## Раскрытие способностей к сексуальному возбуждению

В главе 3 я рекомендовала вам исследовать природу вашего собственного возбуждения так, чтобы вы могли наиболее непринужденно прийти к пониманию этого аспекта деятельности собственного организма. Теперь давайте посмотрим, насколько большое возбуждение вы можете получить вместе с вашим партнером.

Следующие пять упражнений аналогичны тем, которые я предлагала делать мужчинам в главе 6. Каждое из них может помочь достичь вам очень высоких уровней возбуждения. Некоторые из этих упражнений могут даже привести к оргазму. Не заставляйте себя непременно достигать оргазма, но, уж если вы делаете это, разрешите себе наслаждаться. Углубление вашего возбуждения полезно в качестве первого шага, независимо от того, достигаете вы оргазма или нет.

Отведите час для каждого из этих упражнений. Вы будете играть пассивную роль в каждом из них. Когда вы будете выполнять упражнения, помните о том, что необходимо следовать основным принципам чувственного сосредоточения:

* когда вы пассивны, сконцентрируйтесь на ваших ощущениях;
* если вы отвлеклись, вернитесь мыслями назад к точке контакта между вашей кожей и кожей вашего партнера;
* если ваш партнер делает что-нибудь, что беспокоит вас, скажите ему об этом;
* сохраняйте все ваши мускулы в расслабленном состоянии;
* помните о дыхании.

Начинайте каждое занятие с чувственного сосредоточения. Затем доставьте удовольствие вашему партнеру при помощи ласк гениталий или ласками губами и языком. Что происходит с вашим возбуждением, когда вы гладите и облизываете своего партнера так, как вам больше всего нравится?

### УПРАЖНЕНИЕ 34 Осознание возбуждения женщинами

#### Перед началом

Вспомните кратко о шкале возбуждения, описанной в главе 3. Оставьте около двадцати минут для этой части упражнения.

#### Упражнение

Лягте удобно на спину, слегка раскинув руки и ноги. Пусть ваш партнер начинает эротические ласки, постепенно продвигаясь к гениталиям. Затем он будет медленно ласкать гениталии, возможен и оральный секс, если он решает выбрать этот способ, в очень чувственной, медленной, концентрирующей манере. Обратите внимание на то, что вы чувствуете, когда его язык соприкасается с вашими половыми органами и у вас возникает возбуждение. Примерно каждые пять минут ваш партнер будет спрашивать вас об уровне вашего возбуждения. Скажите вашему партнеру о том, на каком уровне возбуждения вы находитесь. Сконцентрируйте внимание на возрастании удовольствия по мере продолжения ласки. Отметьте, какие ощущения особенно приятны.

Пусть ваш партнер спросит вас об уровне вашего возбуждения четыре или пять раз в течение этого двадцатиминутного упражнения. Не имеет значения, насколько высок уровень возбуждения и что происходит с ним (повышается он или понижается), когда партнер спрашивает. Для вас важно, чтобы вы расслабились, смогли распознать свои уровни возбуждения и сообщить их партнеру.

Самопонимание, которое вы получаете от этого упражнения, полезно, при этом не важно, насколько оно вас возбуждает. Если оно не слишком действует на вас, сообщите об этом вашему партнеру. Но если это приводит вас к оргазму, продолжайте и наслаждайтесь. Только не стремитесь ускорить его.

### УПРАЖНЕНИЕ 35Достижение максимума возбуждения для женщин

Цель этого упражнения - научиться управлять своим возбуждением так, чтобы оно стало происходить волнообразным предсказуемым образом. Это будет стимулировать выброс эндорфинов, тех вызывающих ощущения веществ, которые путешествуют по всему вашему организму. Пятнадцать или двадцать минут нарастания возбуждения до максимума создадут достаточно сексуальной энергии, чтобы привести вас к чувствительному кульминационному моменту.

Если ваш партнер стимулирует вас способами, которые я предлагаю, вы сможете почувствовать экстаз прежде, чем закончится упражнение.

#### Перед началом

Возьмите немного детского крема или вашего любимого крема для тела.

