

М. ДЖ. БАКСТОН

ТАЙНЫ ЗАПРЕТНОГО ЛОТОСА

АНАЛЬНЫЙ СЕКС БЕЗ СТРАХА



18+

М. Бакстон

Анальный секс без страха.

Тайны запретного лотоса

<https://litres.ru/74679158>

SelfPub; 2026

Аннотация

АНАЛЬНЫЙ СЕКС: ЗАПРЕТНЫЙ ПЛОД ИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ, КОТОРОЕ ВЫ ЕЩЁ НЕ РАСПРОБОВАЛИ?

Об этом фантазируют, спорят и шутят. Одни мечтают попробовать, другие боятся даже представить, а третьи однажды решились и поклялись больше никогда не повторять. Но что, если проблема не в самом анальном сексе, а в том, что большинство людей совершенно не представляет, как к нему подступиться?

«Тайны запретного Лотоса» — откровенное руководство по самой противоречивой интимной практике. Без ханжества, неловких недомолвок и опасных советов из интернета.

Почему одним нравится, а другим больно? Какие ошибки способны испортить первый опыт? Как подготовить тело, справиться со страхом, выбрать правильные средства и поговорить с партнёром о желаниях, которые не принято произносить вслух?

Возможно, вы никогда не решитесь попробовать. А возможно, однажды удивитесь, как много не знали о собственном теле.

Но после этой книги запретный Лотос уже не будет для вас загадкой.

Содержание

Вместо предисловия. Дверь, которую не требуется открывать	7
Глава 1. Запрет, который продают как обещание	9
Миф / Реальность	12
Практикум: от фантазии к собственной позиции	13
История. Письмо, которое так и не пришлось отправлять	14
Глава 2. Карта тела, которой никто не выдал при рождении	15
Миф / Реальность	18
Практикум: невидимая работа мышц	19
История. Человек, который слишком старательно расслаблялся	20
Глава 3. Риск: без драматизации и без самоуспокоения	21
Миф / Реальность	24
Практикум: договор о безопасности	25
История. Одна маленькая пауза	26
Глава 4. Чистота: где заканчивается гигиена и начинается тревога	27
Миф / Реальность	30
Практикум: проверка лишнего	31

История. Полка с лишними покупками	32
Глава 5. Смазка: маленькая физика большой ошибки	33
Миф / Реальность	35
Практикум: читаем упаковку	36
История. Подарок с неправильной этикеткой	37
Глава 6. Как убедить партнёршу попробовать?	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

М. Дж. Бакстон

Анальный секс без страха.

Тайны запретного лотоса

Тайны запретного Лотоса

АНАЛЬНЫЙ СЕКС БЕЗ СТРАХА

Мелинда Дженифер Бакстон

Психолог-сексолог • Практическое руководство по сексуальному здоровью взрослых

Редакционная рукопись • 2026

Эта книга посвящена сексуальному здоровью совершеннолетних людей. Она не заменяет очную консультацию врача, диагностику или лечение. Любая практика допустима только при добровольном, ясном и сохраняющемся согласии каждого участника. Боль, кровотечение и ощущение повреждения — повод остановиться, а не «доработать технику».

Вместо предисловия. Дверь, которую не требуется открывать

Большинство разговоров об анальном сексе устроены странно. Одни собеседники изображают знатоков и рассказывают о нём так, словно речь идёт о несложном бытовом навыке: купите одну вещь, сделайте три движения, получите гарантированный результат. Другие произносят само название шёпотом, будто в трёх словах заключена нравственная оценка человека. И те и другие упускают главное: человеческое тело не обязано подтверждать ничьи теории. Оно живёт по своим законам. У него есть чувствительность, память, ограничения, здоровье, усталость, желание, а иногда — спокойное отсутствие желания.

Эту книгу можно открыть из любопытства, в одиночестве, рядом с постоянным партнёром, после давнего неудачного опыта или просто потому, что хочется разобраться без чужого хвастовства. Прочитать её не означает дать обещание когда-нибудь попробовать. Вы вправе узнать всё и решить, что лично вам ничего из этого не нужно. Такое решение ничуть не менее взрослое, чем обдуманное согласие.

