ДОСТАВЬТЕ СЕБЕ УДОВОЛЬСТВИЕ

При выполнении упражнений предыдущею раздела "ИЗУЧЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ТЕЛА" вы, вероятно, обнаружили разницу в чувствительности различных частей половых органов. Приведенные ниже упражнения покажут, как определить эту рачницу и обучиться приемам самостимуляции, чтобы вызвать наиболее приятные ощущения.

Большинство женщин находят мастурбацию чем-то таким, с чем трудно согласиться. Такое отношение сохраняется, хотя массовое обследование, проведенное в 1970 г., выявило больше 60% женщин, мастурбировавших в прошлом, а около 70% женщин продолжают мастурбировать и в замужестве. Для многих женщин мастурбация является не заменой полового сношения, а постоянной чертой их сексуальной жизни.

Препятствия для получения удовольствия

Несмотря на отсутствие разумной причины для чувства виновности или стыда в связи с мастурбацией и действительных оснований для представлений о ее физической или психологической вредности, многие женщины страдают от подобных переживаний. Если вы никогда не мастурбировали и обратились к этой части книги, чтобы усилить свою сексуальную откликаемость, или вы никогда не испытывали оргазма, то в вас укоренилось негативное отношение к мастурбации. Если это так, полезно проанализировать достоинства мастурбации.

* Мастурбацией проще всего выявить наиболее эффективные приемы стимуляции. Как только вы поняли, что именно доставляет вам удовольствие, вы можете подсказать партнеру, каким образом он может это сделать.
* Это один из самых надежных способов научиться достигать оргазма. Только очень немногие женщины, знакомые с мастурбацией, терпят неудачу в достижении оргазма.
* С помощью мастурбации вы можете поддерживать свою сексуальную активность и избавляться от напряженности независимо от наличия партнера и от того, появляется ли у вас и у него сексуальное желание одновременно и одинаково часто.

Начало мастурбации

Для успешного выполнения предлагаемых упражнений следует обеспечить полное уединение, исключить отвлечение внимания и боязнь того, что вам помешают. Вы также должны располагать достаточным временем для этих упражнений. Чтобы свести к минимуму возможное раздражение кожи и усилить ощущения, используйте массажный или детский крем, но не вазелин. Проводите подобные сеансы но 10-20 мин 4 или 5 раз в неделю. Не обращайте внимания на то, достигаете вы оргазма или нет -- на данной стадии это не имеет значения, так как целью является изучение чувственных ощущений.

1. Поглаживайте и наносите легкие удары кончиками пальцев в области внутренних и наружных половых губ и окружающего пространства. Испытайте различные способы надавливания (давления) и изменяйте ритм.
2. Исследуйте клитор: тело, головку (кончик) и кожную складку, которая их покрывает. Может понадобиться оттянуть эту складку кзади, чтобы прикасаться к клитору.
3. Начинайте с легкого прикосновения и постепенно усиливайте надавливание. Более приятным может оказаться значительное давление, когда вы будете массировать через кожную складку пространство по обе стороны клитора, чем непосредственно сам клитор. Попробуйте усиливать и ослаблять ощущения, изменяя силу надавливания.
4. Удерживая тело клитора между указательным и средним пальцами, попробуйте массировать вверх и вниз и от одной стороны к другой. Затем, делая круговые движения, осуществите постоянное давление с помощью двух пальцев на всю область вокруг клитора, как если бы вы массировали подкожные мышцы.
5. Если предшествующие процедуры вызывают слишком интенсивные ощущения в клиторе, расширьте область давления, используя вместо пальцев ладонь или основание кисти-
6. Если массаж и сдавливание не обеспечат высокую стимуляцию, положите кисть на область клитора и производите вибрирующие движения или быстрые движения пальцами туда и обратно поперек клитора.

**Давление пальцами в области половых губ.**Изменяя ритм стимуляции и степень оказываемого давления, вы испытаете широкий диапазон приятных ощущений.

**Непрямая стимуляция.**Особенно чувствителен кончик, или головка, клитора. Вы можете обнаружить, что способны перенести только прикосновение через складку покрывающей его кожи.

**Использование основания кисти**
Длительное давление ладонной поверхностью запястья на область клитора и лонной кости с одновременными круговыми массирующими движениями.

**Причесывающее поглажывание пальцами**
При отсутствии результатов от стимуляции давлением и массажем, как альтернативный метод используется стимуляция клитора быстрыми ^причесывающими" движениями пальцев вперед и назад поперек его тела.

 Оценка вашего успеха

Как только вы научитесь делать изложенные упражнения без чувства страха, виновности или неловкости и поймете, как вызывать ощущение удовольствия, вы готовы перейти к следующей фазе упражнений, описанных ниже. Если после 6 нед занятий вы не добились успеха, все равно переходите к следующему этапу, потому что предлагаемая более сильная стимуляция, вероятно, обеспечит вам достижение цели.

Следующие упражнения покажут, как регулировать интенсивность ощущений в половых органах для достижения оргазма. Как и при предшествующих упражнениях, рекомендуются 10--20-минутные сеансы 4--5 раз в педелю.

1. Применяя смазку, начните с легкой стимуляции наружных половых губ и затем постепенно переходите на клитор.
2. Стимулируйте клитор через кожную складку, затем оттяните ее вверх, чтобы иметь возможность стимулировать непосредственно тело и головку клитора. Соблюдайте регулярный ритм. оказывая значительное постоянное давление на тело и меньшее -- на головку клитора.
3. Чувствительность головки, вероятно, будет увеличиваться но мере возрастания возбуждения. Вы можете даже почувствовать, что не переносите прямого раздражения. В этом случае чувствительность можно снизить, переключив внимание с головки на тело клитора либо применив давление через кожную складку или половые губы. Насколько возможно, поддерживайте прежний ритм и характер стимуляции.
4. В конце концов вы ощутите волну тепла, проходящую через ваше тело. Это еще не оргазм, а обычно предшествующее ему состояние. Важно продолжать стимуляцию в том же виде и в том же ритме. Если вы остановитесь, ощущения могут исчезнуть и будет трудно вызвать их вновь. Сам оргазм -- серия быстрых сокращений в глубине влагалища, вероятно, последует за этим состоянием. Лучше продолжать стимуляцию до полного окончания этих сокращений. При выполнении упражнений следует не концентрироваться на достижении оргазма, а просто позволить ему произойти.

**Сосредоточенность на удовольствии**
Нанесите увлажняющий крем на область влагалища, чтобы уменьшить риск травматизации. Затем слегка постукивайте наружные половые губы, сосредоточившись на своих ощущениях.

**Стимуляция клитора**Касайтесь клитора через кожную складку, если ощущения не окажутся слишком интенсивными, касайтесь его при оттянутой кожной складке.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1