

Эрик Марлоу Гаррисон

# БОЛЬШАЯ КНИГА СЕКСА

## Новые позы и ощущения

БОЛЬШАЯ КНИГА СЕКСА

Эрик Марлоу Гаррисон

- ♥♥ Разнообразить свою сексуальную жизнь
- ♥♥ Открыть перед собой новые сексуальные возможности
- ♥♥ Воплотить самые дерзкие сексуальные фантазии в реальности
- ♥♥ Шаг за шагом подниматься к пику наслаждения
- ♥♥ Стать умелым любовником
- ♥♥ Испытывать ни с чем не сравнимое удовольствие так часто, как только пожелаете

Предложенные в этой книге разнообразные позиции и их комбинации — секрет вашего умопомрачительного секса. Рекомендации парам, желающим опробовать любую заинтересовавшую их позу, сопровождаются качественными эротическими фотографиями. Они поведут вас шаг за шагом, от позиции к позиции и настолько подхлестнут ваше половое влечение, что вы просто не сможете остановиться.

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-2240-8



9 785991 022408

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-966-14-4305-0



9 789661 443050



ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
ВЗРОСЛЫХ

КНИЖКА  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

ЭРИК МАРЛОУ ГАРРИСОН

# БОЛЬШАЯ КНИГА СЕКСА

НОВЫЕ ПОЗЫ И ОЩУЩЕНИЯ

ТОЛЬКО  
ДЛЯ  
ВЗРОСЛЫХ

18+

Защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

ХАРЬКОВ БЕЛГОРОД 2013 КЛУБ СЕМЕЙНОГО ДОСУГА

УДК 613.8  
ББК 51.204.5  
Г20

Никакая часть данного издания не может быть  
скопирована или воспроизведена в любой форме  
без письменного разрешения издательства

Фотографии *Лючия Скарлатти*

Переведено по изданию:  
Garrison E.-M. Mastering Multiple Position Sex : Mind-Blowing Lovemaking  
Techniques That Create Unforgettable Orgasms / Eric Marlowe Garrison. —  
Quiver, 2009. — 192 p.

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Сергей Мисяк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ГАРРИСОН Ерик Марлоу  
**Велика книга сексу**  
(російською мовою)

ГАРРИСОН Эрик Марлоу  
**Большая книга секса**

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *К. В. Новак*  
Художній редактор *С. В. Мисяк*  
Технічний редактор *А. Г. Верьовкін*  
Коректор *Г. В. Сологуб*

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Е. В. Новак*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *А. Г. Веревкин*  
Корректор *Г. В. Сологуб*

Підписано до друку 20.12.2012.  
Формат 70x100/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Rodeo». Ум. друк. арк. 14,19.  
Наклад 10000 пр. Зам. №

Подписано в печать 20.12.2012.  
Формат 70x100/16. Печать офсетная.  
Гарнитура «Rodeo». Усл. печ. л. 14,19.  
Тираж 10000 экз. Зак. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [cor@bookclub.ua](mailto:cor@bookclub.ua)

ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Віддруковано з готових діапозитивів  
у ТОВ «Фактор-Друк»  
м. Харків, вул. Саратовська, 51

Отпечатано с готовых диапозитивов  
в ООО «Фактор-Друк»  
г. Харьков, ул. Саратовская, 51

ISBN 978-966-14-4305-0 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2240-8 (Россия)  
ISBN 978-1-59233-386-8 (англ.)

© Eric Marlowe Garrison, 2009  
© Quiver, photography, 2009  
© David Beyda Studio, NYC, author photo, 2009  
© Hemiro Ltd, издание на русском языке, 2013  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»,  
перевод и художественное оформление, 2013  
© ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досу-  
га"», г. Белгород, 2013

# Содержание

Моим маме и папе

Вот что получается,  
когда вы учите  
своего малыша  
балетным позициям...

- 4 **Введение**  
10 **Начало**
- 20** **ЧАСТЬ 1**  
**ВАШ ПЕРВЫЙ ДУЭТ**  
Прелесть взаимной маэстро-бации
- 32** **ЧАСТЬ 2**  
**ВВЕДЕНИЕ В ОСНОВЫ ГАРМОНИИ**  
Изучение сексуальной прогрессии
- 42** **ЧАСТЬ 3**  
**АДАЖИО**  
Неторопливо и долго
- 54** **ЧАСТЬ 4**  
**А КАПЕЛЛА**  
Увлекательный оральный секс для вас и вашего партнера
- 66** **ЧАСТЬ 5**  
**БЫТЬ КОНЦЕРТМЕЙСТЕРОМ**  
Позиции, которые помогают партнеру доставить вам удовольствие
- 78** **ЧАСТЬ 6**  
**ЧУДЕСНОЕ ВИБРАТО**  
Использование женских и мужских игрушек
- 88** **ЧАСТЬ 7**  
**ЧТЕНИЕ С ЛИСТА**  
Нетрадиционные движения, которые подстегивают секс
- 102** **ЧАСТЬ 8**  
**СОЗДАНИЕ ЭРОТИЧЕСКОГО АНСАМБЛЯ**  
Как достичь смешанного оргазма
- 112** **ЧАСТЬ 9**  
**В ТОНАЛЬНОСТИ А**  
анальная игра для любителей и профессионалов
- 124** **ЧАСТЬ 10**  
**ALLEGRO CON FUOCO**  
Быстрый секс
- 134** **ЧАСТЬ 11**  
**ИГРАТЬ ПЕРВУЮ СКРИПКУ**  
Прочь из скучной постели
- 146** **ЧАСТЬ 12**  
**АПЛОДИСМЕНТЫ СТОЯ**  
Секс на своих двоих
- 156** **ЧАСТЬ 13**  
**РОК-ОПЕРА**  
Сексуальные движения для юных сердцем
- 170 **Тонкая подстройка: что можно сделать, чтобы улучшить секс**  
174 **Бис!**  
175 **Благодарности**

