

Точка наслаждения. Ключ к женскому оргазму

Автор:

[Лори Минц](#)

Точка наслаждения. Ключ к женскому оргазму

Лори Минц

Женщины, которые не могут достичь оргазма, как правило, думают, что с ними что-то не так. Однако на самом деле проблема не в них, а в нашей культуре, которая отводит ключевую роль в сексе мужчине. «Точка наслаждения» призвана восстановить справедливость и вернуть женщине законное право на удовольствие. Лори Минц проводит исторический и культурный анализ, показывая, что эта проблема отнюдь не новая, подробно рассказывает о природе женской сексуальности и дает ключевые практические навыки, которые помогут каждой женщине регулярно испытывать оргазм. Эта книга для женщин, которые хотят лучше узнать свое тело, разнообразить сексуальную жизнь и получать удовольствие от секса, а также для партнеров, стремящихся доставить своим партнершам удовольствие. На русском языке публикуется впервые.

Лори Минц

Точка наслаждения. Ключ к женскому оргазму

Научный редактор Ксения Пахорукова

Издано с разрешения HarperCollins Publishers и Andrew Nurnberg Associates International Ltd. c/o Andrew Nurnberg Literary Agency

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© 2017 by Laurie Mintz. Published by arrangement with HarperOne, an imprint of HarperCollins Publishers

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2018

* * *

Эта книга посвящается всем женщинам и мужчинам, которые согласны с тем, что качество невозможно без равенства во всех сферах, включая сексуальную, и готовы предпринять революционные шаги, чтобы равенство оргазмов стало реальностью

Введение. Привет, я хочу, чтобы вы испытали оргазм

Умопомрачительные, крышесносные, пробирающие до кончиков пальцев на ногах оргазмы – о них вам наверняка рассказывали подруги, или вы видели их в кино и порно. Но сами редко испытывали эти, казалось бы, доступные всем ощущения (а может, и не знакомы с ними вовсе), уже начинаете беспокоиться и чувствуете себя обманутой. Или у вас вообще-то бывают оргазмы, но вы задумываетесь, могут ли они стать лучше и чего для этого не хватает.

Поздравляю! Вы выбрали правильную книгу. В ней вы найдете недостающие части головоломки. Вы будете абсолютно уверены, что можете испытывать оргазмы, и вам больше не придется гадать, как усилить свои ощущения. Они будут потрясающими!

Вам интересно, почему я так уверена в этом? Позвольте в качестве ответа немного рассказать о себе. Я психолог среднего возраста, работала с сотнями клиентов и веду в Университете Флориды курс, посвященный сексуальности, который слушают до 150 студентов в год. Мои ученики признаются, что я напоминаю им мать главного героя из фильма «Знакомство с Факерами» – наверное, потому что у меня тоже большой нос и вьющиеся волосы, я сексолог и рассказываю множество историй из своей жизни и терапевтической практики.

Еще они говорят, что я эксцентрична, потому что могу выдать что-нибудь вроде: «Я испытывала оргазмы еще до того, как вы появились на свет!» Главное, почему я уверена, что эта книга приведет вас к оргазму, – это уже произошло со многими студентками, которые слушали мой курс. Красноречивую оценку моего преподавания дала одна девушка в конце семестра (цитата): «Благодаря тому, что я узнала на этом курсе, я в экстазе!»

Написать книгу меня побудил опыт учеников, их разочарования и успехи. Преподавая студентам колледжа курс сексуальности, я осознала: колоссальное количество женщин в возрасте от 18 до 35 лет (50 %) не испытывают оргазма во время секса. Хотя дамы, сталкивающиеся с этой проблемой, считают, будто что-то не так с ними, эти огромные цифры свидетельствуют: что-то не так со всей нашей культурой. Общаясь со студентами и клиентами, я поняла, в чем дело (и оно не в вас!), и, к счастью, знаю, как исправить ситуацию.

Для этого нужно соединить культурный анализ (объясняющий, почему так много женщин испытывает проблемы с достижением оргазма) и ключевые практические навыки (которые помогают конкретным дамам – таким как вы – испытать оргазм). Именно это я предлагаю сделать в своей книге. В первой части («Ваша проблема с оргазмом – культурная» (#c1)) представлена широкая социальная картина, объясняющая, почему так много молодых женщин не знают, что это за ощущение. В следующей («Распространяем культуру клитора» (#litres_trial_promo)) дана ключевая информация о вашем самом важном сексуальном органе. В третьей («Пришло время кончить» (#litres_trial_promo)) вы изучите практические приемы, которые помогут взять оргазм в свои руки (каламбур!). Затем, в четвертой части книги («Подождите, это еще не всё» (#litres_trial_promo)), вы получите дополнительные сведения о женской сексуальности, которые сможете передать другим женщинам, чтобы они тоже обрели возможность достичь оргазма. Последняя часть («Необязательно иметь клитор, чтобы разбираться в его культуре» (#litres_trial_promo)) посвящена доведению информации до мужчин; там есть глава, которую могут прочитать

друзья и сексуальные партнеры: в ней они найдут важные сведения о том, каким образом женщина приближается к оргазму. Культура клитора передается от человека к человеку и приносит только пользу!

Надеюсь, читая эту книгу, вы почувствуете себя ценным клиентом или любимым учеником. Как я уже говорила, студенты считают меня эксцентричной, а еще (и это мне очень нравится) доброжелательной и увлеченной. Я искренне забочусь об их благополучии – и они это подтвердят. Я очень рада, что могу рассказать, как улучшить их сексуальную жизнь. Студентки знают о моем желании – чтобы они испытали уникальное и прекрасное чувство, которое раньше от них ускользало. Я хочу этого и для вас! Надеюсь, когда вы будете читать эту книгу – и испытывать такие оргазмы, какие хотели, – вам будет интересно и весело, а кроме того, вы ощутите, что о вас заботятся. Давайте начнем!

Часть I. Ваша проблема с оргазмом – культурная

Глава 1. Люфт удовольствия

«М-м-м, с тобой так хорошо. Тебе нравится, детка?»

«Вообще-то нет», – думаешь ты, а вслух отвечаешь: «О да!» И раздраженно закатываешь глаза – к счастью, в позиции сзади он не может видеть твое лицо. Тебе хочется, чтобы это поскорее закончилось. Он азартно пыхтит и тяжело дышит. Ты чувствуешь, что он вот-вот кончит, и тоже начинаешь тяжело дышать и стонать.

