



**10-е издание,  
ОБНОВЛЕННОЕ**



ПОЛ ДЖОАНИДИС

БИБЛИЯ  
СЕКСА

---

---

ВСЕ О СЕКСЕ + МНОГО ТАКОГО,

*что радикально меняет  
ваше отношение к жизни*



Москва  
2019

УДК 392.6  
ББК 57.01  
Д42

Paul Joannides  
GUIDE TO GETTING IT ON!

© Paul Joannides, 2014. This edition published  
by arrangement with Paul Joannides and Synopsis Literary Agency

Перевод ЗАО «Компания ЭГО Транслейтинг»

Художественное оформление *Петра Петрова*

**Джоанидис, Пол.**

Д42 Библия секса. Обновленное издание : [перевод с английского] / Пол Джоанидис. — 10-е изд. — Москва : Эксмо, 2019. — 1104 с. : ил. — (Кама-сутра XXI века).

ISBN 978-5-699-76295-8

Легендарная «Библия секса», которая 20 лет не сдает позиции в списке супербестселлеров, возвращается! Во всем мире продано более 3 000 000 экземпляров, и 40 ведущих университетов мира рекомендуют ее своим студентам.

Обновленное и дополненное издание содержит 5 уникальных новых глав и 2753 изменения, не меняется лишь главное — «Библия секса» не уступает первое место в списке книг, которым нужно отвести отдельное место на тумбочке рядом с кроватью.

**УДК 392.6**  
**ББК 57.01**

ISBN 978-5-699-76295-8

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019



*Дорогой Пол,  
я только что прочла в статье «Все о мужчинах», опубликованной в летнем выпуске моего любимого женского журнала, что запах свежих пончиков заводит парней больше всего на свете. Скажи, это правда?*

*Роза из Риальто*

*Дорогая Роза,*

не могу вспомнить случая, чтобы когда-либо возбуждался в пекарне. Но, возможно, именно поэтому они делают в центре пончиков дырки, о назначении которых мужчины не догадываются.

Что касается воздействия запахов, я слышал множество противоречивых сообщений и отчетов. Один исследователь утверждает, что запах лакрицы заставляет мужчин возбуждаться, а другой — что поедание лакрицы вдвое уменьшает либидо. Так что, возвращаясь к пончикам, я не уверен, следует их есть или все-таки нюхать. Но основываясь на твоём вопросе, лично меня заводят те, что с кремом в серединке.

Также я отыскал в твоём любимом журнале статью «Все о мужчинах», но не смог найти там ни одного совета, который помог бы продлить отношения и удовольствие от них. Но боже, как приятно читать простые ответы на сложные вопросы!

Роза, я определенно выхожу за рамки ответа на твой вопрос на последующих 1104 страницах текста. Но если ты не сможешь заинтересовать «того самого» парня и будешь искать простое решение, чтобы поймать его на крючок, почему бы не попробовать положить крошки от пончика в свои трусики и лифчик.

Дайте знать, если парень кусается.



**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ!**

**Мой любимый сайт и Twitter-аккаунт!**

**[www.Guide2Getting.com](http://www.Guide2Getting.com)**

**[@Guide2Getting](https://twitter.com/Guide2Getting)**

# Содержание

<i>Предупреждение / отказ от ответственности</i> .....	11
<i>Изменения — тогда и сейчас</i> .....	13
глава 1. Наша философия секса.....	17
глава 2. Романтика.....	23
глава 3. Поцелуи.....	30
глава 4. Как важно быть раздетым.....	43
глава 5. Все про пенис.....	56
глава 6. Сперма: секретные материалы.....	84
глава 7. Что у девочки внутри?.....	94
глава 8. Гимен .....	129
глава 9. Оргазмы, закаты и ручные гранаты .....	135
глава 10. Разговор об оргазме.....	151
глава 11. Массаж тела:предельная нежность.....	156
глава 12. Сексуальные смазки: свежий взгляд.....	158
глава 13. Секс с оглядкой на закон .....	167
глава 14. Мануальная стимуляция пениса. Разные ласки для разных парней.....	170
глава 15. Дзен мануальной стимуляции женских гениталий.....	188
глава 16. Соски, соски, соски.....	215
глава 17. Бубенчики, бубенчики, бубенчики.....	223
глава 18. Простата и мужское подполье.....	234
глава 19. Как доставить себе удовольствие в присутствии партнера.....	250
глава 20. Оральный секс: вульвы и горшочки с медом.....	256
глава 21. Оральный секс: эскиммо на палочке и пенисы .....	283
глава 22. Презервативы: для лучших путешествий в вашей жизни.....	306
глава 23. Половой акт: горизонтальное столкновение .....	316
глава 24. Анальный секс: приподнимите-ка ваш зад.....	351

