## Прикасаемся

Скажите честно, когда в последний раз вы прикасались к своему телу? Нет-нет, я имею в виду не почесывание кончика носа или растирание ушибленной коленки! Меня интересуют совсем другие прикосновения - интимные.

Возможно, из школьного курса биологии вы помните, что кожа является самым большим по площади органом человеческого тела. Но это только половина правды. Учителя не могли до поры до времени открыть вам Великую Тайну Кожи. Хотите узнать ее прямо сейчас? Тогда запоминайте - кожа является самым большим по площади сексуальным органом человеческого тела. Особенно у женщин, то есть у нас с вами.

Говоря о сексе, почему-то принято чрезмерно концентрироваться на непосредственно половом акте - введении пениса во влагалище. Однако недооценка роли прикосновений, по-моему, чрезвычайно ошибочна. Возьмем простой пример. Как отличить хорошего любовника от посредственности, облаченной в брюки? Неужели по времени, в течение которого они справляются со своими обязанностями? Конечно же, нет! Настоящий любовник умеет зажечь женщину, знает ласки, доводящие до неистовства. Его руки трепетны и волнующи, он никогда не торопится и готов ждать. Для него половой акт - не главное! Главное для него - Женщина. Он способен получать наслаждение от ее улыбки, голоса, движения. С таким мужчиной любая из нас возносится на небеса...

Вы никогда не задавались вопросом, откуда он все это знает? Кто объяснил Казанове, какие прикосновения особенно приятны женщинам, где их нужно лишь нежно погладить, а где следует взяться покрепче? Думаете, все дело в практике? Ошибаетесь. Встречаются мужчины, у которых были десятки женщин и каждая оставалась с чувством глубокого разочарования. Про таких говорят - учился, учился, да ничему не выучился. Отменным любовником делает не столько практика, сколько чувствительность, воображение и искреннее желание доставить удовольствие. Именно это отличает Казанову от эгоистичного ловеласа. Желание первично - опыт вторичен. Вот так. И никак иначе.

К сожалению, работа с женщинами убедила меня, что по отношению к самим себе они ведут себя непозволительно небрежно. Самый грубый мужлан проявляет больше интереса и любви к женской плоти, чем ее счастливые обладательницы. Общественное мнение и здесь сделало свое черное дело. С юных лет будущую женщину отучают от любопытства к своему телу.

Как тебе не стыдно спрашивать такое?! Хорошая девочка никогда не задает неприличных вопросов! Не смей прикасаться к этому!! Еще раз увижу - пожалеешь! Девочки, которые трогают себя в таких местах, - больные, их отведут к врачу и будут лечить. Все об этом узнают и будут издеваться над ними... И так далее и тому подобное. Стыдно и неприятно повторять бред, которым пичкают нас едва ли не с колыбели.

В результате мужчина от рождения чувствует себя хозяином своего тела, а женщине достается жалкая роль хранительницы чужого достояния. А потом удивляемся, откуда столько несчастливых браков?!

Вам не кажется, что пора решительно кончать с позорной практикой лишения женщины права на собственное тело?

Я помогу вам сделать это. Научу, как и где ласкать себя. Следуя моим советам, вы поймете, какие прикосновения особенно приятны, и станете изощренным ценителем сексуальных удовольствий. Постигнув механизм собственного возбуждения, вы получите возможность задействовать его в любой момент. Поверьте, этот дар навсегда останется с вами, никто не сможет отнять его. А когда наступит время вступить в контакт с партнером... Впрочем, я, кажется, опять забегаю вперед.

### ОСНОВА ОСНОВ, ИЛИ НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Я хочу, чтобы эта информация стала для вас альфой и омегой искусства эротических прикосновений, превратилась в руководство к действию и оказала бесценную помощь в будущем.

Готовы полюбить свое тело? Для начала давайте попробуем прикоснуться к нему так, как оно заслуживает. Слишком долго вы держали его на голодном пайке, подобно нелюбимой падчерице, а не законной принцессе Сексуального Королевства. Пора загладить вину и воздать телу подобающие почести.

