**Раскрываем сексуальность. Гимн оргазму**

Сексуальность – это та сфера, в которой больше всего запретов и ограничений. Отсюда чувство вины, стыда, отсутствие оргазма и общая неуверенность в себе. ак откуда же берутся эти запреты и как от них избавиться?

Большинство этих посланий, конечно пришли к нам из детства, от родителей, из семьи: «Мастурбация – это плохо», «Секс не для тебя, еще рано этим заниматься», «Нельзя заниматься сексом без любви», «Ты можешь забеременеть или заразиться чем-нибудь, поэтому лучше не заниматься сексом» и т.д. Также на протяжении всей жизни мы продолжаем получать чужие представления и ограничения. Практически все сталкивались с так называемым «двойным стандартом», когда в обществе есть более лояльное отношение к свободной сексуальной жизни мужчин и при этом осуждение женской сексуальности.

Но действительно ли существует эта тюрьма и должен ли каждый из нас придерживаться этих взглядов? Давайте разберемся с этим.

Да, действительно существуют такие чувствительные периоды в жизни человека, когда он наиболее восприимчив к восприятию информации извне – это прежде всего возраст от рождения до 5 лет, подростковый период. Поэтому мы естественно воспринимаем весь бред, который нам говорят, и потом бережно его храним в закоулках своего сознания, совершенно не догадываясь, что жизнь может быть другой. Эти ограничивающие убеждения и порождают такие неприятные чувства как вина, стыд, невозможность испытать оргазм и полное удовлетворение, которое может дать сексуальная жизнь. Но, когда мы это понимаем у нас есть возможность сделать выбор и стать другими, т.е. по другому относиться к своей сексуальности и получать всю радость, данную нам природой. А сейчас проделайте небольшое упражнение, которое поможет вам лучше понять свою сексуальность.

1. Переведите фразу типа «Общество требует…..» в «Я требую от себя ….» и примерьте на себя эту новую роль, как вам в ней? Что приходит? Какие мысли, чувства?.

2. Далее переведите «Я требую от себя…..» в «Я требую от кого-то…..» и «Кто-то требует от меня…..» Посмотрите, как вы ведете себя – придираетесь, шантажируете, угрожаете? Если вы сосредоточитесь на своих фантазиях, вы увидите, сколько много в «вашей совести» является вашим собственным скрытым нападением. Такое разделение поможет вам понять, что в вашем отношении к сексуальности является рациональным, а что иррациональным, т.е. ограничивающим навязанным убеждением.

Упражнение лучше проделать, а не просто прочитать. Так Вы получите практическую пользу и станете более сексуально свободным человеком. Итак, теперь о самом приятном – об оргазме.

Что такое оргазм?

Ответы женщин совершенно разнообразны:

«Тебя словно накрыло волной»;

«Словно молния в голову…»;

«В этот момент я забываю, кто я»;

«Это буря, которая рождается внизу живота и охватывает все тело»;

«Как автоматная очередь, один за другим… И кажется, что это будет бесконечно»….

Если же говорить простым языком, то это разрядка организма в процессе сексуального контакта, которая выражается в удовольствии и удовлетворении. У каждой женщины это индивидуальное переживание. Тантра определяет оргазм как «сексуальное событие, которое переживается телом, сердцем и душой», так подчеркивается мощнейшая связь сексуальности, любви и духовности.

Как приходит оргазм? Его природа – спонтанность.

Итак, как же так происходит, что не все женщины испытывают это данное нам природой удовольствие? Тема отсутствия оргазма очень обширная и в данном очерке, я не претендую на ее полное раскрытие. Но некоторыми мыслями и опытом поделиться смогу. Способность испытывать оргазм неразрывно связана с заботой о собственном удовольствии. Что это значит? Мы часто желаем понравиться друг другу и порой это желание настолько сильное, что приводит к тому, что забываем о своем удовольствии. Желая понравиться партнеру, женщины порой имитируют оргазм, рассчитывая этим удержать мужчину. Таким образом, секс становится средством манипулирования, а не контактом, ведущим к получению наслаждения. Секс и оргазм как его кульминация - истинная спонтанность, он не может быть предназначен для чего-то, он ценен сам по себе. И когда мы отбрасываем все мотивы и просто занимаемся любовью ради самого этого занятия, то тогда и случается оргазм.

