



Для тех, у кого все впереди...

Дмитрий Исаев

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ



«Выбор позы для секса никогда не бывает лишь вопросом об использовании тел для достижения взаимного удовлетворения, но и влияет на взаимоотношения партнеров в более широком контексте половых ролей...»

У. Мастерс и В. Джонсон

Книга известного петербургского сексолога и сексопатолога Дмитрия Исаева раскрывает все разнообразие любовных позиций, знание которых не только обогащает сексуальный опыт, но и помогает постичь нюансы чувственных наслаждений и понять запросы своего партнера.

Книга содержит следующие разделы:

ТРАДИЦИОННЫЕ ПОЗИЦИИ:

Мужчина сверху

Женщина сверху

Позиции сидя

Оба на боку

Позиции стоя

Мужчина сзади

Позиции при беременности

АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ВИДЫ БЛИЗОСТИ:

Оральный секс

Анальный секс

ISBN 5-94730-020-6



9 785947 300208



ПРОДОЛЖЕНИЕ
ЖИЗНИ



Дмитрий Исаев

СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗИЦИИ



«Продолжение Жизни»
Санкт-Петербург
2004

ББК 84.2 (Рос–Рус)
И 85

Серия «Азбука секса» основана в 2003 году

Исаев Дмитрий.

И 85 Сексуальные позиции. – СПб.: «Продолжение Жизни»,
2004. – 64 с.: илл.
ISBN 5-94730-020-6

В этой книге известного петербургского сексолога и психотерапевта, кандидата медицинских наук, старшего научного сотрудника психоневрологического института им. В. М. Бехтерева Дмитрия Исаева, в научном багаже которого свыше 80 научных работ по медицинской психологии, психиатрии и сексологии, дается подробное описание основных поз любовного соединения и их различные варианты.

Книга является ценным пособием как для молодых людей, вступающих во взрослую жизнь, так и для тех, кто стремится внести разнообразие в свои устоявшиеся интимные отношения.

ББК 84.2 (Рос–Рус)

Иллюстрации Анатолия Миронова

Дизайн Евгения Кустова

© «Продолжение Жизни», 2003

© Дмитрий Исаев, текст, 2002

ISBN 5-94730-020-6

Традиционные позиции



Большое разнообразие эротических и сексуальных сценариев и техник позволяет многим парам избежать монотонности сексуальных отношений, хотя, несмотря на то что существуют сотни позиций интимной близости, некоторые из них в состоянии выполнить только профессиональные гимнасты. Ниже описаны наиболее популярные варианты, доступные практически для всех пар. Правильный выбор положения партнеров способствует усилению ощущений во время близости и облегчает наступление оргазма у женщины. Многим партнерам нравится начинать близость в одной позиции, а потом менять ее до достижения разрядки. Нередко апробирование новой сексуальной техники оказывается забавным и дает каждому из партнеров возможность доставить удовольствие другому, реализовать свои желания и сексуальные фантазии. Но чтобы понять, что действительно нравится каждому из вас и вам обоим, нужно постоянно экспериментировать. Настоячивый поиск и нахождение того, что больше всего нравится вашему партнеру, — это лучший способ продлить удовольствие от сексуального общения.

Вместе с тем следует помнить, что сексуальное наслаждение и удовлетворенность зависят прежде всего от того, какие чувства испытывают партнеры друг к другу, а не от их «технической подготовки» или акробатического искусства. Даже не слишком искушенные в делах эквилибристики партнеры всегда смогут найти способ удовлетворить друг друга, если они искренне любят и не стесняются вслух обсуждать свои чувства, желания и ощущения.

Позиции «мужчина сверху»



Наиболее распространенной позицией полового акта являются варианты, когда женщина лежит на спине, а мужчина располагается сверху, обратившись к ней лицом. Часто эту позицию называют классической или «миссионерской» (так, по легенде, ее называли туземцы западного полушария после встречи с белыми переселенцами). В этом положении женщина имеет возможность полностью расслабиться, а у мужчины не возникает проблем с введением пениса. У женщины сильнее стимулируется передняя стенка влагалища, а мужчина может контролировать свои движения, их интенсивность и частоту. При этом сохраняется возможность для зрительного контакта партнеров, проявления нежности и поцелуев. Многим женщинам нравится такая позиция, так как она дает возможность ощутить партнера всем телом. Она отражает традиционное распределение ролей – доминирование мужчины и подчинение женщины. Многие консервативные люди и люди старших поколений рассматривают классическую пози-

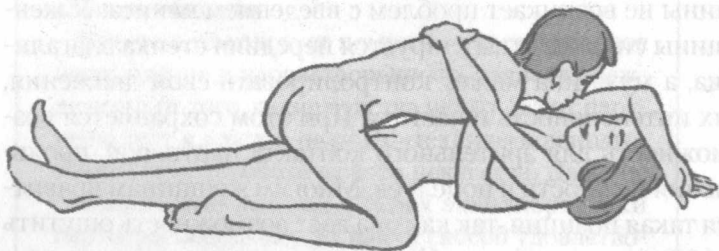
цию как единственно правильную и допустимую, тем более что для большинства мужчин такое положение является наиболее удобным для достижения оргазма.

Свобода действий мужчины ничем не ограничена, однако, если половой акт продолжается долго, ему бывает непросто длительное время поддерживать вес своего тела, опираясь только на локти и колени. Кроме того, контролировать эякуляцию в этих положениях обычно труднее, чем во многих других.

В классической позиции некоторые женщины испытывают дискомфорт, так как чувствуют себя «прижатыми» к постели (да и движения их ограничены) и не могут регулировать глубину проникновения полового члена, не говоря уже о том, что для обоих партнеров затруднена стимуляция клитора рукой. Эта позиция так же неудобна, если партнер тяжел или страдает ускоренным семяизвержением.

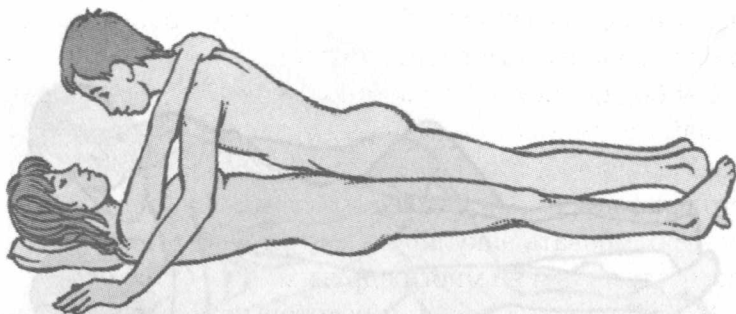
Партнеры могут начинать близость с классической позиции, а потом в процессе интимного контакта переключиться на какую-то другую и вновь вернуться к первой как наиболее удобной для достижения взаимного оргазма.

Далее представлены варианты позиции «мужчина сверху»:



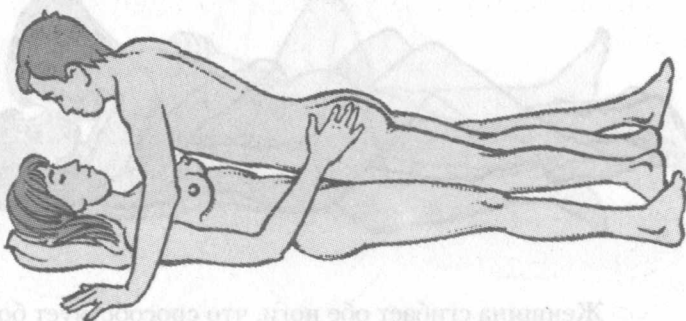
1

Мужчина стоит на коленях, обхватив ноги женщины и нагнувшись к ней.



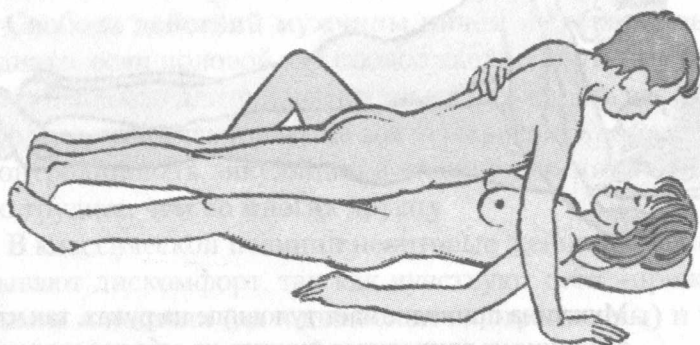
2

Мужчина приподнимает туловище на руках, так что женщине не приходится держать на себе вес его тела. После введения пениса женщина сводит ноги, из-за чего пенис охватывается плотнее и сильнее стимулируются наружные женские гениталии. Одновременно проникновение пениса становится менее глубоким. При вытянутых ногах женщины происходит максимальное стимулирование клитора в позиции «мужчина сверху».



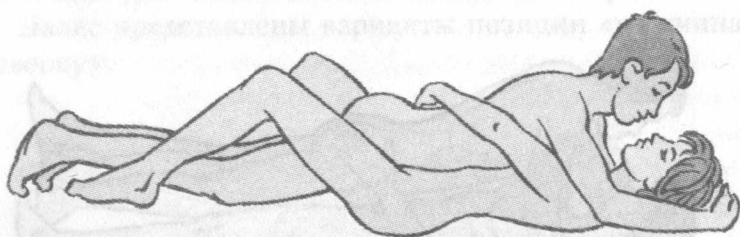
3

Женщина разводит ноги. Проникновение пениса становится глубже, усиливается давление на пенис лонным сочленением женщины. Клитор также получает дополнительную стимуляцию.



