## О повышенном курсе любви

Все, кто не бессилен и не глуп, способны танцевать и петь - так или иначе. Это оправдывает попытку научить заниматься любовью. Любовь, как и песня, - нечто, что делается самопроизвольно. С другой стороны, разница между Павловой и Дворцом Танца или оперой и пением парикмахера гораздо меньше, чем между сексом, как его понимает последнее поколение, и тем, чем он может быть.

По крайней мере, теперь мы это осознали (так что вместо расстройств из-за греховности секса большинство людей теперь озабочено тем, "получают ли они удовлетворение" - человек волен расстраиваться из-за чего он хочет). Сейчас есть достаточно книг об основах, главная польза их в том, что они позволяют освободиться от комплексов по поводу нормы, возможностей и разнообразия сексуального опыта.

Люди, обращающиеся к Мастерс и Джонсон, преодолевают предрассудки столь основательные, что их в предыдущих поколениях народная традиция требовала лечить (как отклонения от нормы). По крайней мере, "вольные сцены" в книгах одолели некоторые из этих предрассудков. Наша книга несколько иная, она предназначена людям, знающим основы, но ищущим определенной информации (а не просто успокоения).

Кулинария высшего класса не дается сама собой, - а лишь тогда, когда, когда люди знают, как приготовить пищу и как наслаждаться пищей, интересуются этим и готовы потрудиться ради этого, читают рецепты и обнаруживают, что им помогают технические подробности. Трудно, например, приготовить майонез методом проб и ошибок. Секс, как мы его определяем, представляет аналогичную ситуацию - нечто дополнительное, что можно получить от руководств, используя некоторое воображение, пробуя новые выходы из положений, экспериментируя, когда вы уже умеете получать удовольствие от любви и хотите его увеличить.

Бывает досадно, если любовь сочетается с некоммуникабельностью (опасение, что не поймут какие-либо подробности в области фантазии, неспособность прийти к соглашению по поводу агрессивных потребностей из-за неверно понятой идее нежности, неспособность принять сексуальность как игру). Эти предрассудки плюс однообразие являются в большей мере причиной недоразумений после 5-7 лет совместной жизни; но между любящими и терпимыми людьми их можно избежать.

Мы предвидим 4 категории читателей:

- те, кому не понравится это, они найдут это раздражающим и

предпочтут остаться на своем пути, - пусть примут наши

извинения, отложат книгу и оставят все как есть;

- те, кто согласны с основной идеей, но не согласны с техническими

деталями, тем следует помнить, что это меню, а не руководство.

Мы старались остаться на довольно широком пути, но трудно писать

о вещах, могущих кому-то не понравиться, и мы не вступали в

долгие дискуссии об узких направлениях - одноногих женщинах

"макинтошах" и вещах, подобных S и М, которые не являются в

нашем понимании ни любовью, ни даже сексом. Люди, которым это

нравится, уже знают, что хотят получить. Одна из целей данной

книги - утверждение мнения, родившегося не в дискуссиях, что

обычные сексуальные требования кажутся странными или

причудливыми. Что касается общего репертуара, то полнокровная

радость секса-с-любовью - это то, что он не имеет ограничений в

отношении действий, которые доставляют вам удовольствие, а выбор

их практически неограничен. Это и есть путь использования наших

заметок для большинства людей - как персональную записную книжку

одной пары, из которой можно почерпнуть некоторые мысли.

- Найдутся упорные экспериментаторы, склонные испытать абсолютно

все. Они также поступят правильно, если будут читать эту книгу,

как поваренную - за исключением того, что секс в этом случае

даже безопаснее между любовниками - в том смысле, что вы не

сможете растолстеть или заработать атеросклероз или язву.

Худшее, что вам угрожает - скука, озабоченность или

разочарование. Секс должен быть физически самым безопасным из

всех видов человеческой активности. Вы можете иметь

неограниченное разнообразие вкусов. Но все в одинаковой мере

нуждаются в постоянной основной диете из спокойного,

вечером-и-утром супружеского сношения, на основании которой

можно экспериментировать и дальше, просто потому, что, вопреки

распространенному мнению, чем более регулярную половую жизнь

ведет пара, тем выше будут обдуманно-изобретенные пики - также,

как в еде: чем больше вы готовите обычной пищи, тем лучше и

более уверенно вы сможете устроить банкет.