Первое, на мой взгляд, это желание в данный момент и с этим человеком заниматься любовью. Если оно есть – отлично, если нет, но человек, предположим, нравиться и хочется ему понравиться, то стоит все-таки быть верной себе и перенести занятие любовью на другой момент. Ничего страшного в отсутствии желания в данный момент нет.

Второе, когда вы уже занимаетесь любовью, постарайтесь прислушиваться к своим ощущениям, переживаниям. Если что-то не нравиться, или наоборот чего-то хочется, то позаботьтесь о себе – скажите об этом партнеру. Экспериментируйте, исследуйте свои реакции, находите то, что приносит вам наибольшее удовольствие. Не стоит думать, что все происходит само собой. Да, магия, конечно, бывает, но если этого не происходит то не стоит делать вывод о том, что сложно получить оргазм.

И третье, какими бы не казались, на первый взгляд, неприличными фантазии и желаемые действия, попробуйте, рискните, сделайте, будьте спонтанны. В большинстве случаев наши мысли по поводу негативной реакции партнера не соответствуют действительности.

Самое главное, это понимание того, что никто никого НЕ ДОЛЖЕН УДОВЛЕТВОРЯТЬ. Если последовать за своими ощущениями и желаниями, то оргазм придет сам. Это естественное проявление человеческой природы, доступное каждой женщине.

Как ожидания мешают оргазму?

Мы так устроены, что любим, загадывать наперед. В известном смысле, без этого нельзя. Потому как успешный человек тем и отличается, что умеет строить планы и реализовывать цели. Однако часто случается так, что мы настолько погружаемся в будущее и реализацию долгосрочного, что теряем счастье – то счастье, которое случается уже сейчас.

О чем я? «Я не могу достичь оргазма». «Я все еще не замужем». «Я не живу в шикарном доме». Да, ставим цели, все делаем для их достижения, а оно почему-то не наступает, не приходит, не случается. Где же здесь «собака порылась»?

Стремясь к чему-то вольно или невольно, мы создаем картинку желаемого. Соответственно теперь, чтобы реализовать свою цель нужно воплотить в жизнь картинку. И тут начинается самое интересное – ожидание. Появляется куча ожиданий того, каким должен быть результат. Например – «Так во время оргазма мне должно быть неописуемо хорошо, наверное, меня накроет как волной…. и …..». «Так, ну я конечно ему сразу понравлюсь, он подойдет ко мне первым…» «Хорошо, он мне нравится и я ему, нам интересно вместе, и в сексе все хорошо. Пожалуй, он мне подходит, это серьезно…» Примерно такие мысли посещают нас, проще говоря, мы забегаем вперед и начинаем жить будущим, опережая события и ожидая соответствия нашей картинке. Жизнь же, как правило, редко укладывается в узкие рамки, на то, она и жизнь. И тщетно, мы пытаемся понять, почему же все не так складывается, и почему же мы не достигаем желаемого.

Начинайте жить тем, что есть сегодня. Ощутите всю полноту происходящего с вами. Уже сейчас есть прекрасные ощущения в теле, и если следовать за ними, то наступит ваш оргазм, и я подчеркиваю именно ваш. Он может не соответствовать ожиданиям, но вы испытаете его во всей полноте и с той гаммой ощущений и чувств, которая свойственна только вам.

То же и с отношениями – живите настоящим, позвольте вырасти чему-то красивому, не забегайте вперед со своими ожиданиями. Сейчас есть то, что есть, ощутите это со всей тотальностью и прислушайтесь к тому, чего вы хотите. Развитие отношений – это всегда загадка, и чем меньше мы ожидаем, тем больше получаем.

Счастья вам и множественных оргазмов!