## Сексуальные расстройства у женщин

Наиболее распространенные сексуальные расстройства, с которыми сталкиваются женщины - это отсутствие полового влечения, трудности с возбуждением и оргазмом, боль во время полового акта. В этой главе предлагаются практические упражнения, которые помогут вам достигать возбуждения, полноценных оргазмов и победить боли при совокуплении. Лучше понимая свое тело, вы укрепите мощь связи сознания с телом.

**Женская сексуальность и половое влечение**

С годами я многое узнала о женской сексуальности и я *не верю,* что сексуальность и половое влечение - это одно и то же. Но и то, и другое способствует женскому желанию совокупляться и ощущать сексуальную близость.

Половое влечение женщины определяется наличием тестостерона - того же гормона, что и у мужчин. (Как известно, организм женщины тоже производит тестостерон, только в гораздо меньших количествах, чем организм мужчины.) Половое влечение - это сложное явление, в котором наше настроение, самосознание, интимные отношения и внешние обстоятельства определяют сексуальный интерес и возбуждение.

Давайте вначале поговорим о половом влечении, поскольку оно более изучено. Наша сексуальность подвижна и зависит от гормональных изменений. Эти гормональные изменения, в свою очередь, определяются жизненными обстоятельствами. Беременность, рождение ребенка, менопауза, хирургические вмешательства изменяют уровень гормонов, тем самым усиливая или ослабляя уровень полового влечения. Таблетки против беременности могут способствовать сексуальным позывам ввиду того, что они искусственно регулируют гормональный фон. Хорошим пособием для понимания изменений и циклов полового влечения у женщин может служить книга Элизабет Дэвис "Женщины, секс и половое влечение" (Women, Sex and Desire).

Если в прошлом у вас было очень сильное половое влечение, для вас было бы необычным делом длительное отсутствие желания заниматься любовью. Если вы обеспокоены тем, что утратили половое влечение (вы никогда не хотите заниматься любовью), а окружающие условия не изменились (вы по-прежнему любите своего партнера, не испытываете чрезмерных стрессов и не принимаете контрацептивов или других гормональных препаратов), у этого явления могут быть биологические причины. Я рекомендую вам обследоваться у эндокринолога, который проверит уровень ваших гормонов.

Половое влечение подпитывается нашим сознанием. Таким образом, стресс, недостаток сексуального опыта или смелости, а также умеренная депрессия могут иметь отрицательные последствия. Низкое сексуальное желание - явление весьма распространенное: в 1980-х годах многие люди чувствовали, как их желание уступает стрессу и перегрузкам на работе, что стало известно как "болезнь яппи". К счастью, это лечится очень легко. Если с вами происходит нечто подобное, упражнения, описанные в данной книге, помогут вам расслабиться, понять свой сексуальный потенциал и возбудить сексуальное желание.

Менее распространенная и более серьезная причина снижения полового влечения - последствия травматического события, в особенности, сексуальной природы. Мы часто справляемся с травмой, недавней или прошлой, вытесняя ее из своего сознания. Если вы столкнулись с этим, я настаиваю на том, чтобы вы обратились за профессиональной помощью и занялись сексуальным исцелением. Избавление от последствий травмы поможет вам познать весь спектр вашей сексуальности.

*Программа*

*Усиление сексуальною желания*

Как следует из моего опыта, сексуальное желание у женщин - это замысловатое сплетение факторов. Оно в той же степени - если не в большей - определяется любовью, согласием принять другого, окружающей обстановкой и привлекательностью партнера, что и уровнями гормонов и стресса. Все мы бывали в ситуациях, когда нам не хотелось заниматься любовью из-за того, что мы казались себе непривлекательными, устали от стресса, наш партнер был не склонен к общению, белье было не выстирано, мы волновались за детей или о том, что должны сделать завтра.