Первое упражнение этой главы поможет вам реально приблизиться к заветной цели - превратить свою интимную жизнь в нескончаемый праздник и неиссякаемый источник удовольствия.

Сосредоточьтесь. Все не так просто, как кажется. Чтобы раскрыть свою сексуальность, нужно научиться концентрироваться на ощущениях, вызываемых легкой, но настойчивой и неторопливой лаской. Внимание! С этого момента мы будет называть такие ласки специальным термином - нежные прикосновения.

Помните: ваши действия должны в точности ему соответствовать. Нежные прикосновения не подразумевают ни полноценного массажа тела, ни тем более немедленных последствий в виде сексуального возбуждения. Я вполне допускаю, что ласки вас распалят, однако главная наша цель лежит несколько в стороне от мастурбации.

Я прошу вас просто (возможно, впервые в жизни) погладить себя и насладиться осязанием собственного тела. Пожалуйста, отнеситесь к этому не как к моей прихоти или отборочному тесту на титул Мисс Сексуальность. Постарайтесь получить удовольствие. Ведь вы у себя одна, правда? Неужели вы не достойны любви?

Итак, приступим. Для выполнения упражнения нам потребуются:

1. Отдельная, запираемая на ключ комната.
Отключите телефон. Отправьте детей к маме и отошлите в магазин любимого мужчину. Сделайте что угодно - только постарайтесь выкроить для себя немножко времени в полном одиночестве. Думаю, часа будет вполне достаточно.
2. Гипоаллергенное массажное масло или детское молочко. Специальный лубрикант (смазка, гель, крем) для гениталий.
Масло потребуется нам для усиления чувствительности тела, а не раздражающий слизистую половых органов лубрикант - для более интимных прикосновений.
3. Тихая, расслабляющая музыка.
К ее выбору следует подойти с особой серьезностью. Ни в коем случае не ставьте ничего быстрого, ритмичного. Не годятся и лирические мелодии, поскольку они могут подчинить себе ваше настроение. Помните, мы должны добиться полной концентрации на испытываемых ощущениях. Лучше всего подойдет легкая классика, мелодичная электронная музыка или записи звуков природы.
4. Чистое полотенце и чистые руки.

#### "Прикасаемся". Упражнение №1

Разденьтесь. Расстелите полотенце на постели, ковре или в любом другом месте, где вы сможете с комфортом разместиться. Лягте на спину.

Не забыли нашу дыхательную гимнастику? Сделайте несколько глубоких, чувственных вдохов-выдохов.

Ну, и как вы себя чувствуете, развалившись тут голышом? Часто так себя балуете? Иногда? Что вы говорите! Впервые?! Честное слово, вы многое потеряли.

Устройтесь поудобнее, прислушайтесь к себе и устраните все, даже самые мелкие неудобства. Пусть ни единый кусочек тела не чувствует дискомфорта. Получилось? Теперь давайте еще немного подышим. Нам необходимо абсолютно успокоиться. Медленно вдохните воздух, представляя, как ослепительно-белый свет заполняет каждую вашу клеточку. Все мышцы полностью расслаблены, шевелится один животик...

Очень хорошо, теперь вы готовы. Капните немного массажного масла на ладони и потрите их друг о друга. Нет ничего хуже прикосновений холодных рук, согласны? Если масло ароматизированное, то возьмите его побольше, глубоко вдохните запах.

Осторожно прикоснитесь к себе кончиками пальцев. Медленно проведите рукой по коже. Закройте глаза и представьте, что слепы от рождения... Перед вами - тело, с которым предстоит познакомиться на ощупь. Очень прошу - не торопитесь. Изучите каждый дюйм, пройдитесь руками по каждой впадинке, каждому изгибу... Начните с лица, погладьте брови, не спеша спуститесь к подбородку, затем шее... Дотроньтесь до ключиц, не жалейте времени на грудь, обведите пальцами соски.

Глаза должны быть закрыты. Чувствуете, насколько отличается нежная кожа груди от шероховатой поверхности локтя? До чего пленителен изгиб талии, расширяющейся к бедрам! Будьте начеку! Не позволяйте себе отвлекаться или критически оценивать особенности своей фигуры! Сейчас нас это не интересует. Перед вами Женское Тело, ласкайте его, наслаждайтесь им! Как только почувствуете, что думаете о чем-то постороннем, - тут же замедлите движения.

