## Желаем

Что такое желание? Когда оно возникает и от чего зависит? Почему исчерпывается и куда исчезает? Зависит ли от сексуального опыта и количества половых актов? Где таится источник вожделения - в области чувств или все же в сфере физиологии? Проще говоря - душевное это движение или чисто телесное?

У вас есть ответы на эти вопросы?

Тогда попробую изложить свою точку зрения. Мы живем в эпоху триумфального шествия психоанализа, каждая домохозяйка теперь запросто пользуется терминами, которые раньше встречались разве что в научных докладах. Это, конечно, прекрасно, но зачастую мы не вполне представляем, о чем говорим. Допустим, чем отличаются желание и либидо?

Восемьдесят процентов моих пациентов заявляли, что не видят между ними никакой разницы. Вы тоже принадлежите к их числу?

Что же мне с вами делать... Как практикующий сексолог я хотела бы просвещать своих клиентов и читателей с помощью ролевых игр, анализа ощущений и прочих практических заданий. Но как доктор философии настоятельно требую поместить в книгу развернутую главу о природе сексуального чувства. Остановимся на компромиссном варианте. Попробую прочесть лекцию, основанную на опыте работы. Договорились?

Итак, тема нашего сегодняшнего занятия - определение понятий "желание" и "либидо". Порой неумение разобраться в терминах заводит в настоящий тупик. Мы считаем неблагоприятную экологическую обстановку причиной своих психологических кризисов, а также общего падения нравов. Однако с тем же пылом утверждаем, что упадок морали привел к непростительному надругательству над экологией. В итоге - окончательно не понимаем, за что браться и какую проблему решать!

Так вот, ближе к делу. Сексуальное желание и либидо суть совершенно разные явления, имеющие неодинаковую природу и ведущие к заведомо различным результатам.

А теперь пример в качестве доказательства. Перед вами эпизод из жизни двух молодых женщин - назовем их, скажем, Салли и Джо-ан. У них назначено свидание "вслепую" с молодыми людьми - Робертом и Хэнком. Будущие парочки, повторяю, до этого ни разу не видели друг друга. В ресторане, прежде чем подойти к столику, за которым ожидают кавалеры, дамы осушили по бокалу вина в баре.

И вот момент встречи. Салли разочарованно морщит носик - мужчины явно не в ее вкусе. Впрочем, Хэнк, кажется, поинтереснее. Значит, ему и будем уделять внимание. Посмотрим, что из этого выйдет! Через полчаса, к собственному изумлению, Салли замечает - она совершенно очарована... Робертом. Кажется, будто они сто лет знают друг друга. Он такой умный, так хорошо разбирается в искусстве, так просто и вместе с тем уверенно держится! А как приятно шутит! Да и внешне очень обаятельный... Почему она это сразу не заметила? Когда они встречаются глазами, сердце у Салли сладко замирает, а по коже словно пробегает волна электрического тока. Под его ласковым, внимательным взглядом она чувствует себя красивой, женственной и желанной. Подумать только, еще утром ее беспокоили какие-то лишних два фунта и складочка на талии! Купаясь в сиянии влажно поблескивающих глаз Роберта, Салли и думать забыла о таких пустяках! Она смеется, оживленно болтает какие-то глупости и мечтает... Она расстегнет ему рубашку, он наклонится, поцелует ее в губы... Нарастающее возбуждение стягивается в горячий узел внизу живота. Салли нервно облизывает губы. Она хочет Реберта.

У Джоан совсем другая история. Она проснулась возбужденная и больше не могла думать ни о чем, кроме секса. Поднимаясь на лифте в свой офис, Джоан судорожно сжала ноги и, не утерпев, пожаловалась подруге:

- Черт меня возьми, если я сегодня не трахнусь, то просто с ума сойду!

Весь день она просидела как на иголках, считая минуты до намеченного свидания. В ресторане, взбодренная алкоголем, Джоан с удовлетворением обнаружила, что у обоих кавалеров нет никаких особых физических изъянов, которые могли бы помешать интимной встрече вдвоем. Руки-ноги на месте, значит, и все остальное прилагается! Осталось проверить способность выполнять простые команды...

- Хэнк, не передадите ли мне салфетку? Спасибо большое... Роберт, будьте любезны, налейте мне вина. Хватит-хватит, благодарю вас.

