## Радуйтесь оргазму вместе с партнером

Выполняйте упражнения, подобные изложенным в последней главе, но в этот раз вы будете активным партнером. Будучи активным в любви, выполняя эти указания, вы сможете насладиться не только физическим, но и психологическим волнением.

### УПРАЖНЕНИЕ 42Достижение кульминации при половом акте

Теперь после практики с сексуальными игрушками и уже достигнув влагалищной кульминации с активным партнером, давайте переключимся на то, что вы испытываете. Когда женщины выполняют упражнения для достижения кульминации, они имеют преимущество перед мужчинами, потому что они могут испытывать до десяти оргазмов подряд. Испытайте во время нескольких действительно высоких уровней кульминации различные "включатели" оргазма. Например, испытайте целую серию пиков в одной позиции, при которой вы сфокусированы на пятне G. Затем испытайте другую серию пиков, используя вашу ЛК мышцу в качестве фокусостимуляции, затем другую серию, используя вашу половую щель.

#### Перед началом

Начинайте, лежа рядом с вашим любовником и обмениваясь ласками. Испытайте удовольствие при ласках лица, половых органов и при поцелуях.

Упражнение

Когда у вашего партнера наступит эрекция, медленно встаньте на колени сверху него и начните ласкать свои половые органы его половым членом таким же образом, как описано в последней главе. Он должен оставаться пассивным и расслабленным.

Позвольте довести себя до низкого и среднего уровня возбуждения (3, 4, 5 и 6), лаская половые губы и клитор его половым членом. Используйте его половой член, чтобы доставить себе удовольствие. Испытайте чувственно и спонтанно различные виды движений. Когда вы готовы двигаться дальше, вставьте головку его члена и стимулируйте вашу ЛК мышцу. Проследите, сможете ли вы достичь максимума до семи раз, выполняя это упражнение.

Помните, что вы должны сосредоточиться на своих ощущениях, дышите, старайтесь держать ваши мышцы в максимально расслабленном состоянии, хотя вы и стоите на коленях. Когда вы будете готовы, медленно опускайтесь и вставьте во влагалище весь половой член. Двигайтесь вверх и вниз так медленно, как вам хочется. Используйте половой член вашего партнера, чтобы исследовать вашу вагину таким же образом, как вы использовали имитатор. Проследите, сможете ли вы достигнуть пары кульминаций на уровне восемь.

В то время как вы делаете это, экспериментируйте с различными видами толчков. Вы можете стоять на коленях так, чтобы двигаться прямо вверх и вниз по половому члену вашего партнера. Используйте длительные толчки и позвольте половому члену проходить весь путь внутрь и наружу. Или вы можете сесть на корточки над вашим партнером, если у вас сильные ножные мышцы. Вы можете практиковаться в этом с вашим имитатором, имеющим на основании присоски. Вы можете перенести часть веса вашего тела на ладони рук и использовать силу рук, чтобы двигаться вверх и вниз по половому члену.

Вариация достижения кульминации при половом акте № 1

Один из наиболее чувственных способов - делать это упражнение при медленном изменении вашей позиции, так что, в то время как вы все еще находитесь наверху, вы толчками двигаетесь по половому члену вашего партнера назад и вперед вместо движений вверх и вниз. Чтобы сделать это, встаньте на колени над партнером и ложитесь на его грудную клетку, при этом поддерживайте себя локтями, а ягодицы держите как можно выше, задерживая в то же время половой член внутри себя. Это приведет половой член в контакт с вашим пятном G. Вы сможете почувствовать, как половой член вашего партнера трется о пятно G, когда вы будете совершать медленные толчки назад и вперед. Вы даже можете иметь "ливень".

Вариация достижения кульминации при половом акте № 2

Попытайтесь сделать это упражнение также с движениями тазом. Думайте, как двигаться вверх по половому члену, а не вниз по нему. Делайте вращательные движения бедрами и медленно перемещайтесь от положения полового члена вашего любовника полностью внутри вас до почти полного его извлечения. Сосредоточьтесь на каждом сантиметре этого движения, при котором он входит и выходит из вас. Двигайтесь так медленно, насколько это возможно, представляя ваше'влагалище ртом, сосущим половой член.

