## Сексуальные расстройства у мужчин

Хотя основное внимание в этой книге уделяется целительной силе сексуальности и тому, как сексуальное прикосновение может лечить эмоциональные и физические расстройства и отношения, я включила в нее две главы, рассказывающие о методах лечения специфических заболеваний мужчин и женщин. Я придаю этой теме такую важность, потому что эти заболевания нередко остаются невылеченными и относятся к "позорным" с точки зрения большинства болезням.

Некоторые эксперты считают, что если исцелить себя в эмоциональном плане, работать над своими отношениями и любить друг друга, то все сексуальные проблемы изживут сами себя. Позволю себе не согласиться с этим мнением. Я знала пары, у которых была цельная семейная жизнь, здоровые дети, успешная карьера, финансовое благополучие, все, чего они могли себе пожелать - и все же их сексуальная жизнь при этом оставалась чем-то грязным. Почему? Потому, что многие сексуальные проблемы происходят от пороков воспитания, и потом требуются специальные упражнения, чтобы переучить таких людей.

Несмотря на то, что я считаю возможным устранить специфические сексуальные затруднения и без любви, я уверена, что существует больше шансов решить сексуальные проблемы, если вы придете к этому в условиях близких, любовных отношений. Например, преодоление преждевременной эякуляции, весьма распространенного явления, часто является вопросом понимания и тренировки ЛК-мышц и эякуляции. Мужчина может изучить *механику* контроля эякуляции и в одиночку, без партнерши, однако если он будет заниматься с партнершей, он узнает не только, что такое хорошая эякуляция, но и что такое хорошие занятия любовью. В этом случае у него имеется также возможность развивать свои способности непосредственно во время совокупления. И, помимо прочего, он окружен любовью своей партнерши. Независимо от того, являются ли ваши отношения по-настоящему близкими или нет, эти упражнения будут способствовать улучшению вашей сексуальной жизни - они обладают большой скрытой силой.

Наиболее распространенные сексуальные расстройства, с которыми сталкиваются мужчины, - это низкое половое влечение, преждевременная эякуляция, проблемы с эрекцией (импотенция) и отсутствие оргазма и эякуляции. Ниже обсуждается каждое из них.

**Низкое половое влечение**

Из-за чего мужчина, у которого было стабильное половое влечение, перестает чувствовать желание? В некоторых случаях, особенно когда речь идет о мужчинах преклонного возраста, потеря полового влечения может быть обусловлена дефицитом гормона тестостерона. Если вы или ваш партнер ощущаете потерю сексуального желания, лучше чтобы врач проверил, какой у вас уровень тестостерона. Существенное понижение уровня тестостерона наблюдается у мужчин в очень редких случаях. Если обследование покажет нормальный уровень гормона, можно попробовать заставить его работать путем регулярной стимуляции и активности половых органов.

Если причина не в дефиците тестостерона, подумайте, что в вашей жизни не так. Причины понижения полового влечения могут быть не биологическими и не физическими. Я делю их на три категории, в порядке усиления их значимости. Первая - временный стресс, недостаток знаний в сексуальной области или сексуального опыта, недостаточная стимуляция могут помешать сексуальному возбуждению. Но от них относительно легко избавиться: если вы чувствуете стресс, ключом к выздоровлению является расслабление (ваши способности и ваши возможности расслабиться). Выходной день или уик-энд на природе даст вашему половому влечению шанс возрасти. Использование литературы, видео- или аудиоматериала также может способствовать тому, что желание вспыхнет.

Следующая причина - умеренная депрессия и тревожные состояния. И вновь они поддаются лечению релаксационными упражнениями. Временной "заплатой" на прорехе в хорошем душевном состоянии может стать любое просветление в повседневной жизни. Смех - одно из простых и эффективных лекарств: отвлекитесь от дел и сделайте что-нибудь забавное; возьмите в видеопрокате смешной фильм; развлекитесь с друзьями.

Если понижение вашего полового влечения вызвано одним из названных факторов, упражнения этой книги совершат настоящие чудеса, особенно ласки передней и задней сторон тела, а также половых органов, описанные в главе 5.

Более серьезной причиной низкого полового влечения может стать подавление или отрицание какого-либо травмирующего события в прошлом. Если это ваш случай, обратитесь к специалисту. Хотя другие методы могут способствовать временной стимуляции вашего полового влечения, однако единственным радикальным решением является возвращение к корням болезни и сознательное преодоление последствий психической травмы.

**Контроль эякуляции**

Преждевременная эякуляция, иногда называемая ускоренным семяизвержением, не определяется тем, сколько времени продолжается половой акт (минуты или секунды), сколько длятся ваши ласки и испытывает ли ваша партнерша оргазм. Нет, преждевременная эякуляция - это если она происходит до того, как вы этого захотите, когда у вас нет контроля над ней.

Некоторые эксперты считают, что продолжительность эрекции не имеет значения. Они полагают, что длительность полового акта перед эякуляцией не играет роли: если эякуляция наступила, можно продолжить совокупление с мягким пенисом. После стольких лет лечения мужчин с преждевременной эякуляцией мне грустно читать это. Я видела слишком многих мужчин, психологически опустошенных из-за этой проблемы. Это невыносимо для них - они хотят, чтобы занятия любовью продолжались как можно дольше, чтобы они могли дольше доставлять удовольствие своей партнерше и сами получать удовольствие, без беспокойства и без нажима. В дополнение к этому я знаю, что чем дольше мужчина занимается любовью, тем более он становится восприимчив к целительным прикосновениям партнерши. Преждевременная эякуляция может стать серьезным препятствием, уменьшающим способность исцелять и быть исцеленным сексуально.

Не обязательно быть половым гигантом, но нужно владеть ситуацией настолько, чтобы уметь контролировать позывы к эякуляции примерно на 75 %, что касается времени. Иногда эякуляция наступает помимо воли мужчины, в частности, если он молод, если занятия сексом у него нерегулярны или если он делает это с новой партнершей. Здесь нет почвы для беспокойства или стыда. Если когда-то вы могли контролировать эякуляцию, то сможете и теперь, и всегда. Упражнения в этой главе приводятся для тех, кто еще не научился контролю или для тех, кто в силу временных причин (стресс, тревога) не имеет его сейчас.