В название попал «запретный лотос» — образ, а не древнее медицинское название. Цветок издавна служил метафорой скрытого и распускающегося. В современном хинди

можно встретить выражение «гуда майтхун», буквально обозначающее анальный половой акт. Санскритские корни слов «гуда» и «майтхуна» открывает нам двери древней школы «техник лотоса». Мы ещё вернёмся к языку, благодаря которому люди обрастают стыдом и ожиданиями, в отдельной главе. А пока приступим к «запретному плоду».

Глава 1. Запрет, который продают как обещание

У слова «анальный» есть странная способность раскалывать любой разговор. Для одних это техническое обозначение участка тела, для других — готовый сценарий, который будто бы обязан быть либо необычайно ярким, либо непременно унижительным. Между этими полюсами мало места для обыкновенных людей. Между тем сексуальное поведение не определяется одной фантазией или одним эпизодом. Интерес к практике может быть связан с новизной, телесной чувствительностью, доверием, представлениями о запретном; отсутствие интереса не требует объяснения и лечения.

Путаницу усиливает популярный язык «достижений». Первый раз преподносят как рубеж, который непременно следует преодолеть. За ним якобы обещают доступ к совершенно иной близости. Но сексуальные предпочтения не устроены как уровни компьютерной игры. Нельзя стать «опытнее» в нравственном смысле только от того, что попробовал какую-то практику. Более того, при столкновении с табу человек нередко путает азарт с собственным желанием. Ему нравится мысль о смелости, но совсем не нравится предполагаемое действие. Разобраться в разнице — уже ре-

зультат.

Полезно проверить, откуда взялась идея. Если бы никто никогда не спрашивал вас об этом, возникло бы желание самостоятельно? Если ответ «не знаю», это не половина согласия. Когда один партнёр гораздо сильнее заинтересован, отношения испытывают проверку: останется ли право второго сказать «нет» без наказания холодностью, обидой или намёками, что он недостаточно любит? Именно в такой ситуации становится видно, умеют ли два человека быть близкими за пределами секса.

Медицинская сторона не обязана гасить романтику, но способна отсеять опасные иллюзии. В отличие от влагалища, анальный канал не обеспечивает собственной смазки, достаточной для проникновения. Уязвимая слизистая прямой кишки может повреждаться при трении. Риск инфекций, включая ВИЧ при определённых условиях, выше, чем при некоторых других сексуальных контактах. Эти факты не означают, что практика обязательно принесёт вред. Они означают, что осознанный выбор должен учитывать реальные, а не рекламные условия.

Есть и обратное заблуждение: будто всякое интересующееся темой лицо уже нарушает некую медицинскую или моральную норму. Сексология не выдаёт свидетельств о правильной сексуальности. Её задача — помогать людям отличать желание от принуждения, безопасное от рискованного, согласованное от навязанного. Вы можете любить человека

и не желать того, чего желает он. В пределах этих двух истин вполне помещаются хорошие отношения.

Миф / Реальность

Миф: если пара достаточно доверяет друг другу, в ней рано или поздно непременно появится желание попробовать анальный секс.

Реальность: доверие не создаёт обязательных сексуальных предпочтений. Оно лишь позволяет обсуждать их без угрозы потерять уважение. Иногда наиболее убедительное доказательство доверия — спокойное принятие отказа.

Практикум: от фантазии к собственной позиции

Положите рядом три листа или откройте три заметки в телефоне. На первом опишите без самоцензуры, что именно вас привлекает в этой идее; на втором — чего вы опасаетесь; на третьем — какие условия делают обсуждение возможным. Не составляйте список «как получить согласие». Составьте список того, что вы сами считаете достойным уважения. Такой предварительный разговор с собой особенно полезен, если решение принято под влиянием чужой настойчивости.

Самая точная формулировка здесь проста: «Мне это любопытно, но я пока ничего не обещаю». В ней нет уклончивости; она честнее смутного кивка. И ещё полезно заранее произнести самому себе: «После знакомства с информацией я имею право отказаться». Иногда именно это снимает напряжение, мешающее спокойно изучать тему.