Где же выход? Если для занятий любовью вам нужны особые условия, сделайте все, чтобы создать их - все до последней мелочи. В мире нет совершенства, но если вам хочется заниматься любовью в красивой обстановке с цветами, французскими духами, музыкой, кружевным бельем, создайте для себя такую обстановку, пусть даже на одну ночь! Если вам нужно почувствовать себя красивой перед занятиями любовью, найдите время принять ванну, сделать маникюр и педикюр, прическу или надеть эротическую одежду. Все это поможет усилить ваше сексуальное желание, потому что обострит чувственность.

Что делать, если ваше сексуальное желание уменьшилось из-за снижения самооценки или ухудшения фигуры? Попробуйте упражнения на формирование образа тела из главы 6. Вы можете поднять отношение к себе на должный уровень, если убедитесь в красоте и силе своего тела.

Что если желание заниматься любовью с вашим партнером пошло на спад, или вы находите его непривлекательным? Упражнения на укрепление интимной связи и налаживание механизмов общения из глав 3 и 12 вернут вам партнера и его тело, нюансы ваших интимных взаимоотношений, а также те качества вашего партнера, которые притягивали вас к нему. Они могут помочь вам осознать, что созрело и изменилось со временем в вас обоих.

Углубить свое сексуальное желание можно, поддержав свой чувственный и сексуальный потенциал.

* Попробуйте выполнить упражнения на прикосновение к самой себе, описанные в главе 2, чтобы узнать больше о своем теле.
* Улучшите свою сексуальную форму с помощью упражнений из главы 4.
* Одним из самых действенных средств могут стать целительные упражнения с партнером из главы 5.
* Если вы проработаете все упражнения с партнером, приведенные в этой книге, включая целительное совокупление, я гарантирую, что сексуальное желание к вам вернется.

**Усиление возбуждения**

Вам трудно возбудиться? А вы знаете, каково ваше чувство возбуждения? Вы не ощущаете того, что должны ощущать?

Некоторых женщин беспокоит, что у них нет смазки в нужное время или часто. Я обнаружила, что смазка не всегда является надежным признаком психологического или эмоцинального возбуждения, которое-то и есть главное в вашем половом влечении. Количество смазки может варьироваться в зависимости от уровня гормонов и возраста; она вырабатывается рефлекторно во время прикосновения к определенным местам влагалища. Смазка может выделяться и безо всякого чувства возбуждения, а может быть и обратная ситуация: возбуждение без смазки. Что вы действительно возбуждены, легче установить по вашим чувствам, а не по влаге между ног. Если у вас трудности с выделением смазки, используйте искусственный смазочный материал.

Если вы уже выполняли упражнения из других частей книги, вы, вероятно, уже успели познать новые высоты возбуждения. Упражнения на регулировку уровней, пики и ступени возбуждения, описанные в главе 6, будут особенно полезны для вас.

Если после этих упражнений вы все еще испытываете трудности при возбуждении с партнером, просто постарайтесь сбавить темп и смаковать сексуальные ощущения. Для многих женщин подойдет, если они не будут торопить события, а отдадутся наслаждению, которое дарит им партнер, лаская руками и ртом их половые органы, прежде чем начать непосредственно совокупление. Слишком быстрый ввод пениса может затормозить наступление возбуждения у женщин. К этому же приведет пассивное принятие любых ласк партнера. Поэтому станьте активной. Вы можете ощутить большой эмоциональный подъем, взяв инициативу в свои руки!

***Упражнение***

***Активное возбуждение***

Пусть ваш партнер будет пассивным. Попросите его лечь на спину, закрыть глаза и постараться не двигаться. Представьте, что его тело - это ваша игрушка или игровая площадка. Или вообразите, что он заснул. Играйте с ним, гладьте, ласкайте, лижите или сосите его тело. Все, что вы будете делать, нужно делать медленно, чувственно и безо всякого давления со стороны любого из вас. Если вы хотите взобраться на партнера и начать совокупление - пожалуйста. Настанет момент, когда он будет не в силах больше сдерживаться, и вы вместе предадитесь разгулу этой игры.

