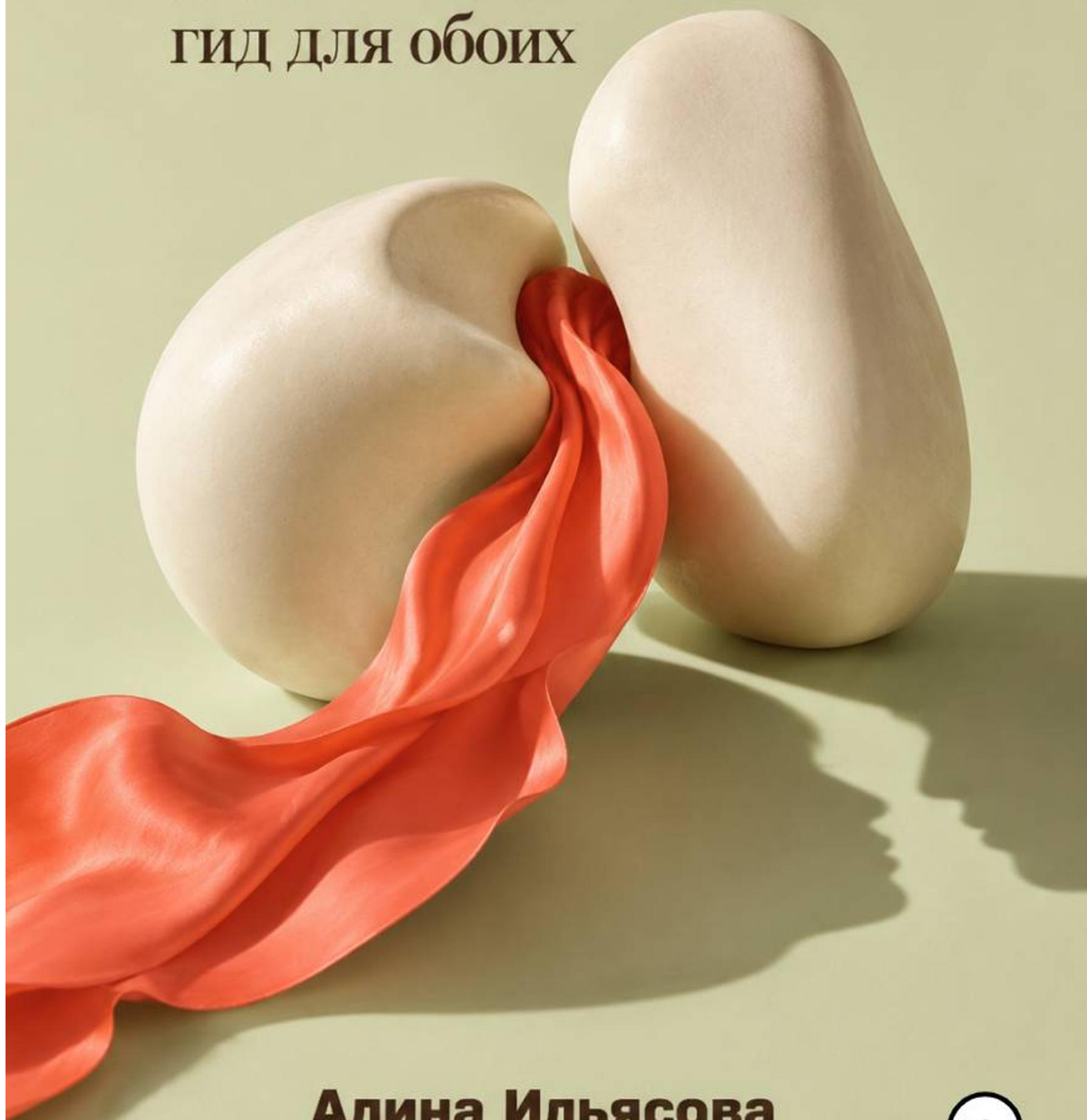


Оральный секс без стеснения: гид для обоих



Алина Ильясова

18+

Алина Ильясова

**Оральный секс без
стеснения: гид для обоих**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Оральный секс без стеснения: гид для обоих / А. Ильясова —
«Автор», 2026

Эта книга — честный и тактичный гид по оральному сексу для пар, которые хотят больше близости, удовольствия и понимания. Без стыда, ханжества и навязанных стандартов. Вы узнаете, откуда берутся мифы и страхи, как говорить о желаниях и уважать границы, как устроены женское и мужское тело, какие техники работают и почему универсальных рецептов не существует. Отдельные главы посвящены игрушкам, ролевым играм, поддержанию страсти в долгосрочных отношениях, решению деликатных проблем и заботе о здоровье. Книга написана для обоих партнёров: с примерами, упражнениями и чек-листом «Хочу попробовать». Она не учит «правильно» — она помогает найти то, что подходит именно вам.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы боимся говорить об этом вслух?	5
Глава 1. Разрушение мифов и установка границ	11
Глава 2. Снятие напряжения: Гигиена, эстетика и комфорт	18
Конец ознакомительного фрагмента.	24

Алина Ильясова

Оральный секс без стеснения: гид для обоих

Введение. Почему мы боимся говорить об этом вслух?

Глава, с которой всё начинается, или Как перестать краснеть и начать жить

Представьте себе обычный вечер. Вы и ваш партнёр лежите в постели после долгого дня. Работа была тяжёлой, дети наконец уснули, посуда вымыта, а в голове всё ещё крутятся незакрытые задачи и завтрашние дедлайны. Вы чувствуете, что между вами пробежала та самая искра — лёгкое прикосновение руки, взгляд, задержавшийся чуть дольше обычного, едва уловимое изменение дыхания. Вы знаете, чего хотите. Вы знаете, что он или она тоже этого хочет. Но вместо того, чтобы просто наслаждаться моментом, в вашей голове начинает звучать внутренний диалог.

«А стоит ли? Может, лучше просто уснуть?»

«А что, если я сделаю что-то не так?»

«Как я вообще могу об этом попросить? Это же... ну, ты понимаешь. Неловко».

«А вдруг от меня плохо пахнет? А вдруг я недостаточно хорош(а) в этом? А вдруг партнёр просто терпит, а на самом деле предпочёл бы что-то другое?»

И вот эта самая искра, которая могла бы превратиться в пожар страсти, гаснет под одеялом из сомнений, стыда и невысказанных желаний. Знакомо? Если да — вы не одиноки. И эта книга написана именно для вас.

Момент истины: статистика, которая говорит сама за себя

Давайте начнём с фактов, которые, возможно, вас удивят. Согласно многочисленным исследованиям в области сексологии и психологии отношений, оральный секс является одной из самых распространённых, но при этом одной из самых редко обсуждаемых форм интимной близости. Подавляющее большинство взрослых людей в долгосрочных отношениях практикуют его с той или иной регулярностью. И при этом значительная часть этих же людей испытывает трудности с тем, чтобы открыто говорить о своих предпочтениях, желаниях и границах в этой сфере.

Парадокс, не правда ли? Мы делаем это. Многие из нас любят это. Некоторые не очень. Кто-то хочет попробовать, но боится. Кто-то хочет попросить о чём-то конкретном, но молчит. И при этом почти никто не говорит об этом вслух. Мы шутим об этом на вечеринках, мы видим это в кино, мы читаем об этом в книгах, но когда дело доходит до реального разговора с реальным партнёром в реальной спальне — мы замолкаем.

Почему? Откуда берётся этот стыд? Почему тема, которая касается такой базовой и естественной части человеческой жизни, окружена таким количеством табу, неловкости и недосказанности?

