

Секс в новом веке



маленькая книга

о больших возможностях

18+

Саша Бло

**Секс в новом веке: маленькая
книга о больших возможностях**

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=23303377

SelfPub; 2018

Аннотация

Эта небольшая книга позволит читателю по-новому взглянуть на свой брак и более полно раскрыть свою сексуальность. С её помощью вы сможете открыть в своей семейной жизни такие горизонты, о которых ранее не решались и мечтать!

Содержание

Введение.	5
О чём эта книга?	5
Кто я?	6
Почему я всё это пишу?	7
Для кого эта книга.	9
Мои киты и черепахи.	10
Что я предлагаю?	12
Читатель: «Погоди, так ты свингом что-ли предлагаешь заниматься? Уже сто лет все знают про открытые браки! Зачем еще раз про это говорить?»	15
Что ждать от этой книги?	17
Отказы	20
Что же мы имеем?	21
Поехали! 7 шагов к новым горизонтам.	25
Вжух! Всего пара изменений, которые имеют большие последствия.	26
Как такое возможно?	30
Как же это делается...	32
Шаг первый – оцениваем ситуацию.	32
Шаг второй – обо всём можно поговорить.	36
Шаг третий – договариваемся	39
Шаг четвёртый – высовываем нос наружу	52

Шаг пятый – еще раз всё обдумаем!	58
Шаг шестой – действуем!	62
Шаг седьмой – рефлекслируем	69
Примеры эротических игр.	70
Секс в присутствии другой пары	70
Игра «Контакт».	71
Игра «угадай по прикосновению».	75
Игра «фотограф»	76
Игра «всё для тебя».	77
Игра «вызов».	80
Игра «Рататуй»	81
Твистер	81
Игры из детства, игры для праздников	82
А это точно не измена?	83
Заключение	86
Обратная связь	89
Список рекомендованной литературы	90

Введение.

О чём эта книга?

Дорогой читатель! Я рад, что вы интересуетесь темой секса и выбрали эту небольшую книжку. Здесь я хочу рассмотреть важную и по сегодняшним меркам весьма провокационную тему – о возможности выхода сексуального опыта за границы брака. Я немного порассуждаю о сексе в контексте брака и о том, как супруги могут разнообразить свою сексуальную жизнь. Главным образом я попытаюсь ответить на вопрос «Что делать, если одному из супругов интересен сексуальный опыт вне брака».

Кто я?

Обычный человек. У меня нет никаких регалий и заслуг, которые бы могли склонить вас, дорогой читатель, прислушаться к моему мнению. Придётся мне полагаться исключительно на свою способность излагать мысли. У меня вообще нет никакого желания убеждать авторитетом, поэтому исключительно для справки скажу, что я уже много лет увлекаюсь философией, психологией и сексологией. Собственно, поэтому-то я и ощущаю в себе потенциал что-то рассказать на тему секса. Заслуживает ли внимание эта писанина, решать вам!

Возможно, для кого-то отсутствие регалий наоборот будет положительным фактором. Я ведь ни разу не гуру секса и не безумный экстремал, который может сожрать на завтрак Бера Грилза. Я – обычный парень, в чём-то даже стеснительный, немного интровертированный и начинал с самых классических и самых заурядных понятий о границах допустимого в браке. Долгое время мы с женой только этих стандартных границ и придерживались. А это значит, что, в общем-то каждый, кому интересна эта тема, может повторить мой опыт и использовать те инструкции, которые я здесь привожу.

Почему я всё это пишу?

Причин много, начиная от моих самых ранних эротических переживаний и заканчивая тем, что сейчас у меня в голове накопилась целая куча понимания о том, как лучше исследовать новые области своей сексуальной жизни. Куча эта очень большая и если я этого понимание не изложу на бумаге, то, боюсь, у меня попросту взорвётся голова. Но всё-таки главная причина, почему я это пишу – обман.

Я очень люблю правдивых людей и сам стараюсь всегда не только говорить правду, но ещё и честно и прямо озвучивать другим собственные намерения. Исключение составляют только рассказы детям о волшебных существах, вроде зубной феи и Деда Мороза. Ну это, я думаю, вы мне простите =) Так вот, меня очень расстраивает, когда люди обманывают друг друга или нарушают свои договорённости. И каково же было моё удивление, когда я однажды наткнулся на статистику супружеских измен! Разные источники указывают различные цифры (оно и понятно, эти данные можно взять только из опросов, да потом их ещё и корректировать нужно, ведь не каждый признается в измене). Но при этом все они колеблются где-то в районе 75% для мужчин и 25% для женщин. Где-то больше, где-то меньше. Это же ужас! Нет ни одного исследования, которое приводило бы цифру, например в 10% для мужчин! Вдумайтесь только! Если жен-

щина выходит замуж, то у неё всего один шанс из четырёх, что муж её не обманет в одной из своих главных клятв! Всего один из четырёх! Женщины, конечно, намного меньше склонны искать приключения на стороне, но даже 25% – это тоже очень много. Если каждая четвёртая женщина изменяет своему мужу, это можно назвать повсеместной практикой. Выходит, что супруги очень часто друг друга обманывают. Почему так происходит, мы рассмотрим чуть ниже. Главное, что я очень хочу, чтобы люди друг друга не обманывали. Я думаю, это очень хорошая цель для книги. И если благодаря этой книге хотя бы в одной семье не произойдёт обман, я буду считать свою цель достигнутой! Но чтобы это произошло, прежде всего, нужно чтобы люди не обманывали сами себя. Я надеюсь, что и в этом данная книга хоть немного сможет поспособствовать.

Есть у этой книжки и глобальная цель. Если задуматься, то у каждого поколения есть свои собственные задачи. У поколений XX – XXI веков появилась одна специфическая задача. Кроме того, чтобы научиться всему тому, что нас научили старшие, нам зачастую еще и приходится признать, что они учили нас в меру своего разумения и переосмыслить, актуально ли это разумение сейчас. Эта книга – как раз одна из попыток переосмыслить то, чему нас учили наши родители о сексе и о браке. Это попытка ответить на вопрос, что из этого является важным, а что – сохраняется из-за инертности нашего поведения и должно быть пересмотрено.

Для кого эта книга.

Вообще, прочесть её может каждый, кто, как говорят врачи «ведёт половую жизнь» в браке. Особенно стоит прочесть тем, кто интересуется разными альтернативными формами брака: открытым браком, свингом. Ну а больше всего я посоветовал бы прочесть эту книгу тем хорошим парням и девчонкам, которые никогда не изменяли (и не изменят) своим супругам и которые готовы открыть что-то новое в себе и в своей второй половинке.

Мои киты и черепахи.

Для того чтобы вам, дорогой читатель еще проще было понять, как содержимое этой книги соотносится с вашими ценностями, я сразу напишу основные «аксиомы», которые я для себя принял и от которых отталкиваюсь, строя всё своё повествование. Если они вам не близки, то, возможно, не стоит тратить своё время на чтение этой книги. Намного интереснее её будет читать тем, кто разделяет мои взгляды.

1. Каждый человек имеет право на сексуальное самовыражение. Не существует «правильного» и «неправильного» секса. Я исхожу из того, что два (или больше) половозрелых, дееспособных, совершеннолетних индивида могут самостоятельно между собой договориться об интимных отношениях друг с другом. Если эти действия не противоречат действующим обязательствам в рамках брака, то никого кроме них это не касается. Допустимо всё, что допустимо для каждого из них и что не нарушает интересов третьих лиц. При этом каждый из них должен осознавать возможные последствия своих действий, в том числе для здоровья и возможного рождения детей.

2. Я против лжи. Мне не нравится, когда люди обманывают друг друга или нарушают ранее достигнутые договоренности. Особенно – когда это происходит в браке. Точно так же я против ханжества и лицемерия.

3. Я против насилия, если только оно не происходит по специальным правилам в специальных играх. Любые вопросы, особенно в браке лучше решать спокойно, не направляя агрессию на своих близких. В идеале так делать всегда.

4. Самое лучшее в нашей жизни – это любовь. Самая лучшая любовь – это полное принятие. Если человек искренне, альтруистично любит, то он счастлив. Можно справиться с любыми проблемами в браке, если решать их, исходя из любви к своему партнёру. Не в браке – тоже. Самое лучшее в нашей жизни – это любовь. Самая лучшая любовь – это полное принятие.

Что я предлагаю?

Современный брак – это соглашение, причём основные его положения принимаются по умолчанию. То есть, вступая в брак, супруги, конечно, обсуждают какие-то обстоятельства предстоящей жизни, но львиную долю установок они принимают от окружающего их социума. Наличие «набора правил по умолчанию» полезно тем, что люди сразу понимают, что же их ждёт после свадьбы. Это знание приходит еще в детстве и дополняется в подростковичестве. Каждый из нас, вырастая, видел пример супружеских отношений, начиная от наших собственных родителей и заканчивая персонажами в кино и книгах. Поэтому нам не нужно уточнять все аспекты брака каждый раз, когда на горизонте маячат романтические отношения. (Хотя иногда именно так и нужно делать, ведь многие люди «по умолчанию» имеют совсем разные установки).

Недостатком классического брака является то, что он унаследован нами от наших бабушек и дедушек. Это всего 3-4 поколения, то есть максимум 100 лет. Но за это время жизнь очень сильно изменилась. Исчезли паровозы, появились автомобили и самолёты. Средства контрацепции стали настолько совершенны, что появилось понятие «планирование семьи» и люди действительно оказались в состоянии иметь столько детей, сколько хотят, а не столько, сколь-

ко позволит родить здоровье женщины. Но для брачного соглашения эти три-четыре поколения – всего лишь миг. Мы довольно инертны и охотно воспринимаем эти поведенческие паттерны от своих родителей, преобразовывая их совсем немного. Местами это выглядит так, будто мы ездим на автомобиле, а в гараже исправно храним запас воды и сена для лошади. Лошадей уже 100 лет почти нигде нет, а сено мы всё равно запасем. Нет, ну боязно же... Наши деды запасали, родители запасали. Вдруг что-то случится, а мы без сена...

Так вот, я предлагаю каждому аккуратно рассмотреть современное брачное соглашение и провести ревизию на предмет наличия «сена» в сексе, то есть норм, которые сегодня при определённых условиях уже можно смягчить, а возможно, и вовсе упразднить.

Здесь вы найдёте один из возможных вариантов выстраивания отношений в семье: что же можно получить, устранив из них «сено». Кроме того, я опишу, как прийти к этой модели отношений мягко, без насилия и не травмируя себя и своего партнёра.

Вообще, в таком процессе главное – аккуратность и деликатность. Нет ничего хорошего, если мы возьмём бульдозер и сравняем наш гараж с землёй только за то, что на нескольких полках завалилось никому не нужное «сено». К тому же кому-то это «сено» может совсем не мешать. Кому-то оно просто дорого как память. Я против шоковых изменений в отношениях, поэтому «деликатность» – то тот принцип,

которого я советую придерживаться всем. Возможно, кто-то никогда не сможет расстаться со своими запасами «сена» в гараже. Возможно, у кого-то этот процесс займёт годы. Но я считаю, что семейное благополучие стоит того, чтобы все изменения делать аккуратно, последовательно и поступательно, так, чтобы все члены семьи чувствовали комфорт, собственную безопасность и любовь в отношениях между собой.

Читатель: «Погоди, так ты свингом что-ли предлагаешь заниматься? Уже сто лет все знают про открытые браки! Зачем еще раз про это говорить?»

Нет, не совсем. Я предлагаю чуть более изящную систему отношений, чем простой обмен сексуальными партнёрами. Я предложу больше ограничений, чем требуется для того, чтобы однажды просто поменяться партнёрами на ночь. Я уверен, что такой подход будет допустим и интересен большему числу людей – тем, кто не настолько рискован и раскован, чтобы взять и с места объявить свой брак открытым. Главное, что я хочу здесь предложить – это как современному человеку с классическими взглядами на семью найти комфортные границы допустимого в сексе поведения, основываясь на собственной телесности и сексуальности, а не на общепринятых нормах. Возможно, кто-то, пользуясь этим методом, и придёт к классическому свингу. Возможно, кто-то нарушит многие общепринятые нормы, но так никогда и не получит сексуального опыта ни с кем, кроме своего супруга. Но это уже личное дело каждого. Тем же, кто запросто может взять и попробовать свинг со своим партнёром, этак

книга точно не нужна. С другой стороны, если вы однажды пробовали свинг и результат был негативным, возможно вам стоит прочитать эту книгу, чтобы понять, в чём заключались ошибки.