Важно также помнить, что качество занятий любовью не зависит от количества. Я думаю, что контроль над эякуляцией важнее просто для жизни, чем для того, чтобы сделать половой акт продолжительнее. Иногда вы и ваша любовница можете пожелать провести долгое время, занимаясь целительным совокуплением, описанным в главе 8. Иной раз вы можете просто хотеть сделать все быстро. И то, и другое говорит о вашей близости, так что вы наслаждаетесь и в том, и в другом случаях. Помешать этому может лишь преждевременная эякуляция.

Преждевременная эякуляция относительно легко лечится, особенно если ваша партнерша готова вам помочь. Вы должны вместе принять соглашение о том, что примерно три часа в неделю будете выполнять нижеприведенные упражнения на развитие сексуальной силы. Примерно через шесть недель ваш контроль будет гораздо более удовлетворительным. Если вы займетесь лечением какого-либо из заболеваний, упомянутых в этой или следующей главах, будьте прилежны, соблюдая временные соглашения, особенно если ведете напряженную деловую жизнь. Эта программа такова, что ваши представления и поведение изменятся, и точное расписание здесь исключительно важно.

Если вы работаете с этой книгой, чтобы исцелить свои отношения в целом, вы также можете оценить пользу этих упражнений, поэтому предлагаю вам попробовать выполнить их, когда вам захочется это сделать.

***Что вызывает преждевременную эякуляцию?***

Преждевременная эякуляция имеет место, когда ваши ЛК-мышцы сокращаются помимо вашей воли, что вызывает семяизвержение. Такой рефлекс срабатывает в ответ на тревожное состояние, как кратковременное, так и длительное. Кратковременная тревога заставляет напрягаться все тело, включая и ЛК-мышцы. Длительное тревожное состояние может сформироваться, если вы все время будете обеспокоены своей склонностью к быстрой эякуляции, и, если вы испытываете временный стресс или напряжение (например, с новой партнершей), это способно усугубить положение.

Любая программа обучения контролю эякуляции рекомендует три вещи: контроль ЛК-мышц, способность полностью расслабиться и осведомленность о собственных ощущениях. Вот почему не работает житейская мудрость - думать о чем-нибудь другом, чтобы удлинить половой акт. Вы сможете контролировать возбуждение и эякуляцию, только если будете уделять внимание своему телу, а не игнорировать его потребности.

*Программа*

***Лечение преждевременной эякуляции***

Если вы хотите раз и навсегда получить контроль над эякуляцией, попробуйте выполнить следующую программу:

* Каждый день делайте упражнения на развитие ЛК-мышц, описанные в главе 4.
* Каждый день делайте упражнения на дыхание животом, описанные в главе 6.
* Как только вы начнете чувствовать реакцию и способности своего тела, переходите далее к ласкам самого себя с фокусировкой ощущений и ласкам половых органов, описанным в главе 2.
* Затем в одиночестве займитесь регулировкой уровней возбуждения, упражнениями с пиками и ступенями возбуждения из главы 6. Делайте их от одного до трех раз в неделю в зависимости от наличия свободного времени.
* Когда вы почувствуете, что теперь больше знаете о своей сексуальной энергии и о контроле над ней, можно начинать работу с партнершей. Делайте одно или два упражнения с партнершей в неделю - не больше и не меньше. Вы хотите выработать целительную сексуальную энергию так же, как контроль над эякуляцией.
* Во-первых, наслаждайтесь самими упражнениями на укрепление интимной связи и ласками лица, передней и задней сторон тела и половых органов с партнершей (главы 3 и 5).
* Во-вторых, попробуйте выполнить упражнения, описанные ниже, "Пики возбуждения с сокращением ЛК-мышц" и "Первое совокупление без преждевременной эякуляции".
* После этих упражнений можно двигаться дальше к упражнениям с пиками и ступенями возбуждения, описанным в главе 7. Повторяйте эти упражнения, пока не сможете выполнять их в течение 20 минут.
* Занимайтесь любовью на боку, пока не сможете делать это в течение 20 минут.
* Когда ваш контроль над эякуляцией улучшится, и вы почувствуете, что с ней все в порядке, приступайте к упражнениям с совокуплением для сексуального целителя высокого уровня в главе 8. Можете ли вы выполнять каждое из них по 20 минут?

Что будет, если вы закончите упражнения с пиками и ступенями возбуждения в главе 7, но все еще будете чувствовать, что не достигли полного контроля? Может потребоваться легко подрегулировать способы выполнения упражнений и ваш настрой. Например, во время таких упражнений, как ласки половых органов, пики и ступени возбуждения не беспокойтесь об эякуляции и не сдерживайтесь. Если эякуляция произойдет преждевременно, просто насладитесь ею. Я имею в виду: просто предвкушайте эякуляцию, когда бы она ни случилась, и *испытывайте наслаждение* на вершине возбуждения вместо того, чтобы чувствовать вину.

Вы можете обнаружить, что во время упражнений с пиками и ступенями возбуждения ваша партнерша может ласкать вас так, чтобы у вас было больше времени между пиками. Некоторые упражнения уместно выполнить несколько раз, мануально и орально, пока не станете контролировать пики возбуждения в течение 15-20 минут. После этого приступайте к следующим упражнениям, которые направлены непосредственно на контроль эякуляции.

*Упражнение*

*Пики возбуждения с сокращением ЛК-мышц*

Чтобы научиться использовать ЛК-мышцы для того, чтобы делать перерывы в возбуждении, нужно знать одну хитрость. Обычно если вы достигаете определенного уровня возбуждения, а затем быстро сокращаете ЛК-мышцы раз или два, возбуждение снижается примерно на один уровень. На овладение этим приемом может уйти некоторое время, потому что сокращать ЛК-мышцы можно по-разному. Вы можете немного поэкспериментировать, чтобы посмотреть, какой способ подойдет вам больше всего. Перед тем как делать это с партнершей, поработайте в одиночестве.