глава 25. Игра в свои ворота.....	371
глава 26. Осциллятор, генератор, вибратор и дилдо.....	391
глава 27. Забавы с крайней плотью.....	405
глава 28. Сексуальные фантазии.....	415
глава 29. Тетушка Порнофея.....	423
глава 30. «Грязная дюжина» Порндогги.....	426
глава 31. Секс без обязательств.....	435
глава 32. Секс с коллегой.....	452
глава 33. Секс по возвращении в отчий дом.....	459
глава 34. Разговор с партнером о сексе.....	473
глава 35. Преимущества интернет-свиданий.....	480
глава 36. Я знал невесту. Долговременные отношения.....	484
глава 37. Секс в армии.....	492
глава 38. Можно ли пристраститься к онлайн-сексу?.....	508
глава 39. Магнитно-резонансная томография сексуального возбуждения. Мозг наполовину полон или наполовину пуст?.....	510
глава 40. Это норма! 10 000 обычных людей говорят о сексе.....	514
глава 41. Прощай, невинность. Ваш первый половой акт.....	540
глава 42. В первый раз. Вы воображали себе иное.....	552
глава 43. Между «ванилью» и извращением.....	556
глава 44. Как на иглоках. Пирсинг, татуировки и секс.....	564
глава 45. На троих.....	578
глава 46. Двойное проникновение.....	593
глава 47. Уголок извращенца.....	597
глава 48. Забота о вульве. Пусть ваша «киска» будет счастливой.....	614
глава 49. Уход за мужскими гениталиями. Особые инструкции.....	622
глава 50. Путешествие в вагину Эмбер.....	623
глава 51. Скольжение по красным волнам. Секс во время месячных.....	627



глава 52. Бритье в «том» месте.....	650
глава 53. Упрямые сексуальные микробы .....	660
глава 54. Стрельба на скорость, или Дислексия пениса. Как удлинить время эрекции? .....	689
глава 55. Отложенная эякуляция.....	711
глава 56. Когда система дает сбой.....	723
глава 57. Гипоспадия .....	741
глава 58. Контроль над рождаемостью — Сперматозоиды против Яйцеклеток.....	744
глава 59. Противозачаточные таблетки и ваш сексуальный драйв .....	757
глава 60. Попытка завести ребенка .....	765
глава 61. Секс во время беременности.....	770
глава 62. Аборт. Усыновление .....	789
глава 63. Как говорить с детьми о сексе? .....	791
глава 64. Секс в киберпространстве для родителей.....	811
глава 65. Сны: сладкие и влажные.....	815
глава 66. Глава о неприличных словах.....	818
глава 67. Барби — предмет поклонения.....	824
глава 68. История груди и бюстгалтера .....	834
глава 69. Размытые очертания сочного плода. Мужское белье .....	845
глава 70. Что есть мужественное, женственное и эротичное?.....	850
глава 71. Мужское и женское восприятие секса .....	856
глава 72. Таблетки и пластырь для сексуального возбуждения .....	862
глава 73. Бог и секс .....	866
глава 74. Секс в XIX веке.....	869
глава 75. Секс в дороге и в лесах.....	919
глава 76. Разврат в животном царстве .....	923
глава 77. Ориентация в постоянном движении .....	927
глава 78. Забавы и любовь однополых пар.....	936

