



**ЖЮН ПЛА**

# **Клуб Любителей Наслаждения**

**КАРТОГРАФИЯ  
УДОВОЛЬСТВИЯ**



Жюн Пла

**Клуб любителей наслаждения**

«Издательство АСТ»

2020

УДК 613.88  
ББК 57.01

**Пла Ж.**

Клуб любителей наслаждения / Ж. Пла — «Издательство АСТ»,  
2020

ISBN 978-5-17-127200-5

Секс – это не техническое упражнение, а интригующее и захватывающее открытие своего тела и тела партнера. Созданная иллюстратором в сотрудничестве с врачами-сексологами, эта книга не претендует на исчерпывающие научные ответы на вопросы о женском теле, о снижении сексуального влечения или о природе сексуальности. Нет, эта книга вызывает желание! Желание попробовать, экспериментировать, делать множество маленьких шагов, чтобы найти собственный путь к чувственному удовольствию. Она написана с добротой и юмором, а подробные иллюстрации сделаны со вкусом и не вульгарны, – ведь когда мы говорим о сексе, хорошо бы показать, о чем мы говорим, чтобы лучше понять и применить совет, верно? «Клуб любителей наслаждения» – настоящее руководство по половому воспитанию, которое помогает людям развиваться в своей сексуальности. То, чего нельзя найти ни в школе, ни в семейном кругу.

УДК 613.88

ББК 57.01

ISBN 978-5-17-127200-5

© Пла Ж., 2020

© Издательство АСТ, 2020

# Содержание

Предисловие	6
Добро пожаловать в Клуб	7
О чем мы будем говорить	9
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# Жюн Пла

## Клуб любителей наслаждения

Jüne Plã  
Jouissance Club

© Christophe Pouget Jouissance Club  
© Hachette Livre (Marabout), 2020  
© ООО «Издательство АСТ», 2021



*À Takumi.*

*«Let's talk about sex, baby.  
Let's talk about you and me.  
Let's talk about all the good things.  
And the bad things that may be.  
Let's talk about sex»*

*Salt-N-Pepa<sup>1</sup>*

---

<sup>1</sup> «Поговорим о сексе, малыш. Поговорим о тебе и обо мне. Поговорим обо всем хорошем и о плохом, что может случиться. Поговорим о сексе» (англ.) Цитата из песни «Let's Talk About Sex» американского женского хип-хоп-трио из Квинса, Нью-Йорк. Группа была основана в 1985 году и стала обладательницей многочисленных премий в области рок-музыки, а песня «Let's Talk About Sex» входит в составленный Залом славы рок-н-ролла список «Песен, потрясших мир рок-н-ролла». (Прим. перев.)

## Предисловие

Сексуальность – одно из немногих табу в современных дискуссиях. Хотя она упоминается повсюду – в прессе, на телевидении, на вечеринках друзей, но как правило иносказательно, намеками, обходя молчанием прямые высказывания и откровенные обсуждения.

Не существует курсов сексуального просвещения, а сексуальная революция так и не завершилась. Свинцовая печать, ограничивающая доступ к интимной сфере человеческой жизни, так и не была сорвана, а все попытки раскрепощения в области удовольствия до сих пор находятся под холодным и плотным гнетом. Более того, иное, неизвестное, отличающееся от общепринятого, вроде бы и не существует. Сексуальность – это область, в которой можно подавлять и навязывать представления о норме.

