Изучите свое тело и   
научитесь доставлять себе удовольствие

Видеть и чувствовать тело партнера - одна из величайших радостей секса, и особенно на первой стадии развития отношений любящая пара может получить столько же удовольствия от знакомства с телом партнера, сколько и от самого полового сношения. Естественно, ваше удовольствие от секса будет меньше или совсем исчезнет, если вы стесняетесь обнажиться перед партнером или если вас смущает собственный вид.

**О привлекательности**

Застенчивость - обычно результат убеждения, что вы непривлекательны из-за физических недостатков. Все же для большинства людей физическое совершенство не является решающим для определения сексуальной привлекательности партнера. Эта привлекательность столь тонка, непредсказуема и идиосинкретична, что зачастую может быть понятна только двум людям. Восприятие вас другим человеком может в корне отличаться от вашего собственного представления о себе. Иногда люди находят особое очарование именно в том, что вы относите к изъянам.

**Научитесь принимать ваше тело таким, какое оно есть**

Следующие упражнения должны помочь вам уменьшить неуверенность в себе, примирить вас с самим собой, позволить лучше узнать свое тело как источник полового удовольствия. Эти упражнения могут вначале показаться самолюбованием. Вполне вероятно, что вам не понравится сама мысль о том, чтобы их делать, особенно если, как большинство мужчин, вы редко пользуетесь зеркалом, разве что при бритье и завязывании галстука.

Однако цель программы не в воспитании самовлюбленности, а в повышении уровня уверенности в себе. Чтобы как можно лучше расслабиться при выполнении упражнений, вы должны обеспечить себе уединение и достаточно много времени.

1. Изучите свое обнаженное тело, встав перед зеркалом в полный рост. Долго и пристально смотрите в свое лицо, а затем, опуская глаза, медленно осмотрите все тело сверху вниз до пальцев ног. Представьте себе, что вы видите себя впервые. Посмотрите под разными углами, понаблюдайте, как вы стоите на коленях, как вы наклоняетесь, садитесь, двигаетесь. Посмотрите через плечо, изучите вашу спину и ягодицы.
2. Заметьте ваши характерные особенности. Не совершенства, а именно особенности. Это те черты, которые делают вас неповторимым, как раз они и нравятся женщинам, находящим вас сексуально привлекательным.
3. Как и у всех людей, у вас сочетаются хорошие и не очень хорошие черты. Снова смотрите на ваше тело, на этот раз сосредоточив внимание на своих выигрышных чертах. Затем отметьте те качества, которые вам не нравятся, рассматривайте их как часть целого, причем не очень важную. Раз уже они существуют, то принимайте их такими, какие они есть. Однако не задерживайте внимание на них долго, чтобы они не заслонили другие качества.

|  |  |
| --- | --- |
| <> | **Узнайте ближе ваше тело**  *Цель - почувствовать себя более уверенным в своем теле. Вы должны освоиться со своим телом и научиться расслабляться, когда вы наедине. Ваши успехи будут более быстрыми, если вы найдете достаточно времени и обеспечите полное уединение для упражнений.* |
| < td> | *В состоянии покоя половой член приблизительно вдвое короче. чем при эрекции. Средние размеры полового члена во время эрекции 12-18 см.* |
|  | *Головка полового члена более чувствительна, чем ствол. Крайняя плоть с нижней стороны особенно обильно снабжена нервными окончаниями. Это место известно под названием* ***уздечки*** |

1. Теперь изучите ваши половые органы. Ощупайте яички. Одно, обычно левое, свисает слегка ниже другого. Это нормально. Посмотрите на половой член. При отсутствии эрекции он, вероятно, имеет длину 5-10 см. Как вы знаете, он значительно увеличивается при эрекции. Это происходит потому, что три цилиндрических пещеристых тела наливаются кровью, когда наступает половое возбуждение. Пещеристые тела находятся в фиброзной оболочке, а когда наполняются и начинают давить на оболочку, половой член твердеет. Поиграйте пальцами по поверхности полового члена. Вероятно, им обнаружите, что самая чувствительная область - это головка и, в частности, тот край с нижней стороны головки, где она прикреплена к члену. Это место известно под названием френулум (лат. уздечка).
2. В заключение примите теплую ванну. Намыльте руки и исследуйте ими все тело. Отмечайте различные ощущения, которые вы испытываете, меняя прикосновения и давление. Заметьте, как меняется чувствительность кожи в разных областях. Теперь снова изучите ваши половые органы, но не тратьте на это много времени. Цель этой части упражнения - изучить ощущения всего тела.
3. Вытритесь. Сосредоточьтесь на ощущениях и никуда не торопитесь.
4. Если вам нравится, используйте гель для тела, получая удовольствие от втирания его в кожу.