Ответ на этот вопрос лежит на пересечении нескольких важных факторов: культурных установок, которые мы впитываем с детства; личного опыта, который формирует наши реакции; особенностей воспитания, которое часто не оставляет места для здорового разговора о сексуальности; и, наконец, страха — страха быть отвергнутым, осмеянным, непонятым или оценённым.

Откуда растут корни нашего стыда

Чтобы понять, почему мы боимся говорить об оральном сексе, нам нужно сначала понять, откуда вообще берётся стыд вокруг темы сексуальности в целом. И здесь важно совер-

шить небольшой экскурс в прошлое — не для того, чтобы кого-то обвинить, а для того, чтобы понять механизмы, которые продолжают влиять на нас сегодня.

Культурное наследие. На протяжении столетий в большинстве культур мира сексуальность воспринималась как нечто опасное, грязное или по крайней мере требующее строгого контроля. Религиозные доктрины, общественные нормы и даже законодательство формировали представление о том, что секс — это нечто, о чём не принято говорить вслух, особенно женщинам. Секс был обязанностью, а не удовольствием. И оральный секс в этом контексте часто воспринимался как нечто особенно «неприличное» — ведь он не ведёт к зачатию, а значит, служит исключительно для удовольствия. А удовольствие ради удовольствия, как известно, веками осуждалось.

Семейное воспитание. Большинство из нас выросли в семьях, где тема секса если и поднималась, то в формате либо шуток, либо нравоучений, либо неловкого молчания. Родители, которые сами выросли в атмосфере стыда, не могли передать нам ничего другого. Мы не слышали от них: «Секс — это прекрасно, это часть здоровой жизни, и ты имеешь право на удовольствие». Вместо этого мы слышали: «Не думай об этом», «Это не для разговоров», «Подожди до брака» или вообще ничего. И этот вакуум заполнялся случайной информацией из телевизора, от сверстников, из интернета — информацией, которая часто была искажённой, преувеличенной или откровенно вредной.

Медийные образы. Кино, телевидение, порнография и социальные сети создали определённые стандарты, которым большинство реальных людей не соответствуют. Оральный секс в этих образах либо романтизирован до нереалистичности, либо вульгаризирован до карикатурности. Мы видим идеальные тела, безупречную технику, мгновенные реакции и всегда счастливый финал. И когда наш реальный опыт не совпадает с этим глянцевым идеалом — мы чувствуем себя неполноценными. «Со мной что-то не так», — думаем мы. «Я делаю это неправильно». «Мой партнёр, наверное, разочарован».

Страх уязвимости. Оральный секс — это, пожалуй, одна из самых интимных и уязвимых форм близости. Когда вы находитесь в такой позе, когда ваше тело открыто, когда вы дарите удовольствие или принимаете его, вы становитесь максимально уязвимыми. Вы не можете спрятаться за одеялом, не можете отвлечься на что-то другое, не можете контролировать ситуацию так, как вам, возможно, хотелось бы. И эта уязвимость пугает. Она требует доверия — к себе, к партнёру, к самому процессу. А доверие, как известно, строится не сразу.

Страх оценки. Мы боимся, что нас оценят. Что партнёр подумает: «Это было недостаточно хорошо». Или: «Она/он делает это неправильно». Или: «Почему он/она так долго?» Или: «Почему так быстро?» Мы боимся, что наши желания покажутся странными, наши тела — несовершенными, наши реакции — недостаточно страстными или, наоборот, чрезмерными. Мы боимся быть отвергнутыми в самый интимный момент, и этот страх парализует нас.

Что происходит, когда мы молчим

Молчание вокруг темы орального секса имеет реальные последствия — как для отдельных людей, так и для отношений в целом. И эти последствия далеко не всегда очевидны.

Недовольство и фрустрация. Когда мы не говорим о своих желаниях, партнёр не может их удовлетворить — просто потому, что не знает о них. Мы ждём, что он или она «догадается», «почувствует», «поймёт». Но телепатия, увы, не входит в список человеческих способностей. В результате обе стороны могут чувствовать неудовлетворённость, но не понимать, в чём именно дело. «Что-то не так, но что?» — этот вопрос повисает в воздухе и постепенно отравляет отношения.

Рутинизация и скука. Когда оральный секс становится «обязательной программой» — тем, что делается по привычке, без обсуждения, без вариаций, без новизны — он теряет свою остроту. Он превращается в ещё один пункт в списке дел: «Помыть посуду, позвонить маме,

сделать это». И тогда даже то, что когда-то было страстным и волнующим, становится пресным и механическим.

Снижение самооценки. Постоянное молчание и невысказанные сомнения подтачивают уверенность в себе. «Если я не могу даже поговорить об этом, значит, со мной что-то не так». «Если партнёр не хочет обсуждать это, значит, ему/ей не важно». «Если я не получаю удовольствия, значит, я сломан(а)». Эти мысли, повторяясь изо дня в день, разрушают самооценку и создают ощущение изоляции даже в близких отношениях.

Разрыв связи. Интимность — это не только физическая близость, это ещё и эмоциональная связь. Когда мы не можем говорить о том, что происходит в спальне, мы теряем возможность понять друг друга на глубоком уровне. Мы становимся соседями по постели, а не любовниками. И эта эмоциональная дистанция постепенно распространяется на все сферы отношений.

Риск измен и разводов. Это может звучать драматично, но статистика разводов и исследований изменений говорит о том, что неудовлетворённость в интимной сфере — одна из ключевых причин, по которым пары распадаются. И часто эта неудовлетворённость связана именно с невозможностью открыто говорить о своих желаниях и потребностях.

Почему эта книга написана именно так

Эта книга — не учебник по анатомии. Не сборник «100 поз для незабываемого секса». Не морализаторское руководство о том, как «правильно» или «неправильно» заниматься оральным сексом. Это книга о разговоре. О том, как начать говорить, как слышать, как понимать и как превратить неловкую тему в источник близости, доверия и удовольствия.

Я написал(а) эту книгу для пар — для мужчин и женщин, которые хотят улучшить свою интимную жизнь, но не знают, с чего начать. Для тех, кто чувствует, что в их отношениях есть нечто невысказанное, что мешает им быть по-настоящему близкими. Для тех, кто хочет попробовать что-то новое, но боится осуждения. Для тех, кто просто хочет понять, что нормально, а что нет, и почему мы все такие разные.

Эта книга для обоих — для него и для неё. Потому что оральный секс — это не то, что делает один человек для другого. Это танец, в котором участвуют двое. Это диалог, в котором важны оба голоса. И чтобы этот танец был красивым, а диалог — плодотворным, нужно научиться слышать не только тело партнёра, но и его слова.

Что вы найдёте в этой книге

Книга, которую вы держите в руках (или читаете на экране), построена так, чтобы провести вас через все этапы — от снятия стыда и страха до уверенности и мастерства. Она разделена на несколько частей, каждая из которых отвечает на важные вопросы и даёт практические инструменты.

Часть первая — «Психология и подготовка» — поможет вам разобраться с тем, что происходит в голове, прежде чем что-то произойдёт в теле. Мы поговорим о мифах и реальности, о границах и согласии, о гигиене и комфорте, о языке тела и невербальной коммуникации. Вы узнаете, как подготовить себя и партнёра к тому, чтобы этот опыт был приятным для обоих.

Часть вторая — «Анатомия удовольствия» — это карта эрогенных зон. Мы подробно, но без излишней академичности рассмотрим, как устроено женское и мужское тело, где находятся самые чувствительные точки, и как возбуждение меняет анатомию. Это знание — основа уверенности. Когда вы понимаете, как работает тело, вы перестаёте бояться сделать что-то «не так».