Что ждать от этой книги?

По сути, эта книга – что вроде правил дорожного движения. Она даёт ответ на вопрос «Что, делать, чтобы ... ?». И написана она по тем же мотивам, по которым когда-то были написанные первые правила движения для автомобилей – создать новые возможности, соблюдая безопасность участников. Например, люди тысячи лет путешествовали по свету и нормально обходились без каких-то там правил. Но в начале двадцатого века учёные-изобретатели придумали автомобили, которые могли двигаться намного быстрее, чем лошади. Для того чтобы автомобили могли ездить быстро и не сталкиваться, людям пришлось придумать правила дорожного движения. В них, например, приняли, что нужно держаться одной стороны дороги. Всадники-то могли по ходу решить, как разъехаться, а вот автомобилисты – уже не могли. Точно так же люди тысячи лет жили семьями и обходились традиционными семейными правилами, присущими для их культуры. Сейчас ситуация изменилась – наука шагнула далеко вперёд в вопросах здравоохранения и планирования семьи. Наука дала возможности, но вот общепринятые правила, как пользоваться этими возможностями, мы еще не выработали. Я предлагаю один из вариантов таких правил. И это значит, что написанное здесь никак не претендует на абсолютную истину. Я просто пытаюсь ответить на вопрос

«Что делать, чтобы ... ?». Возможно, на один вопрос будет несколько ответов. Не факт, что я приведу их все. Например, на вопрос «Что делать автомобилистам, чтобы не сталкиваться?», в одних странах люди ответили «Нужно придерживаться правого края дороги», а в других странах ответили «нужно придерживаться левого края дороги». В итоге мы имеем страны с правосторонним и левосторонним движением. И там и там автомобилисты, которые не нарушают правила, не сталкиваются со встречным потоком. Но нет стран, в которых есть интенсивное движение и правила говорят «езжайте по любой стороне дороги». Так вот, здесь я приведу только один из множества возможных вариантов правил. Выполнение их позволит вам воспользоваться теми новыми возможностями, которые подарила нам наука и при этом «не попасть в аварию».

Чем я не буду здесь заниматься, так это доказывать то, что описываемая здесь модель отношений может существовать, что она допустима и что люди могут быть счастливы в таких отношениях. Не верите – ваше право! Во-первых, я не собираюсь никого переубеждать. Во вторых, я знаю достаточно примеров пар, которые в той или иной мере нарушают общепринятые в браке нормы и при этом вполне счастливы. Какой путь выбрать – каждый решает сам. Эта книга – не агитация, а просто попытка дать что-то вроде ПДД тем, для кого это интересно и актуально. Остальные могут жить так, как им нравится, ничего не менять и быть не менее счастли-

ВЫМИ.

Отказы

Я всячески выступаю за мягкость, деликатность, доброжелательность и чуткость при любых действиях, касающихся семьи и отношений между супругами. Но, к огромному сожалению, я не могу никому ничего гарантировать. Даже если водитель всегда выполняет правила дорожного движения, всё равно имеется ненулевая вероятность, что во время очередной поездки он попадёт в аварию. У водителя встречной машины может лопнуть колесо и тогда его может вынести на встречную полосу. А всё потому, что дорога – область повышенной опасности. Точно так же и здесь. Люди – очень сложные и непредсказуемые системы. И любые изменения в семейных отношениях – это зона повышенной опасности. И никто не может дать гарантию, что всё пройдет гладко, как бы тщательно мы ни соблюдали те или иные правила. В любом случае нам приходится действовать на свой страх и риск. И предпринимая очередной шаг, полезно об этом помнить и стараться очень четко осознавать свои действия, а так же то, что последствия могут быть разрушительными. Но я всё-таки отмечу, что миллионы водителей каждый день выезжают из пункта А и успешно попадают в пункт Б. Так что сопоставлять ожидаемые бонусы и возможные риски придётся только вам самим, мой дорогой читатель!

Что же мы имеем?

Прежде всего, давайте посмотрим, почему сложилась текущая ситуация? Откуда взялось «сено» в наших гаражах?

Я не буду приводить большого исторического экскурса, это не научный труд и я не хочу вас утомлять. Можете поверить мне на слово, а если не доверяете, почитайте научные книги. Если кратко, то классическая модель семьи, которая предполагает монополию сексуальных отношений для супругов – это вполне успешная и проверенная веками схема. Понятно, что она не «забетонирована на месте». Тема смягчения нравов так или иначе прослеживается на протяжении последних лет трёхсот, если не больше. Если рассмотреть нравы начала XIX века, то становится понятно, что с тех пор взгляды, например, на добрачный секс стали намного либеральнее. Например, сейчас сложно представить ситуацию, что заключение брака будет отменено из-за того, что у невесты был добрачный секс. Для нас это вполне нормально. Большинство современных невест не являются девственницами. Но всего каких-то 200 лет назад просто сам факт нахождения девушки вне родительского дома с посторонним мужчиной автоматически означал позор не только для неё, но и для её семьи. Не знаю, насколько обоснованными с прагматической точки зрения были эти суровые взгляды, но совершенно очевидно, что монополия в сексуальных отноше-

ниях была вполне оправдана. Ведь никто не хотел растить чужих детей.

Мы, живя в тёплых квартирах, совсем забыли, что каких-то 80 лет назад в нашей стране был голод, от которого самым настоящим образом умирали люди. Чтобы поесть самому и накормить семью, среднестатистическому жителю требовалось тяжело работать каждый день. И даже это не гарантировало, что не случится неурожай и не наступит голод. Средств контрацепции в современном понимании не существовало в принципе, и любая сексуальная связь мужчины с женщиной могла закончиться беременностью. Можно понять, почему в таких условиях никто не хотел допускать возможность внебрачных связей. Это всего один из простых примеров, но всё же нужно понимать, что раньше жизнь во многом была организована совсем не так, как у современного жителя. Так что я ни в коей мере не хочу критиковать нравы и мораль прошлых веков. Уверен, что в основном такой уклад был оправдан и для чего-то нужен. Но возникает вопрос, насколько он актуален в настоящее время? Я считаю, что не слишком оправдан.

Всё-таки, нам, современным жителям развитых стран, сильно повезло. Всего за каких-то сто лет наука принципиально изменила подход к гигиене, медицине, вопросам планирования семьи, а так же мобильности. Что уж говорить, один интернет не только перевернул возможности коммуникации, но и натурально переворачивает всю парадигму со-

временной экономики. Появилось множество явлений, которых раньше не было и это иногда вызывает коллизии.

Например, мы сейчас довольно усердно следуем правилу, что человек не должен полностью обнажаться при посторонних людях другого пола (кроме врачей). Это правило нормально работало лет 100 назад, так как один человек в принципе мог видеть другого, только если находился рядом с ним. Действительно, зачем женщине оголяться при другом мужчине, если только она не собирается заняться с ним любовью? Если женщину заставляли в таком положении (раздетой), то, естественно, она обвинялась в измене мужу и считалась обесчещенной. И большинство современных людей продолжает придерживаться этих правил. Но жизнь усложнилась, и появились явления, которые обходят это ограничение. Например, в современной семейной жизни считается нормальным, если один из супругов посмотрит на фото обнаженного человека или даже просмотрит порнографическое видео. То есть смотреть на обнаженных людей уже не зазорно. Зазорно – смотреть на обнаженных знакомых людей. Что порождает довольно забавную ситуацию, когда средний обыватель может видеть на экране обнаженными почти всех звёзд Голливуда, но собственных друзей голышом – никогда.

В общем, жизнь поменялась сильно. И только основываясь на этих изменениях, я предлагаю пересмотр имеющихся парадигм. Если вдруг случится масштабная война, или стихийное бедствие, из-за которых будет разрушена вся миро-

вая экономика, то наверняка люди вернуться к старым, более прагматичным моделям семьи. Но конкретно сейчас, я считаю, мы можем позволить себе некоторые вольности.

Поехали! 7 шагов к новым горизонтам.

Если вы, мой дорогой читатель, чувствуете себя как Гагарин, это нормально и даже закономерно.

Вжух! Всего пара изменений, которые имеют большие последствия.

Итак, я предлагаю внести всего пару изменений в современный кодекс семейных отношений. Много нам не нужно, иначе можно голову сломать =) Одно изменение в гласную часть кодекса, одно – в негласную.

Первое изменение касается монополизации сексуальных отношений между супругами. Сейчас предполагается, что люди, вступающие в брак, передают друг другу монополию на секс. По сути, я даже не столько предлагаю изменить это правило, сколько признаться честно, что оно очень плохо работает. Статистика говорит о том, что мужчины и женщины все равно вступают в сексуальную связь на стороне. Проблема в том, что современные поведенческие паттерны не предполагают, что супруги могут договориться в этом вопросе. В результате муж с женой формально следуют правилу «по умолчанию», но на деле нарушают его и обманывают друг друга, а это весьма печально. Я считаю, что супруги должны иметь право и возможность просто договориться по любым вопросам, даже по вопросам секса. Главное – чтобы каждый из супругов имел возможность высказаться и быть услышанным.

Возможно, у вас сразу возник вопрос: «Как же без монополии? Ну что это за брак, когда все трахаются с кем попа-

ло на право и на лево?». Есть простой ответ: «Так и не надо трахаться с кем попало направо и налево!». Секс в браке – это выражение любви и привязанности супругов. Очевидно, что в гармоничном браке секс – не является единственным выражением этих чувств. Не хуже супруги выражают свои чувства при обычном общении, в заботе друг о друге и в эмоциональной привязанности. Но в современном классическом представлении брака нет монополии на общение между супругами (хотя история знает примеры и такого, например, средневековая Мальта). То есть супруги проводят свободное время и друг с другом и с другими людьми (друзьями, знакомыми, родственниками). Обычно, друг с другом – больше. Ни у кого ведь не возникает вопросов, как может существовать брак, если нет монополии в общении? Супруги сами регулируют это вопрос. Например, если муж будет проводить больше свободного времени с другом, чем с женой, то это значит, что с отношениями что-то не так. А когда всё хорошо, то обоим супругам нравится проводить вместе много свободного времени. Я считаю, что примерно так же может работать и сексуальный опыт, но с некоторыми поправками. Всё-таки секс – более интимный и личностный процесс. Но при этом я уверен, что супруги, отказавшись от монополии в сексе, могут аналогичным образом регулировать такие отношения. Если в браке всё хорошо, то 90% секса всё равно будет происходить только с супругом, даже если отказаться от монополии. Если же кого-то тянет на секс с посторонни-

ми больше, чем с супругом, то это не из-за отсутствия монополии в сексе, а из-за того, что между супругами что-то разладилось. Я склоняюсь к тому, что современный секс – это не причина, а выражение отношений между людьми. Если отношения крепкие, то и без сексуальной монополии им ничего не грозит.

Второе изменение касается «негласной» части кодекса и является не столько правилом, сколько условием для возможности существования первого изменения. Оно заключается в том, что каждый из супругов должен иметь возможность безнаказанно высказывать свои пожелания и сексуальные фантазии. Сейчас оно гласно нигде не зафиксировано, но по умолчанию в браке обычно предполагается, что оба супруга играют в игру «кто на свете всех милее?». Сложно представить себе, чтобы муж в присутствии жены мог сказать: «А у тебя симпатичная подруга! Было бы интересно с ней заняться сексом!». Скорее всего, после такого он получит по голове первым же попавшимся под руку жены тяжелым предметом. Так же очень вероятно, что еще довольно долго она будет припоминать ему этот инцидент. Для нас такое поведение является абсолютно нормальным. Мы наблюдаем его примеры в семьях друзей, родственников и на экране телевизоров. К сожалению, именно такие поведенческие паттерны и толкают на обман тех, кому совсем уж неймётся получить секс на стороне. Любая попытка завести в семье разговор на такую тему, скорее всего, кончится как мини-

мум раздражением, а как максимум – скандалом. В результате получается печальная ситуация. Вместо того чтобы пытаться что-то обсуждать, люди предпочитают просто сделать то, что хочется, допуская риск разоблачения и последующего скандала и даже развода.