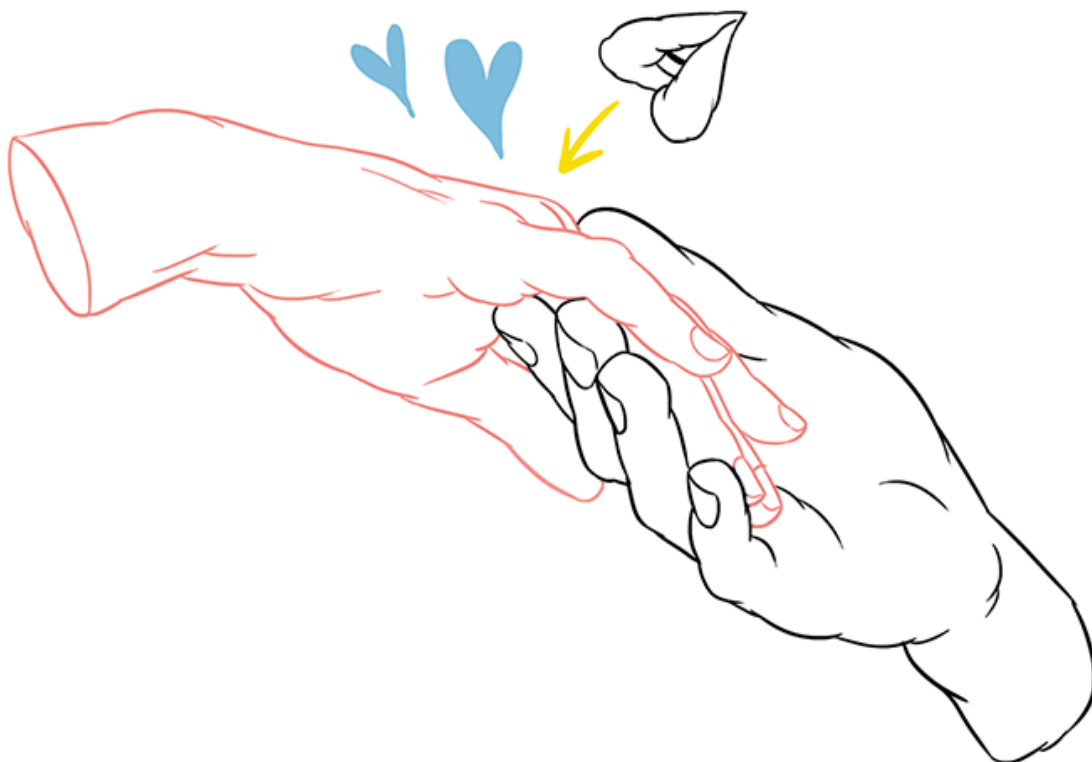
На самом деле, мы все еще в самом начале открытия нашей сексуальности, области, в которой на самом деле существуют тысячи способов доставить себе удовольствие и подарить его другому и где никто не праве диктовать – сколько, где и когда. В этой сфере никто не лучше другого, нет правил и не должно быть соревнований. Книги, как та, что вы держите в руках, помогают сформировать грамотное отношение к сексу, поскольку удовольствие не может обходиться без знания. Сексуальность – не только врождённая потребность человека, это еще и сумма знаний, свободных от стереотипов и навязанных извне представлений. Часто мы не знаем собственное тело, мы не знакомы с телами наших партнеров. Это необходимо изменить. Сексуальная революция проникла в социальные сети, в том числе в инстаграм, где можно найти страницу и этой книги #jouissanceclub, ибо это то место, где разные люди могут самовыражаться без излишнего контроля. Здесь занимаются информированием миллионов женщин и мужчин, которые живут вне сексуального просвещения или в условиях его недостаточности, жесткого разделения гендерных ролей и отсутствия свободы. Удовольствие для них – большая редкость.

Нам нужны голоса, которые исходят не от общественных институций или профессионалов, но от обычных людей. От тех, кто выдвигает идеи, вскрывает проблемы и находит их решения, от тех, кто обсуждает и воплощает сексуальность, отвергая предубеждения и продвигая равенство.

*Мартен Паж*

*Автор книги «За пределами соития», Monstrograph, 2019*

## Добро пожаловать в Клуб



Большое тебе спасибо, друг, за то, что купил эту книгу. То, что ты держишь ее в руках, несомненно свидетельствует о том, что ты заслуживаешь яркой сексуальной жизни и поцелуй.

Меня зовут Жюн (мое имя произносится на французский манер, ни в коем случае не Джун, пожалуйста, будьте внимательны!). С юных лет я увлекаюсь рисованием, и – мне ужасно повезло – это увлечение стало моей профессией; теперь я дизайнер персонажей для видеоигр. Я выросла на природе, среди холмов Прованса, недалеко от Марселя, самого красивого города в мире (но при этом одного из самых сексистских).