# Введение

## Что делает секс музыкальным?

Разнообразии.

Каждому человеку в спальне нужна красота, и речь идет не только о постельном белье и освещении. Многообразие красок порождает красоту солнечного заката, различные ноты и ритмы создают симфонию, а сексуальное разнообразие украшает любовные игры в спальне и вне ее. Жизнь и секс — как пицца: у нас есть общая основа, которую можно сдабривать чем угодно, сообразуясь со своими предпочтениями, верованиями, жизненным опытом и любопытством, и в результате получается необыкновенно вкусный пирог, который соответствует нашему стилю и вкусу. Но что делать, чтобы из простой лепешки получилось фирменное блюдо, из нескольких нот — симфония, а из упаковки мороженого — настоящий торт, хотя большинство сексуальных руководств толкуют только о соусе, аппликатуре и миндальных орешках?

Секрет заключается в понимании того, как трансформировать одно в другое, именно этим «Большая книга секса» отличается от прочих. Вы научитесь переходить от одной формы секса к другой — композиторы и архитекторы называют такое перерастание «связкой». Сексологи же, не мудрствуя, говорят об этих тонких движениях как о переходах, или переходных периодах. В каждой главе метаморфоза исходной позиции в следующую сопровождается детальными инструкциями, которые помогут чувствовать себя не игроком в твистер, а дальновидным мастером, ловким и уверенным в себе.

Описания и иллюстрации не только помогут переходить от пункта А к пункту Б. Книга научит вас, как сделать

секс цельным переживанием. И в своей частной практике, и в этой книге я рассеиваю миф о «нормальном» с точки зрения множества людей совокуплении. Я беспощадно развенчиваю «стандарты», прочно засевшие в головы людей, которые на самом деле скорее напоминают выдающиеся сексуальные подвиги: у мужчины пенис всегда эрегирован, у женщины влагалище всегда влажное, и оба партнера постоянно жаждут еще и еще. Самый лучший секс определяется сложной партитурой для пяти чувств (ваших «инструментов»). Ее пишет ваш разум, ею дирижирует ваше сердце, и ей аплодирует ваша душа.

Поскольку я хочу, чтобы секс был для вас цельным переживанием, полным удовольствия, радости и смеха, свободным от болезней, принуждений, неудобств и огорчений, то я стараюсь оставлять в спальне как можно меньше места для недомолвок и догадок. Эта книга и уроки, которые в ней содержатся, сэкономят вам деньги и бесчисленные часы, потраченные на консультации у сексологов. Все достоинства книги вы сможете оценить в уютной и интимной атмосфере собственной спальни, с которой так тесно ассоциируется сама идея хорошего секса.

Наконец, с каждой главой возрастает трудность описываемых сексуальных позиций, подобно тому как ученик, осваивающий фортепиано, постепенно переходит от простенького вальса к «Ночному Гаспару» Равеля, создающему исполнителю почти неодолимые трудности. Простые позиции помогут вам овладеть основами, тогда как сложные высоко поднимают планку и требуют от вас богатого воображения и изрядной гибкости.

## Как сделать, чтобы эта книга работала на вас

Многие авторы подобных книг утверждают, что в состоянии улучшить вашу сексуальную жизнь, однако чаще всего предлагают описания и схемы не связанных между собой сексуальных позиций, которые, как надеются авторы, сложатся в вашем сознании в плавную последовательность. Помимо чувства неприязни, вызываемого чтением инструкций или разглядыванием фотографий, которые более напоминают сценические выступления профессиональных акробатов в Лас-Вегасе, чем занятия любовью в спальне, многие люди находят, что им не хватает сил, энергии, творческой фантазии, уверенности и знания сексуальной анатомии, чтобы с удовольствием практиковать рекомендуемые позиции. Моя книга от них отличается, потому что предполагает пробы и ошибки, взлеты и падения, уходы и приходы, необходимые для того, чтобы каждая позиция работала на вас.

Поверьте мне. И моим пациентам.