Собственно, это всё, что я предлагаю: допустить, что супруги имеют право не устанавливать монополию на секс, и что каждый имеет право высказаться о своих желаниях и быть услышанным. Не так уж и много. Дальше я всего лишь расскажу о том, как человек с традиционными взглядами на брак может внедрить в свою жизнь эти изменения и использовать их.

Как такое возможно?

Конечно, сразу возникает вопрос – а как вообще такое возможно? Понятие супружеской верности существовало веками. Как от неё можно отказаться? Но я и не предлагаю отказываться от верности! Я как раз выступаю за то, чтобы супруги друг друга не обманывали и не изменяли друг другу. То есть соблюдали заключенные соглашения и взятые на себя обязательства. Но традиционный брак по умолчанию предполагает некоторые соглашения. И, вступая в брак, люди автоматически их принимают. Я даже не против этого. Но я считаю, что супруги по совместной договорённости могут эти соглашения пересмотреть. Не более того. Да, пусть существует некая форма брака «по умолчанию», которая предусматривает все классические взгляды на брак. Но почему люди должны придерживаться тех соглашений, которые им не нужны?

Еще здесь хочу отметить, что мы живём в довольно специфическое время. Наблюдается довольно значительное расхождение во взглядах на секс между людьми разных поколений и разной степени вовлеченности в современную информатизацию. Конечно, более молодые люди и так называемые «граждане интернета» придерживаются более либеральных взглядов на секс. И в то же время старшее поколение и те, кто основную часть информации получает от телевизора,

могут смотреть на эти вопросы очень консервативно. Каких взглядов придерживаться, читатель может решить сам, без моей помощи. Я всего лишь хочу предложить инструмент, который позволил бы людям, имеющим запрос на что-то новое, внести это новое в свою жизнь. Я постараюсь описать те сложности, с которыми можно столкнуться на этом пути, для того, чтобы читателю было понятнее, как эти сложности преодолеть.

Опять же, секс вне брака вообще не является чем-то новым. Он существует тысячи лет. Я просто предлагаю модель, при которой это явление может быть более органично интегрировано в семейные отношения – без обмана и предательства.

Как же это делается...

Ну что же, мой дорогой читатель, если вам всё ещё интересно, и вы решили испытать какой-либо необычный опыт, то перейдём от разговоров к практике. Ниже вы найдёте пошаговую инструкцию о том, что же для этого нужно делать.

Шаг первый – оцениваем ситуацию.

Да, да, да. Самое первое, с чего нужно начинать вообще любую движуху, это спокойно оглядеться по сторонам и как можно более честно и осознанно оценить ситуацию. В данном случае вам надо определиться, в каком состоянии находится ваш брак и насколько уместно вообще сейчас поднимать вопрос о пересмотре брачных соглашений. Первый и самый главный вопрос – насколько крепкими и доверительными являются ваши отношения. Если брак «трещит по швам», то искать близость с партнёрами извне – это первое, что тянет сделать. Естественно, это же действие – последнее, которое следует делать, если ваш брак вам дорог. Поэтому первым делом убедитесь, что у вас с супругом хороший уровень взаимопонимания, взаимодоверия и эмоциональной близости. Удостоверьтесь, что нет неразрешенных «напряженных вопросов», затянувшихся конфликтов, что ни у кого из супругов нет кризиса в работе. Удостоверьтесь, что

вам действительно нравится проводить друг с другом время и что это доставляет вам радость. Если хотя бы одно из этих условий не выполняется, это серьезный повод задуматься о том, стоит ли сейчас что-то менять с сексуальной стороны брака. Я считаю, что такого рода изменения обязательно должны базироваться на благополучной эмоциональной атмосфере в семье. Если её нет, то следует сначала наладить такое благополучие, а затем уже пересматривать соглашения в сексуальной сфере. Ну и самое дурацкое, на мой взгляд, что можно сделать – это пытаться таким образом вытянуть отношения из кризиса. Весьма вероятно, что во многих случаях такие эксперименты могут стать последней каплей для семьи, находящейся в кризисе. Так что первое условие – здоровая эмоциональная атмосфера в семье, любовь и взаимопонимание.

Если всё же кризис связан с сексуальной стороной отношений, то начните только со второй предпосылки. То есть добейтесь такого состояния отношений, когда вы с партнёром можете обсуждать любые темы и любые фантазии. Это изменение почти наверняка укрепит ваши отношения и взаимопонимание между вами. Когда же будет достигнута некоторая стабильность, можно будет задуматься о пересмотре соглашений.

Второй, тоже важный вопрос, который следует прояснить, это как долго вы находитесь в браке. Он логически вытекает из того, что вообще подразумевает экспериментирование в

области сексуальных отношений. Если жена в первый же месяц брака будет интересоваться сексом с другим мужчиной, то возникает вопрос – а зачем она вообще выходила замуж? Может ей для начала исследовать все возможности внутри брака, прежде чем стремиться наружу? То есть должен пройти этап сближения супругов и скрепления брака. Пересмотр соглашений – это в 90% случаев стрессовый процесс, и подвергать неокрепший брак стрессу опасно. Это может породить конфликты и рост непонимания, недоверия. В общем, брак должен быть крепким, а супруги должны быть уверены, что внутри брака уже точно исчерпали все возможности для освежения своей сексуальной жизни. Если не исчерпали, то бросайте нафиг эту книгу и срочно бегите к своей второй половинке и придумайте что-то новенькое на двоих! Понятно, что момент, когда уже не получается придумать что-то новое, наступает у всех в разное время. Грубо, «на глазок», я бы посоветовал не дёргаться тем, кто в браке меньше пяти лет. Расслабьтесь, наверняка вам еще есть куда двигаться и в рамках традиционных взглядов. В любом случае, удостоверьтесь, что отношения ваши действительно крепкие построены на взаимном доверии, а так же в том, что оба супруга свободны от излишней ревности. Иначе всё это может плохо кончиться.

Конечно же, сильным позитивным фактором на этом этапе является отсутствие в браке прецедентов супружеской неверности. Если у одного из супругов уже «подмочена ре-

путация», то второму будет намного сложнее пойти ему на встречу в таком деликатном вопросе. Поэтому я призываю всех: будьте верны своим супругам. Не нарушайте своих же обещаний. А если в браке происходит что-то неприятное, то старайтесь лучше решать проблемы в самой семье, чем искать утешение вне её.

Правда, возможен и такой вариант событий, когда один из супругов уже исправно «гуляет налево», а второй хранит верность. Конечно, это очень печальный вариант, но даже в этом случае прочтение данной книги может подтолкнуть супругов к установлению более честных и сбалансированных отношений.

Кстати, есть одно важное качество, наличие которого стоит проверить на данном этапе. Это качество – терпеливость. Если его не хватает, то хорошо бы им запастись впрок. Если вы, мой дорогой читатель, рассчитываете, что сможете реализовать все свои самые смелые мечты за пару дней, то вы сильно ошибаетесь. Конечно, ситуация у всех разная и чудо может произойти. Но вот рассчитывать на такой исход – значит обрекать себя на быстрое разочарование. Я думаю, если бы люди могли так быстро раздвигать свои границы, то эта книжка никому не была бы нужна. Так что запаситесь терпением и относитесь с пониманием и бережностью к своему партнёру. С одной стороны, это убережет ваш брак от потрясений, а с другой – не даст бросить всё при возникновении первых же препятствий.

Шаг второй – обо всём можно поговорить.

Итак, вы оценили ситуацию на первом шаге и решили продолжать. Теперь мы переходим к очень важной части. Фактически, она является ключевой и базовой для всего остального. Это как раз второе из озвученных мной изменений. А именно – то, что оба супруга должны иметь возможность свободно и безнаказанно озвучивать любые свои желания. Всего лишь озвучивать! То есть просто говорить о том, что ему нравится/не нравится, и чего бы он хотел или наоборот – не хотел. И очень важно здесь понимать, что озвучивать – это не значит делать. То есть, если один из супругов выразил некоторое пожелание, то это совсем не значит, что второй сразу должен бегом его реализовывать.

Очень важно отделять фантазии и желания от поступков. В современных отношениях этот принцип зачастую нарушается. Как я уже говорил, зачастую в браке негласно принято правило, что даже обсуждение недопустимых действий является проступком и провинившийся наказывается, хоть и в лёгкой форме.

Возможно, именно на этом этапе застопорится большинство читателей. Поведенческие шаблоны, которые реализуют соответствующее поведение, очень широко распространены и мы постоянно получаем подтверждение этих шабло-

нов извне. Зато поведение, противоречащее такому шаблону, люди стесняются демонстрировать в обществе. Так что в каждом из нас есть совершенно четкая ментальная карта для таких ситуаций – недопустимо озвучивать желание того, что выходит за рамки правил брака. Скорее всего, перестроить её будет не совсем легко. Тем не менее, именно выполнение данного условия является основополагающим для возможности любых изменений.

Не спешите. Для многих воплощение в жизнь даже этого подхода будет совершенно революционным событием. И этап этот может занять месяцы, а то и годы. Но именно проговаривание собственных желаний – залог честности супругов друг с другом и тем более – с самими собой. Хорошая новость заключается в том, что если ваши отношения крепкие, доверительные и основаны на взаимопонимании, то вы можете миновать этот этап быстро и легко.

Какими конкретными действиями этого добиться, сложно советовать. Эту головоломку каждый должен решить сам. Зато при наличии положительного результата, приятным бонусом будет повышение уровня доверия и близости между вами!

Для некоторого облегчения задачи могу только привести пример того, что в ситуациях, не касающихся секса, подобных ограничений нет. Например, жена вполне спокойно может сказать мужу, что она хочет «вот такую же шубку, как на этой девице». А мужчина запросто может увидеть на улице

красивую дорогую машину и сказать, что он хотел бы иметь такую же. Если у них мало денег, то, ясное дело, ни шубка, ни машина легальным образом не светит ни тому, ни другому. Но от этого они ведь не становятся преступниками, правда? Все мы имеем право на желания и фантазии, которых мы не можем добиться легальным образом. Но это не делает нас преступниками. В конце концов, у женщины может оказаться подруга, которая согласится дать ей поносить шубку хотя бы на вечер. А у мужа может быть обеспеченный друг, который разрешит прокатиться на своём авто. Если бы наши герои не озвучили своих желаний, то не смогли бы даже на вечер прикоснуться к тому, о чем мечтали. Кстати, очень часто такой опыт оказывается весьма полезным. Человек либо укрепляется в своём стремлении, либо понимает, что в реальности желаемое выглядит совсем не так, как в мечтах и освобождается от своих мечтаний.

Несомненно, для перехода на следующие этапы супруги должны озвучивать друг другу любые желания и фантазии, но не перебарщивайте с этим. Не нужно доводить до абсурда. Важно добиться только того, чтобы вы действительно в нужный момент могли озвучить свои желания. Но не будет ничего хорошего, если, например, муж всё время при жене будет говорить, что хочет заняться сексом с другой женщиной. Если у него действительно есть такая фантазия, это достаточно озвучить один раз при соответствующем разговоре. Если человек всё время озвучивает то, что он хочет получить

вне рамок брака, то такое поведение является элементарным неуважением к своему партнёру, и ни к чему хорошему оно не приведёт. Скорее всего, это будет постоянный стресс для партнера и будет подавлять его уверенность в себе.

Замечу здесь одну неприятную деталь, которая относится ко всему нашему обществу и которая может осложнить прохождение этого этапа. Дело в том, что наша речь родом из СССР, а в этой стране секса не было. Из-за этого наша эротическая речь скорее напоминает выжженную пустыню, нежели красивую зелёную долину. Вы можете испытывать определённую скованность, разговаривая о своих или чужих сексуальных фантазиях. В русском языке половина используемых для этого слов имеет слишком холодное медицинское звучание, а большая часть оставшейся половины являются грубыми. Возможно, когда-нибудь наш язык обогатится красивыми и выразительными эротическими выражениями. Но будет это ещё не скоро. Так что пока приготовьтесь преодолеть в себе некоторое косноязычие при разговоре.

Шаг третий – договариваемся

Итак, второй шаг пройден, и теперь вы со своей второй половинкой можете спокойно обсуждать собственные фантазии. Это уже очень большое и важное достижение. На практике оно уже открывает для вас большие перспективы для того, чтобы договориться о чём угодно, вплоть до свинга. Но

если вы всё же хотите перейти от фантазий к реальным действиям, вам нужно будет договориться со своим супругом о чём-то конкретном. То есть от обсуждения абстрактных пожеланий перейти к рассмотрению возможности реализации того или иного пожелания одного из супругов. И если вы являетесь инициатором, то, скорее всего, встретите немало сопротивления.

