## КАК ПОВЫСИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ОТЗЫВЧИВОСТЬ

Одним из наиболее важных компонентов сексуального благополучия пары является немедленная откликаемость женщины. Мужчина вполне может иметь сексуальные отношения с неотзывчивой и вследствие этого невозбудимой женщиной, но они не доставляют большой радости ни одному из партнеров. Поскольку наслаждение мужчины в какой-то степени зависит и от удовольствия, испытываемого женщиной, партнер будет расценивать ваше сексуальное возбуждение как Показатель того, что он вам желанен, а недостижение вами возбуждения или удовлетворения -как свою неадекватность в качестве любовника.

Приняв во внимание эту тенденцию у мужчин, легко заметить, что термин "фригидность" употребляется ими в качестве бранного слова. Это определение подразумевает эмоциональную холодность и убеждает, что женщина не любит не только секс, но и мужчин. Для мужчины, который не сумел вычнать интерес или возбудить женщину, самая легкая защита -- сказать себе, что она "фригидна", таким образом ловко переложив ответственность с себя на нее.

#### Эпизодическая сексуальная неотзывчивость

Сексуальная отзывчивость женщины в значительной мере зависит от обстоятельств. Например, маловероятно- что вы проявите большую сердечность, если испытываете в отношении партнера обиду или раздражение. Едва ли удачна мысль использовать секс, чтобы подлатать отношения при ссоре. Если до полового сношения не удалось должным образом разрешить разногласия и восстановить взаимную сердечность, то вы можете почувствовать себя опустошенной и скорее всего даже еще менее отзывчивой.

Вы не сможете расслабиться и с легкостью насладиться интимной близостью, если профессиональные, домашние и социальные требования настолько вас изнуряют, что с наступлением вечера вам хочется только заснуть. Если родник вашей сексуальной энергии иссушается другими путями, попытайтесь лучше спланировать вашу жизнь. Может показаться смешным назначать свидание своему собственному партнеру и приспосабливать к этому другие формы активности и обязанности. Однако игра стоит свеч, и заня-той делами паре нередко только таким способом удается превратить свою сексуальную жизнь в настоящий источник обоюдной радости.

Подавляют отзывчивость и отсутствие возможности уединиться и страх быть застигнутыми врасплох. Если у вас есть маленькие дети, которые имеют привычку бродить по квартире ночами и заходить R вашу комнату, закройте вашу спальню на замок. Ничего страшного, если дети немного пошумят, когда вы им понадобитесь, но вам это поможет почувствовать себя более расслабленной.

#### Стойкая неоткликаемость

Упомянутые выше преходящие нарушения отзывчивости заставляют сдерживаться при случае большинство женщин. Однако иногда сама женщина невольно создает стойкие преграды сексуальным ощущениям. В некоторых случаях это психическое сопротивление настолько велико, что женщина не в состоянии отвечать на какие бы то ни было сексуальные стимулы.

Вообще неотзывчивость развивается при особых отношениях или стечениях обстоятельств. Причиной может быть, например, сексуальная проблема у вашего партнера, которая в течение многих лет делает для него секс настолько разочаровывающим, что вы оказываетесь в роли сексуального "выключателя". Вам необходимо научиться распознавать это и дать свободу чувствам, которые вы долго подавляли, а может быть даже еще и не имели возможности испытать.

Описанная ниже программа тренировки предназначена для постепенного пробуждения ваших сексуальных ощущений. Важно также понимать и попытаться устранить все те негативные установки к сексу, которые опираются на сильнейшие защитные реакции против него. Глава "КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СКОВАННОСТЬ" поможет вам разобраться в подобных чувствах, но если сексуальная неотзывчивость сохраняется долго, вам может потребоваться помощь профессионального терапевта. Обращение за профессиональной помощью будет оправданным и при значительной напряженности или важных и неразрешимых проблемах и ваших взаимоотношениях.

Следующая программа по сути требует совместных действий с благорасположенным партнером. Успеха не будет, если у вас накопились негативные чувства друг к другу или нет взаимного доверия, особенно если эти проблемы уже с самого начала угнетали отзывчивость.

Программа состоит из 4 упражнений, которые вы должны выполнять в том порядке, в котором они приведены. Однако прежде, чем приступать к выполнению программы, прочтите инструкции для всех упражнений, что бы вы оба отдавали себе отчет в своих действиях.

Два первых упражнения, "Взаимное доставление наслаждения" и "Генитальное наслаждение", научат вас, как дарить и получать наслаждение. Хотя эти упражнения являются важной частью нескольких программ терапевтической самопомощи, каждая пара может извлечь пользу из нежной и развивающей воображение сексуальной игры. Они позволят открыть заново все ощущения, к которым способны их тела, вне стесняющих рамок полового сношения и задачи получить оргазм.