Есть три основных способа сокращать ЛК-мышцы: одно продолжительное сокращение, два средних или несколько быстрых сокращений подряд, напоминающих спазмы ЛК-мышц при эякуляции. (Вас может заинтересовать, у кого хватило времени все это просчитать... Скажем так, мы обсуждали это с коллегами на работе.)

***Перед тем как начать***

Поэкспериментируйте с ласками половых органов (сами с собой) и с пиками возбуждения. Попробуйте сокращать ЛК-мышцы разными способами. Ваша задача - выработать то минимальное сжатие ЛК-мышц, которое снизит возбуждение на один уровень, не затронув эрекции. Если сократить мышцы слишком сильно перед тем, как наступит полная эрекция, она может временно пропасть. Не беспокойтесь - она вернется через несколько минут.

***Упражнение***

Выберите лучший способ сокращения ЛК-мышц, призвав все, чему вы научились в упражнениях с пиками возбуждения. На каждом пике распознавайте уровень возбуждения и сокращайте ЛК-мышцы. Дайте возбуждению подняться до уровней 6, 7, 8 и 9. Затем испытайте оргазм, не стараясь сдержаться. Повторите это упражнение два или три раза в разные дни, затем попробуйте выполнить его с партнершей.

***С партнершей***

При работе с партнершей ласкайте переднюю сторону тела и половые органы для подъема возбуждения. Проходя пики возбуждения, сообщайте ей номер уровня и сокращайте ЛК-мышцы выбранным ранее способом. Пусть все это время партнерша ласкает вас. На каждом пике, после того как вы сократите ЛК-мышцы, дышите глубоко и расслабьте мышцы тела. Продолжайте упражнение с пиками и посмотрите, сможете ли вы сокращением ЛК-мышц понизить возбуждение на уровне 9. Затем испытайте оргазм и эякуляцию, если хотите.

Когда вы выполните это упражнение, вы будете готовы к совокуплению. В первый раз делайте это особенным способом. Потом дайте волю пикам и ступеням возбуждения во время совокупления, как это описано в главе 8.

***Упражнение***

***Первое совокупление без преждевременной эякуляции***

*Перед тем как начать*

Пользуясь мануальной и оральной стимуляцией, пройдите уровни 4, 5 и 6. Лягте на бок лицом к партнерше, которая лежит на спине. Переплетите ваши ноги так, чтобы гениталии оказались друг против друга. Это удобная боковая позиция, при которой никто не находится сверху.

***Упражнение***

Нанесите побольше смазывающего вещества на пенис и вокруг влагалища партнерши. Медленно введите пенис, независимо от того, является он мягким, эрегированным или где-то между этими состояниями. Расслабьте все мышцы, дышите глубоко и отметьте уровень вашего возбуждения. Если это номер 6 или ниже, начните медленные вращения тазом, толчки и пики. Пройдите уровни 5, 6, 7 и 8, останавливаясь между ними так долго, как вам нужно. Посмотрите, сможете ли вы пройти несколько пиков возбуждения за 15 минут, затем эякулируйте, если есть такое желание.

Если уровень возбуждения выше, чем 6, когда вы впервые ввели пенис, извлеките его и дайте возбуждению снизиться, затем повторите ввод, даже если пенис мягкий. Если все, что вы можете сделать в этот первый раз, это лежать с введенным пенисом без движения - хорошо, это уже прогресс. Насладитесь интимной близостью. Вам нужно повторять это упражнение до тех пор, пока вы не научитесь распознавать уровни возбуждения и двигаться "внутри" партнерши. Дышите глубоко, расслабьтесь, сфокусируйтесь. Все в порядке.

После того как вы сможете совокупляться в боковой позиции в течение 15 минут, попробуйте выполнить упражнение с пиками возбуждения в разных позициях, как это описано в главе 8. Единственная разница между вами и кем-то, кто не озабочен своей эякуляцией, в том, что вам может быть лучше двигаться медленнее, повторять упражнения или сокращать ЛК-мышцы на некоторых пиках.

**Если у вашего партнера преждевременная эякуляция**

Если у вашего партнера преждевременная эякуляция, вы можете почувствовать себя неудовлетворенной. Это отличная возможность стать сексуальным целителем для своего партнера и себя самой. Чтобы подготовить себя к исцелению партнера, выполните упражнения сексуального исцеления в одиночестве. Делая это, вы поймете, чем заболел ваш партнер, и познакомитесь с терминами "пики" и "ступени". Вы также будете знать гораздо больше о своем собственном возбуждении и станете более предрасположены к оргазму, так что вам не нужно будет требовать от партнера длительного полового акта.

Изучите ваш настрой и отношение к партнеру, например, поток сексуальной энергии, которую вы шлете ему. В прошлом у вас было такое чувство, что он эякулирует быстро, потому что думает только о себе, а не о вашем удовлетворении. Чтобы избавиться от такого отношения, попробуйте упражнения с прикосновением к себе, описанные в главе 2, "дыхание животом" и упражнение на самовозбуждение из главы 6. Вместе с партнером можно выполнить упражнения на укрепление интимной связи (глава 3).

Когда придет время для работы с партнером, ваше отношение будет играть очень важную роль. Ласкайте его медленно, заботливо и не давите на него. Если он эякулирует помимо своей воли во время какого-то упражнения, продолжайте выполнять его или начните заново. Когда вы будете вместе выполнять упражнения с пиками и ступенями возбуждения, вы научитесь распознавать уровни его возбуждения и поймете, когда начинать и заканчивать стимуляцию. Не забудьте попросить партнера сделать то же для вас. В конце концов вы оба узнаете больше о возбуждении друг друга, укрепите сексуальную гармонию и получите большее взаимное удовлетворение.

***Когда нужна профессиональная помощь***

Если преждевременная эякуляция вас сильно беспокоит, вам может понадобиться профессиональная помощь - не потому, что вы сами не в состоянии помочь себе, но потому, что вам нужен кто-то для мотивации и руководства во время выполнения упражнений. Помните: преждевременная эякуляция

поддается стопроцентному излечению, и если у вас нет времени на выполнение упражнений, найдите специалиста по сексуальным расстройствам. Вы можете обнаружить, что все это время мешали сами себе достичь успеха, например, напрягая мышцы таза, или бессознательно препятствовали себе, договариваясь со своей партнершей и не выполняя договоренности.