Сразу предупрежу, это вполне нормально и даже закономерно. Расслабьтесь! Если бы в нашем обществе не существовало преград для того, чтобы реализовать в браке свои самые смелые фантазии, то, наверное, люди свингом занимались бы так же часто, как и обычным сексом. Но этого пока не происходит и тому есть совершенно определённые причины.

Дело в том, что менять взгляды не так легко. Мы не являемся совершенно свободными. Тысячи лет жизни в опасной среде сделали нас склонными к тому, чтобы повторять свой позитивный опыт. В детстве и юности мы накапливаем поведенческие паттерны и из них формируем наши ментальные карты относительно любой ситуации. Те ситуации, для которых нет ментальных карт, нас пугают, и мы подсознательно стараемся их избегать. Это нормально. В результате тем, кто уже один раз «попробовал» что-то новое и понял, что это не страшно, кажется глупым и иррациональным поведение тех людей, у которых еще нет такого опыта. Но на самом деле, те, у кого нет соответствующих ментальных карт, ощущают

себя на краю пропасти. И то, что они делают шаг вперед и не падают, для них выглядит скорее чудом, чем закономерностью.

Получается, что вы можете предложить что-то супругу, но он будет избегать или игнорировать это предложение не столько потому, что он принципиально против этого предложения, а просто потому, что у него нет соответствующей ментальной карты, и он вообще не представляет себе, как себя вести в предлагаемой ситуации. Например, один мой знакомый предложил жене заняться сексом в присутствии друзей. Я и дальше буду использовать эту фантазию для иллюстрации того, о чём рассказываю. С одной стороны, она выходит далеко за рамки того, что допустимо с точки зрения классических взглядов на брак. Найдётся немало людей, кого такое предложение от супруга попросту шокирует. С другой стороны, если не нарушать изначальный сценарий, она является довольно безобидной. Если две пары только занимаются сексом в присутствии друг друга и больше никак не контактируют, то не существует никаких гигиенических проблем и опасности возникновения беременности от чужого мужа.

Так вот, один мой знакомый предложил жене заняться сексом в присутствии друзей. Она на это ответила, что ей кажется, что после такого они вообще больше не смогут общаться с этими друзьями. И это вполне нормальная реакция. Если у нас нет ментальной карты для какой-то ситуации, то

мы видим там пропасть. Супруга не могла представить себе, как себя вести после такого опыта и ей казалось, что дальше общение продолжить не удастся. Правда, через некоторое время они всё же реализовали эту фантазию и, насколько я знаю, продолжили нормально общаться с этими людьми. Так что определённое сопротивление одного из партнёров – это вполне нормально. Возможно, многие из нас с большей лёгкостью согласятся делать то, что просто не очень хочется делать, чем делать такие действия, для которых у нас нет отработанных поведенческих паттернов. Причем учтите, что вы сами можете попасть в эту ситуацию, если партнёр предложит что-то, к чему вы совершенно не готовы. «Что же с этим делать?», – спросите вы. Ответ достаточно простой. Нужно двигаться потихоньку. Ниже я расскажу на примере, как именно это делать.

Еще в процессе обсуждения с партнёром вы можете столкнуться с ситуацией, когда ваши интересы на первый взгляд не пересекаются. Например, вы предлагаете действие А. Партнёр отвечает, что ему это не очень интересно, но он не прочь попробовать Б. А это уже не интересно вам. С первого взгляда кажется, что это тупик. Но не спешите с выводами.

Во-первых, я хочу обратить внимание, что в данной ситуации вы обсуждаете не свой опыт, а свои представления. В реальности ощущения могут сильно отличаться. То, что вам кажется приятным, может оказаться совершенно пресным.

А то, что с первого взгляда пугает, может оказаться совсем не страшным. Поэтому не будьте слишком категоричны в обсуждении своих представлений. Дайте шанс себе и партнёру. Сначала попробуйте хотя бы разок то действие, которое у вас не вызывает симпатии. После этого прислушайтесь к себе и оцените свои ощущения: что же вы реально испытали. Если негатив сохранился, то, скорее всего, это не для вас. В некоторых случаях стоит попробовать несколько раз, так как негатив может проявляться просто как реакция на всё новое. А после 3-4 попыток оказывается, что это новое действие уже не вызывает того отторжения, как в первый раз. Ну а уж если и после нескольких попыток негатив остаётся, то данное действие точно не для вас. Но вы хотя бы попробуйте, вы попытались пойти навстречу партнёру. А это совсем не то же самое, что отказать на этапе умозрительного обсуждения. То есть, выходя на новые территории, не рубите сплеча! Дайте шанс своему партнёру и попросите его поступать для вас так же.

Во-вторых, старайтесь идти навстречу партнёру! Перед тем, как пояснить этот пункт, я расскажу одну притчу.

Однажды добрый человек беседовал с Богом и спросил его: Господи, я бы хотел узнать, что такое Рай и что такое Ад. Господь подвел его к двум дверям, открыл одну и провел доброго человека внутрь. Там был громадный круглый стол, на середине которого стояла огромная чаша, наполненная пищей, которая пахла очень вкусно.

Добрый человек почувствовал, что у него слюнки потекли. Люди, сидящие вокруг стола, выглядели голодными и больными. Все они выглядели умирающими от голода. У всех их были ложки с длинными— длинными ручками, прикрепленными к их рукам. Они могли достать чашу, наполненную едой, и набрать пищу, но так как ручки у ложек были слишком длинные, они не могли поднести ложки ко рту. Добрый человек был потрясен видом их несчастья. Господь сказал: "Ты сейчас только что видел Ад".

Господь и добрый человек затем направились ко второй двери. Господь отворил ее. Сцена, которую увидел добрый человек, была идентичной предыдущей. Тут был такой же огромный круглый стол, та же гигантская чаша, которая заставляла его рот наполняться слюной. Люди, сидящие вокруг стола, держали те же ложки с очень длинными ручками. Только на этот раз они выглядели сытыми, счастливыми и погруженными в приятные разговоры друг с другом.

Добрый человек сказал Господу: "Я не понимаю".

"Это просто", — ответил ему Господь, "Эти научились кормить друг друга. Другие же думают только о себе".

Ад и Рай устроены одинаково. Разница — внутри нас.

Так вот, супруги очень часто находятся в положении этих людей. Очень многие радости для одного из супругов зависят от другого. И только супруги решают, во что превратить

свой брак – в ад или рай. В приведённом мной примере, когда один хочет А, а другой хочет Б, супруги могут «сделать морду кирпичом» и отказать друг другу. Тогда они не сделают ничего и, скорее всего, каждый будет недоволен своим партнёром. А могут пойти друг другу навстречу. Один согласится на А, другой – на Б. В результате они попробуют и то и другое. Но важнее всего то, что каждый из них проявит чуточку доброжелательности и заботы о своём партнёре. Какие бы переживания не принёс этот новый опыт, их отношения станут чуточку ближе, так как они пошли друг другу навстречу.

Правда, здесь не стоит забывать о том, насколько сложно выполнение того, или иного пожелания. Вообще, на этапе общения можно использовать простую шкалу желанности. Все свои пожелания и желания партнёра можно расположить на ней:

Лучше умереть, чем сделать это: -10 баллов

Мне очень не хочется делать это: -5 баллов

Мне не очень хочется делать это: -2 балла

Мне всё равно: 0 баллов

Мне это интересно: 2 балла

Мне очень хочется это сделать: 5 баллов

Я умру, если это не сделаю: 10 баллов

Предположим, что партнёры оценивают так свои пожелания:

1-й партнёр желает действие А на -3 балла, а действие Б

на 5 баллов

2-й партнёр желает действие А на 6 баллов, а действие Б на -2 балла

Получается, что у партнёров отличаются интересы. Но уровень неприятия чужих интересов не очень высокий, и, если они смогут пойти друг другу навстречу, то в результате оба получат больше удовольствия, чем стресса.

Правда, может быть и такая ситуация:

1-й партнёр желает действие А на -7 баллов, а действие Б на 4 балла

2-й партнёр желает действие А на 4 балла, а действие Б на -6 баллов

В данном случае чужие желания у партнёров вызывают больше стресса, чем может принести удовольствия реализация собственных. В этом случае, если партнёры реализуют обе фантазии, то, скорее всего, просто измучают друг друга этим, а взамен получают мало удовольствия.

Вывод очень простой. Идите друг другу навстречу, особенно, если вам это не трудно. Возможно, этим вы доставите своему возлюбленному много радости. Таким способом вы запросто создадите рай в своей семье. Но не впадайте в крайности. Никто не обязан выполнять все капризы своего супруга, особенно – если для него это не очень важно, а для вас – очень сложно.

Кстати, эта схема прекрасно работает для любых желаний, а не только сексуальных. Возможен и смешанный вариант,

когда желание одного из партнеров связано с сексом, а желание другого – нет. Супруги часто забывают о том, что можно договариваться друг с другом. В результате многие предложения с ходу отклоняются фразой «я против». Но если бы просящий элементарно поинтересовался «а могу ли я что-то для тебя сделать взамен?», то ответ зачастую мог бы быть другим. Повторю, не нужно доводить до абсурда. Если жена начнёт готовить мужу за деньги или подарки, это будет уже не брак, а сожительство с гувернанткой. Естественно, домашние обязанности должны быть гармонично распределены между супругами на основании здравого смысла. Но в единичных чувствительных вопросах, в которых одному из супругов трудно пойти навстречу, нелишним будет задуматься: а просящий может в чём-то сам пойти навстречу, или сделать что-то для своего возлюбленного взамен?

Теперь вернёмся к проблеме, которую я описал в начале этого шага. Пересмотр норм допустимого в браке – процесс непростой. Многие просто помыслить не могут о том, чтобы нарушить те поведенческие шаблоны, которые они впитали с молоком матери и которые они поддерживали всю свою сознательную жизнь. Вполне возможно, что любое действие, нарушающее эти рамки, будет оценено партнёром на -10. Как я уже говорил, это происходит не столько из-за того, что действие является неприятным, сколько из-за того, что для реализации этого действия у партнёра нет готового шаблона по-

ведения. Что же делать? Ответ довольно простой – двигаться понемногу.

Весь процесс, который описан в этой книге, фактически заключается в том, чтобы плавно и мягко нащупать в сексе границы свои и партнёра, ограничив дозволенное не нормой, а соображениями комфорта, интереса и т.д. Если для какой-то ситуации у нас нет ментальных карт, то их можно сформировать, подходя к целевой ситуации плавно и постепенно. Не обязательно сразу проигрывать свою фантазию в конечной форме. Иногда потребуется несколько итераций, чтобы сделать это.

Сейчас мы вернёмся к примеру, когда фантазия одного из партнёров заключается в том, чтобы заняться сексом в присутствии другой пары. О том, как наладить взаимодействие с другими людьми, я напишу в следующем шаге. А пока представим, что у нас уже есть-таки еще одна пара с похожими пожеланиями.

Итак, предположим, что партнёра пугает секс при посторонних. Это не приговор. Давайте посмотрим, от чего можно в этой ситуации оттолкнуться? Чем отличается этот сценарий от того, что люди обычно делают при посторонних? Во-первых, когда люди занимаются сексом, то обычно полностью раздеваются. Кроме того, они будут проявлять по отношению друг к другу определённое сексуальное поведение. Таким образом, навскидку видно два направления для того, чтобы «нащупать» границы партнёра: одежда и поведение. В

первом случае самая приближенная к такому сценарию ситуация – это купание. Обычно все плавают в купальниках, которые в последние годы стали совсем минималистичны. Спросите у своего партнера, если предположить, что найдутся люди, которые составят вам компанию, то готов ли он искупаться с вами и с ними голышом на каком-нибудь диком пляже, или сходить вместе со всеми в баню? Если партнёр – женщина, то возможно, для начала попробовать купание топless? Если вы всё же вместе решитесь на такой промежуточный шаг, то когда всё закончится, обязательно поговорите с ним о том что он испытал и насколько это была сложная и стрессовая ситуация для него. Если не слишком, то в следующий раз, скорее всего, он сможет немного продвинуться, так как уже будет иметь положительный опыт некоторого отклонения от привычных поведенческих шаблонов. Его ментальная карта, хоть и не включает пока область желаемой вами фантазии (секс в присутствии других), но уже включает новые области (купание голышом в присутствии других). То есть теперь пропасть немного отодвинулась. Если всё нормально, то итерацию можно повторить один или несколько раз до тех пор, пока не произойдёт одна из двух возможностей:

1. целевая фантазия реализована
2. партнер достиг границы своей зоны комфорта, но уже не из-за отсутствия ментальной карты для этой ситуации, а по каким-то другим, личным причинам. Если это произо-

шло, нужно приостановиться и не двигаться до тех пор, пока причины не будут устранены. А если совсем не удастся их устранить, то значит, совсем не двигаться.

