## Создание нескончаемого удовольствия

Хотели бы вы продлить половой акт настолько, насколько пожелаете, оставаясь при этом на уровне возбуждения, приносящем глубокое удовольствие? Желали ли вы когда-нибудь продлить занятия любовью с вашей партнершей, но не могли? В этой главе я приведу комплекс упражнений, который усилит вашу способность к получению удовольствия. Вы изучите эти упражнения в спокойной, непринужденной обстановке и постепенно приобретете то мастерство, достичь которого вы всегда считали для себя возможным.

Мои клиенты-мужчины говорят, что эти методы действительно работают. Комментарий Тони типичен: "Иногда я мог продолжать столько, сколько хотел, в другое время мне казалось, что эякуляция у меня произошла раньше, чем я действительно начал. Упражнения по этой программе сделали этот процесс предсказуемым. У меня больше не было неожиданностей или разочарований".

### УПРАЖНЕНИЕ 15Необходимое для мужчин понимание возбуждения

Когда у вас не бьыо никаких отвлекающих обстоятельств, оценить уровень возбуждения было нетрудно.

Теперь вы научитесь делать то же самое в то время, как ваша партнерша ласкает ваш половой член и усиливает ваши ощущения своим ртом и губами. Можно спорить о том, нужно ли это, но этим самым вызакладываете основу, которая поможет вам при половом акте.

Помните, что эрекция и возбуждение являются двумя различными процессами, даже если они часто происходят одновременно. В этом упражнении я хотела бы, чтобы вы сосредоточились на вашем возбуждении, а не на эрекции, и почувствовали, насколько близки вы к оргазму и эякуляции. Мы будем использовать ту же самую шкалу сексуального возбуждения от 1 до 10, с которой я познакомила вас в главе 3, чтобы помочь вам установить уровень вашего возбуждения.

Кратко напомню, что уровень 1 означает отсутствие возбуждения, а 10 - оргазм и эякуляцию. Уровни 2 или 3 соответствуют неясному ощущению в основании полового члена. Уровень 4 - это устойчивый низкий уровень возбуждения. Уровни 5 или 6 - средний уровень, и ко времени, когда вы достигнете уровней 7 или 8, вы можете почувствовать сердцебиение, прилив крови к лицу и незначительное стеснение дыхания. Уровень 9 находится непосредственно перед точкой оргазма.

Когда вы и ваш партнер делаете эти упражнения, я хотела бы, чтобы вы отметили то, что происходит с вашим возбуждением, если вы остаетесь пассивными и разрешаете себе испытывать удовольствие в чистом виде, без необходимости думать о том, как лучше исполнить свою роль. Помните о необходимости следовать основным принципам чувственного сосредоточения, в то время как вы делаете это упражнение, а также следующим правилам:

* Когда вы пассивны, сконцентрируйтесь на ваших ощущениях.
* Если вы отвлеклись, вернитесь к точке контакта между вашей кожей и кожей вашей партнерши.
* Если ваша партнерша делает что-нибудь, что вас беспокоит, дайте знать.
* Держите все ваши мышцы расслабленными.
* Помните о дыхании.

#### Перед началом

Обменяйтесь с вашей партнершей взаимными ласками в течение пяти десяти минут. Стимулируйте ее, лаская лицо и гениталии до того, как вы начнете ощущать собственное возбуждение.

#### Упражнение

Ложитесь на спину и сохраняйте пассивность. Ваша партнерша начинает ласкать лицо, а затем гениталии, при этом она гладит ваш половой член и мошонку. Она может медленно перемещать свои пальцы вокруг стебля и головки полового члена и делать мягкие круговые движения пальцами вокруг каждого яичка. При желании она может затем перейти к ласкам с использованием языка и губ, прикасаясь к вашему половому члену, мошонке и бедрам. Она должна помнить о необходимости исследования собственного чувства удовлетворения, как раньше, при выполнении упражнений по чувственному сосредоточению.

Через две-три минуты ваша партнерша спросит вас: "На каком уровне возбуждения ты сейчас находишься?" Скажите ей о своем состоянии. Если уровень возбуждения высокий, она приостановит ласки и позволит вашему возбуждению понизиться. Если он низкий, она будет продолжать сексуальные ласки.

Ваша партнерша может спрашивать вас об уровне возбуждения раз пять в течение пятнадцати-двадцати минут при ласках половых органов. Каждый раз вы сообщаете ей уровень, делаете глубокий вдох и расслабляете мышцы таза. ЛК мускул следует также поддерживать в расслабленном состоянии.