#### Упражнение

Лягте удобно на спину, слегка раскинув руки и ноги. Пусть ваш партнер начинает эротические ласки и постепенно передвигается к вашим гениталиям. Он будет ласкать вас с использованием крема, перемещаясь как можно медленнее, и затем раздвинет ваши ноги так, чтобы видеть ваши внутренние половые губы.

Затем партнер будет медленно прикасаться кончиком языка к гениталиям от входа во влагалище и до центра ваших влагалищных губ. Его язык будет скользить или слегка ударять по вашему клитору, как если бы это было "столкновение на скорости". Используйте все ваше внимание на то, чтобы следить за дорожкой, по которой движется его язык. Он должен повторить это несколько раз, причем каждый следующий раз медленнее, чем предыдущий. Вы найдете это ощущение весьма волнующим. Он может также вставить кончик пальца в ваше влагалище и поглаживать мускулы вокруг входа в него.

Вы можете почувствовать сокращение ЛК мускула, поскольку он напрягается вокруг его пальца. Когда вы достигаете возбуждения на уровне 3, сообщите об этом вашему партнеру. Он прекратит ласки на несколько секунд, чтобы дать вашему возбуждению упасть на пару уровней. Обратите внимание, что происходит в вашем организме, когда возбуждение падает. Затем он начнет ласкать вас снова. На этот раз попробуйте, если сможете, дойти до уровня 5 и скажите об этом вашему партнеру. Наиболее вероятно, что вы подниметесь на следующий уровень возбуждения, если будете помнить о чувственном сосредоточении и поддерживать ваши мускулы, включая ЛК мускул, в расслабленном состоянии. При помощи этих непрерывных ласк проследите, сможете ли вы достигнуть максимума на уровнях б, 7, 8 и 9. После каждого пика позвольте вашему возбуждению снизиться примерно на два уровня. Если вы достигаете оргазма в ходе упражнения, это прекрасно. Попробуйте оставаться настолько пассивной, насколько вы сможете, и в ходе оргазма, если он произойдет.

Обычно в ходе оргазма происходит непроизвольное мускульное напряжение, но чем более пассивной вы останетесь, тем ближе вы познакомитесь с тем, как ваше тело ощущает себя на действительно высоких уровнях возбуждения и оргазма. Если вы не достигнете высоких уровней возбуждения в первый раз, когда делаете это упражнение по достижению максимума, не беспокойтесь об этом. Иногда требуется некоторая практика, чтобы быть в состоянии достигнуть более высоких уровней. Распознавание вашего уровня возбуждения и сообщение об этом партнеру поможет вам в следующий раз добраться до более высокого уровня. Помните, что ощущения, связанные со спадом кривой сексуального пика, являются столь же важными для распознавания, как и ощущения, сопровождающие нарастание сексуального возбуждения.

Повторите это упражнение столько раз, сколько нравится вам и вашему партнеру. Кроме того, продолжайте самостоятельные упражнения по достижению максимума так часто, как вам нравится. Это поможет вам испытывать более сильный оргазм.

### УПРАЖНЕНИЕ 36Поддержание стационарного возбуждения для женщин

В этом упражнении вы научитесь поддерживать себя на определенных уровнях возбуждения (плато) при помощи стимулирования, проводимого вашим партнером. Помните, что дыхание, использование ЛК мускула, тазовые движения и переключения внимания смогут помочь вам поддержать себя на определенном уровне возбуждения. (Чтобы вспомнить эти методы, см. главу 3.)

Другой способ поддерживания себя на уровне плато состоит в том, чтобы вовремя попросить вашего партнера остановить или начать стимулирование. Когда вы достигаете точки, в которой вы хотели бы остаться на уровне плато, скажите "остановись". Когда уровень вашего возбуждения начинает падать, скажите "начинай". В другом варианте вы можете попросить вашего партнера ускорить или замедлить стимулирование, говоря "быстрее" и "медленнее".