**Сильный оргазм**

Одной из самых распространенных трудностей в сексуальной жизни женщин является трудность вызывания оргазма во время полового контакта. Некоторые женщины, как они говорят, вообще никогда не чувствовали оргазма. Я, однако, полагаю, что каждая женщина испытала оргазм хотя бы раз в жизни. Это могло случиться в детстве, во сне, но она не придала этому значения. Более важно, и мой опыт это подтверждает, что каждая женщина *может* испытывать оргазм. Оргазм - это один из основных рефлексов тела, такой же, как зевота или чихание, он запускается надлежащим возбуждением. Вам только нужно найти свой индивидуальный способ его испытывать.

Как и сексуальное желание, вид стимуляции, ведущей к оргазму, и отрада самого оргазма уникальны для каждой женщины. Я призываю всех женщин не принуждать себя к оргазму. Важно, чтобы вы открыли в себе способность к оргазму любым путем, который приемлем и для вас, и для вашего партнера.

Некоторые женщины стараются испытать оргазм во время совокупления не столько потому, что это прекрасное ощущение, сколько для того, чтобы разделить это страстное выражение предельного возбуждения, незащищенности и свободы со своим партнером. Выполняя упражнения, вы увидите, что сексуальное исцеление обостряет ваши чувства и углубляет вашу близость.

Многие женщины ожидают от оргазма слишком многого, превращая его в самоцель. То, что оргазм может изменить вашу жизнь - и правда, и нет. Ваши занятия любовью станут более эйфорическими, тело станет более чувствительным, ваши отношения и здоровье тоже станут лучше. Но оргазм не сделает вас богаче или стройнее, не отучит ваших детей от шалостей и не освободит вас от уборки дома. (Он просто поднимет вам настроение!)

***Все краски, формы и размеры оргазма***

Многие женщины не знают, чего им ожидать от оргазма. Когда вы испытываете оргазм, мышцы вокруг матки и шейки матки сокращаются так, что сотрясается живот. Из влагалища может выйти воздух. Кровь приливает к стенкам влагалища, создавая давление, обусловливающее ток смазки. Артериальное давление, биение сердца и частота дыхания достигают максимума. Мышцы шеи, рук, лица и ног могут непроизвольно сокращаться, а напряжение ЛК-мышц заставит их сокращаться и некоторое время после. Вы можете ощущать дрожание в некоторых частях тела и теплоту, которая начинается в области бедер и распространяется на грудь, шею и лицо. Вы можете быть в упоении.

Во время оргазма симпатическая и парасимпатическая нервные системы работают одновременно. Сексуальная энергия как бы взмывает и высвобождается, давая вам чувство свободы и облегчения и иногда измененное состояние сознания (ощущение полета). Из некоторых женщин "бьют потоки" - женская эякуляция. Вы можете относиться к таким эякуляциям как к выдумке, но это реальность. Они происходят при активной стимуляции G-пятна, исключительно чувствительной зоны в верхней части передней стенки влагалища.

Все это выглядит потрясающе, не правда ли? Но на самом деле у большинства женщин оргазмы не всегда одинаковые. Иногда вы можете испытать сладострастный, охватывающий все тело полновесный оргазм, а иной раз - просто дрожание ЛК-мышц и приятные ощущения. Если вовремя не обратить на них внимание, то можно об этом и не догадываться. Некоторые женщины каждый раз ожидают чуть ли не землетрясения и, испытав умеренный оргазм, бывают разочарованы. Как результат женщины годами прикладывают невероятные усилия, чтобы иметь желанный оргазм. Они подвергают себя ненужным операциям по удалению листка с головки клитора, чтобы сделать его более чувствительным. Я даже слышала о хирурге, который делает операции на ЛК-мышцах, в результате чего они якобы становятся более чувствительными.