Часть третья — «Практика» — это сердце книги. Здесь мы перейдём от теории к практике. Техники для него и для неё, позы, ритмы, комбинации. Мы поговорим о том, как довести партнёра до оргазма, как справляться с трудностями, как сделать процесс взаимным и приятным для обоих. И да, мы не обойдём стороной тему 69 — потому что это не просто поза, это целая философия взаимности.

Часть четвёртая — «Продвинутый уровень» — для тех, кто хочет большего. Игрушки и аксессуары, смазки и вибрации, ролевые игры и фантазии, разговор в постели. Мы поговорим о том, как поддерживать интерес в долгосрочных отношениях, как бороться с рутинной и как продолжать удивлять друг друга годы спустя.

Часть пятая — «Решение проблем и здоровье» — это раздел, который часто остаётся за кадром, но без которого невозможно полноценное руководство. Что делать, если что-то идёт не так? Если оргазма нет? Если есть боль или дискомфорт? Если потеряна эрекция? Если запах или вкус вызывают беспокойство? Мы рассмотрим эти вопросы деликатно, но честно. И, конечно, поговорим о безопасности и здоровье — потому что удовольствие не должно быть сопряжено с риском.

Как читать эту книгу

Эту книгу можно читать по-разному. Вы можете прочитать её от корки до корки — как роман, который увлекает и ведёт за собой. Вы можете использовать её как справочник — открывать нужную главу, когда возникает конкретный вопрос. Вы можете читать её вместе с партнёром — вслух, по очереди, обсуждая каждую главу. Или по отдельности, а потом делиться впечатлениями.

Нет «правильного» способа читать эту книгу. Есть только ваш способ — тот, который подходит именно вам. Единственное, о чём я прошу: читайте с открытым сердцем и открытым умом. Отбросьте предубеждения, отложите в сторону страхи, позвольте себе узнать что-то новое — о себе, о партнёре, о том, как может быть хорошо, когда мы перестаём бояться.

Немного личного: почему я написал(а) эту книгу

Возможно, вы задаётесь вопросом: кто этот человек, который взялся учить меня оральному сексу? Что он или она знает об этом? И почему я должен(на) доверять этим словам?

Я не буду раскрывать здесь свою биографию полностью — это не автобиография, а руководство. Но я скажу вот что: я писал(а) эту книгу не из позиции «гуру», который знает всё и всегда прав. Я писал(а) её из позиции человека, который сам прошёл через стыд, неловкость, неуверенность и страх. Который задавал те же вопросы, которые, возможно, задаёте вы. Который ошибался, учился, пробовал снова и в конце концов понял одну простую вещь: секс — это не экзамен, который нужно сдать на отлично. Это путешествие, в котором важен не пункт назначения, а сам процесс. И чем больше радости, любопытства и открытости вы привносите в это путешествие, тем интереснее оно становится.

Я также опирался(лась) на исследования в области сексологии, психологии и медицины. Я консультировался(лась) со специалистами — сексологами, психотерапевтами, врачами. Я читал(а) научные статьи, книги, интервью. Всё для того, чтобы эта книга была не просто сборником личных мнений, а действительно полезным и достоверным руководством.

Но самое главное — я написал(а) эту книгу для вас. Для пар, которые хотят быть ближе. Для людей, которые хотят наслаждаться своей сексуальностью без чувства вины и стыда. Для тех, кто верит, что интимность — это не что-то постыдное, а одна из самых прекрасных и важных частей человеческой жизни.

Что значит «без стеснения»

Название этой книги — «Оральный секс без стеснения» — не случайно. Я хочу, чтобы вы запомнили эту фразу. «Без стеснения» — это не призыв к безрассудству или вседозволенности. Это приглашение к свободе. Свободе говорить, спрашивать, пробовать, ошибаться, смеяться, наслаждаться. Свободе быть собой — со всеми своими желаниями, фантазиями, странностями и особенностями.

«Без стеснения» — это когда вы можете сказать партнёру: «Мне это нравится» или «Мне это не нравится», не боясь его реакции. Это когда вы можете попросить о чём-то новом, зная, что вас не осудят. Это когда вы можете смеяться, если что-то пошло не так, и не чувствовать

себя неловко. Это когда вы можете просто быть — в моменте, с этим человеком, в этом теле, и знать, что этого достаточно.

Стеснение — это то, что мешает нам жить полной жизнью. Это то, что заставляет нас молчать, когда хочется говорить, и прятаться, когда хочется быть увиденными. Это то, что превращает удовольствие в обязанность, а близость — в дистанцию.

Эта книга — о том, как освободиться от стеснения. Не за один день, не волшебным образом, а постепенно, шаг за шагом. Через понимание, через разговор, через практику, через терпение и доброту к себе и партнёру.

Первый шаг: признание

Прежде чем мы двинемся дальше, я хочу, чтобы вы сделали одну простую вещь. Признайте — хотя бы перед самим(ой) собой — что вы хотите, чтобы что-то изменилось. Что вы хотите больше удовольствия, больше близости, больше понимания. Что вы устали от молчания, от неловкости, от невысказанных желаний. Что вы готовы учиться и пробовать.

Это признание — первый шаг. С него начинается всё. Потому что, как только вы признаёте, что хотите изменений, вы открываете дверь для этих изменений. Вы даёте себе разрешение на что-то новое. Вы говорите себе: «Я достоин(на) большего. Мои желания важны. Моя сексуальность — это не что-то постыдное, а часть меня, которую я могу исследовать и развивать».

И это разрешение — самое важное, что вы можете себе дать. Не техника, не поза, не совет из интернета. А именно разрешение — быть собой, хотеть того, что вы хотите, и не бояться об этом говорить.

Что дальше

В следующих главах мы начнём разбираться с тем, что мешает нам быть свободными. Мы поговорим о мифах, которые внушили нам, что мы «недостаточно хороши». Мы обсудим границы и согласие, чтобы вы знали, как защитить себя и уважать партнёра. Мы рассмотрим гигиену и эстетику, потому что комфорт — это основа удовольствия. И мы освоим язык тела, потому что иногда словами сказать сложно, а телом — легче.

Но всё это будет потом. А сейчас — просто побудьте с этим введением. Прочитайте его ещё раз, если хотите. Отметьте места, которые отозвались вам больше всего. Запишите вопросы, которые у вас возникли. И, возможно, поговорите с партнёром — хотя бы о том, что вы начали читать эту книгу. Это уже будет первым шагом к тому самому разговору, которого вы так боялись.

Потому что всё начинается с разговора. И самое важное, что вы можете сделать прямо сейчас — это начать его.

Добро пожаловать в путешествие без стеснения.

Прежде чем мы перейдём к разговору о техниках, позах и анатомических подробностях, нам нужно сделать одну важную остановку. Эта остановка называется «голова». Потому что, как бы банально это ни звучало, самый важный сексуальный орган находится не между ног, а между ушей. Исследования в области сексологии давно подтвердили: то, что происходит в нашей голове, влияет на то, что происходит в нашей постели, гораздо сильнее, чем длина, ширина, гибкость или выносливость любых других частей тела.

Можно знать сто техник, можно выучить наизусть все эрогенные зоны, можно купить самые дорогие игрушки и смазки — но если в голове звучит голос, который говорит «ты недостаточно хорош(а)», «с тобой что-то не так», «тебя сейчас оценят и осудят», — никакая техника не спасёт. Удовольствие начинается с разрешения. С внутреннего «да» самому(ой) себе. С готовности быть уязвимым(ой), открытым(ой), любопытным(ой).

Именно поэтому первая часть этой книги посвящена психологии. Мы разберём мифы, которые мешают нам жить и любить. Мы поговорим о границах — о том, как их устанавливать и как уважать чужие. Мы обсудим согласие — не как формальность, а как живой,

постоянный диалог. Мы займёмся гигиеной и эстетикой — не ради соответствия чужим стандартам, а ради собственного комфорта и уважения к партнёру. И мы научимся читать язык тела — потому что иногда тело говорит громче и честнее, чем слова.