История. Письмо, которое так и не пришлось отправлять

Инга набрала длинное сообщение мужу, пока тот был на работе. В нём были ссылки, аккуратные фразы о границах, целый абзац про безопасность. Она перечитала текст несколько раз и вдруг поняла, что написала не о себе. Получился маленький доклад для защиты темы, которой она не была уверена, что хочет касаться. Она удалила всё и набрала два предложения: «Я хочу с тобой поговорить об одной вещи. Мне нужно, чтобы ты сначала просто выслушал, без планов». Вечером они проговорили час. Не назначили дату и не договорились ни о каком эксперименте. Зато Инга впервые увидела, как удивительно спокойно можно закончить разговор, не придя к совместному решению.

Глава 2. Карта тела, которой никто не выдал при рождении

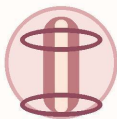
АНАТОМИЯ: три разных понятия

Условная схема для понимания функций, не медицинский атлас



АНУС

Наружное отверстие
и окружающая кожа



АНАЛЬНЫЙ КАНАЛ

Участок со сфинктерами
и чувствительными тканями



ПРЯМАЯ КИШКА

Конечный отдел кишечника,
расположенный выше канала

Рис. 1. Условная схема анатомических областей. Не в масштабе.

На школьной картинке кишечник обычно выглядит как красивая схема из учебника биологии. У неё есть достоинство: она помогает запомнить расположение органов. Но схема почти ничего не говорит о чувствительности, функции сфинктеров, работе мышц тазового дна и том, почему у двух здоровых людей могут быть совершенно разные ощущения

от одного и того же прикосновения. Для разговора о сексуальной безопасности нужен чуть более подробный рисунок.

Анус — наружное отверстие анального канала, окружённое мышечными структурами. Наружный анальный сфинктер подчиняется произвольному контролю в большей степени, чем внутренний, состоящий из гладкой мускулатуры. Прямая кишка — не пустая неподвижная трубка: её стенки и окружающие ткани реагируют на давление, изменения наполнения, напряжение и состояние нервной системы. Непосредственно у входа много чувствительных нервных окончаний, но распределены они не одинаково. Ожидать единой реакции для всех бессмысленно.

Самая распространённая ошибка — воспринимать сопротивление как задачу на силу. Сфинктеры выполняют важную защитную функцию, связанную с удержанием кишечного содержимого. Даже если человек психологически готов, мышцы могут оставаться напряжёнными из-за боли, тревоги, запора, предыдущего неприятного опыта или заболевания. Разумно остановиться и выяснить причину, а не подменять медицинскую оценку усилием партнёра.

Тазовое дно — целая система мышц и соединительных тканей, которая поддерживает органы таза и участвует в контроле мочеиспускания и дефекации. В популярной прессе об этих мышцах рассказывают почти исключительно как о том, что нужно постоянно «качать». Но чрезмерно напряжённые мышцы — не признак силы. При некоторых состоя-

ниях человеку требуется учиться расслаблению и координации, а не увеличивать сокращения. Если есть хроническая тазовая боль, болезненная дефекация, спазмы, врач может рекомендовать профильную физиотерапию.

Кожа возле ануса и слизистая внутри — разные по строению ткани. Эта разница важна для чистоты и для выбора средств: то, что нейтрально ощущается на коже рук, может раздражать слизистую. Анестезирующие кремы, призванные «убрать проблему боли», способны скрыть предупредительный сигнал. В отношении чувствительной области потеря сигнала вовсе не равна устранению причины.

Женская анатомия вносит дополнительные вопросы. Близкое расположение анального отверстия, промежности и входа во влагалище означает, что перенос кишечных бактерий в вагинальную область может иметь последствия. При смене анального контакта на вагинальный необходим новый презерватив или тщательно вымытые руки либо игрушка по инструкции производителя. Такая бытовая дисциплина важнее любой экзотической методики.

Миф / Реальность

Миф: если мышцы «очень тугие», их нужно просто натренировать терпением и регулярными попытками.

