## Любим

Человек использует возможности своего головного мозга примерно на десять процентов. К сожалению, степень раскрытия эротического потенциала у подавляющего большинства еще меньше.

Теперь вы понимаете, почему непосредственно коитусу отводится лишь предпоследняя глава? Правильно, единственный способ по-настоящему наслаждаться физической близостью во

всей ее полноте - разбудить свою чувственность и научиться управлять ею. И главное тут - не спешить. Перестаньте торопиться - и вы с удивлением обнаружите, каких восхитительных удовольствий безжалостно лишали себя. Если даже омовение ног может стать источником незабываемых эротических переживаний, то представьте, что ожидает вас при грамотном подходе к половому акту! И вот первый совет: лучший способ восстановить утраченную интимность - это полная неподвижность во время коитуса.

Удивлены? Возмущены? Обижены? Выполните следующее упражнение, тогда поговорим.

#### "Любим". Упражнение №1

Все, что вам нужно, - пятнадцать свободных минут и флакон любимого лубриканта.

Лягте рядышком, возьмитесь за руки и начинайте дыхательную гимнастику на счет "пять" (пять секунд - вдох, еще пять - выдох).

Когда расслабитесь, налейте на ладони лубриканта и начните ласкать пенис партнера, который одновременно станет делать то же самое с вашими гениталиями. Не добивайтесь полной эрекции, достаточно, чтобы пенис был в состоянии войти во влагалище.

Обнимите любимого, раскройтесь ему, помогите проникнуть внутрь. Как только это произойдет - замрите оба. Никаких движений. Никаких слов. Просто лежите, глядя друг дугу в глаза. Пусть сексуальная энергия, которая обычно растрачивается во фрикциях. создаст поле высокого напряжения между вашим сплетенными телами.

Совершено естественно, что партнер отреагирует снижением эрекции. В таких случаях фаллос иногда несколько раз переходит от возбуждения к расслаблению. Не обращайте внимания. Если он даже выскользнет из влагалища, - не спешите возрождать его к жизни. Лягте на бок, закинув ногу на бедро партнера. Ласково прижмите пенис к вуль-ве. Можете попробовать ввести член, но если не получится - не надо.

Это упражнение не подразумевает совершение полового акта с обязательной кульминацией. Попробуйте хоть раз в жизни просто полежать с мужчиной, наслаждаясь его близостью и особой интимностью, соединяющей вас сильнее самой совершенной сексуальной техники.

### СЛИЯНИЕ РАДИ... СЛИЯНИЯ!

Не сомневаюсь, что вы оба, как и миллионы других пар, привыкли считать коитус средством достижения оргазма. Предлагаю вам хоть раз попробовать медленное, томное соитие, не преследующее никакой цели, кроме наслаждения процессом.

"Бесцельный" секс служит отличным средством вернуться в самое начало ваших отношений, по-новому взглянуть на то, к чему вы привыкли. Не загипнотизированные ожиданием оргазма, свободные от обязательств по взаимному удовлетворению, вы получите прекрасный шанс понять, каким должен быть настоящий секс.

#### "Любим". Упражнение №2

Для первого раза возьмите на себя активную роль. Вы. станете дирижером, обязанным контролировать каждого музыканта и следить за гармоничным звучанием оркестра в целом.

Начните с прелюдии. Достаточно возбудившись, медленно опуститесь на эрегирован-ный пенис партнера. Поскольку вы сейчас главная, начинайте энергично двигаться. Полностью абстрагируйтесь от присутствия любимого, воспринимайте его как пенис, которому нужно доставить удовольствие.

Партнер при этом остается абсолютно неподвижным. Согласна, задача не простая, но придется постараться.

Помните, вы не стремитесь к оргазму. Как только почувствуете, что он вот-вот произойдет (у вас или партнера), - немедленно остановитесь и поменяйтесь ролями. Но вне зависимости от своего поведения - активного или пассивного - не сводите глаз с любимого лица. Пусть ваши взгляды говорят друг другу все, что вы ощущаете.

Когда закончите, найдите время, чтобы обменяться впечатлениями. Попытайтесь ответить на следующие вопросы (сравнивая ваши ответы):

* Как вы можете охарактеризовать свое возбуждение? Насколько оно отличалось от обычного?
* Чем отличаются "целенаправленное" и "бесцельное" соитие? Какие незнакомые переживания, настроения вы испытали?

### СЕРДЦЕ К СЕРДЦУ

Вы, конечно, не раз убеждались на практике, что по мере нарастания возбуждения увеличивается частота сердечных сокращений. А приходилось ли вам хоть раз прислушаться к сердцу любимого? Представляете, как прекрасно, когда ваши сердца начинают биться в унисон? Сейчас я научу вас, как это делается.

