**Как начинать ласки**

Т ело человека в сексуальном отношении делится на ряд эрогенных зон, прикосновения и ласкания которых вызывают эротическое чувство. По степени интенсивности этого чувства они располагаются в следующем порядке:

* + волосяной покров на голове, руки;
  + щеки, нос, подбородок, веки, предплечья, шея, живот, спина;  
    губы, ягодицы, внутренние поверхности бедер, лобок;
  + молочные железы;
  + наружные половые органы;
  + внутренние поверхности влагалища.

Не рекомендуется начинать ласки с высших эрогенных областей. Лучше всего начинать с ласкания рук, волос, шеи, щек, век, затем переходить на живот, грудь и уж в последнюю очередь на половые органы. Движения рук при ласках должны быть мягкими, трепетными, грубые ласки могут лишь подавить возникающее желание. Особенно осторожно и чутко надо подходить к ласкам женских половых органов. Рекомендуется при этом осторожными движениями вставить палец во влагалище и осторожно массировать его внутренность, не проникая слишком далеко, если вы не уверены, что это женщине приятно. Но, конечно, основной объект ласки у женщины – это грудь, у мужчины – половой член. Половой член можно ласкать разнообразными мастурбационными движениями вдоль тела члена, по поверхности головки члена, вращательными движениями и т.д.  
Поцелуи осуществляются губами с различной степенью сжатия и напряжения, иногда с участием зубов. Целовать можно во все части тела. При поцелуе в рот для большей возбудимости губы сжимают иногда слегка зубами. Наибольшей страстностью обладает поцелуй, когда один из партнеров вкладывает свой язык в ротовую полость другого партнера и ласкает им внутренность рта.  
При поцелуе женщины в грудь использование зубов недопустимо. Лишь при захвате соска можно очень осторожно поиграть с ним зубами. Поцелуй в живот можно осуществлять с достаточно болезненным укусом, мужчинам мазохистского склада и женщинам садистической конституции такие болезненные укусы в живот доставляют большое наслаждение. Поцелуй полового члена доставляет мужчинам обычно высшее наслаждение. Целовать его следует только в эрегированном состоянии. Обычно такие поцелуи непосредственно предшествуют половому акту, как бы завершая программу ласканий.  
При возбуждении друг друга с помощью ласк и поцелуев рекомендуется учитывать следующие особенности сексуального склада мужчины и женщины. Как правило, женщине необходимо большее время для возбуждения. В то же время мужчине часто неприятно ласкать женщину, пока он сам не возбужден. Поэтому можно рекомендовать следующую канву подготовки к собственно половому акту. Сначала женщина ласкает мужчину до его возбуждения, после чего инициатива переходит к мужчине, и уже он становится активной стороной любовной игры и своими ласками подготавливает женщину к половому акту. Во время этой активности мужчины женщине рекомендуется держать мужчину за половой член, играя с ним и его яичками.  
Отметим, что у некоторых людей очень сильной эрогенной зоной является анальное отверстие. Это встречается особенно часто у мужчин с определенной наклонностью к гомосексуальности. В этом случае ласки с помощью пальца, помещенного в анус, также могут использоваться.  
Мужчины могут также ласкать женщину своим эрегированным половым членом, проводя им по животу, лобку, бедрам, лицу. Сильно возбуждающими являются ласки половым членом по груди, особенно в районе соска и ложбинки между грудей.  
Главное в ласках, и это должно быть твердо усвоено – отсутствие механистичности и ритуальности. Ласки должны возникать спонтанно из собственного сексуального желания и из желания доставить наслаждение партнеру. Чем шире палитра ласк, чем разнообразнее их сочетания, тем сильнее возбуждение. Мужчине лучше не приступать к половому акту, не обласкав партнершу, не возбудив ее. Но, конечно, и тут многое специфично. В молодости особо сильные ласки могут вызвать преждевременную эрекцию у юноши или молодого человека, что может быть неприятно ему, а чаще женщине, так как ее подготовленное к половому акту естество не может получить необходимую разрядку через половой акт. Наоборот, в зрелом возрасте ласки должны быть более длительными, потому что половой акт в этом возрасте часто бывает очень длительным и утомительным и вообще может окончиться без оргазма у мужчины, если он не был тщательно предварительно возбужден. Ласки составляют, фактически, часть полового акта, чем длительней ласки, тем короче половой акт и наоборот.  
Культура секса – это прежде всего культура ласк. Принципиальнейший и важнейший момент в сфере культурных сексуальных отношений состоит в том, что во время этих взаимоотношений происходит как бы своеобразный обмен *прав на тело*. Телом мужчины должна полностью распоряжаться женщина, телом женщины – мужчина. Особенно удручающим выглядит самовозбуждение мужчины для получения эрегированного полового члена.

**Список литературы:**

1. “Азбука секса”, В. Жириновский, В. Юровицкий.