Вернитесь на только что исследованное местечко. Неторопливо, осторожно прикоснитесь к нему еще раз. Полностью сконцентрируйтесь на своих ощущениях и продолжайте в том же темпе, ни в коем случае не торопитесь.

Еще раз напоминаю - не пропускайте ни одного уголка! Заберитесь пальцем в пупочную впадинку, пересчитайте пальцы на ногах, смочите руки маслом и пройдитесь вдоль глубокой ложбинки между ягодиц. Не забудьте погладить себя под коленками и потрогать щиколотки.

Восхитительно, не правда ли? Наша дыхательная гимнастика пришлась тут как нельзя кстати. Не спешите. Вдох - глубокий, медленный, выдох - бесшумный.

Вижу, вы полностью расслабились. Теперь нанесите на руки немножко лубриканта и бережно прикоснитесь к ватине. Чувствуете, как она увлажнилась?

Я прекрасно понимаю, что вы уже возбуждены, но помните: ваша задача - не довести себя до оргазма, а познакомиться с реакциями своего тела на эротические прикосновения. Только не воспринимайте мои слова категорическим запретом. Я ни в коей мере не хочу заставить вас из последних сил бороться с желанием! Попытайтесь просто сосредоточиться на ощущениях. Не подталкивайте себя к оргазму, а отдайтесь нарастающему потоку чувств. Пусть то, что должно произойти, произойдет естественно, без вашего волевого вмешательства. Договорились?

Осторожно раздвиньте ноги. Накройте ладонью вход во влагалище. Легонько приоткройте большие половые губы, погладьте их. Проникните чуть глубже. Кстати, вы знаете, где расположен ваш клитор? Не удивляйтесь моему вопросу, многие женщины понятия не имеют о его местонахождении, что не мешает им искренне возмущаться, когда мужчине не удается с первого раза отыскать "жемчужину"! Вот к чему приводит вдолбленное с детства табу на исследование собственного тела!

Найдите клитор. Тихонько прижмите пальцем его головку. Подвигайте туда-сюда. Раздвиньте малые половые губы - и позвольте им снова закрыться. Пройдитесь пальцем сверху вниз по вулъве. Легонько очертите преддверие влагалища. Чуть-чуть продвиньте палец внутрь. Чувствуете, как там горячо и влажно? Какая восхитительная, тесная глубина скрывается за узким входом?

Не спешите. Очень медленно погрузите палец глубже. Еще глубже. Если сможете, то дотроньтесь до шейки матки. На ощупь она похожа на плотный, мышечный узел, вдающийся узким концом во влагалище. Будьте осторожны.! Не оцарапайте нежную ткань ногтями!

Не торопитесь заканчивать знакомство с влагалищем. Оцените, какое сокровище досталось вам по праву рождения Женщиной! Подарите себе не меньше двадцати минут наслаждения (естественно, этот срок далеко не предел).

Когда закончите первый урок нежных прикосновений, не спешите одеваться. Полежите еще с четверть часа, переберите в памяти ощущения, которые только что испытали. -Прислушайтесь к своему телу. Есть ли какие-нибудь перемены? Какие именно? Что нового вы узнали о своих реакциях?

Прежде чем встать, сделайте вновь цикл наших вдохов и выдохов. Ведь мы договорились начинать и заканчивать ими каждое новое упражнение.

Когда приведете себя в порядок, постарайтесь не откладывая записать свои впечатления в интимный дневник.

### НЕЗАБЫВАЕМОЕ СВИДАНИЕ

Да-да, я не оговорилась. Сегодня вас ждет романтическое приключение. Один человек, который давно и безнадежно ждал взаимности, наконец решился и назначил вам свидание. Вы готовы?

Не пугайтесь! У меня и в мыслях не было ставить под сомнение вашу супружескую верность! Вас приглашает не мужчина, а женщина. И эта женщина - вы сама.