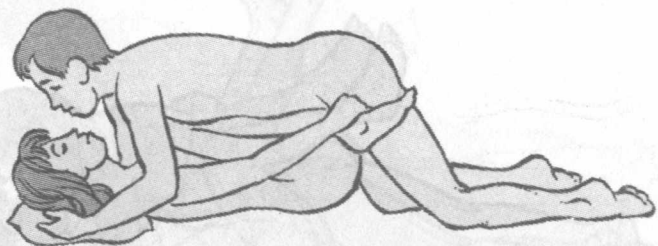
4

Женщина отводит одну ногу.



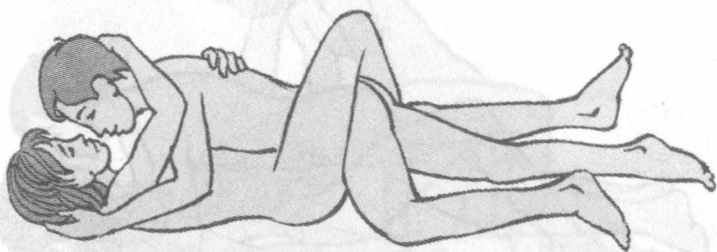
5

Женщина сгибает обе ноги, что способствует более глубокому проникновению пениса, а мужчина поддерживает себя на локтях, что дает ему возможность максимального сближения с партнершей.



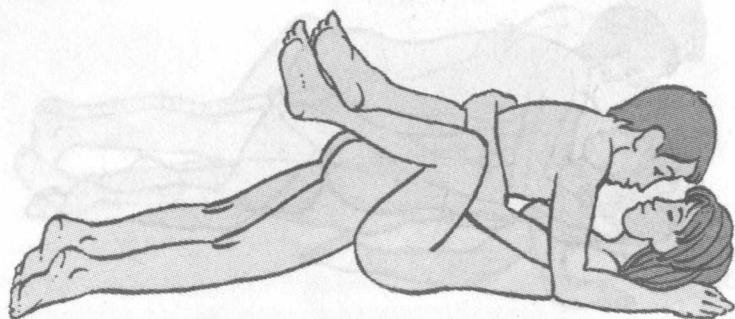
6

Женщина сгибает ноги в коленях и прижимает их к туловищу для максимально глубокого проникновения пениса.



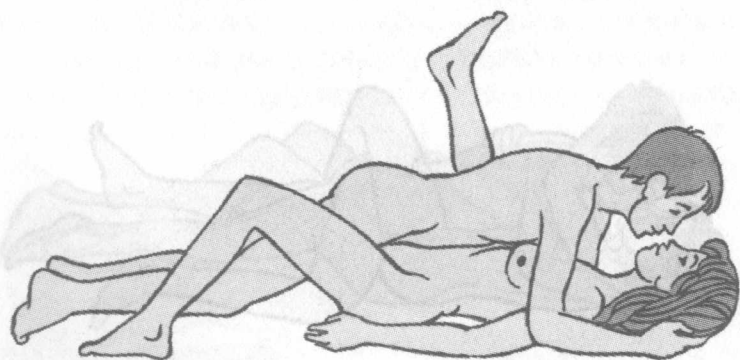
7

Женщина охватывает партнера одной ногой, закидывая ее ему на поясницу.



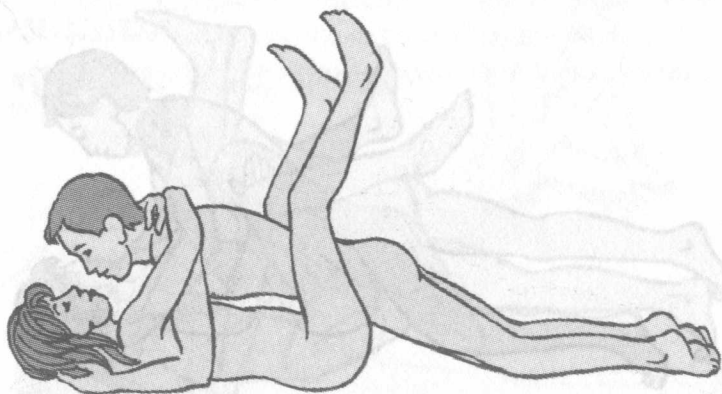
8

Женщина поднимает обе ноги и сводит щиколотки у партнера за спиной.



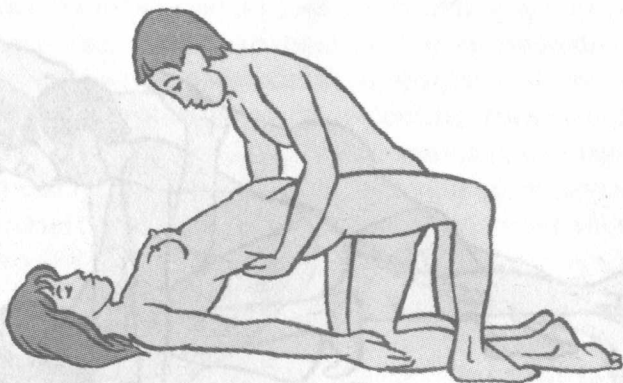
9

Женщина высоко поднимает одну ногу.



10

Женщина высоко поднимает обе ноги.



11

Мужчина стоит на коленях и поддерживает туловище женщины руками.



12

Мужчина частично приподнимает туловище, а женщина поднимает ноги и сгибает их в коленях. Клиттор испытывает наибольшее давление со стороны лобка мужчины, при этом женщина может двигаться в ритме с партнером.



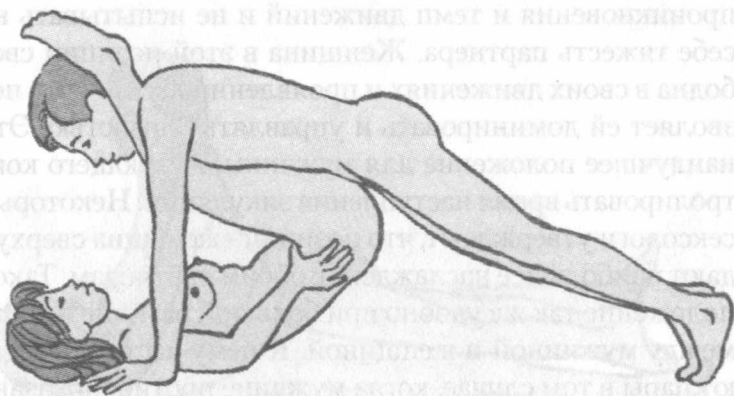
13

Мужчина стоит на одном колене, а женщина с этой же стороны поднимает ногу.



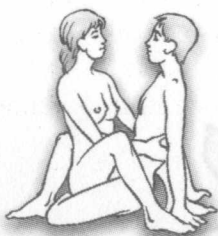
14

Мужчина стоит на одном колене, а женщина поднимает обе ноги к его плечам.



15

Мужчина опирается на вытянутые руки, а женщина кладет поднятые ноги ему на плечи, одновременно приподнимая таз. Половой член входит почти прямо сверху и глубоко проникает во влагалище.



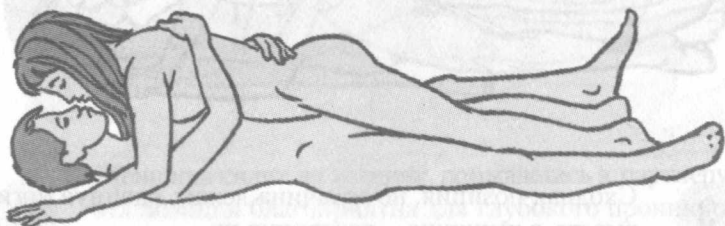
Позиции «женщина сверху»

Противоположной классическому положению является позиция, при которой женщина находится сверху. Это позволяет ей регулировать глубину проникновения и темп движений и не испытывать на себе тяжесть партнера. Женщина в этой позиции свободна в своих движениях и проявлении ласки – что позволяет ей доминировать и управлять близостью. Это наилучшее положение для мужчины, желающего контролировать время наступления эякуляции. Некоторые сексологи утверждают, что позиции «женщина сверху» дают наибольшее наслаждение обоим партнерам. Такое положение так же удобно при большой разнице в росте между мужчиной и женщиной. К нему часто прибегают пары в том случае, когда мужчине противопоказана большая физическая нагрузка. Подавляющее большинство пар хотя бы однажды в жизни пробовали такой вариант.

Позиция «женщина сверху» не нравится лишь тем мужчинам, которые считают, что в этом случае женщи-

на играет ведущую роль и «угрожает» мужскому достоинству, заставляя их находится в пассивном положении. Такое положение не лучшее и для зачатия.

Далее представлены варианты позиции «женщина сверху».



1

Пара лежит обнявшись, ноги женщины находятся между ног мужчины.



2

Женщина опирается на руки, а мужчина двигает тазом и бедрами.



3

Сходная позиция, но мужчина лежит, сдвинув ноги вместе, а женщина – раздвинув их.



4

Женщина на полусогнутых коленях, полулежа; в этом случае глубина проникновения пениса незначительна.



