ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА

Для большинства пар вид тела партнера и ощущение соприкосновения с ним являются одним из специфических удовольствий сексуального общения. Однако как другой человек, даже любящий, может принять ваше тело и наслаждаться им, если вы сами стесняетесь или стыдитесь его.

Идеализированная женщина

Едва ли следует удивляться, что многие женщины уделяют много внимания телесному совершенству, так как широко распространен идеальный образ, создаваемый средствами массовой информации и модой. Однако подобные стереотипы не имеют ничего общего с тайной химией взаимной привлекательности любящих. Ваша сексуальная привлекательность для того, кто нашел вас обаятельной, в значительной мере остается персональной. Это может даже и какой-то степени зависеть, к вашему удивлению, от тех характерных особенностей, которые вы относите к недостаткам. Ваш партнер может воспринять такие качества как внушающие любовь, потому что они составляют неотъемлемую часть вашей неповторимости.

Существует и другая причина, по которой важно быть уверенной в своем внешнем облике. Дело в том, что уверенность в себе -- привлекательное и заразительное свойство. Если вы с наивной бессознательностью покажете свою наготу, вместо того чтобы пытаться скрыть ее, раздеваясь в темноте, или прятать ее под бельем, ваш любимый будет счастлив принять вас такой, какая вы есть.

У многих женщин барьер для физической близости с партнером создаст отсутствие знакомства с их собственным телом. Если вы не имеете ясного представления о том, как выглядят ваши половые органы, вы можете испытать крайнюю неловкость или обиду при мысли, что партнер будет рассматривать их.

Два следующих упражнения имеют целью сделать ваше тело более привычным для вас и помочь вам принять его таким, как оно есть, вместо тоски о более привлекательном, идеальном облике. Упражнения также являются первым шагом в познании вашего тела как источника удовольствия.

ПРОГРАММА РАСШИРЕНИЯ ОСВЕДОМЛЕННОСТИ О СВОЕМ ТЕЛЕ

УПРАЖНЕНИЯ ПО САМООСМОТРУ

Эти упражнений лучше всего делать в совершенном уединении и в спокойной обстановке после ванны или душа.

* Разденьтесь перед большим, во весь рост зеркалом- Тщательно осмотрите ваше тело от головы до пальцев ног. Представьте, что вы видите себя впервые.
* Наблюдайте себя при опускании па колени, сгибании и круговых движениях. Встаньте, сядьте сначала с разведенными ногами, а затем со сведенными. Посмотрите через плечо, чтобы видеть линию вашей талии и очертание ваших ягодиц.
* Отметьте ваши особенности, пусть не выдающиеся, но специфически ваши. Это характерные черты ("изюминки", если угодно), которые делают ваше тело привлекательным и придают ему неповторимость в глазах того, кто вами интересуется.
* Как и у каждого человека, в вас сочетаются хорошие и не очень хорошие качества. Посмотрите снова на свое тело и заострите внимание на его достоинствах. Задержитесь на чертах, которые вам не нравятся, рассматривая их только как часть целого. Примите их, но не распространяйте этот настрой на себя целиком.

**Женские половые органы**Наружные женские половые органы называют вульвой. При возбуждении половые губы наполняются кровью и делают вход во влагалище упругим. Наружные (или большие) половые губы меняют объем и цвет, а внутренние, малые половые губы, сохраняют обычную свойственную им розовую окраску и влажность.

**Осмотр влагалища**Осторожно раздвиньте внутренние половые губы, чтобы открыть вход во влагалище. Если они достаточно увлажнены, вы можете ввести во влагалище один или несколько пальцев без неприятного ощущения. Изучите различия в чувствительности влагалища. Вход и нижняя часть обычно более чувствительны, чем внутренняя часть влагалища.

**Клитор**  
Обильные нервные окончания делают клитор высокочувствительным органом. Даже непрямая стимуляция клитора, например через наружные половые губы или лонное возвышение, может привести к оргазму.