Позвольте объясниться. Решившись на исследование и развитие собственных сексуальных возможностей, вы незаметно для себя начали новую жизнь. Зачастую это выглядит как вновь переживаемая влюбленность. Посудите сами. Вы постоянно думаете о сексе. Краснеете невпопад и хихикаете над своими мыслями. У вас появились маленькие секреты от близкого человека. Порой сердце сладко замирает от предвкушения... И это неудивительно, ведь вы увлечены - всерьез увлечены собой.

Если наши занятия помогут вам по-настоящему влюбиться в себя, в свое тело, в удовольствие, которое оно дарит, - моя задача будет полностью выполнена. Потому что все остальное приложится.

Я глубоко убеждена, что истинная женщина ведет двойную интимную жизнь - с любимым мужчиной и самой собою. Именно поэтому я всегда советую моим пациенткам красиво сервировать стол и зажигать свечи, даже если они ужинают в одиночестве. Отсутствие мужчины еще не повод жевать стоя, не отходя от холодильника! Думаете, отношение к собственному телу и к мужчине разные вещи? Вот уж нет. И в том и в другом случае речь идет об уважении к себе. Взгляд на тело - лишь проявление общей самооценки личности.

Мы давно привыкли к финансовой независимости женщины. Считаем естественным, что она наравне с мужчиной водит машину и разбирается в технике. Не удивляемся ее праву заседать в парламенте и иметь не зависимые от мужа религиозные и политические воззрения. Так почему мы должны мириться с тем, что в самой главной сфере жизни - сексуальности - удовлетворение женщины по-прежнему полностью зависит от мужчины?!

Мне кажется, пора кончать с последним пережитком мужского господства! Поймите, я отнюдь не выступаю за повальное самоудовлетворение женщин! Моя цель - не разобщение, а единство. Нерасторжимое слияние мужчины и женщины, основанное на равенстве, поддержке, взаимопонимании и сотрудничестве. Мой идеал - счастливый, свободный союз любящих друг друга людей. Но для этого каждому из партнеров предстоит полностью раскрыться. Чем больше мы узнаем о себе, тем ближе станем друг другу, тем более тесной и прочной будет наша связь.

Однако вернемся к предстоящему свиданию. Посвятите его ласкам. Пришло время подобрать ключ к вашему удовольствию, таящемуся пока за семью замками. Кто сможет подсказать любимому, какие прикосновения вам особенно приятны? Без вас ему ни за что не узнать, где тлеют еле заметные искорки наслаждения, жаждущие полыхнуть ослепительным пламенем!

### ВЛАЖНАЯ НЕЖНОСТЬ

Второе упражнение мы будет выполнять в... ванне. Приготовьтесь - это будет отнюдь не привычная процедура. И мытьем ее не назовешь!

Для начала расскажу историю из своей практики. Я консультировала одну молодую семью - назовем их, скажем, Майк и Сью. Проблема состояла в том, что у Сью не было оргазма. Собственно половой акт, стимуляция клитора, куннилингус - ничто не могло разбудить "спящую красавицу". В отчаянии молодожены решили прибегнуть к помощи специалиста. Честно признаюсь, через месяц у меня едва не опустились руки. Случай казался безнадежным. Сью обожала мужа, принимала секс в любых проявлениях, была готова на всяческие эксперименты - но, увы, дело не двигалось. И вот, когда я уже окончательно хотела поставить бедняжке неутешительный диагноз, мне пришел в голову еще один способ. Не очень-то надеясь на результат, я все же посоветовала супругам попробовать теплую ванну.

Что бы вы думали? Аноргазмия Сью, отравлявшая жизнь сладкой парочки, исчезла без следа. Теплая вода обладает способностью расслаблять мышцы и нервы, кроме того, она предотвращает спазмы и уменьшает болевые ощущения. Так или иначе, Сью расслабилась - и впервые за много месяцев получила удовольствие. Следующую неделю счастливые супруги просто поражали окружающих своей болезненной склонностью к чистоте - при первой же возможности они спешили запереться в ванной. А дней через десять Сью освоилась и в других комнатах. Для молодоженов наконец-то наступил настоящий медовый месяц.