Что ж, с этим тоже все в порядке. Осталось выбрать кандидатуру. Салли, кажется, запала на этого... как там его? Короче, который лысый. Жаль... Говорят, такие вот забавные толстячки с зеркальной макушкой и кривыми волосатыми конечностями являются самыми классными любовниками! Впрочем, второй, пожалуй, не хуже. Блондин... И рост подходящий. О чем он, кстати, говорит? Пристально глядя на шевелящиеся губы Хэнка,

Джоан погрузилась в вычисления... Интересно, при таком росте, какова длина его пениса? Как хорошо, что она всегда носит в сумочке пачку презервативов. Постойте, это какой же по счету бокал? Четвертый?! - Хэнк, вы не слишком много пьете? Не дай бог, это скажется на его эрекции! Джоан снова отключается от разговора. Какое ей дело до того, о чем рассказывает этот долговязый блондин?! Не хватало еще интересоваться его работой, хобби и прочей ерундой! Сколько можно нудно рассуждать о достоинствах последнего лидера кинопроката?! Неужели ему не ясно, что пора закругляться?! Джоан уже трудно усидеть на месте. Все что ей нужно - чтобы мужчина немедленно опрокинул ее на постель и занялся любовью. Чем быстрее - тем лучше.

Вот вам и вся разница. Теперь вы наглядно видите, чем отличается желание от либидо. Только, пожалуйста, не ищите в моем рассказе никаких этических оценок. Я не собираюсь одобрять или порицать чувство любой из девушек. Они оба одинаково присущи нашей сексуальности. В иной ситуации героини могут запросто поменяться ролями - Салли будет слепо повиноваться неумолимому зову плоти, а Джоан потянет к определенному мужчине.

Итак, либидо - понятие всеобъемлющее. Присутствие либидо позволяет нам испытывать желание в каждом конкретном случае. Проще говоря, это половое влечение и возможность его ощущать вообще. По Фрейду, либидо локализуется в различных телесных зонах, определяя фазы психосексуального развития. Будучи тесно связанным с сознанием, оно претерпевает длительную индивидуальную эволюцию, постепенно усложняясь и совершенствуясь. Хотите верьте, хотите нет, но повышенное либидо Джоан обусловлено наличием тестостерона - того же самого гормона, который отвечает за мужскую потенцию и сексуальность.

Женское либидо подвержено возрастным, гормональным и прочим изменениям. Во время беременности, в послеродовой период может наблюдаться почти полное отсутствие влечения или же, напротив, его необычайное обострение. Во всем виновата, как вы догадываетесь, гормональная перестройка организма. Не меньшим влиянием обладают противозачаточные гормональные препараты. Именно поэтому, прежде чем подобрать себе любое средство подобной контрацепции, необходимо проконсультироваться с врачом. Если же, начав применять таблетки или пилюли, вы почувствуете ослабление или угасание полового чувства - не откладывая запишитесь на прием к гинекологу. Такая контрацепция вам определенно не нужна! Точно так же следует относиться к приему многих лекарственных средств.

Напоследок позволю себе дать еще один совет. Если вы, сохраняя любовь к партнеру, обнаруживаете стойкое отсутствие либидо и это никак не связано с родами, грудным вскармливанием, использованием гормональных препаратов и лекарств - я рекомендую немедленно проконсультироваться с эндокринологом. С такими вещами не шутят! Если эндокринолог не найдет никаких оснований для беспокойства, придется обратиться к психологу.

Вопрос, что первично - гормоны или психика, - вообще относится к числу наиболее запутанных. Признаюсь честно, я пока не знаю на него ответа. Полная неразбериха! Одна научная школа утверждает, что общая психология находится в прямой зависимости от микробиологии, другая - что все дело в детских впечатлениях и первых комплексах. Мне все же ближе третий подход - психосоматический. Его последователи пытаются соединить и то и другое. В конце концов, все сугубо индивидуально - у одной женщины причина сексуальной дисгармонии кроется в психологии, у другой - в гормональных изменениях. На этом заканчиваю с либидо и перехожу к желанию.

Итак, что же это такое?

В точности то, что испытывала Салли. И гормоны здесь почти ни при чем. Конечно, именно они позволяют вообще переживать подобные чувства. Но механизм возникновения влечения к конкретному мужчине приводится в действие гораздо более сложным комплексом составляющих. Определяется личностью, индивидуальностью женщины, ее опытом, симпатиями и антипатиями, вкусами, образом жизни и так далее. Играет роль настроение, состояние здоровья, наличие или отсутствие проблем и стрессовых ситуаций, воспоминания о прошлом и мысли о будущем... Список можно продолжать до бесконечности. Кроме того, немаловажное значение имеет и сам объект желания. Обобщая, можно сказать, что желание в основном опирается на наше чувство и настроение.

Не верьте сентиментальным фразам - сердцу не прикажешь, мы не властны над своими чувствами... И то и другое вполне поддается нашему анализу и вмешательству.

