## ПРИЕМЫ СТИМУЛЯЦИИ

Описанные ниже приемы, обычно именуемые "предварительными ласками", используются большинством пар для взаимного специфического возбуждения перед половым сношением. О предварительных ласках часто думают как о чем-то исходящем исключительно от мужчины: ему надлежит предпринять нечто такое, что должно склонить партнершу к половому сношению. Обычно подразумевается, что мужчина не нуждается или не должен нуждаться в такой стимуляции, что он всегда и в любых условиях готов к сексуальным действиям. Такое мнение ошибочно -- чтобы прийти в состояние полового возбуждения, мужчины часто нуждаются в непосредственной стимуляции, особенно когда они становятся старше. Более того, такое отношение лишает мужчин множества сексуальных ощущений, качественно отличающихся от ощущений непосредственно при половом акте.

Обоим партнерам следует овладеть приемами стимуляции не только для обеспечения предварительных ласк, но и для альтернативы половому сношению. Они будут полезны, когда половое сношение невозможно, например, в связи с болезнью одного из партнеров или в связи с менструацией. Наконец, вы можете просто внести в ваши отношения элемент новизны и разнообразия, особенно когда этому благоприятствуют время и место.

#### Проявляйте инициативу

Если обычно вы испытываете неловкость при интимной близости и даже мысль об активных сексуальных действиях, направленных на партнера, ставит вас в тупик или пугает, лучше сказать себе, что это -- упражнения, с которых надо начинать. Сконцентрируйтесь хотя бы временно на упражнениях программы "КАК ПОВЫСИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ОТЗЫВЧИВОСТЬ". Скорее всего вы не нуждаетесь в специальных инструкциях, как оказать внимание вашему партнеру, так как большинству людей свойственно инстинктивное желание обнять, поцеловать и приласкать любимого человека. Однако технике стимуляции гениталий следует научиться, ее ни одна женщина не может постичь, основываясь на чистой интуиции. Эта техника позволяет привести партнера в состояние возбуждения, умело используя ваши руки или рот, продлить его сексуальное возбуждение и, наконец, довести его до оргазма.

#### Стимуляция полового члена рукой

Умение стимулировать половой член является наиболее полезным искусством, которым может владеть женщина, а ваш партнер может вас этому научить. Почти наверняка он прибегал к мастурбации, поэтому знает наиболее чувствительные места, степень давления и ритм, которые лучше всего вызывают у него сексуальное возбуждение. Предложите ему для начала направлять вашу руку, пока вы не станете сами делать это успешно. Если вы слишком замкнуты, чтобы обратиться к нему за помощью, а он слишком заторможен, чтобы дать вам указания, советы, приведенные ниже, послужат хорошей основой для овладения этим искусством. Все же вы добьетесь лучших успехов, как только сможете свободно говорить друг с другом.

1. Если вы правша, расположитесь справа от партнера и плотно охватите половой член, чтобы большой палец был направлен к пупку партнера. Если вы левша, расположитесь слева, но в любом положении вы можете успешно стимулировать половой член и другой рукой. Усильте давление большим пальцем на самую чувствительную зону напряженного полового члена. Одна из самых чувствительных зон головки -- уздечка и ее стимуляция полезна, когда партнер испытывает затруднения в вызывании или поддержании эрекции. Увлажняющие средства в любых случаях увеличивают чувствительность и особенно рекомендуются, если эрекция затруднена.
2. Теперь перемещайте вашу руку по половому члену вверх и вниз в определенном ритме. Определите на опыте, что предпочитает ваш партнер -- продолжительные или короткие движения. Сжимайте плотно, наиболее частая ошибка женщины -- слишком нежные или нерешительные сжимания.
3. Замедляя ритм, вы продлите удовольствие партнера, ускоряя его -- усилите возбуждение и приблизите оргазм. Предпочитаемый темп стимуляции по мере приближения эякуляции, по-видимому, будет намного превышать свойственный ему при сношении.
4. Продолжайте стимуляцию, пока эякуляция не закончится полностью и пока напряжение полового члена не сменится расслаблением. Сразу после окончания эякуляции половой член обычно становится чрезвычайно чувствительным и прикосновения к обнаженной головке неприятны. По мере совершенствования в стимулировании рукой вы научитесь улавливать признаки приближения оргазма у партнера. Его мышцы напрягаются, особенно мышцы бедер, дыхание учащается, яички плотно подтянуты и могут увеличиваться. Головка полового члена также слегка увеличивается и приобретает более яркую окраску. На кончике можно заметить одну-две капли предэякуляторной жидкости.