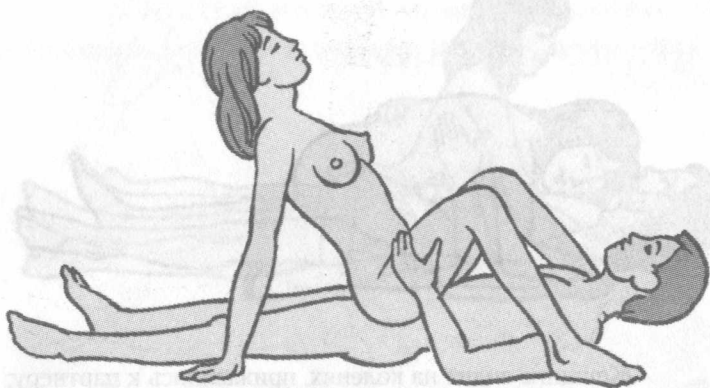
5

Женщина сидит на коленях, прижавшись к партнеру; эта позиция благоприятна для глубокого проникновения и тесных объятий.



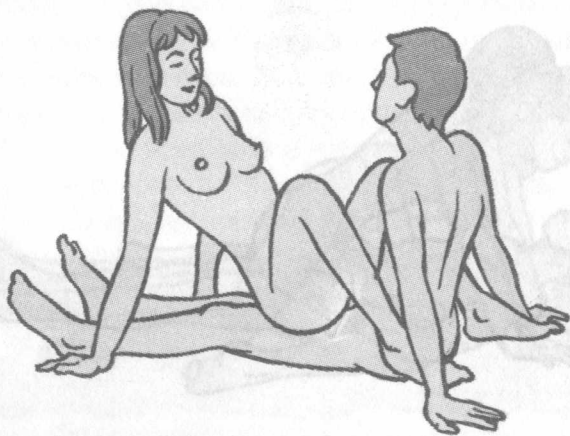
6

Эта позиция позволяет паре сохранять визуальный контакт.



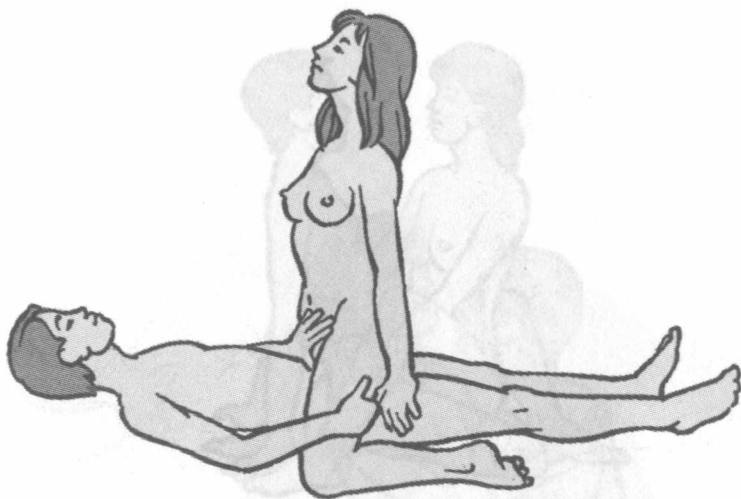
7

Женщина откидывается назад, опираясь на руки.



8

Женщина сидит, опираясь на руки, а мужчина, так же опираясь на руки, приподнимает туловище.



9

Эта позиция дает мужчине возможность легко стимулировать клитор партнерши.



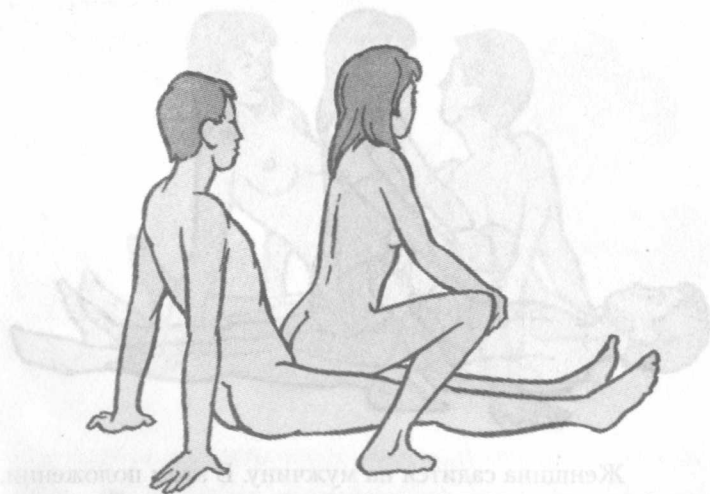
10

Женщина садится на мужчину. В этом положении, если у нее сильные мышцы влагалища, она может одним только сокращением лонных мышц привести мужчину к оргазму, даже не прибегая к движению тазом.



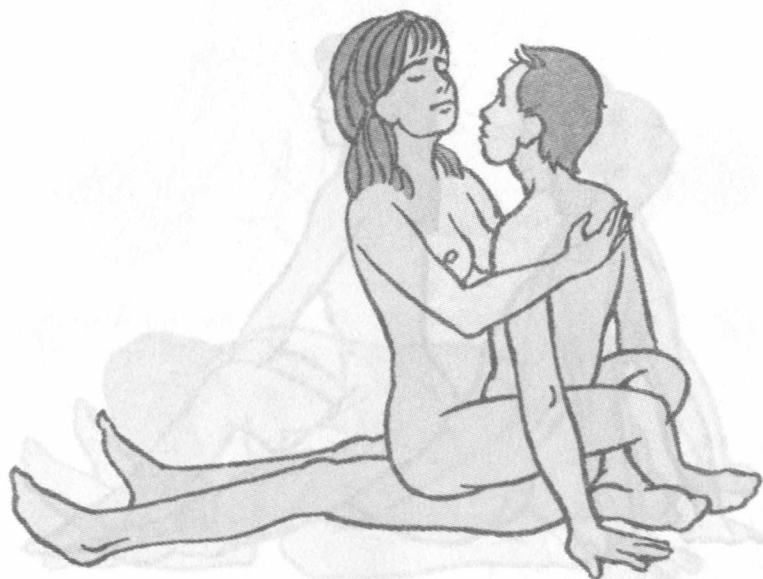
11

Женщина сидит между ног мужчины, а мужчина сгибает колени. Если он согнет их достаточно сильно, то сможет поддерживать ее спину.



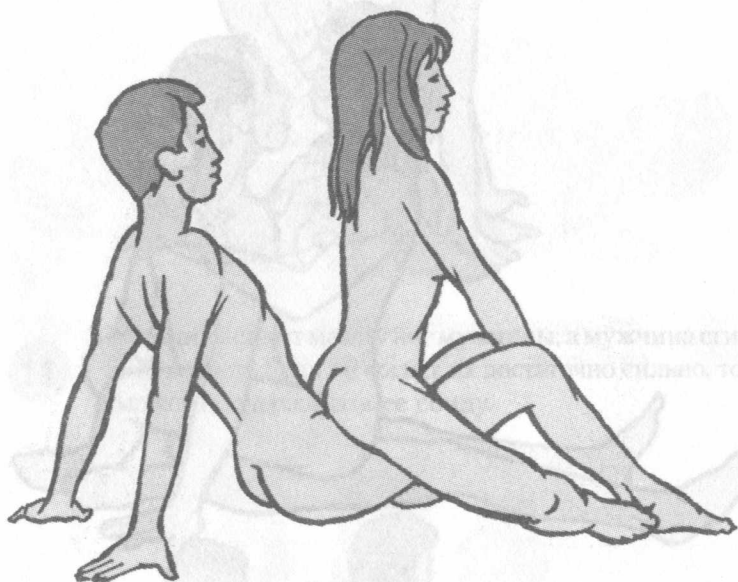
12

Женщина садится на корточки спиной к мужчине, который опирается на заведенные назад руки.



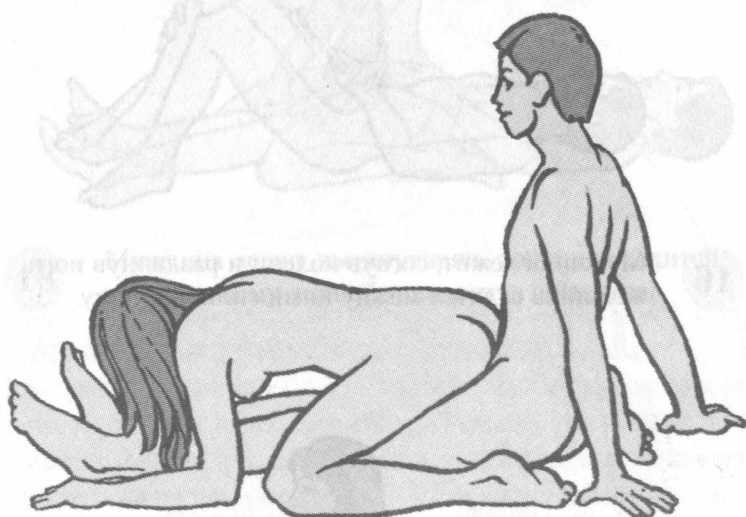
13

Женщина сидит, обхватив спину мужчины ногами.



14

Женщина садится спиной к мужчине, раздвинув ноги и держась за его согнутые колени.



15

Мужчина сидит, опираясь на руки, а женщина рас-
пластывается на его ногах.



16

Мужчина лежит, согнув колени и раздвинув ноги, женщина садится между ними спиной к нему.



17

Мужчина лежит, согнув колени и сдвинув ноги, женщина садится спиной к нему, расставив ноги.

Позы
для



18

Мужчина лежит вытянувшись, женщина садится верхом к нему спиной и подогнув ноги назад.



19

Мужчина лежит, а женщина садится на корточки, повернувшись к нему спиной.



