## Чувственные масла и смазки, улучшающие контакт

В следующем упражнении, как и в большинстве упражнений, представленных в этой книге, я предлагаю использовать масло, лосьон или смазку во время ласк. Масла и смазки увеличат ваше удовольствие, чувство, возникающее при касании, будет казаться более долгим и острым. Они также усилят ваши ощущения благодаря сохранению кожи влажной и предотвращению случайных защемлений или прилипаний. Для многих из продвинутых упражнений, в течение которых вы наслаждаетесь длительной лаской, вы будете нуждаться в этом дополнительном смазывании, чтобы поддерживать приятное трение.

Я предпочитаю использовать минеральное масло, потому что оно остается теплым на теле и имеет продолжительное действие.

Смазки на водной основе являются безопасными при использовании с презервативами, но они могут вызывать чувство холода и их действие короче. Недавно в продаже появились смазки, которые моделируют влагалищную смазку. Они могут быть очень приятны, но их действие непродолжительно.

Некоторым парам нравится использовать пахнущие или пищевые масла и лосьоны, потому что они вызывают особые ощущения и могут быть сексуальны и забавны. Различные ароматы, как известно, оказывают расслабляющее действие, на котором основана практика ароматотерапии. Эти типы масел обычно доступны в магазинах для взрослых или магазинах, специализирующихся на продаже товаров для ванн. Другие пары предпочитают использовать полностью естественную смазку типа растительного масла, не обладающего никаким ароматом и хорошо совместимого с телом.

Имеется много хороших и доступных .смазок. Лосьоны и масла, выбранные вами, могут усиливать как ваши собственные чувства, так и чувства, испытываемые вашим поклонником.

Пробуя различные виды смазок, вы найдете ту, которая наилучшим образом подходит вам и позволит получать наибольшее наслаждение. Если вы пробуете новую смазку, начинайте с маленького количества, так как она может вызвать раздражение. Если оно возникнет, прекратите использовать данную смазку и позже попробуйте другую. Вы можете пробовать, варьировать масла и лосьоны в зависимости от выполняемого упражнения и настроения, чтобы выяснить, проявлению каких ощущений они способствуют. В конце концов, острота жизни определяется разнообразием!

### УПРАЖНЕНИЕ 6 Простая самоласка

Теперь вы будете знакомиться с основными методиками сосредоточения чувственности, о которых вы читали в главе 1. Прежде чем вы перейдете к любым упражнениям с касанием, выполняемым вместе с партнером, вы будете сначала практиковаться на собственном теле. Это очень важная часть программы сосредоточения чувственности. Снова я настоятельно рекомендую, чтобы вы практиковались, используя методики самоласк и вьысняя тем самым собственные чувственные реакции, прежде чем перейдете к упражнениям с партнером.

Купите детский крем или какой-либо лосьон. Выберите маленькую область вашего тела (руки, груди или бедра) для первой ласки. Возьмите немного лосьона на руку и медленно вотрите. Сосредоточьтесь на участке контакта между вашей рукой и телом. Если мысли начинают перемещаться на что-то другое, верните их назад к ощущениям вашей кожи.

Прикасайтесь медленно и легко к поверхности своей кожи, не массируя мышцы. Помните, что дышать во время ласки надо равномерно. Обратите внимание на температуру и плотность вашей кожи. Является ли она теплой или холодной, гладкой или шероховатой, твердой или мягкой? Если у вас возникает неприятное ощущение, замедляйте движения. Потратьте, по крайней мере, от десяти до пятнадцати минут на такую ласку. Если вы испытаете затруднения или станете взволнованным, беспокойным, почувствуете дискомфорт во время простой самоласки, прекратите выполнение упражнения. Если ваше беспокойство неприятное, вы можете посоветоваться с терапевтом и последовать его совету, что делать дальше.

### УПРАЖНЕНИЕ 7 Самоласка половых органов

После того как вы выполнили простую самоласку несколько раз и при этом чувствовали себя комфортно, вы готовы к выполнению подобной ласки своих половых органов. Это не -является мастурбацией. Вы будете только медленно ласкать ваши половые органы, чтобы выяснить, какой вид касания предпочтительнее для них. Уделите этому упражнению приблизительно пятнадцать минут.

Прежде чем выполнять любое упражнение, в котором вы касаетесь половых органов - своих или партнера - и особенно когда вы вставляете палец во влагалище, убедитесь, что вы вымыли руки, подрезали ногти, и удостоверьтесь, что вокруг все чисто. Для этого специфического упражнения вам понадобится немного детского крема или другой смазки.