Достигните кульминации на уровнях 7, 8 и 9 или испытайте несколько пиков на уровне 9. За момент до достижения оргазма откройте глаза, сделайте глубокий вдох и прекратите движения. Испытайте оргазм пассивно - только позвольте ему произойти. Почувствуйте сокращение ЛК мышц вокруг полового члена. Вы ис-

пытаете оргазм, как дрожание или спазм, который может включить в себя не только вашу ЛК мышцу, но также ваши руки, ноги и лицевые мышцы.

### УПРАЖНЕНИЕ 43 Плато при половом акте

Как только вы научитесь достигать максимума с половым членом вашего партнера, вы можете использовать те же позиции и удары для достижения плато на высоких уровнях возбуждения в течение длительных периодов времени.

#### Перед началом

Начните с ласк, которые вызывают чувственное сосредоточение. Тогда ваш партнер получит удовольствие, которое не требует поцелуев или ласки половых органов. Когда начнет развиваться эрекция, сядьте на него, как вы делали это в предыдущем упражнении.

#### Упражнение

Получите пару пиков низкого уровня (4 или 5), чтобы использовать эту позицию. Теперь испытайте положения на коленях, на корточках или лежа просто на вашем партнере. Так вы сможете использовать свое искусство достигать плато, используя игру. Помните, что оно включает использование вашей ЛК мышцы, регулировку дыхания, изменение движения бедер и включение центров индукции оргазма.

Практикуйтесь в достижении плато при каждом включении областей, индуцирующих оргазм, используя сначала эти методики отдельно, а затем комбинируя их, пока вы не сможете использовать их все одновременно. Постарайтесь поддерживать себя на высоких уровнях возбуждения в течение длительного периода времени.

Практикуйтесь в этом с вашим партнером, оставаясь пассивной. Если он сосредоточится на моменте контакта, как делаете это ввд, его уровень возбуждения будет расти так же, как и ваш. Если вы достигнете этого быстрее, ваш партнер может начать двигаться. Если вы практикуетесь в достижений плато пассивно на высоком уровне возбуждения с вашим партнером, вы будете все еще способны делать это, не отвлекаясь его движениями. Проследите друг за другом, как вы делаете толчковые движения.

Вы можете делать это, максимально возбуждаясь, если вы оба сосредоточитесь на ваших толчках. Это даже более важно, чем быстрота ваших толчков. Наилучший путь получить оргазм после серии высоких плато - это достичь плато на уровне 9, используя глубокое дыхание, сильные толчки тазом и сокращение ЛК мышцы. Затем, когда вы захотите иметь оргазм, прекратите все, что вы делаете. Как только сделаете это, чтобы остановиться, вы почувствуете, как ваше тело непроизвольно падает в спазмы оргазма.

### УПРАЖНЕНИЕ 44 Оргазм в момент проникновения

Многие женщины считают, что для достижения оргазма при половом акте требуется от семи минут до часа. В действительности, если вы не возбуждены, вы не получите оргазма, независимо от того, как долго продолжается половой акт. Но если вы очень возбуждены, у вас может наступить оргазм немедленно после введения полового члена. Это действительно возможно. Это упражнение покажет вам, как это происходит.

Основной секрет упражнения состоит в достижении кульминации без непосредственного проникновения внутрь. Вам может понадобиться от пятнадцати до двадцати минут, чтобы получить удовольствие с половым членом вашего партнера. В то время как вы делаете это, важно помнить основные принципы чувственного сосредотачивания и применять их в нужное время и в нужном месте.

Если вы сосредоточены на ожидании оргазма и беспокоитесь о нем, желаемое может и не произойти. Ваша способность концентрироваться, достигать максимума на уровне 9 и полностью сфокусироваться на этом высоком уровне возбуждения и есть то, что вызовет оргазм в момент проникновения.