Реальность: боль и стойкое напряжение могут быть признаками проблем, требующих обследования. Насильственное растяжение повышает риск травмы. Навык состоит в распознавании ощущений, а не в преодолении защитной реакции.

Практикум: невидимая работа мышц

Попробуйте короткое упражнение, не связанное с проникновением. Сядьте удобно, поставьте ноги на пол, положите ладони на нижние рёбра. На вдохе позволяйте животу и бокам мягко расширяться; на выдохе замечайте, как тело возвращается к обычному состоянию. Не тужьтесь и не пытайтесь специально раскрывать анус. Цель — заметить связь дыхания, общей напряжённости и привычки удерживать мышцы в постоянной готовности. Если упражнение вызывает боль, прервите его.

При хронических симптомах запишите, когда они появляются: после стула, на фоне стресса, при длительном сидении, после физической нагрузки. Для врача такая запись информативнее, чем абстрактное «там всё зажато». Ни один рисунок не заменит диагностики, но грамотная карта тела уменьшает страх перед разговором со специалистом.

История. Человек, который слишком старательно расслаблялся

Никита ходил на силовые тренировки, умел поднимать тяжёлые веса и искренне считал тело послушным инструментом. Когда обнаружилась постоянная болезненность в области таза, он решил справиться с ней так, как справлялся со всем: дисциплиной. Делал десятки сокращений тазового дна и расстраивался, что лучше не становилось. На приёме физиотерапевт попросила его описать не то, как сильно он способен напрячь мышцы, а может ли он распознать момент, когда перестаёт их удерживать. Впервые за долгое время Никита не получил программу по увеличению усилия. Он получил разрешение снизить его.

Глава 3. Риск: без драматизации и без самоуспокоения

В медицине слово «риск» означает вероятность, а не приговор. Если человек узнаёт, что определённый вид контакта связан с повышенной вероятностью передачи инфекции, у него есть не два варианта — испугаться навсегда или закрыть глаза. Есть третья возможность: понять, от чего именно зависит вероятность, и управлять тем, что управляемо. Не все риски можно устранить полностью, однако часть заметно снижается при правильной профилактике.

Во время анального полового акта возможна передача ВИЧ и ряда других инфекций, в том числе гонореи, хламидийной инфекции, сифилиса, герпеса, ВПЧ, вирусных гепатитов. Некоторые инфекции передаются не только через жидкости, но и при контакте кожи и слизистых. Презерватив существенно снижает риск ряда инфекций, но не превращает любой контакт в стерильный. Не существует и универсального визуального признака, по которому можно надёжно определить инфекционный статус партнёра.

Для ВИЧ особенно важны обстоятельства. В материалах CDC приводятся усреднённые оценки для контакта с партнёром с ВИЧ без эффективной профилактики: риск для принимающего партнёра при анальном сексе выше, чем для

вводящего. Эти оценки не предназначены для вычисления «личных процентов» на калькуляторе: на результат влияют вирусная нагрузка, состояние слизистой, сопутствующие инфекции, использование презерватива и профилактических препаратов. Если человек с ВИЧ получает эффективную терапию и поддерживает неопределяемую вирусную нагрузку, он не передаёт ВИЧ половым путём — принцип $H=N$, неопределяемый значит непередающий.

PrEP — доконтактная профилактика ВИЧ — может быть важной частью защиты для людей с соответствующими рисками. Она не предупреждает большинство других инфекций, поэтому не заменяет разговор о презервативах и обследовании. PEP — постконтактная профилактика — применяется после возможного контакта с ВИЧ; начать её необходимо как можно скорее, не позднее 72 часов, и обращаться за ней следует срочно. Самостоятельно выбирать препараты и схему лечения не стоит.

Есть и менее обсуждаемые риски. Через фекально-оральный путь могут передаваться кишечные возбудители; существуют бактериальные инфекции, которые не имеют ничего общего с ВИЧ, но способны испортить здоровье. Обмен игрушками без надлежащей обработки, переход из анальной области к влагалищу без смены презерватива, контакт с повреждённой кожей — не мелкие условности. И наоборот, обычное мытьё, разумное использование барьеров и уважение к симптомам часто предотвращают то, о чём неловко го-

ворить.