Поэкспериментируйте, для того чтобы установить, какую сексуальную нагрузку вы можете выдержать. Обратите внимание, как меняются реакции вашего организма по мере того, как вы улучшите контроль над собственным возбуждением вплоть до достижения кульминационного момента.

#### Упражнение

Лягте на спину, слегка раскинув руки и ноги. Ваш партнер начнет эротические ласки и затем передвинется к гениталиям. Начинайте возбуждение до уровня 3 или 4 при помощи стимуляции губами и языком. Когда вы достигаете уровня 5, посмотрите, сможете ли вы оставаться там в течение нескольких секунд, изменяя картину вашего дыхания. Когда вы достигаете уровня выше чем 5, замедляйте дыхание, пока не опуститесь до уровня ниже 5.

Затем, чтобы снова добраться до уровня выше 5, дышите немного быстрее, пока не начнете задыхаться. Посмотрите, сможете ли вы оставаться на уровне 5 в течение нескольких секунд или даже минут при помощи всего лишь слежения за своим дыханием и его регуляции. Затем попробуйте более высокое плато, используя ваш ЛК мускул, чтобы поддержать уровень возбуждения. Когда вы достигнете точки выше 6, сожмите дважды ваш ЛК мускул, чтобы вернуться на уровень ниже 6.

Когда вы хотите дойти до более высокого уровня возбуждения, расслабьте ваш ЛК мускул и позвольте возрастать вашему возбуждению. Посмотрите, сможете ли вы поддерживать возбуждение на уровне б при помощи только ЛК мускула.

Попытайтесь сохранить возбуждение на тех же самых или более высоких уровнях, используя изменения в движениях ваших бедер и в вашем центре. Обратите внимание на то, какая комбинация методов является наиболее эффективной для вас. Пусть ваш партнер продолжает ласкать ваши гениталии руками, губами и языком.

Посмотрите, сможете ли вы объединять все методы и использовать их одновременно. Если вы сможете поддерживать возбуждение в течение нескольких секунд на уровне 7 или 8, вы готовы перейти к следующим упражнениям.

### УПРАЖНЕНИЕ 37Достижение максимума возбуждения в половом акте

Женщины, выполняйте это упражнение до тех пор, пока не будете способны легко доходить до уровня 8 в течение двадцати минут. Тогда вы будете готовы к упражнениям по оргазму, описанным в следующей главе. Ваш партнер снова будет играть активную роль.

Чем больше вы и ваш партнер сможете сосредоточиваться вместе, пока партнер медленно вводит половой член, тем более чувствительным будет это упражнение для вас обоих.

#### Перед началом

Проверьте, выделилась ли у вас соответствующая вагинальная смазка. Вы можете начать это упражнение стимулированием вашего партнера при помощи рук и рта, так, чтобы он мог достаточно возбудиться, стать на колени над вами и ввести половой член. Обычно мужчина может выполнять активную часть этого упражнения, даже если уровень эрекции у него довольно низкий.

#### Упражнение

Начните с чувственного сосредоточения, как вы делали в каждом занятии. Затем пусть ваш партнер начинает эротические ласки и передвигается к гениталиям.

При помощи стимуляции руками и ртом доведите возбуждение до уровне 3, 4 или 5. Теперь согните ваши ноги и поднимите их вверх. Вы можете оставить их в таком состоянии или расположить икры ног рядом с бедрами. Пусть ваш партнер станет на колени между вашими ногами, при этом его половые органы должны располагаться напротив ваших.

Затем ваш партнер будет медленно прикасаться своим половым членом к вашим половым губам, точно так же, как он использовал свой язык в ходе предыдущих упражнений по достижению максимума. Вы будете ощущать ваш клитор, как выпуклость, которую медленно трет половой член вашего партнера. Дойдите до максимума на средних уровнях 5,6, или 7 при помощи этого типа стимуляции.

Оба партнера должны помнить о необходимости сосредоточения, дышать и сохранять все мускулы в расслабленном состоянии. Затем ваш партнер нанесет смазку на ваше влагалище и на свой пенис, прежде чем он начнет вводить сначала только головку своего члена в ваше влагалище. Достигните еще одного пика, в то время как головка его члена стимулирует ваш ЛК мускул. Помните о дыхании каждый раз, когда ваше возбуждение возрастает.

