## Совокупление

Теперь настало время постичь наивысшую форму целигельной связи - совокупление. "Совокупление" означает общение; оно выражает глубокую связь между двумя партнерами, так же, как и разные устремления. В этой главе описаны многие способы совокупления с различными целительными установками сознания и различными целительными целями. Упражнения на регулировку уровня возбуждения, с которыми вы познакомились в главах 6 и 7, сделают ваши ощущения при выполнении последующих упражнений более сильными.

***Упражнение***

***Совокупление без цели***

Теоретическим обоснованием совокупления без цели является отсутствие обязательности оргазма. Совокупление без оргазма питает установку сознания на неразрывную связь между кожной чувствительностью, предварительной любовной игрой и совокуплением. Научившись наслаждаться при таком совокуплении, вы научитесь быть более гибкими и снисходительными в занятиях любовью и не думать о совокуплении как о неизбежном следствии любовной прелюдии, а об оргазме - как о необходимом конечном результате совокупления.

***Упражнение***

Решите, кто из вас будет исполнять активную роль, а кто - пассивную. Когда активна женщина, она начинает с ласки с фокусировкой ощущений - ласки передней части, гениталий, орально и руками. Когда у партнера наступит эрекция, женщина садится на него и делает медленные, чувственные фрикции, столько, сколько захочет. Он остается пассивным и не двигается; его единственная задача - сфокусироваться на приятных ощущениях.

Не нужно думать о том, хорошо ли вы это делаете; у вас не должно быть цели, планирования наперед и оргазма. После этого короткого упражнения женщина поддерживает сексуальный контакт, опускаясь в объятия партнера.

Когда активен мужчина, женщина лежит на спине. Ее единственная задача - сфокусироваться на собственных ощущениях. Партнер ласкает переднюю часть тела, половые органы, орально и руками. Он может встать на колени и ласкать пенисом вход во влагалище, если это возбуждает его. Когда он будет готов к совокуплению, он может подложить подушку под таз партнерши, поднять ее ноги и "войти" в нее. Положение, когда женщина поднимает ноги, а мужчина стоит на коленях между ними, дает возможность смотреть друг другу в лицо и способствует большему возбуждению. Мужчина делает несколько медленных, чувственных фрикций, как он хочет, и когда эякулирует, ложится сверху или рядом с партнершей.

***Упражнение Совокупление с фокусировкой ощущений***

Это совокупление с несколько иным центром внимания, направленным на чувственность. В предыдущих главах вы учились фокусировать внимание на ощущениях кожи в любой части тела. Теперь вы научитесь концентрировать внимание на специфических, эротических ощущениях пениса во влагалище.

***Упражнение: активен мужчина***

Попросите партнершу лечь на спину и чувственно ласкайте ее: переднюю сторону тела, половые органы, включая орально-генитальный контакт. Если для достижения эрекции вам нужна непосредственная стимуляция, используйте пенис, чтобы ласкать им влагалище, или ласкайте себя рукой.

Когда вы будете готовы, начинайте совокупление в положении стоя на коленях (описанном в предыдущем упражнении). Как активный партнер вы будете контролировать темп фрикций. Двигайтесь так медленно, как только возможно - старайтесь ласкать влагалище партнерши своим пенисом. Вы оба должны чувствовать полную свободу в движениях, фокусируя внимание на острых ощущениях вашего пениса внутри влагалища.

Затем постарайтесь переключить внимание с пениса на влагалище, затем на различные части самого пениса. Что вы чувствуете? Сосредотачивайтесь вдвоем одновременно на одних и тех же ощущениях. Смотрите друг на друга. Оргазм здесь ни для кого не обязателен, но если он наступит - все в порядке. Как активный партнер вы решаете, когда закончить акт.

***Упражнение: активна женщина***

Попросите партнера лечь на спину и начинайте ласкать переднюю сторону его тела, половые органы, включая орально-генитальный контакт. Когда у партнера появится эрекция, садитесь на него сверху и начинайте медленные фрикции. Думайте о том, как ласкаете пенис своим влагалищем. Вы оба должны фокусироваться на ощущениях пениса внутри влагалища.