«Да! Сильнее! Глубже!» – выкрикиваешь ты, чтобы поторопить его.

Наконец, он заканчивает и спрашивает: «Ты тоже кончила?»

«Да, это было потрясающе», – врешь ты.

Секс, ложь и...

Знакомая картина? Увы, для большинства дам – да. Дело вот в чем: женщин и мужчин разделяет огромный люфт удовольствия. Мужчины чаще испытывают оргазм. Это верно для всех видов секса, но особенно справедливо для кратких сексуальных связей и первого контакта.

Какого [детородного органа] тут происходит?!

- Собственно, дело именно в мужском детородном органе. Слишком много внимания уделяется половому акту – тому способу, которым оргазма достигают мужчины. В фильмах, когда мужчина энергично входит в женщину, она испытывает быстрый и сказочный оргазм. Эти картинки – ложь!
- Идея о том, что женщина должна испытывать оргазм во время полового акта, и есть главная причина существования люфта удовольствия.
- У люфта удовольствия есть и другие причины: это негативный образ тела, слатшейминг (порицание женской сексуальности и ее проявлений), представление о том, что роль дамы – ублажать мужчину, и недостаточная сексуальная коммуникация.

Решение есть!

- Нужно по-настоящему осознать, что большинству женщин пенетрация[1 - Пенетрация – проникновение, углубление. Прим. ред.]сама по себе не доставляет невероятного удовольствия! Почти всем дамам для оргазма необходима стимуляция клитора, которой нет во время обычного соития.
- Нужно изучить несложные, но весьма действенные приемы и подходы, которые позволят вам испытывать оргазм так же безотказно, как его получает ваш партнер.

Разоблачаем люфт удовольствия

Скорее всего, вы уже испытывали люфт удовольствия. Наверняка у вас были один-два случая (или больше!), когда партнер – друг, парень, с которым вы недавно познакомились через Tinder, бойфренд, жених или муж – кончал по-настоящему, а вы не испытали оргазм (или сымитировали его). Но, возможно, вы не знаете, как много других женщин сталкиваются с такой же проблемой и насколько на самом деле велик этот люфт удовольствия.

ИЗ УЧАСТВОВАВШИХ В НЕДАВНЕМ ОПРОСЕ НЕСКОЛЬКИХ ТЫСЯЧ ЖЕНЩИН И МУЖЧИН 64 % ЖЕНЩИН И 91 % МУЖЧИН СООБЩИЛИ, ЧТО ДОСТИГЛИ ОРГАЗМА ВО ВРЕМЯ ПОСЛЕДНЕГО СЕКСУАЛЬНОГО КОНТАКТА.

Согласно еще одному недавнему опросу, в котором принимали участие две тысячи гетеросексуальных женщин,

57 % СООБЩИЛИ, ЧТО ИСПЫТЫВАЮТ ОРГАЗМ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ИЛИ КАЖДЫЙ РАЗ ВО ВРЕМЯ СЕКСА С ПАРТНЕРОМ, А О ТОМ, ЧТО ИХ ПАРТНЕР ИСПЫТЫВАЕТ ОРГАЗМ В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ИЛИ КАЖДЫЙ РАЗ, СООБЩИЛИ 95 %.

И, как будто этого мало, картина становится еще печальнее, когда мы говорим о сексуальном контакте с новым партнером. Как вы, скорее всего, знаете, «сексуальный контакт» – расплывчатый термин, который может подразумевать что угодно, от поцелуев до полового акта. Но когда я прямо спросила студентов (в анонимных анкетах) о первом сексуальном контакте, включающем половой акт и другие действия (например, оральный секс), которые могли бы привести к оргазму,

55 % МУЖЧИН И 4 % ЖЕНЩИН СООБЩИЛИ, ЧТО ОНИ ДОСТИГАЮТ ОРГАЗМА ПРИ ПЕРВОМ СЕКСУАЛЬНОМ КОНТАКТЕ.

Эти цифры красноречиво свидетельствуют, что вы не одиноки. Отсутствие оргазма у вас – отражение более широкой культурной проблемы.

Объясняем люфт удовольствия

Так в чем проблема? В том, что мы уделяем слишком много внимания половому акту и слишком мало – другим сексуальным действиям. Причина огромной диспропорции оргазмов заключается в том, что мы переоцениваем самый распространенный способ достижения оргазма у мужчин (половой акт) и недооцениваем самый распространенный способ достижения оргазма у женщин (стимуляция клитора). Именно обусловленное нашей культурой преувеличенное внимание к пенису и важности его погружения в вагину мешает женщинам испытывать оргазм.

Не нужно далеко ходить, чтобы заметить это повышенное внимание – посмотрите любой фильм, в котором есть сексуальная сцена. Цитируя одного из моих студентов: «В порно, которое я смотрю, женщину заводит, когда в нее входит мужчина». Еще цитата: «В обычных фильмах и порно я всё время вижу, как девушка получает оргазм во время полового акта».

Неудивительно, что дамы говорят о своем желании испытывать оргазм таким образом. (Я встречала немало женщин, считавших, что это благоприятно повлияет на отношения с партнерами.) Неудивительно, что самая распространенная жалоба, с которой они приходят к сексологам, – неспособность испытать оргазм во время полового акта. И так же неудивительно, что самый частый вопрос, который задают мне на лекциях о сексуальности и присылают в журнал *Cosmopolitan*: «Как получить оргазм во время полового акта?»

В ответ издания часто рекомендуют особые позы для соития («Попробуйте позу наездницы!»). Это только ухудшает дело, ведь подразумевается, что испытать оргазм во время полового акта может любая женщина, если она всё сделает правильно. Но это неправда. Подавляющее большинство дам не могут получить оргазм в результате стимуляции, которую дает исключительно половой акт. К сожалению, это известно лишь очень немногим женщинам (и мужчинам). Бесчисленное количество особ в итоге думают, будто с ними что-то не так, и, как героиня до боли знакомой сцены в начале этой главы, имитируют оргазм.