- Наконец, наши читатели могут оказаться искателями приключений и

любовниками, не придерживающимися никаких запретов, которые

желают найти пределы своих возможностей наслаждаться половой

близостью. Это означает, что мы принимаем некоторые вещи, как

само собой разумеющиеся - - иметь сношение в обнаженном виде и

отводить время специально для них, быть способным и желающим

продлевать их, иметь уединение и возможность для мытья, не

пугаться таких вещей, как поцелуи половых органов; не быть

приверженными к какому-нибудь одному сексуальному трюку в ущерб

другим и, конечно, любить друг друга.

Это книга о любви, так же, как и о сексе - это видно по названию: вы не можете получить секс на высшем уровне на какой-либо иной основе - или вы полюбили друг друга прежде, чем захотели близости или вы полюбили благодаря уже полученному сексу, или - и то, и другое вместе. Но вы не сможете заниматься любовью без "обратной связи" (что и является причиной того, что мы говорим "make love" вместо "make sex").

Секс - это единственная область, где мы сегодня можем научиться относиться к людям, как к людям. "Обратная связь" означает правильную смесь остановок и движения, грубости и нежности, напряжения и любви. Это приходит путем вчувствования и длительного взаимного узнавания. Тот, кто ожидает получить это при первой попытке с незнакомцем, - или оптимист, или невротик - если ему повезет, это принято называть любовью с первого взгляда, и искусство и разнообразие не могут этого заменить. Никто не может научить нежности.

Это книга о здоровых сексуальных действиях плюс определенные знания о том, как и почему они срабатывают. Это не их словарь; в частности мы избегали большого количества терминов начала века, т. к. сейчас они почти не употребляются. Вместо того, чтобы клеить ярлыки типа нарциссизм или садомазохизм, биологи и психиатры теперь стараются начать с рассмотрения истинных мотивов поведения, изучения пользы, ими приносимой и их значения. Масса терминов являются удобной стенографией, но расстраивает, особенно, когда самые обыкновенные поступки людей получают названия болезней и вызывают бессмысленные споры, например, о том, что "женщины по природе мазохисты", потому что подвергаются введению вместо того, чтобы его производить.

Мы не начинаем с лекции о биологии и психологии человеческого секса, вместо этого мы будем говорить об этом в различных разделах. Большинство людей знают, что "сексуальность" человека начинается с рождения и развивается постепенно от отношений мать-дитя до мужчина-женщина, что она включает некоторые периоды запрограммированной озабоченности о половых органах ("страхи кастрации"), которые, возможно, первоначально служили, чтобы удержать молодых человекообразных обезьян от столкновений с их отцами, но которые у человека являются фундаментом множества других действий взрослых; и что широкий диапазон сексуальных потребностей человека управляется этим уникально развитым фундаментом - долгим детством, близким контактом мать-дитя, близкой парной связью, которая сосредотачивается в половой игре, также как у птиц формирование пары сводится к постройке гнезда и показу (это явление чаще описывается как любовь) и т.д.

Не входя в детали, мы на протяжении книги показываем, как отдельные части этого фундамента приводят к наслаждению сексом. В основном половое поведение людей "означает" целый диапазон различных вещей (внутренний смысл в том, что они являются "сверхопределенными" - пример того, что это означает на практике, мы привели в разделе "Одежда" [раздел в переводе отсутствует]).

Немного теории делает секс более интересным, более приятным и менее пугающим; слишком много - ухудшает, особенно если вы склонны скорее становиться зрителем собственного спектакля, чем его участником. Если у вас действительно есть привычки, внушающие какое-то беспокойство, вам требуется специалист, способный вникнуть персонально - ярлыки, которые вы станете клеить сами - явно бесполезны. Все люди - и садисты и нарциссисты и мазохисты и гомосексуалисты, и все что угодно - если вы наклеете все эти ярлыки, то будете похожи на чемодан завзятого путешественника. Суть в том, беспокоят ли вас или других людей какие-либо ваши привычки - если так, то эти люди и могут стать полезными в указании проблемы, но не более того.