Больше года назад я предложил им сделать эти позиции частью своей домашней сексуальной жизни. Отзывы пациентов, конструктивная критика дали мне тот материал, в котором я нуждался, чтобы написать книгу. Поскольку книга выросла из их непосредственных опытов, впечатлений и переживаний, вы можете быть вполне уверены в том, что искусный секс доступен не только акробатам, гимнастам, моделям и порнозвездам. Наоборот, как вы убедитесь, степень сексуальной удовлетворенности зависит от обоих партнеров и их совместных стараний. То, что предлагаю я, — это многолетний опыт анализа и решения проблем, плюс ряд комбинаций, которые действительно доведут вас до экстаза.

В отличие от книг, выставляющих напоказ человеческие недостатки, в отличие от большинства форм порнографии, играющих на ваших слабостях или умаляющих ваше человеческое и сексуальное достоинство, я хотел написать книгу, которая сосредоточена на тех качествах, которыми вы уже обладаете, книгу, которая поможет вам иметь *наилучший возможный для вас секс прямо сейчас*. На каждом этапе вашей жизни эти страницы помогут вам отыскивать и поддерживать свой собственный сексуальный гомеостаз, свое царство сексуальной удовлетворенности. Как только вы придете к такому сексуальному состоянию души, вы сможете расширять его границы, улучшая свое здоровье,

увеличивая гибкость, совершенствуя знания и способности, как сексуальные, так и межличностные, и радуясь тому, что ощущает ваше тело, как оно двигается и как реагирует во время секса.

Я разделил каждую главу на одинаковые разделы, что поможет вам порхать в спальне, как балерина, в отличие от свадебного гостя, отплясывающего танец маленьких утят. Подзаголовки в главах подчиняются следующему ритму.

**Введение** рассказывает о достоинствах каждой позиции.

**Подготовка сцены** готовит к предстоящей позиции.

**Разминка** заставляет вас увлажниться. Это не что иное, как *сексуальная игра*, прелюдия, которая может происходить когда угодно — до, во время, после или вместо генитального секса. Сексуальная игра уже сама по себе может быть потрясающей.

**Позиция 1** задает правильное направление на предстоящем пути. Иногда первая позиция труднее второй, но зато позже вы не устанете.

**Позиция 2: переход** переводит вас из позиции 1 в позицию 2 (это именно та особая специя, ради которой вы купили эту книгу). Переход позволяет вашему телу делать такие вещи, которым трудно научиться, читая тексты и разглядывая иллюстрации.

**Позиция 3** доставляет вам еще больше удовольствия.

**Крепендо** — это вершина, которая выжимает последние капли наслаждения из всей комбинации позиций и переходов.

**Браво! Браво!** похлопывает вас по спине — или по попке — за хорошо сделанную работу.

Иной раз глава включает дополнительную позицию. Точно так же, как поваренная книга предлагает варьировать рецепты, заменяя одни продукты другими, я советую, что можно пропустить, а что добавить, чтобы внести в спальню пикантную нотку. Кроме того, в конце нашей неофициальной встречи я считаю важным подвести итоги, поэтому заканчиваю каждую главу благоразумными замечаниями и словами ободрения, желая побудить вас возвращаться к пройденному снова и снова.

## Почему эта книга, а не порнофильм?

От молодых людей, приходящих на консультацию к сексологу, я часто слышу (не исключено, что и вы думаете сейчас точно так же): «Погодите-ка! Если моя сексуальная жизнь улучшится, когда я освою позиции с переходами, не могу ли я попросту загрузить несколько порнофильмов из Интернета?»

Вряд ли из этого получится что-нибудь путное.

Хотя сексологи могут прописать своим гетеросексуальным пациентам какой-нибудь видеофильм Кандиды Роял или другого феминистского режиссера, большинство порнофильмов не учат реалистичному сексу. Обычно это что-то фантазии (иногда самого режиссера), в которых все внимание сосредоточено на проникновении внутрь и на эякуляции мужчины. Только в порнофильме имеет значение, на какую сторону падают волосы женщины, когда она сосет своего партнера.

Тела актеров могут заставить многих чувствовать себя менее, а не более сексуальными. Из нескончаемой череды новичков, профессионалов и всех, кто попадает в промежуточную категорию, порноиндустрия отбирает горстку безукоризненных, лоснящихся, безволосых молодых актеров и актрис с большими (часто искусственно увеличенными) грудями и пенисами. Наши же сексуальные возможности разнятся, они зависят и от настроения, и от состояния, и мало кто готов к совоплощению в мгновение ока или по команде режиссера. Большинство американцев и американок не сложены атлетически. Блондины с ровным загаром круглый год существуют только на экране. Многие должны стараться изо всех сил, чтобы секс получился просто хорошим, если не великолепным. Самое главное: не важно, занимаетесь ли вы сексом, не снимая носков или свисая с люстры, в реальности или в воображении. Неизменным остается только одно — ваше сознание служит и вам, и вашему партнеру потенциальным сексуальным органом. Эта книга освещает и подчеркивает роль сознания в сексе.