### ПРОГРАММА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СЕКСУАЛЬНОЙ ОТЗЫВЧИВОСТИ

#### 1 ВЗАИМНЫЕ ЛАСКИ

Это упражнение, как и следующее за ним, мы обозначаем как "концентрацию на ощущении", потому что оно помогает сосредоточить внимание на ощущениях, когда партнеры исследуют и ненавязчиво ласкают тела друг друга. При этом важно исключить половое сношение, а перед упражнением не допускать даже генитального контакта. Исключив горячность, вы не оставляете причин для тревоги по поводу вашей способности наслаждаться сексом. Вы не можете потерпеть неудачу, потому что вас просили не добиваться успеха, а только принять участие в опыте. Для наибольшего расслабления позаботьтесь, чтобы в вашем распоряжении было достаточно времени и чтобы вам никто и ничто не помешало. Оба партнера должны быть обнажены, а большинству пар предварительная совместная теплая ванна или душ дополнительно помогут расслабиться.

#### Расслабление вашего партнера

Сеансы массажа начинаются обычно со спины, так как стимуляция этой области почти всегда вызывает чувство покоя. Вы можете предпочесть просто постукивать по спине вашего партнера или вместо массажа легко похаживать его кожу кончиками пальцев. Независимо от того, что вы предпочитаете, само положение вниз лицом поможет партнеру расслабиться.



Попробуйте выполнять первую часть упражнения, "Удовольствие дарить", не менее 3 раз в неделю в течение но крайней мере 2 нед, прежде чем перейти к следующей стадии, "Удовольствие получать". Здесь содержится хорошая идея предоставить вашей активности альтернативные возможности: человек, который "дарит" удовольствие в предыдущем сеансе, первым его получает в следующем упражнении.

#### Удовольствие дарить

От ласкающего тело другого человека требуется не вкладывать в свои действия какого-либо откровенно сексуального содержания, именно поэтому во время этого начального упражнения следует избегать стимуляции половых органов. Вы можете отметить, что удовольствие для обоих усиливается, если активный партнер смазывает свои руки лосьоном для тела.

**Получение ласк**Сосредоточьтесь на радости, которую, вы испытываете от прикосновений партнера, отбросив любые эгоистические чувства, так как их очередь еще придет. Еесли вы выполняете упражнение осознанно, то вы оба научитесь дарить и получать удовольствие в полной мере.



1. Начните занятие с вашим партнером, лежащим вниз лицом, в то время как вы стоите на коленях рядом с ним или находитесь верхом на нем. Поглаживайте и слегка постукивайте по всему его телу, двигаясь от головы вниз до пальцев ног. На протяжении всего этого времени вы хозяйка положения. Изучайте и целуйте его тело любым способом, который вам приятен. Ваш партнер может мягко отвести вашу руку, если вы делаете что-то такое, что не доставляет ему радости.
2. Через 10 мин (или больше, если вам это нравится) поменяйтесь местами. Теперь расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями, когда партнер массирует и ласкает ваше тело. Следите за вашими ощущениями и сосредоточивайте ваше внимание на каждой точке, которой он касается. Попытайтесь не возвращаться мыслью к партнеру.
3. Измените позицию, теперь ваш партнер лежит на спине, а вы легкими ударами поколачиваете по его лицу и телу (вы не должны касаться его половых органов).
4. Вы ложитесь на спину, а ваш партнер будет доставлять вам удовольствие, не касаясь ваших грудей и половых органов. Не пытайтесь направлять партнера или руководить им, но если он делает что-либо неприятное, мягко отстраните его руку.
5. Если вы чувствуете малейшее напряжение или страх, попросите сделать некоторую паузу, пока вы снова не почувствуете себя расслабленной.

Получая удовольствие таким путем, любой из вас может почувствовать сексуальное возбуждение или настолько расслабиться, что уснет. Запрещение полового сношения может показаться трудным для вашего партнера. если он заканчивает упражнение в состоянии сильного напряжения, но это важно как для вас, так и для него. По желанию ваш партнер может снять напряженность, прибегнув к мастурбации.

#### Удовольствие получать ласки

После проведения упражнений первой фазы по крайней мере в течение 2 нед переходите ко второй фазе, описанной ниже. Упражнения подобны предыдущим, но акцент делается больше на реакциях того, кто получает ласки. чем на состоянии активного партнера. Вместо простого восприятия ласк реакция пассивного партнера по принципу обратной связи воспринимается как связанная с исключительно высоким наслаждением. Запрещение половых сношений и стимуляции половых органов все еще остается в силе.