Выполняя это упражнение, женщины лежат или сидят голыми в удобном положении. Положите немного детского крема на пальцы и начинайте медленно касаться внутренних поверхностей бедер и половых губ. Помните о дыхании и сохраняйте ваши тазовые мышцы, включая ЛК мышцу, расслабленными. Медленно поглаживайте клитор и внутренние губы, затем вставьте палец во влагалище.

Сконцентрируйтесь на точке контакта между рукой и половыми органами. Если ваши мысли начинают перемещаться на что-то другое, верните их назад к точке контакта.

Обратите внимание на температуру, плотность и форму ваших влагалищных губ и стенок влагалища. Если у вас возникнет возбуждение во время этой ласки или наступит оргазм - прекрасно, хотя эта цель и не преследуется. Не пытайтесь заставить себя это испытать. Это только опыт. Что бы вы ни почувствовали на любом участке касания, ваша цель - наслаждение и изучение собственного тела.

Выполняя это упражнение, мужчины сидят или лежат голыми в удобном положении. Нанесите немного детского крема или лосьона на свои пальцы. Начните с медленного поглаживания кожи полового члена и мошонки.

Помните, что движения должны быть очень медленными, это не мастурбация. Не пытайтесь достичь эрекции, но, если она возникнет, это допустимо.

Сконцентрируйте внимание точно на участке контакта между вашей рукой и половыми органами. Обратите внимание на температуру, плотность и форму полового члена и мошонки. Если ваши мысли на что-то отвлеклись, замедлите касания и верните мысли назад к месту контакта. Помните о дыхании и держите тазовые мышцы, включая ЛК мышцу, расслабленными.

Если вы хотите достичь оргазма и извержения семени после того, как вы прозанимались пятнадцать минут, выполняя эту ласку, идите вперед. Не вынуждайте себя достичь желанного, но и не препятствуйте, если оно случается.

Выполните каждое из этих самоласкающих упражнений, по крайней мере, однажды, но предпочтительно несколько раз. Повторяйте их так часто, как хотите. Ласкание самого себя так, как описано, будет учить вас сосредоточиваться на трех наиболее важных аспектах возбуждения: контакте, глубоком дыхании и расслаблении мышц.

### УПРАЖНЕНИЕ 8 Обостряющее "соло"

Пикинг - это процесс ласкания собственных половых органов и обучения модулированию своим возбуждением так, чтобы оно то обострялось, то ослаблялось, находясь под вашим контролем. Пикинг увеличивает вашу половую мощь и создает сексуальную нагрузку.

Понимание, что такое возбуждение, является первым шагом к пикингу.

Прежде чем вы научитесь достигать пика, вам нужно приобрести способность распознавать, как вы ощущаете сексуальное возбуждение. Удобный способ выяснить это состоит в том, чтобы думать о вашем сексуальном возбуждении по шкале от 1 до 10. Я знаю, что это может показаться слишком клиническим и противоречащим тому, что я говорила ранее относительно ухода от ориентации на завершение. Пожалуйста, избавьтесь от впечатления, будто я предлагаю вам как-то оценивать себя.

Скорее эти цифры должны помочь вам осознать вашу сексуальную реактивность. Идея не в том, чтобы увидеть, как сильно вы можете возбудиться, а в том, чтобы помочь вам узнать различия в ощущениях на каждом уровне. Другими словами, узнать, когда ощущения лучше: при достижении уровня "9" или "З".

Я использую цифровую шкалу, потому что большинство из вас знакомы с фразой: "по шкале от 1 до 10". Альтернативой может служить музыкальная шкала, в которой ноты пишутся выше и выше. Мы будем использовать шкалу оценки возбуждения от 1 до 10 во всех частях книги, и я обещаю, что это облегчит работу с ней. Мужчины, помните, что эта шкала описывает, как вы ощущаете возбуждение, не указывая, сколь сильна эрекция.

По этой десятибалльной шкале 1 - отсутствие полового возбуждения и 10 - оргазм. Рассматривайте появление ощущений в области половых органов как баллы 2 или 3. Балл 4 - устойчиво низкий уровень возбуждения. При достижении уровня 8 вы можете чувствовать некоторое учащение дыхания, сердцебиение или прилив крови к лицу. 9 - это состояние перед самым оргазмом и 10 - наступление оргазма.

#### Упражнение по достижению максимального уровня возбуждения № 1

Цель этого упражнения помочь узнать уровень возбуждения. Начните медленную самоласку половых органов, как вы делали это, выполняя предыдущее упражнение. Ласкайте себя точно так же, как вы делали это в последний раз, уделяя внимание точке контакта, дыханию и расслаблению.