Если у вас трудности с оргазмом, или если у вас его никогда не было, вам *не* нужна операция. Вы - не исключение и не лишены способности к оргазму. После того, как вы пройдете программу сексуального исцеления, вы достигнете в оргазме новых высот.

***Программа***

***Развитие способности испытывать оргазм***

Первая ступень развития предрасположенности к оргазму -это изучение своего тела и своих сексуальных реакций. Недостаток знаний о себе - вот одна из главных причин неспособности испытывать оргазм. Независимо от партнера узнайте, что вас возбуждает. Углубите самопознание с помощью сексуальной атлетики, снижения беспокойства, укрепления интимной связи, прикосновений к себе, регулировки уровней и пиков возбуждения - упражнений, описанных в части 1.

Вам стоит купить вибратор и поэкспериментировать с различными ощущениями и стимуляцией, которые он может дать. С его помощью вы обнаружите много "заводных" точек, о которых прежде не знали. После того, как вы исследуете свои эрогенные зоны, переходите к упражнениям высокого уровня из главы 7 вместе со своим любовником. Если вы здоровая женщина, то познание основ сексуального исцеления подведет вас к краю оргазма и перенесет за его пределы. По правде, вам может больше ничего и не понадобиться. Упражнения курса сексуального исцеления - это фантастическое средство для женщины, которая хочет изучить себя, и они проверены на тысячах женщин.

Если вы, пройдя все упражнения этой программы, по-прежнему не будете испытывать оргазм во время полового акта, но будете хотеть его испытать, вот некоторые секреты.

***Упражнение***

***Мастурбация с дильдо (искусственным пенисом)***

Для женщин ключом к оргазму во время совокупления является осознание важности спазма ЛК-мышц. Пока ваши ЛК-мышцы остаются неразвитыми, они не могут сокращаться, когда "что-то" находится во влагалище. Чтобы научиться достигать оргазма во время полового акта, купите дильдо (искусственный пенис), близкий по размерам к пенису вашего партнера, и попрактикуйтесь с ним.

***Упражнение***

Медленно ласкайте свои половые органы с помощью дильдо. Чувственно касайтесь себя и помните, что нужно глубоко и ровно дышать, сосредоточившись на своих ощущениях. Введите дильдо, стимулируйте им ЛК-мышцы и начинайте отсчет пиков возбуждения. Напрягайте и расслабляйте ЛК-мышцы вокруг дильдо и ласкайте клитор. Отметьте, что вам наиболее приятно. Когда приблизитесь к оргазму, введите дильдо, как только ЛК-мышцы начнут сокращаться.

***Упражнение***

***Мастурбация с пенисом партнера***

После того, как вы несколько раз выполнили предыдущее упражнение в одиночестве, вы будете готовы проделать то же самое, используя пенис вашего партнера.

***Упражнение***

Разделите чувственные ласки половых органов или оральный секс с партнером, пока у него не наступит эрекция. Лягте на спину и поднимите ноги, а он пусть встанет между ними на колени. Он может ласкать пенисом вход во влагалище. Пусть он медленно дразнит ваши ЛК-мышцы, вводя пенис только на дюйм, а затем вынимая.

Ваш партнер использует свой пенис, попеременно лаская им клитор и ударяя ЛК-мышцы. Через несколько минут он может ввести его целиком и сделать несколько глубоких фрикций. Поскольку ваши ЛК-мышцы запущены предыдущим упражнением, они начнут льнуть к пенису вашего партнера и дрожать и, возможно, выдадут настоящий оргазм.

***Упражнение***

***Оргазм при введении пениса***

Многие женщины думают, что чем дольше совокупление, тем вероятнее оргазм. Неудивительно, что и многие мужчины думают так же. Это миф. Правда же в том, что если вы достаточно возбудились во время полового акта, то оргазм произойдет примерно в течение 7 минут. Следующее упражнение показывает, что вам не нужно долгое соитие, чтобы достичь оргазма: вы можете научиться испытывать его после 1-2 фрикций при введении пениса. Настоящий секрет этого упражнения заключается в пиках возбуждения, а не в проникновении пениса во влагалище.

