

# Содержание

Предисловие от Алекса Комфорта 6 • Предисловие от Сьюзен Квиллиам 8 • Секс для гурманов 24

## Ингредиенты 30

Нежность 32 • Обнаженность 35 • Женщина (о ней для него) 36 • Мужчина (о нем для нее) 37 • Гормоны 40 • Предпочтения 41 • Уверенность 42 • Cassolette 43 • Вульва 46 • Вагина 48 • Клитор 48 • Mons pubis 49 • Грудь 50 • Соски 52 • Ягодицы 55 • Пенис 56 • Размер 60 • Крайняя плоть 61 • Мошонка 62 • Сперма 62 • Кожа 63 • Смазка 65 • Мочки ушей 65 • Пупок 67 • Подмышки 68 • Ступни 69 • Большой палец ноги 71 • Волосы 72 • Волосы на лобке 72 • Здоровье 74 • Возраст 76 • Сексуальные карты 78 • Верность 79 • Совместимость 80 • Желание 81 • Любовь 84

## Аперитив 86

Настоящий секс 88 • Пища 90 • Танцы 93 • Бедренное сношение 93 • Секс в одежде 94 • Безопасный секс 96 • Секс по телефону 99 • Слова 99 • Техника 100 • Частота 101 • Приоритеты 101 • Соблазнение 102 • Ванна 103 • Кровати 107 • Поцелуи 109 • Pattes d'araignée 110 • Втирание 112 • Перья 113 • Афродизиаки 114 • Фантазии 115 • Дыхание 117 • Язык 120 • Дуновение 121 • Укусы 122 • Мастурбация 124 • Борьба 126

## Основные блюда 128

Позиции 130 • Руки (для нее) 133 • Руки (для него) 134 • Рот (для нее) 136 • Рот (для него) 139 • Ласки клитора 142 • Позиция 69 143 • Противозачаточные средства 144 • Эрекция 148 • Проблемы в сексе 148 • Проникновение 150 • Хореография 152 • Триггерные точки 153 • Миссионерская позиция 153 • Супружеская позиция 156 • Варианты 157 • Сверху 158 • Фронтальная позиция 160

## СОДЕРЖАНИЕ

• Инверсия 161 • Позиция X 165 • Фланкетт 166 • Позиции стоя 166 • Сзади 169  
• Постильонаж 172 • Анальный секс 173 • Крупада 175 • Куиссад 176 • Позиции  
на коленях 179 • Позиции сидя 179 • Поворотные позиции 180 • «Венская  
устрица» 181 • Секс и беременность 182 • Фаза плато 183 • Его оргазм 184 •  
Скорострел 185 • Саксонус 188 • Помпуар 188 • Ее оргазм 190 • Мост 191  
• Половое равенство 193 • Бабочка Венеры 194 • Пение птиц на рассвете 194  
• Маленькая смерть 198 • Еще раз 199 • Излишества 200 • Одновременный  
оргазм 202 • По-быстрому 202 • Задержка 204 • Расслабление 205 • После 207 •  
Пробуждение 208

## Соусы и приправы 210

Время игр 212 • Японский стиль 214 • Лошадь 214 • Индийский стиль 215 •  
Девственность 216 • Одежда 217 • Корсет 220 • Стринги 220 • Обувь 221 •  
Сапоги 221 • Чулки 221 • Шарик бен-ва 224 • Бутоны 224 • Резина 224 •  
Кожа 225 • Стриптиз 226 • Трансвестизм 228 • Лед и огонь 228 • Краски для  
тела 229 • Кожаные перчатки и напальчники 230 • Тиклеры 230 • Игры 230  
• Маски 231 • Фетиш 232 • Приспособления 233 • Кресло-качалка 237 •  
Качели 237 • Шутки и забавы 238 • Зеркала 241 • Поезда, корабли, самолеты 242  
• Автомобили 242 • На природе 243 • Удаленный контроль 246 • Вуайеризм 246  
• Эротика 247 • Секс-шопы 249 • Кольца 250 • Помпы 250 • Увеличители  
пениса 251 • Карецца 251 • Лиготтаж 252 • Повязка на глаза 253 • Цепи 254  
• Сбруя 254 • Кляпы 256 • Связывание 256 • Опасности 260 • Искусственная  
вагина 261 • Дилдо 261 • Вибраторы 262 • Боль 264 • Наказание 265 • Вчетвером  
и больше 268 • Медленная мастурбация для него 269 • Медленная мастурбация  
для нее 272 • Радость 274 • Ресурсы 276 • Поддержка 280 • Указатель 282 •  
Благодарность 287

