## Как упражнения на чувственное сосредоточение возбуждают желание

Помните, что мы говорили о важности расслабления для сексуального желания и возбуждения? Основные упражнения на чувственное сосредоточение, с которыми вы собираетесь познакомиться, активизируют реакцию расслабления. Испытайте их и увидите, как медленный, нежный контакт может восстановить глубокое чувство стабильности. Но выгоды не ограничиваются только этим.

Начиная данные упражнения, являющиеся новыми для вас, помните, что они смогут облегчить сексуальную скуку. Поэтому вы должны специально выделять время для их выполнения. Вы приучитесь к тому, что в вашей жизни сексуальная деятельность станет играть важную роль. Упражнения будут также постепенно увеличивать вашу сексуальную возбудимость. Хотя сексуальное возбуждение и желание - это не одно и то же, они укрепляют друг друга. Повышенная возбудимость ведет к увеличенному желанию, которое, в свою очередь, ведет к еще большему увеличению возбудимости, и так далее.

Чтобы выполнять эти упражнения должным образом, не забывайте о принципах чувственного сосредоточения, которые я обсуждала в главе 1. Во-первых, помните, что, сосредоточиваясь на чувственности, вы концентрируетесь на ощущениях именно в том месте, где ваша кожа прикасается к коже вашего партнера. Во-вторых, попытайтесь, чтобы ваше внимание было занято только тем, что происходит здесь и сейчас. Если вы позволяете себе думать о домашней работе, которую запланировали на более позднее время этого же дня, или о проекте, который надо осуществить на службе, у вашего полового желания не будет никаких шансов пробудиться. Но если вы сосредоточитесь, наступит благоприятная реакция. Когда вы сможете оценивать свои чувства, возникающие при контакте с партнером, ваше желание и удовольствие возрастут.

Наконец, концентрация на взаимодействии без претензий является основной концепцией, которую я объясняла в главе 1. Если вы активный партнер, ласкайте для своего собственного удовольствия. Какая-либо специфическая реакция вашего партнера не является вашей целью, и не надо ее ожидать. Если вы пассивный партнер, разрешите себе отдаться своим чувствам и наслаждаться ими, не заботясь о том, как вам следовало бы реагировать.

### УПРАЖНЕНИЕ 10 Ласка лица

Первым упражнением на чувственное сосредоточение в этой программе является ласка лица. Это будет действительно расслаблять вас. Подобно ласке сзади, о которой речь пойдет ниже, данная ласка может использоваться для того, чтобы создать условия для перехода к новому, более сексуальному упражнению.

#### До начала упражнения

Чтобы ласкать лицо, вы будете нуждаться в определенном типе кожного лосьона, приятного вам и вашему партнеру. Удостоверьтесь, что аромат и другие качества удовлетворяют вас обоих. Вы будете также . нуждаться в тихой комнате, где вас не будут тревожить в течение одного часа, то есть времени выполнения упражнения.

Тот из вас, кто будет активен, сначала сидит, прислонившись спиной к спинке кровати или к стене и положив подушку себе на колени. Пассивный партнер находится между ногами активного, положив голову на подушку, лицом вверх. Вы можете быть одетым, нагим или полунагим - как вам удобно.

#### Активный партнер

Медленно ласкайте лицо вашего партнера. Ласкайте для собственного удовольствия, используя приемы чувственного сосредоточения, о которых вы читали в главе 1. Ласкайте как можно медленнее. Обратите внимание на температуру и форму лица вашего партнера. Используйте кончики ваших пальцев, постукивайте одним пальцем или делайте не спеша круговые движения тыльной стороной ладони. Только помните, что это не массаж. Если бы вы делали массаж, то пытались бы ощутить и манипулировать подкожными мышцами. При ласке же вы пытаетесь разбудить чувственность.

Концентрируйтесь точно на точке контакта. Если ваш мозг на что-то отвлекается, верните его назад к ощущениям вашей руки. Ласкайте от пятнадцати до двадцати минут, охватывая лоб, щеки, переносицу, подбородок, шею и уши вашего поклонника. Если вам становится скучно или вы отвлекаетесь, замедляйте скорость ласкательных движений приблизительно вдвое.

Обратите внимание на контуры лица и места, где меняется плотность кожи. Как под кончиками ваших пальцев ощущаются бровь или губы?

