

РИЧАРД СМИТ

СЕКС ВМЕСТО ДИЕТЫ

ЛЕГКИЙ СПОСОБ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА
ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ
СЕКСА

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО



ДОБРАЯ КНИГА



РИЧАРД СМИТ

СЕКС ВМЕСТО ДИЕТЫ

ЛЕГКИЙ СПОСОБ
СНИЖЕНИЯ ВЕСА
ДО, ВО ВРЕМЯ
И ПОСЛЕ
СЕКСА

ПРАКТИЧЕСКОЕ
РУКОВОДСТВО



ДОБРАЯ КНИГА
МОСКВА 2006

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	15
Термины, используемые повсеместно	21
Наши дополнения	24

ДО СЕКСА

I. В ПОИСКЕ ПАРТНЕРА 29

Выбор идеального партнера по снижению веса.	31
Первое свидание	34
Дополнение № 1 Узнать вашего мужчину	36
Первые шаги к сближению	37
Дополнение № 2 Экзамен на честность	39
Метросексуал в качестве сексуального партнера.	40
У спортсменов получается лучше?.	42

II. ПОДГОТОВКА К СЕКСУ 44

Пять основных причин для занятий сексом.	45
---	----

Какие продукты и как смогут улучшить вашу сексуальную жизнь	47
Как есть в постели	50
Как заказывать еду на дом (в номер)	53
Важные события жизни: спустя какое время после них можно заниматься сексом?	55
Идеальный партнер-женщина	57
Идеальный партнер-мужчина	59
21 шаг к тому, чтобы стать великолепным любовником	61
Аксессуары, без которых не обойдется ни один любовник	64

**III. КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ
ДЛЯ БУДУЩЕГО ПАРТНЕРА** 66

Физическая подготовка	68
Короткая разминка.	71
Интеллектуальная подготовка	74
Прихорашивание (ее)	76
Прихорашивание (его).	78

IV. ПОДГОТОВКА ОБСТАНОВКИ 79

Семь предметов, которые ваш партнер ни в коем случае не должен обнаружить в вашей аптечке	81
Подготовка спальни	82

Обстановка в спальне	84
Фанатам движения Нью-Эйдж.	87
Подготовка ванной комнаты	89
Дополнительные приготовления в последнюю минуту	91
Секс на его жилплощади	93
Приобретение презервативов	95
Деликатное уклонение от секса	98
Дополнение № 3	
Когда уместно заниматься сексом.	99

ВО ВРЕМЯ СЕКСА

V. ПЕРВОНАЧАЛЬНОЕ СБЛИЖЕНИЕ	103
Как настроить вашего партнера	104
Общение	107
Проявление сексуальной инициативы	109
Первый шаг	110
Страх отказа	111
Телесный контакт и первые прикосновения	112
Поцелуи.	113
Снятие одежды (наконец-то!)	114
Научная дискуссия	116
Чувствительные места	118
Возбуждение и стимуляция: основные приемы	120

Дополнение № 4	
Нравится ли вам то, что вы видите?	122
Как согреть женщину	123
Дополнение № 5	
Страх	124
Момент истины	125
Разочарование	127
Совместный прием душа	129
Укладывание в постель	132
Фразы, часто произносимые перед сексом	134
VI. ПРЕДВАРИТЕЛЬНАЯ ИГРА	135
Честный ответ на вопрос партнера о том, что вас возбуждает	139
13 основных сексуальных выключателей (для нее).	141
15 основных сексуальных выключателей (для него)	143
Что значит «хорош в постели»	145
Что значит «хороша в постели»	147
Судороги	149
Подразнивание	150
Мягкие ласки.	151
Сексуальная этика.	152
Сексуальное поведение	154

Возбуждение (продвинутый уровень):	
оральный секс	155
Удаление волос	157
Избавление от волос	158

VII. Половой акт

и СОПУТСТВУЮЩИЕ ВОПРОСЫ	159
Занимаясь этим в первый раз	161
Возникновение эрекции	163
Сохранение эрекции	164
Трудности, связанные с эрекцией.	165
Дополнение № 6	
Прятки	166
Надевание презерватива	167
Введение диафрагмы	168
Принятие решения о позе	169
Проникновение: часть I	171
Проникновение: часть II	172
Удовлетворение партнерши	173
Тысяча и одна любовная поза	174
Дополнение № 7	
Две альтернативные позиции	176
Половой акт: часть I.	177
Половой акт: часть II	179
Фразы, часто произносимые	
во время полового акта	180
Молчание сексуально	182

Двусмысленные послания:	
ликбез для неопытного мужчины	183
Смена поз	184
Как добиться яркости переживаний	186
Правильно ли мы делаем это?	188
Как часто следует этим заниматься?	190
Дополнение № 8	
Беспокойство.	192
Приближение оргазма	192