Позиции сидя

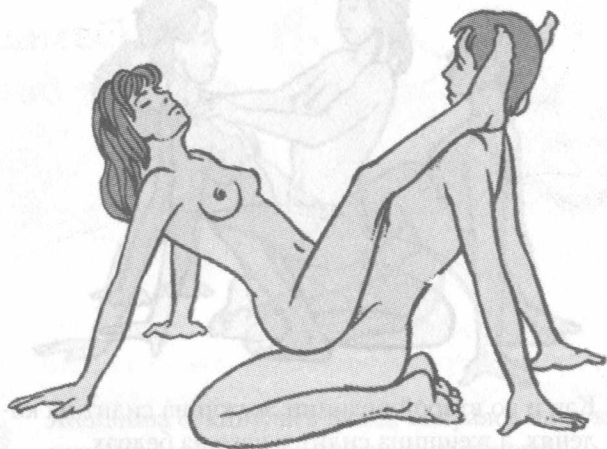
Позиции, в которых оба партнера сидят, достаточно эротичны, поскольку обеспечивают близкий контакт между ними. Однако движения тазом при этом скованы, приходится помогать друг другу руками, используя в качестве упора ноги. Если движения контролирует женщина, то это, как правило, ее быстро утомляет.

Далее представлены варианты позиции сидя.



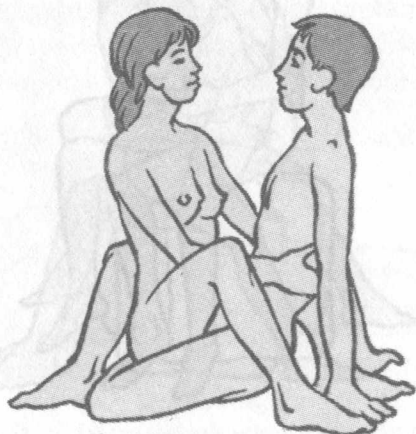
1

«Буддийская поза»: женщина и мужчина сидят, отклонившись назад и опираясь на руки.



2

Мужчина сидит на коленях, женщина закинула ноги ему на плечи.



3

Женщина сидит на одном бедре мужчины, в то время как его вторая нога согнута и служит для нее опорой.



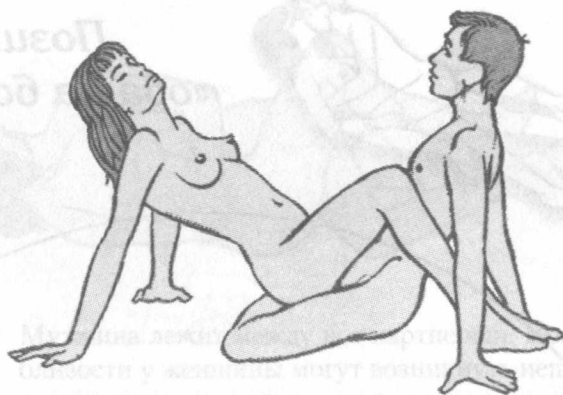
4

Как и во второй позиции, мужчина сидит на коленях, а женщина сидит у него на бедрах.



5

«Танец на коленях»: женщина садится на бедра к мужчине спиной к нему. Этот вариант позиции обеспечивает глубокое проникновение пениса.



6

Женщина откинулась назад, опираясь на руки, а мужчина сидит с перекрещенными ногами.



7

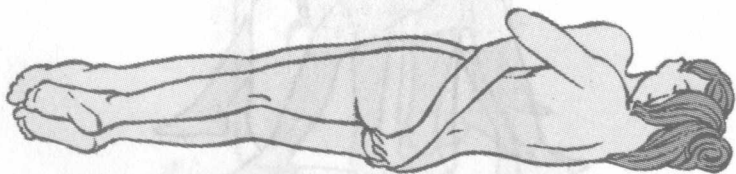
Оба партнера сидят лицом к лицу, женщина расположилась на бедрах мужчины.



Позиции «оба на боку»

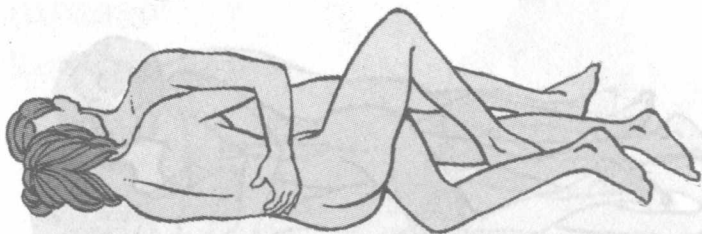
В этих позициях партнеры лежат рядом на боку, переплетая ноги. Подобные позиции не вызывают проблем, связанных с весом, руки свободны для неспешных взаимных ласк и объятий. Недостаток таких позиций заключается в трудности производить энергичные движения тазом.

Далее представлены варианты позиции «оба на боку».



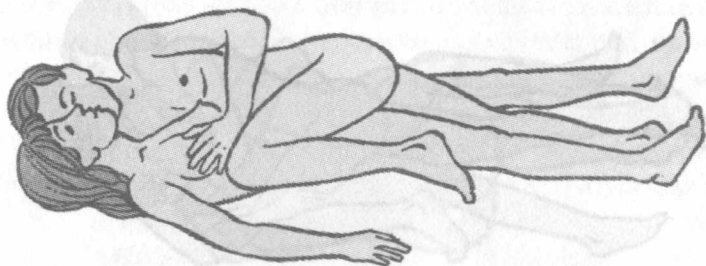
1

Пара лежит, плотно прижавшись и обняв друг друга, ноги сведены.



2

Мужчина лежит между ног партнерши. При долгой близости у женщины могут возникнуть неприятные ощущения в местах, на которые мужчина опирается телом.



3

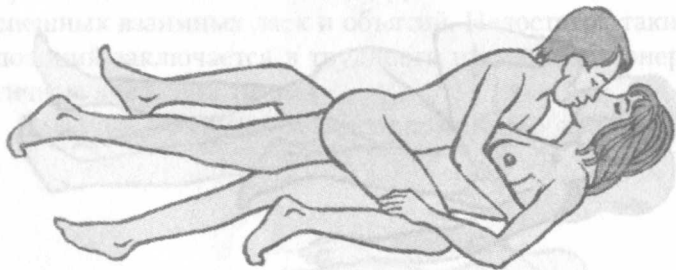
Женщина лежит на спине, а мужчина – на боку, закинув одну ногу на партнершу.

Позиции



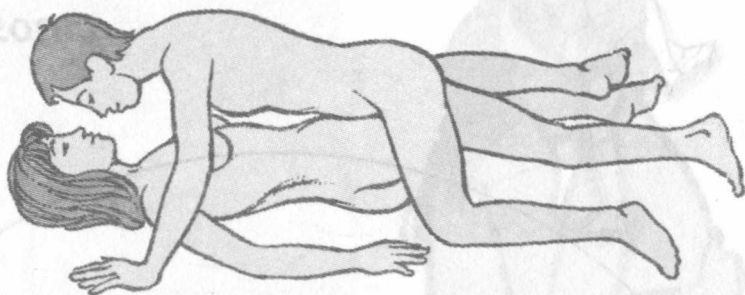
4

Женщина лежит, слегка повернувшись на спину, мужчина одну ногу закидывает на партнершу, а вторую помещает между ее ног, чтобы усилить стимуляцию клитора.



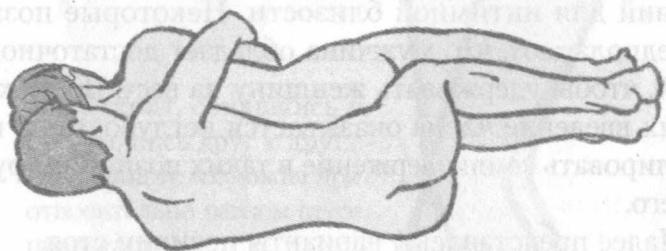
5

Сходная позиция, но мужчина сгибает одну ногу к талии партнерши.



6

Женщина ложится на спину и поворачивает таз набок, сгибая ноги. Мужчина немного приподнимается над женщиной и входит в нее сзади.



7

Позиция «ложки»: мужчина лежит на боку сзади партнерши, которая слегка сгибает ноги, обеспечивая введение пениса. Тела партнеров могут тесно прижиматься друг к другу, как бы сливаясь в единое целое. Отклонение туловища мужчины обеспечивает более глубокое проникновение пениса во влагалище.



Позиции стоя

Половой акт стоя дает возможность осуществления быстрого сексуального контакта, чаще то-ропливого, тайного и, как правило, не совсем удобного. К таким действиям часто прибегают при отсутствии условий для интимной близости. Некоторые позиции предполагают, что мужчина обладает достаточной силой, чтобы удерживать женщину на весу. Во всех случаях введение члена оказывается неглубоким, а контролировать семяизвержение в таких позициях труднее всего.

Далее представлены варианты позиции стоя.