Порнография не является авторитетным источником сексуальных советов и не отражает правды жизни. На экране мы не увидим персонажей, которые обсуждают свои нужды и желания, своих бывших партнеров, инфекционные заболевания, противозачаточные средства,

беременность и личную гигиену и не найдем ответа на вопрос: «Кто из нас будет спать на мокром пятне на простыне?» Перед камерой не обсуждают неудобные вопросы, например средства, повышающие потенцию, и презервативы. Сцена освещена идеально, макияж наложен профессиональным гримером, а разговоры о каких-то странных звуках или о возможном разочаровании, которые предшествуют любовной игре, просто не бывает. Даже самым опытным актерам, режиссерам и операторам редко удается снять первоклассный сексуальный эпизод с первого раза, и сексологи знают, что в кино несколько камер способствуют нескольким оргазмам или, по крайней мере, многоминутному семяизвержению планетарных масштабов. Это правильно. Столь долго подготавливаемый оргазм обычно означает, что режиссер ждал его еще дольше, чем зритель, что он был снят спустя долгое время после завершения съемки сексуального эпизода, а потом подвергнут длительному и тщательному монтажу. В результате на экране получается некий чудовищный оргазм а-ля Франкенштейн, который зрители (особенно мужчины) принимают за чистую монету и считают его мерилом, по которому оценивают собственные сексуальные возможности. Итак, если вас устраивает сексуальная фантастика на компьютерном или телевизионном экране, достаточно и порнофильма. Однако если вы хотите настоящего секса, который со временем только улучшается, то моя книга предлагает вам именно это. И еще одно: я позаботился, чтобы фотографии в каждой главе отражали сущность моих уроков и чтобы снимки вместе с текстом демонстрировали реальный секс.

Реальный секс включает в себя открытое и искреннее общение, юмор, забавы, несовершенные тела, вагинальные звуки, сухость гениталий, вялость пениса, ошибки, разочарования и такие оргазмы, перед которыми блекнут даже ваши излюбленные фантазии во время мастурбации. Все это есть в моей книге.

Подобно частям симфонии каждая глава является прямым продолжением предыдущей и предшественницей следующей главы. Пожалуйста, загляните в оглавление, если вы еще не сделали это, и увидите плавные переходы от одной темы к другой. Вы также заметите, что степень трудности с каждой главой увеличивается. А когда вы прочитаете книгу от корки до корки, вам, возможно, захочется перечитать какую-то главу уже с иной точки зрения.

Предположим, вам понравились главы о сексе в положении стоя и анальном коитусе. Вы можете перечитать главу о сексе стоя с обратной перспективы, пока планируете свое анальное приключение в положении стоя.

Каждая глава о сексуальной позиции начинается с описаний двух позиций и несложного перехода между ними. Вдобавок вы увидите, что каждая позиция оценивается с точки зрения ее трудности, подобно тому как ее могли бы оценивать международные арбитры, если бы секс был олимпийским видом спорта. Названия позиций, например «Пандус», намекают на их формы, функции или на то, и на другое и включают предлагаемые мною переходы для защиты ваших коленей, спины, гениталий, а самое важное — для защиты вашего достоинства от цирковых сексуальных позиций с нелепыми названиями. Представьте собственную досаду, в случае если бы бригада «скорой помощи» вкатила вас в приемный покой со словами: «Пострадавшему тридцать два года. По-видимому, у него позвоночная грыжа, вызванная неудачно выполненной позой «Голландский высокий торт по-пенсильвански», за которой последовала позиция «Классический туннель любви в луна-парке». Кстати, доктор, мы так и не смогли извлечь банан, глазированный шоколадом».

По сравнению с этим обычные шуточки насчет секса на трапедии звучат как детская забава и игра, как приглашение испробовать новую сексуальную программу в качестве обычной физкультурной разминки. Обязательно позаботьтесь о том, чтобы пройти медицинский осмотр, чтобы специалист проверил ваше кровяное давление и порекомендовал вам способы повысить шансы на сексуальный успех. Спросите у своего врача, не оказывают ли принимаемые вами лекарства негативное влияние на сексуальную жизнь (некоторые антидепрессанты и средства для нормализации кровяного давления оказывают), и подумайте, не заменить ли лекарство другим, если это возможно.

Я писал эту книгу с мыслью о вас и хотел бы, чтобы ее прочитало как можно больше людей. На этих страницах я излагаю те же основные принципы, которых придерживаюсь в своей частной практике, а именно роли сознания, роли тела (а не тела кинозвезды), роли личной безопасности и роли вашего стиля сексуального общения, и все это скомбинировано таким образом, чтобы доставить вам максимальное удовольствие от чтения.

