## СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ

Выделяют 6 основных групп позиций (положений) при половом сношении, внутри которых имеется бесконечное множество вариантов, отличающихся только незначительными деталями, например относительным расположением конечностей.

Некоторые позиции специально предназначены для определенных ситуаций, например для периода беременности. Другие существуют только для забавы и не имеют каких-либо специальных достоинств, кроме новизны, но если вы найдете их заслуживающими внимания, то можете испробовать.

#### О пользе экспериментирования

Не считайте, что вы должны строго следовать написанному в книге, когда вы испытываете новую позицию. Если поза оказывается неудобной, вносите поправки до тех пор, пока она не будет удовлетворять обоих. Как бы много вы их ни пробовали, вы вернетесь к тем немногим, которые обеспечивают вам и вашему партнеру наибольшее обоюдное удовольствие. Если вы одобряете такой подход, это не значит, что вам чужд дух приключений, скорее это свидетельствует, что вы приобрели достаточный опыт и можете решить, что вам нравится. (Лучшее время для экспериментирования -- самое начало новых взаимоотношений, когда вы хотите выявить все достоинства и склонности друг друга или хотите оживить ваши длительные интимные отношения, применяя что-либо новое.) Запомните, что:

* Партнеру легче ввести половой член, если ваши бедра широко раздвинуты. Подушка под вашими ягодицами также облегчит введение.
* Позы, в которых ваши колени согнуты и приведены к груди, обеспечат самое глубокое введение полового члена.
* Поза, в которой ваши ноги сомкнуты, обеспечивает максимальную стимуляцию полового члена.
* Если вы хотите отдалить наступление оргазма у партнера, измените свое положение на верхнее, так как большинство мужчин находят такую позицию менее возбуждающей.

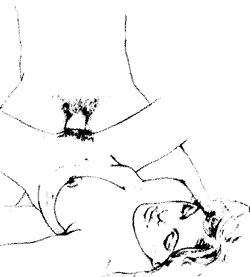
### ПОЗЫ "МУЖЧИНА СВЕРХУ"

Положение мужчины сверху, особенно в так называемой миссионерской позе, когда он лежит между слегка разведенными ногами женщины, вероятно, наиболее широко применяется. Она обеспечивает мужчине почти полный контроль во время полового сношения, оставляя женщине совсем немного свободы для движений.

**Глубокое проникновение**В этом положении половая щель больше обращена книзу, чем в обычных позах с согнутыми коленями, обеспечивая добавочную стимуляцию клитора. Проникновение глубокое, вход во влагалище сужен, и половой член получает значительную стимуляцию.



**Держите ритм**Эта поза, способствующая глубокому проникновению в половые органы женщины, благоприятна для партнера с коротким половым членом, вход во влагалище расслаблен, но клитор получает достаточную стимуляции), и вы можете двигаться в одном ритме с партнером.   
**Поза "разных уровней"**Женщина лежит поперек кровати, партнер стоит на коленях рядом с кроватью. Приподнимая женщину, партнер может менять угол введения полового члена.   
  
Положение легко принимается из позы, показанной на рис. слева. Эта поза способствует глубокому проникновению, позволяя половому члену входить сверху почти по вертикали. Вы, вероятно, испытываете большое удовольствие, крепко удерживая партнера скрещенными на его шее ногами, когда он продвигается в глубь влагалища.   
**Усиление трения полового члена**Когда ваши бедра плотно сомкнуты, половые губы способствуют усилению трения полового члена. Возможно, и вы испытаете очень приятное ощущение от сжимания полового члена, поскольку клитор также получает при этом более интенсивную стимуляцию.



