**Позы в половом акте**

В ажнейшее положение в половом акте имеют позы. В качестве классической принята поза: женщина лицом к мужчине, мужчина сверху и активен. Но существуют и другие позы, которые вполне могут быть рекомендованы, и каждая обладает своими специфическими особенностями. Кроме того в рамках основных поз имеются варианты и разновидности.  
По поводу ввода полового члена во влагалище. Здесь может быть дана однозначная рекомендация. Ввод полового члена во влагалище, как и любые иные манипуляции с половым членом, должна осуществлять исключительно женщина. Она может это сделать наиболее удобно для себя, может и предотвратить слишком глубокое проникновение полового члена, если это почему-либо доставляет боль или неудобство, она же может предотвратить половой акт вообще, если пожелает.

Ввод полового члена во влагалище самим мужчиной часто вызывает болезненные ощущения при ошибочном направлении и смахивает на насилие.

Иногда половой член не может сразу проникнуть вглубь влагалища, особенно если его внутренняя поверхность слишком суха и чиста. Это часто бывает после ванны. Лишь потом, когда выделится из стенок влагалища специальный секрет, половой член проникает по смазке на полную глубину. Иногда это бывает неприятно, особенно при ослабленной мужской потенции, когда неполный охват воздействием полового члена может вызвать даже деэрекцию его. В этом случае используются смазка специальными или даже обычными кремами, в крайнем случае, собственной слюной. Тогда половой член хорошо и сразу проникает. Однако в молодом возрасте злоупотреблять смазками вряд ли стоит. Ведь постепенное проникновение и даже легкая болезненность вызывает особые ощущения и у мужчины, и у женщины, которыми вряд ли стоит пренебрегать. Смазки безусловно рекомендуются мужчинам в зрелом и пожилом возрасте. Но молодым парням их использовать не стоит. Регулярное использование смазок детренирует механизмы поддержания продольной жесткости полового члена и способность последнего выдерживать большие продольные нагрузки, например, при акте с девственницей, при анальном сексе. Эти механизмы нуждаются в регулярной тренировке, чтобы половой член был жестким как можно дольше, и использование полового акта без смазки дает наилучшую тренировку.

Мужчина особенно с большим и даже средним размером полового члена не должен стремиться сразу же вдвинуть его на полную глубину, так как глубина влагалища у различных женщин может варироваться, и если одна женщина способна принять большой половой член, то для другой даже нормальный – порядка четырнадцати сантиметров в эрегированном состоянии – может вызвать боль. Поэтому если это ваш первый половой акт с данной женщиной, будьте осторожны, вдвигая половой член, и если вы почувствуете, что его головка уперлась, либо почувствовали по вашей партнерше, что ей больно или неприятно, иногда из чувства неловкости женщина боится об этом сказать прямо, прекратите его вдвигать дальше. Совершайте половой акт на не полностью вдвинутом половом члене, постепенно вы его сможете продвинуть и дальше. Но будьте осторожны. Особенно мужчины с большим половым органом в эрегированном состоянии – пятнадцать сантиметров и больше.

Помните, что вы можете нанести женщине не только психическую, но и физическую травму. Так что хотя страсть всунуть свой половой член до самого упора вполне естественна, отвечает мужскому сексуальному позыву, но тут должно быть самоограничение. В случае несогласованности размеров полового члена и влагалища могут использоваться особые приемы, о которых будет сказано ниже.  
Рассмотрим теперь различные позы партнеров во время полового акта.  
Классическая поза – мужчина и женщина лицом друг к другу лежа, мужчина сверху. Ноги женщины раздвинуты и вытянуты. Мужчина лежит верхней частью тела на женщине, разгружая вес тела с помощью опоры на локти, колени чуть согнуты и принимают на себя часть веса его тела. Здесь возможны различные варианты:

* Мужчина движется вверх-вниз в равномерном и быстром темпе на почти полную амплитуду полового члена. Это обычно юношеский неопытный половой акт. Такой акт, как правило, заканчивается быстрым оргазмом мужчины, женщина часто не получает удовлетворения.
* Мужчина вдвигает свой член до упора и делает лишь легкие качания малой амплитудой, как бы подразнивая и разогревая женщину.
* Мужчина лежит неподвижно в течение всего полового акта. Ведущую роль играет женщина, которая вертикальными движениями таза осуществляет койтусное воздействие на половой член.
* Переменный ритм движения мужчины в сочетании с переменной глубиной погружения полового члена.
* Прерываемый акт. Мужчина делает несколько движений полового акта внутри влагалища, затем выводит его. Женщина ласкает его руками, одновременно, при желании, лаская половым членом собственные наружные половые органы. Затем член вновь вставляется и так несколько раз.