Если вы думаете, что ваш партнер начинает засыпать, слегка стукните его по плечу. Если вы почувствуете любое, даже минимальное, сексуальное возбуждение во время этой ласки, глубоко дышите и не мешайте возбуждению охватить все тело. Не боритесь с возбуждением, но и не пробуйте принудить себя чувствовать больше, чем вы чувствуете.

#### Пассивный партнер

Пока партнер вас ласкает, обращайте внимание на точку контакта, в которой кончики пальцев касаются вашей кожи. Приносит ли это тепло или заставляет мышцы расслабляться? Является ли эта ласка успокаивающей? Если ваш мозг на что-то отвлекается, сознательно верните его назад к своим ощущениям в том месте, в котором к вам прикасаются. Пока ощущения ласк приятны, не говорите с партнером. Подайте сигнал, только если он делает что-то, что беспокоит вас.

Помните, что это упражнение без принуждения. Вы должны лежа на спине чувствовать себя полностью свободно и наслаждаться лаской, не подавая никаких сигналов. Только наслаждайтесь результатом нежных прикосновений. И помните о необходимости расслабления всех мышц. Оставайтесь пассивны и не вертитесь, не вздыхайте, не стоните и не делайте ничего другого, так чтобы ваш партнер чувствовал, что он выполняет "хорошую работу".

Держите расслабленной ЛК мышцу. Если вы чувствуете, что какая-то из ваших мышц напряглась, попытайтесь сознательно ее расслабить. Если вы почувствуете сексуальное возбуждение во время этой ласки, дышите глубже, что позволит возбуждению распространиться на все тело.

После того как один из вас был активен пятнадцать-двадцать минут, меняйтесь ролями на следующие пятнадцать-двадцать минут. После того как ласка закончится, ложитесь оба и дышите животом пару минут.

Приятно ли вам поглаживание лица? Ласки лица переносят вас назад к наиболее основополагающим ощущениям от касания, которые являются чисто телесными. Пока вы способны возвращаться к этому состоянию наслаждения своим телом, эротизм полностью утратить нельзя.

### УПРАЖНЕНИЕ 11 Ласка сзади

Ласка сзади вводит некоторые новые элементы. Так как вы выполняете ее нагими, она может разжечь возбуждение. Эта ласка охватывает всю спину - от плеч до того места, где она теряет свое название. Вы касаетесь ягодиц, но не половых органов. Вы можете выполнять ее в кровати или на другой удобной поверхности.

#### Перед началом

Найдите какую-нибудь детскую присыпку. Уделите этому упражнению приблизительно сорок минут. Каждый из вас будет по двадцать минут играть роль активного партнера.

#### Активный партнер

Присыпьте небольшим количеством детской присыпки спину партнера.

Расположитесь близко к телу партнера, лежа прямо за ним. Теперь медленно ласкайте сзади все части тела партнера, включая плечи, руки, спину, ягодицы, бедра и икры. Снова - не массируйте мышцы. Ваше касание должно быть легким.

Используйте одну руку для ласки верхней половины тела. Затем займите новое положение, при котором вам удобно ласкать тело ниже. Вы можете также удобно сесть и ласкать обеими руками. Не пытайтесь ласкать в положении для массажа, наклоняясь над телом партнера. Вам нужно сохранять комфортность.

Если вы ласкаете партнера, обращайте внимание на то, что вы чувствуете кончиками пальцев, тыльной стороной ладони. Обратите внимание, как различные части задней стороны тела партнера реагируют, когда вы гладите их ладонью или кончиками пальцев. Уделите время впадинам и ровным участкам тела вашего партнера на переходе нижней части спины в ягодицы, ягодиц в ноги. Заметьте направление роста волос на ногах и руках. Вы можете прийти к выводу, что вам особенно приятно прикасаться к задней части шеи или гладить вдоль позвоночника и верхние части бедер.

Если ваши мысли отвлекаются от того, что вы делаете, верните их к тому месту, к которому притрагиваетесь. Если вы начинаете скучать, закройте глаза и замедлите движения наполовину. Помните, что вы ласкаете для собственного удовольствия, и не беспокойтесь относительно того, что ваш партнер думает или чувствует. Если во время этого упражнения вы почувствуете какое-то сексуальное возбуждение, начните дышать глубже. Это позволит возбуждению распространиться на все тело.