Затем ваш партнер введет половой член во влагалище полностью и будет двигаться по возможности медленнее. Он должен совершать круговые движения как при прямом, так и при обратном движении, сосредоточиваясь на собственных ощущениях, а не пытаясь возбудить вас.

Ваш партнер будет продолжать медленно ласкать внутреннее пространство влагалища своим половым органом. Думайте о его половом органе, как о гигантском языке, который облизывает внутреннюю поверхность вашего влагалища. Если половой орган вашего партнера имеет искривление, посмотрите, сможете ли вы почувствовать, когда он достигнет вашей G-области. Это может быть настолько приятным, что вы можете перестать правильно дышать, так что не забудьте о дыхании.

Вы можете достичь максимума на уровнях 8 или 9 при этом типе стимулирования. Если вы способны при помощи этого упражнения пройти полностью весь путь до оргазма, это прекрасно. Наслаждайтесь, особенно если это происходит несколько раз. Но вы должны быть уверены, что по пути наверх вы достигли максимума на всех промежуточных уровнях.

### УПРАЖНЕНИЕ 38Достижение стационарного возбуждения при половом акте

Это упражнение поможет вам поддерживать стабильное состояние возбуждения в ходе полового акта, когда ваш партнер активен. Научившись поддерживать стабильное состояние возбуждения, вы сможете достичь многократного оргазма. После первого оргазма попросите вашего партнера, чтобы он продолжал возбуждать вас так, чтобы уровень не падал ниже 9. В этой точке может потребоваться лишь несколько движений, чтобы привести вас снова в состояние оргазма.

#### Перед началом

Убедитесь, что у вас есть соответствующая вагинальная смазка. Вашему партнеру могут потребоваться ваши ласки для возникновения эрекции.

#### Упражнение

Лягте на спину, слегка раскинув руки и ноги. Ваш партнер начнет эротические ласки и будет продолжать ласки гениталий и ласки при помощи губ и языка.

Проделайте пару упражнений на удобных для вас уровнях 3, 4 или 5. Затем поднимите вверх ноги и согните колени. Ваш партнер станет на колени между вашими ногами и нанесет смазку на свой член и ваше влагалище. Он медленно начнет ласкать ваши гениталии своим половым органом. Сначала он будет ласкать наружную часть ваших гениталий. Затем он медленно вставит головку своего полового органа, а затем и весь член и будет ласкать внутреннюю часть влагалища.

Когда ваш партнер начнет фрикции, посмотрите, сможете ли удержать возбуждение на уровнях 5, 6, 7, 8 или даже 9, используя методы, которыми вы пользовались до сих пор, - дьхание, ЛК мускул, движения бедер, переключение внимания и взаимодействие с вашим партнером. Попробуйте комбинировать методы или даже использовать все методы одновременно. Для каждого плато сообщите вашему партнеру, на каком уровне возбуждения вы собираетесь остановиться и как вы собираетесь это делать, - это надо для того, чтобы он тоже знал схему вашего сексуального возбуждения. Со временем все эти методы станут автоматическими, и вам больше не нужно будет об этом думать.

Отведите от пятнадцати минут до получаса на ту часть упражнения, которая связана с проникновением полового члена. В ходе упражнения вы можете оставаться на любых уровнях возбуждения, которые вам нравятся. Легче всего делать это на более низких уровнях. Это поможет вам наслаждаться больше, чем в случае ваших попыток удержаться на более высоких уровнях сексуального возбуждения. Попробуйте сохранить возбуждение на уровне 9 так долго, как только вы можете, а затем просто остановитесь и позвольте себе испытать оргазм. Если вы проделали все упражнения, описанные в этой главе, и хотели бы испытывать оргазм в еще большей степени, попробуйте выполнить упражнения, описанные в следующей главе. Они будут очень полезны, если вы не были способны достичь оргазма при введении полового члена.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".