***Упражнение***

Ваш партнер лежит на спине. Начните орально-генитальные ласки. Когда у него наступит эрекция, медленно тритесь клитором и большими половыми губами о пенис, но вводить его не следует. Достигните уровня 7 и 8 с помощью такой стимуляции.

Между пиками своего возбуждения занимайтесь оральным сексом с партнером, чтобы он достиг высокого уровня возбуждения.

Дойдите до уровня 9 с помощью трения пенисом вашего клитора и наружных частей влагалища. Сохраняйте мышцы ног и ЛК-мышцы настолько расслабленными, насколько можете. Закройте глаза и участите дыхание. Когда вы подойдете вплотную к оргазму, откройте глаза, глубоко вдохните и насадитесь на пенис на полную его длину. Вы, вероятно, достигнете оргазма примерно за 5 фрикций.

Наслаждайтесь, выполняя это упражнение до тех пор, пока не сможете иметь оргазм при первой фрикции. Лучше, если вы дойдете до уровня 9 несколько раз, чем только однажды или дважды, перед введением пениса, это повысит вероятность немедленного оргазма.

***Упражнение***

***Оргазм при введении пениса с использованием ЛК-мышц***

Можно использовать ЛК-мышцы, чтобы способствовать оргазму при первой же фрикции вашего партнера. Делайте упражнение, как описано выше, но когда вы будете "сидеть" на его пенисе, в дополнение к тому, что вы откроете глаза и глубоко вдохнете, "захлопните мышеловку" и сожмите ЛК-мышцы вокруг ствола пениса партнера. Часто это вызывает мощный оргазм, особенно если ЛК-мышцы к тому времени уже готовы к спазму.

***Упражнение Маневр моста***

Гражданское строительство тут совершенно ни при чем. На самом деле это доставляющий удовольствие способ самопознания, а также достижения сексуального взаимодействия. Данная методика создает психологический, поведенческий мост между вашей способностью испытывать оргазм при самостимуляции клитора и способностью испытывать оргазм во время совокупления.

***Упражнение***

Ваш партнер лежит на спине, а вы ласкаете переднюю сторону его тела и половые органы, чтобы возбудить его. Когда появится эрекция, забирайтесь на его пенис и начинайте "пики и ступени возбуждения", используя его пенис для получения удовольствия. Когда вы достигнете высоких уровней возбуждения, начинайте стимулировать клитор пальцами. Мастурбируйте до наступления оргазма путем одновременной стимуляции клитора и фрикций вашего любовника. Отметьте смешанные ощущения мастурбации и полового акта. С приобретением опыта вам будет требоваться все меньше и меньше стимулировать клитор, и вашей способностью испытывать оргазм вы будете полностью обязаны совокуплению.

***Вариант***

Есть две разновидности этого упражнения. Обе дают наилучшие результаты, если вы находитесь сверху. Попросите партнера стимулировать ваш клитор *его* рукой вместо того, чтобы делать это самой. Или же один из вас может использовать дильдо или вибратор для стимуляции клитора. Можно также попробовать чередовать пики возбуждения с помощью дильдо, вашей руки, руки партнера и его пениса.

***Упражнение***

***Имитация оргазма***

Ниже приводится одно из действенных упражнений для случаев, если вы все еще испытываете трудности в достижении оргазма. Имитация оргазма - это не просто его симуляция, чтобы доставить удовольствие вашему партнеру и заставить его думать, что у вас есть оргазм. Напротив, имитируя оргазм, вы научитесь обманывать свое тело, чтобы оно думало, что у вас *есть* оргазм. Иногда это служит для запуска настоящего оргазма. Это наверняка сработает в том случае, если вы можете подняться до уровня возбуждения 9, но не можете переступить грань оргазма.