Это фундамент. Без него всё остальное — просто набор механических движений. С ним — путь к настоящей близости, к тому самому «без стеснения», которое вынесено в название этой книги.

Итак, начнём. С головы. С мыслей. С мифов, которые пора развеять.

Глава 1. Разрушение мифов и установка границ

Мифы, которые нас воспитали (и продолжают воспитывать)

Каждый из нас вырос в окружении определённых представлений о том, каким должен быть секс, что должны делать мужчины и женщины, что «нормально», а что «стыдно». Эти представления передавались нам через семью, школу, друзей, книги, фильмы, интернет. Мы впитали их, даже не заметив. И теперь они живут в нашей голове — как невидимые дикторы, которые комментируют каждое наше действие, каждое желание, каждую фантазию.

Проблема в том, что многие из этих представлений — неправда. Или, точнее, полуправда, которая в определённых условиях может стать вредной. Давайте разберём самые распространённые мифы об оральном сексе и посмотрим, что за ними стоит на самом деле.

Миф первый: «Настоящие мужчины делают это всегда»

Этот миф звучит примерно так: если ты мужчина, ты обязан любить оральный секс. Ты обязан хотеть его постоянно. Ты обязан быть готов(ым) в любой момент, в любом месте, с любым настроением. А если ты не хочешь — значит, с тобой что-то не так. Значит, ты не «настоящий мужчина». Значит, ты «сломан».

Этот миф особенно коварен тем, что он лишает мужчин права на отказ. Мужчина, который не хочет орального секса — по любой причине: устал, не в настроении, не нравится текстура, не нравится вкус, просто не хочется — часто сталкивается с непониманием. «Как так? Ты же мужчина!» — говорят ему. И он начинает чувствовать себя виноватым. Он начинает думать, что с ним что-то не так. Он начинает делать то, чего не хочет, чтобы доказать свою «нормальность». И это — прямой путь к потере удовольствия, к отвращению, к разрыву связи с собственным телом.

Реальность гораздо сложнее и интереснее. Мужчины — не роботы с кнопкой «хочу» в одном положении и кнопкой «не хочу» в другом. Мужская сексуальность так же разнообразна, как женская. Есть мужчины, которые обожают оральный секс и готовы заниматься им часами. Есть те, кто относится к нему нейтрально — приятно, но не необходимо. Есть те, кто предпочитает другие формы близости. И всё это — нормально. Абсолютно, полностью, безоговорочно нормально.

Более того, мужское желание зависит от множества факторов: от уровня стресса, от усталости, от гормонального фона, от эмоционального состояния, от отношений с партнёршей, от общего самочувствия. Мужчина, который только что провёл двенадцать часов на работе, разбираясь с проблемами, вряд ли будет в настроении для страстных экспериментов. И это не делает его «ненастоящим». Это делает его человеком.

Миф второй: «Настоящие женщины делают это всегда»

Параллельный миф, но с другой стороны. Если ты женщина, ты должна любить оральный секс. Ты должна хотеть его. Ты должна быть готовой в любой момент. А если ты не хочешь — значит, ты «фригидная», «холодная», «недостаточно страстная». Значит, с тобой что-то не так.

Этот миф ещё более жесток, потому что он накладывается на вековые стереотипы о женской сексуальности. Женщин веками учили, что их желание должно быть реактивным — то есть возникать в ответ на желание мужчины. Что женщина должна «уступать», «терпеть», «делать это для него». Что женское удовольствие — это второстепенно, а главное — удовлетворить партнёра.

Но правда в том, что женская сексуальность — это не приложение к мужской. Это самостоятельная, полноценная, сложная и прекрасная вселенная. Женщины могут любить оральный секс — и это замечательно. Могут не любить — и это тоже замечательно. Могут любить в определённых условиях, с определённым партнёром, в определённом настроении. Могут

хотеть одного и не хотеть другого. Могут меняться — сегодня хотеть, завтра нет, через месяц снова хотеть.

Женское желание циклично. Оно зависит от фазы менструального цикла, от уровня гормонов, от эмоциональной близости, от чувства безопасности, от общего удовлетворения отношениями. Женщина, которая не хочет орального секса сегодня, может захотеть его завтра. Женщина, которая никогда его не любила, может полюбить его с новым партнёром. Женщина, которая говорит «нет» — имеет на это полное право, и это не делает её «сломанной».

Миф третий: «Если я не люблю это, со мной что-то не так»

Этот миф — обобщение первых двух, но он касается всех, независимо от пола. Он звучит так: если ты не любишь оральный секс, если ты не получаешь от него удовольствия, если ты предпочёл(ла) бы что-то другое — значит, с тобой что-то не так. Значит, ты неполноценный(ая). Значит, тебе нужно «исправиться».

Этот миф особенно вреден, потому что он заставляет людей стыдиться своих предпочтений. Он заставляет их чувствовать себя «неправильными». Он заставляет их молчать — потому что признаться в том, что ты не любишь оральный секс, в обществе, которое считает его обязательным, — это почти как признаться в чём-то постыдном.

Но правда в том, что предпочтения — это не болезнь. Это не дефект. Это не то, что нужно «лечить». Предпочтения — это часть нашей индивидуальности, нашей уникальности, нашей человечности. Кто-то любит шоколад, кто-то — нет. Кто-то любит утренний секс, кто-то — вечерний. Кто-то любит оральный секс, кто-то — нет. И всё это — спектр, в котором нет «правильных» и «неправильных» позиций.

Если вы не любите оральный секс — это не значит, что вы «сломаны». Это значит, что вы — уникальная личность со своими предпочтениями. И задача не в том, чтобы «исправить» себя, а в том, чтобы найти то, что приносит вам удовольствие, и договориться с партнёром о том, как это сочетается с его или её предпочтениями.

Реальность: Спектр желаний

Итак, мы разобрали мифы. Теперь давайте посмотрим, что находится по ту сторону мифов. Что такое реальность орального секса и человеческих желаний?

Спектр — это не два полюса

Когда мы говорим о сексуальных предпочтениях, мы часто мыслим в категориях «люблю» и «не люблю». Но реальность гораздо более градиентна. Это не два полюса, а скорее спектр — непрерывная шкала, на которой каждый человек занимает свою уникальную позицию.

На одном конце спектра находятся люди, которые обожают оральный секс. Для них это — источник огромного удовольствия, способ выражения любви, форма близости, которую они ценят выше многих других. Они могут хотеть его часто, могут фантазировать о нём, могут испытывать разочарование, если его нет в их жизни.

На другом конце — люди, которые не любят оральный секс. Они могут испытывать дискомфорт, отвращение, равнодушие. Они предпочли бы другие формы близости. И это не значит, что они «холодные» или «сломанные» — просто это не их.

А между этими полюсами — бесконечное множество оттенков. Люди, которые любят дарить, но не получать. Люди, которые любят получать, но не дарить. Люди, которые любят только в определённых условиях. Люди, которые любят с определённым партнёром. Люди, которые любят в определённом настроении. Люди, которые любят редко, но метко. Люди, которые любят часто и страстно. Люди, которые относятся к этому нейтрально — приятно, но не обязательно.

Всё это — нормально. Всё это — часть человеческого разнообразия. И задача не в том, чтобы соответствовать какому-то «стандарту», а в том, чтобы найти свою позицию на этом спектре и договориться с партнёром о том, как эти позиции сочетаются.

Почему кто-то любит, а кто-то равнодушен

Откуда берутся эти различия? Почему одни люди обожают оральный секс, а другие — нет? Ответ на этот вопрос лежит на пересечении биологии, психологии и личного опыта.

