## Методы улучшения эрекции

Одно из лучших упражнений, способствующих улучшению как заполнения, так и твердости эрекции, - несомненно, пикинг, описанный мною в главах 3 и б. Пикинг - это процесс, в котором, получая сексуальную стимуляцию, вы разрешаете вашему уровню возбуждения как повышаться, так и понижаться. Эффективность его заключается в том, что, контролируя уровень возбуждения и близость к оргазму и эякуляции, а не уровень эрекции, вы снимаете с себя психологическую установку во что бы то ни стало достичь жесткой эрекции, в результате - эрекция будет повышаться естественном путем с ростом возбуждения. Попробуйте упражнения по пикингу, описанные в предыдущей главе. После их выполнения обсудите с партнершей уровни эрекции, которые у вас были на различных стадиях пикинга.

### УПРАЖНЕНИЕ 24Восстановление эрекции

Существуют предрассудки, препятствующие как достижению, так и поддержанию сильной эрекции и, соответственно, наслаждению половым актом. Один из них, довольно распространенный, заключается в убежденности, что эрекция непременно должна оставаться на одном и том же уровне твердости, вплоть до эякуляции и оргазма.

На самом деле совершенно нормально, если эрекция усиливается или ослабевает несколько раз в ходе полового акта. Некоторые мужчины, чувствуя, что их эрекция становится мягче, начинают комплексовать, что, конечно, гарантирует еще большее понижение эрекции.

А потому не мешало бы усвоить, что нет более бесполезного и вредного занятия, чем сознательные усилия сохранить эрекцию.

Забудьте про нее, дайте волю чувствам и безмятежно наслаждайтесь ощущениями, на которые столь щедр ваш добрый приятель. Вздохните поглубже, сосредоточьтесь на прикосновениях партнерши, расслабьте мышцы. Из следующего упражнения вы узнаете, как получить удовольствие от потери и восстановления эрекции.

Начните с чувственного сосредоточения. Не забудьте о партнерше, о ее лице, губах, влагалище - сделайте ей приятное.

#### Упражнение

Вы на спине, вы пассивны. Партнерша нежно целует ваше лицо, половой член, разумеется, получая от этого не меньшее, чем вы, удовольствие. Попросите, чтобы она проконтролировала, остаетесь ли вы расслабленным и правильно ли дышите.

Когда у вас начнется эрекционное заполнение, пусть она остановится и позволит вашей эрекции снизиться до уровня 1, после чего вновь продолжит ласки, с каждым разом в течение двадцати минут позволяя эрекции подниматься на более высокий уровень. Вскоре вы обнаружите, что эрекция сохраняется даже при отсутствии стимуляции. Как следует выполнив упражнение, вы перестанете думать о ее поддержании. Если вы вдруг оказались жертвой мифа о том, что эрекция должна оставаться на одном уровне твердости в ходе всего полового акта, вы, в первый раз попробовав это упражнение, не исключено, расстроитесь. Почувствовав, что партнерша прекратила стимуляцию, вы скорее всего поймаете себя на том, что первым вашим импульсом будет желание напрячь и сжать ЛК мускул, чтобы спасти эрекцию. Пусть партнерша укажет вам на это и напомнит о необходимости чувственного сосредоточения, правильного дыхания и расслабления. Теряя эрекцию, попробуйте получить от этого удовольствие. Не сомневайтесь - эрекция вернется, подарив вам всю полноту сексуальных отношений.

### УПРАЖНЕНИЕ 25Вялое введение

Принято считать, что для совершения полового акта необходима эрекция каменной твердости. Теперь, когда вы познали различия между заполнением и твердостью, попробуйте воспользоваться упражнением, позволяющим получить удовольствие от полового акта без эрекции! Это упражнение обычно называют "вялым введением", но есть и другие названия, вроде "спокойного влагалища" или "запихивания". Как это ни странно, ощущения оно дает фантастические.

#### Перед началом

Убедитесь, что смазка у вас под рукой. Теперь, как обычно - сосредоточивающие ласки и несколько минут, посвященных удовольствию партнерши.

#### Упражнение

Вы лежите на боку, лицом к партнерше. Она лежит на спине, при этом одна ее нога находится поверх ваших ног, другая - между ними. Таким образом ваши гениталии оказались друг против друга.

Нанесите на член побольше смазки, бережно раскройте пальцами и смажьте влагалище. Не спешите, насладитесь этими ощущениями. Вы достигнете наилучших результатов, если ваш половой член будет или совсем вялым, или на какой-либо из стадий заполнения (уровни 2, 3 или 4). Теперь пусть партнерша осторожно, держа за основание, введет половой член во влагалище. Голевка, естественно, последует тоже. Когда половой член полностью окажется внутри влагалища, вдохните, расслабьте мышцы ног и ЛК мускул. Обратите внимание, насколько влагалище партнерши теплое и влажное.

Посмотрите, каков уровень вашей эрекции, меняется ли он. Вы можете оставить член без движения или, если захотите, начать перемещать его, тем самым выполняя одно из предыдущих упражнений по эрекции внутри влагалища.