**Настоящая эрекция**

Вот что действительно заботит мужчин, и здесь действительно нужно лечение. Я часто думаю, что если бы у мужчин был выбор: иметь полный набор чувств, возбуждение и желание, или иметь "железную" стабильную эрекцию в любое время, но безо всяких чувств, большинство выбрали бы эрекцию. Это удручающее обстоятельство, одним из последствий которого является то, что совершенно нормальные мужчины стремятся имплантировать протез. Также это побуждает мужчин оказывать давление на себя и своих партнерш вместо того, чтобы заниматься любовью. Конечно, женщина будет обеспокоена, если совместные действия будут не на равных. Но ведь большинство женщин хотят заниматься любовью с партнером, а не с пенисом.

К несчастью, медицинское сообщество способствует поддержанию этого нездорового отношения. Величайшими достижениями в области лечения сексуальных расстройств в недавнем прошлом считались протезы, вакуумные насосы для создания эрекции и инъекции в пенис. Я полагаю, что медицинское сообщество оказывает мужчинам медвежью услугу, убеждая их, что причины проблем с эрекцией чисто физические. Тенденция рассматривать наши тела в качестве машин, которые нуждаются в ремонте, в конце концов становится на пути сексуального исцеления и занятий любовью, потому что кроме тела у нас есть еще и сознание.

***Что такое нормальная эрекция***

Эрекция отражает состояние вашего физического здоровья, а также здоровья психического. Недостаточность эрекции возникает по разным причинам, включая болезни, стресс и проблемы в отношениях. Хотя большинство мужчин относятся к эрекции по принципу "все или ничего" (то есть либо эрекция есть, либо ее нет), на самом деле это не так. Можно заниматься любовью и с частичной эрекцией. Мужчина может иметь совершенно мягкий пенис и тем не менее заниматься любовью. Независимо от твердости пениса, мужчина может прочувствовать все стадии возбуждения и завершить их оргазмом.

В целях понимания эрекции как явления думайте о ее степени как об отметке на шкале от одного до десяти. Это не то же самое, что шкала уровней возбуждения, описанная в главе 6. Здесь нас интересует степень твердости пениса, а не ваши ощущения. На шкале эрекции первый уровень означает полное ее отсутствие - совершенно мягкий пенис. Уровни 2-4 означают наполнение: кровь начинает приливать к пенису, отчего он становится теплее и толще. Любой уровень выше 5 означает твердый пенис ("стойка"). Уровень 10 - чрезвычайная, почти болезненная твердость при эрекции.

Основываясь на этой шкале, подумайте хорошенько: есть ли у вас проблемы с эрекцией? Если вы регулярно достигаете уровней 7 или 8, способны заниматься любовью и не беспокоитесь насчет своей эрекции, то никакой проблемы не существует. Если время от времени вы не способны иметь эрекцию, например, в состоянии алкогольного опьянения, но в большинстве случаев все проходит хорошо, то все нормально. Нормально также и то, что во время занятий любовью уровень эрекции колеблется. Однако если вы не способны иметь эрекцию вовсе или регулярно теряете ее перед вводом пениса, читайте дальше.

***Физические причины***

Если вы точно знаете, что у вас есть проблемы с эрекцией, и вы хотите их решить, первое, что нужно узнать - это не является ли причина физической? Перед тем как обратиться к врачу и пройти дорогостоящие медицинские обследования, задайте себе следующие вопросы:

* Возникает ли эрекция ночью или утром, когда я просыпаюсь?
* Возникают ли эрекции ночью либо утром, но с партнершей как-то не получается?
* Возникают ли эрекции при мастурбации, но не с партнершей?

Здоровый мужчина имеет несколько эрекций в ночное время и во время мастурбации. Если вы ответили "да" не на все вопросы, ваше затруднение может иметь психологические корни, и тогда вам помогут упражнения, описанные в этой главе.

Если у вас никогда не было ночной или утренней эрекции или не было ее несколько лет, вам тоже стоит попробовать эти упражнения. Есть вероятность, что у вас проблемы физического характера, но так или иначе упражнения вам не повредят. Я видела, какие чудеса они творят в случаях органической импотенции, благодаря тому, как сознание действует на тело. Если вы выполните упражнения этой программы и не почувствуете улучшения, я рекомендую посетить уролога, специалиста по вопросам эрекции. Если у вас не бывает эрекции во время мастурбации (когда психологическое давление отсутствует), то почти наверняка это медицинский случай, и визит к врачу окажется отнюдь не лишним.

***Как добиться хорошей эрекции***

Есть некоторые моменты в отношениях сознания и тела, которые могут быть задействованы для достижения удовлетворительной эрекции.

***Отношение***

Начинать нужно с вашего отношения и сексуальной осведомленности. Никогда не принуждайте себя к эрекции во время какого-либо упражнения. Все упражнения, описанные в этой книге, включая совокупление, можно выполнить и без эрекции. Работая над упражнениями, уделяйте больше внимания уровням своего возбуждения, чем эрекции. Вы обнаружите, что эрекция не является центром сексуальной энергии; она является лишь ее выражением.

**Привычки**

После анализа вашего отношения критически оцените свои привычки. Вы переедаете? Вы курите, пьете, употребляете наркотики? Как я упоминала в главе 4, все это может вызвать серьезные затруднения с эрекцией. За избавлением от вредных привычек последуют долгожданные перемены в эрекции и сексуальной жизни вообще, в способности испытывать различные ощущения и, наконец, в самооценке.

**Медицинские *причины***

У вас есть хронические заболевания, которые могут влиять на эрекцию? Диабет, заболевания предстательной железы и нарушения кровообращения - это самые распространенные причины снижения способности иметь эрекцию. Кроме того, на это могут повлиять лекарства, принимаемые по предписанию врача, например, против гипертонии или язвы.