Отправная точка всякого любовного занятия есть тесный телесный контакт. Любовь можно определить как гармонию двух душ и контакт двух эпидермов. Это с раннего детства отправная точка человеческих отношений и потребностей. Наша культура ("Англо-Саксонская"), после нескольких веков интенсивных запретов на многие такие контакты - между друзьями - которые допустимы в других культурах, сузила "интимность" до телесных контактов типа родитель-дитя и любовник-любовница. Мы преодолели эти табу, по крайней мере, в той области, которая касается воспитания детей и занятия любовью, но остальные связаны с другими ограничениями нашей культуры, считающих игру и фантазию безопасными только для детей, и это оказывает нам плохую услугу в отношении полного и личностного секса. Наше отношение к сексу может быть не принято некоторыми культурами, хотя наш диапазон выбора и является самым широким. Для начала это внегенитальные отношения: обычно понятие "секс" для нашей культуры означает введение члена во влагалище.

Мы считаем, что вся кожа мужчины является генитальным органом. Что касается касания, сближения и т. д., смотрите блестящий перечень в "Интимном поведении" Десмонда Морриса, в котором приводится каталог наших привычек (манер).

Не к чему оплакивать пролитое молоко. НАШ сексуальный репертуар приспособлен для нас, какие мы есть, а не для аборигенов Тробрианского архипелага. МЫ нуждаемся в энергичной половой игре, которая сводится к выполнению различных действий и сношению. В то же время мы можем планировать наше меню так, чтобы научиться использовать остальные возможности. Это включает всю поверхность нашей кожи, наше чувство тождественности, агрессии и т. д. и потребности нашей фантазии. К счастью, половое поведение человека черезвычайно эластично (иначе и быть не может) и прекрасно приспособлено для выражения большинства потребностей, которые общество и воспитание загнали внутрь. Разработка деталей в сексе - то в чем мы особенно нуждаемся (хотя это и не ограничивается только нашим обществом), и она имеет то преимущество, что если мы действительно заставим ее срабатывать, то это сделает нас более, а не менее восприимчивыми друг к другу как людей. Это ответ тем, кто считает, что сознательное усилие, направленное на то, чтобы расширить наш сексуальный диапазон, является "механическим" или суррогатом нашего человеческого отношения друг к другу. Мы можем начать таким образом, но это и замечательный способ познать, что мы есть люди, а возможно и единственный, который наше общество может реально использовать в наше время. Могут быть и другие области, где мы можем учиться полностью выражать самих себя, и делать это взаимно, но их не так уж много.

Таковы наши предпосылки. Допуская эту обратную связь и взаимное исследование, можно видеть два вида половых отношений: дуэт и соло, хороший концерт получается при их чередовании. Дуэт есть совместное усилие, направленное на то, чтобы получить одновременный оргазм, или по крайней мере, по одному оргазму на каждого, и полное, технически не планируемое освобождение. Это на деле требует известного искусства, и может быть выведено из более рассчитанной "любовной игры", пока выполнение правильных действий не станет для обоих полностью автоматическим. Это основная пища половой жизни. Соло, напротив, получается, когда один партнер является играющим, а другой - инструментом; цель играющего - получить результаты на основе опыта наслаждений другого столь интенсивные, неожиданные и вообще необузданные, сколь позволяют его или ее искусство - чтобы доводить обоих до крайних пределов, непрерывно раздвигая их.

Играющий НЕ ДОЛЖЕН терять контроля, хотя он или она и приходят в сильнейшее возбуждение от того, что происходит с партнером. "Инструмент" же ДОЛЖЕН терять контроль - фактически, с отзывчивым инструментом и искусным исполнителем - это концертная ситуация, если она заканчивается неуправляемым ансамблем - так гораздо лучше. Все элементы музыки и танца выходят на сцену - ритм, повышающееся напряжение, поддразнивание, даже настоящая агрессия. "Я похожа на палача,- говорит дама из персидской поэмы, - но там, где он причиняет вам нестерпимую боль, я только заставляю вас умирать от наслаждения". Конечно, в сольных действиях есть элемент агрессии или причинения страданий, поэтому некоторые любовники их избегают, другие же злоупотребляют ими, но никакое совершенное любовное занятие неполно без некоторых пассажей соло.