Проблемы взаимоотношений и проблемы оргазма

Иногда женщина не может испытать оргазм из-за проблем, связанных с отношениями в целом. Она не желает больше быть с этим человеком, не доверяет ему или не испытывает влечения – всё это может вызвать проблемы с оргазмом. Эта книга научит вас лучше разбираться в своем теле и получать ту стимуляцию, которая нужна, но не решит проблему взаимоотношений. Если вы чувствуете, что отношения зашли в тупик и вы совсем запутались, поможет консультация психолога. Советы о том, как найти консультанта, смотрите в приложении Б «Дополнительные ресурсы» (#litres_trial_promo). Коммуникационные навыки, о которых идет речь в главе 8 (#litres_trial_promo), также окажутся полезными и помогут поговорить с партнером.

Когда исследователи спрашивают студенток колледжа, почему те имитируют оргазм, то обычно слышат: чтобы никто не подумал, будто с ними что-то не так. Кроме того, распространена еще одна причина – стремление повысить самооценку партнера и нежелание задеть его чувства. Женщины имитируют оргазм, считая, что пенис должен помочь им кончить, и хотят убедить своего мужчину, будто его орган необычайно могуч. Но это не так! Ни один пенис не обладает такой силой.

Это еще не всё

Идея о том, что женщина должна испытывать оргазм во время полового акта, – ложь номер один. Это основная причина существования люфта удовольствия. Однако не единственная. Испытать оргазм женщине мешает множество других культурных противоречий. Вот лишь некоторые из них.

- У нас действуют двойные стандарты, осуждающие женщин за случайный секс строже, чем мужчин. Из-за этого многие дамы, соглашаясь на близость, испытывают замешательство и неуверенность. Трудно получить оргазм, когда вы чувствуете вину или стыд.
- Нас со всех сторон атакуют медийные образы «сексуальных» женщин, задача которых – соблазнять мужчин и доставлять им удовольствие. В любом журнале вы увидите рекламу, где роскошные полураздетые девушки принимают провокационные позы, продавая всевозможные товары, от автомобилей до

одежды. Исследователи обнаружили, что эти образы провоцируют дам постоянно оценивать, как они выглядят в глазах других людей. В результате основное внимание сосредоточено не на собственных желаниях, а на том, как быть сексуально привлекательной для других. Женщина гораздо сильнее озабочена тем, как она выглядит, чем тем, что она чувствует. Хуже того, некоторые дамы (и мужчины) начинают считать, даже подсознательно, что главная задача слабого пола – ублажать партнера, хотя на самом деле секс подразумевает, что оба доставляют и получают удовольствие в равной степени. Как следствие, иные дамы оценивают качество сексуального контакта по наслаждению своего мужчины, а не собственному. («Если ему было хорошо, значит, и мне было хорошо».)

- Эти же медийные образы сексуальных, красивых (и худых!) женщин следует винить в том, что многим дамам не нравится собственная фигура. А та, которой не нравится свое обнаженное тело, не будет чувствовать себя открыто и свободно во время сексуального контакта. Невозможно испытать оргазм, одновременно пытаясь втянуть живот (поверьте: в молодости я не раз пробовала).

- Половое воспитание касается в основном связанных с сексом опасностей, таких как беременность и заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП). Разумеется, занятие, которое изначально преподносится как опасное, а не приятное, будет доставлять вам меньше радости.

- Большинство женщин (и мужчин) имеют нулевую подготовку в вопросе сексуальной коммуникации. Хорошая взаимосвязь особенно нужна, когда речь идет о женском оргазме. В основном мужчины достигают оргазма одинаково, и для них это совсем не сложно. Женщине намного труднее испытать наслаждение, поскольку каждая уникальна и для оргазма им нужны очень разные условия. Кроме того, даже потребности одной дамы могут меняться в каждом сексуальном контакте. Мужчины не умеют читать мысли – или вагины. Сексуальная коммуникация необходима для женского оргазма, но этому навыку редко учат на курсах полового воспитания.

- Смешанные чувства по поводу секса; стремление привлечь и удовлетворить партнера, перевешивающее заботу о собственных нуждах; неприятие своего тела и отсутствие коммуникации объясняют, почему диспропорция оргазмов между мужчинами и женщинами становится самой внушительной во время первого секса с партнером, но неуклонно сокращается при дальнейших

контактах, во время «дружеского» секса («друзья с привилегиями») и с постоянным партнером. Чтобы хорошо изучить тело женщины, требуется время. Чем сильнее люди сближаются и лучше узнают друг друга, тем меньше стесняются, и в доверительных близких отношениях им проще говорить о своих потребностях. И всё же такие проблемы, как негативный образ тела и сложности с выражением своих желаний, не исчезают в постоянных сексуальных отношениях сами собой, по-прежнему негативно сказываясь на женских оргазмах.

Как, знакомые проблемы? Вы когда-нибудь стеснялись своего тела во время секса? Например, пытались втянуть живот или повернуться так, чтобы спрятать непривлекательные, по вашему мнению, места? Хотели когда-нибудь объяснить мужчине, что вам нужно, но просто не знали, как выразить или показать свое желание? Обещаю, мы с этим разберемся! Если вы уже испытываете оргазмы, книга поможет сделать их лучше, дав нужные сведения и навыки, чтобы было проще выражать себя и достигать пика удовольствия. Если оргазмы для вас редки или их никогда не было, книга поможет испытывать их при любом сексуальном контакте, в том числе при первом сексе с новым партнером, «дружеском», с постоянным партнером и во всех прочих видах. Независимо от того, когда вы отправитесь в это путешествие, вы найдете индивидуальные решения, благодаря которым встретите потрясающие оргазмы – и примете участие в культурной революции, чтобы искоренить главную ложь о сексе!

Проблемы с оргазмом и сексуальная травма

Иногда женщины испытывают проблемы с оргазмом по личным причинам. К сожалению, слишком многие стали жертвами изнасилования, сексуального принуждения или пережили подобные моменты в детстве. Если вы одна из них, эта книга поможет достигать оргазма, но вам также может понадобиться информация, непосредственно связанная с возвратом вашей сексуальности после насилия. Отличный вариант для этого – *The Sexual Healing Journey* («Сексуальное исцеление») Венди Мальц. Кроме того, необходима консультация психолога (об этом подробнее в приложении Б (#litres_trial_promo)).