Каждые пять минут или около этого спрашивайте себя: "Какой уровень я сейчас чувствую?" Не стремитесь достигнуть какого-то конкретного уровня возбуждения, только замечайте и оценивайте существующий уровень возбуждения по 10-балльной шкале. Не пытайтесь специально управлять уровнем возбуждения.

Ласкайте свои половые органы так, как вам нравится, и помните, что надо это делать медленно, чтобы легче сохранять сосредоточенность. Если вы хотите испытать оргазм в конце этого первого упражнения, попытайтесь.

#### Упражнение по достижению максимального уровня возбуждения № 2

В этом втором упражнении вы будете "достигать максимума (пика) возбуждения".

Начинайте ласкать свои половые органы до достижения стадии 2 или 3. В этот момент прекратите стимуляцию и дайте возможность вернуться на стадию 1. Теперь снова начните ласку и продолжайте ее до достижения стадии 5, что составляет приблизительно половину пути до оргазма.

Остановите стимуляцию и разрешите половому возбуждению понизиться на пару уровней. Повторите этот цикл несколько раз и пробуйте пикинг на уровнях б, 7, 8, 9. Тратьте приблизительно пять минут на пик, включая время на движение вверх и вниз по стадиям. Выполняйте упражнение приблизительно двадцать минут. Если желаете, то можете закончить выполнение упражнения оргазмом, но это не является необходимым.

Попытайтесь не забывать основы. Обратите внимание на точное место, где ваши руки ласкают половые органы. Осуществляйте ласку касанием медленно. Дышите и сохраняйте мышцы, включая ЛК мышцу, в расслабленном состоянии.

Повторяйте это упражнение, по крайней мере, один раз в неделю, пока вы не почувствуете, что приятно проводите двадцать минут для достижения уровня 8.

Выполняя это и последующие упражнения, тратьте много времени на снижение возбуждения, даже если вам хочется полностью достичь оргазма.

Если вы решите испытать оргазм, то поймете, что в процессе практики на пикинг он приобретает больше силы. Весь этот процесс в целом учитывает оптимальный выброс в кровь эндорфинов, о которых мы рассказали в главе 2. Это постепенное наращивание сексуальной энергии, происходящее в течение процесса пикинга, поможет вашему организму подготовиться к описанным далее упражнениям, которые вы будете выполнять вместе с партнером.

### УПРАЖНЕНИЕ 9Удержание стационарного уровня возбуждения "соло"

Удержание на плато, продвинутая форма пикинга, в котором вы разрешаете своему возбуждению повышаться до определенного уровня и сохранять на этом уровне от нескольких секунд до пары минут. Вы достигаете этого, используя несколько уже усвоенных вами приемов и пару новых - дыхание, тазовые движения, переключение сосредоточения и использование ЛК мышцы. Я рекомендую вам использовать их одновременно, так, чтобы вы могли, освоив каждый прием, добавлять следующий.

Хотя сначала может показаться сложным действовать на всех уровнях, но помните, что с помощью упражнений на пикинг вы уже накопили опыт распознавания своих уровней возбуждения.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 1

Начните с ласки половых органов. Помните о необходимости медленного ласкания с концентрацией чувств. Дышите и сохраняйте расслабленными тазовые мышцы.

Поддерживая комфорт, разрешите вашему возбуждению пройти половину пути к оргазму.

Попробуйте, используя изменения в дыхании, удержаться на уровне 5. Как только возбуждение немного повышается, возвращайтесь на уровень 5, делая медленно два глубоких дыхательных движения животом. Это позволит вам снизить возбуждение.

Если возбуждение снизится до нежелательного уровня, ускоряйте ваше дыхание почти до одышки. Это заставит возбуждение вернуться на прежний уровень. Смотрите, можете ли вы парить на уровнях 4 и 5 не менее тридцати секунд, пользуясь только изменением ритма дыхания. Методика заключается в замедлении дыхания для снижения уровня возбуждения и в ускорении дыхания, если вы хотите поднять уровень возбуждения.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 2

Выполняя это упражнение, вы практикуетесь в использовании изменений в движениях тазом, чтобы помочь поддержать состояние плато. В это время пробуйте удержать плато на уровне 6.

Снова начинайте ласкать свои половые органы и разрешите возбуждению увеличиваться. Начинайте медленно крутить тазом и осуществлять тазовые толчки, чередуя по два движения, пока не достигнете уровня 3 или 4. Тазовые движения увеличат ваше возбуждение.