## Роль сознания

«Головокружительный» секс напоминает нам о том, что значительная часть сексуального удовольствия творится выше пояса. И хотя многие мужчины скорее предпочли бы, чтобы им «вскружили»... гениталии, многие женщины, возможно, подумают: «Пожалуйста, вскружи мне голову, а то ты, кажется, не можешь отыскать мой клитор», мозг остается главным сексуальным органом. На первый взгляд, может показаться странным читать о сексуальных позициях, однако в таком чтении есть смысл: ваше сознание должно управлять вашим телом, пока эти функции не возьмет на себя мышечная память. Кто-то удачно сказал: сознание — слишком хорошая штука, чтобы тратить его напрасно. А все сексуально удовлетворенные люди утверждают, что, когда голова идет кругом, это вовсе не так плохо.

## Секс, основанный на личных качествах

Многие пациенты с Уолл-стрит, которые заняты решением важных проблем, приходят на консультацию к сексологу, обеспокоенные своими сексуальными и физическими ограничениями, как будто самые ценные сексуальные качества можно покупать и продавать, словно акции и облигации, тем самым увеличивая вес своего портфеля ценных бумаг. Если вы уделяете пристальное внимание своим сексуальным ограничениям и игнорируете сексуальные достоинства, эта книга заставит вас изменить образ мыслей. Возможно, именно ваше сознание мешает вам иметь наилучший секс, и тогда следует пересмотреть определение «наилучшего секса». Потрудитесь покопаться в себе, осмыслить имеющиеся качества — физические, умственные или эмоциональные, которые часто прячутся за ментальными барьерами и блоками, созданными вашими представлениями о сексе. Такой подход, основанный на личных качествах, лежит в основе ПИКО, моей четырехчастной клинической модели сексологической консультации. Эта аббревиатура расшифровывается как «позволение, информация, консультирование и оправдание».

В соответствии с духом и принципами ПИКО, эта книга *позволяет* пользоваться своими физическими качествами, чтобы пробовать новые вещи и совершенствовать старые. Она *информирует*



вас о новых приемах, переходах и даже технологии улучшения секса, и она *оправдывает* вас за все то, чего вы не знали или не умели до прочтения этих страниц.

Что же касается *консультирования*, то глава «Тонкая подстройка» поможет вам найти правильного консультанта-сексолога или сексотерапевта и стать более информированным относительно проблем сексуального здоровья. Воспользуйтесь рекомендациями, приведенными в главе «Тонкая подстройка», чтобы понять секреты готовности своего сознания, сердца, тела и спальни к сексу.

## Несколько слов о безопасности

В любых сексуальных взаимоотношениях фигурируют три категории безопасности. Во-первых, это физическая безопасность пары. Не слишком ли напрягается ваше тело в данной позиции? Не развалится ли ложе под весом двух тел? Не наткнется ли на вас сторож, который заорет: «В булочной этим заниматься нельзя!»? Примите все меры предосторожности, чтобы окружающая обстановка была безопасной и уютной. Если какая-то позиция требует дополнительных пояснений, вы найдете их здесь.

Далее я настаиваю на сексуальной безопасности, которая состоит в предохранении партнеров от инфекций, передающихся половым путем, и от беременности. Разговор о безопасном сексе должен состояться задолго до самого секса. Такой разговор должен включать в себя обсуждение преимуществ и недостатков секса в данный момент и после него. Один из нас может забеременеть; мы оба можем иметь такой оргазм, который в состоянии поднять в воздух линкор; мы можем пожалеть, что так и не попробовали эту позицию; один из нас страдает инфекционным заболеванием и желает сделать все возможное, чтобы не заразить партнера. Поговорите с квалифицированным сексуальным педагогом, консультантом или терапевтом о способах сделать безопасный секс... сексуальнее. Обладая воображением и уверенностью в себе, вы сможете с легкостью и говорить о сексе, и заниматься им.

Прошу обратить внимание на то, что ни в тексте книги, ни на изображениях вы не найдете упоминаний о предохранении от беременности или инфекционной болезни. Это не значит, что такие проблемы не важны; наоборот,

мы хотим, чтобы вы следовали всем рекомендациям. Чтобы получить информацию о методах, которые помогают сделать секс безопаснее и приятнее, посетите, пожалуйста, мой сайт [www.ericmgarrison.com](http://www.ericmgarrison.com).

Пациенты и священнослужители, бармены и брокеры спрашивают меня, что такое «аномальный секс», и это ведет к моему последнему — и самому важному — пункту правил безопасности. Единственная аномальная форма секса — это когда присутствует насилие или отсутствует согласие. Наилучший секс тот, на который согласны оба партнера. Несовершеннолетние и те, кто находится под воздействием алкоголя или наркотиков, не способны давать согласие. Пожалуйста, получите законное согласие перед тем, как приступать к сексу. Согласие — это санкция, которую каждый партнер волен отозвать в любое время, и даже во время секса. Пусть секс будет чувственным и сочувственным, непринужденным, но не принудительным.

## Для прекрасного секса чаще пользуйтесь своим ртом

Когда я спрашиваю своих слушателей: «Какое слово, имеющее прямое отношение к сексуальному общению, кончается на букву К?», я слышу, как некоторые с запинками пытаются выговорить слово *fuck*, а потом даю правильный ответ: Т-А-Л-К (по-русски — разговор, беседа). Цель общения — близость.