***Эмоции***

Наконец, подумайте о своих чувствах. У вас депрессия, тревожное состояние, стресс? Вы несчастливы со своей партнершей или чувствуете растущее отчуждение? Ваши отношения - это сплошные неприятности? Что ж, неудивительно, что у вас нет эрекции.

**"Газовое *воровство"***

Вдобавок к набору физических и эмоциональных проблем, способных повлиять на эрекцию, есть вероятность, что во время занятий любовью вы делаете что-то такое, что ей мешает. Бессознательное или сознательное сокращение ЛК-мышц во время возбуждения может помешать эрекции. Возбуждаясь, вы можете рефлекторно сокращать мышцы ног, живота или ягодиц. Некоторые мужчины делают это, потому что думают, будто это поможет эрекции. Однако происходит обратное, так как кровь, необходимая для достижения эрекции, приливает к сокращаемым мышцам. Эта ситуация называется синдромом "тазового воровства": длинная мускулатура тела буквально крадет кровь, которая могла быть использована для эрекции.

**"Слежка"**

И наконец, вы "следите"? Это определение было введено Мастерсом и Джонсоном, оно значит смотреть на свой пенис и беспокоиться насчет эрекции. Горшок, на который смотрят, никогда не кипит... и пенис, на который смотрят, никогда не встает.

***Программа Восстановление эрекции***

Если вы испытываете затруднения с эрекцией и хотели бы избавиться от них с помощью этой программы, есть одно упражнение, которое нужно выполнять каждый день, это "Ежедневный массаж половых органов".

В дополнение к этому массажу делайте следующие упражнения:

* Начните с упражнений на прикосновение к себе из главы 2.
* Пригласите партнершу для выполнения упражнений из главы 3.
* Развивайте ЛК-мышцы и потратьте время на то, чтобы обучиться расслаблению других мышц с помощью упражнений из главы 4.
* Затем переходите к "дыханию животом", пикам и ступеням возбуждения - глава 6.
* Когда вы почувствуете, что сила вашей сексуальной энергии значительно возросла, попробуйте выполнить упражнения для начинающих сексуальных целителей из главы 5.

Выполняя все эти упражнения, не принуждайте себя к эрекции. Не обращайте внимания на то, есть она или нет. Пусть ваша партнерша говорит вам об этом. Если эрекция появилась, а потом пропала, не пугайтесь. Замедлите движения, расслабьтесь и вновь сфокусируйтесь. Эти упражнения во многом помогут вам, а может быть, кроме них вам ничего и не понадобится.

Если у вас будет надежная, удовлетворительная эрекция на протяжении всех упражнений, переходите к упражнениям сексуального целителя высокого уровня и совокуплению, описанным в главах 7 и 8. Если проблемы с эрекцией сохраняются, то перед совокуплением вам нужно выполнить следующие упражнения.

***Упражнение***

***Ежедневный массаж половых органов***

Каждый день в течение 10 минут мягко массируйте пенис, особенно у основания. Тем самым можно вызвать прилив крови к генитальной области.

Не старайтесь вызвать эрекцию с помощью массажа. Массируйте для того, чтобы почувствовать пенис и познать сопутствующие ощущения. Это даст новые силы связи сознания и тела, которая очень важна для получения сильного возбуждения. Мягкий массаж поможет развить способность фокусировать ощущения, подобно первым упражнениям в этой книге на прикосновение к себе.

Делайте этот массаж независимо от того, есть у вас эрекция или нет. Обещаю, что вы почувствуете результат при выполнении последующих упражнений.

***Упражнение Чувство эрекции***

Поверите или нет, но некоторые мужчины настолько далеки от своего тела, что даже не знают, бывает у них эрекция или нет. Основные чувственные упражнения с фокусировкой ощущений, такие, как ласки лица, передней и задней сторон тела и половых органов научили вас чувствовать свое тело. Если у вас нет чувства эрекции, вы можете испытывать удовольствие, но не знать, достаточно ли пенис окреп для совокупления. Я работала со множеством пациентов с подобной проблемой. Для них было обычным делом, что на сеансе я 20 минут ласкала их гениталии, и пациент имел эрекцию почти все время, не зная этого. В конце концов эрекция пропадала, потому что проходило много времени, а человек не догадывался, что она вообще была.

Есть и другая причина недостаточного ощущения эрекции. Некоторые мужчины специально учатся игнорировать эрекцию, думая, что это лучший способ ее иметь. В общем, эта догадка отчасти справедлива. Вам нужно *прекратить беспокоиться о* своих половых органах и начать *чувствовать* их. Вы хотите сосредоточиться на ощущениях своих гениталий, а не игнорировать их.

***Перед тем как начать***

Чтобы начать упражнения по воспитанию чувства эрекции с партнершей, думайте о твердости пениса в соответствии с десятибалльной шкалой, как я уже упоминала в этой главе. Помните, что уровень 1 соответствует мягкому пенису, уровень 5 - началу отвердения и уровень 10 - полному, почти болезненному отвердеванию. Если у вас бывают эрекции по утрам или во время мастурбации, научитесь определять их уровень по этой шкале.

*Упражнение*

Лягте на спину. Партнерша начинает медленно ласкать с фокусировкой ощущений переднюю сторону вашего тела и половые органы и делает это примерно 20 минут. В какие-то моменты она будет спрашивать вас, какого уровня эрекции вы достигли. Если ваша оценка будет сильно отличаться от ее, она попросит вас открыть глаза и посмотреть на пенис.

Если вы оцените уровень своей эрекции как 2 (начало кровенаполнения пениса), а на самом деле она поднялась до 5 (начало отвердения), вам придется в это поверить. После того, как вы увидите свою эрекцию, снова закройте глаза и сконцентрируйтесь на ощущениях пениса, в то время как партнерша будет ласкать вас. Это научит вас распознавать силу эрекции не глядя.