### ВЫ-ЕГО ЖЕНЩИНА. ОН-ВАШ МУЖЧИНА...

Вот вам первое задание: возьмите тетрадку и быстро перечислите все положительные качества своего возлюбленного. Пожалуйста, не тратьте время на раздумья - пишите первое, что придет в голову. Не пытайтесь обмануть себя, будьте искренни. Даю вам ровно одну минуту. Три, два, один - время пошло!

Не сомневаюсь, у вас получился прелестный список. Надеюсь, не поскупились на комплименты? Ничего не забыли? Даже если по ложительные качества вашего кумира ограничиваются привычкой мыть после себя ванну, - это непременно должно попасть в анналы. Кстати, извлеките максимальную пользу из задания. Попробуйте с завтрашнего дня благодарить милого за все его добрые дела. Опустил после себя крышку унитаза - спасибо! Подарил вам оргазм - огромное спасибо! Заехал в супермаркет по дороге с работы - премного благодарна. Увидите, как удивительно переменятся ваши отношения...

Но вернемся к нашим желаниям. Вот вам следующий вопрос: вы не забыли отметить среди достоинств любимого принадлежность к сильной половине человечества? Спорим, найдется немного женщин, открывших список краткой характеристикой: "мужчина"?

Это просто никуда не годится, дорогая моя! Я все понимаю: быт, рутина - но не до такой же степени! Конечно, семья (если она у вас есть) диктует свои законы. Каждый партнер выступает в определенной роли и порой начинает восприниматься исключительно в ее рамках, скажем, муж - кормилец, добытчик, отец... Ведь зачастую жена называет супруга так же, как и дети, - отцом. А он обращается к ней - мать! Инцест какой-то, прости господи! Чему мы детей учим?

Вспомните, было время, когда у вас вообще не было мужчины... Вы чувствовали себя одинокой и несчастной. Завидовали подругам, выскочившим замуж или вовсю крутившим романы. Мечтали только о Нем... Ну вот, теперь он у вас есть. А вы, неблагодарная, даже не цените. Немедленно возьмите ручку и допишите в список большими буквами: МУЖЧИНА.

Поверьте, чтобы разбудить уснувшие желания, необходимо прежде всего вновь научиться видеть мужчину в любимом. Забудьте на время свое доверие к мужу, почтение к его высокой должности (или раздражение по поводу до сих пор не занятой), уважение к отцу своих детей и прочие атрибуты семейного счастья. Не спорю, все это исключительно важно - но не сейчас. Порой небольшая амнезия идет только на пользу. Посмотрите на избранника глазами Женщины. Перед вами Мужчина. Он нужен вам... У него есть все, в чем вы так нуждаетесь.

В следующем задании я научу вас, как использовать это обстоятельство себе во благо.

### РАСТИТЕ ЖЕЛАНИЕ

Нам потребуются: массажное масло, лубрикант, полотенце и повязка на глаза (помните, мы уже использовали ее, когда учились нежным прикосновениям?).

Теперь закроемся на ключ и основательно пороемся в нижнем белье любимого. Какие трусы вам особенно нравятся? Узкие, шелковые бикини или клетчатые "боксеры" по колено? Берите все, к чему душа лежит. Неважно, новое белье или застиранное до дыр - главное, чтобы оно вам нравилось. В каких трусах любимый выглядит наиболее аппетитно, те нам и нужны.

Если вы не живете под одной крышей, попросите любовника в следующий раз прихватить запасные трусы. Не пускайтесь в долгие объяснения, пускай поломает голову. (Если стесняетесь, то начните с футболки или рубашки. Возможно, потом осмелеете.)

Теперь ступайте в ванную и снимите с полки его любимый одеколон или лосьон после бритья. Капните немножко на белье. Готово? Собирайте все принадлежности - и бегом в постель. У нас в программе особо изысканные нежные прикосновения. Нежнее не бывает! Почти...

#### "Желаем". Упражнение № 1

Начинаем, как всегда, с дыхательной гимнастики. Пусть ваше тело станет легким, воздушным, готовым к наслаждению.

Нежно коснитесь пальцами кожи. Положите ладони на грудь, ласкайте тело... А теперь - сбавьте скорость. Как бы неторопливо вы ни двигались, сейчас нужно действовать в два раза медленнее. "Не спеша и чувственно" - вот девиз нашего упражнения. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете возбуждение.

Возьмите трусы любимого. Поднесите к лицу. Вдохните запах. Прикоснитесь тканью к коже. проведите по телу... Представьте, что под тонкой материей притаился возбужденный пенис. Он прижимается к вам такой горячий, такой напряженный... Увлажните вход во влагалище лубрикантом и начните мастурбировать. Не забыли про скорость?

При этом я бы посоветовала вовсю предаться фантазии. Пусть вас подхватят и укачают волны эротического воображения. Боже, какие картины оно рисует...