В этой позе большое значение имеют взаимное расположение тел мужчины и женщины по горизонтали. Если тело мужчины сдвинуто вперед по отношению к женщине, половой член оказывает большее давление на анальную стенку влагалища, при сдвиге вниз, к ногам – на лобковую стенку, одновременно при этом половой член мужчины испытывает воздействие на излом, что может доставить особые ощущения. Движения мужчины не обязательно должны быть строго вертикальны. Они могут быть направлены и вбок, мужчина может с помощью вращения своего таза придавать своему члену сложные движения и внутривлагалищные воздействия. Все это создает разнообразную гамму сексуальных ощущений у мужчины и женщины.

Очень важны в этой позе и движения женщины. Неподвижно и безучастно лежащая женщина – это самое отвратительное, что может случиться с мужчиной в сфере секса. Даже у Пушкина его “смиренница” “едва ответствует”, но все-таки ответствует. Без ответа женщины это превращается во что-то, похожее на некроманию, образец которой дан Федором Михайловичем Достоевским в финале романа “Идиот ”.  
При малой амплитуде движения женского таза эти движения должны быть в противофазе с движениями мужчины. Однако мужчины высоко ценят высокоамплитудные движения женского таза, так называемые *подмахивания*. Они осуществляются уже в фазе с движением мужского таза с резким торможением женского таза в верхней точке, благодаря чему происходит почти полный вылет полового члена из влагалища в высшей точке и затем при обратном движении его полное погружение на всю его величину, что дает особые фрикционные воздействия насыщенного характера.

Самое важное при этом чтобы была определенная синхронность между движениями мужчины и женщины. Нарушение этой синхронности остро ощущается мужчиной, резко уменьшая сексуальное наслаждение. Если почему-либо такая синхронность нарушилась, лучше не пытаться восстановить ее на ходу. Мужчине лучше остановиться, обычно женщина тут же успокаивается и можно начинать вновь свой “половой танец”.  
Движения женского таза также могут быть и более сложными с вращениями, качаниями и т.д. Отметим также еще один важный момент, про который часто женщины забывают, а мужчины не догадываются. Внутренние стенки влагалища женщины снабжены мускулатурой. Игрой этих внутренних мышц женщина может оказывать такие воздействия на половой член, которые создают совершенно необычайные сексуальные ощущения у мужчины.

Таким образом даже в рамках классической рутинной позы возможно создание самых разнообразных по ощущениям и насыщенности половых воздействий как со стороны мужчины, так и женщины. На фортепиано можно сыграть бесчисленное множество мелодий. Так и здесь. Амплитуды, темпы, ритмы и их смены, направления и все прочее – это как бы те клавиши, комбинируя которые можно петь все новые и новые песни сексуального наслаждения. Поэтому представление, что только необычные позы могут дать разнообразие сексуальных наслаждений, лишено всякого основания. Даже в рамках одной позы существует бесконечное разнообразие сексуальных песен.

Рассмотрим теперь некоторые разновидности классической позы.  
У некоторых женщин вход во влагалище смещен вниз к анальному отверстию. В результате половой член мужчины в обычной позе не проникает на желаемую глубину, В этом случае можно рекомендовать женщине поднять ноги и скрестить их на спине мужчины.  
Противоположный случай – слишком высокое размещение входа.

В этом случае наиболее чувствительная часть полового члена – верхняя поверхность его головки – не оказывает необходимого давления на лобковую стенку влагалища и не возникает необходимой раздражающей силы трения на эту высокочувствительную часть мужского члена. В результате оказывается ослабленной сила сексуального чувства. Можно в этом случае рекомендовать следующий вариант. Мужчина вытягивает ноги, а туловище поднимает, прогибаясь в пояснице и опираясь на прямые руки.

Женщина может лежать и со сведенными вместе ногами либо даже со скрещенными. В первом случае мужчина может, если позволяет его вес, полностью лежать на женщине, вытянув свои ноги прямо вдоль ног женщины. Эта поза рекомендуется при широком влагалище. В этом случае происходит защемление полового члена и сексуальное чувство усиливается. Одновременно в этой позе глубина проникновения полового члена уменьшается. Поэтому эта поза рекомендуется при слишком большом для женщины половом члене.