Древняя идея о том, что женщина пассивна, а мужчина - исполнитель, использовалась для того, чтобы только он мог показывать игру соло на ней, и некоторые брачные руководства увековечивают эту идею. В более свободных сценах она сама является блестящим солистом или возбуждаяя его, чтобы начать вместе, или управляя им, и показывая все свое искусство. Фактически есть только одна действительно немузыкальная ситуация, которая является противоположностью истинного соло, когда один использует другого, чтобы получить удовольствие без всяких попыток взаимности. Конечно, каждый может сказать: "А теперь давай сам",- для быстрого окончания, но не более того.

В древнем мире различная техника соло никогда полностью не умирала как искусство мужчин; в Европе одно время рассчитанное искусство соло допускалось только для проституток (у большинства из которых оно явно отсутствовало из-за отсутствия эмоциональности). Теперь оно начинает возрождаться, начавшись с полусердечного "заласкивания до кульминации", но становясь сегодня вежливым завершением: возможно, что мы скоро будем иметь курсы повышения квалификации.

Это, как нередко случается, может зайти слишком далеко и стать заменой полного и безоглядного сношения - в то время фактически это подготовка, дополнение, увертюра, наведение мостов, завершающая пьеса, антракт. Оргазм, вызванный сольным действием является особенным, - не большим или меньшим для каждого пола, чем при полном дуэте, но другим. Мы слышали от обоих полов определение "острее, но не такой круглый", и большинство людей, которые испытывали оба, предпочитают их чередовать; он также получается другим при самовозбуждении, которым большинство людей также любят иногда заниматься. Попытка определить, чем они различаются, подобна попытке описывать вино. Они, однако же, отличаются, и многое зависит от различия и чередования их.

Приемы соло, конечно нельзя отделять от полового сношения. Помимо того что они приводят к сношению, есть много элементов соло и в самом коитусе - например, когда женщина сидит верхом - в то время как взаимная мастурбация или поцелуи половых органов могут быть вполне законченными дуэтами. Ни к чему также пытаться различать "клиторный" и "влагалищный" оргазмы (это просто грубый анатомический способ пытаться выразить словами истинную разницу), потому что и мужчина чувствует аналогичное различие, и вы можете получить неистовый соло-оргазм от кончиков пальцев, грудей, подошвы ног или мочек ушей у достаточно восприимчивой женщины (у мужчины внегенитально - обычно меньше).

Сношение, которое должно быть взаимным, но дает ей сольное ощущение - вот то, что люди, рассуждающие о "клиторном" оргазме, стараются, как правило, выразить словами. Соло-отклик может быть сильнейшим, как удар тока, в самых спокойнейших людях. В искусных руках человека, который не останавливается при криках об убийстве, но хорошо знает, когда надо прекратить, женщина может получать оргазм за оргазмом, а мужчина может быть удерживаемым на грани кульминации до пределов человеческого терпения.

Наслаждение на высшем уровне НЕ ДОЛЖНО быть специально изменяемо, но оно часто бывает таковым. Фактически, приверженность к какой либо одной сексуальной технике обычно порождает тревоги. В этой книге, например, мы не обращаем особого внимания на такие вещи, как позиции при сношении. Не слишком причудливые позы сейчас знакомы большинству людей по описаниям и рисункам - если не по собственным попыткам - а причудливые, как правило, периодически бывают предметом внимания, но лишь некоторые из них имеют какие-либо преимущества, кроме того, что являются чем-то вроде спорта для зрителей. Более того, техника обычного сношения, которое нуждается в поддержке самонаблюдением, не поддается обработке в описании, кроме как для начинающих студентов. Этим объясняется явный уклон в нашей книге на дополнительные средства ("приправы") - "соусы и пикули". Большинство из них психологически и биологически приспособлены для того, чтобы удовлетворять специфические потребности людей, зачастую доставшиеся нам от "цивилизованного" детства.

Отдельные лица, которые имеют определенный сдвиг в психике и вынуждены ЖИТЬ только на соусах и приправах, к сожалению, упускают самую существенную часть пищи - причуды и крайности в сексе очень похожи на то, чтобы питаться исключительно соусами из хрена вследствие аллергии к мясу; исключение же из пищи хренового соуса, как вызывающего расстройства, не необходимого и незрелого продукта - другой предрассудок, именуемый пуританством. Что касается нашего выбора потребностей и/или проблем, то мы основываемся на том, что уже много лет выслушиваем от людей.