Я хочу, чтобы при чтении вы делали перерывы и откладывали книгу в сторону — чтобы заниматься сексом, да, но еще и для того, чтобы поговорить об эмоциях и идеях, которые порождаются текстом и иллюстрациями. Предложите партнеру подумать об альтернативных позициях и предложите способы сделать стоячую вагинальную позицию такой же эффективной, как анальная позиция лежа. Обсудите способы, которыми можно изгнать из спальни монотонность, — хотя я признаю, что иной раз ванильное мороженое приятно на вкус, особенно когда его слизывают с теплой кожи.

Итак, возьмите дирижерскую палочку — будь это вибрирующая сексуальная игрушка или реальный пенис — и создайте сексуальную симфонию, в которой вы будете композитором, музыкантом, дирижером и самым страстным фанатом.

# Начало

## Соло: самоудовлетворение как сексуальное самообразование

Как бы вы воодушевились, если бы я смог предложить вам нечто такое, что подстегнет вашу иммунную систему, снимет головные боли, стрессы и депрессию, оздоровит сердечно-сосудистую систему, снизит риск заболевания некоторыми видами рака, поможет достигать самых лучших оргазмов, предотвратит беременность и инфекции, передающиеся половым путем, да при этом еще и не будет стоить ни гроша? Неужели вы бы не заинтересовались? А поверили бы, что такое возможно? Что ж, такое действительно вполне возможно, и ответ кроется буквально в ваших руках. Это искусство мастурбации.

Может статься, вы удивитесь тому, что я решил начать книгу о разнообразных сексуальных позициях с главы о себялюбии.

До того, как вы станете специалистом по оказанию помощи своему парт-

неру в достижении оргазма, и до того, как вы сможете сказать ему или ей о том, как помочь вам достигнуть оргазма, вы должны понять, из чего ваше тело извлекает удовольствие. Эта глава, в сущности, подготавливает вас к дальнейшему чтению.

Думайте о себе как о дирижере, а о сексе — как о музыке. Концерт симфонического оркестра способен дать массу хорошего: усладу ушей, сбор денег на благотворительность, приятное семейное (или несемейное) времяпрепровождение, однако оркестр и пальцем не пошевелит до тех пор, пока дирижер не поднимет руки. Это и станет сигналом для музыкантов. Аналогично, если вы хотите получить максимум от своей сексуальной жизни, настало время поднять руки и научиться — или переучиться — тому, что поможет вам обоим испытать незабываемый оргазм.

**Вопрос:** «Что такое оргазм?»

**Ответ:** «Разрядка для гениталий»

Если в вашем доме засиделись гости, тот момент, когда их машина выезжает на улицу, сопровождается глубоким вздохом облегчения. Сексуальное напряжение похоже на засидевшегося гостя. И когда накопившееся напряжение спадает, вы испытываете оргазм.

Когда вы или кто-то иной сексуально стимулирует ваше тело или мозг — либо и то, и другое, — это вызывает сокращение мышц соответствующих органов. Если напряжение не получает разрядки, вы имеете сексуальный эквивалент гостя, который не уходит. Это состояние характеризуется *непроизвольным притоком крови к мужским или женским гениталиям*. Мужчины в таких случаях говорят, что у них «яйца распухают», но, несмотря на такие жалобы, это не смертельно и не является национальным бедствием. Страдая непроизвольным притоком крови к гениталиям, мужчины и женщины могут облегчить себе жизнь с помощью одного-двух оргазмов. Какой замечательный рецепт, не правда ли?

## Давайте протянем мастурбации руку

Самоудовлетворение, которому с удовольствием предаются многие люди и которое приносит огромную пользу здоровью, когда-то считалось постыдным, если не сказать хуже. Чтобы понять, почему так было, и порадоваться тому, что в наше время все изменилось, отправимся на несколько столетий назад, в менее просвещенные времена нашей сексуальной истории.

За два месяца до того, как была подписана Декларация независимости, швейцарский врач по фамилии Тиссо обнаружил свою теорию мастурбации и болезни, отчасти основанную на посещении сумасшедшего дома, где он увидел мастурбирующих душевнобольных. Его визит состоялся задолго до появления мобильных телефонов и видеоигр, а в штатах психиатрических клиник не было специалистов по организации досуга. Чтобы максимально сгустить краски, Тиссо назвал свою так называемую медицинскую публикацию «Об онанизме», навсегда связав мастурбацию с библейским Онаном, человеком, которого иудео-христианский Бог умертвил за то, что он отказался излить семя в жену (его жена была вдовой его брата, и по закону Онан обязан был на ней жениться). Разве это похоже на мастурбацию? Отнюдь! Пришло время считать мастурбацию источником удовольствий и знаний. Кто за, поднимите руку! (И будьте готовы ее использовать.)