Вы. спускаетесь в лифте с незнакомым мужчиной. (Естественно, это ваш муж, но сейчас он - незнакомец.) Вы стоите, погруженная в свои мысли, - и вдруг свет гаснет, лифт останавливается. От неожиданности вы вздрагиваете и испуганно бросаетесь к дверям. Мужчина мягко берет вас за руку:

- Не беспокойтесь... Ничего страшного не случилось. Скоро все будет в порядке.

Спокойный, уверенный голос, легкий аромат дорогого одеколона. Невидимая рука неожиданно ложится вам на плечо, зарывается в волосы, начинает ласкать затылок. Мужчина подходит ближе, прислоняется к вам сзади, вы чувствуете, как твердый, эрегированный пенис упирается в ваши ягодицы. Запах одеколона становится сильнее, у вас начинает кружиться голова... А рука незнакомца уже забирается вам под юбку, горячие пальцы отодвигают кружевную резинку чулка, ласкают ваши бедра, скользят под трусики. Вы застываете, ошеломленная бурей пробуждающихся чувств... Бог знает, почему вы позволяете этому человеку делать с вами все, что он хочет! Никогда прежде с вами не было ничего подобного! А его пальцы тем временем уверенно нашли ваш клитор и начали ласкать его. Чувствуя, как мгновенно увлажнилось ваше лоно, вы всем телом подаетесь навстречу. Вы дрожите и широко расставляете ноги, приглашая незнакомца воспользоваться этим. Он не заставляет себя упрашивать, его палец мгновенно проникает в сокровенную, трепещущую глубь вашего тела. Это уже слишком! Вы резко оборачиваетесь, жадно ловя в темноте его губы. Целуясь, вы не забываете торопливо расстегивать ремень соблазнителя. Он уже успел распахнуть на вас блузку, теперь его рука занята молнией на юбке, которая соскальзывает вниз, на пол. Мужчина стремительно опускается на колени, сдергивает к щиколоткам ваши трусики и приникает губами к вулъве. Его длинный язык глубоко проникает внутрь, вы извиваетесь в его руках, еле сдерживая стоны наслаждения. Теряя голову от страсти, вы падаете на пол, и тут же незнакомец склоняется над вами... Сильным, мощным ударом он вонзает свой пенис... Дикий крик вырывается из вашей груди.

И тут зажигается свет. Лифт вздрагивает и продолжает прерванное движение.

Стоп-стоп-стоп! На этом я приказываю вам остановиться! Ни в коем случае не рисуйте в воображении заключительной сцены. Никакого оргазма!

Лелейте в себе возбуждение, берегите его для любимого. Потомитесь от Желания. Вспомнили, что это такое? Вот и отлично. Ожидание, чувственный трепет станут мостиком, который свяжет вашу сексуальность с тем, чего хочет и ждет партнер.

### У МЕНЯ ЕСТЬ ТАЙНА...

Вспомните, как вы себя ведете после грандиозной ночи? Ну хорошо, простите, - вели'! Забыли? Хотите, расскажу?

Вы вся светились от счастья, парили на крыльях, ходили пританцовывая и не касаясь земли. Неуловимая загадочная улыбка то и дело скользила по вашим губам, а глаза сияли, как звезды. Вы были рассеяны, потому что бесконечно перебирали в памяти детали прошедшего, и порой ставили в тупик собеседника, неожиданно разражаясь тихим журчащим смехом. Воспоминания о самых восхитительных моментах теснили грудь, а сердце обмирало, будто срываясь с головокружительной высоты. Иногда вы вспоминали такое, от чего вздрагивали всем телом, а лоно моментально становилось влажным. Прерывисто вздохнув, вы поднимали затуманенный взгляд на окружающих... Что с ней такое? - недоумевали все, а вы посмеивались над их неведением.

У вас была тайна. Маленькая эротическая тайна. И только довольная улыбка да синяки под глазами могли поведать о ней самым наблюдательным.

С утра до вечера вы чувствовали возбуждение, ваш секрет дарил заряд бодрости и уверенности на целый день.

Вспомнили?

"Но почему так бывает лишь после фантастической ночи?" - спросите вы. Вот если бы разгораться от этих чувств не после, а до... Насколько приятнее заканчивать сексом день, полный сладкого томления. Желание, волнение, возбуждение, час от часу плавно нарастая, прямиком вели бы на ложе страсти.

Спешу вас обрадовать - все вполне осуществимо. Более того, именно этому я сейчас и буду вас учить.

Для начала давайте посмотрим, в чем заключается эротический секрет? Какие причины вызывают это совершенно особое состояние?