# Предисловие от Алекса Комфорта

По профессии я врач, изучаю биологию человека. И для меня естественная история человеческой сексуальности столь же интересна, как и вся остальная естественная история человечества. У меня всегда были свои соображения по этому вопросу. Жена посоветовала мне объединить биологию и медицину — ведь в моем медицинском институте не было достойного учебника по курсу человеческой сексуальности.

Так была написана — и, что самое замечательное, — проиллюстрирована книга «Радость секса». Она ознаменовала собой окончание действия глупого и поразительно незаконного закона о сексуальной государственной тайне. Не менее 200 лет описание (не говоря уже об изображении) самого знакомого и домашнего занятия, а также почти всего, что с ним связано, находилось под запретом. Когда в XVI веке Джулио Романо создал классические гравюры с изображением шестнадцати способов занятий любовью, а Пьетро Аретино написал к ним стихи, церковники объявили, что художника стоило бы распять. Публика, естественно, думала иначе. «Почему, — спрашивал Аретино, — мы не должны смотреть на то, что доставляет нам величайшее наслаждение?» «Позы Аретино» получили широкое распространение. Но даже в 50-е годы XX века в Британии волосы на лобке должны были быть уложены так, чтобы поверхность становилась совершенно гладкой и безликой.

Современные люди, которые никогда не испытывали недостатка в информации о сексуальном поведении, не смогут понять, насколько грандиозной была трансформация — по своему воздействию ее можно сравнить с падением «железного занавеса». Моего предшественника в деле описания домашнего секса, доктора Юстаса Чессера, чуть не казнили за скромную книгу «Любовь без страха», в которой даже иллюстраций не было. И в 1972 году оставались серьезные сомнения, не будет ли «Радость секса» запрещена полицией нравов.

Главная задача «сексуальной библиотерапии» (написания подобных книг) заключалась в развенчании мифов и заблуждений, порожденных чувством вины, ложным информированием или вовсе отсутствием информации. Эта задача остается актуальной и сегодня. Я спрашивал многие супружеские пары (преимущественно зрелого возраста), узнали ли они из «Радости секса» что-то новое. Мне было интересно, подтвердил ли мой труд то, что они знали, чем занимались или хотели бы заняться. Ответы были самыми разными. Сегодня в демократических странах можно свободно читать книги и смотреть фильмы, посвященные сексуальному поведению. Но этому предшествовали десятилетия запретов. Поколения росли, не имея никакой информации. И этот материал вызывал тревогу и даже враждебность. Когда книга вышла, многие волновались из-за того, что делали многое из описанного в ней. Но потом их стало беспокоить то, чего они не делали вовсе. Те же люди, которые ходили к врачам из-за

сексуальных страхов и запретов, теперь жаловались на сексуальное несварение из-за обилия нового.

За поразительно короткое время сексуальное поведение претерпело самые серьезные изменения — сексуальные революции и негативная моральная реакция повлияли на степень открытости или скрытности в том, чем люди занимаются в приватной обстановке. Главным фактором любых подобных перемен в наше время (и их влияния на поведение) является не открытость и информирование, а появление надежных противозачаточных средств, что позволяет разделить репродуктивную и рекреационную роль сексуальности.