Не превращайте обследование на инфекции в проверку моральной репутации. Положительный анализ ничего не сообщает о порядочности человека. Это медицинская информация, с которой можно работать. В паре полезнее договориться, кто и когда проходит тестирование, что делать при симптомах и как обсуждать результаты, чем обмениваться обещаниями «со мной такое невозможно».

Миф / Реальность

Миф: если оба выглядят здоровыми и давно знакомы, инфекции исключены.

Реальность: многие инфекции протекают бессимптомно; знакомство, семейное положение и внешний вид не заменяют тестирования, вакцинации и барьерной защиты.

Практикум: договор о безопасности

До сексуального контакта обсудите четыре вопроса. Когда каждый последний раз обследовался на инфекции и какие именно анализы сдавал? Какие барьерные средства будут использоваться? Есть ли боли, трещины, высыпания, кровотечение или другие симптомы? Что вы сделаете, если презерватив порвётся или соскользнёт? Не нужно превращать разговор в собеседование с обвинениями. Просто вопросы, на которые лучше знать ответы заранее.

Если разговор вызывает сильную тревогу, не заставляйте себя принимать решение в тот же вечер. Пауза не означает провал. Она означает, что важному вопросу позволили занять столько места, сколько ему требуется.

История. Одна маленькая пауза

Перед отпуском Вера предложила сдать анализы обоим. Её партнёр сначала обиделся: ему слышалось недоверие. Она не стала доказывать, что он неправильно почувствовал, и всё-таки объяснила, почему для неё проверка связана не с подозрениями, а с общим планированием. Через несколько дней он сам спросил, где записаться. Позднее Вера вспоминала не результаты обследования, а то, каким неловким и одновременно взрослым оказался их первый разговор о здоровье. Ни один из них прежде не замечал, как много страхов прячется за простым словом «провериться».

Глава 4. Чистота: где заканчивается гигиена и начинается тревога

У анального секса есть репутация практики, требующей грандиозной подготовки. В интернете встречаются списки ритуалов, рассчитанных чуть ли не на половину дня. В них легко потерять главное: кишечник не обязан быть стерильным. Чистота — это разумная гигиена и отсутствие признаков заболевания, а не попытка превратить естественный орган в операционную.

Для большинства людей достаточно обычного душа и наружного мытья области ануса тёплой водой; при необходимости можно использовать мягкое средство для кожи без раздражающих ароматизаторов, тщательно смывая его. Агрессивное трение, спиртовые растворы, антисептики «на всякий случай», ароматизированные средства на слизистой не повышают качество подготовки. Они способны повредить защитный барьер. Если кожа чувствительная, минимализм часто оказывается самым разумным вариантом.

Анальные спринцевания и клизмы часто преподносятся как обязательный пункт. Это неверно. Они не нужны всем и не гарантируют абсолютной чистоты. Слишком частое, глубокое или агрессивное промывание способно раздражать

слизистую. Особенно опасны горячая вода, большое давление, мыльные растворы, химические смеси и насадки с неконтролируемым напором. При повторяющихся симптомах раздражения стоит отказаться от экспериментов и обсудить проблему с врачом. Нет никакой необходимости изобретать домашние химические рецепты для прямой кишки.

Питание, регулярность стула, достаточное количество жидкости и переносимое количество пищевых волокон влияют на кишечный комфорт в обычной жизни. Но не следует устраивать голодание, злоупотреблять слабительными или подавлять естественную дефекацию только ради сексуального плана. Такой подход делает важную физиологическую функцию врагом. Если мучают запоры, диарея, боли и непредсказуемый стул, требуется разбираться с причиной, а не маскировать её подготовительными ритуалами.

Небольшая бытовая неприятность сама по себе не повод для стыда. Люди занимаются сексом живыми телами, а не нарисованными на рекламном плакате моделями. Однако готовность не стыдиться должна сочетаться с защитой от передачи кишечных бактерий. Отдельное полотенце, мытьё рук, смена презерватива при переходе к вагинальному контакту, соблюдение инструкции по очистке игрушек — всё это не «убийцы настроения», а условия, при которых настроение не разрушится позже из-за инфекции.