К чему я это рассказала? Всем известно чудодейственное воздействие ванны. Помимо очищения кожи она снимает стресс, повышает настроение. Но знаете ли вы, что это еще и самое сексуальное место в вашем доме (после спальни, разумеется)?. Сейчас я это докажу. Только помните - мытье сегодня ни при чем, поэтому уберите подальше мочалку.

Нам потребуются:

1. Время.
Запомните: свободное время и уединение являются непременными условиями. Упражнение займет не менее полутора часов.
2. Ароматическое масло для ванны или душистая пена.
Их стоимость не имеет никакого значения. Можете пользоваться фирменными составами, подойдет и дешевое или самостоятельно приготовленное средство. Вот простой рецепт: заварите немного трав (мята, тимьян, фиалка, липа, эвкалипт) кипятком или молоком, дайте двадцать минут настояться и добавьте в наполненную ванну.
Самое главное - чтобы это был ваш запах. Не стоит использовать для эротических утех детскую пену вашего малыша.
3. Ароматические свечи.
Постарайтесь создать атмосферу романтической ночи. Для большинства из нас именно она является самым эротичным временем суток.
4. Музыка.
Очень важный момент. Если лень переносить в ванную музыкальный центр, то ограничьтесь электронным радио-будильником. Настройтесь на самую сексуальную станцию и сделайте звук потише. Нам необходимо настроение романтического свидания, а не молодежной тусовки.
5. Ванна.
Лучший вариант - джакузи. Но при отсутствии этого символа сладкой жизни - не расстраивайтесь. Подойдет и обычная ванна. Гораздо хуже, если в погоне за динамичным стилем жизни вы заменили ее душевой кабинкой. Тогда вам придется проявить чудеса изобретательности!

#### "Прикасаемся". Упражнение № 2

Зажгите свечи, включите тихую музыку и погрузитесь в предварительно ароматизированную ванну. Закройте глаза. Приступайте к чувственному дыханию. Расслабьтесь. Отключитесь от внешнего мира, забудьте обовсех тревогах, делах и обязанностях. Сейчас вы - влюбленная женщина, не думающая ни о чем, кроме своей любви.

Начните ласки. Медленно скользите руками по мокрой коже. Вслушивайтесь в свои ощущения. Только не торопитесь - наслаждайтесь не менее получаса. Полностью растворитесь в себе. Не пропустите ни единой ложбинки, ни одной округлости... Не жалейте времени, в особенности для тех мест, где это особенно приятно.

Затем приступайте к гениталиям. Сначала неторопливо погладьте внутреннюю сторону бедер, дотроньтесь до волос на лобке. Найдите клитор, приласкайте его. Пройдитесь от клитора до ануса и обратно. Движения должны быть плавными и замедленными, как во сне. Чувствуете, как вульва раскрывается, становясь похожей на цветок? Бережно введите внутрь палец. Постарайтесь сдержать желание, еще не время мастурбировать. Продолжайте исследование своего тела, сконцентрируйтесь на сигналах, которые оно посылает. Выньте палец, снова проделайте путь от клитора до ануса и обратно. Добейтесь того, чтобы эта "горячая дорожка" отзывалась на легчайшее прикосновение. Раздвиньте ягодицы, проведите рукой между ними - и опять вернитесь к влагалищу.

Я понимаю, как сложно противиться нарастающему возбуждению, поэтому советую применять следующую тактику. Почувствовав прилив желания, не подавляя его, продолжайте ласкать себя - но в самый последний момент остановитесь и переключитесь на другие части тела. Погладьте грудь, ноги, живот... Когда напряжение спадет, попробуйте начать все с начала. И вновь отступите, отказывая себе в оргазме. Я называю это упражнение томлением. Оно позволяет вызвать истинное желание, а не минутную похоть, которую мы. обычно спешим удовлетворить, чтобы тут же забыть о ней до следующего раза. Познайте силу и особенности подлинной страсти.

Томление будит настоящий сексуальный голод, давно вами позабытый. Полезно освежить в памяти некоторые моменты., не правда ли? Так что не сдавайтесь и как следует потомите себя. Уверяю, это пойдет вам только на пользу.