Устраняем люфт удовольствия

Основная причина отсутствия оргазма кроется в обусловленном нашей культурой повышенном внимании к половому акту. Значит, чтобы решить эту проблему, нужно по-настоящему глубоко осознать: подавляющее большинство женщин не может достичь оргазма только через пениляцию. В основном дамам необходима стимуляция клитора – либо отдельно, либо в сочетании с пениляцией.

Возможно, вам интересно, что значит «подавляющее большинство». Пишущие об этом женские журналы обычно приводят статистику, согласно которой лишь 25–30 % женщин могут достичь оргазма во время полового акта. Но, как отметил ученый, проанализировавший исследования, на основании которых была выведена эта статистика, есть одна серьезная проблема: в основной массе случаев проработки не учитывают разницы между женщинами, которые могут испытать оргазм только от пениляции, и теми, кто переживает оргазм во время полового акта благодаря дополнительной стимуляции клитора (прикасаясь к нему рукой или вибратором). Интересно, что в двух отдельных недавних исследованиях, где эта разница была учтена, ученые обнаружили, что лишь 15 % женщин получают оргазм в результате фрикций без стимуляции клитора. Показатели еще более снижаются, когда я спрашиваю студенток, какой способ достичь наслаждения они считают самым надежным. Согласно средним данным анонимных опросов за несколько лет:

Теперь давайте возьмем только тех женщин, которые в принципе могут испытать оргазм. Мы увидим нечто поразительное:

ЧТОБЫ ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА, 95 % ЖЕНЩИН НУЖДАЮТСЯ В СТИМУЛЯЦИИ КЛИТОРА!

Клитор – это ключ к женскому оргазму. Мы должны довести это до всеобщего сведения и закрепить роль клитора в нашей культуре. И самое важное: я хочу,

чтобы этот орган начал играть главную роль в ваших сексуальных отношениях.

Чтобы вы понимали контекст моего давнего увлечения клитором, позвольте рассказать историю. Вы помните, я среднего возраста. Это значит, что пора моей сексуальной зрелости пришлось на ту эпоху (1970-е – начало 1980-х годов), когда клитор оказался в центре внимания. Один из моих любимых эпизодов клитор-ориентированной эпохи произошел, когда я с тремя подругами, тоже студентками магистратуры, отправилась в ресторан поужинать. С нами начали заигрывать четверо мужчин. Мы дамы гетеросексуальные, но, чтобы вежливо избавиться от ухажеров, решили сказать, что они зря тратят на нас время, поскольку мы лесбиянки. Мужчин это несколько ошарашило, и один воскликнул (с довольно приятным акцентом, надо сказать): «Но соитие – это же самое большое удовольствие, разве нет?» И мы, не сговариваясь, хором громко ответили: «Нет!» Прошло уже тридцать лет, но мы до сих пор со смехом вспоминаем этот случай. «Но соитие – это самое большое удовольствие, разве нет? – Нет!»

Однако, судя по всему, многое из того, что мы знали о клиторе, не дошло до поколения миллениалов, и меня это беспокоит. Молодые женщины считают себя ненормальными, если не достигают оргазма во время полового акта. Многие студенты-мужчины говорят, что чувствуют себя обязанными довести партнершу до оргазма своим пенисом. Когда я рассказываю им, как всё обстоит на самом деле, это становится для них настоящим откровением: вагина (под которой я подразумеваю внутренний канал женских половых органов – о нем мы узнаем больше в главе 4) имеет очень мало чувствительных к прикосновению нервных окончаний. Основная их масса, благодаря которым дама может испытать оргазм, расположена снаружи. Повторяю: пенетрация необязательна. Обязательна стимуляция клитора. Оценить реальную роль клитора и позаботиться о нем – вот и весь секрет оргазма!

Фокус на стимуляции клитора объясняет, почему женщины испытывают больше оргазмов при лесбийском сексе, а также почему дама в одиночестве достигает его чаще, чем с партнером. Когда две женщины занимаются сексом, они в основном сосредоточены на взаимной стимуляции клитора, пенетрация (например, с помощью strapon или фаллоимитатора) совершенно необязательна и происходит, только если одна из женщин считает, что это может усилить ее возбуждение и приблизить оргазм. Аналогично, от 88 до 99 % женщин не прибегают ни к какой пенетрации во время мастурбации – а те, кто всё же это делает, почти всегда сочетают ее с клиторальной стимуляцией.

Удовлетворяя себя, большинство женщин сосредоточены только на своем клиторе: они используют вибратор, пальцы, подушку и другие виды вспомогательной стимуляции, и в результате более 94 % достигают оргазма. Таким образом, и в одиночном, и в лесбийском сексе главную роль играет клитор – но при половом акте на первый план выходит пенетрация, и этому органу достается меньше внимания. Независимо от того, в каких условиях происходит контакт, будь то с новым партнером, постоянным или при любом другом сексе.

ВО ВРЕМЯ СЕКСУАЛЬНОГО КОНТАКТА, ВКЛЮЧАЮЩЕГО В СЕБЯ ПЕНЕТРАЦИЮ, 78 % ЖЕНСКИХ ПРОБЛЕМ С ОРГАЗМОМ ВЫЗВАНЫ НЕДОСТАТОЧНОЙ ИЛИ НЕПРАВИЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ КЛИТОРА.

Таким образом, решение вполне очевидно: давайте сделаем так, чтобы и пенетрация, и стимуляция клитора считались одинаково важными!

Внесу ясность: я не пытаюсь перевернуть ситуацию с ног на голову и сделать так, чтобы стимуляция клитора ценилась выше самого акта. Просто хочу уравнивать шансы и сделать так, чтобы эти два процесса ценили одинаково. Я не против полового акта вообще – я за стимуляцию клитора! И если вы одна из тех редких женщин (то есть, согласно опросам среди моих студентов, принадлежите к 5 %), которые гарантированно достигают оргазма только от пенетрации, в этом нет ничего плохого, и я не буду говорить, что вы должны перестать получать наслаждение таким образом. Дело в том, что большинство дам не знают, насколько это необычно – и даже для многих (как вы увидите в следующей главе) биологически невозможно! Что любопытно, я встречала нескольких женщин, которые думали, будто испытывают оргазм во время полового акта (поскольку он действительно доставляет приятные ощущения), – но поняли, что ошибались, когда нашли время изучить свой клитор. Основной массе нравятся эмоциональные и физические ощущения, получаемые во время соития, но фрикции редко доводят их до оргазма. Чтобы сократить люфт удовольствия и чтобы больше представительниц слабого пола достигали оргазма, нужно сделать так, чтобы внутренняя стимуляция (половой акт для него) и внешняя стимуляция (стимуляция клитора для нее) считались одинаково важными.