При детальном описании секса довольно трудно не казаться скучным, как бы нескучно не вели мы себя в постели. Фактически, одна из вещей, еще упускаемых "новой сексуальной свободой", есть способность без ложного стыда использовать секс как игру - в этом отношении психоаналитические идеи о зрелости и незрелости почти столь же достойны порицания, как и морализации старого времени о том, что является нормой, и что - извращением. Все мы незрелые, и все мы имеем и тревоги и агрессивность.

Половая игра, как сновидение, является, возможно, запрограммированным в человеке выходом для приемлемого решения этих проблем, точно так же как дети выражают свои страхи и агрессивность в играх. Если они играют в пытки индейцев из ревности к младшему брату или к противоположному полу, мы не называем это садизмом; взрослые же, к сожалению, боятся играть, или переодеваться, или разыгрывать сцены. Это делает их застенчивыми, как будто при этом может быть выпущено на волю что-то ужасное.

Постель являеся тем местом, где можно играть в любые игры, но только на уровне игры; если бы взрослые стали менее застенчивы в отношении таких "невзрослых" потребностей, то мы могли бы иметь меньше глубоко встревоженных и совершающих преступления фетишистов, создающих что-то вроде своего общества, чтобы обделывать свои делишки, не чувствуя себя в изоляции. Мы слышали о "лягушатнике", который заставлял свою жену спать в резиновых простынях, он свихнулся по-настоящему, потому, что одевание в костюм для подводного плавания из причуды смущало его и заставляло чувствовать себя ненормальным.

Если бы мы могли передавать ощущение игры, которое является существенным для полного, предприимчивого и по-здоровому "невзрослого" взгляда на секс между совершающими его людьми, мы могли бы показать: люди, которые разыгрывают игры с бичеваниями и возбуждаются им, никого не беспокоят, при условии, что они не отвращают своего партнера, который может находить сценарий пугающим. Однако, люди, которые захотят дать выход подобным агрессивним наклонностям вне спальни, закончат тем, что попадут тюрьму или психбольницу. Предмет этой книги - удовольствие, а не психиатрия, но мы подозреваем, что эти вещи в чем-то совпадают. Игра - одна из функций сексуальной культуры, игривость есть составная часть любви, которая могла бы стать главным вкладом в человеческое счастье. Отсюда и происходит связь с внегенитальными и "невзрослыми" соусами и пикулями.

Но все же главным блюдом является любовное, без всякой застенчивости половое сношение - долгое, частое, разнообразное, оставляющее обоих участников удовлетворенными, но не слишком, чтобы они смогли перейти к другому легкому блюду или к другой еде в течение ближайших часов.

"Бутерброд" есть добрая лицом-к-лицу супружеская, отлаженная позиция с взаимным оргазмом, начинающая целый день или ночь обычной нежности. Другие способы любовных отношений являются специальными в различных отношениях, и изменения тембра можно варьировать бесконечно - усложненные способы для специальных случаев или специального использования, подобно задержке слишком быстрого оргазма у мужчины, или же такие шутки, которые, подобно наперченному бифштексу, ошеломляют раз в год, но не более.

Если вам не нравится наш репертуар, или он не согласуется с вашим собственным, не огорчайтесь. Цель "Радостей Секса" - стимулировать ваше творческое воображение. Вы можете начать с ваших собственных идей: "вот как мы это сыграем" - и играть своим собственным способом. Но к тому времени, когда вы испытаете все ваши собственные творческие сексуальные фантазии вам не потребуются книги. Сексуальные книги могут только предложить технику, чтобы побудить вас экспериментировать.

В конце концов, есть только два "правила" в хорошем сексе, кроме того очевидного, что не надо делать вещи, которые являются глупыми, антиобщественными, или опасными. Одно правило - "Не делайте ничего, что не приносит вам истинного наслаждения", а другое - "Узнавайте потребности вашего партнера и не сдерживайте их, если вы можете помочь".