## Слишком много?

Пациенты спрашивают у меня, можно ли мастурбировать слишком много. Если прикосновения к себе негативно влияют на вашу повседневную жизнь, ответ «нет». Если вы опоздали на работу из-за того, что предавались сексуальным фантазиям, разглядывая пикантные фотографии в моей книге, то это проблема. Если вы позабыли встретить в аэропорту свекровь, поскольку испытывали новый вибратор, это проблема. Однако большинству людей нравится мастурбировать, и мы знаем, где и когда это уместно, а наука говорит, что если мы не будем заниматься мастурбацией, то будем испытывать напряжение. Черт побери, некоторые даже знают, как использовать мастурбацию в качестве олимпийской тренировки перед спальней. Тот, кто решил прочитать книгу, тоже стал на этот путь, так что будьте готовы отправиться за золотом. Или, по крайней мере, за лубрикантом.

**«Мастурбация стоит высоко в списке удовольствий, она вдобавок предоставляет и возможность познать самого себя и приобрести навыки для взрывного секса».**

# Благодарности

Я счастлив выразить благодарность следующим людям, чьи мысли, знания и оптимизм сделали эти страницы и иллюстрации возможными.

Моим родителям, Кэти и Гэри Гаррисон, — двум полным сочувствия социальным работникам, — тете и дяде, бабушке и дедушке, друзьям многих людей, безоговорочно дарящим мне свою любовь на протяжении сорока лет. Даже когда нас разделял океан, они неизменно были на моей стороне, и, независимо от того, откуда я звонил, они всегда говорили со мной откровенно и честно.

Моя семья стала для меня источником вдохновения и радости: мой брат, Шон, и другой мой брат, Ларри Чакли; сестра Кэти; племянники Скайлер и Ракер, тетюшки Энн, Бобби, Дэйл, Кэй, Джун, Марта и Филлис; двоюродная бабушка Лорин, мои два дяди Роберта, куча двоюродных и троюродных братьев и сестер (особо отмечу юношеские мечты моих троюродных братьев Кори Хайнса и будущего сексолога Келси Палмер); мои родственники, которые уже покинули этот мир, но которые по-прежнему служат моими музами. Моя прабабка Ребекка — первая акушерка в моей жизни и первый человек, который заставил меня смеяться, — является, возможно, прародительницей моего метода смешивать сексуальность с юмором. Когда я выступаю с лекцией в колледже или медицинской школе, то всегда надеюсь, что мне удастся завладеть вниманием аудитории в такой же степени, как это удавалось ей. Сыновья и дочери моей прабабки — от моей бабки до двоюродных бабок и двоюродного деда, являвшиеся воплощением духа южного гостеприимства, которые воспитали во мне любовь к жизни и к работе на благо людей, что ясно и из этой книги, и из моей индивидуальной практики в Нью-Йорке. Если бы любовь была водой, я увлекся бы рыбалкой еще много лет тому назад.

Мои учителя продемонстрировали, что тот, кто может, тот делает, а кто может лучше — тот учит. Я благодарен всем моим педагогам, наставникам и образцам для подражания. Вот их имена: Гей Катчин, Линда Хэнкок, Дафна Рэнкин, Бетти Репперт и Арни Столберг (Университет штата Виргиния); Билл Гарленд, Роберт Хэни, Джон Лэвеч и Роджер Рис (колледж школы последипломного образования Уильяма и Мэри); Роберт Франкер, Джон Молья, Гейб Моран и Норманн Шерцер (Стейнхардовская

школа культуры, образования и развития человека Нью-Йоркского университета); Роберт Хэтчер (Медицинская школа университета Эмори); баронесса Чалкер, Фатима Харес и Харрисон Спенсер (Лондонская школа гигиены и тропической медицины); Дэвид Сэтчер, Билл Стейтон и Рут Уэстхеймер. Завершает список Бетти Додсон, которая при создании книги была мне преданной подругой, наставницей и советчицей. Благодаря этим людям я продолжаю расти как педагог, пожизненный ученик и успешный сексолог.

Мои талантливые друзья, коллеги, студенты и даже соседи по комнате дали мне множество советов, подарили эмоциональную поддержку, идеи и предложения на разных стадиях написания этого произведения: Джеффри Брэди, Нэиха Бриленд, Донна Браун, Скотт Батлер и «Литл» Ларри Чакли; мои одноклассники из Миддлшиена (штат Виргиния) Лия Дэвис, Мелани Дэвис, Джина Ди-Бартолемео, Мэтт Эванс, Анна Флэтто, Ивонна Фулбрайт, Джоан Гэррити, Фред Хэммонд, Джереми Холлистер, Стивен Хуанг, Пол Джоаннидес, Эми Левайн, Джош Леви, Кэтлин Лорд, Джерри Спигел и Эмма Спигел, Стив Мак-Алистер, Фрэнк Нэтен, Ивлин Реш и заботливый персонал «Каньон Рэнч», Иен Риверс, Трейси Робин, Карлин Росс, Джина Рурк, Эмили Рассел и Шейн Мак-Элхيني, Лиза Б. Шварц, Дориан Солот и Маршалл Миллер, Мэтью Тейлор, коллектив «Тапиока Скайдайвинг», Леонор Тифер, Дженнифер Уиленд, Делл Уильямс, Дэниэл Уиндзор, сотрудники «Fleshlight», «Nomia» и «Eva's Garden» и все мои коллеги по AASECT, ASET, Quad-S и GASP (Gotham Alliance for Sexuality Professionals) — на Манхэттене нет пикников веселее, чем «Секс в парке», который устраивает GASP. Я чрезвычайно благодарен одной из самых близких моих друзей, Лори Стомер Гиблин. Я обращаюсь к каждому читателю: если только возможно, при любых обстоятельствах сохраняйте своих друзей, и вам возрадуются сторицей.