**Выбор позиции**Опытным путем найдите позицию, которая позволит вам успешно осуществлять стимуляцию, не испытывая утомления и дискомфорта.


**Совершенствование ритма**Независимо от того, хочет ли партнер, чтобы ваши движения были быстрыми или медленными, почти всегда он предпочтет регулярный ритм неровному, колеблющемуся.



**Половой член между молочными железами**Можно получить нежное удовольствие для себя и партнера путем некоторого сдивлива-ния полового члена между молочными железами так, чтобы он мог легко протискиваться между ними.



#### Прочие приемы ручной стимуляции

Описанные выше приемы, вероятно, наиболее эффективно приведут вашего партнера к оргазму. Однако существует множество других технических приемов ручной стимуляции полового члена, которые ограничиваются только вашим воображением. Например, можно попробовать "катать" половой член между ладонями, сжимая и расслабляя, наносить легкие нежные удары пальцами по особенно чувствительным местам головки или "прочесывать" кончиками пальцев из стороны в сторону область уздечки, вызывая этим нежную вибрацию-Экспериментируя, вы можете накопить широкий репертуар технических приемов или по крайней мере выявить то, что ваш партнер предпочитает.

### ОРАЛЬНЫЙ СЕКС

Во время половой близости вы можете использовать рот и язык различным образом, но термин "оральный секс" обычно относят к специфическому орально-генитальному контакту. Стимуляция половых органов мужчины этим способом известна как фелляция, а стимуляция женских половых органов -- как куннилингус.

Оральный секс доставляет удовольствие большей части мужчин, но многие женщины испытывают при этом такой дискомфорт, что он может стать источником напряженности. Оральный секс, быть может, наиболее интимное из всех сексуальных действий и подразумевает полное принятие друг друга как эмоционально, так и физически. По этой причине он может доставлять самое глубокое удовлетворение обоим партнерам, как "отдающему", так и "принимающему". Оральный секс также высокоэффективен как для предварительного возбуждения обоих, так и для вызывания оргазма у партнера.

Тем не менее оральная стимуляция для многих женщин остается пограничной линией между допустимым и неприемлемым. Если мысль о ней вызывает у вас сопротивление, то, возможно, вы не представляете, чего от вас ожидают, или вас останавливают обычные страхи, описанные ниже.

#### Страх запаха своего тела

Может быть, самые худшие опасения для женщины, отказывающейся от орального секса, связаны с тем, что партнеру будут неприятны запахи и вкус, которые он при этом ощутит, и наоборот. Однако если ваши половые органы содержатся в чистоте, вы ежедневно принимате ванну, они имеют только нормальный, здоровый запах, свойственный состоянию полового возбуждения, приятный и возбуждающий вашего партнера. Если запах неприятен, то у вас, вероятно, местный инфекционный процесс, и вам следует обратиться к врачу. Не применяйте влагалищные дезодоранты, души или добавки для ванн. В них нет необходимости, к тому же они могут вызвать раздражение влагалища. Подобный эффект могут дать и спермициды.