Если ваш партнер начинает засыпать, слегка стукните его по плечу. Не позволяйте вашему партнеру отвлекаться.

Если вы чувствуете, что ваш партнер напрягается, похлопайте его по напряженной области.

В конце упражнения используйте ваши волосы, грудь или все тело для ласки вашего партнера в течение пары минут. Затем, чтобы закончить, лягте на вашего партнера сверху или рядом с ним и оставайтесь вместе в течение минуты. Это поможет вам продлить чувство взаимосвязи.

#### Пассивный партнер

Лежите удобно на животе, слегка раскинув руки и ноги.

Расслабьтесь и наслаждайтесь лаской. Концентрируйтесь именно на точке контакта. Если ваши мысли отвлекаются от ласки на что-то другое, практикуйтесь в возвращении их назад. Держите свои мысли здесь и теперь. Если ваш партнер делает что-нибудь, что беспокоит вас, дайте ему об этом знать. Ничего не говорите партнеру до тех пор, пока он не сделает что-то, причиняющее вам вред или беспокойство.

Если во время ласки вы почувствуете сексуальное возбуждение, начните глубоко дышать, чтобы возбуждение стало распространяться. Не пытайтесь ни бороться с возбуждением, ни вынуждать себя возбудиться.

Расслабьте все ваши мышцы. Если какая-то конкретная мышца напрягается, пусть ваш партнер слегка стукнет по ней. Это напомнит вам о необходимости расслабить эту мышцу. Держите расслабленной ЛК мышцу.

После того как вы один раз выполнили упражнение, поменяйтесь ролями. Затем оба лягте и дышите спокойно в течение нескольких минут.

Способ, которым я обычно провожу ласку сзади, заключается в том, чтобы уютно пристроиться рядом с партнером и использовать руку, чтобы достать его заднюю часть тела так далеко, как только получается. Затем я меняю положение так, чтобы можно было достать его ноги и стопы. Обычно при выполнении этой ласки я пользуюсь каким-нибудь порошком для тела. Это увеличивает чувственность.

Говоря о возбуждении, не обманывайтесь и, выполняя данное упражнение, не касайтесь половых органов вашего партнера. Включая в зону ласки части тела, которые не входят в это упражнение, вы перескакиваете к будущему упражнению, вместо того чтобы оставаться здесь и теперь. Вы мешаете своей способности сосредоточиться на ощущениях, что является главным в этом упражнении. Мы хотим сделать вашу кожу чуткой к прикосновениям, с тем чтобы ваш сексуальный опыт стал чувственно богаче.

### УПРАЖНЕНИЕ 12 Ласка спереди

Если вы стремитесь к касанию половых органов, то получите такую возможность при выполнении этого упражнения. Однако по причинам, упоминавшимся мною раньше, пожалуйста, не тратьте на половые органы больше времени, чем на остальные участки тела. Во время этой ласки вы исследуете переднюю половину тела вашего любовника, от плеч до стоп. Выполняйте это упражнение в нагом виде.

Выполняя эту ласку и две последующие, сначала в течение пяти-десяти минут ласкайте сзади, продлевая сосредоточивающую ласку. Это поможет вам расслабиться перед главным упражнением, вы можете изучить и запомнить основные ощущения, перед тем как попробовать что-то новое.

#### Прежде чем начать

Запаситесь детской присыпкой, минеральным маслом и полотенцем для рук. Уделите друг другу по двадцать минут.

#### Активный партнер

Насыпьте немного детской присыпки на тело вашего партнера от плеч до стоп.

Выберите удобное положение, чтобы увеличить телесный контакт с партнером. Постоянно держите, по крайней мере, одну руку на теле партнера так, чтобы не испугать его внезапным прикосновением. Ласкайте для собственного удовольствия. Не беспокойтесь о том, что ваш партнер может думать или чувствовать. Медленно ласкайте каждую область, включая плечи, грудь, руки, живот, половые органы, бедра и икры ног. Концентрируйтесь точно на точке контакта. Если ваши мысли куда-то дрейфуют, верните их назад к тому, что вы чувствуете здесь и сейчас. Экспериментируйте с различными способами касания и наблюдайте, какие возникают при этом чувства.