Хотя вы общаетесь с вашей партнершей, это не является обязательным упражнением. Не имеет значения, насколько высок достигнутый уровень возбуждения и сколько времени требуется, чтобы до него добраться. Если вы очень возбуждены в конце упражнения, скажите об этом вашей партнерше и попросите, чтобы она помогла вам достигнуть эякуляции и оргазма.

### УПРАЖНЕНИЕ 16Достижение максимума возбуждения для мужчин

Процесс достижения максимума возбуждения (пикинг) позволяет ему протекать волнообразно, что помогает мозгу выделять эндорфины - вещества, циркулирующие по всему телу и вызывающие чувство удовольствия.

С каждым последовательным пиком в ваш половой член поступает все большее количество крови, делая вас все более возбужденным. Этот процесс приводит к сильному оргазму и эякуляции.

Следующая серия упражнений позволит вам практиковаться в достижении максимума, сначала в качестве пассивного партнера, а затем в качестве активного. В ходе каждого занятия вы должны выбрать только одно из этих состояний.

#### Перед началом

Ваша партнерша должна использовать стимулирование руками, губами и языком во время первого занятия по достижению максимума возбуждения. На протяжении всего занятия делайте упражнения по расслаблению и используйте ласки, вызывающие чувственное сосредоточение у вас и вашей партнерши. Доставьте удовольствие партнерше, лаская ее лицо и половые органы.

#### Упражнение

Чтобы начать упражнение по достижению максимума, ложитесь на спину и оставайтесь пассивным. Ваша партнерша начинает медленно ласкать лицо и постепенно перемещается к гениталиям.

Дайте ей знать, когда вы достигнете уровня 3, сказав "три" или "стоп". Ваша партнерша затем перемещает свою руку вдоль вашего живота, по бедрам или другим частям тела, пока ваше возбуждение не понизится на один или два уровня. Затем она будет ласкать ваши гениталии, пока вы не скажете, что уровень возбуждения достиг 4. Она остановится и даст возможность снова понизиться возбуждению.

По мере того как вы достигаете каждого пика, называйте номер уровня, затем делайте глубокий вдох и расслабляйте вашу ЛК мышцу и другие тазовые мускулы. Помните, что все время надо сохранять пассивность. Делайте глубокий вдох и расслабляйте мускулы всякий раз, когда вы чувствуете волну возбуждения. Если ваша партнерша замечает, что вы напряжены или задерживаете дыхание, она может помочь вам, напоминая о расслаблении и дыхании.

Продолжайте увеличивать возбуждение до уровней 5, 6, 7, 8 и 9 вплоть до эякуляции и оргазма на заключительном пике, если вы этого хотите. Достаточно будет, однако, четырех или пяти пиков в ходе одного двадцатиминутного занятия.

#### Достижение максимума возбуждения (вариант 1)

Вы можете проделать одно занятие по достижению максимумов только на низких уровнях - 2, 3, 4 и 5, а затем следующее занятие на более высоких уровнях - б, 7, 8, 9 и 10.

Вы можете также провести занятие, повторяющее тот же самый уровень. Например, вы можете провести занятие с четырьмя пиками на уровне 7.

Остановитесь между пиками на достаточно долгое время для того, чтобы ваше возбуждение понизилось приблизительно на два уровня. Для вас получить ощущение понижения вашего возбуждения так же важно, как и возможность почувствовать повышение возбуждения.

Повторите упражнения по нарастанию возбуждения столько раз, сколько вам нужно, пока вы не сможете легко достигать уровней 7 и 8 или пока вы не сможете достигнуть максимума в течение двадцати минут. Оставьте приблизительно пять минут для каждого полного цикла возрастания и спада возбуждения. Если вы хотите достичь оргазма и эякуляции в конце занятия, продолжайте дальше, но если у вас нет подобного стремления, не принуждайте себя.

#### Достижение максимума возбуждения (вариант 2)

Вы играете активную роль в этом упражнении. Начните делать его, как и другие упражнения, с обмена ласками с партнершей. Затем ласкайте ее лицо и гениталии. Когда вы сделаете это, ложитесь на спину и делайте медленные движения любого типа тазом (взад-вперед или круговые), какие только пожелаете, в то время как ваша партнерша ласкает ваши гениталии. Убедитесь, что вы не напрягаете живот или мьпи-цы бедра. Медленно толкайте ваш половой член в руку или рот партнерши. Когда вы достигнете пика, скажите об этом партнерше, прекратите двигаться, вдохните и расслабьте ваш ЛК мускул. Продолжайте делать так пятнадцать-двадцать минут. Можете дойти до такого высокого уровня возбуждения, какой вы хотели бы достигнуть.