глава 79. Изменение пола .....	949
глава 80. Интерсекс .....	959
глава 81. Секс и рак груди, мозга и яичек.....	963
глава 82. Застенчивый мочевого пузыря .....	974
глава 83. Секс и диабет.....	976
глава 84. Секс у инвалидов.....	980
глава 85. Храп и газы.....	996
глава 86. Секс и гистерэктомия. Доставляют ли мысли об этом дискомфорт? .....	1000
глава 87. Фальшивая грудь и фаллическая фрустрация .....	1004
глава 88. Обыкновенные игры разума.....	1017
глава 89. Изнасилование. Как получать позитивный сексуальный опыт после негативного? .....	1025
глава 90. <i>Vaya Con Dios</i> , или Ступайте с Богом!.....	1044
<i>Об иллюстрациях</i> .....	1046
<i>Спасибо! Спасибо! Спасибо!</i> .....	1050
<i>Глоссарий секс-сленга в популярной и не-популярной культуре</i> .....	1052
<i>Алфавитный указатель</i> .....	1094
<i>Особые благодарности авторам и составителям следующих замечательных источников</i> .....	1100
<i>Об авторе и издателе</i> .....	1101
<i>Об иллюстраторе</i> .....	1101
<i>Об издательстве Goofy Foot Press</i> .....	1101



# Предупреждение / отказ от ответственности

**Н**есмотря на то, что мы старались, как могли, это *Руководство* несовершенно и не претендует на то, чтобы стать непререкаемым авторитетом в вопросах секса. Есть моменты, когда вам лучше проконсультироваться с вашим кометологом, барменом или близким другом. Вы также можете поговорить с врачом или лицензированным сексопатологом. В конце концов, это ведь ваше тело и ваша сексуальность — возьмите на себя смелость выйти за рамки здравого смысла на свой собственный страх и риск.

В книге речь пойдет о сексуальных проявлениях, которые могут быть запрещены и в некоторых частях Вселенной. Знание традиций и законов вашей страны и местности поможет избежать уголовного преследования, всеобщего осуждения, отвращения или обезглавливания.

Никто из тех, кто принимал участие в создании этой книги, не является врачом или лицензированным сексопатологом, хотя по наиболее противоречивым вопросам мы у них консультировались. Люди, которые внесли свой вклад в создание этой книги, в своем большинстве являются психологами, психоаналитиками, социальными работниками, юристами, учителями, писателями, в их числе также пара серфингистов и даже проститутка и священник. Собственно написанием книги занимался вменяемый профессионал. И то, что некоторые из этих людей являются дипломированными специалистами, вовсе не означает, что они знают о сексе или сексуальных взаимоотношениях больше, чем вы. Всем им время от времени приходится встречаться с трудностями. Но все-таки их точка зрения иногда может оказаться полезной и даже освежающей.

Несмотря на то, что методики, описанные в этой книге, помогут некоторым людям, другим они могут не подойти. Посоветуйтесь с вашим врачом или лицензированным сексопатологом, прежде чем опробовать на себе какую-нибудь доселе неизвестную позу, ну или просто сделайте это на свой собственный страх и риск с полным пониманием того, что результат может оказаться неожиданным. Проконсультируйтесь с врачом на случай, если вашему здоровью противопоказаны серьезные физические нагрузки или сильное сексуальное возбуждение.

Всем читателям, кроме тех, кто пытается забеременеть, рекомендуется использование контрацептивов и наиболее эффективных медицинских средств для предотвращения заражения инфекциями, передающимися половым путем (ИППП). Как бы там ни было, ни одно из контрацептивных средств не является верным средством от всех болезней, и ИППП имеют способность преодолевать любые, даже самые надежные преграды. Это нормальные последствия занятий сексом, а не упущение этой книги.

Эта книга призвана расширить осведомленность своих читателей. Ни *Goofy Foot Press*<sup>1</sup>, ни его любимые авторы не несут ответственности за потери, ущерб, увечья или заболевания, которые могли быть вызваны прямо или косвенно информацией или отсутствием информации, содержащейся в этой книге.

Книга содержит анатомические иллюстрации, которые в лучшем случае приблизительны. Если ваша анатомия отлична от той, что показана в книге, мужайтесь. Надеемся, что есть, по крайней мере, некоторое сходство между тем, что у вас под одеждой, и тем, что сокрыто под этой обложкой.