#### "Любим". Упражнение № 3

Позвольте прелюдии плавно перейти в "бесцельное" соитие. Когда почувствуете, что возбуждение партнера достигает критической отметки, приложите ухо к его груди. Слышите, как колотится сердце? Продолжайте стимулировать пенис. Что изменилось? Насколько быстрее забилось сердце? Как это влияет на вас?

Уступите активную роль партнеру. Пусть для начала он как следует разожжет ваш пыл, а потом уложит на край постели. Если любимый опустится на колени, то ему будет удобнее приникнуть к вашему сердцу. Поощряйте его увеличивать силу толчков... Как отреагировало сердце? Попытайтесь понять это, глядя на поведение партнера. Действует ли на него непосредственное подтверждение вашей страсти? А на вас? Попробуйте зафиксировать момент, когда между вами установится обратно" связь.

Поэкспериментируйте с различными способами стимуляции, выясните, что сильнее всего возбуждает обоих. Слушайте свои сердца, пока не достигнете оргазма.

### Я ИЛИ ТЫ?

Следующее задание я обычно называю духовным соитием. Во время полового акта вам предстоит постоянно представлять себя на месте партнера, переживать эмоции любимого и смотреть на происходящее его глазами.

Способность к сопереживанию относится к самым замечательным проявлениям любви. Насколько же ярче наслаждение при полном погружении в чувства другого, когда перестаешь понимать, где кончаешься Ты и начинается Он?

Так и должно быть. Ведь сумма всегда больше любого из слагаемых. Неужели вы никогда раньше этого не замечали? Тогда как можно скорее приступайте к упражнению!

#### "Любим". Упражнение №4

Вначале - любовная игра. Делайте все, что хочется, как следует заведите себя, прежде чем. приступить к собственно половому акту.

Как только пенис партнера окажется внутри вас, попытайтесь представить себя на месте любимого. Вы - это он... Какие ощущения рождаются от проникновения пениса вглубь, прикосновения к вашей коже, запаха ваших волос? Партнер в это время, соответственно, становится вами. Очень скоро вы оба потеряете все ориентиры. Что испытывает наслаждение в данный момент - пенис или влагалище? Чем вы чувствуете? Где кончается Его и начинается Мое? И есть ли вообще в сексе что-нибудь, кроме Нашего?

Еще один способ удвоить удовольствие - мысленно поменяться ролями. Если вы лежите внизу, то представьте, что находитесь наверху, и наоборот. Партнер делает то же самое.

### ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ

Дышать - значит жить. Дышать в унисон - значит любить. Согласны?

Теперь я научу вас делить дыхание с любимым.

#### "Любим". Упражнение №5

На этот раз первым активную роль должен играть мужчина. Когда настанет время переходить от ласк к действиям, он должен опуститься на колени и медленно ввести пенис во влагалище. После этого - приготовьтесь! Партнер склоняется к вашему лицу, целует и нежно дышит вам в губы. Пейте его дыхание, представляйте, как поток ярчайшего света льется в легкие...Чем сильнее становятся толчки пениса, тем жарче дыхание... Кто это дышит - вы или он? Не правда ли, сейчас у вас один глоток воздуха на двоих?

Теперь вы займите позицию сверху и напоите любимого так же. Старайтесь, чтобы упражнение сопровождалось как можно более острым сексуальным наслаждением, покажите все, на что способны. Пусть золотая лента жаркого воздуха свяжет вас воедино.

Ну, а потом полежите вместе, обнявшись. Совместный отдых после эротических подвигов очень сближает. Прислушивайтесь к тому, как постепенно замедляется стук ваших сердец и успокаивается дыхание...

### ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...

Почему, занимаясь любовью, мы всегда закрываем глаза? Я где-то читала, что открытые глаза демонстрируют равнодушие к партнеру. Честно говоря, в это трудно поверить. По-моему, все как раз наоборот. Если я хочу видеть любимого, наслаждаться страстью, отражающейся в каждой черточке его лица, значит, мною движет что угодно, только не равнодушие!

Попробуйте во время секса не отводить взгляда от партнера. Вы убедитесь, какая огромная сила заключена в любящих глазах. Поймете, как просто соблазнить и воодушевить любимого на любые эротические безумства.

"Соблазнение во время полового акта?" - удивитесь вы. Поверьте, даже в момент наивысшей откровенности должно оставаться нечто недосказанное, волнующее. Поработайте над этим. Вот увидите, любимый еще не раз вспомнит ваши блестящие глаза и счастливую улыбку.

**Список использованной литературы:**

1. Избранные главы книги Барбары Кислинг "Сексуальные игры. Руководство к немедленному действию". 2000.