VIII. ОРГАЗМ
И СОПУТСТВУЮЩИЕ АСПЕКТЫ 194

Дополнение № 9	
Все ближе и ближе.	196
Рыцарство и снижение веса	197
Оргазм.	199
Симуляция оргазма	200
Чувство вины: часть I	201
Шкала интенсивности оргазма	202
Дополнение № 10	
Сила воли	204
Многократные оргазмы женщины.	205
Многократные оргазмы мужчины	206
Преждевременная эякуляция	208

Оргазм в необычной обстановке	209
Особые оргазмы	211

ПОСЛЕ СЕКСА

IX. СРАЗУ ПОСЛЕ СЕКСА	215
Дополнение № 11	
Мокрое место	217
Отчет о снижении веса	218
Фразы, часто произносимые после секса	220
Поступок, часто совершаемый после секса	222
Мысль, часто приходящая в голову после ночи невероятного секса	223
17 вещей, которым следует радоваться после секса	224
Возможные побочные эффекты хорошего секса	226
Поворот на бок и отход ко сну	228
10 главных причин, по которым любовники поворачиваются на бок и засыпают	230
Сон	232
Попытка заняться сексом снова	233
Благодарность партнеру за удивительную ночь	234

Заправка постели	236
Необычное и удивительное после секса	237
Приглашать ли этого партнера снова?	239
Если партнерша не позвонила после невероятно страстной ночи.	241
Треволнения метросексуала после секса	244

Х. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ И НАСЛАЖДЕНИЯ

	246
Фантазии	248
Фантазии для обоих	250
Мастурбация: меморандум	252
Страна сновидений худеющих любовников.	254
Фетиши	255
Связывание	257
Садо-мазо	259
Бичевание.	260
Дополнение № 12	
Доминирование	261
Секс с представителями фауны	263
Слова, часто произносимые после секса с животными.	265

Групповой секс	266
Ведение дневника	267
Персональный листок учета	269
Секс в большом городе	271
Второй медовый месяц	272
Секс в пожилом возрасте	273
Просмотр учебных видеофильмов по технике секса	275
Ссоры любовников	277
Ревность: часть I	279
Ревность: часть II	281
Секс на рабочем месте	282
Ланч	284
Как скрывать вашу сексуальность в общественных местах	286

XI. РАЗЛИЧНЫЕ ПРОБЛЕМЫ, ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ И КАТАСТРОФЫ	289
Зависть к пенису	291
Типичные страхи, связанные с сексом	292
Чувство вины: часть II	293
Раздражение	294
Дополнение № 13 Вы попались	296

Борьба с домашними животными	297
Когда случается немыслимое	298
Когда страсть сходит на нет	300

XII. ПРОДОЛЖЕНИЕ РОДА 301

16 причин, чтобы завести детей	303
Попытка зачать	305
Тест на беременность:	
позитивный результат!	306
Дополнение № 14	
Аппетит	308
Полуночные желания (ее)	309
Заменитель секса	310
Роды	311
Ожидание возобновления сексуальной жизни	312
Соотношение роста и веса (размер имеет значение)	313

ПРИЛОЖЕНИЕ

Гороскоп худеющих любовников	315
--	-----

ВВЕДЕНИЕ

Если вам нравится физкультура, вам понравится эта книга. Если вы ненавидите физкультуру, вы придете в восторг от этой книги.

ДОКТОР РИЧАРД, ГУРУ ФИТНЕСА

Американцы могут спросить себя: зачем уделять драгоценное время сексу, когда на самом деле мы любим гольф? У нас нет выбора. То, что американцы полнеют, — это факт. То, что американцам требуется больше заниматься сексом, — также факт. Мы сочли, что книга для желающих сбрасывать килограммы гораздо более приятными и продуктивными способами, чем, скажем, видеоигры или вязание, поможет тем, кто ненавидит физические упражнения, но все-таки нуждается в уменьшении талии.

Но сколько же килограммов мы реально сбрасываем до, во время и после секса? Хотя литература по диетологии и Интернет изобилуют таблицами, показывающими, сколько калорий сжигается во время занятий чем угодно — от бега трусцой (68 калорий на 1 км) до эпиляции ног с помощью воска (42 калории), аналогичная информация о сексе была практически недоступна людям, за исключением персональ-

ных тренеров программы защиты свидетелей Управления по контролю за пищевыми продуктами и лекарственными средствами США. Тем не менее, за немногими исключениями, секс повсеместно считается наименее скучным и наиболее приятным из физических упражнений, да еще и наиболее дешевым и простым, особенно если у вас медовый месяц. В самом деле, тем, кто не отказывал себе в любовных утехах, не остается ничего, кроме как радоваться снижению веса и благоприятным переменам в состоянии сердечно-сосудистой системы. Вот какие отзывы часто приходится слышать от таких людей: «Просто восхитительно», «Это эффективнее, чем прошагать до Уругвая в туфлях на каблуках», «Гораздо лучше, чем куча лекарств», «Именно этим мы планируем заниматься, когда выйдем на пенсию».

