## Увеличение чувствительности полового члена

Одна из наиболее общих причин сниженной чувствительности полового члена - стиль мастурбации мужчины. Вы можете мастурбировать таким образом, что это фактически уменьшает ваши ощущения. Это случается, если используется слишком быстрое движение или применяется слишком сильное давление. После того как много лет вы занимались мастурбацией при помощи резких движений, вы, возможно, не сможете почувствовать более легкий, более тонкий контакт с вашей партнершей

Некоторые мужчины достаточно долго обходятся без секса, так что для них становится непривычным тонкое ощущение нахождения внутри влагалища. Они "забывают", как наслаждаться ощущением полового члена внутри влагалища, лаская влагалище своим половым членом. Так что для них трудно достичь эякуляции одним только половым актом

Я включила следующие ниже упражнения для тех из вас, кто хотел бы изменить свои привычки, связанные с мастурбацией, для того чтобы повысить чувствительность полового члена. Все эти упражнения предназначены для того, чтобы вы делали их в одиночку два или три раза в неделю. Вы можете почувствовать, как ваша чувствительность значительно улучшается всего за неделю, но, вероятно, понадобится месяц или чуть больше, прежде чем вы заметите существенные перемены

### Уменьшение времени мастурбации

Сколько времени вам обычно нужно для мастурбации? Исследование показывает, что некоторые мужчины достигают эякуляции при мастурбации в течение нескольких секунд, в то время как другие мужчины проводят за этим занятием несколько часов, прежде чем позволят себе эякуляцию

Нет никакого "правильного" времени, которое надо потратить, для того чтобы достичь эякуляции. Однако и я, и другие врачи-сексологи обнаружили, что клиенты, имеющие наибольшую чувствительность полового члена, стремятся потратить приблизительно десять-пятнадцать минут на мастурбацию до эякуляции. Если вы постоянно предпочитаете мастурбацию в течение получаса или больше, в этом нет ничего плохого

Но имейте ввиду, что эта привычка может привести к тому, что ваш половой член станет менее чувствительным, чем он мог бы быть. Сокращая вдвое время на мастурбацию, вы можете намного увеличить вашу чувствительность

Самый легкий путь сделать это - просто записывать, как долго вы занимаетесь мастурбацией. Возможно, вы удивитесь, когда посмотрите на часы и обнаружите, что прошло намного больше времени, чем вы думали. В течение двух недель храните записи о времени мастурбации. В течение третьей недели попробуйте сократить на пять минут это время. С каждой следующей неделей попробуйте отнять еще пять минут от этого времени, пока вы не сможете легко достичь оргазма и эякуляции при мастурбации в пределах десяти минут или около этого. Этот процесс "отрезания" будет намного более легким и, конечно, более приятным, чем попытка изменить ваши мастурбационные привычки в течение одного дня

### Уменьшение частоты

Частая мастурбация также приводит к пониженной чувствительности полового члена. Нет никаких правил, связанных с моралью или здоровьем, которые говорили бы, что такое "слишком часто". Однако сокращение частоты мастурбации может увеличить вашу чувствительность, а также "создать резервы" вашей сексуальной энергии

Попытайтесь снова сохранить двухнедельные записи о том, как часто вы занимаетесь мастурбацией. Затем сократите частоту примерно на десять процентов в каждую последующую неделю, пока вы не начнете отмечать заметное различие в чувствительности полового члена, а также большее облегчение и удовлетворение при эякуляции

Некоторые мужчины обнаруживают, что они могут делать все эти изменения одновременно. Вы могли бы хранить записи о частоте и времени достижения эякуляции при мастурбации в течение двухнедельного периода, а затем попробовать сократить оба эти фактора. Тогда, когда вы занимаетесь мастурбацией, вы могли бы экспериментировать при помощи следующих двух упражнений, по крайней мере, половину времени

Другие мужчины считают, что легче делать это постепенно. Например, они могут сначала уменьшать частоту, затем на следующей неделе делать упражнения по повышению чувствительности, затем через неделю сокращают время до эякуляции. Большинство моих клиентов обнаружили, что они достигли максимальной чувствительности, когда смогли легко эякулировать после мастурбации в пределах десяти минут, используя главным образом медленные ласкающие движения

### УПРАЖНЕНИЕ 29 Изменение вашего стиля

Использование чрезвычайно жесткого, быстрого, сильно сдавливающего движения при мастурбации - вероятно, наиболее общая причина пониженной чувствительности полового члена. Мне трудно описать, что такое быстрое движение и что такое медленное, но это упражнение поможет вам замедлить ваши движения и вызвать у вас более тонкие ощущения. Для этого понадобится пятнадцать-двадцать минут. Начните мастурбацию при помощи такого движения, которое вы обычно используете. Затем надо замедлиться так, чтобы частота движения составляла только половину от той частоты, с какой вы делали это прежде. Через минуту снова уменьшите скорость движений наполовину. Продолжайте это замедление, пока не будете просто ласкать свои гениталии, а не заниматься мастурбацией

Другой способ изменить ваши движения состоит в том, чтобы использовать открытую ладонь или кончики пальцев для ласкания полового члена, а не использовать для этого сжатый кулак. Посмотрите, сможете ли вы делать это достаточно медленно и использовать достаточно легкие прикосновения, чтобы почувствовать, какие части вашего полового члена наиболее чувствительны, а какие - наименее. Насколько утонченным вы можете быть? Эта ласка должна быть подобна ласке гениталий, описанной в главе 4. Если вы сочтете, что при таком медленном контакте трудно оставаться возбужденным, чередуйте старый стиль движения с новым, более медленным движением

В течение ряда занятий ваша цель должна заключаться в том, чтобы большую часть времени уделить медленному чувствительному движению. Один из способов сделать это состоит в том, чтобы сохранить записи и постепенно изменять соотношение быстрых и медленных движений, которые вы используете при мастурбации. Вы увеличите вашу чувствительность, если сможете при мастурбации использовать медленное движение в течение, по крайней мере, восьмидесяти процентов времени. Если вы чувствуете приближение эякуляции в конце пятнадцати или двадцати минут, продолжайте мастурбацию вплоть до эякуляции

### УПРАЖНЕНИЕ 30 Имитация влагалища

Другой путь изменить ваши мастурбацион-ные привычки состоит в том, чтобы найти такой способ мастурбации, который воспринимается скорее как половой акт. Мужчины испробовали для этого множество различных способов

Как я уже упоминала, некоторые мужчины не полностью удовлетворены половым актом, потому что они не привыкли к ощущению влагалища. Чтобы моделировать ощущение влагалища, одни мужчины просто используют для мастурбации руку с большим количеством смазки. Другие мастурбируют в презерватив многократного использования, заполненный смазкой на водной основе. Есть и такие, которые используют кожуру банана, нагретую в горячей воде и заполненную смазкой

Вы можете использовать какой-нибудь предмет, который вам нравится и который моделирует ощущения влагалища. Используйте ваше воображение, и вы получите удовольствие с помощью этого предмета. Найдите что-нибудь теплое, что хорошо скользит и что может вместить ваш половой член

Попрактикуйтесь в ласках собственных гениталий, используя ваш "влагалищный тренажер" в течение пятнадцати-двадцати минут. Используйте те же самые медленные, чувственные движения, которые вы освоили в предыдущем упражнении

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".