Я долго не могла поверить, что «феминизм» – это не ругательство и что женщина заслуживает не меньшего уважения, чем мужчина. Наши головы набиты всякой чепухой, типа «бабы за рулем», «ты бегаешь, как девчонка», «недаром все гении мужчины», «помоги твоей маме убрать со стола» и другими веселенькими образцами женоненавистничества. Я была на самом деле убеждена, что мы, женщины, уступаем мужчинам во многих отношениях. Ужасно, но я даже участвовала, неосознанно, в распространении этого взгляда, возмущаясь феминистками... поскольку сама идея быть феминисткой считалась неприличной... Я не хотела, чтобы меня обзывали истеричкой, представьте себе. Тем не менее, хотя это меня порой сильно раздражает, я уверена, что мужчины, которых мне приходилось встречать на своем пути, – тоже в не меньшей степени жертвы патриархального взгляда на вещи.

Да, надо говорить об этом, надо привлекать внимание, не прятать гнев и отказываться от цепких и живучих предрассудков. Сейчас я отношусь с уважением к борьбе тех, кто осмеливается громко и мощно кричать о том, о чем люди не хотят слышать, я восхищаюсь их смелостью и силой духа. Мне нравится воображать нас большой командой, вооруженной всеми методами, с помощью которых мы сможем добиться наших целей. В этой команде я вижу себя скорее рядовой сотрудницей или модератором, чем воином, это правда... Потому что мне порой кажется, что мягкость и доброжелательность в сочетании с сопротивлением могут

заставить изменить свое мнение даже самых упертых традиционалистов. Да, я феминистка, но феминистка, которая верит в человечность, доброту, коллективный разум. И, если честно, я не вижу возможности выйти из сложившейся ситуации, не объединив все силы. Мой феминизм – не просто борьба женщины за права женщин, за прошедшие годы он эволюционировал, и некоторые определили бы его скорее как «гуманизм»... Я поддерживаю идею феминизма, я согласна, что быть феминисткой – это бороться с любыми формами дискриминации. И я борюсь за права цисгендеров (да, возможно, ты не знаешь, что если ты родился с вульвой и согласна с тем, что ты женского пола, как определили врачи при рождении, то есть если твой социальный пол, гендер, совпадает с биологической полом, то ты – цисгендер). Я не хочу выяснять, какая борьба важнее. Все виды борьбы за права важны. Утверждать обратное – значило бы считать некую категорию людей (меньшинства, как сейчас принято выражаться) по-прежнему и неизменно неполноценной. Тьфу.

Мы стоим большего. Я не хочу становиться частью тех, кто отказывает меньшинствам в праве на то, чтобы их заметили, говоря самим себе, что «их борьба за права может подождать», что «сейчас не те приоритеты», что «есть более срочные нужды» и т. п.

Ну да, конечно, иногда я устаю, я совершаю ошибки, но постепенно все-таки учусь видеть во всем прежде всего человека... Не какую-то определенную категорию или группу людей. Прежде всего мы все боремся против одного и того же врага – неравенства.

Таким образом, мой феминизм инклюзивен в самом широком смысле этого слова. Это означает, что пол, сексуальная ориентация не имеют значения так же, как размер счета в банке, национальность или номер страховки – любой человек обладает правами и заслуживает прежде всего уважения.

Кстати, что касается пола – по ходу чтения ты заметишь, что я обозначаю моих героев как партнер или партнерша. Пусть у партнера будет пенис, у партнерши – вагина (хотя иногда я буду использовать и слово «партнер» для обобщения). Наш мир построен как бинарный, а наши убеждения предполагают, что у мужчины должен быть пенис, а у женщины – вагина, но существуют еще и интерсексуалы, трансгендеры, небинарные люди, люди с плавающим полом, бесполое люди, а также люди, которые относят себя сразу к нескольким из этих категорий, и т. д. Ну да, полная мешанина, и это не очень привычно... Транс-идентичность не слишком заметна в обычной жизни, поскольку речь идет о меньшинствах, но это не значит, что такие люди не существуют. Я хотела бы, чтобы все чувствовали себя защищенно и радовались жизни... ОК?