Как вы, наверное, догадываетесь - предельно простые. После страстного секса вы надолго просто переполняетесь физическим удовольствием, сопряженным с общим душевным и эмоциональным подъемом. Чувство блаженной тяжести внутри живота, непроизвольное увлажнение вульвы - следствие работы вагинальных мышц, сокращающих стенки влагалища. Идем дальше. Продолжая испытывать приятные ощущения, вы возвращаетесь к незабываемым воспоминаниям, которые, в свою очередь, еще сильнее разжигают возбуждение, - в итоге вы не можете думать ни о чем, кроме секса!

Получается замкнутый эротический круг - бесконечный, как любой другой. Бесконечность же обладает одним весьма примечательным свойством - любая ее точка может стать полноправным центром. Поэтому раскрутить маховик сексуального томления можно практически с любого момента. Не догадываетесь, какие это дает преимущества? Сейчас объясню. Поскольку сексуальное возбуждение не имеет определенной отправной точки, значит, нет никакой необходимости в том, чтобы ему предшествовал какой-то конкретный эпизод, а именно - бурно проведенная ночь и прочие удовольствия. Скажу больше - вы легко можете обойтись не только без предшествующего полового акта, но и... без партнера. Да-да, он совсем не нужен для того, чтобы бросить первый камешек, который вызовет лавинообразный шквал наслаждения.

Я отнюдь не призываю обходиться без партнера вообще, просто обращаю ваше внимание на то, что желание может прийти и без его участия. Начните с конца - с вашей эротической тайны - и убедитесь в моей правоте.

Кто мешает вам обзавестись маленькими интимными секретами? Есть целый кладезь драгоценных умений, каждое из которых волшебным "сим-сим" открывает врата страсти.

Научившись разжигать в себе благословенный огонь, вы с легкостью добьетесь того, к чему безуспешно стремятся тысячи Супружеских пар. Потребность в наслаждении, постоянная готовность к нему, нетерпеливое ожидание сексуального единения - эти сокровища сделают вас самой желанной женщиной на земле. Впрочем, очень скоро вы сами в этом убедитесь.

Прежде чем предложить подобные упражнения, хочу в очередной раз предостеречь от опасности бездумно следовать моим советам и рекомендациям. Вам предоставляется возможность выбрать именно свою дорогу из предложенных мной направлений. Не забывайте - все мы с рождения наделены разным восприятием, воображением, эмоциональным запасом и чувственными потребностями. То, что одна женщина воспримет отталкивающей порнографией, другой покажется пресной обыденностью. Поэтому почаще сверяйтесь с внутренним голосом - он никогда не подводит. Слушайтесь сердца - и не бойтесь экспериментировать. Если какое-то упражнение для вас чересчур откровенно либо, напротив, слишком скучно - изменяйте его с учетом собственных индивидуальных особенностей. Не жалейте усилий, впоследствии вы будете сполна вознаграждены результатом.

Итак, я открываю сокровищницу. Выбирайте, что вам по вкусу!

#### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 1: ДОЛОЙ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ!

Помните знаменитую сцену допроса героини Шэрон Стоун из фильма "Основной инстинкт"? Да-да, ту самую, когда она заявляет, что не надела белье... Прошло столько лет, а этот эпизод до сих пор помнят. В чем его эротическая притягательность? В неожиданности. Мы с детства знаем - только очень плохие девочки ходят без трусиков. Это одно из самых главных табу общественного мнения. Раз без трусов - значит, проститутка. Если сквозь футболку просвечивает обнаженная грудь, то ее обладательница скоро пойдет той же, скользкой дорожкой.

Вы серьезно в это верите?

Я ничуть не сомневаюсь в вашем здравом смысле. Поэтому - бросим скрытый вызов общепринятой морали и пощеголяем без трусиков.

Во-первых, наденьте юбку или платье. Никаких брюк, шортов, джинсов! Длину выберите любую (не обязательно столь же необременительную, как у Шэрон Стоун) - до колена, до середины икры, до полу. Это не имеет ни какого значения. В любом случае под одеждой вы будете чувствовать себя голой.

А теперь - на улицу. Позвольте воздуху ласкать вас, насладитесь прикосновением ткани к интимным уголкам. Разгуливая без белья, вы каждую секунду будете чувствовать свою наготу, вам будет казаться, что взгляды всех прохожих прикованы к вам и каждый думает о вашем обнаженном теле- Излишне говорить, чем будут полностью заняты ваши мысли. Прогулки без белья как нельзя лучше способствуют оживлению либидо, помогают вновь ощутить себя женщиной, созданной для любви.