Как активный партнер вы определяете темп и продолжительность фрикций. Ваш партнер подчиняется. Это напоминает танец - да это и *есть* танец, танец любви. Во время занятий любовью смотрите в глаза друг другу и старайтесь синхронизировать дыхание. Вы можете закончить упражнение тогда, когда захотите, независимо от того, испытал кто-то из вас оргазм или нет.

***Упражнение***

***Исцеляющее совокупление***

Этот вид совокупления также свободен от целей и внутреннего давления. В целительном совокуплении вы визуализируете и передаете целительную сексуальную энергию.

***Упражнение: активна женщина***

Ласкайте партнера, при этом вы оба будете совмещать свои энергетические потоки. Когда у него будет полная или частичная эрекция, садитесь на него сверху и начинайте половой акт. Двигаясь и сосредоточиваясь, представьте свое влагалище, как сосуд, куда погружен пенис вашего партнера. Вообразите, что ваше влагалище горячее и испускает белый целительный свет, поток которого устремляется в вашего партнера.

Эта визуализация способствует передаче положительной целительной энергии от вашего влагалища пенису партнера. Если ваш партнер сконцентрируется на этой же визуализации, во влагалище на самом деле возникнет ощущение жара.

Никаких целей, никакого давления, никаких временных ограничений. Вы решаете, когда закончить упражнение. Если вы способны достичь вершины, дайте ему высший энергетический посыл - свой сильнейший оргазм.

***Упражнение: активен мужчина***

Начните с ласки передней стороны тела, генитальной области и, возможно, орального секса. Когда ваша партнерша возбудится, и влагалище увлажнится, переходите к совокуплению в положении стоя на коленях. Представляйте себе пенис как целительный инструмент, излучающий на вашу партнершу теплую окрашенную в белый цвет энергию. Или представляйте свою сексуальную энергию как голубой или белый свет, текущий в партнершу. Вы оба должны сконцентрироваться на визуализации. Можете продолжать совокупление так долго, как вам хочется, с оргазмом или без. Вы можете почувствовать, что в пенисе возникает ощущение теплоты.

Иногда такие визуализации проще удаются мужчине, потому что во время оргазма он действительно изливается в свою партнершу. Поэтому женщинам лучше представлять себе оргазм как энергетический посыл - мощный, горячий и исцеляющий.

***Упражнение***

***Совокупление в ритме сердца***

Этот вид совокупления создает между вами глубочайшую связь, особенно если один из вас или вы оба испытаете оргазм. Во время упражнения вы прислушиваетесь к биению сердца партнера как к ритму восхождения на вершину блаженства. Это упражнение обострит вашу чувствительность к ритмам жизни тела, возбуждения и, в конечном счете, друг к другу. Вы можете принять такое положение, чтобы ваши сердца находились рядом и бились в унисон.

Начните упражнение с ласки и установления интимной близости.

***Упражнение: активна женщина***

Сядьте верхом на вашего партнера, фрикции чувственные. Во время занятий любовью наклонитесь и приложите ухо к его груди. Почувствуйте тепло партнера. Слушайте, как бьется его сердце по мере нарастания вашего возбуждения. Посмотрите, можете ли вы ускорить или замедлить биение сердца партнера, меняя быстроту и силу фрикций. Учащается ли его дыхание, когда усиливается сердцебиение? Растет ли ваше возбуждение? Бьется ли быстрее ваше сердце?

***Упражнение: активен мужчина***

Встаньте на колени между ногами партнерши и "войдите" в нее. Во время медленных и чувственных фрикций наклонитесь и приложите ухо к груди партнерши. Почувствуйте ее тепло и прислушайтесь к биению ее сердца. Влияет ли частота и страстность ваших фрикций на биение ее сердца? Учащается ли ее дыхание? Растет ли возбуждение одного вслед за усилением возбуждения другого?

Ниже приведены некоторые упражнения, направленные на углубление и обогащение процесса возбуждения. Они научат вас достигать пиков и удерживать определенный уровень возбуждения во время совокупления, когда вы - активная сторона. Реализация потенциала возбуждения высвобождает большое количество сексуальной энергии и укрепляет взаимность. Я надеюсь, что благодаря этому вам станут доступны новые ощущения и новые удовольствия.