1. Ложитесь как прежде, сначала лицом вниз, затем лицом вверх, а партнер будет доставлять вам удовольствие. Дайте ему понять словами или жестами, когда вам особенно приятно. Если вам хочется, направляйте его руку своей. Если он целует вас в чувствительное место или каким-то особенно приятным образом, скажите ему об этом. Сосредоточьтесь на собственных ощущениях и старайтесь не беспокоиться о том, что он устал или ему наскучило.
2. Ласкайте вашего партнера, как прежде, но постарайтесь обнаружить наиболее чувствительные части его тела (исключая половые органы) и способы стимуляции, которые наи" более радуют его. Он может, например, предпочитать более глубокие или более энергичные прикосновения, чем те, которые наиболее приятны для вас.
3. В конце сеанса скажите друг другу, что вы оба чувствовали, и обсудите, что было каждому из вас наиболее приятно.

#### Оценка вашего успеха

Если, выполняя упражнения в течение 2-3 нед, вы оба получили удовольствие и чувствовали себя вместе легко, когда делали эти упражнения, вы подготовлены к переходу к следующей части программы, генитальным ласкам.

Однако, если вы чувствовали непреодолимое сопротивление, выполняя эти упражнения, можно предполагать, что вами владеет страх от мысли о тесных взаимоотношениях). В этом случае, а также если вы испытывали лишь слабые ощущения или их вообще не было, для снижения ваших защитных реакций рекомендуется психотерапия.

Если вы находите, что гораздо легче и приятнее ласкать партнера, чем получать ласки от него, возможно, что вашу отзывчивость подавляет чувство сексуальной виновности. Это может быть обусловлено боязнью, что партнер находит вас непривлекательной или упражнения вызывают у него скуку. Любая из этих реакций препятствует концентрации внимания на ваших собственных ощущениях.

Может быть, в вас глубоко укоренилась мысль, будто роль женщины больше давать сексуальное наслаждение, чем получать его. Попробуйте специально попросить вашего партнера о том, чего вам особенно хочется, позволяя ему поступать только согласно вашей просьбе по меньшей мере следующие 4 сеанса.

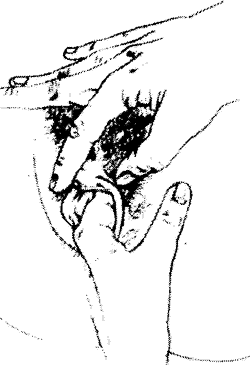
Может быть, вам приятнее лежать на спине и принимать ласки, чем выполнять активную роль. Если вы убеждены в этом, разберитесь внимательно в ваших чувствах, чтобы решить, не мешают ли вам враждебное отношение или безразличие к партнеру проявлять к нему нежность и любовь. Ответьте на вопросники "СОВМЕСТИМОСТЬ" и "УДОВЛЕТВОРЕНЫ ЛИ ВЫ СЕКСУАЛЬНО".

### 2 ГЕНИТАЛЬНЫЕ ЛАСКИ

В данном разделе акцент смещается на локализацию наслаждения, а не на общие диффузные ощущения телесного контакта, исследованные в предыдущих упражнениях. Теперь вы готовы поочередно возбуждать друг друга прямыми воздействиями на половые органы наряду с ласками всего тела. Однако не доводите дело до полового сношения. Цель -- "поддразнить", лаская, а затем быстро отдернуть руку, не допуская ритмической стимуляции, которая может привести к оргазму. Просто сосредоточьтесь на удовольствии, которое вы ощущаете.

