

Недосуг заниматься сексом?

Без паники! В свежих руководствах сексологов полно советов для людей, которые никак не могут выкроить время на «это». Но у кого сейчас есть время даже на чтение книг о сексе? Чтобы сэкономить ваши силы, Люси Мэнгэн перелистывает «Спаривание в неволе» и прочие трактаты, отбирая самые лучшие рекомендации.

Автор «Камасутры» мог блаженно полагаться на то, что у его аудитории хватит времени и средств для того, чтобы заняться установкой системы веревок и противовесов, без которой партнерше не придашь позу «Искаленная морская звезда на колышке». Но, увы, времена изменились. Последняя мода среди книгоиздателей, распространяющаяся быстрее, чем хламидии в школе с совместным обучением мальчиков и девочек, — это руководства по сексологии для людей, у которых совсем не стало времени на «это».

Если верить «Урбанистической тантре», «Спариванию в неволе» и «На скорую руку: секс для занятых людей», бешеный темп современной жизни сказывается на нашем желании предаваться плотским утехам, и нам следует найти новые способы для преодоления сексуальной апатии. Но, разумеется, у кого сейчас есть время на то, чтобы осилить целую книгу на сей счет? К счастью, Guardian в силах предложить вам 10 лучших рекомендаций, отобранных из самой свежей литературы.

1. Подружитесь с техникой

Мобильники и электронная почта могут разобщать нас так, что всякая эротика из отношений исчезает, но могут и оказывать нам ценные услуги в нашей интимной жизни. Трейси Кокс в трактате «На скорую руку» советует целый день посылать вашему возлюбленному/возлюбленной нежные и горячие sms, чтобы, когда вы, наконец, доползете до двери дома, вы превратились в пытящее томное олицетворение жаркой страсти. Помните, однако, что секс по sms эффективен лишь в том случае, если употребляемые вами сокращения остаются понятными. Ничто не подрывает эротическое настроение так сильно, как необходимость требовать уточнений («Зайка, ты хочешь, чтобы я делал это раз в год или... Ага, понял...») или звонить коллегам, чтобы те помогли расшифровать «I wnt 2 pt yr flm n my dblbg».

И не забывайте о возможностях, предоставляемых более примитивной техникой. Если верить фото на странице 39, вы все еще можете обеспечить себе кучу удовольствия с помощью старой доброй тачки и набора клиньев. Однако не чурайтесь и духовных аспектов секса. Эстер Перел в своей книге «Спаривание в неволе» дает много разумных советов по созданию интимной обстановки и возрождения чувства близости с любимым человеком, но еще более конкретные рекомендации ищите в «Урбанистической тантре» у Барбары Карреллас: она учит мягко и бережно пробуждать ваши «чакры». Особенно важна Муладхара, находящаяся между анусом и гениталиями. Если вы ее нашли, то, думаю, с близостью у вас все в порядке.

2. Подойдите к делу философски

Признайте, что любовь – это возвышенное состояние бытия, обещающее, что «с тобой и благодаря тебе я стану тем, кем стремлюсь стать». По словам Перель – нью-йоркского психотерапевта, работающей с парами и семьями, – если вы об этом вспомните, то, вам, возможно, будет легче вновь осознать суть ваших отношений. Автор книги «На скорую руку», с другой стороны, исповедует теорию дуалистических отношений души и тела, хотя сам Декарт, наверное, с трудом примирил бы утверждения типа: «Вам, может быть, и неохота часто заниматься сексом, но вашему телу еще как хочется!» с практикой.

3. Взгляните на дело с новой стороны

Вы можете либо разучить позы «Раздели ус», «Припавший к земле тигр» или «Установка столба», рекомендуемые психологом (и дамой, у которой, вероятно, от природы необыкновенно сильны тазобедренные суставы) доктором Пэм Спарр в книге «Сенсационный секс», либо купить «Книгу-раскладушку о сексе» Рубесса и Моэрбека.

4. Молчание – золото

Все авторы единодушно уверяют, что разговоры – это хорошо. Или, как сформулировано в «Спаривании в неволе»: «Откровенный и честный диалог создает необходимые ресурсы для удовлетворения требований, предъявляемых к нам современными моделями отношений в парах». Но все авторы также согласны с тем, что слишком много разговоров – это вредно: во-первых, потому, что «способность выражать свои чувства

словами – не та черта, которая ценится при формировании мужчины», поэтому мужчины страдают «хронической недостаточностью душевной близости, которую нужно постоянно корректировать», и потому у их подруг складывается ощущение, что мужчины их не ценят; а во-вторых, потому... ну, а кому захочется находиться рядом с человеком, который целый день болтает, болтает, болтает, черт его возьми?