Особенно эффективное ограничение глубины проникновения полового члена происходит при половом акте лицом к лицу, но лежа на боку. Лучше всего при этом ввести половой член в классической позе, а затем, не вынимая члена, перекатиться на бок. При очень большом половом члене этот способ может быть рекомендован как наиболее безопасный и приемлемый.

Следующей по распространенности позой является поза лицом к лицу, но мужчина снизу, а женщина сверху. При этом женщина сидит на мужчине. Приподымаясь и опускаясь, женщина выполняет активную роль. Собственная активная роль, возможность по собственному желанию и чувствованию регулировать области раздражения и их интенсивность приводят к тому, что эта поза наиболее способствует оргазму женщины, и она достигает его наиболее быстро. К тому же в этом положении происходит очень глубокое проникновение полового члена во влагалище, причем женщина может сама этот процесс регулировать. Для мужчин с небольшим размером пениса она очень благоприятна. Ее любят также мужчины с сексуально-психологическим складом “мужчина-женщина”, ибо здесь женщина сама *надевается* на половой член и играет активную роль, а мужчина может быть вообще безучастен. Все сказанное позволяет рекомендовать эту позу в качестве одной из наиболее интересных.

Любая супружеская чета, по нашему мнению, должна иметь эту позу в своем “репертуаре”.

Женщина может и лежать на мужчине. Но это уже дает другие сексуальные ощущения, однако, видимо, более благоприятные для мужчин. Поэтому можно рекомендовать совместное использование двух последних поз. Начинают половой акт в позе *насаживания*, в которой женщина получает удовлетворение, затем переходят к обращенной классической позе и мужчина, имитируя действия женщины в обычной классической позе, доводит уже до оргазма себя.

Лицом к лицу осуществляется и восточная поза, когда мужчина сидит, а женщина садится к нему на колени, обхватывая его талию ногами. И последняя поза лицом к лицу – половой акт стоя. Эта поза требует больших сил и применяется в основном в юношеском сексе, когда нет соответствующих комфортных условий. Ее можно назвать *позой подъездов*, ибо именно таким сексом нередко заканчиваются свидания молодых людей.  
Положение, при котором женщина обращена к партнеру спиной, почему-то в *народной сексологии* считалась предосудительной, хотя в этом утверждении нет ни грамма здравого смысла. Это типичный предрассудок. Данная поза столь же нравственна, как и всякая другая. Вообще о нравственности в сексуальных отношениях. *Все* нравственные проблемы лежат **до** сексуальных отношений. Есть вопрос – нравственно или безнравственно вступать в интимные отношения. Но уже если вы для себя эту проблему решили, то на стадии самих сексуальных отношений нравственных вопросов нет. В сексе вообще нет нравственных проблем. Все нравственные проблемы лежат, как говорят в программировании, в *окружении* секса. Секс густо погружен в обрамление нравственных проблем. Но собственно в самом сексе есть только проблемы эстетические, проблемы *наслаждения*. И ничего, абсолютно ничего иного. Наслаждение и удовольствие. Секс есть вообще вещь абсолютно бесполезная. Раньше еще была связь с зачатием и деторождением. Сейчас эта связь стала очень и очень слабой. Ведь для того, чтобы зачать одного-единственного ребенка, как это распространено в современной семье, требуется всего один, пусть десять половых актов, а отнюдь не десятки тысяч, как это характерно для половой жизни современного человека. Секс ничему не служит кроме самого секса, секс – это самоценность, в отличие от таких, к примеру, сфер деятельности как мышление для развития общества, деторождение и детовоспитание для продолжения человечества и т.д.

Но именно секс создает сугубо человеческую атмосферу наслаждения и радости, создает самое понятие человеческого счастья, создает стимулы для борьбы за счастье, а эта борьба идет уже в совершенно других социально значимых и общественно полезных сферах.  
Для чего бизнесмен стремится заработать много денег? В немалой степени и для того, чтобы иметь много секса и секса высококачественного, секса с лучшими женщинами. Для чего человек стремится в политику? Чтобы приносить благо людям? Вполне возможно. Но общественное благо вовсе не означает отрицание личного. Наоборот, желательно, чтобы они шли вместе. А важнейшее личное благо молодого человека секс. Для молодых людей секс первостепенный двигатель их деятельности. Вот так опосредствованно реализуется социальная роль секса.

Вот почему в собственно сфере секса есть только вопросы наслаждения и удовольствия. Безнравственно, к примеру, изменять мужу чтобы только насолить ему за то, что он не дал денег на колечко с рубинчиком, даже если вы отдались первому встречному-поперечному в самой что ни есть *узаконенной* позе и держались при этом в высшей степени скромно. Но нравственно вступить в сексуальные отношения с любимым, по крайней мере, если здесь не затронуты интересы третьих лиц, в каких бы формах, позах и количествах эта связь ни протекала.