Примечание для женщин, которые занимаются сексом с женщинами

Как видите, основная задача этой книги – искоренение мифов о соитии, лежащих в основе проблем с оргазмом у многих женщин. Очевидно, что эти проблемы не так актуальны для дам, которые занимаются лесбийским сексом. Если это ваш случай, можете пропустить разделы, посвященные развенчанию мифов о пенетрации. Или прочтите их и порадитесь, что вы уже на шаг впереди в игре оргазма! В этой книге вы найдете полезную информацию, которая увеличит ваш потенциал, – например, о настрое и осознанности в главе 5 (#litres_trial_promo) или о навыках коммуникации в главе 8 (#litres_trial_promo). Кроме того, здесь есть советы, как улучшить секс с женщиной (глава 7 (#litres_trial_promo)). Короче говоря, я искренне надеюсь, что вас не отпугнет пристальное внимание, уделенное развенчанию мифов о половом акте, и вы почерпнете из книги информацию, которая принесет максимальную пользу!

Впрочем, это легче сказать, чем сделать. Чтобы уравнивать пенетрацию и клиторальную стимуляцию, нужно не просто знать о существовании клитора. Я говорю это на основании собственного опыта терапевта, а также интересного исследования, обнаружившего, что женщины, которые имели представление о роли клитора, чаще испытывали оргазм во время мастурбации, но не во время секса. Чтобы применить знания при соитии, понадобятся дополнительные навыки, выходящие за рамки анатомии. Вам необходим позитивный настрой. Важно избавиться от чувства вины и стыда за то, что у вас есть секс. Нужно чувствовать, что ваше удовольствие так же ценно, как наслаждение партнера. Научитесь расслабляться и не стесняться себя во время секса. Кроме того, вам необходимы хорошие навыки сексуальной коммуникации. Всё это вы найдете на следующих страницах.

Люфт удовольствия: реальные истории преодоления

Поскольку я консультирую по поводу секса, люди часто рассказывают мне о своих сексуальных трудностях, и не только в стенах колледжа или моего кабинета. Двадцатисемилетняя стилист Диана призналась, что ей очень нравится новый бойфренд, но беспокоит, что она не может испытать с ним оргазм, как с предыдущим парнем, который нравился ей меньше.

Мы поговорили, и я узнала, что прежний партнер испытывал некоторые трудности с сохранением эрекции и «компенсировал» это длительным оральным сексом. У нового парня не было таких проблем, поэтому пара уделяла больше внимания половому акту, не заботясь о стимуляции клитора. Я также узнала, что Диана, как и большинство женщин, касается клитора при мастурбации – и, что неудивительно, достигает таким образом оргазма. Несмотря на это, они сосредоточились на пенисе, полагая, что это приведет их к наслаждению. Другими словами, Диана знала, как важен клитор во время орального секса и мастурбации, и даже знала, как поступать, чтобы кончить, но не могла уловить, что во время сексуального контакта нужно уделить внимание и своему клитору.

Как только она увидела эту связь во время нашей беседы (и это стало для нее серьезным откровением!), всё изменилось. Диана объяснила ситуацию бойфренду. Теперь, прежде чем перейти к соитию, они начинали с орального секса, во время которого у Дианы регулярно случался Большой О.

Для Джасмин всё оказалось не так просто. Узнав о клиторе на моих лекциях, девушка купила клиторальный вибратор и впервые испытала оргазм. Но она с ужасом думала, как же рассказать об этом бойфренду. «Я не хочу, чтобы он чувствовал себя неловко», – сказала она. Брэндон был во власти той же ложной иллюзии, которой раньше поддалась Джасмин, – что его пенис играет главную роль в ее удовольствии. Эту иллюзию она поддерживала все несколько месяцев их отношений, имитируя оргазмы с криками и смятыми простынями, как в порнофильмах, которые они смотрели вместе. В конце концов девушка набралась храбрости, чтобы поговорить с Брэнденом о своих ненастоящих оргазмах, и призналась, что ей нужно, чтобы испытать истинное наслаждение. Разговор прошел плохо. Брэндон был вне себя из-за того, что Джасмин притворялась, – и не захотел, чтобы его пенис заменил вибратор. Они расстались. К счастью, через несколько месяцев Джасмин встретила Кевина и смогла с самого начала объяснить, что ей нужно для оргазма. Кевин был только за, оказался вполне готов много заниматься с Джасмин оральным сексом и не возражал, если она использовала вибратор во время полового акта. Он хотел доставить ей удовольствие. Девушке больше не требовалось изображать порнозвезду – теперь ее стоны были настоящими. (О вибраторах мы подробнее поговорим в одной из следующих глав.)

По моему опыту педагога и терапевта, большинство мужчин скорее похожи на Кевина, чем на Брэндона: они действительно хотят доставить женщине удовольствие и охотно воспринимают информацию о том, как это сделать. Я

читала статьи, утверждавшие, что сильный пол вообще не интересуется наслаждением дамы, особенно во время случайного секса. Порой это верно (если встретите такого, бегите!), но мужчины, с которыми я разговаривала, искренне хотели сделать приятное своим женщинам. Они просто не знали как – или слишком много девушек во время секса с ними имитировали оргазм, и они начали думать, будто у них есть универсальный ключ к дамскому удовольствию.

Универсального секрета, позволяющего довести любую женщину до оргазма, не существует, поскольку, повторю еще раз, потребности каждой уникальны, более того, они могут меняться даже во время сексуальных контактов с одним и тем же партнером! Одни чаще испытывают оргазм от орального секса. Другие – от мануальной стимуляции без пениса в вагине. Третьи – от стимуляции клитора (собственными руками, рукой партнера или вибратором), когда пенис (или фаллоимитатор) находится внутри. Нередко даме требуется несколько видов ласк. Кроме того, у женщин в целом уходит намного больше времени, чем у мужчин, чтобы достичь оргазма во время партнерского секса (для сравнения: 15–45 минут – и 2–10 минут). Справедливо это или нет, дамам просто нужны более сложные вещи, чтобы испытать удовольствие. Большинству из нас очень мало рассказывают, как это происходит на самом деле: вместо этого нас кормят ложью об оргазме во время полового акта. Неудивительно, что вы и ваши подруги пытались отыскать секрет умопомрачительных оргазмов при непосредственном участии пениса. Разве странно, что почти половина женщин в возрасте от 18 до 30 лет сталкивается с трудностями в этом вопросе!