До начала используйте ласки, вызывающие чувственное сосредоточение. Затем пусть ваш партнер ляжет на спину, любовно стимулируйте его нежными ласками лица и половых органов. Когда вы это делаете, помните, что вы должны сосредоточиться на своих ощущениях. Используйте прикосновения для вашего собственного удовольствия, дышите и держите ваши мышцы расслабленными. Ваш партнер также должен сосредоточиться на своих ощущениях, чтобы он мог полноценно наслаждаться ласками. Упражнение начинается нежными поцелуями и ласками половых органов. Если ваш партнер начинает возбуждаться, медленно стимулируйте его, потирая его половым членом свой клитор и половые губы, но не вставляйте половой член в вагину. Достигните пика на уровнях 7 или 8 с помощью этого типа стимуляции. В промежутке между вашими пиками делайте оральный секс с вашим партнером так, чтобы поддерживать у него высокий уровень возбуждения.

Достигните пика на уровне 9, совершая медленные трущие движения его пенисом вашего клитора и снаружи влагалища. Держите мышцы ног и ЛК мышцу настолько расслабленными, насколько это возможно. Закройте глаза и усильте дыхание. Затем, когда вы почувствуете приближение оргазма, откройте глаза, сделайте глубокий вдох и толкайте себя вниз на половой член. Вероятно, вы получите оргазм, если не на первом ударе, тогда в пределах приблизительно пяти ударов.

Делайте это упражнение, пока не будете достигать оргазма уже на первом толчке. Если вы достигаете максимума до проникновения внутрь полового члена несколько раз на уровне 9, а не только однажды, это также увеличивает вероятность получения вами немедленного оргазма.

Разновидности оргазма при проникновении

Вы можете использовать вашу ЛК мышцу, чтобы помочь себе получить оргазм при первом движении члена внутрь влагалища. Делайте упражнение, как описано выше, но, когда вы сидите на половом члене, в дополнение к открыванию глаз и глубокому дыханию, сокращайте вашу ЛК мышцу, сжимающую ствол полового члена. Это будет часто вызывать моментальный оргазм.

### УПРАЖНЕНИЕ 45Позиция "CAT"

Это удивительная альтернатива половому акту, осуществляемому стилем миссионеров, который, если быть искренним, является позицией, которая наименее вероятно может привести женщину к кульминации. В позиции миссионеров женщина лежит с вытянутыми ногами, а мужчина лежит на ней. В этом положении трудно, если не невозможно для женщины двигать тазом. Единственный способ, которым она может совершать толчки, это напрягать мышцы ног, а это напряжение уменьшает ее возбуждение. Имеется единственный способ тонкого регулирования, который вы можете сделать при половом акте в позиции миссионеров, - это обеспечить более прямую стимуляцию клитора, и это значительно увеличит ваши шансы в получении оргазма.

Эта позиция называется "техникой подгонки полового акта" (Coital Aligmant Technique - CAT). Я видела, как это стимулировало возбуждение с 5 до 9 уровней. Глубокое исследование этой позиции было сделано Эдвардом Эйкелем и его коллегами. Эти исследования и полученные в результате методики изложены в его книге "Совершенная подгонка", которую он написал вместе с Филлипом Нобиле,

До начала обменяйтесь ласками, позволяющими чувственно сосредоточиться. Доставьте удовольствие вашему партнеру, лаская его ртом или поглаживая половые органы. Стимулируйте его, пока у него не началась эрекция.

#### Упражнение

Когда у вашего партнера началась эрекция, ложитесь на спину. Партнер будет лежать на вас и вставит половой член, как при обычном половом акте в позиции миссионеров. Тогда - и это важное добавление к использованию CAT - ваш партнер продвигается всем телом вверх по вашему телу приблизительно на пять сантиметров, так что он оказывается при половом акте в позиции, однажды названной "высокий наездник".

Лобковая кость вашего партнера окажется сверху вашего лобка, так что основание полового члена будет давить на ваш клитор. Этот тип толчков, который вы совершаете при CAT, отличается ют толчков, которые вы используете обычно. При обычных толчках многим парам нравится двигаться в противоположном направлении и фактически хлопать своими половыми органами друг о друга, когда толчки становятся более энергичными. В позиции CAT оба партнера двигаются вместе и фактический объем движений очень мал. Это происходит, как будто ваши половые органы прикреплены друг к другу, а клитор и основание полового члена трутся друг о друга. Ваши тазы будут двигаться, но остальные части тела будут неподвижны. Использование этой позиции имеет много преимуществ. Она обеспечивает постоянную стимуляцию вашего клитора во время полового акта. И так как ваши тела не двигаются так энергично, у вас меньше шансов почувствовать усталость. Вы можете использовать позицию CAT, чтобы делать любые упражнения по достижению пиков и плато.