Помните: нужно, чтобы ЛК-мышцы были расслаблены. Расслабьте ноги, дышите глубоко и сосредоточьтесь. Партнерша еще несколько раз спросит вас об уровне вашей эрекции. Если вам покажется, что эрекция носит принудительный характер, вернитесь назад, к уровню начала кровенаполнения пениса. Для первого раза возвращение к уровню 2 или 3 уже означает прогресс. Повторите это упражнение столько раз, сколько нужно, чтобы научиться уверенно распознавать определенную степень отвердения пениса.

***Без партнерши***

Замечательно, если у вас есть партнерша, которая может помочь вам в этом обучении, но делать упражнения можно и в одиночестве. Просто займитесь ласками половых органов и оценивайте степень отвердения пениса с закрытыми и открытыми глазами.

Физиология достижения и поддержания эрекции сложна и не является предметом нашего повествования. Конечно, об эрекциях можно было бы написать отдельную книгу. Лучше я расскажу о ней простыми словами. Представьте, что ваша партнерша занимается с вами генитальными ласками или оральным сексом. Если вы будете дышать глубоко и ровно, партнерша почувствует и даже сможет увидеть, как кровь приливает к пенису. Если же вы задержите дыхание, она увидит, как кровь отливает от него. Если вы будете держать мышцы живота, бедер и ягодиц расслабленными, кровь будет приливать. Если напрячь эти мышцы, кровь отхлынет от пениса. Если расслабить ЛК-мышцы, кровь приливает. Если напрячь, сознательно или бессознательно, кровь отливает от пениса. Эти процессы, которые ваша партнерша может легко наблюдать, являются основой следующего упражнения, имеющего прямое отношение к эрекции.

Что поднимается, должно упасть. Мы все понимаем этот закон абстрактно. Но когда дело касается эрекции, многие мужчины верят - или надеются - что в этом случае то, что поднялось, будет стоять вечно! Усиление и ослабление эрекции во время полового акта совершенно нормально. Когда мужчины замечают, что эрекция идет на спад, будь это во время полового акта или перед ним, они впадают в панику и начинают прилагать бешеные усилия к тому, чтобы вернуть эрекцию или успеть воспользоваться ею, пока она совсем не пропала. Это худшее, что можно придумать в такой ситуации, поскольку подобные действия ведут к полной потере эрекции.

Если вы один из тех мужчин, кто паникует, когда эрекция падает, вам нужно выработать новое отношение к такой ситуации. Ваши прежние чувства можно выразить так: "Что если она подумает, что со мной что-то не так?" Или: "О нет! Я ее теряю. Мне нужно торопиться и сделать что-нибудь, пока он совсем не упадет." Удивительно, но в эти мгновения нужно поступать совершенно противоположным образом.

Вы привыкли думать: если эрекция пропадет, то больше она не вернется. Причина возникновения такого мнения очевидна: стоило вам однажды потерять эрекцию, как вы начинали беспокоиться об этом, и разумеется из-за этого она больше не возвращалась.

Когда возникает чувство паники из-за потери эрекции, его нужно воспринимать как сигнал, чтобы сказать себе: "Я теряю эрекцию. Мне нужно расслабиться и наслаждаться ощущениями в пенисе. Мне нужно быть уверенным, что я не работаю над улучшением своего сексуального поведения, когда беспокоюсь о чем-то. Я глубоко дышу, расслабляюсь и сосредоточиваюсь на прикосновениях своей партнерши." Ваша эрекция возобновится.

***Упражнение***

***Появление и исчезновение эрекции***

Упражнение на появление и исчезновение эрекции поможет вам выработать новую реакцию на ослабление эрекции. Что поднимается, должно упасть, но это не такая уж плохая вещь.

***Упражнение***

Лежите на спине с закрытыми глазами. Ваша партнерша начинает легкие ласки передней части тела и руками и орально ласки половых органов. Как только вы достигнете сколько-нибудь ощутимой эрекции (даже если это всего лишь уровни 2, 3 или 4), партнерша прекращает стимуляцию и дает эрекции ослабнуть. Затем ласка возобновляется. Когда эрекция появится, партнерша снова должна остановиться. Каждый раз она дает эрекции стать чуть сильнее, прежде чем остановиться. За 20 минут нужно повторить это упражнение несколько раз.

В первый раз упражнение может обескуражить вас. Конечно, у вас может и не быть эрекции, если будете беспокоиться на этот счет. Если эрекция наступит, у вас возникнет искушение вернуться к старой привычке сокращать ЛК-мышцы, напрягать бедра, двигать тазом или сдерживать дыхание при малейшем ощущении ее спада. Ваша партнерша может подавать вам сигналы, если заметит, что вы это делаете. Она поможет вам отслеживать подобные действия, и вы поймете простую закономерность: расслабление означает прилив крови, напряжение - отток.

Во время выполнения этого упражнения вы поначалу будете чувствовать себя не в своей тарелке, когда партнерша будет прекращать ласки. У вас в голове могут появиться такие мысли: "Я ей покажу! Теперь я не потеряю эрекцию, даже если она перестанет меня трогать." Но на самом деле вы будете ее терять - это неизбежное следствие психологического давления.

Замечательно, если вы делаете это упражнение с партнершей, но учтите, что можно заниматься им и в одиночку.

***Упражнение***

***Ввод мягкого пениса***

Может случиться так, что у вас возникает частичная эрекция, но вы избегаете соития, потому что думаете, будто она недостаточно сильна. Если вы прилагаете усилия к тому, чтобы наступила эрекция, то это упражнение покажет вам, как можно наслаждаться половым актом без эрекции. Эта методика будет полезна также в том случае, если у вас имеются проблемы с эрекцией, вызванные нездоровьем, и вы с вашей партнершей нуждаетесь в целительной силе совокупления.

***Упражнение***

Лягте на бок лицом к партнерше, которая лежит на спине, и одна ее нога находится поверх обеих ваших, а другая - между ними. Вы должны находиться под прямым углом друг к другу, а ваши гениталии - друг против друга.

Вы оба должны глубоко дышать и расслабиться. Затем партнерша начинает ласкать ваши и свои гениталии, используя смазывающее вещество. Если при этом у вас появится частичная эрекция - что ж, тем лучше.