1

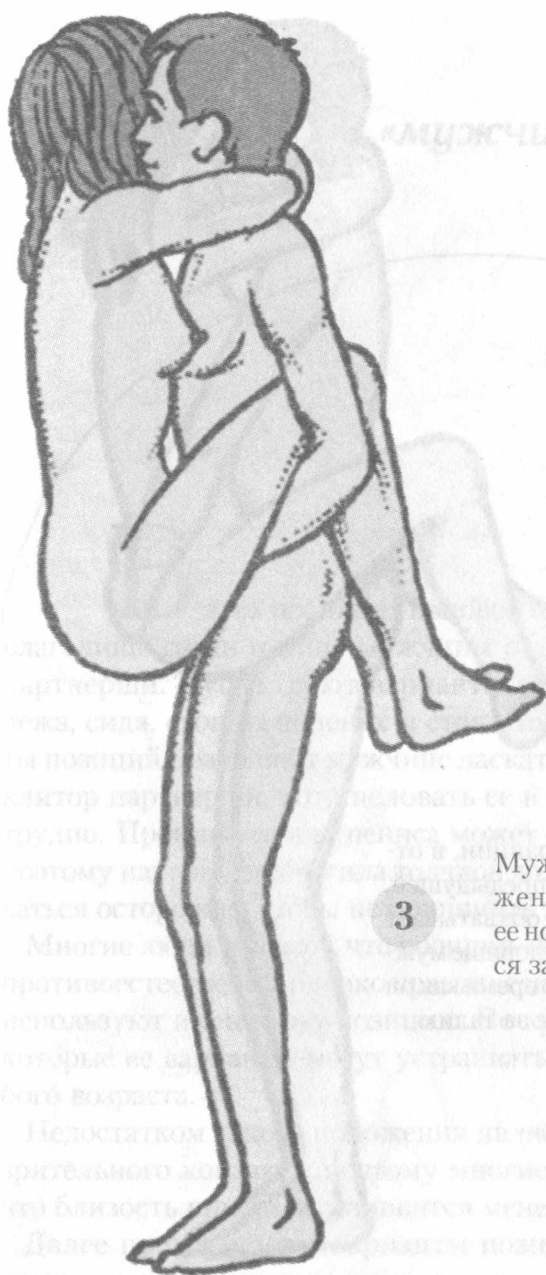
Пара стоит, обнявшись и прижавшись друг к другу. Эта позиция возможна при относительно равном росте партнеров.



2

Мужчина поднимает одну ногу партнерши, что позволяет ему ласкать клитор.

Позиции «мужчина сзади»



3

Мужчина поднимает женщину, обхватив ее ноги, а она держится за его шею.

Многие женщины предпочитают эту позицию, так как она позволяет им чувствовать себя более уверенно и безопасно. Кроме того, эта позиция позволяет мужчине контролировать глубину проникновения, что может быть полезно для тех, кто испытывает трудности с эрекцией. Однако, как и в любой другой позиции, здесь есть свои недостатки. Например, эта позиция может быть неудобной для женщины, если у нее есть проблемы с поясницей или коленями. Кроме того, эта позиция может быть неудобной для мужчины, если у него есть проблемы с коленями или тазобедренным суставом.

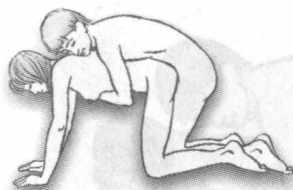
Недостатком этой позиции является отсутствие зрительного контакта между партнерами. Поэтому многие пары считают, что эта позиция менее интимной, чем другие. Однако, если вы оба любите эту позицию, то это не должно быть проблемой.

Еще одним недостатком этой позиции является то, что она может быть неудобной для женщины, если у нее есть проблемы с коленями или тазобедренным суставом. Кроме того, эта позиция может быть неудобной для мужчины, если у него есть проблемы с коленями или тазобедренным суставом.



4

В этой позиции, в отличие от предыдущей, женщина обхватывает ногами туловище мужчины, в то время как он держит ее за талию.



Позиции «мужчина сзади»

В этих позициях половой член вводится во влагалище сзади и лицо мужчины обращено к спине партнерши. Существуют варианты этого положения лежа, сидя, стоя на коленях и стоя. Подобные варианты позиций позволяют мужчине ласкать грудь, бедра и клитор партнерши, хотя целовать ее в губы ему будет трудно. Проникновение пениса может быть глубоким, поэтому направление и сила толчков должны регулироваться осторожно, чтобы не причинить женщине боль.

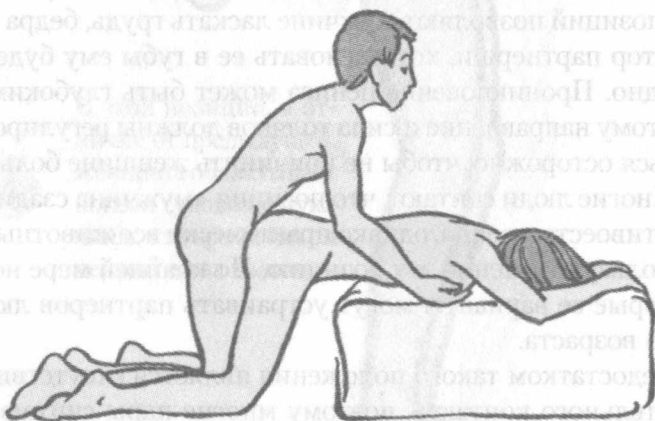
Многие люди считают, что позиция «мужчина сзади» противоестественна, однако практически все животные используют именно эту позицию. По крайней мере некоторые ее варианты могут устраивать партнеров любого возраста.

Недостатком такого положения является отсутствие зрительного контакта, поэтому многие пары считают, что близость при этом становится менее интимной.

Далее представлены варианты позиции «мужчина сзади».



«Собачья или звериная позиция» – это классический вариант позиции «мужчина сзади»: женщина стоит на коленях, выгнув спину и опираясь на вытянутые руки; мужчина находится позади женщины, прижавшись к ней. Опора на колени дает возможность глубокого проникновения, однако при этом требуется осторожность, чтобы не причинить женщине боль.



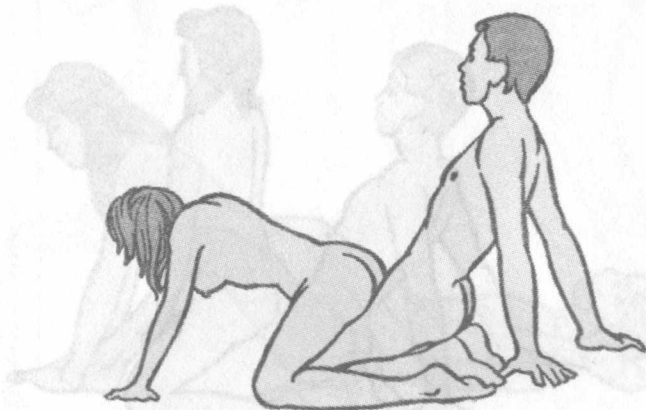
2

В исходной позиции женщина опирается на возвышение или ложится на него грудью.



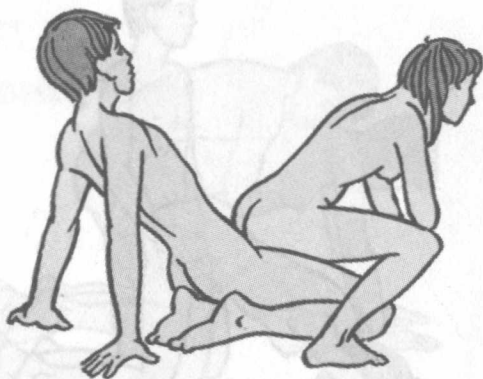
3

Мужчина стоит на коленях выпрямившись позади женщины, которая тоже стоит на коленях, расставив ноги и опустив голову.



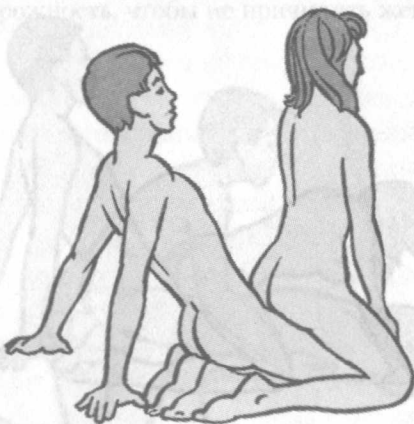
4

Женщина стоит на четвереньках, а мужчина стоит на коленях, откинувшись назад и опираясь на руки. Эта и последующая позиции не позволяют мужчине ласкать партнершу, хотя ласки очень важны для выражения чувств во время близости.



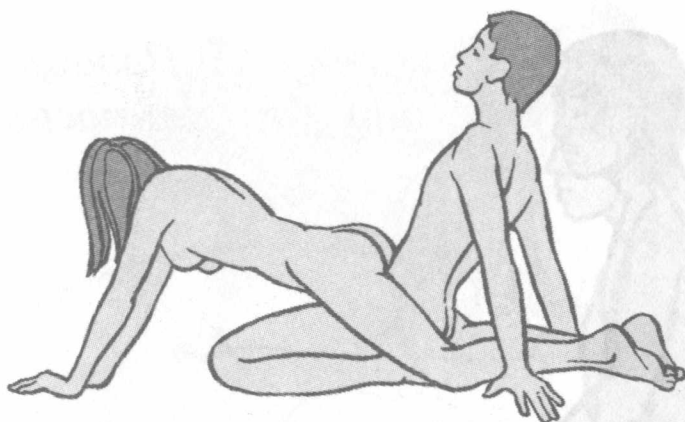
5

Мужчина сидит на коленях, откинувшись назад, а женщина сидит на корточках спиной к нему.



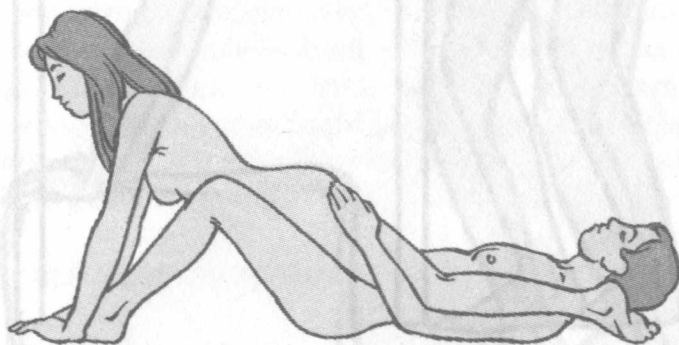
6

Мужчина сидит на коленях, откинувшись назад, а женщина сидит на коленях выпрямившись.