Чем свободные книги, максимально точно описывающие весь диапазон сексуального поведения, особенно хороши — они помогают не только активному читателю, желающему и наслаждаться сексом, и проявлять в нем определенную ответственность, но и профессионалам, которые не хотят порождать проблемы для своих клиентов. Лишь недавно, когда психоаналитическую теорию вытеснила этология, психологи стали понимать, что секс является не только серьезным межличностным контактом, но еще и чрезвычайно увлекательной и приятной формой игры. Детей не стыдят за их игры, взрослых же стыдили часто и продолжают это делать по сей день. Пока игра не становится враждебной, жестокой, ограничивающей или приносящей несчастье, стыдиться нечего!

Одна из самых важных ролей игры — это проявление здорового осознания сексуального равенства. Представители обоих полов по очереди управляют игрой. Секс перестал быть тем, что мужчины делают с женщинами. Партнерши тоже должны получать удовольствие. Взаимодействие порой бывает любовным слиянием, а порой ситуацией, в которой каждый из участников является «объектом» — зрелость в сексуальных отношениях включает в себя уравнивание личностных и безличностных аспектов возбуждения. Оба они очень важны для человека и являются неотъемлемой частью нашей природы. Тем, у кого какой-то из компонентов развит слабее, игра — это отличный способ обучения: для мужчин — отказываться от доминирования и стремления проявить себя, а женщины обнаруживают, что тоже могут контролировать процесс игры, а не быть безмолвным участником. Если им удастся этого достичь, они становятся лучшими друзьями, способными высекать искры друг из друга.

С момента первого издания эта книга претерпела серьезные изменения и по мере расширения знаний будет меняться и в будущем. Неизменна только основная мысль: спокойная, ответственная, счастливая сексуальность играет важную роль в жизни нормальных людей. В том, где нет усвоенных навыков и не может быть сравнения, людям нужна точная и откровенная информация. Ее доступность и публичное сопротивление меньшинства обеспокоенных граждан, которые до сих пор знания ограничивали, является превосходной проверкой степени свободы общества. И прекрасным выражением ее является давний призыв: «Занимайтесь любовью, а не войной». Такая проверка сегодня является социально релевантной.

# Предисловие от Сьюзен Квиллиам

Я — психолог в области личных отношений и сексолог. Моя главная задача — помочь людям построить гармоничные эмоциональные и сексуальные партнерские отношения. Когда издатели «Радости секса» предложили «заново открыть» книгу для XXI века, я поняла, что моя мечта сбылась. Ради этого я и работала.

Хорошо помню, как эта книга впервые увидела свет. Помню, как мы с друзьями опускали смущенные смешки, обсуждали, а потом применяли на практике советы автора. Так что по собственному опыту знаю, что конкретно оказалось справедливым и прошло проверку временем. «Радость секса» — это поразительное и чудесное дитя своего времени. Книга родилась не только из социальных, но и из политических перемен, которые навсегда изменили сексуальный ландшафт одиночек, пар и общества в целом. Примерно за десять лет до выхода книги в 1972 году появилась «пилюля» — первое в истории противозачаточное средство, которое позволило женщинам контролировать свою фертильность. А далее последовало стремительное развитие женского образования, эмансипации и уверенности в себе. Либерализация затронула все сферы жизни: и сексуальную, и социальную. Общество стало более терпимым, люди все чаще начинали просто жить вместе, развестись стало проще, эротика становилась более доступной. Началась борьба за права сексуальных меньшинств. «Радость секса» была не просто продуктом этой революции — она ей способствовала. Доктор Алекс Комфорт хотел написать первую книгу, которая давала бы читателям точные знания о сексуальности и позволяла использовать эти знания. Текст и иллюстрации должны были убедить читателей, что их сексуальность совершенно нормальна, и предложить им возможность разнообразить свое «меню». И ему это удалось — в мире было продано 8,5 миллиона экземпляров, книгу перевели на 14 языков. Более того, она оказала сильнейшее влияние на социальные перемены конца XX века и стала синонимом сексуального видения на все времена.

Так зачем же «заново открывать» ее? Автор перерабатывал свою книгу при жизни, ее дорабатывали и после его смерти в 2000 году. Огромным успехом пользовался юбилейный выпуск в честь 30-летия со дня выхода первого издания, который был организован сыном автора, Николасом Комфортом. Те самые перемены, которые «Радость секса» стимулировала в обществе, заставили переработать книгу более фундаментально. Такова была моя задача — заново открыть ее для современного мира, сделать то, что сделал бы Алекс Комфорт, если бы писал сегодня.