Помимо дизайна и феминизма, у меня есть еще одна страсть, и это – секс. Да. Мне понадобилось немало времени, чтобы научиться говорить это не стыдясь, поскольку, как ты наверняка знаешь, женщина, которая любит секс, – это непорядок, это грязно и приводит к венерическим заболеваниям. Полное вранье! Но хватит о болезнях! Мне кажется, это не самая интересная тема. И если ты выдержал(-а) до конца этой главы, значит, ты понял(-а), о чем будет эта книга.

## О чем мы будем говорить

Итак, ты предупрежден(-а): в нашем Клубе любителей наслаждений очень важны раскрепощенность, взаимное доверие и доброжелательность – не забывай об этом, читая эти страницы. В книге ты найдешь информацию практически обо всем, что касается секса, кроме самого «полового акта». Поскольку ты прекрасно знаешь, как это происходит, и мне не надо это рисовать. Но я сделала кучу других рисунков, гораздо более интересных. Я сделала все, чтобы ты не пожалел(-а) о покупке этой книги. Я как следует поработала, что бы ты мог(-ла) использовать свою сексуальность и сексуальность твоего партнера или партнерши самыми разными способами. Даже если ты считаешь себя экспертом, я надеюсь, что помогу тебе открыть новые способы доставить удовольствие себе и другому, тому, кто хочет заниматься этим именно с тобой. Я постараюсь сделать твои пальцы и руки самыми ловкими, твой язык – самым сладким и тому подобное... Признаюсь, мои изыскания не были чисто теоретическими, и я чуть не лишилась самых чувствительных мест во время этого приключения, поэтому буду благодарна, если ты оставишь отзыв на мою книгу в интернете. Идея этой книги – сохранять свой собственный ритм и получать максимум удовольствия, вне зависимости от того, какого ты пола, какова твоя ориентация и какого оттенка твоя кожа. Будь ты даже девственница (-ник), сатириазис (крутое слово для кроссвордов, но означает на самом деле мужчину, который готов со всем, что шевелится) или нимфоманка, ну или нечто промежуточное между всеми этими категориями. Итак, я надеюсь, что уже понятно, что эта книга – для ВСЕХ! Ну, разве что кроме тех, кто не любит любовь...

Я бы хотела, чтобы о сексуальности начали наконец говорить открыто и понятно, чтобы каждый мог получить необходимую ему информацию, чтобы стать креативнее, а главное – сбросить с себя все то общественное давление, которое висит на нас тяжким грузом с давних времен. Секс не должен быть источником стресса, и в нашем Клубе мы твердо уверены, что это то, от чего, вместе со вкусной едой, прогулками в лесу и музыкой, нельзя отказываться в жизни. Секс – это любовь, как с человеком всей твоей жизни, так и со случайным знакомым. С его помощью мы делимся радостью жизни и получаем ее, как ответный подарок. Даже нашим родителям он нравится, значит... Секс – это жизнь, и почти всегда безвозмездный дар.

В этой книге я предлагаю не более – но и не менее – чем краткий урок анатомии, сопровождаемый детальной картографией бесчисленных зон удовольствия для обоих полов, и описание действий, которые могут вызвать удовольствие, оргазм или наслаждение, проверенные многими на протяжении многих лет и по взаимному согласию. Не все методы оценивались единодушно, мы ведь все разные, и важно всегда помнить, что для сексуальных удовольствий важно, прежде всего, общение и понимание в паре. Для кого-то некое движение очень приятно, но для другого оно дискомфортно. Именно поэтому важно говорить друг с другом, слушать и почаще сомневаться. Я тебя предупредила!