Для приведённого примера есть второе направление для движения – это поведение. Аналогично можно поговорить с партнером, какие ласки он готов осуществить в присутствии других людей, согласных участвовать в этом. Большинство супругов нормально обнимаются и целуются в присутствии посторонних. Соответственно, можно обсудить какие-то более откровенные ласки, которые можно выполнить в одежде. Например, поглаживание шеи, ягодиц или груди. Всё остальное – так же как и для варианта с одеждой. Вы и ваш партнер выполняете какие-либо не совсем привычные действия и прислушиваетесь к себе. Если всё нормально, продолжаете освоение новой территории. Если нет, то обсуждаете свой опыт и не двигаетесь дальше до тех пор, пока препятствия не будут устранены. Если их никак не удастся устранить, необходимо остановиться совсем – либо выбрать еще какое-то направление, либо выбрать другую фантазию.

Для этой фантазии возможно и третье направление. Можно узнать у партнера, каковы его минимальные требования для комфортного занятия сексом. Например, допустимо ли для него это занятие, если другая пара делает то же самое в соседней комнате? А если в комнатах открыты двери? А если это будет большая, вообще не освещенная комната с кроватями в разных концах, а пары будут под плотными одея-

лами? И так далее. В общем, варьировать можно различные условия. Какие именно – зависит от содержания конкретных фантазий и от склонностей партнёров. Главная идея заключается в том, что в принципе не существует четких границ между сексуальным поведением и обыденным. Всегда существует что-то, что мы свободно можем делать на людях и что-то, что мы однозначно трактуем как секс. Всегда между этими двумя типами поведения существует граница, которую можно «нащупать» – какое-то такое поведение, которое уже не обычно, но еще приемлемо для самого стеснительного из партнеров. Придумать, как подобраться к этой границе, это уже задача для более инициативного партнёра.

Еще один способ сформировать новую ментальную карту – это наше воображение. Действительно, многие вещи нас могут пугать не столько из-за того, что они неприятны, сколько из-за того, что мы их попросту никогда в жизни не делали. Нас пугает неизвестность и когда мы не знаем, какие последствия ждать, это нас слегка парализует. Помимо того, чтобы двигаться итерационно к желаемым фантазиям, можно воспользоваться нашим воображением. Попробуйте представить себе ту ситуацию, которая вас так пугает. Задайте себе вопрос: какие самые страшные последствия могут вас ждать? Возможно, в первый раз детально представленная сцена вас шокирует. Попробуйте ещё. Скорее всего, после того, как вы прокрутите в голове несколько раз то со-

бытие, которое для вас казалось невозможным, оно уже не будет вызывать таких сильных эмоций.

Шаг четвёртый – высовываем нос наружу

Итак, третий шаг пройден, и вы смогли договориться о том, чтобы попробовать привнести в свою сексуальную жизнь что-то необычное. Но теперь перед нами новая проблема. Если наши фантазии распространяются на посторонних людей, то возникает вопрос – к кому идти с такими необычными предложениями? И как вообще понять, кто на такое согласится? Тут есть два пути. Первый – установить контакт с незнакомыми людьми. Второй – попытаться наладить такое общение с кем-то из знакомых. Каждый из этих путей имеет свои достоинства и недостатки. Какой из них выбрать, это должны решать сами супруги.

Учтите! Даже если муж с женой разошлись в этом вопросе, то не стоит отчаиваться. Всё-таки нужно помнить, что у обоих нет реального опыта в этой области. И они могут спорить только в меру своих представлений о том, как всё будет. В реальности же всё может оказаться совсем не так, как мы это представляем у себя в голове. Так что не стоит до смерти стоять на своих убеждениях. Лучше всего попытаться понемногу продвинуться по одному из путей и посмотреть, какие ощущения вызвал в обоих этот опыт. И дальше уже коррек-

тироваться по получаемым впечатлениям и эмоциям, регулярно их обсуждая. Вполне возможно, что в процессе экспериментов один из супругов изменит своё мнение на 180 градусов.

Путь первый – люди незнакомые. Сейчас не сложно найти людей, которые тоже интересуются новым опытом в сексе. В интернете существует большое количество сайтов и групп в соц. сетях, где можно найти человека или пару, связаться с ними и начать общение.

Плюсы данного пути:

- Участники не обязаны поддерживать отношения, и могут прервать общение в любой момент.

- Есть возможность завести новые знакомства. Если опыт будет удачным, то на этом пути можно найти новых друзей.

- Открывается больше возможностей для разнообразия общения и обмена опытом с другими людьми.

Минусы:

- Значительно выше риски, связанные с безопасностью и здоровьем. Будьте готовы к тому, что новые знакомые могут иметь кожные и венерические заболевания. Кроме того, через них может произойти утечка фото– и видео-материалов, которые вы бы не хотели публиковать. Ну и в худшем случае вы можете столкнуться с обычными мошенниками или ворами, поэтому контактировать с незнакомыми людьми лучше удалённо или на нейтральной территории.

- Сложнее договариваться. Контакт с посторонними

предполагает наличие понятного чёткого предложения, вроде «свинг», «секс по скайпу». Метод постепенного продвижения применять сложнее. Если у вас есть какие-то специфические пожелания, то их будет сложнее донести.

Путь второй – знакомые или друзья. Вполне возможно, что вы найдёте среди своих знакомых или друзей кого-то, кто заинтересуется таким опытом и согласится составить вам компанию. В этом случае все достоинства и недостатки зеркально отражают достоинства и недостатки предыдущего варианта.

Плюсы:

– Меньше рисков, связанных с безопасностью и здоровьем. Правда, помните, что друзья тоже вполне могут быть носителями различных болезней. Зато друзья, скорее всего не ограбят, так что встречаться можно уже в домашних условиях.

– Больше возможностей для того, чтобы двигаться постепенно и итеративно. Общение с друзьями может быть более растянуто во времени. Возможно, одному из участников потребуется время – несколько дней, а возможно даже недель или месяцев для того, чтобы решиться на очередной шаг. При общении с друзьями такой ритм применять проще, чем с незнакомыми людьми.

Минусы:

– Возможно, кого-то остановит страх нарушить имеющиеся дружеские отношения. Всё-таки не каждый решится пред-

лагать друзьям эксперименты в области эротики и секса.

– Среди ваших знакомых может попросту не оказаться таких, кто бы заинтересовался этой темой.

– Общение только с друзьями оставляет меньше места для разнообразия. Правда, доверительность при этом может быть выше.

Если вы решите взаимодействовать с незнакомыми партнерами, то дальнейший план действий довольно прост. Достаточно найти тематическое сообщество и связаться там с понравившимися людьми.

Если же вы предпочли кого-то из знакомых, то тут возникает деликатный вопрос: а как с ними поговорить по такому вопросу? Вдруг они не оценят такое необычное предложение, да еще и обидятся? Хорошая новость заключается в том, что у вас, дорогой читатель, есть эта книга. Это уже неплохой повод немного поговорить на эту сложную тему.

Прежде чем прямо переходить к предложениям, сначала узнайте, как потенциальные партнеры смотрят на брак вообще. Не является ли один из супругов болезненно ревнивым. Как они смотрят на открытые браки? Если они не разделяют ваших взглядов, не пытайтесь спорить. В «любовую» вы ничего не добьётесь. Просто скажите, что заинтересовались вопросом: должны ли супруги соблюдать общепринятые границы, или они сами имеют право выбирать установки по своему усмотрению? Послушайте, что они сами скажут по этому вопросу. Предложите им почитать эту книгу. Возможно, их

заинтересует предложенный здесь подход. Всё-таки книга не предлагает с места заниматься свингом. Здесь предлагается просто исследовать свои границы. Если кому-то предложить «поменяться партнёрами», то это, конечно, может шокировать. Если же предложить «исследовать свои границы», то такое предложение не несёт в себе никакой оскорбительной конкретики. Кому это не интересно, просто откажутся. А те, кто заинтересуется, смогут прочесть книгу и увидят, что не обязательно сразу бросаться в омут с головой – это может быть постепенный процесс и он не обязательно должен закончиться обменом партнёрами. Возможно, кто-то захочет обменяться несколькими интимными фотографиями и этим ограничиться.

Если удача вам сопутствовала, и вы нашли отклик среди друзей, то можете столкнуться ещё с одной проблемой. Например, на предложение исследовать границы собственной сексуальности вам ответили: «Да, это было бы интересно». И дальше – разговор мягко переходит на другую тему. На следующей встрече никто о нём не вспоминает, все ведут себя так, будто ничего не было. В следующий раз вы интересуетесь, не передумали ли они. Вам отвечают, что нет, не передумали, но разговор снова почти сразу переходит на другую тему. В общем, будьте готовы к тому, что люди немного инертны. Во-первых, им нужно время, чтобы переварить такое предложение, обсудить его с супругом (если это пара) и принять возможность такого сценария. Поскольку у боль-

шинства из нас нет ментальных карт для процесса под названием «исследование границ собственной сексуальности в компании друзей», то люди могут впадать в ступор, даже согласившись с такой возможностью. То есть человек искренне ответит: «Да, мне это интересно», но он вообще не в курсе, что для этого нужно делать. И он будет ждать от вас дальнейших разъяснений и предложений. Поэтому будьте готовы к тому, что вам придётся сделать следующий шаг – предложить что-то конкретное. Например, можно устроить пиджамную или нудистскую вечеринку, или просто сходить всем вместе в баню. Если не получается ничего придумать, или друзья ничем не заинтересовались, загляните в раздел «Примеры эротических игр». Возможно, там вы сможете найти что-то подходящее.

Будьте терпеливы и не стесняйтесь возвращаться к этому вопросу, если не получили прямого отказа. Даже если остальные не против того, чтобы попробовать, при этом всё равно никто не знает, с чего начать. Поэтому вы можете встретить что-то вроде пассивного сопротивления. Это нормально для таких ситуаций. Просто нужно дать друзьям время принять предложенный сценарий. Возможно, прежде чем все действительно решатся попробовать, придётся несколько раз об этом напоминать.

Шаг пятый – еще раз всё обдумаем!

Итак, вы уже договорились с партнёром о том, чтобы немного поэкспериментировать и даже нашли других людей, которые готовы к вам присоединиться. Теперь самое время еще раз всё обдумать, взвесить и решить, а нужно ли оно вам? Эксперименты – это здорово, но лучше всегда четко осознавать свои действия и последствия, которые они за собой повлекут. Так что на этом этапе вам будет полезно чуть приостановиться, взвесить все «за» и «против», а так же рассмотреть самые катастрофические сценарии и оценить, сможете ли вы справиться с последствиями таких сценариев.

На всякий случай, я напомним, какие риски можно встретить на этом пути.

- Нежелательная беременность
- Заболевания, передающиеся половым путём
- Осложнение отношений с участниками эксперимента, конфликты
- Утечка компрометирующей информации

Если вы решили экспериментировать в виртуале, то есть удалённо, вы, конечно, будете избавлены от довольно важных рисков, связанных с болезнями и беременностью. Правда, будьте готовы, что люди, которые будут на вас смотреть, захотят сохранить для себя всё, что увидят. Даже если вы общаетесь через чат или программу, в которых нет функции

записи видео, существует предостаточно программ для записи изображения с монитора. Что потом будет с этой записью, вы уже не сможете никак проконтролировать. Очень вероятно, что она попадёт в сеть. Правда, если вы не являетесь публичной персоной, вряд ли этот инцидент будет для вас что-то значить. Скорее всего, эта запись потеряется среди терабайт прочей эротики и порнографии, которые сейчас размещены в сети. И даже если вы сами будете потом целенаправленно разыскивать её, то вряд ли найдёте. Тут уж решайте сами, какие риски для вас важнее.

