## Постоянное улучшение эрекции

После того как вы и ваша партнерша проделали основные упражнения по сексуальным ласкам, изложенные в главе 4, вы, вероятно, обратили внимание, как изменилось качество эрекции, ставшей более полной и продолжительной. Теперь, если вы попробуете описанные ниже упражнения, у вас есть шанс добиться еще больших успехов. Упражнения действительно работают, помимо того, что сами по себе доставляют огромное удовольствие.

Если у вас закрепились какие-либо плохие привычки, мешающие вам достичь удовлетворительной эрекции, эти упражнения помогут преодолеть их. Упражнения я подобрала таким образом, что каждое из них является специфическим для определенной стадии эрекции. Вспомним их: инициирование, заполнение, твердость и сохранение. Работа с каждой из них в отдельности поможет установить интенсивность вашего удовольствия и способ его усиления.

Напомню, что инициирование происходит мысленно, вы как бы даете себе "разрешение" получить эрекцию. Заполнение - стадия, когда половой член начинает заполняться кровью и увеличивается в размере. Твердое состояние он приобретает в результате закрытия сосудистых клапанов, задерживающих кровь. Сохранение - способность поддерживать эрекцию в течение определенного промежутка времени при помощи стимуляции или без нее. У некоторых мужчин сильная эрекция хотя и возникает довольно быстро, столь же быстро исчезает, что типично для мужчин в возрасте старше пятидесяти лет.

Как я уже предлагала ранее, если вы хотите убедиться в способности к сильной эрекции, понаблюдайте за собой ночью или ранним утром. Утренняя эрекция обычно самая сильная, потому что имеет полностью физиологическую природу. Вы еще спите, когда она начинается, так что у вас нет никаких мыслей, способных ей помешать. Нет никакого беспокойства, нет или почти нет напряженности мускулов. Именно неспособностью отключиться, выбросить все лишнее из головы объясняется тот факт, что у некоторых мужчин эрекция в дневное время никогда не бывает столь же сильной, как утром. Днем их эрекция может достигать только уровня 8 или 9, несмотря на то, что утренняя уверенно располагается в уровне 10.

Основные сосредоточивающие ласки, вероятно, заставили вас испытать некоторое наполнение полового члена. Если размер вашего полового члена весьма незначительно связан с удовольствием от секса как для вас, так и для вашей партнерши, то от улучшения заполнения и твердости эрекции степень удовольствия находится в прямой зависимости. Более полная эрекция даст вам ощущение охвата, поглощения влагалищем полового члена, а также позволит возбуждать влагалище, растягивая его. Эрекция, находящаяся примерно на уровне 8, нравится большинству женщин. Если же она "слишком жесткая", то вагинальным мускулам, по-видимому, слишком трудно "обнять" половой член.

### УПРАЖНЕНИЕ 21 "Обучение" быстрой эрекции

Это очень эффективное упражнение, которое вы можете делать сами, без помощи партнерши, помогающее постепенно улучшить способность к быстрой эрекции при помощи стимуляции или без нее. Цель упражнения - "обучить" систему сосудов крови, которые ответственны за увеличение притока крови.

Если вы будете делать это упражнение каждый день в течение всего пяти минут, оно окажет свое действие независимо от того, что вы думаете о нем.

Через две-три недели вы заметите, что утренняя эрекция отличается большей твердостью, а в течение дня вас не оставляет приятное чувство полноты в половом члене, что теперь вам требуется гораздо меньше времени, чтобы достичь эрекции со своей партнершей. Я обнаружила, что это упражнение очень эффективно для мужчин старше 50 лет, а также для тех, кто некоторое время воздерживался от секса и теперь беспокоится, как скоро и как своевременно у него сможет возникнуть эрекция.

#### Перед началом

Выполните ежедневные упражнения для мускула ЛК. Затем убедитесь, что вы расслаблены. Если хотите, можете делать это упражнение в душе. Наконец, убедитесь, что у вас есть подходящая смазка.

#### Упражнение

Нанесите смазку на руку и медленно ласкайте основание полового члена, сжимая ствол и массажируя основание. Делайте это медленно. Жесткие, быстрые мастурбаци-онные движения в этой ситуации неприемлемы. Попробуйте сменить руку, которой вы обычно пользуетесь при мастурбации. Если вы, например, правша, используйте левую. Не имеет значения, возбуждены вы или нет. Не важно также и то, сопровождается ли выполнение упражнения эрекцией. Ласкайте себя не меньше пяти минут.

### УПРАЖНЕНИЕ 22 Расслабление ЛК мускула для более сильной эрекции

Многие мужчины невольно напрягают ЛК мускул, когда чувствуют, что у них начинается эрекция. Закрепляется эта привычка потому, что поначалу напряжение этого мускула кажется действием, увеличивающим эрекцию. Однако вскоре вы можете заметить, что с каждым разом вам требуется все больше времени, чтобы достичь эрекции. Если же вы еще повысите интенсивность напряжения, то положение станет - хуже некуда. И вот почему. Действительно, если в начале эрекции напряжение ЛК мускула способствует притоку крови, то в дальнейшем становится препятствием, результатом чего может быть полная потеря эрекции. Однако, если вы напряжете этот мускул, когда эрекция достигла стадии твердости, такого эффекта не будет, потому что клапаны уже захлопнулись. Кроме того, напряжения ЛК мускула во время эрекции следует избегать еще по двум причинам.