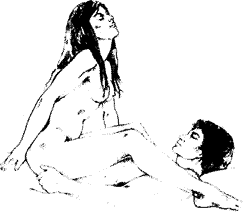
### ПОЗЫ "ЖЕНЩИНА СВЕРХУ"

У многих пар позы "женщина сверху" приводят к особенному удовлетворению. Они позволяют женщине активно проявить любовь к партнеру и контролировать как глубину введения полового члена (что может оказаться полезным, если у вас еще нет достаточного опыта), так и темп полового сношения. Эти положения удобны и для беременной или когда вес партнера значительно превышает ее собственный.

**Интенсивная стимуляция**Из всех положений "женщина сверху" это, вероятно, самое лучшее, потому что сочетает интенсивность стимуляции с сохранением свободы и легкости движений женщины. Ваши движения вверх и вниз менее утомительны, чем движения тела в горизонтальном положении с вытянутыми ногами.



**Верхом, лицом к лицу**Это положение, которое может быть особенно возбуждающим для обоих партнеров, позволяет мужчине ласкать груди и клитор женщины, а также дает им возможность видеть лица друг друга. Доступны движения из стороны в сторону, вперед-назад и вращательные вокруг полового члена. Для усиления ощущений в половых органах обоих партнеров женщине следует слегка отклониться назад.



**Верхом, лицом к спине**Положение лежа на спине обычно позволяет мужчине расслабиться. В этом положении и амплитуда движений полового члена во влагалище, и возбуждение умеренные, мужчина легко может задержать эякуляцию. Женщина же, будучи наверху, может без значительных затруднений производить энергичные и более возбуждающие движения.

**Согласованные движения**Физическая близость в данном положении гарантируется, но движения обоих партнеров требуют значительного напряжения туловища и бедер. Это дополнительное усилие может быть очень возбуждающим само по себе, так как дает сильное ощущение обоюдного слияния в достижении оргазма.



### Позы "вход СЗАДИ"

Данная группа поз позволяет ввести половой член во влагалище в положениях лежа, стоя, сидя или стоя на коленях, причем в некоторых почах женщина может быть сверху. Не испытывая неудобств от тяжести тела партнера, женщина сохраняет значительную свободу движений. Преимущество большинства этих позиций в том, что во время сношения партнер может ласкать груди и клитор женщины, и почти все это не создает дискомфорта для женщины на поздних стадиях беременности.

**Тяни-толкай**Ваш партнер, удерживая вас за талию (что само по себе доставляет удовольствие обоим), энергично смещает вас вверх и вниз. Вы можете проводить стимуляцию движениями, которые вам больше всего нравятся.



**Мужчина входит сзади стоя**Женщина стоит на коленях на краю постели, мужчина стоит на полу рядим; обеспечивается глубокое введение полового члена, и слегка направленное вверх влагалище создает условия для энергичных толчков.



**Мужчина входит сзади, стоя на коленях**Большинство положений с задним проникновением являются физиологически естественными, так как влагалище располагается ни одном уровне с напряженным половым членом. Однако многие женщины считают, что стоять на коленях, особенно с опущенной головой, -- это слишком покорно и чересчур по-животному. Партнер может возместить чувство интимности, поглаживая спину и груди женщины.



### ОДНОВРЕМЕННЫЙ ОРГАЗМ

Пары, которые хорошо ориентируются в сексуальных реакциях партнера и своих собственных, могут достигать кульминации одновременно. Однако по этому поводу развивается такая озабоченность, что партнеры начинают следить за уровнем возбуждения друг друга, пытаются контролировать степень своего собственного, считая, что одновременный оргазм -- особая ценность и его достижение превыше всего.

Чрезмерная сосредоточенность на времени наступления оргазма иногда так отвлекает от собственных ощущении, что оргазма вообще не бывает. Кроме того, ваша радость по поводу оргазма у партнера тем полнее, чем меньше вы обеспокоены споим собственным. Одновременный оргазм прекрасен, но лучше рассматривать его не как необходимость, а как одно из достижений обширного сексуального опыта.