Есть интересная психологическая закономерность: чем сильнее человек боится выглядеть недостаточно чистым,

тем чаще он пытается компенсировать тревогу чрезмерными действиями. В результате подготовка становится источником раздражения, и первоначальная цель — чувствовать себя спокойно — отодвигается всё дальше. Если вы замечаете, что мысленно проверяете себя десятки раз, попробуйте остановить ритуал и задуматься, откуда возник столь высокий стандарт. Иногда нужен разговор о стыде, а не новая насадка для душа.

Миф / Реальность

Миф: перед анальным сексом всегда нужна глубокая клизма, иначе контакт обязательно будет негигиеничным.

Реальность: спринцевание не является обязательным и способно причинять раздражение. Обычной наружной гигиены во многих случаях достаточно; важны здравый смысл, барьерная защита и отсутствие симптомов заболеваний.

Практикум: проверка лишнего

Перечислите все действия, которые вы считаете необходимыми «для идеальной чистоты». Рядом с каждым запишите источник убеждения: врач, инструкция к средству, партнёр, ролик, собственная тревога. Отделите действительно полезное от навязанного. Если после подготовки появились жжение, зуд, необычные выделения, боль или кровь, не переходите к сексуальному контакту. Дайте телу восстановиться и обратитесь за медицинской консультацией при сохраняющихся симптомах.

История. Полка с лишними покупками

У Кати в ванной стояла целая коллекция пузырьков, приобретённых после ночи чтения форумов. Каждую неделю ей казалось, что не хватает ещё одной вещи. Наконец она обнаружила, что больше времени тратит на подготовку, чем на разговор о том, хочет ли вообще попробовать. Врач, к которому она пришла с раздражением кожи, убрала из её плана большую часть средств. Катя вернулась домой с неожиданно короткой рекомендацией: мягкая гигиена, никакой химической самостоятельности. На свободной полке она поставила обычный крем для рук — в знак того, что не всякое волнение требует покупки.

Глава 5. Смазка: маленькая физика большой ошибки

Если выбирать один предмет, который принципиально влияет на безопасность анального контакта, это будет подходящий лубрикант. Отсутствие достаточного естественного увлажнения — анатомический факт, а не недостаток возбуждения. Даже очень заинтересованный человек не может заставить слизистую вести себя как другая ткань. Поэтому интимная смазка здесь не факультативный аксессуар, а практический способ снизить трение.

Водные смазки часто универсальны и подходят к большинству презервативов и игрушек, но их свойства различаются: одни быстро высыхают и требуют добавления, другие содержат глицерин или ароматизаторы, которые кому-то не подходят. Силиконовые сохраняют скольжение дольше; однако не каждый силиконовый лубрикант совместим с каждой силиконовой игрушкой. Совместимость нужно проверять по инструкциям производителей. Масляные продукты способны повреждать латексные презервативы, поэтому кухонное масло, вазелин и косметические жирные средства нельзя считать безопасной заменой.

Более дорогой продукт не обязательно лучше. Важны понятный состав, срок годности, переносимость и заявленная

совместимость с барьерной защитой. Если кожа склонна к раздражению, разумно выбирать варианты без сильных ароматизаторов, разогревающих и охлаждающих добавок. Анестезирующие составы, обещающие «полное отсутствие боли», особенно неудачная идея. Если неприятное ощущение исчезло из-за местного обезболивания, ткань не стала защищённее — просто вы потеряли часть информации о том, что происходит.

Смазку нельзя использовать как оправдание для спешки или давления. Она снижает трение, но не устраняет необходимость добровольного участия, постепенности и прекращения контакта при боли. Даже наиболее подходящий состав не способен исправить трещину или инфекцию. Если появились зуд, жжение, сыпь, отёк, продукт следует прекратить использовать; при выраженных симптомах необходим врач.