* Теперь обратите пристальное внимание на особенности, которые вас больше всего тревожат. Попробуйте взглянуть на них совершенно свежим взглядом, отбрасывая по возможности все предубеждения. Например, если вы весите несколько лишних килограммов, бросается ли этот избыток массы тела в глаза; даже если это действительно так, не может ли он восприниматься как привлекательное качество, а не как недостаток? Ваши груди могут быть меньше или больше, чем вам хотелось бы, но ваш партнер может не разделять ваших вглядов в этом отношении. Он будет воспринимать их как часть вашего тела, полностью соответствующую целому.
* Осмотрите ваши половые органы с помощью ручного зеркала при хорошем освещении и в удобном положении. Если вы незнакомы со строением половых органов, рисунки помогут вам определить их различные части. Не тревожьтесь, если ваши половые органы выглядят иначе, чем показано на рисунке. Подобно вашим чертам лица и строению тела, они уникальны и значительно варьируют у женщин в размерах, форме, цвете и конфигурации.
* Затем так же тщательно, как при осмотре, исследуйте ваши половые органы руками. Не переходите к этой фазе, пока не станете смотреть на половые органы совсем спокойно. Нет нужды спешить с этим, если исследование руками кажется вам затруднительным. Важно повторять его хотя бы урывками, но как можно чаще.
* После этого начинайте пальцевое исследование всей области половых органов. Вы уже различаете клитор, который расположен впереди, где соединяются малые половые губы. Однако чтобы его рассмотреть должным образом, нужно оттянуть назад кожную складку, которая его прикрывает. Клитор открывается в виде небольшого розового выступа длиной около полудюйма. Прикасайтесь к нему нежно, так как он очень чувствителен.
* Обведите пальцами вдоль малых и больших губ и вдоль промежности (область между влагалищем и задним проходом), чтобы определить наиболее чувствительные участки.
* Исследуйте пальцами вход во влагалище, для чего раздвиньте малые губы, открыв вход. Область вокруг входа и наружная треть влагалища более чувствительны к прикосновению, чем внутренние две трети, которые реагируют только на давление.

Оценка вашего успеха

Чувствуете ли вы себя теперь менее напряженной и воспринимаете ли свое тело более положительно, когда смотритесь в зеркало? Будете ли вы менее напряжены при общении с партнером? Если это так, то вы достигли достаточного успеха. Вы можете, если захотите, закрепить уверенность в своем теле, продолжая упражнения с партнером по разделу "Взаимные ласки".

Возможно, вы легко справились с первой частью программы, но имели затруднения, когда вам предложили осмотреть свои половые органы. Если это так, помните, что для облегчения следующих шагов достаточно самого небольшого успеха. Стоит однажды преодолеть психологическое сопротивление, и большая часть опасений исчезнет. Иногда намного легче сделать этот шаг, если увеличить дистанцию, расположившись на некотором отдалении, или стоять над зеркалом вместо того, чтобы держать его вблизи половых органов. Другие части книги могут также оказаться полезными, особенно разделы "КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ", "КАК УЛУЧШИТЬ ВАШУ САМООЦЕНКУ".

ОСВЕДОМЛЕННОСТЬ О ВЛАГАЛИЩЕ

Вторая часть этой программы по расширению осведомленности о своем теле состоит из упражнений по системе Кегеля, которые применяются для укрепления лобково-копчиковой мышцы. Фактически это группа мышц в большом кольце, окружающем влагалище и матку. Упражнения были разработаны для того, чтобы помочь женщинам, упускающим немного мочи при кашле, смехе и беге.

Однако упражнения Кегеля обладают рядом побочных положительных свойств. Вы можете использовать их, чтобы расширить осведомленность о чувствительности влагалища, они обострят у обоих партнеров чувственные восприятия во время полового сношения. Поскольку лобково-копчиковая мышца сокращается при оргазме, упражнения Кегеля также используются в программе для женщин, испытывающих затруднения с достижением оргазма (см. раздел "КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА). Эти упражнения полезны также для восстановления тонуса мышц влагалища после родов и женщинам в менопаузе, так как, усиливая кровоток в области влагалища, поддерживают eгo увлажнение.

Упражнения Кегеля легко выполняются, их можно делать везде и в любое время не-зависимо от наличия или отсутствия партнера Если у вас были некоторые затруднения в осуществлении второй половины упражнения по самоосмотру, вы все равно можете начать следующие упражнения. Они расширят ваше знакомство со своим телом и его чувственными ощущениями и могут облегчить исследование половых органов. Делайте упражнения 3 раза в день, повторяя приемы в пунктах 2-5 по 10 раз в каждом сеансе.

1. Чтобы ощутить лобково-копчиковую мышцу, помочитесь сидя с раздвинутыми ногами и прервите струю мочи несколько раз. Для этого вы и сокращаете лобково-копчиковую мышцу.
2. Сожмите мышцу на 3 с, затем расслабьте ее на 3 с и напрягите снова. Сначала вам,
3. может быть, не удастся поддерживать напряжение мышцы в течение 3 с, но скоро вы разовьете такую способность, так как мыш\_ ца укрепится. Постарайтесь не сокращать при этом мышцы брюшного пресса.
4. Напрягайте и расслабляйте мышцу 10 раз так быстро, как только сможете, добиваясь ощущения "трепетания". Вам потребуется, вероятно, некоторое время, чтобы научиться управлять ею таким образом.
5. Следующий этап - длительное и устойчивое сокращение мышцы, как если бы вы пытались втянуть во влагалище какой-то предмет. Удерживайте сокращение мышцы в течение 3 с.
6. Последнее упражнение - выработать ощущение, как при опорожнении кишечника но толчки направлять преимущественно к влагалищу, а не к заднему проходу. Держать напряжение 3 с.

**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