**Искусство ласки**

Прокопенко Ю.П.

Древнеиндийский трактат по искусству любви "Анангаранга" говорит, что путь любви проходит через взгляд-прикосновение-ласку-соитие. Американские сексологи Мастерс и Джонсон предложили для лечения сексуальных расстройств технику секс-терапии. Что общего между Востоком и Западом? Искусство ласки. Именно ласка, проявление и нежных, и сексуальных чувств является отличием человеческого секса от спаривания животных. Ласки - эротические и возбуждающие,- словно мостик, перекидываемый человеком от взглядов и разговоров к физическому контакту.

Ласки возбуждают по-разному.Психическое возбуждение: я ласкаю и вижу, что приятен и мои ласки возбуждают; меня ласкают, а значит я желанен и любим; я властвую над партнером, я могу управлять его возбуждением. Физическое возбуждение: прикосновение к телу партнера вообще возбуждает; я прикасаюсь к таким нежным местам, что охватывает возбуждение, смешанное с желанием защитить партнера; партнер прикасается в тем местам, которые возбуждают меня и лишают разума...

Направленные ласки, как правило, предшествуют половому акту, они разогревают партнеров, подготавливают к еще более высокому накалу страсти и, в то же время, являются проявлением заботы друг о друге и знания особенностей друг друга. Такое поведение называют подготовительным периодом полового акта. Но иной раз ласки сами по себе и являются собственно половым контактом, вызывая не только возбуждение, но и удовлетворение. Это и есть петтинг - направленное сексуальное поведение, имеющее целью достижение полового удовлетворения без полового акта. К петтингу прибегают, например, если возникает сильное желание во время менструации; во время беременности; при более частых желаниях жены по сравнению с возможностями мужа; для предохранения от беременности и заражения. Петтинг является составной частью секс-терапии при отсутствии оргазма у женщины, при ослабленной эрекции или ускоренном семяизвержении у мужа, при многих других половых расстройствах. Различают петтинг односторонний и обоюдный, активный и пассивный, поверхностный и глубокий. Ласки только "выше пояса" называют "неккинг".

Конечно, единых правил ласки для всех нет и быть не может. Но некоторые общие закономерности все-таки имеются. Ласки должны быть широкими, обьемлющими. Даже если четко известно, что, например, клитор является самым чувствительным местом, не стоит сразу приниматься за него, пройдите по всем точкам, которые уже известны и заодно поищите новые. Ведь ласки - не просто ключик для завода игрушки, а проявление отношений, ласковости и нежности. Ласка может быть нежной или более активной - поцелуй, поглаживание, поцарапывание, легкие укусы. Никакая ласка не "заводит" мгновенно, поэтому каждое определенное место нужно ласкать какое-то время в ожидании той или иной реакции. Кстати, неплохо, если партнер комментирует свои ощущения: "приятно-возбуждает-безразлично-неприятно"... На приятных точках можно задержаться подольше, пробуя то или иные виды ласк и запоминая на будущее, где вас обоих ждет удовольствие.

Если не знаете, с чего начать с новым партнером, попробуйте с того, что возбуждает лично Вас, нередко эрогенные зоны совпадают. Лучше провожить петтинг сверху вниз, оставляя более выраженные эрогенные зоны (половые органы) напоследок. Так, от менее к более возбудимым местам, путешествие более приятно. Наверное, по собственному опыту вы знаете, что даже самые возбудимые места при длительных ласках начинают "уставать" и временно теряют чувствительность. Это естественное событие, чувствительность восстановится, но возбуждение при ласках может быть потеряно. Поэтому, с одной стороны, не фиксируйтесь долго на одной точке, оценивайте, не снижается ли реакция партнера, а с другой - не стесняйтесь сказать о происходящем вашему партнеру, который слишком увлекся однообразной лаской. Сказать - но без скандала! Общение во время интимного контакта вообще чаще происходит на бессловесном уровне, а общение словами сводится к односложным междометиям, образам и эпитетам. Не напрягайте себя и партнера, даже если в очередной раз что-то не получается. Перешагните и забудьте, не отвлекайтесь от возбуждения.

Как правило, возбудимость эрогенных зон по степени уменьшения распределяется так: половые органы - рот, язык и вкус - грудь - шея - внутренняя поверхность бедер - низ живота - пальцы и осязание - ягодицы - поясница - другие зоны. При этом "другие зоны" могут располагаться в самых неожиданных и непредсказуемых местах и быть более возбудимыми, чем основные. Ласки половых органов, как правило, являются заключительными для петтингового поведения. Они приводят к последнему поьему возбуждения и достижению оргазма и удовлетворения. Эти ласки чаще всего бывают более активными, чем другие, но нередко (особенно женщине) желателен более нежный контак. Поэтому и на заключительной стадии лучше не терять голову и обращать внимание на потребности партнера.

Пара, практикующая петтинг, всегда может получить свое удовлетворение - не только в укромном убежище спальни, но и в менее уединенных местах. Как правило, у таких пар нет проблем в интимной жизни - петтинговое поведение во время близости помогает сглаживать какие-то несостыковки, дополнительно возбуждать не очень страстную женщину, восполнять недостататочную длительность акта при ускоренном семяизвержении, помогает установить или восстановить эрекцию и так далее.

Наконец, это просто здорово - ласкаться и быть ласковым!