Независимо от уровня вашей эрекции партнерша мягко вводит пенис во влагалище. Партнерша может открыть вход во влагалище пальцами. Иногда удобно засунуть ^мягкий пенис во влагалище, подставив один или два пальца снизу, как распорку. Вместо того, чтобы вводить пенис, начиная с головки, она может положить его вдоль больших губ так, чтобы основание ствола приходилось на открытый вагинальный вход. Затем она может нежно толкнуть основание пениса во влагалище. Головка, естественно, туда упадет. Другим путем ввода мягкого пениса может быть следующий: держа его за основание двумя пальцами, втолкнуть во влагалище свободной рукой.

Затем ваша партнерша должна напрячь ЛК-мышцы, чтобы убедиться, что пенис находится внутри.

Цель этого упражнения состоит не в возбуждении, а в переживании ощущения того, что вы находитесь внутри партнерши без насилия над собой, чтобы иметь эрекцию или сексуально выглядеть. Как только вы почувствуете, что пенис введен, у вас может возникнуть желание начать двигаться. Выполняя это упражнение в первый раз, оставайтесь неподвижным. Дышите ровно и расслабьте мышцы ног. Максимум того, что вы можете сделать - это однократно сократить ЛК-мышцы, чтобы убедиться, что пенис по-прежнему внутри. Сфокусируйтесь на свободном от всякого давления физическом союзе со своей партнершей.

Повторяйте это упражнение, каждый раз добавляя в него немного движения. Сфокусируйтесь на месте соприкосновения с партнершей: на теплоте, влажности и сексуальной энергии влагалища. Постепенно позволяйте возбуждению (но не эрекции) подняться до разных уровней. Если вы сфокусируетесь на своих ощущениях и возбуждении, у вас наверняка возникнет эрекция.

Вы можете также попробовать упражнение "Пики возбуждения с партнером", описанное в главе 7. Оно очень полезно для достижения эрекции и избавления от преждевременной эякуляции. Благодаря ему вы почувствуете, что уровни вашей эрекции следуют за уровнями возбуждения.

***Упражнение***

***Оральный секс: мужчина наверху***

У вас стабильно возникает эрекция, но только не когда вы лежите на спине? Если это так, то попробуйте орально-генитальные ласки в новом положении. Вместо того, чтобы лежать на спине, встаньте на колени, и пусть ваша партнерша ляжет на бок перпендикулярно вам. Для большего удобства можно использовать подушки. Затем она может начать ласкать ваш пенис и заниматься с вами чувственным оральным сексом. Когда вы стоите на коленях, становится немного труднее сохранять мышцы ног в расслабленном состоянии, но многие мужчины находят, что напряжение заставляет их кровь бежать быстрее.

**Если у вашего партнера проблемы с эрекцией**

Если у вашего партнера имеются проблемы с эрекцией, легко обвинить себя или думать, что он не считает вас привлекательной. Несмотря на некоторое беспокойство, это подходящее время, чтобы применить свою целительную силу. Никогда не принуждайте партнера к эрекции и не выказывайте разочарования, если она не появилась во время выполнения упражнения. Расслабьтесь, отгоните дурные мысли и сфокусируйтесь на местах соприкосновения с партнером. Когда вы будете выполнять вместе с ним чувственное упражнение с фокусировкой ощущений, концентрируйтесь на удовольствии от прикосновения к партнеру, а не на том, как вызвать у него эрекцию. Помните о силе целительного настроя. Оставайтесь близки в течение всего упражнения - обнимайте его и согревайте вашей любовью.

***Когда нужна профессиональная помощь***

Если вы выполнили упражнения, описанные в этой книге, и не чувствуете улучшения с эрекцией, может быть, это вызвано болезнью. В этом случае я рекомендую обратиться к урологу, специалисту по вопросам эрекции.

**Отсутствие эякуляции и оргазма**

Данное явление было однажды названо "эякуляторной некомпетентностью", или "заторможенной эякуляцией". Это представляется странным, поскольку оргазм и эякуляция - разные вещи. Оргазм - восхитительное чувство, ощущаемое всем телом. Он заставляет ваше сердце биться сильнее, учащает дыхание, порождает спазмы длинных мышц рук и ног и завершается сильным чувством освобождения. Энергия, скопившаяся в вашем теле, достигает максимума и находит немедленный выход. Некоторые люди описывают свои ощущения во время оргазма как измененное состояние сознания. Эякуляция, в свою очередь, есть акт физиологический: это выброс семени, производимый спазмами ЛК-мышц. Мужчина может испытывать оргазм без эякуляции. Эякуляция также может наступить без оргазма, даже без появления приятных чувств. Это случается с теми, кто подвержен преждевременной эякуляции. Неудивительно, что я знала многих мужчин, которые, однажды испытав эякуляцию, восклицали: "И это все? И из-за этого столько шума?" Большинство мужчин чувствуют, что обладать способностью испытывать настоящий оргазм значительно важнее, чем эякулировать.

Мужские переживания оргазма и эякуляции являются более сложными, чем принято думать. Например, теперь мы знаем, что мужчины способны на множественный оргазм так же, как и женщины. (Если вы хотите овладеть этим мастерством, обратитесь к упражнениям главы 12 и прочтите мою книгу "Как заниматься любовью всю ночь".)

Многие мужчины, которым пришлось столкнуться с подавленной эякуляцией, жалуются на отсутствие оргазма или эякуляции. Они обычно считают, что это имеет отношение лишь к поведению во время полового акта. С пониманием причин отношение к этому явлению недавно изменилось. Сексологи привыкли полагать, что подавленная эякуляция является следствием глубинных психологических проблем, таких, как страх перед интимностью или злобные чувства по отношению к женщинам. Теперь мы знаем, что это скорее результат обучения, раннего сексуального опыта и привычки к мастурбации.

Обычно мужчина, страдающий подавленной эякуляцией, имеет чрезмерно развитые ЛК-мышцы и очень сильно сокращает их перед эякуляцией. Он думает, что это поможет ему эякулировать, но, как мы знаем, все происходит наоборот - это *препятствует* эякуляции.