Хранители моего здоровья — Ди Синглтон (Crunch) и Рамона Кислер и Мэтью Швейцер (NYSC) — всеми силами поддерживали меня, пока я писал и редактировал эту книгу. Огромное спасибо всем трем, а также д-ру Глену Мартину, чей профессионализм позволил мне побороть писательскую пневмонию, которая все не сродни «писательскому ступору».

За то, что поддерживали мой вид в приличном состоянии, я должен поблагодарить изумительный персонал, работающий в «Mango Salon» (Ричмонд, штат Виргиния) и «Truman's Groomers» (Нью-Йорк, штат Нью-Йорк).

Пары на фотографиях в этой книге — это любезные и внимательные женщины и мужчины, терпеливо выполнявшие все мои указания. Создавая свой шедевр, величественную Сикстинскую капеллу, Микеланджело многие годы провёл на спине, и, к вашему и моему счастью, шесть великолепных фотомоделей принимали такие же позы, чтобы украсить это произведение искусства. Bravo! Bravo!

Группа дизайнеров сделала эту книгу привлекательной для глаз, и всякий читатель, восторгающийся этим чудом, должен сказать им спасибо. Я благодарен сотрудникам издательства «Quiver» за этот красивый артефакт, который заслуживает, чтобы его оставляли в кровати, а не прятали под ней. Розалинда Ванк — это провидица, которая руководила восхитительной съёмочной командой «Lucia Scarlatti»: Андреа занималась причёсками и макияжем, Робин — мебелью, а Энтони — освещением. Розалинда и Лючия буквально творили чудеса, и я часто бегал домой к своему ноутбуку, чтобы «подогнать» святой язык под их фотографии. Спасибо всем пятерым за приглашение играть роль хореографа на фотосессии — слово «удовольствие» является явным преуменьшением.

Редакторы и издатели служили коитальными ясновидцами, которые позволили моим мыслям выкристаллизоваться на бумаге. У моего редактора, Нэнси Кинг, на детали глаз-алмаз, она заставила меня вновь полюбить печатное слово. Карол Полаковски и Аманда Уэдделл вычитывали рукопись снова и снова. Джилл Александер и Уилл Кистер, соответственно главный

редактор и издатель издательства «Quiver», воспользовались шансом и пригласили меня поиграть в этой чудесной песочнице под названием «профессиональное писательство», и для меня путь от сексолога до писателя стал поистине целым миром. Я был тяжёлым учеником, а сотрудники издательства «Quiver» — терпеливыми учителями, особенно когда сталкивались с моими детскими вопросами вроде «А что будет потом?».

Сотрудники отдела маркетинга в издательстве «Quiver» во главе с Сузан Хершберг помогли мне с самыми важными позициями и перелогами, позаботившись о том, чтобы книга со склада попала вам в руки. Всем вам — шквал аплодисментов.

Мои пациенты добровольно согласились выполнить в своих спальнях основную часть исследовательской работы, благодаря им эта книга перешла из моей головы в ваши руки. Читая текст и восхищаясь фотографиями, помните, что самые обычные люди брали эти главы домой, снова и снова пытались проделать то, что в них описано, а потом возвращались ко мне с конструктивными критическими замечаниями, после чего, вооружённые моими переработанными инструкциями, снова отправлялись в постель для занятий восхитительным сексом. Я снимаю шляпу перед бесчисленными жителями Манхэттена, которые пожертвовали телевизионными повторами, Интернетом, корпоративным кофе под неудобными флуоресцентными лампами, посредственной едой в сетевых ресторанах и огромными магазинами, битком набитыми никому не нужными вещами, только для того, чтобы вы, читатель, могли иметь самый лучший секс во Вселенной. Я буду спать спокойно, зная, что эти настоящие люди претворяли в жизнь идеи, которые положены в основу этой книги.

**Однажды, когда я потягивал ледяной чай на вечеринке в Саванне, несколько завсегдаев обратились ко мне с провокационным вопросом: «Профессор Гаррисон, не могли бы вы объяснить, почему южане так настроены против группового секса?» Я ответил: «Мы вовсе не против группового секса. Просто мы ненавидим писать потом эти чертовы открытки с благодарностями».**