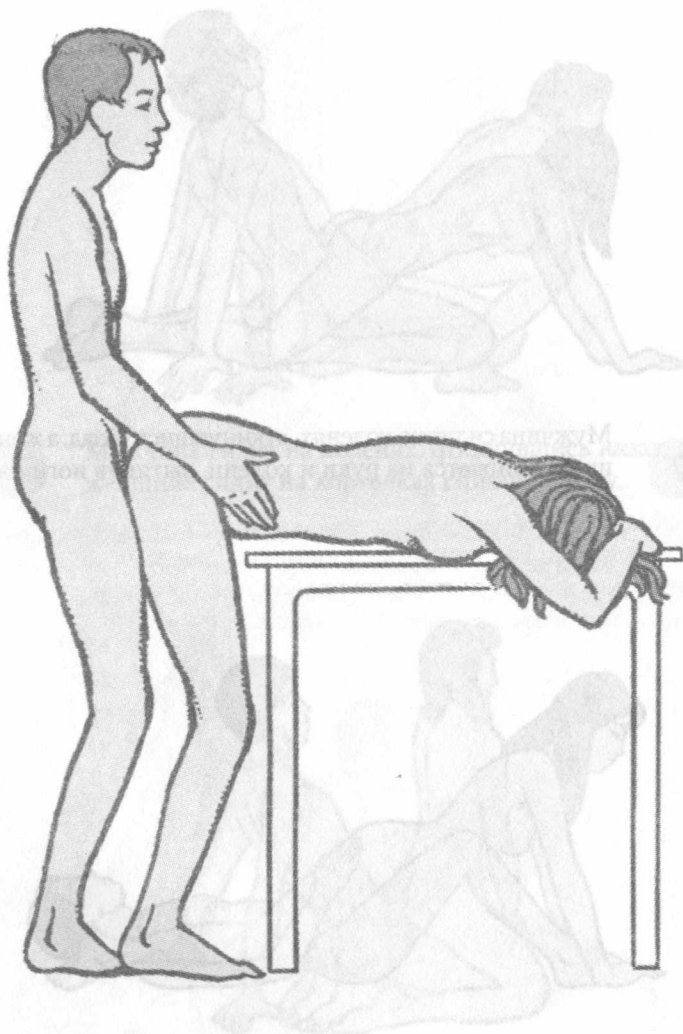
7

Мужчина сидит на коленях, откинувшись назад, а женщина опирается на руки и колени, вытянув ноги назад.



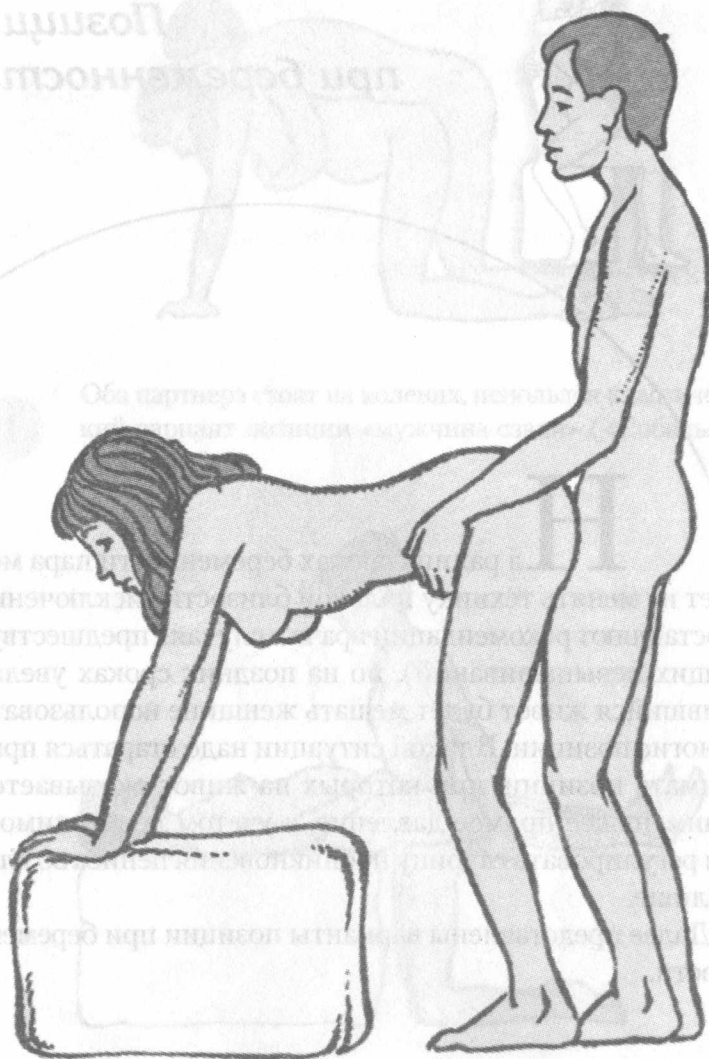
8

Мужчина лежит, а женщина ложится между его ног головой в противоположную сторону, опираясь на руки и обхватывая ногами его туловище.



9

Женщина ложится грудью на возвышающуюся поверхность (например, стол), а мужчина стоит сзади.



10

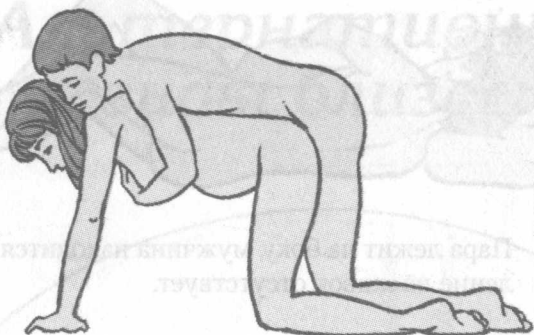
Женщина наклоняется вперед и опирается на низкую подставку, мужчина стоит сзади.



Позиции при беременности

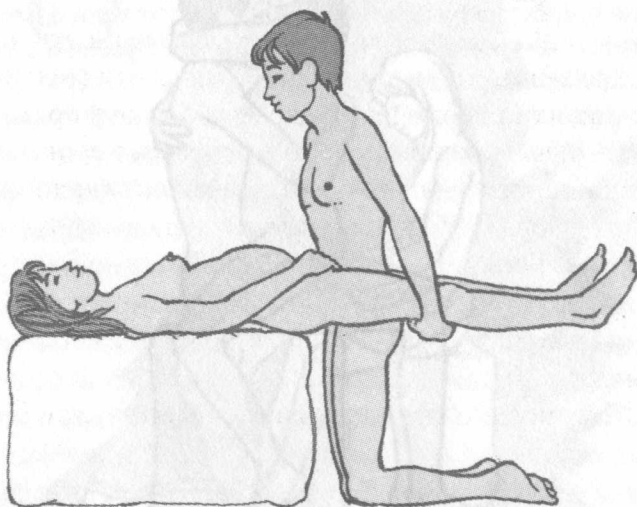
На ранних сроках беременности пара может не менять технику половой близости (исключение составляют рекомендации врача в случаях предшествующих невынашиваний), но на поздних сроках увеличившийся живот будет мешать женщине использовать многие позиции. В такой ситуации надо стараться принимать позиции, при которых на живот оказывается наименьшее прямое давление, с учетом необходимости регулировать глубину проникновения пениса во влагалище.

Далее представлены варианты позиции при беременности.



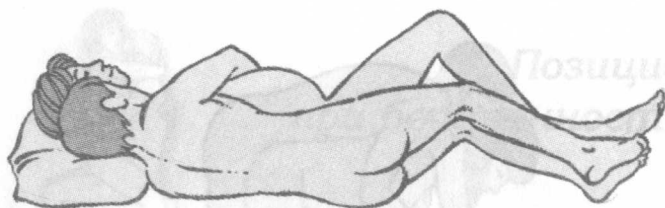
1

Оба партнера стоят на коленях, используя классический вариант позиции «мужчина сзади» («Собачья позиция»).



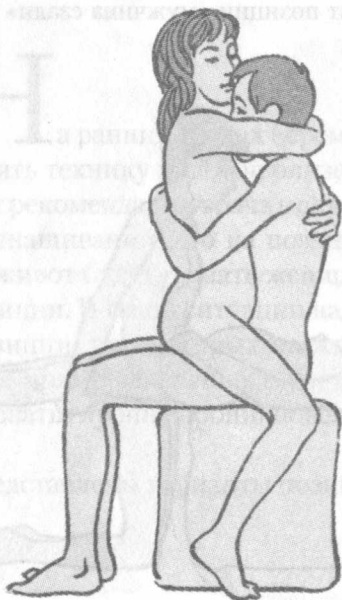
2

Женщина лежит на кровати на спине, раздвинув ноги и положив их на опоры, мужчина стоит на коленях рядом. Отсутствие серьезного давления на живот позволяет использовать это положение на поздних сроках беременности.



3

Пара лежит на боку, мужчина находится сзади. Давление на живот отсутствует.

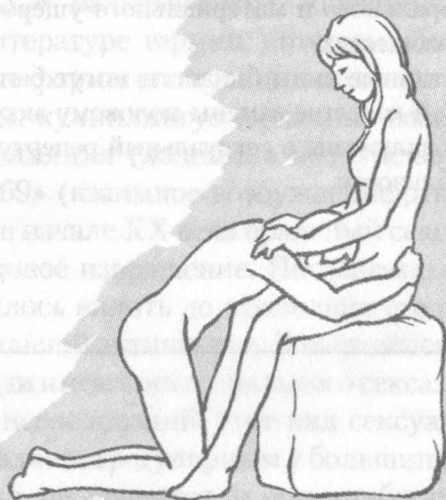


4

Пара сидит на стуле лицом друг к другу. Женщина имеет возможность регулировать глубину проникновения пениса во влагалище.