Полезно помнить о деталях, которые редко попадают в «секс-лайфхаки»: чистые руки, отсутствие острых краёв у упаковки, хранение средства без перегрева, недопустимость переноса грязной насадки флакона между партнёрами или зонами контакта. Лубрикант — медицински значимая часть безопасной практики, но её эффективность зависит от контекста.

Миф / Реальность

Миф: достаточно хорошего возбуждения, и дополнительная смазка становится ненужной.

Реальность: анальный канал не производит смазку, сопоставимую с вагинальным увлажнением. Подходящий лубрикант снижает трение независимо от степени желания.

Практикум: читаем упаковку

Возьмите упаковку смазки и ответьте на вопросы: для каких сексуальных контактов она предназначена, совместима ли с латексом и материалом ваших игрушек, содержит ли обезболивающие или согревающие компоненты, не истёк ли срок годности? Если информация отсутствует, лучше выбрать продукт с прозрачной маркировкой. При чувствительной коже предварительно проверяйте переносимость на небольшом участке наружной кожи, помня, что это не гарантирует отсутствия реакции на слизистой.

История. Подарок с неправильной этикеткой

У Лены была привычка делать подарки «на перспективу». Однажды она купила красивый набор с ароматизированным маслом, решив, что тот пригодится для любой романтической ситуации. Дома прочитала мелкий текст на коробке и обнаружила, что масло не рекомендовано использовать с латексом. Некоторое время она сердито смотрела на надпись — не на производителя, а на собственное желание, чтобы красивые вещи автоматически были подходящими. Масло осталось для массажа плеч, а о лубрикантах Лена впервые решила почитать не рекламное описание, а инструкцию.

Глава 6. Как убедить партнёршу попробовать?

СВЕТОФОР СОГЛАСИЯ

Понятный язык ощущений важнее догадок



КОМФОРТ

Можно обсуждать продолжение

Но новое действие требует нового согласия



СОМНЕНИЕ

Пауза и уточнение

Никакой спешки и уговоров



БОЛЬ ИЛИ СТРАХ

Немедленно остановиться

При симптомах — медицинская оценка

Схема. Цвета обозначают принцип принятия решения, а не медицинский тест.

В этом названии спрятана ловушка. Слово «убедить» подразумевает, что желаемый результат уже известен, а партнёрша пока просто не согласилась с ним. Когда речь идёт о покупке дивана или выборе отпуска, настойчивое обсуждение иногда уместно. Когда речь идёт о прикосновении к чужому телу, попытка добиться заранее поставленного результа-

та может разрушить и доверие, и саму возможность честного разговора. Поэтому задача главы — не научить переубеждать, а помочь выразить желание и услышать ответ.

Сначала спросите себя, что именно вы хотели бы узнать. Любопытно ли ей говорить о теме? Есть ли у неё неприятный предыдущий опыт? Беспокоит ли боль, чувство уязвимости, гигиена, страх осуждения? Иногда отказ связан с ясным отсутствием интереса. Иногда человек готов узнать больше, но не готов действовать. Ни один из вариантов не является промежуточной ступенью, которую другой обязан преодолеть.

Самое подходящее время для разговора — не момент сексуального возбуждения и не эпизод, когда партнёрша физически не может уйти от темы, например в автомобиле в долгой поездке. Лучше выбрать спокойное пространство. Можно начать без подробностей: «Мне любопытна одна практика. Можно я расскажу, что меня в ней интересует? Никаких обязательств это не создаёт». Этот вопрос даёт возможность отказаться уже от обсуждения — и это важный знак уважения.

Полезно не защищать собственный интерес с помощью фраз «все давно пробуют», «ты просто боишься» или «ради меня можно». Такие аргументы плохо работают даже в бытовом споре, а в сексуальной сфере становятся эмоциональным давлением. Обещание, что боли точно не будет, тоже нечестно: медицина не знает способа гарантировать одинаковые ощущения всем. Вместо этого можно вместе изучить

достоверные материалы, поговорить о противопоказаниях, презервативах, смазке и праве остановиться. Но читать книгу вдвоём — тоже только по желанию обоих.

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.