем же человеком может быть разным в зависимости от ситуации. Когда отношения только начинаются, возбуждение зашкаливает, затем