Биологические факторы. Наши тела устроены по-разному. У одних людей более чувствительные слизистые, у других — менее. У одних более активная иннервация определённых зон, у других — менее. У одних более выражена реакция на вкус и запах, у других — нет. Эти различия — не «плюс» и «минус», а просто данность. Они определяют, насколько интенсивным будет ощущение, насколько приятным будет процесс.

Гормональные факторы. Уровень тестостерона, эстрогена, окситоцина, дофамина — всё это влияет на наше желание, на нашу реакцию на стимуляцию, на нашу способность испытывать удовольствие. Гормональный фон меняется — и предпочтения могут меняться вместе с ним. Женщина в одной фазе цикла может хотеть орального секса, а в другой — нет. Мужчина с низким уровнем тестостерона может быть менее заинтересован в сексе в целом.

Психологические факторы. Наши установки, убеждения, страхи, травмы — всё это влияет на наше отношение к оральному сексу. Если в детстве нам внушили, что это «грязно» или «стыдно», мы можем испытывать внутренний конфликт. Если у нас был негативный опыт — например, партнёр заставил нас делать то, чего мы не хотели, или осудил нас — это может сформировать устойчивое отвращение. Если у нас есть травма, связанная с телом или сексуальностью, это тоже может влиять.

Опыт. Наши предпочтения формируются под влиянием опыта. Если наш первый опыт орального секса был приятным, мы, скорее всего, будем хотеть его снова. Если он был неприятным — можем избегать. Если партнёр был внимательным и заботливым — мы будем ассоциировать это с безопасностью и удовольствием. Если партнёр был грубым или эгоистичным — с болью и отвращением.

Отношения. Наше желание орального секса зависит от отношений с партнёром. Если мы чувствуем себя в безопасности, если мы доверяем, если мы чувствуем близость — мы более открыты к экспериментам. Если в отношениях есть напряжение, недоверие, обиды — желание может угасать.

Контекст. Наше желание зависит от контекста. Мы можем хотеть орального секса в одном настроении и не хотеть в другом. Мы можем хотеть его в одной обстановке и не хотеть в другой. Мы можем хотеть его с одним партнёром и не хотеть с другим. Контекст — это не «отговорка», это реальный фактор, который влияет на наше желание.

Что это значит для нас

Понимание того, что желание — это спектр, а не два полюса, имеет огромное значение. Оно означает, что:

Нет «правильного» и «неправильного» отношения к оральному сексу.

Ваши предпочтения — это не дефект, а часть вашей индивидуальности.

Предпочтения могут меняться — и это нормально.

Ваш партнёр может иметь другие предпочтения — и это тоже нормально.

Задача не в том, чтобы «соответствовать», а в том, чтобы найти то, что подходит именно вам.

Задача не в том, чтобы «исправить» партнёра, а в том, чтобы понять его или её.

Это понимание — основа для здоровых отношений. Оно позволяет нам перестать стыдиться, перестать сравнивать себя с другими, перестать соответствовать чужим ожиданиям. Оно позволяет нам быть собой — и позволять партнёру быть собой.

Личные границы: Как сказать «нет» и как услышать «нет» без обиды

Теперь, когда мы разобрались с мифами и реальностью, давайте поговорим о границах. Это, пожалуй, одна из самых важных тем в контексте интимных отношений — и одна из самых сложных.

Что такое границы и почему они важны

Границы — это невидимые линии, которые определяют, что для нас приемлемо, а что нет. Они могут быть физическими (например, «я не хочу, чтобы меня трогали здесь»), эмоциональными (например, «я не хочу, чтобы мне говорили такие слова»), сексуальными (например, «я не хочу делать это»).

Границы — это не прихоть. Это не «капризы». Это не «отговорки». Это — важнейший элемент психологического здоровья и здоровых отношений. Границы защищают нас от того, что нам не подходит. Они позволяют нам чувствовать себя в безопасности. Они дают нам контроль над нашим телом и нашей жизнью.

Без границ мы теряем себя. Мы начинаем делать то, чего не хотим, чтобы угодить другим. Мы начинаем терпеть то, что нам неприятно, чтобы избежать конфликта. Мы начинаем чувствовать себя использованными, обиженными, опустошёнными. И это — прямой путь к потере удовольствия, к потере желания, к потере связи с собой и партнёром.

Почему так сложно сказать «нет»

Сказать «нет» — особенно в контексте интимных отношений — часто очень сложно. Почему?

Страх обидеть. Мы боимся, что партнёр обидится, расстроится, почувствует себя отвергнутым. Мы боимся, что наше «нет» будет воспринято как «я тебя не люблю» или «ты мне не нравишься».

Страх конфликта. Мы боимся, что «нет» приведёт к ссоре, к напряжению, к неловкости. Мы боимся, что придётся объясняться, оправдываться, защищаться.

Страх потерять партнёра. Мы боимся, что если мы будем говорить «нет», партнёр уйдёт, найдёт кого-то более «сговорчивого». Мы боимся остаться одни.

Внутренний стыд. Мы боимся, что наше «нет» будет воспринято как признание в «неполноценности». Мы боимся, что партнёр подумает: «С ней/ним что-то не так».

Привычка угождать. Многие из нас воспитаны в убеждении, что нужно угождать другим, что нужно быть «удобными», что нужно жертвовать своими желаниями ради других. Это убеждение глубоко укоренено и очень трудно поддаётся изменению.

Гендерные стереотипы. Женщин часто учат, что они должны быть «уступчивыми», «мягкими», «заботливыми». Мужчин часто учат, что они должны быть «всегда готовыми», «ненасытными», «инициативными». Эти стереотипы делают «нет» особенно сложным — для всех.

Как сказать «нет» (и остаться в хороших отношениях)

Сказать «нет» — это навык. Его можно развить. И чем больше вы практикуетесь, тем легче становится.

Осознайте своё право на «нет». Первый шаг — это внутреннее признание того, что вы имеете право на «нет». Вы имеете право не хотеть. Вы имеете право на границы. Это не эгоизм. Это не «капризы». Это — базовое право человека.

Будьте честны с собой. Прежде чем сказать «нет» партнёру, скажите «нет» себе — то есть признайте, что вы действительно не хотите. Не обманывайте себя. Не говорите себе: «Ну, ладно, потерплю». Потому что «терпение» — это путь к отвращению.

Говорите прямо, но мягко. «Нет» не должно быть агрессивным. Оно не должно быть оправдательным. Оно может быть простым и ясным: «Я не хочу этого сейчас». Или: «Мне это не подходит». Или: «Давай сделаем что-то другое».

Не оправдывайтесь. Вы не должны объяснять, почему вы не хотите. Вы не должны доказывать, что ваше «нет» «достаточно весомое». «Я не хочу» — это достаточная причина.

Предложите альтернативу. Если вы не хотите орального секса, но хотите близости, предложите что-то другое. Это покажет партнёру, что вы не отвергаете его или её, а просто ищете то, что подходит вам обоим.

Будьте готовы к реакции. Партнёр может расстроиться. Может обидеться. Может задавать вопросы. Это нормально. Дайте ему или ей время. Объясните, что ваше «нет» — это не про него или неё, а про вас. Это не значит, что вы не любите. Это значит, что вы честны.

Как услышать «нет» без обиды

Если вы — тот партнёр, который слышит «нет», это тоже непросто. Это может задеть, расстроить, вызвать чувство отвержения. Но важно помнить: «нет» — это не про вас. Это про границы другого человека.

Не принимайте на свой счёт. «Нет» — это не «я тебя не люблю». Это не «ты недостаточно хорош(а)». Это не «я тебя больше не хочу». Это — «я не хочу этого сейчас». Не делайте поспешных выводов.