Если же вы решили попробовать в реале, то сейчас самое время всем предполагаемым участникам сесть и обсудить, что вы будете делать, если случится незапланированная беременность. Нет, вариант «мы будем предохраняться, этого не может быть!» не канает. Прямо сейчас вам нужно обсудить, готовы ли участники столкнуться с ситуацией, когда одна из участниц забеременела не от супруга. Нужно продумать, что именно в этом случае вы будете делать: пойдёте на аборт, или будете растить такого «межсемейного» ребёнка. Конечно, аборт – очень печальное развитие ситуации, но вторая перспектива для многих может быть не менее катастрофична. Если вы не чувствуете, что сможете справиться с такой ситуацией, то лучше отказаться от коитуса между участниками, не состоящими в браке. В конце концов, и без него существует достаточно интересных видов секса. Если

уж захочется обменяться партнёрами, то можно ограничиться петтингом. Это вид секса тоже является насыщенным и принесёт почти столько же новых ощущений, как и коитус.

Ну и, наконец, если вы решили не исключать возможность коитуса, то хорошенько обсудите то, как вы будете предохраняться. Желательно использовать сразу два вида контрацепции (например, презервативы и гормональные средства).

Следующее, что ещё полезно сделать на этом этапе – сесть и посмотреть фильм 2001-го года «Обменяться жёнами» (My Best Friend's Wife). Фильм как раз описывает историю двух семейных пар, которые решили попробовать свинг, то есть секс с обменом партнёрами. Нет, как ни странно смотреть надо не для того, чтобы узнать, как это бывает, а чтобы понять, как не нужно делать. Фильм неплохой и довольно честно исследует тему свинга. Единственный его недостаток в том, что он показывает только негативный сценарий. Но для нас это тоже будет полезно. Итак, давайте рассмотрим, какие ошибки совершили герои фильма. Дальнейший текст лучше читать после просмотра, так как он будет содержать спойлеры.

Ошибка первая. Раздельный опыт. Когда герои окончательно решили попробовать свинг, то они разбились на парочки (уже с чужими супругами) и разошлись в разные места. Секс происходил так, что участники находились в разных домах и не могли друг друга видеть. Это называется «за-

крытый свинг».

Ошибка вторая. Неоправданные ожидания. Один из героев решил, что такая игра не соответствует его морально-этическим нормам и не смог заняться сексом с женой друга. Но что ещё хуже, он ожидал, что его жена придерживается таких же норм и тоже откажется от секса. А она не отказалась.

Финал в фильме довольно печальный. Друзья расстаются навсегда, так как не могут больше общаться, а отказавшегося насильно заставляют заняться сексом с женой друга, чтобы он, наконец, закрыл этот гештальт и избавился от психоза.

Чтобы такого не произошло, я как раз настоятельно рекомендую весь необычный опыт супругам переживать вместе. Если кто-то вдруг понимает, что происходящее выходит за границы его принятия, то он в любой момент может сказать: «стоп!». Когда же участники разделены, то склонный к ревности партнёр может нафантазировать то, чего не было, накрутить себя и испортить жизнь и себе и супругу.

Кроме того, совершенно не нужно устраивать своему супругу испытание под видом таких экспериментов. Если хотите чего-то необычного – предлагайте. Если нет – не предлагайте. Но в этом случае будьте довольны тем, что супруг не изменяет вам в стандартных ситуациях. Устраивать для него дополнительные стресс-тесты, вводя в заблуждение, как это сделал герой фильма – это предательство не меньшее, чем измена.

Если после просмотра фильма желание ни у кого не пропало, то теперь можно обсудить, а чем именно вы займётесь. Опросите всех участников, есть ли у них какие-то нереализованные фантазии, которые они хотят воплотить. Возможно, кто-то захочет поиграть в игры с эротической или телесной направленностью. Эти игры можно придумать самостоятельно или найти в интернете. Далее в разделе «Эротические игры» описано несколько игр. Возможно, одна из них вам подойдёт.

Наконец, на этом этапе стоит обсудить правила, которые я привёл для шестого шага. Удостоверьтесь, что все участники одинаково понимают эти правила. Обсудите, все ли готовы их выполнять? Я не претендую на абсолютную истину. Возможно, вы для себя примите собственные правила, или решите, что вам правила вообще не нужны. Главное, чтобы все отчётливо понимали, что будет происходить и к чему готовиться. Заранее оговоренные правила позволяют участникам чувствовать себя увереннее и лучше понимать, что их ждёт.

Шаг шестой – действуем!

Итак, вы договорились со своим партнером о том, чтобы сделать что-то необычное и даже нашли кого-то извне, кто готов к вам присоединиться. Вы всё обдумали и решили про-

должать. Давайте рассмотрим, к чему стоит стремиться, чтобы дальнейший опыт не оказался негативным.

Поскольку вы собираетесь попробовать что-то новое, лучше всего воспринимать всё, что будет происходить как некую игровую зону. То есть желательно ограничить зону экспериментов во времени и пространстве. Для простоты назовём её «Экспериментальная зона». Такое ограничение очень важно, так как участники будут понимать, что всё происходящее – это именно эксперимент. То есть разовое изменение каких-либо правил не обязывает участника автоматически отбросить эти правила в обычной жизни. Например, если мужчина разрешил другу погладить ягодицы своей жены, то это разрешение распространяется только внутри экспериментальной зоны, даже если все были довольны. Друг после этого не получает пожизненного права хватать чужую жену за попу.

Теперь пора озвучить, какие именно правила желательны для такой «экспериментальной зоны».

1. Базовая установка, без которой сложно что-либо делать: каждый участник должен иметь право и возможность озвучивать любые свои фантазии и пожелания. Если дальше следует обсуждение, то каждый может высказывать, насколько ему это интересно, но лучше воздержаться от любых других оценок: солидно/не солидно, круто/не круто, морально/развратно. Лучше всего озвучивать только степень своей заинтересованности.

2. Любая фантазия выполняется, только если все участники дали своё согласие на её воплощение. Тут всё просто. Происходить может что угодно, но только если все участники готовы это допустить.

3. В любой момент любой участник может остановить процесс. Для этого можно воспользоваться кодовыми словами, которые используют в БДСМ-играх. Правда, здесь они будут иметь немного другую смысловую нагрузку. Если кто-то называет желтый – значит ему дискомфортно. Это значит, нужно прерваться и не продолжать, пока озвучивший не вернётся в зону комфорта. Красный – значит, один из участников не может продолжать совсем. Ситуация вышла из-под контроля и необходимо срочно прервать игру и всё, что с ней связано и вернуться к привычному поведению.

4. Зеркальные обязательства не работают. Объясню на примере поглаживания попы. Если один мужчина разрешил другу погладить свою жену по попе, то это не значит, что он сам после этого автоматически имеет право тоже гладить жену друга. Каждый такой эпизод должен обсуждаться отдельно. Если кто-то ожидает получить что-то зеркально, то это надо оговаривать сразу, а не требовать потом.

5. Обещания не работают. Если кто-то кому-то что-то пообещал, то он имеет право дать задний ход. Исключение – случай, когда он это обещал взамен и свою часть уже получил. «Экспериментальная зона» – это область нового опыта, поэтому обещания здесь не могут работать так же, как

в обычной жизни. Здесь человек может пообещать то, что он еще никогда не делал. По факту у него может не хватить ресурсов (проще говоря, духу) для реализации этого обещания. Одно дело, когда жена просит мужа: «Сходи пожалуйста за хлебом!». Он обещает, а потом не делает. Здесь причина не в том, что муж не в состоянии выйти на улицу и купить хлеба. Он это делал тысячи раз, значит, ему просто лень. Но в экспериментальной зоне человек может что-то пообещать, не оценив собственных сил, так как никогда не делал то, что пообещал. Если такое происходит, лучше позволить ему отказаться от обещания, чтобы не загонять в стрессовую ситуацию. Всё-таки основная цель – это комфорт всех участников. Если кого-то «продавить», то велика вероятность, что он попросту больше не захочет участвовать.

6. Это правило уже было озвучено: все эксперименты остаются внутри экспериментальной зоны. Если участники решат вынести какой-то опыт наружу, в обыденную жизнь, это должно обсуждаться отдельно.

7. Никакого насилия (кроме чётко оговоренных игровых ситуаций). Надеюсь, ни у кого не возникало сомнений?

8. Общая доброжелательность. Старайтесь придерживаться позитивного настроения и не выдавать негатива. То есть, никого не оскорблять, не унижать, не «подкалывать», не самоутверждаться за счет других, не вести себя агрессивно. Старайтесь не сравнивать и не оценивать чужое тело, не соревноваться ни в чём. Самый лучший вариант поведения – пол-

ное принятие себя и окружающих.

9. Да – это да, а нет – это нет. Я уже описывал на примере фильма, зачем нужно это правило. Если вы не хотите дополнительных стрессов, то старайтесь понятно и однозначно информировать всех участников о своих переживаниях. Если кто-то не понимает намёки, будьте готовы к тому, чтобы проговорить всё словами. Понимать друг друга с полуслова – это замечательно, но в необычном или стрессовом контексте, ваш партнёр может потерять эту способность. Чем больше информации вы дадите о своих переживаниях и о своих желаниях, тем более комфортно будут чувствовать себя все участники.

Как видите, правила не очень сложные. Они направлены на то, чтобы все участники чувствовали себя комфортно, и никто не испытывал стресса.

Небольшое дополнение относительно обсуждения фантазий. Вполне возможно, возникнет ситуация, когда вы озвучите какую-то фантазию, но её никто не поддержит. Может даже так сложиться, что ни одна из ваших фантазий не найдёт поддержки. Не спешите паниковать и не забывайте про методы, описанные выше. Возможно, для начала стоит предложить более мягкую форму, которая будет более приемлемой. Помните, что всегда, для любой фантазии существует такая форма, её нужно только найти. Правда, эта приемлемая форма может оказаться не слишком интересной для то-

го, кто озвучил фантазию. Тогда вы можете либо продвигаться постепенно, итерационно (как в примере про секс в присутствии других людей), либо найти компромиссное решение, заинтересовав этого участника чем-то другим взамен. Но это уже вопрос переговоров.

Еще одна деталь. Если среди участников есть ревнивые люди, то лучше придерживаться принципа «не вместо, а вместе». Тот опыт, который вы получите в экспериментальной зоне, должен дополнять, а не заменять ваши существующие отношения. И те действия, которые вы производите в ней, так же должны по возможности реализовывать это намерение. Рассмотрим снова пример с поглаживанием по попе. Эту фантазию можно реализовать двумя способами с примерно одинаковыми телесными ощущениями.

Первый способ – мужчина гладит по попе жену друга, а друг гладит ягодицы его жены. В этом случае у одной из женщин может промелькнуть неприятная мысль «да он всё это затеял только чтобы чужую жену полапать! Я ему совсем не нужна!». Конечно, если такая мысль возникнет, то доставит неприятные ощущения участнику и может вообще заставить его отказаться от участия в игре.

Второй способ – мужчины делают всё по очереди. Сначала один гладит ягодицы обоим женщинам сразу, а затем – второй. Даже если одну из женщин будет смущать контакт её мужа с чужой женой, она всё равно будет чувствовать в это время контакт с ним, соответственно ситуация будет до-

ставлять меньше стресса. Очевидно, что какой бы ни была женщина красавицей, она в одиночку никак не может предложить мужу погладить две попы. Это то, что она может сделать для него только вместе с другой женщиной.

Как видите, одно и то же действие можно реализовать с разным уровнем стресса для участников. Вообще, опыт в экспериментальной зоне лучше смещать в сторону того, который можно получить только с дополнительными участниками.

Для того чтобы несколько раскрепостить участников, можно воспользоваться небольшим количеством алкоголя. **НЕБОЛЬШИМ!!!** Одного бокала вина вполне достаточно, чтобы расслабиться и немного успокоиться. Если вы напьётесь и потеряете в процессе контроль, то вместо воспоминаний об интересном опыте на следующий день вы получите головную боль, стыд и «разбор полётов». Чтобы оказаться на этом пути, не нужно тратить время на книги. Чем секс после бокала вина отличается от секса после пьянки и наркотиков, очень хорошо можно понять, если для сравнения почитать книги «50 оттенков серого» и «Все оттенки голубого». Приведённые в этих книгах сцены достаточно красноречиво иллюстрируют это отличие.

