# Научитесь разделять удовольствие

Следующие упражнения известны как упражнения по сосредоточению (фокусированию) ощущений, при исследовании тела друг друга. Они содержат методику интимных ласк и стимуляций, помогающую устранить трудности при половом акте.

УПРАЖНЕНИЯ ПО СОСРЕДОТОЧЕНИЮ (ФОКУСИРОВАНИЮ) ОЩУЩЕНИЙ

Если вы научитесь сосредоточиваться на ощущениях вашего тела, то это поможет вам освежить любые отношения. Это особенно важно для человека, которому трудно расслабиться и получить удовольствие от секса, потому что он испытывает неприятные чувства при мысли о физической близости. Иногда считают, что их половой партнер ждет того, чего он не в состоянии дать, связанная с этим тревога ведет к напряженности. В связи с этим упражнения не включают половое сношение (даже генитальный контакт). Их цель - направить вас к тому, чтобы испытать удовольствие от физического контакта без каких-то показательных результатов. Вы не можете проштрафиться, потому что исключение сношения избавляет вас от необходимости "показать класс" - вы только ласкаете. Единственное, что вам нужно, - это благорасположенный партнер, уединение и достаточное количество времени, чтобы проводить упражнения не торопясь. Вы оба должны быть обнаженными, и для многих пар ванна или душ вдвоем могут быть очень хорошей расслабляющей прелюдией.

Регулярная практика

Упражнения выполняются сериями из трех стадий каждая. Чтобы получить от них максимальную пользу, хорошо практиковать каждую стадию трижды в неделю в течение 2-3 недель, а затем перейти к следующей стадии. Хорошо регулярно менять форму активности, так чтобы тот из партнеров, который в предыдущем сеансе первым доставлял удовольствие, в следующем сеансе первым его получал. Хотя эти упражнения - важная часть ряда терапевтических программ, можно с успехом использовать случайную нежнофантазийную половую игру, в которой партнеры пытаются заново найти все ощущения, на которые способны их тела, не ставя себе обычных целей сношения и оргазма.

1 - РАДОСТЬ ДАРИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

Ласкать тело другого человека - совершенно особый источник удовольствия. Здесь не требуется какое-либо явное половое удовлетворение, поэтому во время первой стадии упражнений ваше внимание не распространяется на область половых органов. Возможно, удовольствие у обоих возрастет, если активный партнер смажет себе руки лосьоном.

Начните сеанс с того, что ваш партнер ляжет лицом вниз, а вы опуститесь на колени рядом или поместитесь верхом на нем. Нежно ласкайте и поглаживайте все тело от головы до пальцев ног.

При выполнении этой части упражнения полностью владейте собой. Исследуйте тело партнера рукой и целуйте его так, как вам хочется. Он может легко оттолкнуть вашу руку, если вы делаете то, что ему не нравится.

После 10 минут (или больше) меняйтесь местами. Теперь просто расслабьтесь и наслаждайтесь ощущениями, когда ваш партнер будет ласкать и массировать вас. Сосредоточьтесь на происходящем и концентрируйте все ваше внимание на каждом участке, которого он касается. Попробуйте не отвлекаться и не наблюдать за ним.

Ваш партнер ложится на спину, а вы легко поглаживаете его лицо и тело (избегайте прикасаться к к половым органам).

Теперь откиньтесь назад, а он пусть доставит вам удовольствие своими ласками, избегая прикасаться к половому члену и яичкам. Не пытайтесь направлять или руководить им, но если он сделает что-нибудь неудобное для вас мягко отведите его руку.

Если вы почувствуете себя напряженно или тревожно, попросите его ненадолго остановиться, но пусть он снова возобновит ласки, как только вы расслабитесь.

Если вы испытаете сильное половое возбуждение в конце сеанса, прибегните к мастурбации. (На этой стадии ваш партнер не должн делать это за вас.) Однако вы можете настолько расслабиться, что просто заснете после сеанса.

Расслабьте партнера

Сеансы массажа обычно начинают со спины, так как прикосновение к данной области почти безотказно производит ощущение комфорта. Вы можете просто гладить спину или слегка тереть кожу кончиками пальцев, не массируя ее. Независимо от предпочтения поза лицом вниз поможет расслабиться. На этой стадии вы должны полностью сосредоточиться на том, чтобы давать удовольствие.