#### Боязнь эякуляции

Хотя семя, как и влагалищное отделяемое, безвредно и обычно почти не имеет ни запаха, ни вкуса, многие женщины, даже получая удовольствие от орального секса, боятся проглотить эякулят или даже ощутить его во рту. Такой проблемы может и не быть, так как оральный секс не должен неизбежно заканчиваться оргазмом и часто используется как средство предварительного возбуждения друг друга. Если вы намерены применить фелляцию, чтобы вызывать у партнера оргазм, попросите его сообщить о приближении эякуляции. Таким образом, вы можете вовремя остановиться и последние несколько секунд стимулировать его рукой. По мере накопления опыта вы научитесь улавливать признаки приближающегося оргазма и обходиться без сигнала со стороны партнера.

Другое решение вопроса -- применение партнером презерватива. Во время фелляции не следует опасаться, что партнер может непреднамеренно выделить в момент оргазма мочу, так как при эякуляции запирающая мышца мочевого пузыря рефлекторно сжимается.

#### Боязнь удушения

Насколько глубоко вы позволите партнеру вводить половой член в рот --^исключительно ваше личное дело. Когда вы будете пробовать фелляцию впервые, можете чувствовать себя спокойнее, если ограничитесь поцелуями и прикосновениями языка к головке. Даже когда вы будете спокойнее воспринимать оральный секс, прикосновение к задней стенке глотки может вызвать рвотно-кашлевую реакцию. Это вполне естественный рефлекс, и ваш партнер должен это понимать. Если боязнь задохнуться остается, вы можете ограничить амплитуду движений, охватив половой член у его основания пальцами и действуя ими как тормозом.

#### Фелляция

Если вы хотите орально стимулировать половой член партнера, но точно не знаете, как это сделать, вам помогут следующие инструкции.

1. Начинайте обращаться с половым членом партнера, как с брикетом мороженого. Держите ствол полового члена в одной руке и легкими нежными движениями двигайтесь языком вокруг его головки.
2. Попробуйте воздействовать на ствол полового члена, обойдя языком вокруг борозды на границе тела и головки, и вызывайте легкую вибрацию в зоне уздечки.
3. Откройте рот так, чтобы губы закрывали зубы, и полностью захватите головку полового члена.
4. Производите ртом движения вверх и вниз, регулируя продолжительность каждого колебания, чтобы чувствовать обоюдный комфорт. Ваш партнер может уточнять ритм, направляя вашу голову обеими руками, но осторожно, чтобы не форсировать движение головы вниз больше, чем вы этого хотите. Лучше, если он не будет вмешиваться и контроль останется за вами.
5. Сделайте из большого и указательного пальцев продолжение рта, охватив ими нижнюю часть полового члена, двигайте рот и руку вверх и вниз в одном ритме. В дальнейшем у вас может появиться желание взять в рот большую часть. Ваша рука выполняет роль ограничителя, партнер не может проникнуть слишком глубоко и вызвать у вас чувство удушья. Поддерживайте постоянный ритм и постоянное давление, не забывая держать зубы достаточно далеко от полового члена.
6. Постепенно увеличивайте скорость движений. Если вы располагаете опытом вызывания у партнера оргазма стимуляцией с по мощью рук, вы легко уловите приближение эякуляции. На этой стадии, если вы не хотите чтобы семя попало в рот, вы можете прекра тить фелляцию и вызвать оргазм ручной стимуляцией или перейти к влагалищному половому сношению.

#### Куннилннгус

Поскольку язык нежнее пальцев, его можно использовать для более мягкой стимуляции клитора и малых половых губ. Таким путем партнер может доставить вам огромное удовольствие, но важно дать ему понять, чтс именно наиболее возбуждает вас, так как диапазон чувственных ощущений, вызываемые воздействием на клитор и окружающие его зоны, очень широк.

#### Позиции для оральной стимуляции

Приемлемо любое положение, в котором оба партнера чувствуют себя удобно и способны стимулировать половые органы друг друга, применяя одновременно фелляцию и куннилингус. Однако такие позиции способствуют очень интенсивному возбуждению, и трудно в одно и то же время получать удовольствие и вызывать его. Это нередко уменьшает наела ждение. Многие пары считают, что оральный секс доставляет значительно больше удовольствия, если попеременно принимать на себя активную роль.

**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