***Программа***

***Эякуляция и оргазм***

Если у вас возникают трудности с эякуляцией во время полового акта, попробуйте следующую программу упражнений:

* Начните с упражнений на прикосновение к себе, описанных в главе 2, и сконцентрируйтесь на удержании ЛК-мышц в расслабленном состоянии.
* Займитесь упражнениями "сексуальной атлетики", описанными в главе 4, и уделите особое внимание той фазе упражнения, в которой вы сознательно расслабляете ЛК-мышцы в промежутках между их сокращением, а также влиянию ЛК-мышц на эрекцию и возбуждение.
* Пригласите партнершу для занятий упражнениями на укрепление интимной связи из главы 3, затем проделайте упражнения с партнером для начинающих из главы 5.
* В одиночку выполните упражнения на распознавание уровня возбуждения, описанные в главе 6 - это для вас жизненно важно. Во время упражнений с пиками и ступенями возбуждения сохраняйте ЛК-мышцы настолько расслабленными, насколько это возможно.
* В заключение выполните упражнения из главы 7 и упражнения с совокуплением из главы 8.

Благодаря начальным упражнениям и расслаблению ЛК-мышц вы, возможно, будете больше возбуждаться во время полового акта. Если способность к эякуляции не появится, начните с ограничения длительности полового акта. Не стоит заниматься этим слишком долго, думая, будто чем дольше длится совокупление, тем больше вероятность эякуляции. Это не так. Испытывайте пики возбуждения во время совокупления максимум 20 минут, затем остановитесь, независимо от того, была эякуляция или нет. Охладите свой пыл и попробуйте следующие упражнения.

***Упражнение***

***Относитесь к себе мягче***

Если у вас трудности с эякуляцией во время полового акта, здесь предлагается специальный набор упражнений для повышения чувствительности пениса. Они помогут вам более тонко различать оттенки ощущений во время пребывания пениса внутри влагалища.

Одной из самых распространенных причин трудностей с эякуляцией является то, каким образом мужчина мастурбирует. Его возвратно-поступательные движения рукой или слишком быстрые или с очень большим нажимом, что лишает пенис чувствительности. Если вы часто мастурбируете (раз в день или чаще), сделайте временный перерыв, чтобы добавить немного остроты в половой акт. Можно также попробовать ограничить время мастурбации. Если вы обычно тратите на мастурбацию полчаса и более, сократите это время до 10-15 минут, чтобы научиться эякулировать быстрее. В ходе этого вы можете обнаружить, что разные прикосновения могут вызвать оргазм. Изменение характера движений - самая важная вещь, которую вы можете сделать.

***Упражнение***

Займитесь ласками половых органов. Закройте глаза и сконцентрируйтесь на ощущениях от своих прикосновений. Лаская гениталии, замедлите возвратно-поступательные движения так, чтобы они были в два раза медленнее, чем вначале. Насладитесь ощущениями этого нового прикосновения. Какие изменения вы чувствуете в своем пенисе, пальцах?

Замедлите движения во второй раз, пока ваши пальцы и ладонь не будут еле-еле двигаться вдоль пениса. Продолжайте ласки 15 минут, независимо от того, была эякуляция или нет.

Используйте это упражнение каждый день для уменьшения частоты, времени и грубости мастурбации. Чтобы вам было легче замедлить темп, можно использовать левую руку, если вы не левша, и наоборот, а можно использовать раскрытую ладонь или кончики пальцев вместо сложенной в кулак кисти руки.

***Упражнение***

***Попеременные пики возбуждения***

Это упражнение особенно приятно, потому что учит смаковать неповторимые ощущения как во время оральной стимуляции, так и совокупления.

***Упражнение***

Начинайте упражнение "Попеременные пики возбуждения" с партнершей; она ласкает ваши половые органы, пока вы не достигнете уровня 5. Сфокусируйтесь на ощущениях и характере ее прикосновений. Затем начинайте половой акт и поднимитесь до уровня 6. Опять по-настоящему ощутите ваше взаимопроникновение.

Затем партнерша начинает орально-генитальные ласки и продолжает их, пока вы не дойдете до следующего уровня. Прочувствуйте различные прикосновения ее языка и губ. Вернитесь к совокуплению и дойдите до следующего пика.

Продолжайте по очереди испытывать пики возбуждения при оральной ласке и пики возбуждения при совокуплении. Повторяйте упражнение до тех пор, пока не произойдет эякуляция на пике возбуждения при совокуплении.

Как разновидность этого упражнения можно попробовать ввести пики возбуждения при вашей мастурбации.

***Упражнение***

***Новый подход к совокуплению***

Здесь изложен новый подход к лечению подавленной эякуляции, проверенный на многих мужчинах. Делайте упражнения с пиками возбуждения вместе с партнершей, поднимаясь до уровня 9 с помощью мануальной мастурбации. Когда вы почувствуете себя на краю "точки невозвращения", введите пенис во влагалище.

Повторите это упражнение, наслаждаясь ощущением эякуляции бок о бок со стенками влагалища. Постарайтесь ввести пенис непосредственно перед "точкой", пока не сможете войти в нее на уровне 8 или 9 и эякулировать.

**Если у вашего партнера отсутствует оргазм и эякуляция**

Если ваш партнер сталкивается с проблемой подавленной эякуляции, вы можете не быть расстроенной, но можете почувствовать боль. Если вы хотите помочь ему справиться с этим, две основные вещи - это помочь ему сократить время совокупления и быть терпеливой. Я была свидетельницей того, как правильное поведение в течение 6-12 месяцев приносило хорошие плоды.

***Когда нужна профессиональная помощь***

Если у вас подавленная эякуляция, не поддающаяся лечению приведенными выше упражнениями, вам стоит показаться врачу. Существует несколько болезней, которые могут вызвать подавленную эякуляцию, включая диабет и рассеянный склероз. Некоторые препараты, такие, как моноамин-оксидаза против депрессии, могут также подавлять эякуляцию. Если вы человек преклонного возраста, знайте, что заболевания предстательной железы могут вызывать трудности с эякуляцией и мочеиспусканием.

**Список использованной литературы:**

1. Кислинг Б. Целительные свойства секса. 1999.