***Упражнение Пики возбуждения при совокуплении***

Есть несколько способов добиваться этого, в зависимости от того, кто из вас активен и кто находится сверху. Я приведу четыре разных варианта. Помните, что степень вашего возбуждения в любом упражнении не играет роли. По взаимному соглашению вы всегда можете прекратить упражнение и продолжать обычный половой акт или обмениваться ласками. Оргазм - не цель, хотя, если вы его достигнете, будет просто прекрасно.

Примерное время выполнения этих упражнений - 20 минут. В течение 20-минутного упражнения большинство людей достигают примерно пяти пиков возбуждения, и примерно по 4 минуты уходит на стадии подъема и спада. В зависимости от ваших индивидуальных особенностей вы можете сжимать или растягивать синусоиду возбуждения во времени. Делайте то, что вам приятно и удобно. Для оптимального выброса эндорфинов вполне подходит временной интервал в 20-25 минут.

Во время выполнения упражнения вы оба должны представлять себе или ощущать пики возбуждения как волны. Вначале ваши пики могут не совпадать, но со временем ваши тела и возбуждение войдут в резонанс, так что возбуждение будет расти в вас одновременно и опираться на возбуждение другого. Вместе вы сможете достичь новых, неизведанных высот.

***Мужчина сверху. Пики возбуждения мужчины***

Начните совокупление в положении стоя на коленях. Дайте знать партнерше, когда достигнете 4 уровня возбуждения. Остановитесь или замедлите движения. Сделайте это не для того, чтобы сдержать эякуляцию, а для того, чтобы создать энергетическую волну для выброса эндорфинов. Постарайтесь достичь пиков возбуждения на уровнях 5, 6, 7, 8 и 9. Если ваша партнерша может следовать за вами - замечательно. Со временем она научится читать послания вашего тела и угадывать уровень возбуждения, так что необходимость называть номера уровней вслух отпадет совершенно. Если у вас будет оргазм во время этого упражнения, я гарантирую, что он будет взрывным.

***Мужчина сверху. Пики возбуждения женщины***

Начните совокупление в положении стоя на коленях. Однако в этом случае вы будете получать сигналы обратной связи от партнерши. Она скажет, когда достигнет уровня 4, и тогда нужно будет замедлить темп. Легким прикосновением к вашей спине она подаст вам сигнал начать снова. Дайте ей почувствовать пики на уровнях возбуждения 5, 6, 7, 8 и 9. Можете ли вы следовать за ней до момента вашего совместного оргазма? С опытом вы сможете достичь этого.

***Женщина сверху. Пики возбуждения женщины***

Начните совокупление в положении верхом на партнере. Фрикции чувственные до достижения 4 уровня возбуждения, потом дайте знать об этом вашему партнеру. Замедлите движения и следите за пиками своего возбуждения от 5 до 10, если сможете достичь последнего.

***Женщина сверху. Пики возбуждения мужчины***

Начните совокупление так же, как в предыдущем упражнении, но на этот раз партнер будет сообщать вам об уровнях с 4 по 9. Останавливайтесь и начинайте сначала или просто замедляйте движения, чтобы синхронизировать ваши ощущения. Партнер может произносить номер уровня вслух или дотрагиваться до вашей спины, чтобы держать вас в курсе. Ваши фрикции остаются чувственными и медленными, и вы оба прочувствуете каждый обжигающий удар.

***Упражнение***

***Ступени возбуждения при совокуплении***

Это еще более захватывающее приключение. Помните, что достигнув определенного уровня возбуждения, вы задерживаетесь на нем от нескольких секунд до нескольких минут максимум. Такие остановки, особенно на высоких уровнях возбуждения, могут вызвать максимальный выброс эндорфинов и переход сознания в другое состояние. На этих уровнях возбуждения вы можете ощутить искажение времени, когда задержки, длящиеся несколько секунд, станут казаться значительно более длительными.