**Критически оценивайте результаты**

Повторяя упражнения несколько раз на протяжении 3-4 недель, вы можете усилить в сознании положительные черты своего образа, не делая невыгодных сравнений с чьим-либо телом, которое вы считаете идеальным.

Вы чувствуете себя уютно, выполняя эти упражнения?

Вы считаете, что вам было бы так же приятно с вашим партнером?

Если да, то вы можете увеличить знания о вашем теле еще больше, практикуя с ней упражнения по сосредоточению на ощущениях, приведенные ниже.



Если же вы чувствуете, что продвинулись мало, возможно, стоит сменить подход. Попробуйте, например, сауну или массаж. И то, и другое поможет вам сосредоточить внимание на вашем теле как источнике удовольствия.

Доставьте себе удовольствие

В прошлом, говоря о мастурбации, использовали ее популярный синоним - онанизм. После 1948 г. мнение о мастурбации начало быстро меняться. В "Отчете" Кинзи ("Половое поведение мужчины") сообщалось, что более 90% американцев-мужчин мастурбируют и неоправданное ощущение беспокойства и вины при этом - единственный вредный результат. Современные врачи и психологи соглашаются в том, что мастурбация - это самоудовлетворение, но не самоизвращение. Ныне мастурбация рассматривается не только как средство для снятия полового напряжения, а считается приемлемым способом обучения оптимально удовлетворять свои половые потребности.   
Рассудком вы можете понять, что мастурбация безвредна и широко практикуема, но все равно у вас могут остаться сомнения. Стоит сделать усилие и преодолеть эту скованность, и программа упражнений, приводимая ниже, поможет вам и продвинет вперед ваши сексуальные самоизыскания.

**Доставьте себе максимум удовольствия**

Данная программа поможет и тем мужчинам, которым неприятно прикасаться к своему половому члену, и тем, кто мастурбирует путем трения своих половых органов обо что-нибудь. Если вам неприятно прикосновение к половому члену, то вам, вероятно, станет неуютно, когда партнер будет его ласкать, это затруднит вам получение удовольствия от секса.

Вам захочется уединения для упражнений. Лучше выделить для них достаточное количество времени. Это особенно важно, если вы привыкли рассматривать мастурбацию как нечто, совершаемое украдкой и второпях. Ваша единственная цель - обнаружить ощущения, которые наиболее приятны, и наслаждаться ими в расслабленном, комфортном состоянии.

Совершенно неважно, достигнете ли вы оргазма или нет, или у вас вообще не будет эрекции, потому что вы все равно узнаете очень много о том, какие виды стимуляции способны доставить вам наибольшее удовольствие.

|  |  |
| --- | --- |
| < td> | *Стимулируйте половой член рукой разными способами, чтобы обнаружить, какие его части и какие прикосновения доставляют вам наибольшее удовольствие.* |
| < td> | *Следует знать, что нет никакой разницы в чувствительности оголенной части головки обрезанного полового члена и головки необрезанного. В обоих случаях нижняя часть головки наиболее чувствительна к стимулированию.* |

Варианты охвата рукой полового члена

* Попытайтесь обнаружить, какие участки полового члена наиболее чувствительны, поочередно прикасаясь к ним и меняя применяемое давление. Чувствительность полового члена не зависит от того, подверглись вы обрезанию или нет.
* Если вы не подвергались обрезанию, оттяните назад и вперед крайнюю плоть на головке. Повторите несколько раз, пока ваш половой член не придет в состояние эрекции.
* Если вы обрезаны, попытайтесь попеременно сжимать и разжимать ваш половой член. Очень скоро у вас наступит эрекция.
* Теперь поглаживайте рукой ствол полового члена, изменяя давление. Опытным путем выясните, следует ли вам предпочесть быстрое движение вниз, а затем медленное вверх или наоборот.
* Когда вы достигли твердой эрекции, начните сдвигать крайнюю плоть со ствола вверх и вниз, изменяя ритм и длительность толчков, чтобы испытать как можно большую гамму ощущений. Не торопитесь.

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Стимуляция простаты**  *Простата находится между мочевым пузырем и половым членом и может быть достигнута через анус. Если ее массажировать, то можно получить необычно приятные ощущения. Можно самостоятельно стимулировать простату, но лучше если это сделает партнер.* |

**Критически оценивайте достигнутое**

Если вам понравилась программа упражнений, значит, вы выполняете их правильно. Если ощущения менее интенсивны, чем вы ожидали, попробуйте смазочные средства, такие, как крем, желе или массажный лосьон. Часто это обостряет ощущения и помогает сосредоточиться на них.   
Вы можете также использовать свое воображение, эротические журналы или книги, чтобы разнообразить вашу фантазию. Если после нескольких занятий упражнение все еще заставляет вас чувствовать себя очень напряженно, расслабьтесь перед его выполнением.

**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