***Упражнение***

Помните, что оргазм - это реакция всего тела, а не только то, что происходит в гениталиях. В момент оргазма ваше лицо перекашивают гримасы, ваши руки, шея и ноги конвульсивно вздрагивают, а ЛК-мышцы начинают сокращаться. Если вы воспроизведете эти действия на 9 уровне возбуждения, весьма вероятно наступление оргазма.

Занимаясь любовью с партнером, поднимитесь до уровня 9 "с хвостиком" и разыграйте оргазм: глубоко дышите, втяните низ живота, вдавите плечи в кровать, резко поднимите таз вверх, широко раскройте глаза и расслабьте ЛК-мышцы. Это может спровоцировать настоящий оргазм, который вы узнаете по спазмам ЛК-мышц.

Другой способ достичь этого следующий: подойти вплотную к оргазму и напрячь ЛК-мышцы вместо того, чтобы их расслабить. Это может дать начало необходимым спазмам.

Третья возможность: вообразить, что наступил оргазм, и вести себя так, как, по вашему мнению, ведут себя темпераментные женщины ("Я готова к заключительному аккорду, мистер де Милль!"). Стоните, рычите, молотите руками и ногами, имитируйте оргазм с помощью вокальных средств как делает это Салли в фильме "Когда Гарри встретил Салли". Иллюзия, будто вы возбудимая и легко доходящая до оргазма женщина, позволит вам сначала безопасно ознакомиться с техникой оргазма, пока вы не почувствуете себя свободно по отношению к нему.

Все эти методы вызова оргазма имеют нечто общее. Первое, вы научитесь фокусировке внимания, правильному дыханию и расслаблению, чтобы дойти до чрезвычайного, сильнейшего возбуждения. Вы учитесь фокусироваться так, что ни одна посторонняя мысль не отвлечет вас, когда вы достигните кульминации возбуждения.

Используйте эти методики имитации оргазма не ради имитации, но ради приучения себя к оргазму. Позже вы научитесь использовать эти спусковые механизмы во время полового акта. Как в любом сложном курсе обучения, первые самостоятельные попытки могут показаться натянутыми. Но со временем они станут инстинктивными, и расслабление и возбуждение откроют вам путь к истинному оргазму.

**Избавление от болей гинекологической природы**

Существуют два типа болей гинекологической природы: вагинизм и диспареуния. Оба типа относятся к ощущениям, вызванным психическими или эмоциональными факторами.

***Вагинизм***

Вагинизм - синдром, при котором ЛК-мышцы, окружающие вход во влагалище, входят в болезненный, бесконтрольный спазм. В результате вход во влагалище стягивается, и проникновение пениса становится невозможным. Как и большинство сексуальных проблем, вагинизм вызывает тревожное состояние, которое может являться следствием сексуальной травмы, страха, недостатка сексуальных знаний или насилия. Старые методы лечения заключались в том, чтобы научить женщину вводить серию расширителей, стержней различной толщины, во влагалище с целью сделать его доступным. Теперь используются более эффективные, целительные методы. Вместо неуклюжих расширителей вы можете использовать свои руки и руки вашего партнера, чтобы научиться расслаблять ЛК-мышцы. Ниже говорится, с чего можно начать.

Воспользуйтесь упражнениями с ЛК-мышцами, описанными в главе 4, чтобы обрести контроль над рефлексами; особое внимание уделите фазам расслабления между сокращениями ЛК-мышц.

Затем попробуйте прикосновения к себе и ласки половых органов, описанные в главе 2, чтобы лучше узнать свое тело. Если вам не удается ввести палец внутрь влагалища - не беспокойтесь, ласкайте его снаружи.

Затем повторите упражнения, касающиеся избавления от тревог и депрессии, описанные в главе 6.

Выполните упражнения на укрепление интимной связи и другие упражнения с партнером из глав 3 и 5, чтобы почерпнуть целительную энергию вашего партнера, но на ласках половых органов остановитесь.