Я хочу, чтобы положение изменилось. Мечтаю, чтобы больше ни одна женщина – особенно вы – не испытывала трудностей с оргазмом. И на 100 % уверена, что любая дама – в том числе вы – может испытать оргазм, если дать ей верную информацию и научить, что делать.

К этому моменту вы уже знаете, что женщины редко испытывают оргазм от одного лишь полового акта – ключевую роль играет клитор. Предвосхищая лингвистический экскурс в следующей главе, скажу: этот термин происходит от греческого слова «ключ». Однако, несмотря на важнейшую роль в женском оргазме, слово «клитор» вызывает у многих неловкость. Читайте дальше, чтобы выяснить почему.

– Вчера ночью я была с Джереми, – доверительно рассказываешь ты лучшей подруге.

– У вас был секс? – спрашивает она.

– Нет, – отвечаешь ты (потому что его пенис не входил в твое тело).

Новый взгляд на язык секса

Вам не кажется, будто в этих словах есть что-то неправильное? Многие не увидят в них ничего странного. Но, закончив читать главу, вы поймете, что эта фраза отражает сложившееся в нашей культуре пренебрежительное отношение к женскому оргазму. Однако язык тоже может влиять на менталитет. Другими словами, мы – это то, что мы говорим. Давайте изучим наш язык и узнаем, как лингвистическая сексуальная революция поможет добиться равенства оргазмов!

Секс под лупой

Выберите минутку, чтобы подумать, какое значение в нашей культуре имеет слово «секс». Что обычно подразумевают, говоря «Мы занимались сексом» или «Я бы хотел заняться с ней сексом!»?

Если представили проникновение пениса в вагину (то есть половой акт), то попали точно в цель. Не нужно далеко ходить, чтобы убедиться: в современной западной культуре «секс» и «половой акт» – взаимозаменяемые понятия. Популярны журналы часто пишут о «лучших позах для секса», но речь в таких статьях обычно идет именно о позициях для полового акта. Даже словарь толкует секс как половой акт.

Учитывая всё это, почти не вызывают удивления результаты множества исследований, обнаруживших, что в нашей культуре большинство людей определяют секс как половой акт. Ведущие этих экспериментов давали участникам список сексуальных действий (например, пенильно-вагинальный половой акт, куннилингус, фелляция) и просили указать, что из перечисленного они считают сексом. Результаты оказались предсказуемыми: почти все

исследуемые были уверены, что секс – это половой акт. Нашлись и те, кто посчитал «официальным» сексом оральный. Интересно, что говорили участники эксперимента об оргазме во время полового акта. Многие оказались убеждены: даже если женщина не испытала оргазма во время соития, это всё равно считается сексом. Однако если мужчина не достиг оргазма, это в корне меняет дело: называть это сексом согласились гораздо меньше испытуемых. Короче говоря, в нашей культуре принято думать, что секс – это половой акт, во время которого мужчина испытал оргазм. Задумайтесь об этом!

Как вы, вероятно, знаете из собственного опыта (и как подтверждает упомянутый выше психологический эксперимент), секс обыкновенно заканчивается, когда мужчина эякулирует. Большинство гетеросексуальных половых контактов происходит по известному сценарию: сначала «прелюдия», потом «секс» (половой акт), во время которого мужчина испытывает оргазм, а затем всё прекращается. Где в этой хорошо знакомой последовательности событий женский оргазм? Его нередко имитируют во время полового акта одновременно с мужским. По-настоящему дама может испытать наслаждение, если получает прямую или косвенную стимуляцию клитора либо во время предварительных ласк (оральный секс, мануальная стимуляция), которые мы называем «прелюдией».

Разберемся с «прелюдией»

Давайте рассмотрим этот термин. Он тесно связан с господствующим в нашей культуре определением секса как гетеросексуального пенетративного акта. Согласно словарю Мерриэма – Уэбстера, прелюдия – это «эротическая стимуляция, предшествующая половому акту» либо «действие или поведение, предшествующие событию». То есть прелюдия – это всё, что предваряет основное событие, а таковым считается, опять же, гетеросексуальный половой акт. Группа феминисток, которые на короткое время обеспечили клитору широкую известность (о них вы узнаете в следующей главе), отмечают следующее.

СЛОВО «ПРЕЛЮДИЯ» ПОДРАЗУМЕВАЕТ, ЧТО ЭТО СЕКСУАЛЬНОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ НЕ ВАЖНО САМО ПО СЕБЕ; ЭТО СКОРЕЕ РАЗМИНКА, КОТОРУЮ МУЖЧИНА ДОЛЖЕН ВЫПОЛНИТЬ, ЧТОБЫ ПОДГОТОВИТЬ НАС К ПОЛОВОМУ АКТУ.

Давайте подробнее рассмотрим сексуальное действие, к которому особенно часто прибегают, чтобы подготовить женщину, – оральный секс. Цитируя Яна Кернера, автора практического руководства по оральному сексу для мужчин *She Comes First* («Она финиширует первой»): «Большинство мужчин считают куннилингус одним из аспектов прелюдии, аперитивом, который подают перед основным блюдом – соитием». Однако важно понимать, что этот «аперитив» для многих женщин и есть основное блюдо: именно так они испытывают оргазм! Несмотря на это, оральный секс редко считается полноценным актом. В упомянутом выше эксперименте среди участников от 18 лет до 29 лет

68 % ЖЕНЩИН СООБЩИЛИ, ЧТО СЧИТАЮТ СЕКСОМ КУННИЛИНГУС, СДЕЛАННЫЙ ПАРТНЕРОМ, НО ТОЛЬКО 33 % МУЖЧИН СООБЩИЛИ, ЧТО СЧИТАЮТ СЕКСОМ КУННИЛИНГУС, СДЕЛАННЫЙ ПАРТНЕРШЕ.

Помимо пугающего количества возможностей для сексуального недопонимания (два человека ложатся в постель, и один думает, что они занимаются сексом, а другой – что нет!), эти результаты отчетливо показывают: примерно две трети мужчин и треть женщин не считают сексом то действие, которое дает большинству дам возможность уверенно достичь оргазма. Это всего лишь прелюдия.