Помните также, что существует четыре способа задержаться на определенном уровне возбуждения: сокращение ЛК-мышц, выравнивание дыхания, движения тазом и смещение фокуса внимания. В следующих упражнениях чаще всего вам придется использовать специальное дыхание.

***Мужчина сверху. Ступени возбуждения мужчины***

Начните совокупление в положении стоя на коленях и пройдите пики возбуждения на уровнях 4, 5 и 6. Затем задержитесь на уровне 7, дойдите примерно до 7,5, а после этого замедлите движения и дыхание и опуститесь примерно до уровня 6,5.

Затем участите дыхание, побудьте на уровне 7 несколько секунд и затем задержитесь уже на уровне 8 или 9. На этом этапе вы будете почти задыхаться, ощущения будут очень интенсивными, и вы почувствуете, что вас "продувает" насквозь, и вы находитесь на краю. При оргазме широко раскройте глаза и глубоко дышите.

***Мужчина сверху. Ступени возбуждения женщины***

После того, как вы начнете совокупление, партнерша будет давать вам знать о том, на каком уровне возбуждения она находится - 4, 5 и 6. Основываясь на ее сигналах, замедляйте или ускоряйте фрикции. Она задержится затем на уровнях 7, 8 и 9 путем попеременного учащения и замедления дыхания. Она может также контролировать задержку с помощью движений таза или сокращения ЛК-мышц.

***Женщина сверху. Ступени возбуждения женщины***

В этом варианте упражнения женщина использует пенис партнера для получения удовольствия. Ваши чувственные фрикции будут способствовать нарастанию возбуждения. Пики и ступени возбуждения контролируйте частотой фрикций и дыхания. Посмотрите, сможете ли вы задержаться на уровнях 7, 8 и 9 около минуты. Если наступит оргазм, широко раскройте глаза и глубоко дышите.

***Женщина сверху. Ступени возбуждения мужчины***

После начала совокупления партнер будет подавать вам сигналы о том, на каком уровне возбуждения он находится. Он будет контролировать время пребывания на уровнях 7, 8 и 9 путем учащения или замедления дыхания. Он может также делать это с помощью движений таза или сокращения ЛК-мышц.

***Упражнение***

***Полное совокупление***

Здесь вы можете совершать совокупление в том положении, в каком вам захочется. Идея состоит в том, чтобы попытаться увидеть и ощутить половой акт с точки зрения вашего партнера. Делая это, вы обнаружите, что не можете сказать, где "кончаетесь" вы и "начинается" ваш партнер. Вы почувствуете полное единство и будете составлять единое целое.

***Упражнение***

Есть два способа испытать наибольшее удовлетворение от совокупления. Первый: сначала пройти пики воебуждения и оказаться более возбужденными, чем в начале полового акта. Как только вы "проникнете" друг в друга, спросите себя: "То, что я чувствую, это пенис или влагалище?" Если вы женщина, постарайтесь переместить свое сознание в пенис партнера. Если вы мужчина, постарайтесь переместить свое сознание во влагалище партнерши.

Второй путь переживания полноты ощущений - это представить, что вы поменялись местами. Если вы находитесь наверху, закройте глаза и вообразите, что вы снизу. Если вы находитесь внизу, закройте глаза и вообразите, что вы сверху. Если во время совокупления вы оба сконцентрируетесь на этом ощущении, то у вас создастся впечатление, что вы, кружась и вращаясь, устремляетесь в космическое пространство.

Третий вариант - постараться перенести свое сознание в тело партнера и прочувствовать, на что же похожи его или ее ощущения во время полового акта.

Что вы думаете о целительной силе секса - теперь, когда вы испытали на себе, что такое исцеляющее совокупление? Вы считаете, что какие-то из предложенных методик подходят вам и вашему партнеру больше других? Вы можете пожелать включить их элементы в ваши занятия любовью. Будьте внимательны: включая исцеляющее совокупление в свою любовную жизнь, не думайте о себе и не забывайте о том, в чем нуждается ваш партнер.

**Список использованной литературы:**

1. Кислинг Б. Целительные свойства секса. 1999.