Поймите меня правильно. Задача по сбору данных о сжигании калорий и углеводов во время усиленной сексуальной активности выглядела пугающей. Вначале мы обратились за помощью к нескольким известным диетологам, знаменитым своими безудержными либидо, но они не оправдали наших ожиданий, принявшись читать нам лекции о достоинствах лука. Затем мы обратились к нескольким авторам популярных книг о диетах, но это также оказалось совершенно безнадежным делом. Самые выдающиеся эксперты даже не смогли указать, какую часть женского тела лучше всего

стимулировать хрустящим печеньем. Услышав вопрос о научном определении понятия «мокрое место», они буквально заламывали руки и рыдали, и никто из них понятия не имел, что тыква является афродизиак.

Посему те, кто серьезно настроен на похудание, с радостью узнают, что данная книга отражает самые последние инновации в технологии снижения веса. Они станут еще выше ценить сексуальную активность — не только как средство для снижения веса, но и как способ гармонизации тела (наши исследования показали, что женщины старше пятидесяти, имеющие завидные формы, занимаются любовью по меньшей мере 20 раз в неделю!) и сохранения румянца на лице (всего 32 минуты сексуальной активности оказывают действие, подобное эффекту от увлажняющего лосьона, и служат мини-тренировкой). Более того, для точности участвовавшие в экспериментах пары обследовались прямо в ходе реальных занятий любовью. Для изучения секса в теплых погодных условиях испытуемые пользовались вибрирующими пляжными шезлонгами в Малибу; единственной их защитой от ультрафиолетовых лучей были мазь против загара SPF 400 и пальмовые листья, которыми размахивали два малоимущих серфингиста. Для изучения потери веса на холоде пара добровольцев была заперта в неотапливаемой хижине на озере близ Бемиджи в штате Миннесота в феврале месяце (за время


опыта им удалось наловить 90 кг рыбы и поху-
деть на 20,8 кг). А исследования двигательной
активности во время секса проводились путем
наблюдения за парами, занимающимися сексом
в автобусе. (Честно признаюсь: во многих слу-
чаях участвовавшие в экспериментах пары так
возбуждались, что электроды, регистрировав-
шие показатели по калориям и углеводам, сва-
ливались или плавилась. В таких случаях мы
брали на себя вольность округлять полученные
значения до десятой доли.)

Мы предлагаем использовать эту книгу в ка-
честве неформального руководства, а не свода
строгих установлений, и делать необходимые
корректировки до, во время и после сексуальных
актов в соответствии с вашими индивидуальны-
ми габаритами, продолжительностью занятий
(три часа уговоров явно сожгут больше калорий,
чем минута импотенции) и тем, имеется ли у вас
партнер для секса или нет. Возможности сни-
жения веса при сексуальной активности лучше
всего иллюстрирует нижеприведенная малень-
кая таблица:

СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЭФФЕКТ ОТ:
Один час предварительной игры (с наступлением одышки)	одного среднего ломтика лимонного пирога

СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЭФФЕКТ ОТ:
30 минут секса: в позиции пары заядлых карьеристов (мужчина сверху, женщина тянется к своему ноутбуку) в позе лотоса (мужчина сверху, лотос снизу)	2-х кусков пиццы с чем угодно 170-ти граммов йогурта
Притворное изображение оргазма: для нее если она одна	2-х конфет Hershey's Kisses 11-ти средних буррито
Объяснение партнеру того, что вас возбуждает	5 клубничин
Приведение в чувство шокированного партнера	огромной порции говяжьего рагу
Быть связанным в течение 2-х часов: веревкой зубной нитью лекцией по философии	3-х порций коктейля маргарита 60-ти граммов диетической Pepsi одного шоколадного батончика

СЕКСУАЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ	НЕЙТРАЛИЗУЕТ ЭФФЕКТ ОТ:
Оргазм: обычный при выборе новых обоев	одной пшеничной лепешки 3-х шариков мороженого
Непродолжительные ласки	6-ти арахисовых орешков
Во время секса вы слышите звук детских шагов и голос, говорящий: «Привет, мам, ты что делаешь?»	целого мясного рулета плюс 900 граммов гречневой каши с яйцом

 **Примечание:** те, кто не является приверженцами секса до и после брака, не подходят для нашей программы снижения веса.