Альтернативные виды близости

II



Поскольку сексуальные потребности человека в современном обществе психологически отделены от задачи продолжения рода, они становятся предметом самостоятельного развития и способны принимать самые различные формы.

Само по себе сексуальное экспериментирование не предосудительно при условии отсутствия физического, морального и материального ущерба для партнера и общества.

Альтернативные виды близости могут быть использованы в качестве замены половому акту или могут быть включены в сексуальный репертуар до или после близости.

Оральный секс



Оральный секс – общепринятый в современной литературе термин, которым обозначают разнообразные формы стимуляции половых органов языком и ртом: куннилингус (мужчина возбуждает женщину), фелляция (женщина возбуждает мужчину), «позиция 69» (взаимное возбуждение ртом).

В XIX и в начале XX века оральный секс расценивался как половое извращение. Постепенно отношение к нему менялось вплоть до признания его разновидностью сексуальной активности. В настоящее время очень многие люди имеют опыт орального секса. Хотя, по данным ряда исследований, этот вид сексуальной активности не является регулярным у большинства пар, многим, однако, он нравится, и они прибегают к нему на протяжении всей жизни. Согласно, проведенному в США исследованию, активную роль в оральном сексе хотя бы раз в жизни брали на себя 68% женщин и 77% мужчин, а принимали оральные ласки 73% женщин и 79% мужчин. Известно, что женщины с высшим обра-

зованием занимаются оральным сексом примерно в 2 раза чаще, чем женщины с меньшим образовательным уровнем.

В Санкт-Петербурге опрос возрастной группы от 18 до 34 лет показал, что 73% мужчин регулярно или время от времени осуществляют куннилингус, а 77% получают оральные ласки, тогда как среди женщин лишь 69% осуществляют фелляцию, а получают оральные ласки 67%.

Оральный секс – это одно из самых интимных действий, акт полного взаимного доверия. Он «заводит» многих партнеров именно своей необычностью и «сладкой греховностью». Оральный секс может вызывать сильное возбуждение у осуществляющего его партнера, вплоть до оргазма.

В представлении некоторых пар ласки губами и языком отражают полное слияние с телом и личностью партнера, являются одной из форм любовной прелюдии. В этом случае все тело партнера воспринимается как безусловное желаемое, в котором нет каких-либо «грязных» мест. Оральные ласки могут укреплять эмоциональную привязанность партнеров, являются в то же время дополнительным объединяющим стимулом.

С другой стороны, оральный секс может использоваться как средство унижения партнера или же как средство выражения своего подчиненного положения, покорности, безграничной преданности.

В случае ослабления сексуальных реакций, ласки ртом могут использоваться как сексуальный допинг или даже как метод лечения импотенции или аноргазмии. У женщин, испытывающих оргазм при стимуляции клитора, оральный секс является важной формой стимуляции и оптимальным способом для достижения сексуальной разрядки.

Некоторые любовники явно предпочитают оральные ласки обычному половому акту. Для некоторых жен-

щин проще согласиться на оральный контакт, чем на половую близость.

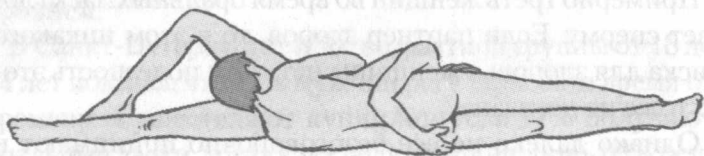
Примерно треть женщин во время оральных ласк глотает сперму. Если партнер здоров, то в этом никакого риска для здоровья женщины нет, хотя полезность этого тоже не доказана.

Однако далеко не все безоговорочно принимают и допускают контакт рта и половых органов. Некоторые люди считают подобные действия чем-то неправильным, извращенным, противоестественным, грязным и неэстетичным, а потому оказывают эмоциональное сопротивление предложениям партнера прибегнуть к оральному сексу. Чаще всего им мешает брезгливость, сформированная воспитанием и отношением к противоположному полу и/или к телесному «низу».

Некоторым женщинам неприятен вкус и запах спермы, и они не приемлют эякуляцию в рот. В этих случаях можно пользоваться презервативом (в частности, специальными ароматизированными презервативами) или при приближении семяизвержения извлекать пенис изо рта, продолжая стимуляцию рукой.

Позиций для занятий оральным сексом не меньше, чем в сексе классическом. Многие партнеры с удовольствием пробуют позицию «шестьдесят девять», позволяющую ласкать друг друга одновременно. Однако как средство полного обоюдного удовлетворения эта позиция малопригодна, так как очень неудобно доводить партнера до оргазма и одновременно сосредоточиваться на своем собственном наслаждении.

Далее представлены варианты позиции для орального секса.



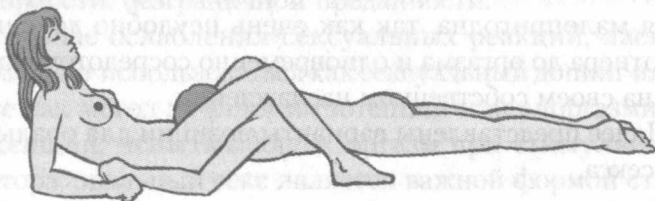
1

Мужчина и женщина ложатся головами к гениталиям друг друга, что позволяет обоим одновременно ласкать половые органы. Такое положение получило название «позиция 69».



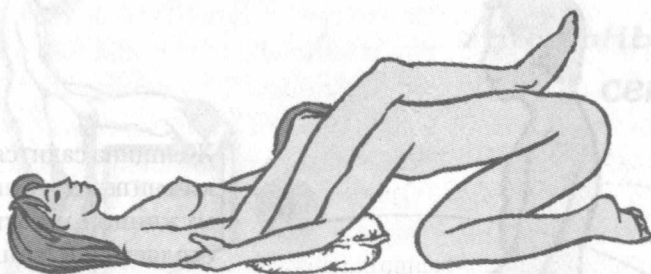
2

Мужчина ложится на спину, а женщина садится на колени над ним, склоняясь к его промежности и предоставляя ему возможность одновременно ласкать ее гениталии.



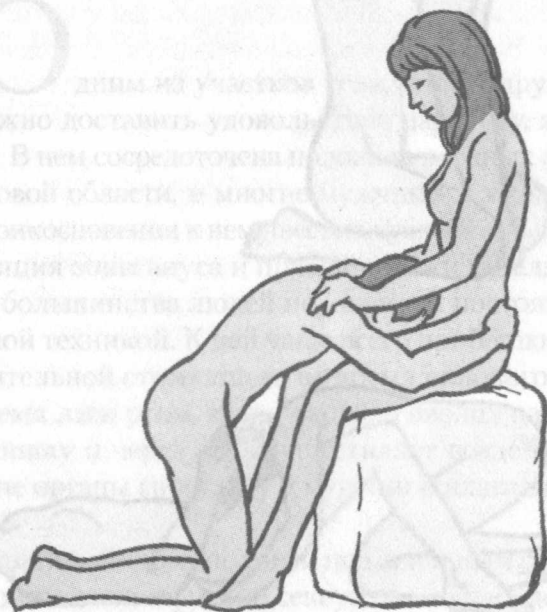
3

Женщина ложится на спину, раздвинув ноги, а мужчина располагается между ее ног и совершает куннилингус.



4

Женщина лежит на спине, слегка приподняв таз и положив ноги на плечи партнеру, который, стоя на коленях между ее ног, ласкает ее половые органы.



5

Женщина садится на стул, раздвинув ноги. Мужчина, стоя на коленях, ласкает ее гениталии.

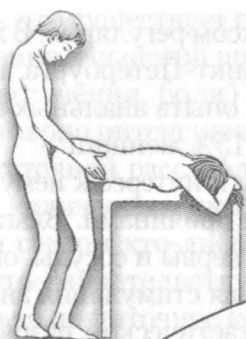
6

Женщина садится на колени перед стоящим мужчиной и осуществляет фелляцию.



7

Мужчина ложится на спину, раздвинув ноги, а женщина, стоя на коленях между его ног, ласкает его гениталии.



Анальный секс

Одним из участков тела, стимулируя который можно доставить удовольствие партнеру, является анус. В нем сосредоточена половина нервных окончаний тазовой области, и многие мужчины и женщины находят прикосновения к нему весьма чувствительными.

Стимуляция зоны ануса и прямой кишки (анальный секс) для большинства людей не является постоянной сексуальной техникой. К ней чаще всего прибегают как к дополнительной стимуляции во время полового акта или во время ласк ртом, когда партнер вводит палец в прямую кишку и через нее осуществляет воздействие на соседние органы (простату у мужчин и влагалище у женщин).

В общепринятой терминологии под анальным сексом обычно понимают получение сексуального удовлетворения с помощью анального сношения. По данным американских исследователей, этот вид сношения хотя бы раз в жизни пробовали 26% мужчин и 20% женщин. По тем же данным, примерно 13% американских супружес-

ких пар занимаются анальным сексом регулярно. В ходе телефонного опроса жителей Санкт-Петербурга, проведенного в 1993 году, о наличии опыта анальных контактов сообщили 20% мужчин и 15% женщин.