Текст в основном остался прежним, но появились существенные дополнения. Многие являются информационными. В последние годы было сделано множество важных научных открытий в области физиологии, психологии, психотерапии и медицины. Развитие сексологии (науки, связанной исключительно с сексом) стало результатом

серьезных научных исследований и широкого распространения публичного осознания секса.

Помимо информационных обновлений, необходимо было отразить и социальные сдвиги. Интимные отношения с 1972 года серьезно изменились. Сегодня все считают, что секс должен быть частью всех любовных партнерских отношений, что в спальне допустимо то, что прежде считалось недопустимым, а информацию (и зачастую предложения) об этом партнеры получают благодаря стремительному развитию техники. Сегодня женщина может быть ведущей и в постели, и вне ее — и в этом она не уступает мужчине. Вот почему издатели выбрали для работы с книгой Алекса Комфорта именно женщину. Общество постепенно (хотя и довольно медленно) признает, что сексуальная жизнь партнеров продолжается и в зрелом возрасте, а качество ее не только не снижается, но и повышается.

Однако наряду с позитивными сдвигами возникло и множество проблем, о которых в 1972 году никто и не догадывался. Сегодня считается необходимым заниматься сексом: кто-то терзается сожалениями, что занялся им, кто-то считает себя недостаточно красивым, чтобы его заслужить, кто-то считает, что слишком мало занимается сексом или что его секс недостаточно хорош. Добавьте к этому огромное количество нежелательных беременностей, абортов и болезней, передаваемых половым путем. В XXI веке общество стало значительно более сексуализированным, чем прежде, но и мир чрезвычайно усложнился.

Именно поэтому «Радости секса» потребовались значительные изменения, хотя основа книги осталась прежней — она полна абсолютного и одновременно прагматичного оптимизма в отношении сексуальности и ее места в нашей жизни. Красной нитью проходит позитивное убеждение, что секс — это хорошо, и зрелые, взрослые люди, обладающие необходимой информацией и вдохновением, могут относиться к нему именно так. Несмотря на заголовки и страшные истории, я твердо верю в идею Алекса Комфорта: секс должен и может быть истинной радостью.

Мне было приятно работать над книгой, поскольку я разделяю ценности и цели автора. И тоже хочу донести знания в доступной форме. Хочу способствовать зрелому принятию решений и предложить необходимые для этого навыки и стратегии. Хочу противостоять попыткам навязывания запретов в области человеческой сексуальности. Хочу показать, что это высшая форма человеческой игры, но в то же время важнейший фактор развития, позволяющий нам становиться зрелыми людьми и партнерами. Но больше всего хочу дать людям не просто «техническое руководство», претенциозную и пустую книгу по сексуальности, а предложить им разумный, вдумчивый и «гурманский» подход к этой теме.

В завершение вернусь к словам Алекса Комфорта из предисловия к самому первому изданию и хочу повторить их от своего лица. Я надеюсь, что эта книга «пойдет на пользу... обычному, сексуально активному читателю, стремящемуся и наслаждаться сексуальностью, и одновременно быть в сексе нежным и ответственным». Это было справедливо в 1972 году. И точно так же справедливо и сегодня.

тело мое люблю, когда оно  
с твоим, оно невероятно ново,  
мышцы и нервы — все обновлено.  
тело твое люблю. и что творит  
оно, и как творит. и как дрожит  
пружина твоего хребта спинного  
и трепет твердой мягкости, и все,  
что вновь и вновь целую и целую,  
и целовать люблю и то и се  
и прикасаться к бьющей током коже  
твоей, и то, что наступает позже,  
разлуку тел... И глаз огонь шальной,

и, может быть, вот эту подо мной

тебя люблю, столь новую, иную

*Эдвард Эстлин Каммингс*

*пер. В. Британишского*



