Переосмыслим язык прелюдии и секса

Каким бы был мир, если бы женский оргазм в нем находился на первом месте, а мужской назывался «просто прелюдией»? Тогда сексом считали бы клиторальные ласки (пальцем, языком или вибратором), которые часто происходят во время гетеросексуальных контактов до соития, а сам половой акт именовался бы, например, «кода» или «заключительный этап». Звучит революционно! Впрочем, если бы положение в самом деле изменилось с точностью до наоборот, неравенство по-прежнему никуда не делось бы, потому что в этой перевернутой ситуации мы уделяли бы основное внимание женскому оргазму. Но есть и более справедливое решение.

ДАВАЙТЕ ОДИНАКОВО СЧИТАТЬ СЕКСОМ И КЛИТОРАЛЬНУЮ СТИМУЛЯЦИЮ, И ПОЛОВОЙ АКТ!

Если бы мы как общество смогли добиться подобных изменений, термин «прелюдия» утратил бы смысл. В сексе больше не было бы одного главного события. Удовлетворение мужчин и женщин и их способы достижения оргазма считались бы одинаково важными.

Поставив половой акт и стимуляцию клитора на один уровень, мы также могли бы решить еще одну предательскую словесную проблему, от которой нередко страдают авторы журнальных статей и даже некоторые сексологи. Когда женщина во время полового акта касается своего клитора, это называют «дополнительной клиторальной стимуляцией». Как вы помните из предыдущей главы, согласно анонимным опросам среди моих студентов

ПОЧТИ 45 % ЖЕНЩИН СЧИТАЮТ ПОЛОВОЙ АКТ В СОЧЕТАНИИ С КЛИТОРАЛЬНОЙ СТИМУЛЯЦИЕЙ САМЫМ НАДЕЖНЫМ СПОСОБОМ ПОЛУЧИТЬ ОРГАЗМ.

Очевидно, называть клиторальную стимуляцию дополнительной некорректно. Это не какой-то необязательный, лишний элемент. Это важнейшая часть главного события!

Если мы начнем считать стимуляцию клитора и половой акт одинаково важными, обретем два очевидных преимущества. Во-первых, признание получит тот способ, которым большинство женщин достигает оргазма (о чем я уже много говорила). И во-вторых, интимные действия двух женщин тоже будут считаться сексом. Грета Кристина, автор очаровательно провокационного эссе *Are We Having Sex Now or What?* («У нас сейчас секс или что?»), которое читают студенты на моих занятиях, рассказывает, как легко ей было считать сексуальных партнеров, когда она занималась сексом только с мужчинами, и какая путаница возникла, когда она начала заниматься сексом с женщинами. Кристина пишет:

Составляя список сексуальных партнеров, я всегда определяла секс как пенильно-вагинальный половой акт... Это очень простое определение, прямолинейная бинарная система. Пенис побывал в вагине – да или нет?.. Конечно, это не самое объективное определение, но оно принято повсеместно, за ним стоит древняя и уважаемая традиция, и когда я встречалась только с

мужчинами, у меня не было по-настоящему веской причины в нем сомневаться. Но с женщинами... хм, у них же нет пениса, а значит, привычная система учета с самого начала давала сбой... И когда я начала заниматься сексом с женщинами, от этой терминологии пришлось отказаться в пользу более емкого определения.

Если мы ставим цель найти более емкое определение, включающее не только мужской, но и женский способ испытывать оргазм, я попрошу вас присоединиться ко мне и перестать использовать слово «секс» только для обозначения полового акта. Но должна предупредить: это непросто. Признаюсь честно, даже я, хотя пишу книгу, в которой выступаю за изменение сексуального лексикона, иногда ловлю себя на том, что автоматически, рефлексивно использую слово «секс» для обозначения соития. Это определение слишком глубоко укоренилось в нашем сознании.

Действия или ориентация

Многие женщины отождествляют себя с определенной сексуальной ориентацией, но есть и те, кто этого не делает. Даже если женщина считает себя, например, гетеросексуальной, она всё же может совершать сексуальные действия, выходящие за эти рамки (например, вступить в короткую связь с дамой). Кроме того, женская сексуальность, интересы и влечения могут несколько раз меняться в течение жизни. Существует множество ориентаций, с которыми люди идентифицируют себя. Именно поэтому в книге я буду использовать слова «гетеросексуальные» или «лесбийские» для описания сексуальных действий, а не для обозначения ориентации.

Чтобы изменить свою речь, для начала неплохо просто замечать подходящие для этого моменты. Когда вы читаете журналы и книги, смотрите телевизор и кино, обращайтесь внимание на слово «секс». Замечайте, как часто его используют для обозначения полового акта. Сопоставив это с тем, что крайне мало женщин испытывает оргазм, вы совершенно ясно увидите абсурд происходящего. Когда я только начинала работать над своей речью, в авторитетном онлайн-журнале мне попался хороший пример. В нем был размещен «оргазм-тест», и один из вопросов звучал так: «Сколько времени нужно женщине, чтобы испытать оргазм во время секса?» Авторы ответили конкретной цифрой, но на самом деле ответ зависит от того, что именно вы

понимаете под сексом! Если им считать стимуляцию клитора, для большинства женщин верным будет ответ «около 20 минут», но если подразумевать только энергичное проникновение пениса в вагину, ответ становится куда более туманным, поскольку слишком мало дам могут гарантированно получить наслаждение от этого процесса. Еще абсурднее выглядят многочисленные статьи о «лучших позах для секса», бесконечно перечисляющие положения для соития, в которых можно получить косвенную стимуляцию клитора, но ничего не говорящие о прямой стимуляции клитора пальцами, языком или вибратором. Когда вы начнете чаще замечать эти коварные речевые нюансы, постарайтесь изменить свою речь.