Другими словами, хорошее отношение "давать и получать" основаны на компромиссе (так же как ходить на шоу - если вы оба любите одно и тоже - прекрасно, если нет - ходите по очереди и не позволяйте все время диктовать одному партнеру). Это может оказаться проще, чем звучит: если только ваш партнер желает чего-либо, что и вы не находите явно отвратительным, то истинные любовники получают награду не только от своих собственных удовлетворений, но и от того, что видят, как отвечает и удовлетворяется другой. Большинство жен, которые не любят китайскую пищу, будут иногда есть ее ради удовольствия видеть, как нак наслаждается ею муж-синофил (буквально "китаелюб"), и наоборот.

Партнеры, которые не хотят делать это сверх специфически сексуальных потребностей, обычно возражают, но не потому, что они пробовали это, и это их отвращает (многие экспериментальные блюда оказываются лучше, чем вы ожидали), а просто потому, что они игнорируют диапазон человеческих потребностей, плюс к тому напуганы, если эти потребности включают вещи, подобные агрессии, культивации внегенитальных ощущений или игровых действий, которые нормальные люди находят полезными, может рассматриваться как необходимая предварительная подготовка к любому расширению половых отношений, в частности, в браке, если вы действительно намерены остаться в нем, но все же книги не очень помогают в этом отношении. Они скорее пугают их, чем учат их.

Пары должны иметь соответствующие потребности и предпочтения (хотя люди и не могут узнать их сразу). Вы не сможете принять наши предложения и понять их, пока вы не научитесь отвечать партнеру в его желаниях. Ошибочно думать, что можно бежать столь же медленно, как и идти. Большинство людей прямо предпочитает сначала попробовать, а затем войти в игру.

Переосмысливание действительно помогает тогда, когда вы привыкли друг к другу социально (сексуальные потребности не единственные, которые требуют уравнивания у людей, живущих совместно) и чувствуете, что поверхность нуждается в дополнительной полировке. Если вы думаете что половые отношения переоцениваются, то это определенно требует полировки, т.е. коррекции, когда вы не обращаете достаточного внимания на более широкое использование вашего сексуального снаряжения как способа общей коммуникации.

Традиционная американская (и не только американская) уловка в такой момент, когда поверхность тускнеет, состоит в том, чтобы начать все снова в столь же безграмотной попытке с кем-нибудь еще с ничтожным шансом поиска лучшего соответствия методом случайного перебора. Эмоционально это бесполезно, и вы обычно повторяете прежние ошибки. Может быть, стоит попытаться либо узнать сексуальные вкусы друг друга до начала, либо постараться изучить их, если вы не сделали это интуитивно до сих пор. Если вы закладываете сад на долгий срок, разумно, по крайней мере, немного познакомиться с биологией растений.

Долговременная любовь, выражающаяся в активном сексе, означает, что вы должны знать что-то о биологии людей. Не входите во взаимный "делай-сам-психоанализ", или вы обрушите крышу друг на друга. Все мы имеем внегенитальные потребности, как бы нас ни отучали, ни консервировали и не воспитывали, точно также, как все мы имеем отпечатки пальцев и пуп. Узнавать чьи-то потребности и свои собственные, и как выражать их в постели не только интересно и поучительно, но и вознаграждаемо, и это есть то, к чему сводится половая любовь.

Просмотрите или углубитесь в эту книгу вместе или отдельно. Здесь есть все техники, в которых обыкновенные люди нуждаются и используют их в своей половой жизни, или просто наслаждаются игрой и расслаблением. Не тратьте время на то, что не для вас. Все понятия в этой книге действуют как возбудители на некоторых людей, но фактически ни одно не годится всем и каждому. Следуйте потребностям вашим и вашего партнера. Отмечайте все, что побуждает одного или обоих вас заявить: "Мне хотелось бы это попробовать".

Если вы стесняетесь говорить о своих сексуальных потребностях, составьте список номеров страниц, которые вам хотелось бы дать прочесть вашему партнеру, и обменяйтесь списками (нет необходимости тратиться на покупку двух экземпляров - можете соблюдать очередь). Затем выберите из них общие страницы. Вы узнаете такие вещи друг о друге, которых вы пока не знали, и вы будете вознаграждены.