Поглаживание ног и стоп

Не прикасайтесь слишком легко к чувствительной внутренней стороне ноги и подошве, так как это может вызвать чрезмерное раздражение. При определенном ритме эти ощущения успокаивают.

Массаж груди

Лягте на спину, свободно вытянув расслабленные руки и ноги. Ваш партнер должен удобно устроиться сзади вас, что позволит ему продолжительными движениями доставать до середины вашего тела, приблизительно до уровня пупка. Потом он должн гладить руками по вашим бокам. Повторное подобное действие производит мягкое возбуждение, но без ощущения срочной необходимости полового акта.

Ласки нижней части спины

Чтобы насладиться еще одной формой ласки, лягте лицом внизб и ваш партнер пусть сядет верхом ни вас и ласкает руками нижнюю часть вашей спины. Cосредоточьтесь только на удовольствии, которое он вам доставляет. Если вы сознательно выполните упражнения, то оба научитесь давать и получать удовольствие в полной мере.

Меняйтесь ролями

Если вы будете по очереди получать удовольствие, то сможете больше сосредоточиться на ощущениях.

2 - РАДОСТЬ ПОЛУЧАТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ

После выполнения описанных выше упражнений в течение 2-3 недель переходите ко второй стадии, описанной ниже. Это похожий комплекс упражнений, только здесь реакции человека, которого ласкают, уделяется больше внимания, чем ощущениям активного партнера. Вместо того, чтобы просто принять ласку, пассивный партнер говорит своему партнеру о том, что ему особенно приятно. Запрет на прикосновение к половым органам все еще в силе.

Ласкайте партнера, лежащего лицом вниз, потом лицом вверх, как раньше, но попытайтесь открыть самые чувствительные области его тела и тот род стимуляции, который ему нравится больше всего. Он, например, может предпочитать более мягкие прикосновения или более сильные, чем те, которые могли бы понравиться вам самому.

Теперь поменяйтесь ролями и дайте ему знать словами или жестами, что вам особенно приятно. Направляйте ее руку своей, если хотите, и когда его поцелуи в определенные места вызывают у вас очень приятные чувства, скажите об этом. Сосредоточьтесь на ваших собственных чувствах и не теряйте времени на мысли о том, не устал ли он или не надоело ли ему. Его очередь придет приблизительно через 10 минут.

В конце сеанса скажите друг другу, как вы оба себя чувствуете, и обсудите, что больше всего понравилось каждому из вас.

Критически оценивайте достигнутое

Если после 2-3 недель вам будет обоим легко и комфортно друг с другом во время упражнений, то это значит, что вы готовы перейти к третьей стадии, которая вас научит, как касаться половых органов друг друга, чтобы доставить максимальное удовольствие. Не беспокойтесь, если каждый из вас все еще слегка тревожится, выполняя упражнения. Продолжайте сеансы еще неделю или около того, а потом, когда почувствуете себя совсем уютно, переходите к третьей стадии, которая описана ниже.

Препятствия к удовольствию

Если вы обнаружили, что гораздо проще и приятнее было ласкать партнера, чем принимать его ласки, возможно, ваше удовольствие тормозится чувством вины, связанным с сексом. Может быть, вы боитесь, что ваш партнер не находит вас привлекательным, или опасаетесь, что упражнение ему надоело. В любом случае вы не можете сосредоточиться на ваших чувствах. Попытайтесь в течение следующих четырех сеансов, попросив партнера о том, что вы в точности хотите, дать ему делать только то, о чем вы ее просите. Некоторым мужчинам проще откинуться на спину и дать себя ласкать, нежели играть активную роль. Если вы чувствуете это, стоит поближе рассмотреть ваши отношения, чтобы увидеть, нет ли у вас враждебности к партнеру или амбивалентности отношений, что мешает вам показать нежность и привязанность.