Только не ошибитесь с выбором места вашего променада. Не стоит заявляться в таком ' виде на работу, ездить в переполненном лифте или общественном транспорте. Там тайное может стать явным, а это не входит в наши планы. Попробуйте прогуляться вокруг дома, сходите в магазин, пройдитесь по парку. Уверяю, вы будете поражены тем, насколько возбудит вас эротический моцион. Давненько не приходилось так долго чувствовать себя сексуальной? Убедились, какие магические превращения совершает с нами одна-единственная эротическая тайна? Кстати, вы обратили внимание, как всю дорогу непроизвольно сокращались вагинальные мышцы? То-то же. Стоит лишь дать себе хороший толчок - а дальше все пойдет как по маслу.

#### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 2: СБРЕЙТЕ ВОЛОСЫ НА ЛОБКЕ

Эта гигиеническая процедура служит отличным средством концентрации в нужном месте сексуальной энергии, разлитой по вашему телу. В буквальном смысле помогает извлечь на свет чудо, созданное для восхищения и услады.

Некоторые женщины предпочитают оставить немножко шерстки на своей киске, но я все же призываю полностью обнажить ее. Не пожалеете! Если даже сам процесс бритья является на удивление возбуждающей процедурой, что уж говорить о последующих ощущениях!

Рекомендую использовать побольше пены или геля для бритья. Взбейте воздушную массу, нанесите на вульву и внутреннюю поверхность бедер. Если у вас очень густая, пышная растительность, то лучше вначале слегка укоротить ее ножницами. И еще одна мера предосторожности. В отличие от ног, которые бреют против роста волос, с вульвой поступают прямо противоположным образом. Не перепутайте!

Когда все идет успешно, момент полного обнажения больших половых губ должен совпасть с пиком эротических ощущений и мыслей.

И последний совет. После того как освоите прогулки без нижнего белья, рискните сделать это, обрившись наголо. Такого вы точно еще не испытывали!

#### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 3: ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ВАГИНААЬНЫХ МЫШЦ

Теперь, когда вы уже достаточно натренировали свои интимные мышцы, попробуйте целый день поработать над ними.

Начните с утра. Первый цикл выполните под душем, второй - за утренним кофе. Продолжайте по дороге на работу и во время выполнения служебных обязанностей. С особым рвением тренируйтесь на совещании, окруженная коллегами, и в тесноте лифта. Близость ничего не подозревающих мужчин придает вашему занятию особую пикантность. Ведете деловые переговоры, мило улыбаетесь, - а сами сжимаете - разжимаете, сжимаете - разжимаете... С ума можно сойти от возбуждения! Не забывайте только делать небольшие перерывы, не то доведете себя до полного истощения.

Дома с удвоенной энергией принимайтесь накачивать мышцы. Не забудьте с особой силой напрячь их, приветствуя возвращение вашего мужчины. Как следует поиграйте мускулами во время поцелуя. Последний раз потрудитесь за ужином - и полакомьтесь любимым на десерт.

#### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 4: ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ С ЛЮБИМЫМ ОБРАЗОМ

Выберите денек, когда ваша вторая половина уедет по делам, отправится на мальчишник или решит как-нибудь иначе провести время вне родных стен. Сегодня его присутствие нам не потребуется.

Доставайте уже знакомые нам "фетиши" - трусы, одеколон, лосьон, футболку или что там еще у вас есть. Накапайте парфюмом на вещицу, уложите ее в сумочку -и отправляйтесь по своим делам. Не расставайтесь с "любимым" весь день. Украдкой поглаживайте, вдыхайте аромат, воображайте самые невероятные сексуальные картины с его участием. Не покидайте свое сокровище ни на секунду, носите его с собой в буфет или в туалет.

Думайте о нем. Мечтайте о близости. Любите.

#### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 5: ПОХОДИТЕ С ВИБРАТОРОМ

Да-да-да, я прекрасно понимаю, насколько вы шокированы. Это ужасно, непристойно и вообще...

И все же, может, рискнете? Пусть этот эксперимент навсегда останется единственной неприличной, возмутительной выходкой в вашей жизни. Зато будет, о чем вспомнить на старости лет! Представляете, сидите вы, старенькая, седенькая, в кресле-качалке, ноги укутаны пледом, на полу резвятся внучата - думают, бабушка уснула. А она тем временем вспоминает, как однажды целый день проходила с вибратором-бабочкой в трусиках!

Кстати, о бабочке. За ней придется заглянуть в специализированный магазин или выписать по каталогу. Этот вибратор получил свое название благодаря двум маленьким крылышкам, через которые пропущены ремешки. Закрепите его на теле так, чтобы круглая головка приходилась как раз возле клитора. (Как вы, наверное, догадались, на этот раз без нижнего белья не пощеголяешь.) Работает вибратор совершенно бесшумно, скорости переключаются, как в уже известном вам устройстве.