Когда почувствуете, что желание тает, попробуйте вернуть его с помощью... мысли. Просто представьте, насколько легко вы воспламенитесь, стоит только потрогать вот тут... или тут... Ничего не предпринимайте, целиком сосредоточьтесь на воображаемой картине и тех ощущениях, которые хотите вызвать.

Получается? Поздравляю. По-моему, вы далеко пойдете.

Закончив упражнение, запишите в дневник свои впечатления, отметьте какие-то необычные мгновения - словом, все, что вы узнали нового о собственном теле.

И не забудьте погасить свечи, когда вылезете из воды!

### СУПЕРЭРОТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Куда уходят чувства? Почему в школе, если мальчик брал вас за руку, - вы чувствовали жар в груди и слабость в коленках, а сейчас, даже занимаясь любовью, все чаще думаете о том, что забыли убрать масло в холодильник? Наверное, вас не однажды мучил подобный вопрос. В той или иной форме мне задают его сотни женщин.

Признаюсь, я долгое время не знала ответа. "Понимаете, - говорила я своим пациенткам, - привычка убивает любое чувство..." Сначала мы чего-то страстно желаем, потом добиваемся и - теряем интерес. Это справедливо и для вещей, и для людей. Через неделю нам надоедает новое платье, через год - некогда обожаемый мужчина. Таков закон. Изменить его нельзя, можно лишь приспособиться.

Последние достижения ученых, казалось бы, только подтверждают эту горькую истину. Биохимики и нейропсихологи Корнуэльского университета синтезировали тончайшие химические субстанции, вызывающие чувство любви и вырабатываемые в головном мозге влюбленных. Результаты исследований не оставили камня на камне от надежды на существование вечной любви. Оказывается, человеческий организм в состоянии воспринимать такого рода раздражители в течение максимум трех лет, после чего привыкает к ним и перестает реагировать. Как вы понимаете, это означает необратимую гибель любви. Следовательно" остается уповать только на силу привычки, привязанность к домашнему очагу или на детей. А дальше - серые будни без малейшего намека на страсть.

Всякий раз, когда я произносила нечто подобное, во мне зрело необъяснимое внутреннее сопротивление. Вскоре я поняла, что не верю ни единому своему слову.

Ведь женщины, которые задают мне вопрос об исчезновении чувств, тем не менее любят своих мужчин! Они не желают гнаться за новыми ощущениями - им необходимо лишь возродить старые! Неужели положение настолько безвыходно?

Я решила не сдаваться, и вскоре комплекс разработанных мной упражнений дал первые положительные результаты. Теперь я уверенно рекомендую его всем женщинам, страдающим от сексуального охлаждения. Уверяю вас, есть верный способ, как говорится, доверху залить опустевший бак топливом - развивать суперэротическое восприятие действительности.

Воспитывать в себе умение трансформировать все, что нас окружает (прикосновения, слова, запахи, музыка, цвет), в сексуальные переживания. Учиться распознавать эротические сигналы в потоке обыденности. Если экстрасенсорные способности зачастую называют шестым чувством, то суперэротическое восприятие по праву следует отнести к седьмому. Это своего рода стартер - да простятся мне автомобильные сравнения - для запуска вашего эротизма.

Что нужно сделать, чтобы развить у себя такой талант? Прежде всего необходимо перевести весь свой организм на режим повышенной сексуальности. Каждая клеточка тела, каждый мускул, каждая мысль - все должно быть заряжено чувственностью. Грубо говоря, - вы должны постоянно думать о сексе.

Я представляю ваше возмущение: "Что она требует! Нельзя же вести себя как озабоченные подростки!" Можно! И не только можно, а должно! Если хотите испытывать постоянное желание, замирать от страсти и видеть цветные эротические сны - вам придется многому поучиться у них. И прежде всего - ненасытной сексуальности.

Не пугайтесь - это совсем не сложно. Наоборот, увлекательно, занятно, порой даже смешно. Уверена, вам понравится, тем более что результат намного превзойдет самые смелые ожидания. Суперэротическое восприятие преобразит вас, сделает живой, теплой, желанной. Неужели вы не хотите стать настоящей Мисс Чувственность - женщиной, заводящейся, как говорится, с пол-оборота.