### УПРАЖНЕНИЕ 26Оральный секс в позиции "мужчина сверху"

Это очень эффективное упражнение для поддержания эрекции. Оральный секс в позиции "мужчина сверху" очень стимулирует не только физически, но и психологически. Неплохо, если вы хотите достичь эрекции примерно уровня б без дальнейшего ее усиления.

Начните упражнение с пикинга, во время которого вы лежите на спине, наслаждаясь ласками партнерши, при этом контролируя возбуждение, но не эрекцию.

#### Упражнение

После того как вы проделали пару пиков на уровне возбуждения около 7, измените позицию и попросите партнершу лечь на спину.

Примите наиболее для вас удобное положение - можете опуститься на колени или обхватить ногами грудную клетку партнерши. При этом не забудьте сосредоточиться и правильно дышать, несмотря на возбуждение, вызываемое этой позицией. Между тем ваша партнерша продолжает возбуждать вас, облизывая часть полового члена win помещая его полностью в рот. Вы можете также держать член в руке и ласкать им рот партнерши. Вводите его в рот медленно, без резких движений. Самое трудное в этом упражнении - найти удобное положение в позиции на коленях, потому что стоять так придется несколько минут. Поупражняйтесь в том, чтобы найти и сохранить максимально удобное положение для бедер и ЛК мускула.

Чем лучше вы расслабитесь, тем восприимчивей сделаетесь к тем приятным ощущениям, которые возникают в половом члене, когда его ласкают ртом или губами.

### УПРАЖНЕНИЕ 27Повторяющееся проникновение

Это упражнение, о котором я уже рассказывала в предыдущей главе, поможет вам достигнуть еще более твердой эрекции и поддерживать ее в течение всего полового акта. Толь

ко на этот раз, выполняя его, обращайте особое внимание на уровень возбуждения, а не эрекции.

#### Перед началом

Обменяйтесь сосредоточивающими ласками, не забудьте подарить немного внимания партнерше.

#### Упражнение

Пикинг начните, лежа на спине. На этот раз активная роль принадлежит партнерше, которая и доведет вас до некоторого невысокого или среднего уровня возбуждения. Теперь поменяйтесь местами, пусть партнерша ляжет на спину, согнув колени и подняв ноги вверх. Нанесите побольше смазки и на член, и на влагалище и медленно ласкайте его внешнюю часть половым членом. Используйте эту стимуляцию, чтобы достигнуть максимума на уровнях 6, 7 и 8 по шкале возбуждения. Затем, вставив его во влагалище наполовину и дойдя до максимума, выньте и подождите, пока уровень возбуждения не упадет на два уровня. Попробуйте еще один максимум (около уровня 8). Повторите несколько пиков с выведением члена, пока не станете уверены в том, что влагалище доступно для вас на любом уровне эрекции. Очень важно усвоить, что вашему половому члену не требуется суперэрекции для того, чтобы проникнуть во влагалище, что вы способны выполнить это упражнение независимо от уровня эрекции. Теперь попробуйте сделать это же упражнение, но уже обращая внимание на уровень возбуждения и эрекции. Вы обнаружите, что они поддерживаются все лучше и лучше.

#### Вариант упражнения с повторяющимися проникновениями

Вы будете "проникать" в различные части тела партнерши, в результате чего у вас сформируется представление о ее теле, как о некоем сексуальном целом. Начните с лица, затем ласкайте ее гениталии пальцами, губами, языком. Нанесите смазку на половой член (независимо от того, возбужден он или нет) и теперь "вставляйте" его в ее подмышки, локтевой сгиб, в подколенную область, словом, в любое отверстие, какое вы только сможете создать. Чередуйте эти "проникновения" с введением члена во влагалище. Эта игра, думаю, доставит вам немало приятных минут.

### УПРАЖНЕНИЕ 28Оральный секс и половой акт

Это упражнение способствует поддержанию твердой эрекции в процессе полового акта. Выполняя его, вы будете чередовать пикинг при помощи орального секса с пикингом в ходе полового акта. Это особенно восхитительно, потому что вы испытываете и оральное, и влагалищное стимулирование.

#### Перед началом

Обменяйтесь сосредоточивающими ласками, затем поласкайте лицо и гениталии партнерши.

#### Упражнение

Начните его лежа на спине в пассивной роли. Партнерша доводит вас до невысокого или среднего уровня возбуждения при помощи стимулирования руками, губами или языком. Затем вы становитесь перед нею на колени и теперь она возбуждает вас до уровня 8 при помощи орального секса. В этот момент она откидывается на спину, так что вы оказываетесь между ее высоко поднятыми ногами. Теперь постарайтесь получить еще один пик уровня 8, но уже в ходе полового акта.

Вернувшись в предшествовавшее положение, следующий пик получите при помощи орального секса. При этом не забывайте о необходимости правильно дышать и расслаблять тазовые мускулы. Чередуйте пики орального секса и полового акта до высших уровней, пока не решите эякулировать.

С помощью упражнений, описанных в этой и предыдущей главах, вы изучили мощное возбуждение, энергичную эрекцию и эякуляцию, приносящую удовлетворение. Теперь вы увидите, как они могут работать вместе, в результате чего оргазм ваш станет богаче, чем когда-либо раньше.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".