Не давите. Если партнёр сказал «нет», не пытайтесь переубедить, уговорить, надавить. Это разрушает доверие и делает «нет» ещё более сложным в будущем.

Спросите, что было бы лучше. Если партнёр не хочет орального секса, спросите: «А что бы ты хотел(а)?» Это покажет, что вы заботитесь о его или её удовольствии, а не только о своём.

Поблагодарите за честность. Сказать «нет» — это акт доверия и честности. Поблагодарите партнёра за то, что он или она открыто говорит о своих желаниях. Это укрепит вашу связь.

Обсудите это позже. Если «нет» вызвало у вас сильные эмоции, обсудите это позже — в спокойной обстановке, когда вы оба будете готовы к разговору. Не пытайтесь решить всё в моменте.

Границы — это не стены

Важно понимать: границы — это не стены, которые отделяют нас от партнёра. Это скорее дверцы, которые мы можем открывать и закрывать по своему желанию. Здоровые границы не разрушают близость — они её укрепляют. Потому что близость без границ — это не близость, а слияние. А слияние — это потеря себя.

Когда мы уважаем границы друг друга, мы создаём пространство, в котором оба партнёра могут быть собой. Мы создаём безопасность, в которой можно экспериментировать, пробовать, ошибаться. Мы создаём доверие, которое позволяет говорить о самых интимных желаниях без страха.

Согласие: Это не только про «да» или «нет», это про постоянный диалог

И последняя тема в этой главе — согласие. Это слово в последние годы стало очень важным в разговорах о сексе. Но часто его понимают упрощённо — как формальность, как «галочку», как однократное «да» или «нет».

Реальность гораздо сложнее и интереснее. Согласие — это не момент. Это процесс. Это постоянный диалог. Это не то, что спрашивают один раз и забывают. Это то, что живёт и дышит на протяжении всего интимного взаимодействия.

Что такое согласие на самом деле

Согласие — это добровольное, осознанное, информированное и продолжающееся согласие на участие в сексуальной активности. Это не просто «да» или «нет». Это:

Добровольное. Согласие не может быть получено под давлением, угрозами, манипуляциями. Оно не может быть результатом уговоров или принуждения. Оно должно быть свободным выбором.

Осознанное. Согласие требует, чтобы человек понимал, на что он соглашается. Если человек не понимает, что происходит, или находится в состоянии, когда не может принимать решения (например, в состоянии сильного алкогольного опьянения), согласие недействительно.

Информированное. Согласие требует, чтобы человек знал, на что он соглашается. Если партнёр скрывает что-то важное (например, наличие инфекции, передающейся половым путём), согласие недействительно.

Продолжающееся. Согласие не является однократным актом. Оно может быть отозвано в любой момент. Даже если человек сказал «да» в начале, он может сказать «нет» в процессе. И это «нет» должно быть уважено.

Взаимное. Согласие — это не то, что один человек даёт другому. Это то, что оба партнёра дают друг другу. Это не «разрешение», а взаимное участие.

Как спрашивать согласие

Спрашивать согласие — это не неловко. Это не «убивает романтику». Это не «портит момент». Наоборот — это создаёт безопасность, в которой романтика и момент могут расцвести.

Спрашивать согласие можно по-разному. Это не обязательно формальный вопрос «Ты согласен(на)?» Это может быть:

«Ты хочешь этого?»

«Тебе нравится?»

«Мне остановиться?»

«Ты хочешь, чтобы я продолжил(а)?»

«Тебе комфортно?»

«Ты хочешь что-то другое?»

Это могут быть невербальные сигналы — кивок, улыбка, притягивание ближе. Но невербальные сигналы могут быть неоднозначными. Поэтому лучше спрашивать словами — особенно если вы не уверены.

Как отзываться согласие

Отозвать согласие — это ваше право. В любой момент. По любой причине. Вы не должны объяснять. Вы не должны оправдываться. Вы не должны чувствовать себя виноватым(ой).

Отозвать согласие можно словами: «Стоп», «Подожди», «Я не хочу больше», «Давай остановимся». Это может быть невербально — отстраниться, оттолкнуть, напрячься. Но слова — надёжнее. Потому что они однозначны.

Если партнёр отзывает согласие, вы должны немедленно остановиться. Без вопросов. Без уговоров. Без обид. Это — базовое уважение к другому человеку.

Согласие — это диалог

И самое важное: согласие — это не разовое событие, а постоянный диалог. Это не «мы поговорили один раз и всё решили». Это разговор, который продолжается на протяжении всего взаимодействия.

В процессе вы можете проверять: «Тебе всё ещё нравится?», «Ты хочешь продолжать?», «Тебе комфортно?». Вы можете замечать невербальные сигналы: напрягся ли партнёр, изменилось ли его или её дыхание, отвечает ли он или она на ваши движения.

Согласие — это не только про «нет». Это и про «да». Это про то, чтобы оба партнёра чувствовали себя в безопасности, в комфорте, в удовольствии. Это про то, чтобы никто не делал то, чего не хочет. Это про то, чтобы оба могли быть собой.

Заключение главы

В этой главе мы разобрали мифы, которые мешают нам наслаждаться оральным сексом. Мы поговорили о реальности — о том, что желание это спектр, а не два полюса. Мы обсудили границы — как их устанавливать и как уважать чужие. И мы разобрали согласие — как постоянный диалог, а не формальность.

Это фундамент. Это то, с чего начинается всё остальное. Без понимания этих вещей любые техники останутся просто механическими движениями. С ними — они станут частью настоящей близости.

В следующей главе мы поговорим о снятии напряжения — о гигиене, эстетике, комфорте и психологической разгрузке. Потому что даже если голова на месте, тело тоже должно быть готово.

Глава 2. Снятие напряжения: Гигиена, эстетика и комфорт

В предыдущей главе мы разобрались с мифами, границами и согласием. Мы поняли, что голова — это главный сексуальный орган, и что без внутреннего разрешения никакие техники не работают. Но теперь настало время спуститься из головы в тело. Потому что, даже если у вас всё в порядке с психологией, есть вещи, которые могут помешать наслаждению — и эти вещи вполне реальны, осязаемы и, что важно, решаемы.

Эта глава — о снятии напряжения. О том, как подготовить себя и пространство так, чтобы ничто не отвлекало, не смущало, не мешало. О гигиене — без фанатизма и без паники. Об эстетике — без навязанных стандартов и без чувства вины. О комфорте — физическом и эмоциональном. И о том, как перестать думать о посторонних вещах в самый неподходящий момент.

Многие из нас выросли с идеей, что секс — это что-то спонтанное, что должно случаться само собой, без подготовки. Что если ты начинаешь готовиться — значит, ты «недостаточно страстный» или «слишком всё контролируешь». Но правда в том, что подготовка — это не противоположность страсти. Это её фундамент. Когда вы знаете, что всё в порядке — что вы чистые, что в комнате комфортно, что вас ничего не отвлекает — вы можете расслабиться и отдаться моменту. Подготовка освобождает место для спонтанности.

Так что давайте поговорим о подготовке. Без стеснения, без ханжества, без лишней академичности. Просто, честно и полезно.

Гигиена без фанатизма: Что действительно важно, а что — маркетинговый обман

Почему гигиена важна (и почему мы об этом не говорим)

Давайте начнём с очевидного: гигиена важна. Это не тема для шуток и не повод для стыда. Это базовая часть заботы о себе и уважения к партнёру. Если вы идёте на свидание, вы чистите зубы. Если вы идёте на собеседование, вы принимаете душ. Почему же тогда подготовка к интимной близости — которая гораздо более интимна, чем собеседование, — часто остаётся без внимания?