1. Вы лежите на спине, и ваш партнер может стимулировать все ваше тело, легко играть вашими грудями, целовать и нежно ласкать губами ваши соски.
2. Теперь ему следует ощупать ваш живот, половые органы и "пробежать" пальцами через волосы вашего лобка. Попросите его сделать паузу, если почувствуете напряжение или тревожность, но попытайтесь продолжать эти ласки до нескольких минут.
3. Затем ваш партнер должен сконцентрироваться на входе во влагалище, нежно нажимая пальцами, а также исследовать промежность (область между влагалищем и заднепроходным отверстием -- анусом), которая у большинства женщин обладает высокой чувствительностью. После этого он может касаться вашего клитора, но очень мягко, учитывая его высокую чувствительность. Лосьон способен существенно облегчить эту нежную стимуляцию. Все это время сосредоточивайтесь на ощущениях и давайте знать партнеру, что вам особенно приятно. Если остается хотя бы малейшее напряжение, сообщите об этом, чтобы партнер переключился на некоторое время на другой участок тела.
4. Поменяйтесь местами и раздражайте легкими прикосновениями грудь и живот партнера, проводя пальцами через его волосы на лобке, лаская внутреннюю поверхность его бедер.
5. Постепенно продвигайтесь к яичкам, очень легко сжимая их. Проведите пальцами вверх и вниз вдоль полового члена. Выявите наиболее чувствительные его области. Это скорее всего окажутся головка и уздечка, особенно на гребне борозды нижней поверхности. (Чувствительность полового члена не меняется после обрезания.) "Поиграйте" с половым членом, а затем уберите руки и дайте эрекции исчезнуть. Она вернется, когда вы возобновите стимуляцию.
6. Отклонитесь назад между бедрами вашего партнера и направляйте его пальцы таким образом, чтобы они стимулировали ваш клитор тем способом, который вы предпочитаете. В этой позиции он может ласкать остальные части тела свободной рукой. Вы можете убедиться в действенности стимуляции по столь очевидному показателю, как эрекция, а партнер затрудняется в определении того, какие именно ощущения вам наиболее приятны, пока сами вы ему об этом не скажете. Помните об этом.
7. Поменяйтесь местами -- вы сидите, а партнер лежит (на спине) между ваших ног. Направляя вашу руку, которая стимулирует его половой член, партнер задает вам темп и степень сдавления, которые он найдет наиболее возбуждающими. Хорошо, если он сможет подкрепить свои действия точным описанием того, чего он хочет.

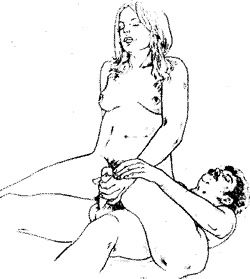
**Ощущение наполнения влагалища**Продолжая раздражать клитор, партнер вводит палец другой руки во влагалище и тем самым может вызвать у вас чувство наполнения влагалища, желательность которого очень часто не принимается во внимание при проведении только наружной стимуляции.



**Руководство партнером**Чтобы обеспечить вашему партнеру возможность доставить вам максимум удовольствия, вам следует направлять движение его руки, когда он изучает ваше тело. Полезно объяснить, что именно доставляет вам наибольшую радость.



**Стимуляция партнера рукой**Заняв удобную позицию, позвольте партнеру направлять вашу руку, чтобы обеспечить ритм и степень давления, которые вызывают наибольшее удовольствие.



Оргазм не является целью этого упражнения, но, если кто-либо из вас достигнет очень сильного возбуждения, можно продолжать стимуляцию руками вплоть до оргазма. Если вам обоим хорошо при выполнении упражнения, вы можете попробовать усилить возбуждение, используя рот и язык для стимуляции половых органов друг друга. Даже если вы не захотите испытать это, стоит задуматься, как вы воспримете эту идею. Возможно, что ваше нежелание частично происходит от простого незнания, как это делается.

#### Оценка вашего успеха

Если упражнения выполнялись правильно, вы, вероятно, испытали большое удовольствие, свободное от какой бы то ни было тревоги, сопровождавшей предшествующий сексуальный опыт. Однако для многих женщин главным камнем преткновения R этом эксперименте становится тревога о внешнем виде своих половых органов и о их естественных выделениях. Раздел "Неприятие запахов половых органов и их выделений" может принести утешение, если это является для вас проблемой.

Вам может показаться, что вы не могли освободиться от напряженности и тревоги, когда выполняли упражнения, или отвлекались, думая о чем-то совсем постороннем вместо того, чтобы сосредоточиться на своих ощущениях. В следующий раз используйте эротические фантазии, когда ваш партнер стимулирует вас. Если вы хотите добиться результатов, следует проявить разумный эгоизм и всецело сосредочиться на своих ощущениях.

### 3 НЕПРИНУЖДЕННОЕ СНОШЕНИЕ

Если два первых упражнения программы выполнены удачно, то вы оба научились доставлять удовольствие друг другу и нежно отзываться на ласки партнера- Описанное ниже упражнение представляет собой следующую стадию, дающую возможность обогатить ощущения, исходящие из влагалища, и привыкнуть чувствовать половой член партнера внутри вас.

В этом упражнении также нужно ставить на первое место ваши собственные интересы. Партнеру отводится пассивная роль, позволяющая вам использовать его эрекцию для того, чтобы больше узнать о своих собственных сексуальных желаниях и удовлетворить их. Эта часть программы может оказаться трудной, если у партнера есть свои сексуальные проблемы, так как программа предусматривает хороший контроль с его стороны над эякуляцией и способность поддерживать эрекцию (см. раздел "НАДО ПОНИМАТЬ ЧУВСТВА МУЖЧИНЫ").