Если вы начинаете скучать, закройте глаза и замедлите движения.

После того как вы достигнете стоп партнера, начинайте ласки вверх по направлению к половым органам. Когда достигнете половых органов, налейте немного детского масла себе на руку и ласкайте половые органы в течение нескольких минут. Затем вытрите детское масло полотенцем и продолжите ласку, двигаясь вверх к плечам.

В этом упражнении, как и в любом другом упражнении на сосредоточение чувств, нет какого-то правильного или неправильного способа ласки. Слегка лаская кожу, делайте это для собственного удовольствия. Лаская медленно, вы поступаете правильно. Если. ваш партнер начинает напрягаться, слегка пошлепайте по соответствующей мышце, чтобы напомнить о необходимости расслабиться. Если вы возбуждаетесь во время этой ласки, глубоко дышите, чтобы позволить возбуждению распространиться.

Ласкайте приблизительно двадцать минут. В конце ласки используйте ваши волосы, грудь или всю переднюю поверхность своего тела. Затем лягте на партнера сверху или прижавшись сзади к нему и закончите упражнение.

Побыв в таком положении приблизительно в течение минуты, поменяйтесь ролями.

Так как это упражнение вовлекает грудь и половые органы, это может беспокоить некоторых людей. Вы можете помочь вашему партнеру расслабиться, замедляя ваши касания, дыша достаточно глубоко, чтобы установить общий ритм для вас обоих, и осуществляя легкие круговые ласковые прикосновения к животу любовника. Если ваш партнер все равно не может расслабиться, переключитесь на ласки лица или задней части тела.

#### Пассивный партнер

Лягте удобно на спину, слегка раскинув руки и раздвинув ноги. Во время ласк партнера сосредоточивайтесь только на участках контакта. Если ваши мысли куда-то дрейфуют, верните их назад к месту контакта. Держите все ваши мышцы полностью расслабленными, включая ЛК мышцу.

Скажите вашему партнеру, если он делает что-то не так, во всех остальных случаях ничего не говорите. Если вы почувствуете любое сексуальное возбуждение во время этой ласки, только наслаждайтесь им. Начните глубоко дышать, чтобы помочь возбуждению распространиться на все тело.

После того как вы поменялись ролями и закончили упражнение второй раз, полежите вместе в течение нескольких минут и дышите животом.

### УПРАЖНЕНИЕ 13 Ласка половых органов

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся детская присыпка и смазка. Найдя такие, которые подойдут вам, вы сможете увеличить свою чувственность, так что есть смысл поэкспериментировать. Я предлагаю использовать или смазку на масляной основе типа осветленного растительного масла, масла для младенцев, минерального масла, или имеющую водную основу смазку типа желе.

Желательно проверить масло на коже, прежде чем вы решите им пользоваться, потому что на масло, имеющее минеральную основу, возможно развитие аллергии.

Потратьте на это час. Прежде чем начать, вы должны хорошо изучить важные участки мужских и женских половых органов. В женских половых органах необходимо знать расположение лобкового бугорка, клитора, срамной складки, наружных влагалищных губ, внутренних влагалищных губ, промежности и входа во влагалище. Все эти структуры видимы.

Если вы не знаете чего-то, пожалуйста, обратитесь к анатомическим рисункам в приложении к этой книге. Позже я сообщу вам, где расположено пятно Grafenberg'a (пятно G), которое невидимо. Из-за его положения некоторые женщины не могут достать до своего пятна G самостоятельно.

Из мужской анатомии вы должны знать следующие области: половой член, головку полового члена, уздечку, тело полового члена и мошонку. Снова, если вы не уверены в чем-то, от носительно любого из них проверьте в приложении.

Выяснив, как найти эти области у себя, дайте партнеру познакомиться с вашими половыми органами. Если вы женщина, сядьте, раздвинув ноги, и нанесите смазку на область половых органов. Покажите вашему партнеру свои лобковый бугор, клитор, клиторальный капюшон, наружные влагалищные губы, внутренние влагалищные губы и промежность. Используйте зеркало, если это поможет.

Затем ваш партнер наносит смазку себе на палец и вставляет его на пару сантиметров в ваше влагалище. Сожмите свою ЛК мышцу, чтобы показать вашему партнеру ее расположение. Пусть ваш партнер вставит палец полностью во влагалище и ощутит плотность его стенок.