## ЖЮН, СКАЖИ, А ЗАЧЕМ ТЕБЕ ЭТА КНИГА?

Я очень люблю разговаривать сама с собой, но кроме того у меня всегда было весьма грустное ощущение, что моя сексуальность и я – две разные параллельные вещи. Мне не хватало чего-то для полного удовлетворения. Я не одна мучилась подобными чувствами, и это не только создавало впечатление, что нас таких много, но и заставляло задуматься, хотя я никак не могла собраться с силами, чтобы прикоснуться к проблеме (в буквальном смысле, это не игра слов).

Сколько бы я ни смотрела порно и как бы хорошо ни чувствовала себя в сексе, я неизменно совершала одни и те же ошибки. Мне было больно при проникновении, и сценарий был

всегда одинаковый, от одного любовника к другому. Ничего не менялось – мы начинали всегда с куннилингуса или фелляции, единственной целью которых чаще всего было увлажнить и подготовить почву для долгожданного соития, и БУМ! Соединение органов – ПУФ! – все кончено (порой на лицо, поскольку что-то все-таки менялось), вот и все. Мы довольствовались этим, и это даже было в некоторой степени хорошо, но сохранялось постоянное послевкусие дежавю.

Чтобы сразу все было ясно – речь не идет о том, получаем мы оргазм или нет. Оргазм – это только малая видимая часть того гигантского айсберга, который представляет собой секс... Нет, меня огорчало полное отсутствие фантазии. Мы неизменно повторяли одну и ту же сцену, снова и снова, даже независимо от участников. Представь себе, что ты каждый день ешь одно и то же. В понедельник картошка, во вторник картошка, в среду тоже картошка... Признайся, что это было бы чудовищно. Почему же мы смиряемся с монотонностью в сексе? Мы меняем одежду в соответствии с модой, не стесняемся подходить творчески к приготовлению еды, мы сами меняемся, любим все новое, стремимся к новизне изо всех сил. А вот в сексе... увы!

В один прекрасный день, когда я размышляла, рассматривая горизонт, я поняла, что это не случайно – то, что мы занимаемся любовью столь однообразно. Как мы могли бы делать это по-другому, если никто нам не объяснил, как это делать? Никто не предложил нам новые «забавы и хитрости» для телесного низа. – Единственная информация, которой можно разжиться бесплатно, это порнофильмы невысокого качества, авторы которых тоже не сильно напрягали воображение. Это, конечно, не касается сценариев, которые как раз весьма разнообразны: история сантехника, который пришел устранять протечку к одной даме, порочная сводная сестра, старый извращенец, мамаша и девственник, космические осьминоги и много еще чего, выбор есть. Однако это все касается предлагаемых обстоятельств и декораций. Но воображение полностью отказывает создателям фильмов, когда дело доходит до главного момента – собственно секса! Какая тоска и какое убожество сценария... Все просто: прелюдия, коитус, эякуляция. И снова: прелюдия, коитус, эякуляция. И дальше одна и та же фигня!

Когда кто-нибудь смотрит порно, то все, что у него остается в памяти, – это доминирующие пенисы, проникающие пенисы и вагины, которые принимают, и чьи владельцы кажутся вполне довольными, судя по воплям удовольствия. А мы, бедные дураки, подражаем, поскольку самое простое – это не рассуждать. И никогда никто не ставит эти стандарты под сомнение. Но что случится, если мы поменяем роли, если гетеросексуалы, снабженные пенисом, станут принимающей стороной? Почему то, что в тебя проникают, становится проблемой для того, у кого есть пенис? Потому что это ассоциируется у нас с унижением, с доминированием? Я отказываюсь верить, что наличие задницы может автоматически вести к подчинению. Обычное кино тоже несет свою долю вины за то, какой образ в нашей голове обретает секс. В кино мы видели неисчислимое количество цисгендерных гетеропар, занимающихся сексом и регулярно достигающих оргазма благодаря тому, что мужчина вводит пенис во влагалище партнерши. Сколько человек ощутили неловкость или смущение, наблюдая эти картины? Оргазм за счет проникновения превратился в абсолютную цель, или, что еще хуже, в искомую норму. И это доставляет ужасные страдания тем, кто не разделяет эти представления. И Бог знает, сколь они многочисленны!