Когда вы закончите, прервитесь на минуту, чтобы понять, как далеко вы продвинулись - от самовозбуждения до возбуждения вместе с партнершей. Оцените ваши достижения.

### УПРАЖНЕНИЕ 17Достижение максимума возбуждения у мужчин при половом акте

Максимум возбуждения может быть достигнут при половом акте в любой позиции. Сначала я хотела бы, чтобы вы попробовали проделать это в позиции, при которой ваша партнерша находится сверху, а вы при этом играете пассивную роль.

Затем вы можете поэкспериментировать с тем, как ощущается максимум возбуждения, когда вы - активный партнер.

Начните ваше занятие, как обычно, ласками, вызывающими чувственное сосредоточение, чтобы расслабиться и усилить чувственное возбуждение. Доставьте удовольствие вашей партнерше, лаская лицо и гениталии, убедитесь, что у нее достаточно смазки и она готова к половому акту.

#### Упражнение

Ложитесь на спину и сохраняйте пассивность. Пусть ваша партнерша ласкает лицо, гениталии и, при желании, занимается оральным сексом.

Дойдите до уровня 4 и затем до 5 или 6. Убедитесь, что вы оставили достаточно времени между максимумами, чтобы ваше возбуждение понизилось на один или два уровня. Обратите внимание на ощущение, когда кровь уходит из полового члена, а затем снова поступает в него.

Затем ваша партнерша ложится на вас сверху и вставляет ваш половой член себе во влагалище. Помните о дыхании, когда вы вводите половой член. Она должна начать двигаться очень медленно. Обратите внимание, насколько она влажная и как ощущаются вами ее движения. Пусть ее движения доведут вас до постоянно возрастающих уровней возбуждения, даже до оргазма и эякуляции, если вы захотите. Убедитесь, что вы оставили приблизительно пять минут на каждый пик, так чтобы не было излишней спешки.

#### Достижение максимума в ходе полового акта (вариант 1)

Вы можете повторить это упражнение по достижению максимума при половом акте в боковой позиции.

Дойдите до пика при помощи стимуляции руками, губами и ртом при уровнях возбуждения 4, 5 и 6. Затем ложитесь на бок лицом к вашей партнерше. Пусть она ляжет, переплетая свои ноги с вашими, так, чтобы ваши гениталии оказались друг против друга. Введите половой член и делайте движения тазом (взад-вперед и круговые), чтобы достигнуть максимума на уровнях б, 7, 8,9, а также оргазма и эякуляции, если вы захотите. После того как вы убедитесь, что можете достигнуть максимума в боковом положении или в позиции, когда ваша партнерша находится сверху, используйте следующую позицию, при которой вы будете контролировать все движения и ласки.

#### Достижение максимума в ходе полового акта (вариант 2)

Вы играете активную роль в этом упражнении. Прежде чем начнете, убедитесь, что у вас есть смазка, которую вы заранее выбрали. Затем начинайте занятие с расслабления и ласки, вызывающей чувственное сосредоточение.

Дойдите до максимума науровнях 4, 5 и 6, при этом ваша партнерша стимулирует вас при помощи рук, губ и языка. Тогда делайте один или два удобных пика при расположении вашей партнерши сверху.

Пусть ваша партнерша ляжет на спину, подложив подушку под ягодицы. Она должна согнуть колени, поднять ноги вверх и раздвинуть их. Это подходящее время, чтобы нанести смазку на ее влагалище и ваш половой член.

Вы становитесь на колени, сидя при этом на пятках, ваш половой член расположен как можно ближе к влагалищу вашей партнерши. Для поддержания веса вашего тела опирайтесь на ноги, а не на руки.

Введите половой член и медленно начинайте его двигать. Двигайте ваш половой член внутрь и наружу из влагалища, вращая и покачивая тазом, не напрягая бедер. Оставьте пять минут на пик. На каждом пике дышите глубоко, расслабьте ваш ЛК мускул и другие тазовые мускулы.

Помните, что дышать надо равномерно, сконцентрируйтесь на том, как вы ощущаете свою партнершу, и двигайтесь таким образом, чтобы ваши ощущения были чувственными. Думайте о том, чтобы ласкать половым членом влагалище вашей партнерши. Это ощущение будет особенно приятным, поскольку достижение максимума возбуждения создает большее ощущение наполненности в вашем половом члене.