Если вы страдаете вагинизмом, можете видоизменить эти упражнения, чтобы вам было удобно. Например, можно разбить упражнение на несколько мелких частей и каждый раз проходить лишь часть его. Также нужно убедиться в том, что во время выполнения каждого упражнения ваши ЛК-мышцы расслаблены. Если они напрягаются, остановитесь и вернитесь к предыдущему упражнению, которое доставляло вам чувство комфорта. Если вы не можете сами определить состояние ЛК-мышц, попросите партнера помочь вам. Когда вы закончите выполнение этой программы, попробуйте следующие упражнения.

***Упражнение***

***Лечение вагинизма: ввод пальца***

Это упражнение для вас, если вы уже достигли той стадии, на которой можете ласкать свои половые органы. Медленно ласкайте клитор, большие и малые половые губы, используя технику фокусировки ощущений. Дышите глубоко, расслабьтесь. Расслабьте ЛК-мышцы и попробуйте ввести кончик мизинца во влагалище примерно на сантиметр. Сожмите вокруг кончика пальца ЛК-мышцы и затем снова расслабьте их. Теперь посмотрите, сможете ли вы ввести мизинец на два сантиметра. Снова сожмите и расслабьте ЛК-мышцы. Повторяйте эти действия, пока во влагалище не будет свободно входить каждый палец каждой руки полностью. Если в какой-то момент вы почувствуете боль, не принуждайте себя, вернитесь назад, к той стадии, на которой у вас не было неприятных ощущений.

***Упражнение***

***Ввод пальцев партнера***

Это упражнение помогает задействовать целительную силу вашего партнера. По существу это то же самое, что и вышеприведенное упражнение, но вместо ваших пальцев здесь используются пальцы партнера.

Лягте и примите удобное положение, пусть партнер ляжет рядом. После ласки себя своей рукой и его пальцами, возьмите его руку и поочередно вставьте во влагалище каждый палец, от мизинца до большого. Всякий раз напрягайте и расслабляйте ЛК-мышцы. Рука вашего партнера должна быть полностью расслаблена, потому что важно, чтобы именно вы определяли глубину и продолжительность погружений.

***Упражнение***

***Ввод дильдо (искусственного пениса)* 1**

Купите дильдо, по размеру средний между вашим пальцем и пенисом вашего партнера. Устройтесь поудобнее и следуйте стадиям предыдущего упражнения, только вместо пальцев партнера используйте дильдо. Помните, что нужно дышать глубоко, расслабиться и сфокусироваться на положительных, чувственных ощущениях.

***Упражнение***

***Ввод мягкого пениса***

Следуйте упражнению по вводу мягкого пениса, описанному в главе 10, но введите его только на сантиметр, а не сразу весь целиком. Затем попробуйте ввести более эрегированный пенис и так далее до полной эрекции. После этого попробуйте выполнить это упражнение в других положениях кроме бокового перпендикулярного. Важно то, что *вы* определяете продолжительность, угол и глубину ввода до того, как это сможет делать ваш партнер. К тому моменту вы будете готовы попробовать выполнить некоторые упражнения высокого уровня из главы 7 и упражнения с совокуплением из главы 8.

Может создаться впечатление, что на лечение вагинизма уйдут годы, но будьте терпеливы и не торопитесь - и вы добьетесь своего. А награда будет очень велика.

***Диспареуния***

Диспареуния - это боли психического характера во время совокупления. Если вы чувствуете боль при половом акте, первым делом нужно устранить все, что может вызвать болевые ощущения: менструальные проблемы, опухоль, кисты яичников, венерические заболевания, инфекции, эндометриоз, повреждения, такие, как растяжение мышцы или порванная связка. Маловероятно, что боль вызвана физической аномалией, хотя медицине известны случаи, когда влагалище было разделено пополам мембраной, вообще отсутствовало или было глубиной в 2 сантиметра.

Если вы посоветовались с врачом и исключили все физические причины - значит, боль во время совокупления имеет психическую природу. Это тем более вероятно, если вы испытываете острую, колющую боль во влагалище во время соития, потому что влагалище не имеет таких нервных окончаний, которые могли бы так реагировать.