Я не призываю вас разгуливать с ним по улице (по крайней мере, не сейчас). Сначала попробуйте включить вибратор на одну-две минуты. Понравилось? Тогда продолжайте эксперимент. Если ощущения вам неприятны и чувство стыда готово перерасти в отвращение к себе - немедленно снимите всю амуницию и уберите подальше. Ничего страшного, просто это не для вас.

Кстати, если вам трудно решиться на опыт с вибратором, то просто походите с ним, не включая. Появится возможность почувствовать себя восхитительно порочной женщиной, как следует разбередить чувства, а заодно разобраться в них и принять окончательное решение.

Надеюсь, оно все-таки будет положительным.

### ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ АУЧШЕ...

Список эротических секретов бесконечен. Капелька воображения - и любая малость превращается в сексуальную тайну. Что скажете, если я предложу вам носить бюстгальтер, выставляющий напоказ соски? А прозрачные трусики из сеточки? А эротическое белье, оставляющее открытыми грудь и вульву?

Можно приобрести специальный набор металлических шариков для тренировки вагинальных мышц. Такой шарик вставляется во влагалище и усилием мускулов удерживается внутри. А еще можно...

Впрочем, продолжайте сами. Не придумывайте что-то очень сложное, начните с элементарного. По-настоящему действенные эротические секреты - небольшие. Поэтому не устраивайте грандиозное шоу, подарите себе приятный пустячок. Для кого-нибудь даже попытка прогуляться в супермаркет без лифчика может стать захватывающим приключением! Не важно, насколько это рискованно, главное - чтобы вас это возбуждало. Поменьше равняйтесь на других и побольше думайте о себе. Вы ведь единственная и неповторимая.

Признайтесь, приятно было узнать, насколько просто пробудить в себе, казалось бы, давно погасшие чувства? Неужели не здорово вновь почувствовать себя девчонкой, хихикающей над своими детскими тайнами? Знал бы кто, что у нее на уме...

### НИКТО И НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ...

Из опыта своей работы я вынесла одно любопытное наблюдение. Оказывается, самым большим препятствием для женщин, желающих иметь свои эротические секреты, является навязчивая идея, что о них немедленно догадается каждый встречный.

Спешу вас успокоить (или разочаровать). Проведите простой эксперимент в домашних условиях - походите без трусиков в течение дня. Ну что, как скоро ваш любимый обнаружил сюрприз? То-то и оно. Уж коли он ничего не заметил, - зачем подозревать в излишней наблюдательности ни в чем не повинных прохожих?

Никто ничего не узнает... если, конечно, вы сами не проболтаетесь. Следовательно, удержитесь от искушения рассказать за ланчем лучшей подруге о решении явиться в офис без трусиков. Дело даже не в том, что я ставлю под сомнение умение вашей наперсницы держать язык за зубами. Просто возбуждающий эффект этих упражнений в немалой степени обусловлен атмосферой глубокой секретности. Так уж устроен человек - покров тайны придает особую прелесть всему.

### СОХРАНИТЕ ТАЙНУ

А должна ли тайна быть абсолютной? Почему закадычная приятельница не может быть посвящена в пикантные детали ваших экспериментов? Порой ужасно хочется обсудить какие-то моменты, посмеяться, посоветоваться.

Попробую объяснить. Допустим, вы задумали соорудить какое-то сложное блюдо. Разве оно появляется сразу? Конечно же, нет! Сначала вы придумываете, что именно хотели бы приготовить. Потом мысленно перебираете ингредиенты, останавливаетесь на лучших, представляете себе, как будет выглядеть готовый шедевр. Дальше следует грязная кухонная работа - вы чистите, режете, рубите, протираете, обжариваете. Неоднократно мешаете, пробуете. Порой несколько часов уходит на то, чтобы все вышло как надо. И, заметьте, - это всегда остается за кадром. Гости, наслаждаясь плодами ваших кулинарных усилий, собственно об усилиях-то и не задумываются.

Точно так же прячет от посторонних глаз свою кухню художник, артист, композитор. Творения истинного искусства рождаются в тишине и уединении.

А разве вы задумали менее гениальное произведение? Разве деликатес, который вы принесете в постель любимому, не заслуживает сил, потраченных на его создание? И стоит ли портить впечатление демонстрацией черновых набросков?

Еще одним соображением в пользу секретности является мое настойчивое желание побудить вас идти своим путем и не оглядывать ся на постороннее мнение. Советы подружек, осуждающие или язвительные реплики, сочувственные наставления могут сбить с толку и заставить принять чужую точку зрения. Поверьте, это было бы очень печально, даже •если вас поучают от чистого сердца.

Попробуйте полностью полагаться на себя хотя бы в вопросах собственной сексуальности. Живите своим умом, а значит - и своим телом.