Дойдите до максимума возбуждения на уровнях б, 7, 8, 9 и, при желании, до оргазма и эякуляции. Обратите внимание, насколько сильнее стал оргазм в результате выполнения этой серии упражнений по достижению максимума.

### УПРАЖНЕНИЕ 18Использование ЛК мускула для "торможения"

Ежедневное выполнение упражнений для ЛК мускула, которые я рекомендовала в главе 3, даст вам хорошую основу для следующей практики. Теперь вы будете использовать ЛК мускул для того, чтобы помочь себе сделать возбуждение умеренным.

Научиться использовать ЛК мускул для "торможения" возбуждения не так уж трудно. Обычно, если вы достигаете некоторого уровня возбуждения и затем быстро сжимаете ЛК мускул один или два раза, ваше возбуждение будет понижаться на один уровень. Причина, по которой для освоения этого требуется немного времени, заключается в том, что есть много различных способов сжатия. Возможно, вам надо немного поэкспериментировать, чтобы увидеть, какой из методов для вас приемлем. Лучше всего сначала самостоятельно освоить этот способ, прежде чем вы попробуете его с вашей партнершей.

Вот основные типы сокращений ЛК мускула:

* одно длинное жесткое сжатие,
* два средних сжатия,
* несколько последовательных быстрых сжатий, подобных тому, как сокращаются ЛК мускулы в ходе эякуляции. .

Когда вы будете экспериментировать, попробуйте найти самое маленькое количество сжатий ЛК мускула, которое вы можете сделать для понижения уровня возбуждения на единицу без того, чтобы воздействовать на эрекцию. Если вы сжимаете ЛК мускул слишком сильно, до того как ваша эрекция достигла максимума, вы можете временно потерять эрекцию.

Чтобы установить самый лучший способ сжатия ЛК мускула, проделайте упражнения по достижению максимума, которые описаны в главе 3. При каждом пике, когда вы определите его уровень, сожмите ваш ЛК мускул. Экспериментируйте с различными способами сжатия, чтобы увидеть, какой из них понижает ваш уровень возбуждения на единицу, но не затрагивает вашу эрекцию.

#### Упражнение

Теперь вы готовы попробовать использовать сжатия ЛК мускула в упражнении с вашей партнершей. Пусть она, чтобы начать достижение максимума возбуждения, ласкает ваше лицо и половые органы. При достижении каждого пика сожмите ваш ЛК мускул тем способом, который вы предпочитаете. Затем сообщите партнерше ваш уровень, вздохните и расслабьте ваши мускулы. Продолжите пикинг и посмотрите, можете ли вы использовать ЛК мускул для того, чтобы понизить уровень возбуждения даже на уровне 9. Затем разрешите себе испытать оргазм и эякуляцию, если захотите.

Как только вы научились использовать ЛК мускул в схеме вашего возбуждения, попробуйте использовать его при достижении максимума во всех позициях, которые я описала. Однако будьте осторожны, чтобы не использовать ЛК мускул чрезмерно, - делайте упражнение по пикингу без него хотя бы один раз за этот промежуток времени. Чрезмерное использование ЛК мускула может вызвать небольшую временную потерю эрекции.

### УПРАЖНЕНИЕ 19Стационарное возбуждение (плато) у мужчин

Как только вы научились использовать ЛК мускул, чтобы достигнуть максимума, вы можете научиться оставаться на стационарном уровне возбуждения (плато). Помните, что возбуждение на уровне плато подобно пикингу, за исключением того, что, когда вы достигаете желательного уровня возбуждения, вы удерживаете себя на этом уровне, тонко подстраивая ваше сосредоточение, дыхание, движения тазом и сокращения мышцы ЛК.

Следующая серия упражнений позволит вам испытывать стационарное возбуждение с вашей партнершей. Они действительно увеличат вашу способность оставаться на очень приятных уровнях возбуждения. На каждом из занятий делайте только одно упражнение из этого ряда. Всегда помните о том, что начинать надо с ласки, вызывающей чувственное сосредоточение, и что вы должны ласкать лицо и половые органы вашей партнерши для ее удовлетворения, так, чтобы она не чувствовала себя оставленной.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 1

Для этого упражнения попробуйте плато на нескольких различных уровнях, только регулируя свое дыхание. Поддерживайте возбуждение на каждом уровне в течение двух-пяти минут, если сможете.