Удовольствие от анального секса и интерес к нему могут объясняться самыми разными причинами. Влагалище и прямая кишка имеют общие нервы и сосуды, окружены единой мышцей, и правильная стимуляция анальной зоны может приводить к оргастической разрядке. Физические ощущения во время анального секса носят специфичный характер: происходит более грубая, «резкая» стимуляция (кому-то это нравится, а кого-то отталкивает). Иногда утверждается, что удовольствие, которое получает женщина от анальной любви, заключается не в движении, а во всеохватывающем чувстве наполненности. В отличие от влагалищного секса, вхождение в анус дает более плотный охват пениса, а значит, мужчина получает более интенсивную стимуляцию. Для многих людей анальные контакты несут в себе нечто запретное, «грязное», и это тоже один из факторов, усиливающих эмоциональное напряжение и возбуждение.

Для кого-то анальные контакты вносят разнообразие в сексуальный репертуар, оживляют интимные отношения. Некоторые женщины прибегают к анальному сексу во время месячных, а некоторые используют его в качестве метода предотвращения беременности. Известны также случаи, когда девушки настаивали на анальных контактах для сохранения девственности.

Многие люди относятся к анальному сексу резко отрицательно, считая его отвратительным, неэстетичным, противоестественным и извращенным. Страх заражения СПИДом только усилил негативное отношение к анальным контактам во всем мире.

Несмотря на бытующие представления, анальные контакты не вредны для здоровья. Однако надо учиты-

вать, что существует потенциальная опасность травмирования слизистой прямой кишки (появление трещин, кровотечения, боли) при неправильных, грубых или чрезмерно интенсивных движениях партнеров, при недостаточной расслабленности партнерши или при малом количестве смазки. Если во время занятия анальным сексом кто-либо из партнеров испытывает боль, то это свидетельствует о неправильности действий. Только достаточное количество смазки, терпение и осторожность (при обязательном использовании презервативов) могут сделать анальные контакты полноценной, безопасной частью сексуальной жизни, создавая у многих мужчин ощущение особой близости к партнерше. Многие пары отмечают, что анальное сношение требует большего, чем в обычных случаях, доверия и знания друг друга, а также большего, нежели какой-либо другой половой акт, физического и психологического раскрепощения.

Необходимые рекомендации:

1. Перед анальным сексом следует сделать клизму, проведя чистку кишечника обычной двухсотграммовой «грушей». В воду рекомендуется добавить несколько капель растительного масла, чтобы предотвратить полное вымывание естественной флоры и слизи.

2. Во время анального секса рекомендуется применять презерватив. Он защищает от возможности взаимного инфицирования венерическими заболеваниями и СПИДом, а также кишечной микрофлорой, которая, попав в уретру (мочеиспускательный канал), может вызвать уретрит. Помимо этого презерватив обеспечивает лучшее скольжение. Желательно использовать презервативы, специально предназначенные для анального секса, — они прочнее.

3. Необходимо заранее подготовить смазывающие вещества на водяной основе (лубриканты). Наиболее часто употребляемая смазка – KY-Jelly, но вполне годятся и другие из числа тех, которые продаются в аптеках или специализированных магазинах (интим-шопах). Недопустимо использовать масла, кремы и вазелин вместе с презервативом, так как они резко уменьшают его прочность. Допускается лишь применение смазывающего вещества для смазки презерватива как снаружи, так и внутри, причем для внутренней смазки вещество следует наносить лишь на головку пениса. В противном случае презерватив может легко соскользнуть, а почувствовать это будет сложно.

4. Перед введением члена необходимо добиться расслабления сфинктера, для чего вначале лучше всего ввести туда палец, обильно покрыв его смазкой, и дожидаться, пока сфинктер к нему не адаптируется. Палец надо вводить мягко, не весь сразу. Сфинктер судорожно сокращается при давлении на него, но через 30–40 секунд самостоятельно расслабляется. Поэтому не нужно пытаться в этот промежуток времени усиливать давление или вводить член – это только усилит боль. Нужно сохранять небольшое давление и ничего не предпринимать. Только после того, как анус партнерши сможет принять два пальца, можно попытаться осторожно ввести член.

Другой разновидностью предварительной стимуляции является стимуляция ануса круговыми движениями языка.

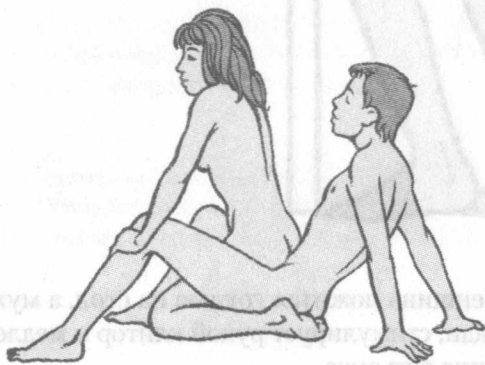
5. Когда станет очевидно, что сфинктер расслаблен, можно попробовать ввести пенис (естественно, надев на него презерватив, обильно смазанный водорастворимой смазкой). Поза партнерши должна быть такой, чтобы она могла максимально расслабить ягодичцы. При прикосновении члена к сфинктеру вновь может возник-

нуть рефлекторное напряжение мышц и ощущение боли. Естественной ее реакцией будет желание плотно сжать вход в анус, что приведет к еще большему спазмированию сфинктера и усилению боли. Чтобы избежать этого, лучше всего сделать попытку потужиться, как бы выталкивая пенис, — это вызовет желательное расслабление сфинктера.

6. После проникновения пениса на небольшую глубину следует остановиться (замереть) и не совершать никаких движений, чтобы прямая кишка адаптировалась к присутствию чужеродной плоти и ее мышцы расслабились. Партнерше в этот момент нужно успокоиться и глубоко подышать. Примерно через минуту можно будет ввести член глубже и постепенно начинать движения. В дальнейшем болевые ощущения обычно уже не возникают, а движения приводят к нарастанию возбуждения у обоих партнеров.

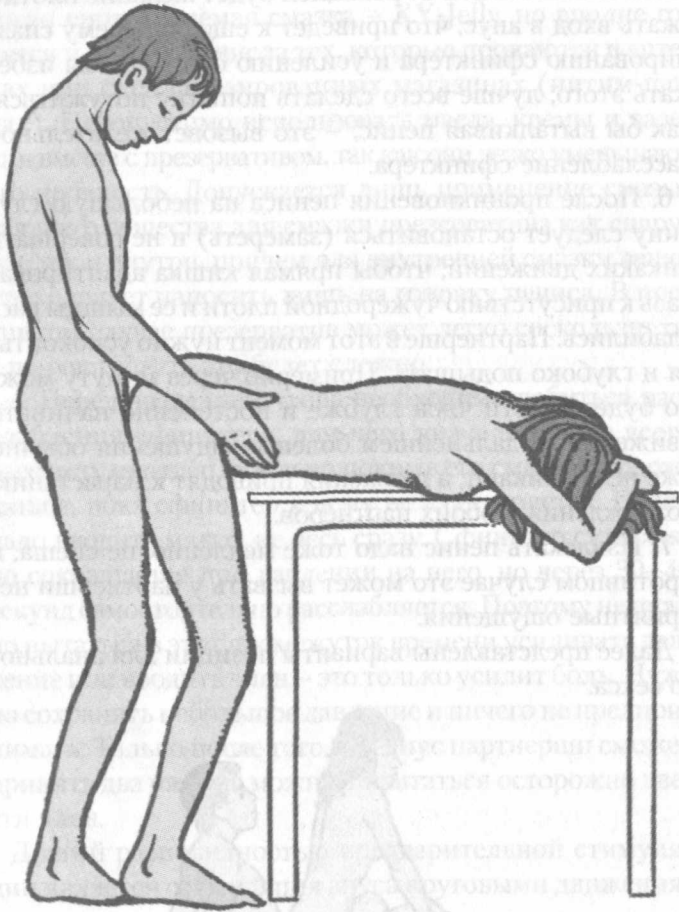
7. Извлекать пенис надо тоже медленно, не спеша, в противном случае это может вызвать у партнерши неприятные ощущения.

Далее представлены варианты позиции для анального секса.



1

Мужчина сидит, откинувшись назад и опираясь на руки, женщина садится спиной к нему, осторожно опускаясь на пенис.



2

Женщина ложится грудью на стол, а мужчина, стоя сзади, стимулирует рукой клитор и медленно вводит пенис в ее анус.

Содержание

Традиционные позиции.....	3
Глава 1. Позиции «мужчина сверху».....	5
Глава 2. Позиции «женщина сверху».....	14
Глава 3. Позиции сидя.....	26
Глава 4. Позиции «оба на боку».....	30
Глава 5. Позиции стоя.....	34
Глава 6. Позиции «мужчина сзади».....	39
Глава 7. Позиции при беременности.....	46
 Альтернативные виды близости.....	 49
Глава 1. Оральный секс.....	51
Глава 2. Анальный секс.....	57

Научно-популярное издание



Исаев Дмитрий Дмитриевич

Сексуальные позиции

Ответственная за выпуск: Н. А. Самухина

Редактор: В. А. Воробьев

Корректор: А. А. Самухин

Дизайн и внутреннее оформление: Е. А. Кустов

Подписано в печать 22.12.2003.

Формат 84×108 ¹/₃₂. Печать офсетная.

Бумага офсетная. Гарнитура «PetersburgС».

Усл. печ. л. 3,36. Доп. тираж 5000 экз.

Изд. № 03-20. Заказ № 398

Издательство «Продолжение Жизни»

199155, Санкт-Петербург, ул. Одоевского, д. 29

E-mail: nilla@soitology.ru

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ОАО ПФ «Красный Пролетарий»

127473, Москва, ул. Краснопролетарская, д. 16