### ЗНАКОМАЯ НЕЗНАКОМКА

Признайтесь, у вас нет ощущения, что, все ближе продвигаясь к источнику собственной чувственности, вы словно взламываете скорлупу, которая сковывает вашу подлинность. Не правда ли, очень приятно сбрасывать старую кожу, любуясь роскошным телом, прятавшимся под нею?

Но здесь кроется одна серьезная опасность. Чем сильнее пробуждается от спячки ваша чувственность, чем дальше вы заходите по пути раскрепощения собственной сексуальности, тем отчаяннее сопротивляется все косное, темное, привыкшее определять и регулировать ваши "неприличные" потребности. Не пугайтесь. Против вас восстает все то, что я обычно определяю термином запрет.

Приготовьтесь - предстоит серьезная битва. Каждый раз, когда вы говорите "нет" своим желаниям, мечтам, фантазиям, потребностям, вам должно слышаться угрожающее лязганье запираемых дверей. За ними остаются сокровища вашей чувственности, делающие жизнь полноценной, счастливой и радостной. Если запрет победит, рано или поздно вы окажетесь в тесной, темной каморке, куда не проникает даже лучик живого, теплого чувства. И тогда уже не найти дороги обратно.

Так что мой вам совет - почаще говорите "да". Приветствуйте мимолетные ощущения, необычные переживания, невероятные прихоти, эротические образы. Дышите полной грудью, купайтесь в радости жизни. Позвольте себе быть такой, какой вас никто не знает.

Хотите посмотреть, что за женщина тихонько живет в глубине вашей души, покорно ожидая, когда о ней вспомнят? Не боитесь увидеть, кто явится на свет, как только вы перестанете говорить "нет"? Какая она, эта незнакомка, воплощение чувственной стороны вашего Я? Чего она хочет? О чем мечтает? Чему может научить?

Пришло время познакомиться.

#### "Желаем". Упражнение № 2

Отправляйтесь в спальню, кабинет или любую другую комнату, которая закрывается на ключ. Закройте дверь. Ложитесь на постель, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох. Медленно сосчитайте до пяти. Выдохните. Закройте глаза.

А теперь представьте, что вы с партнером занимаетесь любовью. Только на этот раз все будет немножко по-другому, ведь ваше место займет женщина, говорящая "да". Не пугайтесь, это вы., вернее, та самая незнакомка - воплощение вашей чувственности.

Итак, где у нас расположится парочка? Под душем? На ковре, возле пылающего камина? На заднем сиденье автомобиля? Во что будет одет ваш двойник? Не обязательно наряжать ее в кружевное черное бикини и лакированные ботфорты до бедер. Согласна, это выглядит очень сексуально, но далеко не всем подходит агрессивный стиль. Что скажете по поводу белого полотняного платьица и девчачьих гольфов с кисточками? А может быть, длинный облегающий сарафан до полу - и ничего под ним? Задушите в себе цензора и смело представляйте незнакомку такой, какой хотите быть сама.

Ну теперь смотрите, что она там вытворяет. Как бы вы оценили ее сексуальное поведение: больше, чем у вас, пыла, темперамента или, наоборот, нежности? В любом случае она наверняка гораздо раскованнее и изобретательнее-Чертовка, и где только всему этому научилась?! Кстати, прислушайтесь к звукам, которые она издает. Не правда ли, незнакомка гораздо смелее выражает свое наслаждение? Что она делает? Стонет, кричит, всхлипывает? Как общается с вашим любимым? Умоляет или приказывает? Подчиняется или требует повиновения? О чем просит? Скажите, ее речь отличается от вашей? Вам хотелось бы вести себя так же?

Не пугайтесь, если ее похождения распалят и вас. Не сдерживайтесь, если захочется помастурбировать. Это означает, что вы нашли общий язык со своей чувственностью. Поздравляю!

Мысленный просмотр эротического фильма с вашим собственным участием должен занять не менее пятнадцати минут. После окончания сеанса немедленно запишите впечатления в интимный дневник. Для облегчения этой задачи я заранее приготовила образец:

Больше всего в поведении незнакомки меня возбудило... Больше всего меня удивило... Больше всего меня смутило... Больше всего мне хотелось бы попробовать сделать...

Надеюсь, упражнения и советы, собранные в этой главе, помогли вам вновь почувствовать себя сексуальной, желанной, счастливой. Я очень рада за вас. Ведь без этих "мелочей" женщина просто не может существовать.

Они нужны не только для того, чтобы вернуть себе настроение заниматься сексом. С ними - не потеряешь настроение жить.

**Список использованной литературы:**

1. Избранные главы книги Барбары Кислинг "Сексуальные игры. Руководство к немедленному действию". 2000.