1. Дарите друг другу обоюдные ласки, пока вы не почувствуете возбуждения, а у вашего партнера не появится стойкая эрекция. Если ваше влагалище недостаточно увлажнено, смочите половой член партнера слюной или примените смазку.
2. После этого встаньте на колени над партнером лицом к нему. Легко опуститесь на его эрегированный половой член, направляя его рукой.
3. Остановитесь на несколько мгновении, сосредоточившись на ощущениях в связи с нахождением полового члена внутри вис. Сожмите половой член, сокращая мышцы влагалища. Наконец, начинайте медленные движения вверх и вниз.
4. Поэкспериментируйте с наклонами туловища вперед и назад, изменяя таким образом угол введения. Вы можете отметить при определенных положениях значительное усиление ощущений.
5. Попробуйте подняться выше, почти совсем выведя наружу половой член партнера, и затем снова опуститесь на него. Часто именно чередование полных выведении и повторных введений головки полового члена во вход влагалища вызывает наиболее сильные ощущения.

Продолжайте упражнения до утомления. Так как это упражнение значительно меньше стимулирует вашего партнера, чем обычный половой акт, партнер может легко утратить эрекцию. Если это произойдет, освободите половой член и стимулируйте его руками, пока не возобновится эрекция. Если партнер быстро достигает высокого возбуждения, немного отдохните (для этого нет необходимости выводить половой член), пока у него не снизится возбуждение. В конце упражнения ему, вероятно, захочется продолжить половое сношение до наступления оргазма, который он должен испытать.

**Изменение угла проникновения**Отклоняясь кзади, вы можете усилить контакт между стенками влагалища и половым членом. Наклон вперед вызывает некоторое уменьшение угла проникновения и благоприятствует половому сношению в состоянии расслабления.



**Усиление ощущений**Двигайтесь вверх и вниз так, чтобы головка полового члена партнера осуществляла повторный и доставляющий большее удовольствие контакт с чувствительным входом во влагалище.



#### Оценка вашего успеха

Если каждый раз при повторении этого упражнения ощущения во влагалище приносят вам немного больше радости и вызывают большее возбуждение, то вы делаете хорошие успехи. Однако не настраивайтесь на наступление оргазма раньше, чем по меньшей мере через 2-3 нед тренировки. Самое главное в том, чтобы почувствовать радость от переживания полового сношения в целом. Прогресс может быть медленным, но если вы отмечаете хотя бы самое незначительное продвижение, продолжайте.

Если во время выполнения упражнения возникает сковывающая вас тревожность, это может быть связано с тем, что вы слишком много заботитесь об ощущениях партнера и слишком мало о своих собственных. Не опасаетесь ли вы, например, что партнер оставит вас, если вы не будете доставлять ему удовольствия, или что вы будете приняты и любимы только в меру топ), насколько вы будете ублажать его? Вопросник раздела "УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ" поможет решить, нет ли у вас нецооценки себя.

Если несмотря на добросовестное выполнение упражнений, вы не достигаете успеха, для выяснения причины вам следует обратиться к профессиональному методисту. Возможно, ваша проблема обусловлена скрытыми чувствами в отношении вашего партнера.

### 4 ПОЛОВЫЕ СНОШЕНИЯ И ОРГАЗМ

Последнее упражнение программы -- обычное половое сношение в любой позиции, которую вы предпочитаете. Придерживайтесь правил, которые вы усвоили при выполнении предыдущих упражнений, концентрируясь на собственных ощущениях и тех приемах, которые, как вы выяснили, наиболее вам приятны (ем. разделы "ТЕХНИКА СТИМУЛЯЦИИ" и "СЕКСУАЛЬНЫЕ ПОЗЫ", где описываются способы, которые могут привести к большей сексуальной откликаемости). Стремитесь больше получить удовольствие, чем испытать оргазм. Половые сношения иногда будут заканчиваться opi-азмом, а иногда нет. Если отсутствие оргазма превратится в проблему и будет вас тревожить, обратитесь к разделу "КАК ДОСТИЧЬ ОРГАЗМА", который поможет разобраться в затруднениях и даст практический совет.

#### ТОНУС МЫШЦ ВЛАГАЛИЩА

Некоторые секс-терапевты для усиления оргазма и повышения общей сексуальной откликаемости рекомендуют упражнения по Кегелю. Они имеют целью повышение тонуса и силы тех мышц влагалища, которые сокращаются во время оргазма. Упражнения просты, занимают очень мало времени и могут выполняться мимоходом в любой свободный момент.

**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