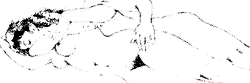
### ПОЗЫ НА БОКУ

Для расслабленных, неторопливых занятии любовью позы на боку идеальны, и часто пары так и засыпают, плотно прижавшись друг к другу. Боковые позы хороши при беременности, а также при значительной тяжести тела любого из партнеров. Отрицательной стороной для женщины является недостаточная стимуляция клитора, связанная с отсутствием давления телом партнера, но в некоторых вариантах клитор можно стимулировать рукой.

**Лежа на боку**И это способствующее расслаблению и интимности положение можно перейти из положения "мужчина сверху". Чтобы начать половое сношение в этом положении, вы должны как можно выше поднять "верхнюю" ногу, чтобы партнер мог проникнуть сбоку. Поместив свое бедро между вашими, партнер может усилить стимуляцию клитора.



**Уютно-продолжительный половой акт**Если оба партнера располагаются на одном боку, введение полового члена сзади удается без затруднения. Тикое положение создает комфорт и поэтому удобно для продолжительного сношения. Чтобы глубоко ввести половой член, партнер должен отклониться от вас верхней половиной тела.



**Расслабленная близость**Положение "изогнутые ложки" способствует тесной близости в расслабленном состоянии и значительной свободе движений для обоих партнеров. Отсутствие давления тяжести тела партнера делает эту позицию особенно приемлемой для женщины в конце беременности.



### СМЕНА ПОЗ

Вполне естественно в процессе полового сношения несколько раз менять позу. Однако, испытывая слишком много вариантов, вы рискуете нарушить последовательное развитие вашей любовной встречи и уподобить ее скорее гимнастическим упражнениям, чем нежному общению. Независимо от выбранной позиции не оставайтесь все время пассивной. С помощью движений бедрами, а также сокращением и расслаблением мышц влагалища вы можете усилить приятные ощущения для вас обоих.

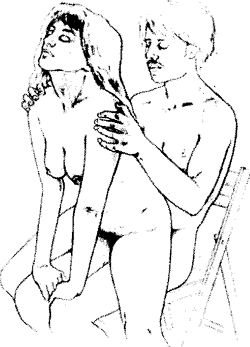
### СИДЯЧИЕ ПОЗЫ

Хотя сидячие позы не обеспечивают партнерам ни свободы движений, ни прямой стимуляции половых органов, многие пары считают их способствующими эротическому возбуждению отчасти из-за новизны, а отчасти из-за обострения чувства интимности. Они также являются естественными позами для отдыха, их можно использовать, когда, утомленные первым порывом, вы хотите повторить половое сношение.

**Женщина сидит верхом**Сидячие позиции, при которых партнеры находятся лицом к лицу, психологически стимулируют и сильны своей новизной, хотя значительно ограничивают движения. Выпрямив руки сзади, чтобы поддерживать себя, мужчина может толчками помогать женщине двигаться на его половом члене.



**На стуле**Стул обеспечивает опору для спины партнера, позволяя ему обнимать вас и ласкать ваше тело. Поза отличается интимностью, но допускает движения в небольшом объеме, так что оргазм для любого из партнеров мало вероятен, по крайней мере до тех пор, пока вы не научитесь использовать мышцы влагалища.



### СТОЯЧИЕ ПОЗЫ

Главное достоинство стоячих позиций, как и сидячих, в новизне. Однако проникновение часто затруднено, особенно при значительной разнице в росте, что может потребовать использования какой-либо подставки.

**Поддерживая женщину**Для этой позы необходимы значительная ловкость и сила, и, вероятно, это будет не более чем промежуточный вариант позы, показанной на рисунке справа. Ваш партнер может поддерживать вас так, как показано на рисунке, если ваш вес небольшой, или поместить одну или обе свои руки под ягодицы.



**Основная стоячая поза**Простейшая стоячая поза часто применяется, когда партнеры хотят обойтись без предварительной подготовки. Чтобы предотвратить выскальзывание полового члена, следует сжать бедра. Если партнер проводит сношение очень энергично, вам лучше прислониться к стене.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1