Первый шаг в лечении диспареунии - ознакомление с основными упражнениям нашего курса, которые я рекомендую всем: прикосновение к себе, укрепление интимной связи, упражнения с партнером, "сексуальная атлетика". Если ласки, особенно половых органов, болезненны, не продолжайте упражнение. После того, как вы начали создавать основу исцеления, преуспев в этих упражнениях, попробуйте следующие.

***Упражнение***

***Исследование влагалища***

Лаская половые органы, введите свой палец во влагалище настолько глубоко, насколько позволит боль. Когда вы достигнете места, где больно, вернитесь назад и ласкайте только до этой точки. (Помните, если вы не можете вставить палец во влагалище, значит, у вас вагинизм, а не диспареуния.)

В следующий раз вместо своего пальца используйте маленький дильдо. Введите его во влагалище до того места, где, согласно вашим опасениям, начинаются болевые ощущения. Расслабьте ЛК-мышцы и проверьте, можно ли ввести чуть дальше. Дышите медленно и глубоко, сохраняйте мышцы ног и другие мышцы тела расслабленными. Сделайте отметку на дильдо, чтобы видеть, до какого места он был введен. Каждый раз во время выполнения упражнения проверяйте, можно ли ввести дильдо чуть дальше без боли. Ваша цель - освоиться с ощущением введения чего-то внутрь вас так, чтобы это стало безболезненным.

***Упражнение***

***Лечение сексуальных болей: ввод пениса партнера***

Ваш партнер лежит на спине, а вы стимулируйте его, лаская половые органы, руками и орально, пока не наступит эрекция. Затем, обильно нанеся смазывающее вещество на свои половые органы, сядьте сверху на своего партнера и медленно введите во влагалище его пенис на один сантиметр. Если вы достигнете болевой точки, остановитесь. Расслабьте ЛК-мышцы и вводите пенис дальше, насколько сможете. Совершайте медленные фрикции, доходя до болевой точки. Контролируйте фрикции - ваш партнер должен оставаться пассивным.

Повторяйте совокупления до тех пор, пока не почувствуете себя достаточно комфортно, чтобы партнер стал активен. Он может начать с легких, чувственных вращении бедрами.

Когда вы освоитесь и с этим, попробуйте сменить позицию и выполнить некоторые из упражнений высокого уровня из главы 7 и упражнения с совокуплением из главы 8.

**Если у вашей партнерши трудности с возбуждением, оргазмом или сексуальные боли**

Если вы являетесь партнером женщины, которая старается избавиться от своих сексуальных затруднений, вы можете оказать ей существенную помощь, выполнив с ней некоторые упражнения. Во-первых, учитесь быть пассивным, просто получать. Это самое большее, что вы можете для нее сделать, потому что активность для нее - это исцеление. Вам придется оставить мысли типа: "Я - лучший врач, приду - и все болезни улетучатся". Пусть она станет самостоятельной.

Другая вещь, о которой нужно помнить, - это концентрация на прикосновениях друг к другу. Направьте свое внимание на эти прикосновения и придайте им целительную силу. Когда вы занимаетесь любовью, представляйте себе, как ласкаете пенисом влагалище партнерши. Вместо того, чтобы совершать резкие и стремительные фрикции для своего собственного удовольствия, почувствуйте каждый сантиметр ее влагалища, сконцентрируйтесь на исцелении, и вы оба получите от этого удовольствие.

**Когда нужна профессиональная помощь**

Как всегда, если вы выполнили упражнения, но не избавились от проблем, вам нужно обратиться за помощью к специалисту, который может воодушевить вас. Это особенно важно, если последствия насилия или травмы, имевших место в прошлом, не дают вам ощутить всю силу целительного прикосновения.

**Список использованной литературы:**

1. Кислинг Б. Целительные свойства секса. 1999.