Все восхваляют волшебную силу «встречи взглядами», но в «Урбанистической тантре» опять же берется основополагающий принцип и доводится до такого состояния, когда его впору помещать в Музей Идей на Грани Безумия: автор призывает смотреть только в тот глаз вашего возлюбленного/возлюбленной, который не является доминирующим, ибо именно этот глаз – врата души. «Вам не следует опасаться, что вы случайно заглянете ему в душу без его разрешения или нечаянно допустите его в свою, – великодушно добавляет автор. – Врата остаются плотно закрытыми, пока вы по-настоящему не захотите их раскрыть». Вот это я понимаю – верх безопасного секса!

5. Главное – выбрать правильное место

Езжайте за город – советуют на страницах книги «На скорую руку» – и любите друг друга до изнеможения в сараях и конюшнях, где все дышит «Любовником леди Чаттерлей». Конечно, учитывая нынешнее состояние рынка недвижимости, вы не успеете сделать дело, как обнаружите, что вашу конюшню перестроили под жилой комплекс на 18 квартир.

Либо перебирайтесь в Австралию. Барбаре это помогло: «Я начала использовать несколько моих любимых техник тантры для того, чтобы наладить циркуляцию сексуальной энергии между мной и Сиднеем. И нежданно-негаданно, маленький блаженство-оргазм поднялся по моему спинному хребту, а за ним последовал и самый настоящий клиторальный оргазм. Я так поразилась, что мне пришлось остановиться и прислониться к стене». Начинающим тантристам советую начинать с малого: например, с короткой прогулки по Файли и усердного откашливания.

6. Долой детей!

Избавьтесь от них, советуют в «Спаривании в неволе». Отправьте их в приют или в

школу-интернат или просто посадите в шкаф – главное, чтоб их рядом с вами не было. «Счастливые родители – это счастливые дети, а значит, вам ни капельки не следует корить себя за то, что вы часто пренебрегаете ими ради моментов «мама с папой должны побыть одни», – говорит Кокс, доказывая, что занудный стиль не мешает похоти, если разбавить его кучей картинок, где дамочки с надутыми губами демонстрируют красивое белье.

7. Долой идеологию!

Все, в чем вас уверяет западное общество, неправда. Возьмите традиционные нормы: «требование, чтобы мы полагались только на себя, налагаемое культурой», консьюмеризм, «открытое и честное общение», индивидуализм, демократия, автономность личности, равенство – и выбросите их на помойку. Все они – яд для здорового секса, который по причинам, лучше всего известным глубоким дикарским дебрям нашего сознания, в значительной мере держится на секретности, неравенстве власти и уязвимости. Вам это не нравится, мне это не нравится, никому из авторов книг это не нравится, но наши тела ниже пояса от такого расклада в восторге, так что смиритесь.

8. Практичность, практичность и еще раз практичность

Все настаивают, что секс-игрушки надо держать в чистоте, ногти стричь, а просроченные презервативы выкидывать. Но не забывайте и о других маленьких хитростях, например: «Чтобы веревка не разлохмачивалась, обмакните ее концы в клей или лак для ногтей либо обмотайте их скотчем», или «прячьте тубики со смазкой в тайниках (между подушками дивана, в бардачке автомобиля, в офисе). Купите маленькие «дорожные саше» со смазкой и носите с собой – мало ли где подвернется случай!»

9. Ролевые игры

Победа над скованностью, дополнительный азарт и смак! «Запретные плоды» понарошку (курьеры, монахини, няни, знаменитости) могут быть не хуже, чем в реальности. Однако все авторы как-то забывают упомянуть о фантазии номер один,

владеющей умами всех женщин, – знойном дикарском сексе с человеком, который может тихо закрыть за собой дверь или, поднимая сиденье унитаза, не стукать им всякий раз о бачок с такой силой, точно у него с этим сиденьем личные счеты. Так что позволим себе усомниться в достоверности всего канона.

10. Учтите, под каким знаком Зодиака вы родились

Если, к примеру, ваша любимая ролевая игра – изображать парочку клинических дебилов, почему бы не поверить в том, что вы можете восстановить свое либидо, занимаясь сексом в соответствии с вашими врожденными потребностями, которые, в свою очередь, обусловлены вашим знаком Зодиака. Вам потребуется книга «Секстрология: Астрология секса и полов», а также фронтальная лоботомия. Желаю удачи!

Автор - **Любовь Музыка**
[Источник](#)