Во-первых, информация о степени напряженности циркулирует по петле обратной связи между вашими половыми органами и мозгом. Зарегистрировав это сообщение, ваш мозг постарается уменьшить напряжение, чем и лишит вас самых ранних стадий эрекции.

Во-вторых, сам факт, что вы "делаете что-то" для того, чтобы достичь эрекции, напомнит вашему сознанию об ответственности за осуществление полового акта. Вполне естественно, что это снизит степень вашей раскрепощенности и скажется на эрекции.

Итак, напрягаете ли вы свой ЛК мускул в неподходящее время? Чтобы разобраться в этом, попробуйте сделать следующее упражнение. Часто одно занятие - это все, что вам нужно для избавления от любой дурной привычки. Это заявление может показаться слишком самоуверенным, но мой опыт работы с клиентами дает мне право на уверенность.

#### Перед началом

Расслабьтесь и проведите сосредоточивающие ласки. Не поленитесь, доставьте удовольствие партнерше, понежьте ее.

#### Упражнение

Расположитесь поудобней, на боку или на спине, и попытайтесь быть полностью пассивным. Пусть ваша партнерша не пожалеет пятнадцати-двадцати минут, медленно лаская ваш член рукой и ртом. Если она почувствует, что по мере возбуждения вы напрягаете ЛК мускул, она скажет вам об этом и чуть подожцет, пока возбуждение ослабнет. Только тогда она продолжит свои ласки. После того как она укажет вам на ваши неосознанные напряжения три или четыре раза, вы научитесь распознавать их самостоятельно и таким образом овладеете навыком поддерживать ЛК мускул в расслабленном состоянии без подсказки.

Не возбраняется, если возникнет желание, позволить себе, выполняя упражнение, пройти полностью весь путь до эякуляции и оргазма.

### УПРАЖНЕНИЕ 23 Синхронизация возбуждения и эрекции

У большинства мужчин эрекция увеличивается по мере роста их возбуждения. Хотя это и отдельные процессы, как правило, происходят они одновременно. Наибольшей твердости эрекция достигает за несколько секунд до эякуляции. Иногда, впрочем, вы можете заметить, что эрекция отстает на один-два пункта от уровня возбуждения. Это, прямо скажем, не смертельно, но вы получите больше удовольствия от секса, если эти два процесса будут протекать одновременно. Упражнение поможет вам в этом, а также вы научитесь чередовать максимум эрекции с максимумом возбуждения.

Не стоит стремиться к тому, чтобы эрекция по своему уровню обогнала возбуждение, куда удобней управлять уровнем возбуждения, то есть понижать его до такой степени, пока оно не придет в соответствие с эрекцией. Возбуждение, имеющее психологическую природу, уменьшается быстрее, чем эрекция. Делая это упражнение, вы обязательно заметите, что всякий раз уровень вашего возбуждения соответствует уровню эрекции, который - а в итоге и общее сексуальное удовольствие - будет нарастать с каждым последующим пиком.

Но, прежде чем начать, снова пролистайте главы 3 и 7, чтобы освежить в памяти шкалу сексуального возбуждения и шкалу уровней эрекции (и та и другая имеют десять уровней).

Начните с увертюры, проведя взаимные сосредоточивающие ласки, расслабьтесь, после чего немного побалуйте партнершу, прибегнув к чувственным ласкам.

#### Упражнение

Теперь вы лежите на спине, вы пассивны, как дерево, листвой которого забавляется ветер. Партнерша руками, губами, языком ласкает ваш член, яички, промежность. Приблизившись к уровню возбуждения 3, но не почувствовав наполнения, обусловленного эрекцией, скажите об этом - ваша партнерша чуть уменьшит свои усилия, и уровень возбуждения понизится до уровня эрекции, после чего ласки можно продолжить. Достигнув стадии наполнения (уровни 2-4), проверьте уровень возбуждения. Если он выше, чем уровень эрекции, пусть партнерша остановится снова, чтобы вы смогли снизить уровень возбуждения.

Если вы повторите это упражнение хотя бы пару раз, то, несомненно, заметите, что уровни вашего возбуждения и эрекции стремятся соответствовать друг другу, особенно на нижних уровнях. Возможно, у вас возникнет желание вернуться к этому упражнению, чтобы испробовать его на более высоких уровнях возбуждения и эрекции. Что ж, дерзайте.

#### Варианты синхронизации

Вы можете выполнять это упражнение и в ходе полового акта, в котором активная роль принадлежит вам. Теперь на спине, подняв согнутые в коленях ноги, лежит партнерша. Опуститесь перед нею на колени и, не жалея смазки, ласкайте членом ее половые губы, до тех пор пока не достигнете уровня возбуждения 4. Сравните, соответствует ли он уровню эрекции. Если нет, замедлите темп стимулирования и подождите, пока уровни возбуждения и эрекции не совпадут. Постарайтесь запомнить ощущение, возникающее при их совпадении. Продолжая ласкать влагалище изнутри или снаружи, используйте чувственные движения таким образом, чтобы вас это волновало. И каждый раз, почувствовав, что уровень возбуждения превышает уровень эрекции, меняйте темп, добиваясь соответствия возбуждения и эрекции. В конце упражнения поставьте восклицательный знак мощного оргазма.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".