Шаг седьмой – рефлекслируем

Чем бы ни закончился опыт на предыдущем шаге, полезно через некоторое время обсудить всё, что происходило. Желательно, чтобы каждый высказался о том, что ему понравилось, что не понравилось, что он ожидал и как реальность соотносится с его ожиданиями. Если вы не будете заниматься рефлексией, то ничего ужасного не случится, однако этот этап может дать вам дополнительную информацию к размышлению о том, стоит ли продолжать и в каком направлении двигаться дальше.

Примеры эротических игр.

При описании второго шага я упомянул, что наш язык беден в средствах выражения эротических фантазий, и из-за этого многие могут испытывать скованность при обсуждении этой темы. Свои собственные фантазии бывает сложно сформулировать словами и еще более сложно рассказать о них другим. Если вы или ваш партнер столкнулись с такими трудностями, то этот раздел вам поможет. Здесь я приведу несколько примеров игр и активностей, с которых можно начать, если не получается придумать что-то своё, или если сложно рассказать об этом окружающим. Для всех игр я постараюсь привести варианты с разным уровнем эротизма – от самого невинного до самого раскованного. Какой вариант выбрать, вы сможете решить при обсуждении. Логично было бы использовать тот уровень, на который согласны все участники, даже самые стеснительные. Список игр никак не проранжирован. То есть, если игра в конце списка, то это не значит, что она для самых раскованных. Поскольку игры телесно-ориентированные, то лучше, чтобы участники были одеты в свободную легкую одежду.

Секс в присутствии другой пары

Я уже упоминал эту активность в своих примерах. Досто-

инство её в том, что всем понятно, какие конкретно действия она подразумевает. Участникам не нужно объяснять правила (как в случае с играми). Еще один плюс заключается в отсутствии физического контакта между парами. Если не нарушать правил, то отсутствует возможность нежелательной беременности и передачи ЗППП.

Варианты:

– Для самых скромных – на разных кроватях, под одеялом, с выключенным или приглушенным светом

– Средний – на разных кроватях, без одеял, при свете

– Для более раскованных – на одной кровати, возможно взаимодействие участников (желательно заранее обсудить – какое).

– Еще один вариант для раскованных – пары занимаются сексом не одновременно, а по очереди. Этот вариант подойдет для любителей вуайеризма и эксгибиционизма.

Игра «Контакт».

Это забавная игра, которая может развеселить вас, а в экстремальном варианте даже доставить острые ощущения. Здесь я опишу правила для двух пар. При желании её можно модифицировать самостоятельно для любого чётного числа участников. Суть игры заключается в том, чтобы загадывать участки на своём теле и прикасаться к тем участкам, которые загадали другие игроки. Каждый раунд состоит из трёх

этапов:

1. участники разбиваются на пары
2. загадывают участки тела
3. соприкасаются загаданными участками

Желательно выбрать ведущего, который бы озвучивал начало каждого этапа. Ведущий тоже может играть. Теперь рассмотрим каждый этап подробнее. Предположим, что играет 2 пары: Катя и Сергей, а также Таня и Влад.

На первом этапе нужно, чтобы все участники разбились на пары. Если участники сильно стесняются, то для начала можно играть только со своим партнером, хоть это и не очень интересно (вариант игры А). В этом случае Катя всегда играет с Сергеем, а Таня с Владом.

«Средний вариант» допускает, что пары могут формироваться случайно, но всегда из партнеров разного пола (вариант игры Б). В этом случае есть два варианта пар: 1) Катя + Сергей и Таня + Влад, 2) Катя + Влад и Таня + Сергей. В этом и следующем варианте можно использовать игральную кость. Бросьте кубик. Если выпало 1, 2 или 3, значит пары: К+С и Т+В. Если выпало 4, 5 или 6, то пары К+В и Т+С.

Самый экстремальный вариант – когда пары формируются совершенно случайно, в том числе из участников одного пола (вариант игры В). В этом случае добавляется комбинация пар: К+Т и В+С. В этом варианте тоже можно использовать кубик. Тогда пары бьются следующим образом:

1 или 2 на кубике – К+С и Т+В

2 или 3 – К+В и Т+С

4 или 5 – К+Т и В+С

Для того, чтобы играть было интереснее, игроки не должны видеть, что выпало на кубике до третьего этапа. Например, можно поместить кубик в пластиковый стакан, как это делают при игре в кости. После того, как брошен кубик, начинается второй этап. Все закрывают глаза и каждый игрок выбирает на своём теле какой-либо участок. Для этого указательным пальцем левой руки он дотрагивается до этого участка на своём теле и удерживает палец на этом месте. Ведущий спрашивает, все ли выбрали. Когда все подтверждают, ведущий дает сигнал, и все открывают глаза. Затем игроки должны посмотреть на кубик, разбиться на пары в соответствии с результатом кубика и затем на 5 секунд прикоснуться со своей парой теми местами, которые они загадали. После этого игра переходит на новый раунд.

Я понимаю, что это выглядит сложновато, но на самом деле игра простая. Вот пример одного раунда для 4-х участников (вариант игры Б, то есть любые разнополюе пары). Этап первый: ведущий берет стакан с костью и переворачивает его. Этап второй: все закрывают глаза, каждый выбирает на своем теле какое-то место и дотрагивается до него указательным пальцем левой руки. Предположим, Катя выбрала нос, Сергей – локоть правой руки, Таня – ладонь правой руки, Влад – левое колено. Ведущий уточняет, все ли готовы и затем все открывают глаза. Ведущий поднимает стакан над ко-

стью. Предположим, выпало 5. Это значит, что теперь Катя должна на 5 секунд носом прикоснуться к левому колену Влада, а Таня ладонью правой руки к локтю правой руки Сергея. Все выполняют действие. Время может отсчитывать ведущий, или все игроки хором. Затем начинается новый раунд.

Варианты игры:

По раскладу пар:

А – самый скромный – только со своим партнером

Б – средний – возможны любые разнополюе пары

В – если хочется экстрима. Здесь желание выбрать на себе более интимную точку компенсируется риском того, что этой точкой придется прикасаться к игроку своего же пола.

По допустимым участкам тела:

– Скромный – исключены гениталии, ягодицы, лицо, у женщин – грудь.

– Средний – исключены гениталии и грудь у женщин

– Экстремальный – играет всё тело, можно указывать на язык.

По количеству одежды:

– Скромный – полностью одетыми

– Средний – в нижнем белье или в купальниках

– Экстремальный – без одежды

В эту игру можно играть, даже если участников много. Но их должно быть четное количество, и желательно, чтобы было поровну обоих полов. В этом случае кубик не подойдет.

Чтобы разделиться, можно, например, побродить некоторое время с закрытыми глазами и взять в пару первого попавшегося человека. Или поставить участников в два кольца, одно в другом. Участники внутреннего кольца стоят лицом внутрь круга, внешнего – наружу. Внутреннее кольцо ходит хором до тех пор, пока ведущий не даст сигнал. После сигнала шедшие останавливаются, и все загадывают часть тела. Затем уже все оборачиваются и соприкасаются выбранными участками.

Можно так же использовать одну или две шапки с номерками. Для варианта игры Б используется две шапки. В каждой шапке лежат бумажки с номерами от 1 до N , где N – число участников одного пола. По сигналу ведущего мужчины берут бумажки из одной шапки, женщины – из другой. Для варианта игры В используется одна шапка с двумя наборами номерков. В этом случае пары разобьются без учета пола.

Игра «угадай по прикосновению».

Простая игра, которая многим была известна в детстве под названием «кулачки». Один из игроков садится на табуретку, спиной к остальным участникам. Он водящий. Остальные молча выбирают одного человека, который прикасается рукой к спине водящего. После этого водящий должен обернуться и угадать, кто до него дотронулся. Если угадал, то водит тот, кто дотронулся. Если нет, водящий оста-

ется на второй круг.

Варианты игры:

По количеству одежды:

– Скромный – полностью одетыми

– Средний – в нижнем белье или в купальниках

– Экстремальный – без одежды

Как вариант – дотрагиваться не только рукой, но и другими частями тела. Ведущий должен угадать часть тела

Еще вариант – рисовать на спине букву. Ведящий должен угадать и букву и автора

Инвертированный вариант: водящему закрывают глаза повязкой. Затем водящий выставляет руку и к ней прикасается кто-то из игроков. Ведящий должен угадать, к кому он прикоснулся и до какой части тела.

Экстремальный инвертированный вариант: использовать не руку, а язык.

Игра «фотограф»

Все участники водят по очереди. Ведящий становится фотографом и постановщиком фотографии. Все остальные игроки – модели и должны выполнять его указания (если только это не выходит за границы приемлемых действий). Фотограф должен расставить «моделей» и выполнить наиболее интересный снимок: смешной, эротический, тематический. За один ход делается одна фотография. Если сомневаетесь,

что фото получилось четкое, можно сделать несколько, но модели позу не меняют. В качестве реквизита можно использовать игрушки и праздничные костюмы. Когда каждый игрок сделает своё фото, раунд игры заканчивается. После одного или нескольких раундов фотографии пересматриваются, и голосованием выбирается лучший фотограф и лучшая модель.

Варианты игры:

- Скромный – полностью одетыми
- Средний – в нижнем белье или в купальниках
- Экстремальный – без одежды

Игра «всё для тебя».

Эта игра является миниатюрной версией всего процесса «поиска собственных границ». В ней каждый может попробовать что-то новое в комфортном для себя режиме. В общем-то это «что-то» не обязательно должно быть новым. Самое главное – чтобы человек получил удовольствие. Итак, для игры выбирается место и время. Время разделяется между игроками поровну. Например, если под игру отвели два часа, а игроков четверо, то каждый участник водит 30 минут. У игры нет соревновательной цели. Главная цель для каждого водящего – получить как можно больше комфорта, радости и удовольствия от процесса. Все остальные должны ему в этом помогать. Водящий может попросить всё, что

удовно. Если остальные игроки готовы выполнить его пожелания, то они это делают. Если нет, водящий корректирует пожелания и придумывает то, что будет для него приятно в границах, допустимых для всех. Чтобы было понятно, приведу несколько примеров.

Предположим, Влад – достаточно скромный мужчина. Он хотел бы лежать на животе в одежде, чтобы при этом остальные игроки женского пола просто поглаживали его по спине, рукам и ногам, а ягодицы не трогали.

Катя – более раскованная женщина. Она хотела бы такой же массаж, но совсем обнаженной и она согласна, чтобы её гладили все участники – и мужчины и женщины.

Сергей же хочет попробовать экстремальные ощущения. Он попросит раздеться всех участников, которые на это согласны. Затем он завяжет себе глаза и оденет наушники с расслабляющей, но громкой музыкой. Остальные участники могут с ним делать всё, что угодно, будто играют в «доктора»: массировать, смотреть, трогать, щекотать, кусать, использовать массажеры и эротические игрушки. При этом он сам не будет даже знать, какого пола участник взаимодействует с ним сейчас.

Для этой игры можно подготовиться заранее. Полезно предварительно обсудить, на что именно готовы участники, чтобы водящий не терял своё время на расспросы во время игры. В случае Сергея партнёрам из второй пары еще нужно будет обсудить границы допустимого – что своей супру-

ге разрешит Влад. Возможно, он будет не против, чтобы его жена сделал другому мужчине массаж, но не захочет, чтобы она трогала его гениталии.

В этой игре действуют все правила, принятые для «экспериментальной зоны». Если любому из игроков не комфортно, он говорит кодовое слово «желтый». В этот момент все остальные участники прерываются, даже те, кто с ним не взаимодействует. Это важно, так как дискомфорт игроку может доставлять не только контакт с кем-то, а также действия его партнера по отношению к другому. Если вдруг игрок понимает, что чувствует себя совсем плохо: его захватывают неприятные образы, он испытывает сильный дискомфорт, ему сложно дышать, он чувствует что не может контролировать ситуацию, то тогда игрок называет кодовое слово «красный». В этом случае игра прекращается и все остальные стремятся привести его в чувство. Действие «экспериментальной зоны» прекращается и все участники стараются вернуться к комфортному, обыденному формату общения: одеваются, убирают игрушки и т.д.

По уровню «раскованности» эта игра может варьироваться от самых безобидных действий, вроде целомудренного массажа до самых безумных фантазий, на которые только согласятся все участники, вплоть до свинга и группового секса.