Упражнения, которые мы с вами уже выполняли, будут хорошей основой для развития такого таланта. Сами того не подозревая, вы уже вступили на путь достижения особой сексуальной восприимчивости. Теперь остается лишь развить успех. Напоследок хочу сказать вот о чем. Предыдущие упражнения сослужат вам еще одну службу. Используйте их, когда нужно будет слегка разогреться перед любовной игрой или просто захочется почувствовать себя Женщиной. Впрочем, я опять забегаю вперед...

### ОСЛЕПШАЯ НЕЖНОСТЬ

В этом упражнении мы попробуем соединить полученные навыки с некоторыми новыми, которые помогут вам вознестись на седьмое небо наслаждения и приоткроют дверь в мир суперэротического восприятия. Принадлежности остаются неизменными - музыка, полотенце, массажное масло или детское молочко. Кроме того, нам понадобится... повязка на глаза. Подойдет любой шарф, платок или даже бандана старшего сына.

Готовы к суперэротическим ощущениям? Не боитесь раздуть огонь? Тогда приступаем.

#### "Прикасаемся". Упражнение №3

Разденьтесь и лягте на расстеленное полотенце. Аккуратно завяжите повязкой глаза. Не забыли, с чего мы. начинаем каждое упражнение? Правильно, с дыхательной гимнастики. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, представляя, как поток сверкающего света заполняет все ваше тело, обновляет его. Выдохните все темное, тяжелое, мучительное, мешающее отдаться радости. Повторите дыхательные упражнения столько раз, сколько потребуется для полного расслабления.

Капните немножко масла на руку, разотрите его. Приступаем к нежным прикосновениям. Двигайтесь как можно медленнее, едва касаясь поверхности кожи. Чувствуете, как возбуждает повязка, закрывающая глаза? Попробуйте разнообразить ласки. Можно, например, начать с поглаживаний одним пальцем, через какое-то время попробовать двумя, потом легонько коснуться кожи ладонью и снова только пальцем... Пройдитесь ладонями сверху вниз по всему телу, погладьте ягодицы, волосы на лобке, раздвиньте створки вагины...

Внимание! Теперь самое главное. Слегка приподнимите ладони над телом и продолжайте ласки, не касаясь поверхности кожи. Обрисуйте контуры своей фигуры, создайте эротическую ауру вокруг каждого уголка тела. Ощущаете пульсацию энергии между разгоряченной плотью и кончиками ваших пальцев? Представьте эту энергию в виде разноцветных обжигающих искр. Медленно водите руками над собой. Пусть ладони станут магнитами, притягивающими нервные окончания, которые спрятаны под кожей. Поднесите "магниты" к самым чувствительным местам - соскам, клитору, внутренней поверхности бедер. Сконцентрируйтесь на энергии, которую посылают руки... Теперь переключитесь на ответные сигналы тела. Чувствуете, как потеплели ладони? Тогда еще раз сосредоточьте всю силу в руках. И снова растворитесь в своих ощущениях. Продолжайте это упражнение несколько минут, пока оно не получится по-настоящему.

Отдохните. Расслабьтесь. Сделайте дыхательную гимнастику. Отключитесь от всего, кроме переполняющих вас переживаний.

Как вы себя чувствуете? Некоторые пациентки долгое время ощущали легкое покалывание в ладонях. Другие - незнакомое тепло, разлившееся по кончикам пальцев. Очень многие говорили о том, что их тело было будто наэлектризовано сильнейшей эротической энергией. Почти все невероятно возбудились, выполняя упражнение.

Интересно, что испытали вы? Как вам сеанс бесконтактного возбуждения? Если все получилось, - значит, вы с первой попытки нашли источник суперэротического восприятия. Но в противном случае не отчаивайтесь! Повторяйте - успех придет! Желаю удачи.

**Список использованной литературы:**

1. Избранные главы книги Барбары Кислинг "Сексуальные игры. Руководство к немедленному действию". 2000.