Чтобы показать партнеру, как найти пятно G, возьмите его за кисть руки, поверните ее ладонью вверх и вставьте его средний палец прямо во влагалище. Когда палец вставлен максимально глубоко, его следует слегка согнуть. Место, к которому он притронется, обеспечивающее приятное для вас ощущение, и есть пятно G.

Вашим партнером эта область будет ощущаться как чуть-чуть более шероховатая или плотная, чем остальное влагалище. Пусть ваш партнер медленно перемещает свой палец вокруг пятна G. Он почувствует, что оно набухает и начинает пульсировать.

Если вы мужчина, сядьте, раздвинув ноги, и нанесите смазку себе на руку. Покажите своей партнерше головку и тело полового члена. Если вы не обрезаны, покажите ей, как оттянуть назад вашу крайнюю плоть. Покажите свои яички, промежность и уздечку - чрезвычайно чувствительная область на нижней части в основании головки полового члена.

Теперь, когда вы оба знакомы с анатомией друг друга, вы готовы начать ласку половых органов.

#### Перед началом

Используйте ласку сзади по пять-десять минут для каждого партнера. Спланируйте оставшиеся сорок минут так, чтобы поменяться ролями через двадцать минут.

#### Активный партнер

Тратит некоторое время на ласку спереди. Помните, что надо ласкать настолько медленно, насколько это возможно. Ласкайте для собственного удовольствия. Концентрируйтесь на ощущениях ваших пальцев или руки, по мере их передвижения по коже вашего партнера. Если вы отвлекаетесь, верните ваше внимание назад к области, к которой вы прикасаетесь. Если вы чувствуете, что задерживаетесь в одном месте слишком долго, замедляйте ласку и обращайте внимание на температуру кожи. Если чувствуете, что ваш партнер напряжен, легко похлопайте по напряженной мышце, чтобы подать сигнал о необходимости расслабиться.

Если ваш партнер - женщина, используйте большое количество смазки и медленно перемещайте ваши пальцы поверх ее влагалищньх губ, промежности и клитора. Затем медленно вставьте ваш палец во влагалище. Погладьте ЛК мышцу и влагалище.

Вставьте палец немного глубже и мягко погладьте пятно G, пока оно не начнет набухать и пульсировать. Заметьте, как ваш палец чувствует это пульсирование.

Выполняйте первую часть этой ласки, сидя рядом с партнером. Затем повернитесь и лягте между ног партнера так, чтобы вы могли видеть, что вы ласкаете.

Если ваш партнер - мужчина, нанесите смазку себе на руку и медленно ласкайте его половой член и мошонку. Не имеет значения, будет эрекция или нет. Если он возбудится настолько, что произойдет выброс семени, вы можете нежно приложить теплое полотенце к своей и его ставшим липкими областям и продолжать ласку.

#### Пассивный партнер

Лягте на спину, слегка раздвинув ноги и закрыв глаза. Оставайтесь пассивны, даже если возбудитесь. Вы обнаружите, что можно, оставаясь полностью пассивным, достичь оргазма.

Старайтесь, насколько это возможно, держать все ваши мышцы, включая ЛК мышцу, расслабленными. Сосредоточьтесь на своих чувствах. Если ваши мысли отвлекаются, верните их назад к месту контакта. Дайте сигнал любовнику только в том случае, если он делает что-то, что вас беспокоит.

Если вы почувствовали, что возбуждаетесь, начинайте глубоко дышать. Если вы чувствуете, что могли бы испытать оргазм, идите вперед. Не боритесь против него, но и не пробуйте вызвать его. Если вы не чувствуете возбуждения, не беспокойтесь на этот счет. Многие люди воспринимают эту ласку скорее как чувственную, чем сексуальную.

Каждый партнер должен затратить по двадцать минут на ласку другого. Затем лягте рядом и спокойно дышите пару минут.

Если хотите, то можете, перед тем как поменяться ролями, уделить некоторое время разговору о том, что оказалось приятным для вас. Каждый партнер может описывать одно или два чувства, которые ощущались как особенно приятные. Пассивный партнер может также просить о новом виде контакта и, взяв руку активного партнера, показать точно, какой контакт желателен.

 **Список использованной литературы:**

 1. Барбара Киссинг "Радости секса".