Какими же словами лучше пользоваться? Конечно, вы по-прежнему можете употреблять слово «секс», но теперь оно должно означать не только половой акт, но и все остальные виды сексуальных действий. Еще один вариант – выбрать для описания любого полового контакта совершенно другой термин. По словам одной студентки, они с друзьями используют слово «перепихнуться». Однако его буквальный смысл кажется мне не совсем подходящим с точки зрения языка, который я пытаюсь защищать. Вот несколько вариантов, которые подскажут, с чего начать: «шалить», «водить шашни», «клеить» (вы наверняка и так употребляете все эти метафоры). Или можно воспользоваться капсулой времени и извлечь старинное выражение, например «крутить амуры». Либо, если у вас достаточно доверительные отношения с партнером, попробуйте словосочетание «заниматься любовью». Если нужно обозначить собственно половой акт, или соитие, можете прямо так его и называть, или использовать сокращение ПВП (пенильно-вагинальная пенетрация). Если вам требуется менее научное и более разговорное выражение, существует множество вариантов, от «шпилиться» и «кувыркаться» до «танцевать горизонтальное танго» и «играть в “спрячь сосиску”». Или, несмотря на порой негативные коннотации, вы могли бы говорить, что «трахаетесь». Какое бы слово вы ни выбрали и как бы вам ни было сложно, надеюсь, вы перестанете приравнивать секс исключительно к половому акту. Даю честное слово, вы, ваш партнер и общество в целом от этого только выиграют.

Какую пользу это принесет мужчинам

В книге *She Comes First* («Она финиширует первой») Ян Кернер обращается к мужчинам-читателям с вдохновляющими словами о том, почему не нужно

ставить знак равенства между сексом и половым актом и какую пользу это может им принести. Он говорит:

«Когда мы понимаем роль клитора в стимулировании этого процесса, секс становится проще, легче и приятнее, и нас начинает радовать возможность доставлять удовольствие своими руками и ртом, телом и разумом. Отвлекаясь от полового акта, мы открываем себя для множества новых способов испытывать наслаждение, которые, возможно, не производят впечатление безусловно мужественных, но в итоге позволяют каждому из нас лучше выразить себя как мужчине. Секс больше не зависит от пениса, и мы можем перестать привычно тревожиться из-за его размеров, выносливости и производительности. Мы становимся свободными и можем любить всем своим существом».

Я еще раз специально вернусь к этому в главе «Культура клитора для него» (#litres_trial_promo).

«Всё, что внизу, – это вагина»

Еще одна вербальная проблема, которую нужно решить, – то, как мы называем женские гениталии. Чтобы вы поняли суть, вкратце изложу, о чем пойдет речь в следующей главе.

И у женщин, и у мужчин есть видимые (наружные) и невидимые (внутренние) половые органы. К видимым половым органам мужчины относятся пенис и мошонка (мешочек, в котором находятся тестикулы [яички]). Невидимые части – это сами тестикулы и ряд каналов, через которые выводятся сперма и моча. Видимая часть женских гениталий называется вульвой, сюда включены малые (внутренние) и большие (наружные) половые губы, головка клитора, уретральное отверстие (через которое выходит моча) и вагинальное отверстие (куда входит пенис и откуда появляются дети). К внутренним элементам женских гениталий относятся внутренняя часть клитора и канал влагалища (вагина).

Несмотря на огромное разнообразие внутренних и наружных элементов женской интимной анатомии, мы называем всё, что находится «там», вагиной. Вспоминаю случай с моей подругой, матерью четырехлетнего сына и шестилетней дочери. Девочка спросила: «Почему я не могу писать стоя, как Сэмми?» И мать без малейших колебаний ответила: «Потому что у него пенис, а у тебя вагина». Эта женщина – врач, и в медицинском колледже она проходила курс акушерства и гинекологии. Но даже она не могла найти правильные слова, чтобы объяснить дочери, что у мальчиков моча выходит через пенис, который они могут видеть, держать в руке и направлять в сторону унитаза, а у девочек моча выходит через отверстие в вульве, и у них нет возможности взять его в руку и куда-либо направить. Вместо этого она сказала своей дочери, что моча выходит из того места, которое на самом деле совершенно для этого не предназначено, – из вагины! С тем же успехом можно было сказать ребенку, что носом можно не только дышать, но и есть – ведь нос и рот расположены на лице, так в чем разница?! Это действительно странно, но в какой-то момент мы начали называть весь комплекс женских половых органов словом, которое относится лишь к одной его части, и даже не осознаём, насколько это нелепо.

Такая абсурдность особенно заметна, если вспомнить феминистскую пьесу Ив Энслер «Монологи вагины». Как метко написала Харриет Лернер в своем блоге на портале Psychology Today: «Перед нами пьеса, цель которой, казалось бы, вернуть женщинам гордость за их гениталии, в том числе их гордое название, – но при этом она в высшей степени далека от генитальной реальности. Брить вагину? Seriously? Если не заменить слово “вагина” на “вульва”, большая часть пьесы просто не имеет никакого смысла».

Лернер не только привлекает внимание к путанице, которая возникает, когда мы неправильно называем вульву, она также указывает, какой вред приносит это ошибочное именование. Она говорит, что так мы наносим лингвистические увечья женским гениталиям. Цитируя слова самой Лернер:

«МЫ ДОЛЖНЫ РАДОВАТЬСЯ ТОМУ, ЧТО У АМЕРИКАНЦЕВ НЕ ПРИНЯТО ВЫРЕЗАТЬ КЛИТОР И УДАЛЯТЬ ПОЛОВЫЕ ГУБЫ, КАК ЭТО ПРАКТИКУЕТСЯ В ДРУГИХ КУЛЬТУРАХ. НО ВЕДЬ С ЛИНГВИСТИЧЕСКОЙ ТОЧКИ ЗРЕНИЯ МЫ ДЕЛАЕМ ТО ЖЕ САМОЕ – ЕСЛИ ХОТИТЕ, ПСИХОЛОГИЧЕСКИ КАЛЕЧИМ ЖЕНСКИЕ ГЕНИТАЛИИ. ОЧЕВИДНО, ЧТО ВУЛЬВА И ВАГИНА – ДАЛЕКО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ, НО СЛОВО МОЖЕТ БЫТЬ ТАКИМ ЖЕ ОСТРЫМ И БЫСТРЫМ, КАК СКАЛЬПЕЛЬ ХИРУРГА».

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Примечания

1

Пенетрация – проникновение, углубление. Прим. ред.

Купить: https://tellnovel.com/ru/minc_iori/tochka-naslazhdeniya-klyuch-k-zhenskomu-orgazmu

Текст предоставлен ООО «ИТ»

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: [Купить](#)