### УПРАЖНЕНИЕ 46 Подражание оргазму

Если вы пассивно экспериментировали в процессе достижения пика наслаждения с вашим партнером и пробовали другие упражнения для получения оргазма, изложенные в этой книге, велики шансы, чтобы вы уже испытали несколько оргазмов. Однако, если вы еще не испытали оргазма, попробуйте этот неожиданный поворот.

Чтобы доставить удовольствие вашему партнеру, притворитесь, что вы испытываете оргазм, поучитесь, как обмануть ваше тело, думая, что вы имеете оргазм. Это может в действительности включить реальный механизм оргазма.

Помните, что оргазмический ответ является реакцией всего организма, а не чем-то, что происходит только в вашей половой сфере. В момент оргазма ваше лицо напрягается, ваши руки, ноги и шея судорожно сжимаются, а ваша мышца ЛК сокращается.

Это упражнение наиболее вероятно поможет вам получить оргазм, если вы способны достигнуть пика на уровне 9, но почему-то не в состоянии дойти до конца.

Для начала вы можете делать это упражнение или сами при мастурбации, или при любой позиции с партнером. Это может дать наилучшие результаты в конце упражнений по достижению пика или плато. Или вы можете захотеть начать с подготовительной ласки, а затем ласки половых органов.

#### Упражнение

Помните о сосредоточении, дыхании и расслаблении. Стимулируйте себя до тех пор, пока не достигнете уровня возбуждения 9. Затем начните глубоко дышать, засасывайте воздух нижней частью живота, толкайте таз вверх, откройте широко глаза и расслабьте вашу ЛК мышцу. Это может включить оргазм, который вы будете воспринимать как сокращение или спазм ЛК мускула.

Я знаю, что трудно запомнить, как делать все это одновременно. Практикуйтесь в~каж-дом из них отдельно при все более высоких пиках возбуждения или на плато до тех пор, пока вы не сможете делать их все вместе. Вы можете также претендовать на получение оргазма, действуя таким образом, каким, вы предполагаете, действуют высокооргазмические женщины. Многие из нас верят, что другие женщины широко оргазмируют в постели, но что мы сами сильно подавлены. Вы можете думать, что другие женщины дают выход своей сексуальности криком, стонами и конвульсиями, поэтому, если вы будете действовать таким образом, вы сможете включить ваше тело в оргазм.

Другой вариант - ждать, пока вы не подойдете к самому краю оргазма, и тогда захлопните вашу Л К мышцу. Это также часто приводит к оргазму. Пользуйтесь этими методиками оргазма не как конечной целью, но как путем приучения себя к получению оргазма. Как с любым навыком, который включает в себя изучение целого комплекса образцов поведения и их комбинацию, первые несколько попыток будут казаться искусственными.

После того как вы практиковались вообще в подделывании оргазма, ваше тело "научится", что оно должно чувствовать, переживая оргазм, и постепенно, оставаясь сосредоточенным и расслабленным на уровне 9, станет включать оргазм.

После того как вы использовали упражнения, изложенные в этом разделе, вы лучше познакомились со своим телом и приобрели интимное знание своих точек получения удовольствия и чувственного потенциала.

А теперь вы готовы проявить снисходительность к необычному сексу, это будет вас зажигать? Используйте вновь обретенную мудрость тела, чтобы наслаждаться возбуждением, которое возникает, когда ваш партнер обнаружит свой сексуальный потенциал. Наслаждайтесь ощущениями и интимными чувствами, которые у вас возникают, когда вы вместе участвуете в некоторых его изысканиях. В заключительном разделе этой книги "Взаимность и близость" я даю эротически заряженные и игривые идеи для создания большего доверия, близости и сексуальной энергии между вами. Взаимосвязь и чувство родства, которые вы ощутите между собой, обеспечат хороший старт для исследования взаимного удовлетворения.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса", 2000 г.