Упражнения разработаны для того, чтобы продвинуть дальше вашу близость. Если вы ощущаете в себе непреодолимое сопротивление перед их выполнением, то, вероятно, вас страшит мысль о близких отношениях. В этом случае (а также если вы чувствуете себя очень отчужденно, когда нет никаких чувств, кроме скуки) вам может понадобиться профессиональная помощь, чтобы снизить ваши защитные барьеры и позволить себе более глубокое эмоциональное вовлечение.

3 - ПРИКОСНОВЕНИЕ К ПОЛОВЫМ ОРГАНАМ

Теперь вы и ваш партнер готовы по очереди возбуждать друг друга, лаская и половые органы, и все тело. Однако снова воздержитесь от полового сношения. Цель упражнений проста - получить полное удовольствие от этой формы контакта.

Ваша партнер лежит на спине. Положите свои руки на ее груди, прикрыв их так, чтобы иметь возможность целовать и нежно сосать соски. Если партнер реагирует на ласку, вы сразу это почувствуете, ощутив, как набухают его соски.

Проведите руками по всему животу и области половых органов. Пропустите пальцы через волосы на лобке. Будьте готовы сделать короткую паузу, если он станет заметно напрягаться или беспокоиться, но продолжайте эти интимные ласки несколько минут.

Теперь ласкать будут вас. Ваш партнер должна поглаживать вам грудь и живот, пробегать пальцами по волосам на лобке и ласкать внутреннюю часть ваших бедер, постепенно приближаясь к вашим яичкам, которые он должен ласкать и нежно сжимать.

Сосредоточьтесь на своем теле и на том, как оно отвечает на прикосновения. Скажите ему, какое давление вам больше всего нравится, и если вы начнете чувствовать себя напряженно, попросите его ненадолго остановиться. Неважно, есть у вас эрекция или нет. Просто отдайтесь удовольствию нежного прикосновения к вашим половым органам.

Сядьте в удобной позе на кровать. Используйте подушку или другую поддержку, если хотите. Партнер должен лечь между вашими бедрами и двигать вашими пальцами, чтобы они стимулировали его половые органы так, как ему больше всего нравится. Применяйте слюну или искусственную смазку и экспериментируйте, меняя давление и ритм. Не пренебрегайте остальными частями тела, лаская их свободной рукой.

Поменяйтесь местами так, чтобы он сидел, а вы лежали у него между ног. Покажите, направляя его руку, как стимулировать вам половой член, чтобы доставить вам максимальное удовольствие, и точно скажите, какая ласка вам нравится. Почти наверняка у вас появится эрекция, хотя это не особенно важно, потому что вы все равно будете чувствовать удовольствие.

Если у вас появилась эрекция, партнеру следует немного поиграть с вашим половым членом, потом передвинуть руку к другой части вашего тела и дать эрекции пройти, прежде чем начать снова ласкать половой член.

Оргазм не является предметом данного упражнения. Однако если кто-нибудь из вас очень возбудится, то вы можете продолжать ручную стимуляцию до наступления оргазма.

Как только вам обоим станет совсем приятно делать упражнения, вы можете, если хотите, использовать губы и язык, чтобы возбудить друг друга. Партнер вам скажет или мягко вас оттолкнет, если он не готов к этому.

Критически оценивайте достигнутое

Если вы оба смогли получить удовольствие от предыдущих упражнений, не испытывая напряжения или тревоги, то можете включить их в ваш репертуар предварительных ласк. Потом, вероятно, будут моменты, когда, не будучи настроены на половое сношение, вы сможете получить удовольствие от нежной стимуляции половых органов.

Если упражнения вызывают напряжение или беспокойство, если вы отвлекаетесь и начинаете думать о чем-то совершенно постороннем вместо того, чтобы сосредоточиться на ваших ощущениях, то попытайтесь вначале немного расслабиться. Некоторое легкое беспокойство естественно, когда вы начинаете выполнять упражнение. Возможно, что вы будете испытывать беспокойство только тогда, когда придет очередь ласкать вас. Если это так, то в следующий раз, когда вы будете выполнять упражнение, продолжайте ласкать партнера, пропустив свою очередь. Таким образом, вы станете более уверенным.

Если, выполняя упражнения в течение 4-6 недель, вы не увидите никакого улучшения и будете все еще находить их трудными, вам, вероятно, понадобится профессиональная помощь.

**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