*Если вы не хотите быть связанным этим отказом от ответственности, пожалуйста, верните книгу вместе с копией чека издателю для возмещения стоимости.*

---

<sup>1</sup> Издательство, выпустившее «Библию секса». (Прим. пер.)

# Изменения — тогда и сейчас

Основателям *Facebook* было по 9 лет. В то время в Интернет входили через телефонную сеть. Там не было ни текстовой коммуникации, ни виртуальных свиданий, ни видео. *Google? Amazon?* Не существовали.

Когда я начинал писать *«Библию секса»*, ученые все еще настаивали, что мужчины хотят секса сильнее, чем женщины, а женщины стремятся к длительным отношениям, чтобы иметь как можно больше детей. Я полагаю, мы все должны быть благодарны, что я начал писать *«Библию секса»*, сидя на теплых песчаных пляжах Южной Калифорнии. Нельзя смотреть на женщин на пляже и не понимать, что ученые глубоко ошибались.

Первая редакция *«Библии секса»* включала 369 страниц. Издание, которое вы держите в руках, содержит 1184 страницы. Много чего поменялось с тех пор, как первое издание вышло в свет. Но у людей пока все еще та же анатомия, и большинство из нас хочет, чтобы секс был чем-то особенным. Надеюсь, вам эта версия понравится так же сильно, как тем счастливым читателям первого издания.

## Ученье — свет!

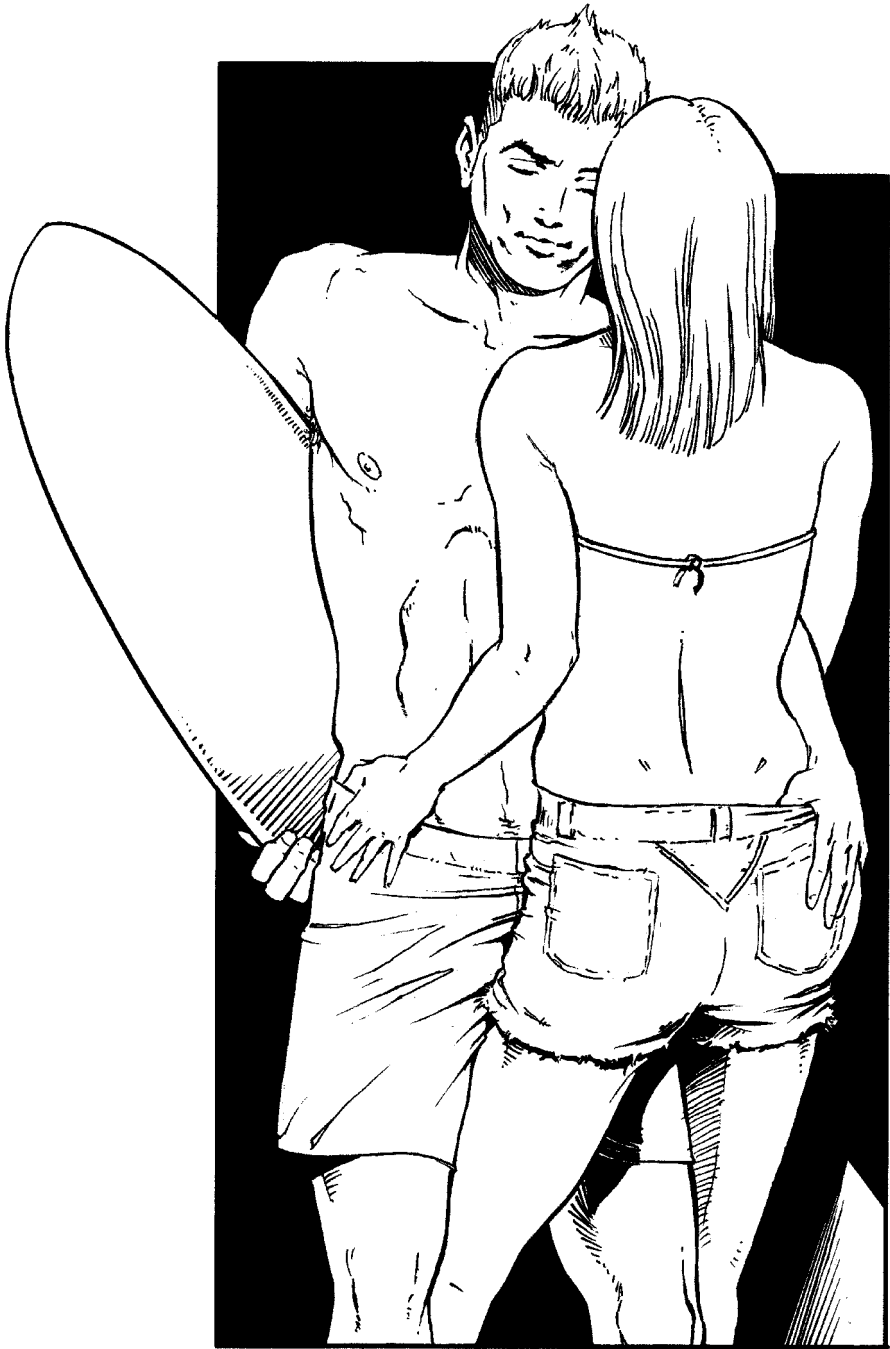
Я никогда не ожидал, что *«Библия секса»* будет использоваться более чем на 50 образовательных курсах. Но студенты начали заваливать меня признаниями, что эта книга — чуть ли не лучший секс-магнит. Чтобы спровоцировать секс, достаточно лишь оставить ее на видном месте. (Почему это работает даже на студентах-медиках, до сих пор не могу понять. У студентов-медиков просто не может быть времени на секс!)

