## Расслабление

Общее положение, с которым вполне можно согласиться, заключается в том, что максимальное ощущение при оргазме происходит при максимальном напряжении мышц. Великое множество средств (позы, связывание и т.д.) предназначены для повышения этого напряжения. С другой стороны, это не является всеобщей истиной.

Оргазм полного расслабления труднее получить, потому что его нельзя повысить искусственно, но он одновременно этим и отличается, что когда удается, - всепоглощающий. Существуют люди, главным образом женщины, для которых напряжение представляется несовместимым с глубоким откликом.

Нам попадались идеологические измышления об этом, в которых делались выводы, например, что оргазм напряжения отражает страх полного освобождения, подавленный садизм и т.д. Один такой писака пришел к мысли, что крики, гримасы и конвульсии скорее выражают страх и боль, чем любовь и удовольствие, - вероятно, он никогда не видел себя во время любовного сношения или никогда не имел сильного оргазма.

Фактически, единственным универсальным обобщением в отношении секса является положение, что ни одна модель не удовлетворяет всех и каждого. Насколько эти различия между людьми зависят от психологии и насколько от подавленной агрессии и т.п. - это, возможно, не столь важный практический вопрос - одним нужно одно, другим - другое.

Наша точка зрения состоит в том, что с практикой большинство людей могут расширить свой репертуар, научившись использовать и чувства и потребности момента, так, чтобы чередовать их, тем самым удваивая свой диапазон физических ощущений и делая секс еще более коммуникативным. Конечно, некоторое напряжение отражает страх полной отдачи, и некоторые люди предпочитают быть "принужденными", добровольно принять оргазмы - в этом случае, поначалу, по крайней мере, разумно использование тех откликов, что есть.

Если вы изучили реакцию какого-то рода, не упускайте, однако, возможности, попробовать другой образ действий. Млекопитающие, кажется, способны варьировать в зависимости от вида спаривание типа "борьба" и "насилие" и такой версией, при которой самка кажется почти индифферентной, поэтому не очень-то многому можно научиться из зоологии.

Простое, перед сном, не специальное сношение, на боку или супружеское, расслабляет - но это не то, что мы имеем ввиду. На пути к полному оргазму расслабления либо один из партнеров абсолютно пассивен, а другой солирует, либо оба достигают состояния без усилий, в котором полностью автоматические движения - внутренние для женщины - преобладают. Испытайте оба способа - сначала легче прорабатывать оба способа вместе.

Самым легким для начала методом для менее активного партнера в обычном сношении (это обычно, но не всегда, означает лежащего снизу) является попытка прекратить все движения как раз тогда, когда нарастают оргастические волны и стать совершенно вялым (предупредите сначала своего партнера). Некоторые делают это естественно: если вы делали что-либо из модного аутотренинга, начинающегося с "заставьте ваш палец стать тяжелым" и т.д., используйте эту технику и здесь.

Может быть, вы найдете, что для первого раза сама попытка расслабиться создает напряженность другого рода, но после нескольких попыток большинство легко стимулируемых людей могут научиться позволять произойти их оргазму, и почувствуют его отличие от равным образом приятного оргазма, создаваемого или старанием, или борьбой и задерживанием. Не задерживайте - фактически, не будьте активны вообще.

Затем практикуйте расслабление такого рода, когда ваш партнер мастурбирует или сосет вас. Движения, которые он или она производит, физически будут точно такими же, как и при медленной мастурбации, как мы ее описали, но оператор ожидает совершенно иную обратную связь.

В "жесткой" версии, независимо от того, связан ваш партнер или нет, вы намеренно удерживаете или ускоряете его, двигаясь, как только можете, как раз в ногу или не в ногу с его реакциями.

В "мягкой" версии вы должны быть на малую толику впереди этих реакций, так, чтобы партнеру не приходилось двигаться или бороться. Эту разницу нельзя описать, можно лишь почувствовать. Практически это означает более быстрый и более постоянный ритм стимуляции - никаких медленных поддразниваний и никаких неожиданных взрывов - вы делаете, а партнер может позволить этому случиться.

Когда вы освоите это правило в сношении и других видах стимуляции, включая все экстра, о которых мы упоминаем, вы можете переходить полностью к "неподвижному" коитусу. Он не будет, конечно, с самого начала полностью неподвижным, но попробуйте после первого раунда нежных движений, что получится, если вы прекратите о чем-либо думать. Движения будут продолжаться, но со временем и с практикой станут все менее и менее добровольными, особенно если женщина хорошо управляет влагалищными мышцами.

Некоторые люди выучиваются даже вводить - и не делать ничего, но получают оргазм, в котором они полностью сливаются, получая ощущение, что они - одно целое, не ожидаемое и, возможно, не всегда осознаваемое, но фантастическое, когда оно происходит. Мы должны подчеркнуть, что это не включает замедления, сдерживания или какого-либо другого добровольного вмешательства. Если вы находите, что это не действует, переключитесь снова на обычные движения, но не слишком много думайте - когда-нибудь вы оба почувствуете, что пришел момент сменить позицию, полное слияние - это не готовность повиноваться; и обычный атлетический секс тоже прекрасен. Если, с другой стороны, этого не произойдет, вы захотите повторить это.

Надежное расслабление и почти пугающая потеря самого себя, которая приходит с этим, это то, на что нацелена большая часть сексуальной йоги, за исключением того, что йоги обычно стараются воздержаться от эякуляции. Некоторые из этих сексуальных мистиков рекомендуют специальные позы (мужчина на левом боку, девушка на спине, под нужным углом, колени подтянуты вверх, ноги перекинуты через его бедра, ступни стоят на постели). Будет ли это помогать, во многом зависит от вашего старания.

Даже тем людям, которые не могут расслабиться полностью, стоит проиграть все техники, которые мы описали, нацеленные на расслабление вместо максимального напряжения, и настроили соответственно свою обратную связь. Так же люди, которые естественно расслабляются при сношении, должны иногда попробовать полное напряжение; женщины, любящие действовать очень активно, должны попробовать, чтобы их заставили силой лежать тихо, и наоборот.

Эксперименты такого рода против встроенного отклика более ценны для расширения диапазона любовных занятий, чем механическое изменение поз или попытки использовать приспособления и трюки.

Это одна из тех частей любовных занятий, которая требует усилия кроме простого любопытства, но она необходима, если вы предполагаете дойти в установлении сексуальной коммуникации так далеко, как позволят ваши физические и умственные способности.