Главное условие для успешной игры – чтобы каждый раз водящий чувствовал себя комфортно, в безопасности и был уверен, что все остальные игроки стремятся помочь ему по-

лучить приятные ощущения и не выйдут за те рамки, которые он сам установил.

Если есть достаточно времени, то можно разделить игру на несколько раундов. В этом случае каждый игрок будет водющим не один раз, а несколько. Например, в первом раунде игрок может пожелать, чтобы остальные игроки выполняли более скромные, спокойные действия (поглаживания). Если всё пройдет успешно, то на втором круге он будет более раскованным и может попросить что-то более смелое: расширить зону поглаживаний (если это массаж) или добавить более агрессивные действия – щекотку, шлепки и т.д.

Игра «ВЫЗОВ».

В игре участвуют две пары. Одна пара выполняет некоторое действие, а другая должна его повторить. Например, какая-то ласка, поцелуй, поза в сексе или сексуальное действие. Затем пары меняются ролями и так несколько раз.

Варианты игры:

– Дистанционный: если нет времени на совместное времяпровождение, но у обоих пар имеются смартфоны и хороший интернет, то можно записывать друг для друга короткие видео и обмениваться ими. Главное – удостоверьтесь, что все участники умеют безопасно пересылать файлы, и что на используемых телефонах отключены облачные сервисы, иначе это видео могут увидеть посторонние.

- Случайный: если под рукой есть компьютер с эротическим/порнографическим видеоархивом, то можно случайным образом выбрать видео и время в этом видео. Водящая пара должна повторить то, что делают персонажи в сюжете.
- Экстремальный: поменяться партнёрами.

Игра «Рататуй»

В одноимённом мультике крысёнок управлял действиями человека, дёргая его за волосы. Вместо волос мы будем использовать руки. Эта игра подойдет тем, парам, в которых хорошо контактируют женщины. Мужчина должен взять в руки предплечья своей жены и её руками взаимодействовать с женой друга: погладить, помассировать, ущипнуть за попу, потрогать грудь. Такой контакт, пусть и опосредованный, может быть очень даже эротичным. Затем он может взять в руки предплечья подруги и таким же образом повзаимодействовать со своей женой. Опыт этот тоже может пробудить необычные ощущения: с одной стороны мужчина гладит свою жену. С другой – это делают руки другого человека. Затем тоже проделывает второй мужчина.

Твистер

Эта игра и в базовом варианте достаточно весёлая и постоянно провоцирует участников приложиться друг к дру-

гу в самом неожиданном месте и в самой необычной позе. Но если этого мало, то за каждый «промах» можно наказывать игрока снятием одной вещи. Когда один или несколько участников полностью разденутся, игра станет еще более драйвовой.

Игры из детства, игры для праздников

Наконец, можно вспомнить свои юношеские годы и поиграть в «бутылочку» или «кис-мяу». Если это не подходит, зайдите в интернет: в сети есть куча различных игр для весёлых компаний. Правда, обычно они не высокого качества. Если такой уровень вас не устраивает, можно поискать в магазине настольную игру на фанты с эротической тематикой.

А это точно не измена?

Возможно, у вас, мой дорогой читатель, до сих пор в голове крутится вопрос «Ну зачем же допускать измену в браке?». Давайте попробуем разобраться, является ли предлагаемый формат отношений изменой и как оба явления влияют на брак. Я вижу много отличий между ними и считаю, что воздействие их противоположно. Если коротко, то когда супруги изменяют, то они отдаляются друг от друга, а когда они идут друг другу навстречу и умеют договариваться, то это их сближает.

Давайте рассмотрим подробнее черты, которые обычно присущи супружеским изменам.

1. Измена – односторонний акт. Это значит, что изменяющий партнёр обычно не ставит в известность того, кому изменяют. То есть, жертва (если узнает об измене) ставится перед уже свершившимся фактом. В результате сам факт секса с другим партнёром усугубляется ещё и обманом. Жертве остаётся выбор между вариантами «понять и простить» и «разорвать отношения с провинившимся». Единственная компенсация, которую обычно получает жертва – это выплеск негативных эмоций в пользу изменника (гнев, ненависть, укор). В подавляющем большинстве случаев ситуация разрешается через негативный сценарий.

2. Обычно изменяющий партнёр создаёт сферу новых от-

ношений, из которой исключён тот партнёр, которому изменяют. Иногда это происходит как бегство от проблем в браке, а иногда процесс ухаживания выполняется как необходимое условие, предваряющее секс. В любом случае такая связь не может существовать как отдельное, ни на что не влияющее явление. Это новое образование почти всегда переключает внимание супруга от существующих отношений в пользу новых. Если в браке накопились напряженные моменты, то появление новой связи, как это ни парадоксально, может снизить конфликтность супругов. Но это происходит только из-за того, что изменяющий супруг эмоционально меньше вовлекается в свой брак. То есть из-за отношений на стороне конфликтность в браке хоть и может снизиться, но глубина чувств, любовь и взаимопонимание в любом случае будут тоже снижаться. Новая сфера отношений всегда отстраняет супруга от существующих связей.

Если же супруги совместно договариваются о каком-либо новом опыте, то картина сильно отличается.

1. Даже если один из партнёров не испытывает интереса к тому, что предлагает второй партнёр, его интересы всё равно будут учтены и он может договориться о компенсации. То есть ситуация развивается через положительный сценарий. Никто не будет обманут.

2. Желательно данный опыт воспринимать и оценивать как игру. Всё происходящее тогда будет иметь временные и пространственные ограничения. Для этой игры не требу-

ется ни ухаживаний, ни создания сильных эмоциональных привязанностей. Соответственно, такая игра не будет наносить ущерба имеющимся отношениям. Я рекомендую весь необычный опыт переживать супругам совместно. Если это условия будут выполнены, то такой опыт не будет разделять их, а наоборот, будет укреплять их связь за счет совместных необычных переживаний.

Как видите, необычный сексуальный опыт, который партнёры переживают вместе, довольно сильно отличается от классической измены. В первом случае они вместе развиваются, пытаются прислушаться к своим глубинным желаниям и учатся слышать своего партнёра. Скорее всего, это ещё больше сблизит супругов. Во втором случае только изменяющий получает для себя выгоду, причем делает он это в ущерб интересов своего супруга и, если смотреть стратегически, то и в ущерб интересам семьи. Обман – это серьёзное предательство. После того, как один из супругов обманул второго, в лучшем случае, очень сложно будет восстановить прежний уровень доверия в семье, а в худшем – семья распадётся. На мой взгляд, будет здорово, если люди будут меньше друг друга обманывать.

Заключение

Всё, предложенное в этой книге – совершенно не панацея и не претендует на то, чтобы быть единственно верным решением. Кроме того, всё описанное несёт большой отпечаток моих личных склонностей и моего характера. Я не ставил задачу серьёзного исследования, которое дало бы инструмент, подходящий для всех. Я просто попытался показать, что современный брак – это не окончательная форма отношений и его правила могут гармонично развиваться и пересматриваться в соответствии с запросами супругов. Я считаю, что это должно происходить с учетом тех принципов, которые я озвучил вначале книги в разделе «Мои киты и черепахи».

Я желаю, чтобы вы, мой дорогой читатель, смогли честно, доверительно и доброжелательно исследовать свою собственную сексуальность и сексуальность своего партнёра. Какой бы путь вы не выбрали, пусть он будет выбран совместно с учетом интересов обоих партнёров. Даже если после прочтения этой книги вы решите оставаться в рамках традиционных понятий о браке, я надеюсь, что ваши отношения будут максимально открытыми, доверительными и гармоничными.

Любите друг друга!

И еще разок...

Эта книга совсем не велика. Но для лучшего понимания я хочу ещё раз кратко повторить основные тезисы, которые в ней содержатся.

1. Самое лучшее в нашей жизни – это любовь. Самая лучшая любовь – это полное принятие.

2. Современные взгляды на секс и брак унаследованы нами от ближайших поколений наших предков (родители и бабушки с дедушками). Эти взгляды были сформированы в условиях, сильно отличающихся от условий, в которых живём мы. Поэтому супруги при желании могут вместе пересмотреть брачное соглашение и адаптировать его для своих собственных нужд.

3. Современные средства контрацепции позволяют снизить риск нежелательной беременности и заражения БППП до минимума. Если пара готова нести эти риски, то может воспринимать секс как способ общения и отказаться от взаимной монополии в сексуальной жизни.

4. Мы склонны действовать по знакомым шаблонам. Если нам предстоит сделать что-то, чего мы никогда не делали и чего никогда не делают окружающие, то мы испытываем дискомфорт и некоторое сопротивление. Тем не менее, мы вполне можем осваивать «новые территории» в поведении, двигаясь постепенно или используя своё воображение.

5. Для того чтобы партнёры могли пересмотреть своё отношение к сексу, каждый из них должен иметь возможность свободно озвучивать свои сексуальные фантазии.

6. Наш язык очень беден в средствах выражения сексуальных чувственных переживаний. Поэтому вы можете ощутить неудобство, разговаривая о своих фантазиях с партнёром или с другой парой.

7. Даже если у супругов не нашлось таких фантазий, которые хотелось бы реализовать обоим, это далеко не тупик. Часто наши представления сильно отличаются от тех впечатлений, которые приносит реальный опыт. Полезно попробовать различные действия, которые находятся на границе допустимого, даже если эти действия не являются желаемой конечной точкой. Возможно, после этого ваши границы допустимого расширятся и ранее недоступные действия окажутся внутри этих границ.

8. Между сексуальным и обыденным поведением нет четких границ. Мы можем исследовать свою сексуальность, плавно двигаясь от привычных ситуаций к необычным.

9. Полезно выработать правила для «экспериментальной зоны». Тогда участники будут лучше понимать, чего вообще ожидать от этого мероприятия. Кроме того, их поведение будет более предсказуемым друг для друга.

10. Межбрачный секс – это не то же самое, что измена. Между ними есть значительные отличия. В случае измены супруги отдаляются друг от друга. Когда же они получают новый опыт по взаимному согласию, то это их сближает.

Обратная связь

Предполагаю, мой дорогой читатель, что эта небольшая книга вызвала у вас множество эмоций. Надеюсь, что они в основном положительные. Возможно, конечно, что это гнев, ненависть или протест. В любом случае я буду очень рад любой обратной связи. Все вопросы, пожелания, предложения и даже потоки ненависти можно направлять на мой почтовый ящик 12dubov@bk.ru. В теме указывайте «Секс в новом веке». Пишите, если что-то не понятно, плохо написано или вы с чем-то не согласны. И конечно, пишите о том необычном сексуальном опыте, который вам довелось испытать. Расскажите, какова была цель, всё ли удалось реализовать, и насколько результат совпал с вашими ожиданиями.

Список рекомендованной литературы

Возможно, всё написанное показалось вам, мой дорогой читатель, совершенно неубедительным. Что ж, я такое допускаю. Но если вы всё же захотите почитать более авторитетных авторов, то вот список интересных книг, которые касаются темы секса и семейных отношений.

1. Кон И. С. Клубничка на берёзке. Сексуальная культура в России. – М.: ОГИ, 1997. – 464 с. – ISBN 5-900241-33-5.

2. Кон И. С. Лики и маски однополой любви: Лунный свет на заре. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : АСТ, 2003. – 576 с. – ISBN 5-17-015194-2.

3. Нагоски Эмили, Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса – Манн, Иванов и Фербер, 2016 г. – 336 с – ISBN: 978-5-00100-111-9

4. Казанцева Ася. Кто бы мог подумать! Как мозг заставляет нас делать глупости. – М.: Corpus, 2013. – 317 с. – ISBN 978-5-17-082378-9.

5. Казанцева Ася. В интернете кто-то неправ! Научные исследования спорных вопросов – Corpus, 2016 г. – 376 с. – ISBN: 978-5-17-092181-2.

6. Анна Варга, Введение в системную семейную психотерапию – Когито-Центр, 2017 г. – 182 с – ISBN:

978-5-89353-313-2

7. Бьюдженталь Джеймс, Наука быть живым – Класс, 2000 г. – 336 с – ISBN: 5-86375-097-9, 0-87589-273-6

8. Грингер Серж, Гештальт: искусство контакта. Новый оптимистический подход к человеческим отношениям – ПЕР СЭ, 2002 г. – 192 с. – ISBN: 5-9292-0072-6