Первый колледж, порекомендовавший *«Библию секса»* студентам, был Колледж Санта-Барбары. Обычно я лично отправлялся в Санта-Барбару, чтобы вручить новое издание из рук в руки. Колледж Санта-Барбары будет одним из первых колледжей, которые получают это издание. Однако теперь студенты чаще заказывают интернет-доставку.

## Тинейджеры — недостающее звено

Все эти годы люди спрашивают меня, почему я не напишу версию *«Библии секса»* для тинейджеров? Ну что тут скажешь, это значит, я должен сделать разбавленную версию того, что, по мнению родителей, нужно знать подросткам. Что-то вроде «тренировочной версии» или *«Библии первого свидания»*.

Для меня эта версия народного *Руководства* всегда была и для молодежи, и для взрослых, но лишь недавно родители (и то не все, а лишь из некоторых частей стра-



ны) смогли по-настоящему понять мои слова. Так что же изменилось? Порнография в Интернете стала сексуальным образованием практически для всех школьников на континенте. Учитывая, что именно дети могут увидеть в своем телефоне и ноутбуке сегодня, иллюстрации в настоящей книге нельзя назвать неподходящими для глаз молодежи.

Сексуальное образование в школах в большинстве случаев включает в себя описание всех плохих вещей, которые могут произойти из-за секса. Удовольствие и радость опускаются. Преподаватели, рассказывающие о сексе, рискуют потерять работу, если будут обсуждать вопросы личной сексуальности. Хотя бы порнография рассказывает об удовольствии. Большинство студентов считают ее более значимой, чем то, о чем им рассказывают в школе.

Но сегодняшней молодежи нужно не только получить более точную информацию о сексе и занятиях любовью, им также надо помочь понять роль, которую секс играет в жизни людей. А это они не смогут узнать из порнографии.

## **Миллион против двух миллиардов**

В какой-то момент были напечатаны более миллиона копий седьмого издания *Руководства*. В Китае и Турции недавно перевели эту книгу.

Лучшим способом отблагодарить всех, кто помогал мне эти годы, будет заверение, что в этом новом издании не было удалено ни капли информации. *Руководство* продолжает вселять надежду в то время, когда с целью дезинформировать целое поколение о сексе было потрачено более двух миллиардов долларов на программы, построенные на принципе воздержания.

Игнорирование чего-либо остается злейшим врагом этой книги, а желание узнать больше о сексе — лучшим другом.

*Пол Джоанидис, доктор психологии*