Вот почему помните очень твердо, еще раз повторим: собственно в сексе нет места понятию “нравственность”. Центральное понятие в сексе есть *наслаждение*. Все хорошо, что его увеличивает. Плохо, что его уменьшает. Так должна решаться проблема “секс и нравственность”. Вся нравственность до секса. И секс лежит в среде, густо окруженной этическими проблемами. Но внутри секса их нет. Вот почему если мы будем говорить об этических проблемах секса, то это означает, что мы имеем ввиду именно этику “сексуального окружения”.

Поэтому и поза “мужчина сзади” также нравственна, как и всякая иная. Главная особенность этой позы состоит в том, что при этом половой член проникает, как правило, гораздо глубже, чем при позе “лицом к лицу”, причем здесь женщина почти не имеет возможности регулировать глубину его проникновения во влагалище. Другая особенность этой позы состоит в том, что эрогенная зона мужчины вокруг его полового члена также участвует в создании сексуального чувствования, лобок мужчины и его яички касаются и утопают в нежных ягодицах женщины. Поэтому мужчинам нравится эта поза. Особенно она подходит мужчинам с относительно небольшим половым членом. Может быть несколько разновидностей этой позы.

Поза “рака”. Женщина встает на четвереньки, мужчина стоит на коленях на кровати, либо на полу. И хотя многие весьма высоко ценят половой акт в этой позе, рекомендовать его всем трудно, так как для женщины это довольно трудная поза. У многих женщин часто после такого сексуального акта болит спина, устают руки, так как весь “удар” мужского тела приходится на руки женщины, у нее могут быть боли в пояснице. При длинном половом члене эта поза вообще недопустима, так как здесь движения мужчины носят ударный характер с чрезвычайно глубоким проникновением полового члена. Женщины в ней редко получают наслаждение, так как в этой позе женщина полностью пассивна и не имеет контактов с телом мужчины кроме как через его половой член. Эту позу можно рекомендовать как пряное “сексуальное блюдо” для мужчины.

Зато другой вариант заслуживает достаточно широкого распространения. Женщина и мужчина ложатся набок, мужчина в затылок женщине. Женщина поджимает ноги. Мужчина ложится несколько наискосок. Половой член вводится сзади. Эта поза имеет целый ряд достоинств.

Во-первых, она наиболее “укромна”, а это очень важный фактор для супружеских пар, делящих свою спальню с детьми либо другими членами семьи. Увы, это пока еще “имеет место”. Поэтому эту позу можно смело назвать “позой коммунальных квартир”, в этой позе зачаты поколения советских детей. Во-вторых, эта поза требует наименьшей затраты физических усилий от партнеров среди всех поз, ибо женщина здесь лежит без всякой нагрузки, а движения партнера, в принципе, могут сводиться лишь к покачиваниям верхней части тела. Поэтому для пожилых людей эта поза может быть предпочтительней. Половой акт в этой позе может продолжаться достаточно долго без переутомления, может свободно приостанавливаться. В то же время возбуждающая способность, особенно по отношению к женщине, может быть существенно усилена ласканиями мужчины руками по самым эрогенным зонам женщины – ее лобку, половым губам, ягодицам.  
Вообще надо отметить, что ласки могут продолжаться и в процессе самого полового акта, при этом каждая поза имеет свои наиболее удобные зоны ласканий. В описанной позе это половые губы, клитор и лобок женщины, а женщина ласкает яички мужчины. В классической позе мужчина может ласкать женщину с помощью поцелуев, а женщина ласкает спину и ягодицы мужчины. В позе “надевания” мужчине удобно ласкать женскую грудь. В позе “рака” объектом ласканий мужчины является спина и ягодицы женщины.

И, наконец, поза мужчина и женщина стоя, женщина наклоняется, мужчина сзади. Эта поза удобна при совместном мытье в бане или ванне. В романе “Жерминаль” Золя как раз и описывает эту позу, как наиболее широко распространенную в шахтерских семьях при мытье шахтеров женами после работы. Очень рекомендуется такая поза при совместном мытье мужчины и женщины под душем, орошающая сверху вода при этом создает особенные сексуальные чувствования.

Такой половой акт хорошо осуществлять в качестве первого вводного полового акта при основательных, например, на всю ночь, свиданиях женщины и мужчины.

**Список литературы:**

1. “Азбука секса”, В. Жириновский, В. Юровицкий.