Ответ прост: потому что мы не привыкли об этом говорить. Нас не учили, как готовиться к сексу. Нам не рассказывали, что важно, а что нет. И в результате мы либо игнорируем гигиену полностью, либо впадаем в другую крайность — начинаем фанатично следовать советам из интернета, которые часто являются маркетинговым обманом.

Что действительно важно

Ежедневный душ. Это база. Нет, вам не нужно принимать душ непосредственно перед каждым интимным контактом — хотя, если есть возможность, это никогда не помешает. Но ежедневный душ — это минимум. Он смывает пот, бактерии, естественные выделения. Он делает вас свежими и приятными на запах.

Чистое бельё. Это тоже база. Чистое бельё — это не только эстетично, но и гигиенично. Оно снижает риск раздражения и инфекций. И, что важно, оно даёт вам уверенность — вы знаете, что всё в порядке, и можете расслабиться.

Уход за зубами и полостью рта. Это особенно важно для орального секса. Чистые зубы, свежее дыхание, здоровые дёсны — это не только вопрос гигиены, но и вопрос комфорта для партнёра. Если у вас есть проблемы с зубами или дёснами, стоит их решить — не только ради секса, но и ради общего здоровья.

Подмывание перед близостью. Если есть возможность, ополоснитесь перед интимным контактом. Это не обязательно должен быть полный душ — достаточно подмыться. Это особенно важно для тех, кто хочет принимать оральные ласки.

Чистые руки и короткие ногти. Если вы планируете использовать пальцы — а в оральном сексе это часто бывает — убедитесь, что ваши руки чистые, а ногти коротко подстрижены. Длинные ногти могут поранить нежную кожу и слизистые, а грязные руки могут занести инфекцию.

Что такое маркетинговый обман

Теперь давайте поговорим о том, что нам навязывают, но что на самом деле не нужно — или даже вредно.

Специальные гели для интимной гигиены. Да, они существуют. Да, они продаются. Но правда в том, что для большинства людей достаточно обычной воды и мягкого мыла без отдушек. Специальные гели часто содержат химические вещества, которые могут нарушить естественный баланс микрофлоры и вызвать раздражение. Если у вас нет медицинских показаний, вам не нужны специальные гели.

Спринцевания и «очищающие» процедуры. Спринцевание — это процедура, при которой влагалище промывается водой или раствором. Многие женщины думают, что это нужно для гигиены. Но на самом деле спринцевание нарушает естественную микрофлору и может привести к инфекциям. Влагалище самоочищается. Ему не нужна помощь извне.

Ароматизированные прокладки, тампоны и средства для интимной гигиены. Ароматизаторы — это химия. Они могут вызвать раздражение, аллергию, нарушение микрофлоры. Ваши интимные зоны не должны пахнуть розами или лавандой. Они должны пахнуть вами.

«Освежающие» спреи и дезодоранты для интимных зон. Это ещё одна категория продуктов, которая навязывается нам маркетингом. Идея в том, что ваш естественный запах — это что-то постыдное, что нужно маскировать. Но правда в том, что естественный запах — это нормально. Он может меняться в зависимости от фазы цикла, от питания, от уровня возбуждения. И это не значит, что с вами что-то не так.

«Улучшающие вкус» средства. Существуют продукты, которые якобы делают сперму или вагинальные выделения «сладкими» или «приятными на вкус». Правда в том, что вкус зависит от множества факторов — от питания, от гидратации, от общего здоровья. Никакое средство не изменит это волшебным образом. А некоторые из этих продуктов могут быть вредны.

Чрезмерная депиляция. Депиляция — это личный выбор. Некоторые люди предпочитают удалять волосы, некоторые — нет. Но важно понимать, что полное удаление волос не является «гигиеничнее». Волосы выполняют защитную функцию. А агрессивная депиляция может вызвать раздражение, вросшие волосы, инфекции. Если вы хотите удалять волосы — делайте это аккуратно и по желанию, а не потому, что «так надо».

Что делать, если вы беспокоитесь о запахе или вкусе

Это один из самых распространённых страхов, связанных с оральным сексом. «А вдруг от меня плохо пахнет?» «А вдруг мой вкус неприятен?» Эти мысли могут парализовать, лишить уверенности, испортить удовольствие.

Вот что важно знать:

Естественный запах — это нормально. Каждый человек имеет свой уникальный запах. Он зависит от генетики, питания, гормонов, гигиены. Он может меняться в течение дня, в течение месяца, в течение жизни. И это нормально.

Запах возбуждения — это не «плохой» запах. Когда человек возбуждается, его тело выделяет определённые вещества, которые имеют запах. Этот запах может быть более интен-

сивным, чем обычно. Но это не значит, что он «плохой». Это запах сексуального возбуждения, и многие люди находят его возбуждающим.

Если запах резко изменился — это повод обратиться к врачу. Если вы заметили, что ваш запах стал резким, неприятным, необычным — это может быть признаком инфекции. В этом случае нужно обратиться к врачу. Но это не повод для стыда — это повод для заботы о здоровье.

Вкус зависит от питания. То, что вы едите, влияет на вкус ваших выделений. Острая пища, лук, чеснок, кофе, алкоголь — всё это может влиять на вкус. Если вы хотите улучшить вкус, начните с питания. Больше воды, больше фруктов, меньше острого и жареного.

Курение и алкоголь влияют на вкус. Курение и чрезмерное употребление алкоголя могут сделать вкус более резким и неприятным. Если вы курите и хотите улучшить вкус, это ещё один повод бросить.

Гидратация важна. Пейте достаточно воды. Это влияет на всё — на запах, на вкус, на общее самочувствие.

Гигиена — это забота, а не стыд

И самое важное: гигиена — это не про стыд. Это про заботу. О себе и о партнёре. Это не значит, что вы «грязные» или «недостаточно хорошие». Это значит, что вы внимательны к себе и к другому человеку.

Не позволяйте маркетингу убедить вас, что ваше тело — это проблема, которую нужно решить. Ваше тело — это не проблема. Это — вы. И забота о нём — это акт любви, а не акт стыда.

Эстетика: Влияние внешнего вида на желание. Уход за телом как форма уважения к партнёру

Почему внешний вид имеет значение

Давайте будем честными: внешний вид имеет значение. Не потому, что мы поверхностны. Не потому, что мы должны соответствовать каким-то стандартам. А потому, что мы — визуальные существа. То, что мы видим, влияет на то, что мы чувствуем. И это нормально.

Когда мы видим партнёра, который ухожен, который заботится о себе, который выглядит и пахнет приятно — это усиливает желание. Это создаёт ощущение, что он или она ценит себя и ценит нас. Это — форма уважения.

Но здесь есть тонкая грань. С одной стороны, уход за собой — это важно. С другой стороны, навязывание стандартов — это вредно. Мы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям. Мы должны заботиться о себе так, как это подходит нам.

Уход за телом как форма уважения

Уход за телом — это не про соответствие стандартам. Это про уважение. К себе и к партнёру.

Чистота. Мы уже говорили об этом. Чистое тело, чистое бельё, свежее дыхание — это база.

Ухоженность. Это может означать разные вещи для разных людей. Для кого-то это — маникюр и педикюр. Для кого-то — стрижка. Для кого-то — увлажнение кожи. Важно не то, что именно вы делаете, а то, что вы уделяете себе внимание.

Опрятность. Опрятность — это не про моду. Это про то, что вы выглядите так, будто вы заботитесь о себе. Чистая одежда, аккуратная причёска, свежее лицо. Это создаёт ощущение, что вы готовы к близости — не только физически, но и эмоционально.

Комфорт. Уход за телом — это не только про внешность. Это и про комфорт. Если вам неудобно в одежде, если вы чувствуете раздражение на коже, если что-то колется или жмёт — это отвлекает. Удобная одежда, мягкие ткани, отсутствие раздражения — это часть ухода.