Плохо и то, что нас заставляют хотеть быть «нормальными»... Таким образом, формируются проблемы с эрекцией, возникают болевые ощущения при проникновении, мы загоняем себя в жесткие непонятные рамки и начинаем верить, что женщина не сможет достичь оргазма с помощью члена, и остается только симулировать...

Давайте возьмем дело в свои руки и попробуем сделать из секса что-то более разнообразное, более равноправное. Особенный момент в жизни – и всякий раз разный. Нет спора, что соитие – это гениальная, поразительная вещь! Я не ставлю под сомнение удовольствие,

которое оно приносит, скорее меня смущает то, что его делают целью и центром сексуальности, чем-то неизбежным.

Проникновение приобрело столь доминирующее значение, что люди даже придумали слово «прелюдия».

Все, что я понимаю из этого термина, – это что прелюдия не рассматривается как собственно секс. Мне приходится часто слышать слова вроде: «С моей подругой мы часто занимаемся прелюдией, но когда переходим к любви, она жалуется, что ей больно... Что же делать?».

Прежде всего, прекратите использовать это ужасное слово.

То, что мы называем обычно «прелюдией», на самом деле – часть сексуального акта. Иначе пришлось бы отношения между двумя девушками назвать одной сплошной «прелюдией»? Нет, конечно...

Любовью можно заниматься с помощью рук, языка, связывая друг друга веревками, с помощью аксессуаров, твоих стоп и даже твоей головы, птичка моя. Вдобавок существуют ласки, которые составляют неотъемлемую часть самого любовного акта, но про которые мы забываем, считая, что главным источником удовольствия должны быть исключительно половые органы. Все наше тело – сплошная эрогенная зона, и некоторые люди способны достичь оргазма, даже если их не трогают «там»... У каждого свои приятности и свои особые местечки. Сколько всяких удовольствий можно испытать, даже не касаясь гениталий!

Прелюдия – это букет цветов, это флирт, это любовная переписка, это заигрывания, это разные «малыш, мой маленький, мой зайчик, моя сладкая...» И что? Не стоит это осуждать или поднимать на смех!

Разве ты не хочешь иметь самого лучшего в мире любовника или любовницу? Коли мужчина делает это так себе, может быть, это потому, что его никогда не учили правильно к тебе прикасаться. Ты – единственный (-ая), кто знает, что тебе нравится. Покажи это! Ты разве не устаешь от пассивности и безынициативности партнерши? Эта пассивность вовсе не безобидна: мы делаем что-то привычное только потому, что у нас нет никаких идей, как делать это интереснее, мы не знаем собственного тела и боимся надоесть нашим стремлением к удовольствию, нам кажется, что проявлять инициативу стыдно, невежливо, неприлично... Мы боимся наскучить, потому что нам трудно достичь оргазма вдвоем, потому что боимся, что на это уйдет некоторое время...

Но, боже мой, ну выбросим же, наконец, из головы, что надо непременно добиться эякуляции, оргазма или обязательно засунуть член только потому, что именно эти три действия обозначают в нашем сознании правильный секс! А мы уверены, что это непременно должно быть именно так? Почему мы решили, что в этих делах должны быть правила?

А я как раз думаю, что все происходит так быстро именно потому, что все не так хорошо, как нам хотелось бы думать... Хммм... Кажется, я слишком громко думаю вслух.

Позволим себе не следить за временем и доставлять удовольствие пальцами, ртом, глазами, ласками. Давайте любить и уважать друг друга, черт возьми! Мы постоянно спешим. «Быстрее, мне надо доесть котлету», «Быстрее, мне пора на работу», «Быстрее, я ничего не чувствую», «Быстрее, эта глава слишком длинная, я прочту заголовок и хватит», «Быстрее, быстрее, быстрее!».

СТОООООП! Переведи дух.

Вернемся же к нашим баранам, поговорим о креативе. Выйдем из наших зон комфорта и вообразим на секунду, на что походил бы секс, если бы проникновение было всего лишь одним вариантом из многих.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.