Если вы выходите за уровень 6, замедлите или прекратите тазовые движения, пока возбуждение не станет ниже уровня б. Если вы немного ниже этого уровня, то ускоряйте тазовые движения, пока возбуждение не превысит уровень 6. Смотрите, можете ли вы удерживать плато на уровне 6 не менее тридцати секунд, используя только изменения тазовых движений. Основная методика состоит в ускорении тазо-Bbix движений или увеличении количества энергии, затрачиваемой на них, с целью повышения возбуждения, и в замедлении тазовых движений, пока модулирование возбуждения движениями таза не станет естественным.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 3

Это упражнение использует изменение вашей способности сосредоточиваться, для того чтобы поддерживать возбуждение на постоянном уровне. В течение любого вида сексуальной активности оно дает возможность сосредоточиться на большом количестве различных событий. В предыдущем упражнении я обучала вас точно концентрироваться на точке, в которой вы прикасаетесь к себе. Теперь мы будем работать над ситуацией, когда вы касаетесь одной области, а сосредоточиваетесь на другой.

Ласкайте свои половые органы, пока снова не достигнете уровня 6. Медленно продолжайте ласкать себя, пока не почувствуете, что вы уже превзошли уровень 6. Затем, продолжая медленно поглаживать ту же самую область своих половых органов, переключаете свое умственное сосредоточение на другую область половых органов.

Мужчины, если вы, например, достигаете уровня чуть выше 6, поглаживая головку вашего полового члена, продолжайте эту ласку, но переключите центр внимания на то, что ощущает ваш половой член.

Женщины, если вы достигаете уровня чуть выше б, поглаживая клитор, продолжайте его ласкать, но переключите центр вашего внимания на то, что чувствуют ваши внутренние половые губы.

После того как уровень вашего возбуждения вновь снизился приблизительно до 5, переключите центр внимания опять на область, которую вы ласкаете, пока ваше возбуждение снова не подымется на уровень выше 6. Посмотрите, можете ли вы удержаться на этом уровне не менее тридцати секунд, переключая при этом сосредоточение чувств с одной части половых органов на другую.

Основная техника заключается в сосредоточении на области прикосновения, с тем чтобы разрешить уровню вашего возбуждения повышаться, и переключении вашего сосредоточения ощущений на область, к которой вы не прикасаетесь, чтобы позволить уровню вашего возбуждения понижаться. Когда вы этому научитесь, такой способ переключения сосредоточения ощущений позволит вам поддерживать возбуждение именно на том уровне, который вы выбираете.

Заключительная техника, которую вы будете использовать для поддержания возбуждения на желаемом уровне, заключается в сжимании ЛК мышцы. Вы упражняли ЛК мышцу уже в течение некоторого времени, что достаточно для того, чтобы вы могли использовать это умение для поддерживания возбуждения на необходимом уровне.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 4

Начните с самоласки половых органов и попробуйте на этот раз удержать возбуждение на уровне 7. Ласкайте себя медленно до тех пор, пока не достигнете точки выше уровня 7. На это может уйти некоторое время. Разрешите себе только сосредоточиваться, дышать и расслабляться.

Когда вы достигнете этой точки пару раз, сожмите ЛК мышцу. Когда вы сжимаете эту мышцу, уровень возбуждения должен немного понизиться. Когда уровень вашего возбуждения станет ниже 6, ласкайте себя снова, пока не доберетесь до уровня 7. Тогда сожмите вашу Л К мышцу, с тем чтобы понизить уровень возбуждения. Продолжайте сжимать и расслаблять ее так, чтобы вы могли поддерживать возбуждение на любом желаемом уровне в течение тридцати секунд или больше.

Мужчины, во время использования ЛК мышцы вы должны напрягать ее достаточно для того, чтобы уровень вашего возбуждения снижался, но не настолько, чтобы это непрерывное сжатие приводило к ослаблению эрекции полового члена. Необходима небольшая практика, чтобы знать точно, как долго и насколько сильно напрягать мышцу, чтобы влиять на свое половое возбуждение, но не на эрекцию.

Теперь, когда вы владеете четырьмя различными приемами поддержания возбуждения, попробуйте комбинировать их. Постепенно вы сможете изменять ваше дыхание, двигать тазом, переключать свое чувственное сосредоточение и сжимать ЛК мышцу, применяя все эти приемы одновременно.

Сейчас о том, как вы можете поддерживать возбуждение на высоких уровнях в течение нескольких минут.

Как я уже раньше говорила, важно каждый раз осваивать одно упражнение. Пробуйте делать каждое упражнение два-три раза в неделю, пока не почувствуете, что вам действительно комфортно во время его выполнения, после этого добавьте новое упражнение. Я знаю, что они кажутся сложными, но с практикой все эти методики будут выполняться автоматически, и вы не будете думать о них.

Теперь, когда вы исследовали свое тело и стали больше знать, что вам приятно, что и как воздействует на ваше половое возбуждение, вы готовы перейти к упражнениям, которые будете выполнять вместе с партнером.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".