Запах. Мы уже говорили об этом. Ваш естественный запах — это нормально. Но если вы хотите усилить приятные ощущения, можно использовать лёгкий парфюм или лосьон с

приятным ароматом. Главное — не переусердствовать. Слишком сильный запах может быть отталкивающим.

Что не важно (и почему)

Соответствие стандартам красоты. Вы не должны выглядеть как модель из журнала. Вы не должны иметь идеальное тело. Вы не должны соответствовать чьим-то ожиданиям. Ваш партнёр хочет вас — не идеальную версию вас, а настоящую.

Идеальная депиляция. Депиляция — это личный выбор. Если вы хотите удалять волосы — удаляйте. Если не хотите — не удаляйте. Ваш партнёр, которому важно, чтобы вы были гладкими, — это не тот партнёр, который ценит вас.

Идеальный макияж. Если вы женщина и хотите покраситься — накрасьтесь. Если не хотите — не надо. Секс — это не фотосессия. Ваш партнёр хочет видеть вас, а не слой косметики.

Идеальная фигура. Ваше тело — это ваше тело. Оно может быть худым, полным, мускулистым, мягким. Оно может иметь растяжки, шрамы, морщины. Всё это — часть вас. И всё это — нормально.

Как обсуждать эстетику с партнёром

Эстетика — это деликатная тема. Если вы хотите что-то изменить в своём внешнем виде для партнёра — спросите его или её мнение. Если партнёр хочет что-то изменить в вашем внешнем виде — выслушайте, но решайте сами.

Спрашивайте, а не предполагайте. Не думайте, что вы знаете, что нравится партнёру. Спросите. «Тебе нравится, когда я гладко выбрит(а)?» «Тебе нравится мой парфюм?» «Тебе комфортно, когда у меня длинные волосы?»

Уважайте отказ. Если партнёр говорит, что ему или ей всё равно, или что он или она предпочитает естественность — уважайте это. Не навязывайте свои стандарты.

Не критикуйте. Если вы хотите что-то изменить в партнёре — говорите мягко и с любовью. «Мне было бы приятно, если бы ты...» вместо «Ты должен(на)...». И будьте готовы к тому, что партнёр может не захотеть меняться.

Помните о главном. Внешний вид — это важно, но это не главное. Главное — это связь, это доверие, это удовольствие. Не позволяйте внешности стать препятствием для близости.

Комфорт: Поза, температура, освещение. Как создать атмосферу, в которой хочется расслабиться

Почему комфорт важен

Комфорт — это не роскошь. Это необходимость. Если вам неудобно, если вам холодно или жарко, если свет режет глаза или, наоборот, темнота пугает — вы не сможете расслабиться. А без расслабления нет удовольствия.

Комфорт — это физическое ощущение, но оно влияет на психологическое состояние. Когда тело расслаблено, ум тоже расслабляется. Когда тело напряжено, ум тоже напряжён. Поэтому создание комфортной среды — это не «лишние хлопоты», а важная часть подготовки к близости.

Поза

Поза — это один из ключевых факторов комфорта. В оральном сексе поза особенно важна, потому что она определяет, насколько удобно обоим партнёрам, насколько легко дышать, насколько свободно двигаться.

Для принимающего. Если вы принимаете оральные ласки, ваша поза должна обеспечивать:

Удобство для партнёра. Он или она должны иметь доступ к вашим интимным зонам без необходимости тянуться или изгибаться.

Свободу дыхания. Вы не должны задышаться или чувствовать давление на грудь.

Возможность расслабиться. Ваши мышцы должны быть расслаблены, а не напряжены.

Для дарящего. Если вы дарите оральные ласки, ваша поза должна обеспечивать: Удобство для вас. Вы не должны чувствовать боль в шее, спине или коленях. Свободу движений. Вы должны иметь возможность менять ритм, угол, давление. Контроль. Вы должны чувствовать, что вы контролируете процесс, а не наоборот.

Разные позы — разные ощущения. Классическая поза — принимающий лежит на спине, дарящий находится между его или её ног. Но это не единственный вариант. Можно лежать на краю кровати, можно сидеть, можно стоять, можно использовать подушки для поддержки. Экспериментируйте, чтобы найти то, что подходит именно вам.

Подушки — ваш друг. Подушки могут изменить всё. Подложите подушку под бёдра или под голову — и вы измените угол, снимете напряжение, создадите больше комфорта.

Температура

Температура в комнате влияет на комфорт. Если слишком холодно — мышцы напрягаются, кожа покрывается мурашками, желание снижается. Если слишком жарко — тело потеет, становится скользким, возникает дискомфорт.

Оптимальная температура. Для большинства людей комфортная температура для близости — это 20-23 градуса. Но это индивидуально. Кто-то любит прохладу, кто-то — тепло.

Как регулировать. Если холодно — включите обогреватель, закройте окно, используйте одеяло. Если жарко — включите кондиционер, откройте окно, используйте вентилятор. Главное — чтобы обоим было комфортно.

Температура тела. Во время возбуждения температура тела повышается. Это нормально. Но если вам становится слишком жарко, можно сделать паузу, попить воды, проветрить комнату.

Освещение

Освещение — это деликатная тема. С одной стороны, свет может усиливать возбуждение — вы видите тело партнёра, его или её реакции, выражение лица. С другой стороны, свет может вызывать стеснение — вы чувствуете себя «выставленным(ой) на показ».

Яркий свет. Подходит для тех, кто хочет видеть всё, кто не стесняется своего тела, кто получает удовольствие от визуальной стимуляции.

Приглушённый свет. Подходит для тех, кто хочет видеть, но не хочет быть «в центре внимания». Свечи, торшер, ночник — всё это создаёт атмосферу интимности.

Полная темнота. Подходит для тех, кто стесняется, кто хочет сосредоточиться на ощущениях, а не на визуальном образе. Но полная темнота может быть неудобна — вы не видите реакций партнёра, не можете ориентироваться.

Найдите свой вариант. Нет «правильного» освещения. Есть то, что подходит вам и вашему партнёру. Попробуйте разные варианты, чтобы найти свой.

Атмосфера в целом

Комфорт — это не только поза, температура и свет. Это всё, что создаёт атмосферу.

Чистота. Убранная комната, свежее постельное бельё, отсутствие беспорядка — всё это создаёт ощущение уюта и заботы.

Тишина или звук. Кто-то любит тишину, кто-то — музыку. Если вы предпочитаете музыку, выберите что-то расслабляющее, что не отвлекает.

Запахи. Лёгкий аромат свечей, эфирных масел или просто свежего белья может усилить ощущение комфорта. Но не переусердствуйте — сильные запахи могут быть отвлекающими.

Отсутствие отвлекающих факторов. Выключите телефон. Закройте дверь. Убедитесь, что вас никто не потревожит. Это время — только для вас двоих.

Психологическая разгрузка: Как перестать думать о «посторонних» вещах во время процесса

Почему мы думаем о посторонних вещах

Вот вы лежите в постели. Всё идёт хорошо. Партнёр рядом, атмосфера приятная, тело расслаблено. И вдруг — мысль. «А выключила ли я утюг?» «А что если завтра на работе...» «А не слишком ли я долго?» «А ему или ей нравится?» «А я достаточно хорош(а)?»

И момент разрушен. Удовольствие ускользнуло. Вы снова в голове, а не в теле.

Это случается со всеми. Это нормально. Но это можно изменить.

Почему это происходит

Стресс. Если вы живёте в состоянии постоянного стресса, ваш мозг привык быть настороже. Ему трудно переключиться в режим расслабления.

Тревога. Если вы тревожный человек, ваш мозг постоянно ищет поводы для беспокойства. И секс — не исключение.

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.