Для начала ложитесь на спину, а ваша партнерша будет ласкать ваше лицо и гениталии медленно и с любовью. Помните, что надо расслабиться, дышать и сконцентрировать внимание на областях, которых она касается.

Когда вы достигнете уровня 4 по шкале возбуждения, попробуйте остаться там, регулируя свое дыхание. Если вы превысили уровень 4, задержите дыхание, пока не вернетесь на уровень 4. Если вы оказались на уровне ниже 4, дышите чаще, пока вы слегка не превысите уровень 4.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 2

Попытайтесь находиться на плато, делая круговые и поступательные движения тазом, а не сосредоточивайтесь на своем дыхании. Если вы решаете остановиться на уровне 6, например, начните движения тазом на уровне 4. Делайте круговые движения чувственно и с различной скоростью. Затем ускоряйте движения, пока не достигнете уровня 6.

Если вы дошли до уровня возбуждения выше 6, замедляйте тазовые движения, пока не опуститесь ниже 6. Затем ускорьте, чтобы разрешить вашему возбуждению снова повыситься до уровня 6.

#### Упражнение но удержанию стационарного уровня возбуждения № 3

Далее попробуйте достичь плато, используя ваш ЛК мускул, для того чтобы изменять уровень возбуждения. Скоро вы будете способны поддерживать ваш уровень возбуждения в пределах узкого диапазона, который будете контролировать.

#### Упражнение по удержанию стационарного уровня возбуждения № 4

Эта техника включает в себя переключение вашего внимания от одной части вашего тела к другой или на части тела вашей партнерши.

Например, пройдите полпути до оргазма при помощи партнерши, стимулирующей вас руками, губами и языком. Если вы превысите уровень 6, переключите свое внимание от части вашего полового члена, которую ласкают, на какую-нибудь другую часть. Это будет понижать ваш уровень возбуждения. Затем переключите внимание на область, к которой прикасаются, для того чтобы вернуться снова к уровню 6.

Стационарный уровень возбуждения может быть достигнут с любым видом стимуляции, включая все позиции полового акта.

Скоро вы обнаружите, что можете поддерживать себя на любом уровне возбуждения, который вы выбираете, применяя тонкую регулировку своего дыхания, своего внимания, изменение движений тазом и регуляцию ЛК мускула. Вы будете способны к стационарному возбуждению на уровне 9 или останетесь на грани оргазма в течение нескольких секунд или даже минут.

### УПРАЖНЕНИЕ 20Повторное проникновение

Многие мужчины могут продолжать сексуальное удовольствие столько, сколько они хотят, при стимулировании руками или ртом, но при половом акте эякулируют скорее, чем им хотелось бы. Врачи-сексологи называют это беспокойством, вызванным "моментом вхождения". Это упражнение поможет вам продлить половой акт, независимо от того, есть ли у вас в настоящее время с этим проблемы или нет.

#### Перед началом

Обменивайтесь с партнершей ласками сзади 10 минут и затем ласкайте ее лицо или гениталии. Удостоверьтесь, что у вас есть подходящая смазка.

#### Упражнение

Ложитесь на спину и сохраняйте пассивность. Достигните пары пиков низшего уровня, в то время как ваша партнерша чувственно ласкает вас руками и губами. Затем измените позицию и попросите партнершу лечь на спину, согнув колени и подняв ноги вверх. Нанесите смазку на свои руки. Станьте на колени между ногами партнерши и медленно начните ласкать свой половой член рукой партнерши, используя смазку в большом количестве.

Другой рукой ласкайте гениталии партнерши, также используя смазку в большом количестве. Затем начните ласкать ее гениталии вашим обильно смазанным пенисом. Сначала ласкайте ее внешние половые органы, медленно введите во влагалище только головку полового члена. Затем вставьте ваш половой член снова и на этот раз введите во влагалище большую его часть.

Сделайте несколько таких введений в пределах пятнадцатиминутного периода, с каждым разом позволяя себе подняться чуть выше по шкале сексуального возбуждения. Может быть, это очень эротическое и вызьшающее удовлетворение упражнение, к которому и вы, и ваша партнерша, возможно, пожелаете вернуться. Вы можете наслаждаться каждым мгновением полового акта, и, поскольку вы двигаетесь глубже с каждым проникновением, ваше сексуальное удовольствие будет нарастать по экспоненте. Теперь, когда вы испытали чувственное вознаграждение из-за продления полового акта, я дам вам несколько замечательных упражнений, которые сделают вашу эрекцию еще сильнее и приносящей большее удовлетворение.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".