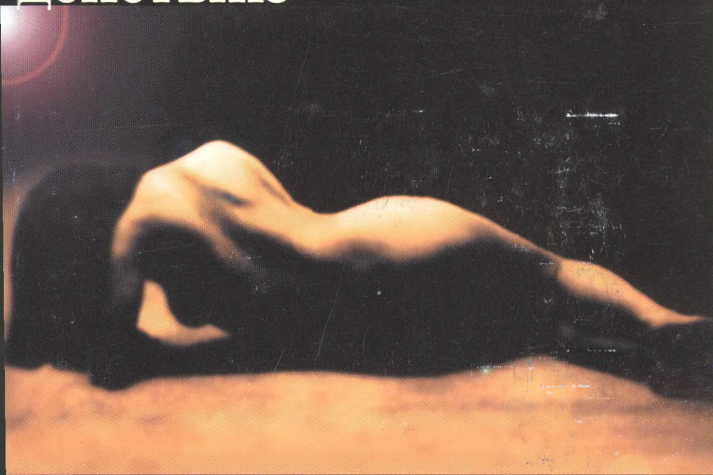


Барбара КИСЛИНГ

СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ  
Руководство  
к немедленному  
действию



OH + OHA...

---

Barbara  
Keesling, Ph.D.

# Getting Close

A Lover's Guide  
to Embracing  
Fantasy and  
Heightening  
Sexual  
Connection

Барбара Кислинг

# СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ

Руководство  
к немедленному  
действию

Москва  
Астрель • АСТ  
2004

УДК 613.8  
ББК 57.01  
К44

Печатается с разрешения автора и литературных агентств Lowenstein Associates, Inc. и «Права и переводы» (Москва)

Перевод с английского В.А. Максимовой

Подписано в печать 04.12.2003. Формат 70х90/32.  
Усл. печ. л. 10,53. Доп. тираж 5000 экз. Заказ 3991.

Общероссийский классификатор продукции ОК-00-93, том 2;  
953000 — книги, брошюры

Санитарно-эпидемиологическое заключение  
№ 77.99.02.953.Д.008286.12.02 от 09.12.2002 г.

## Кислинг Б.

К44 Сексуальные игры. Руководство к немедленному действию / Пер. с англ. В.А. Максимовой. — М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. — 238, [2] с. — (ОН+ОНА).

ISBN 5-17-003828-3 (ООО «Издательство АСТ»)

ISBN 5-271-01095-3 (ООО «Издательство Астрель»)

Барбара Кислинг — известный американский врач-сексолог — много лет занимается проблемами семьи и помогает обрести счастье людям, испытывающим трудности в сексуальной жизни. Очень часто интимные отношения заходят в тупик из-за неумения любящих людей понять друг друга. Отсюда — постоянная неудовлетворенность в постели, тусклая рутина «супружеского долга». Вот уже несколько лет доктор Кислинг помогает американским женщинам решить эту проблему. Теперь ее методика доступна и нам.

Книга адресована всем женщинам, желающим разнообразить свою сексуальную жизнь и сделать гармоничными интимные отношения с любимым человеком.

УДК 613.8  
ББК 57.01

ISBN 5-17-003828-3  
(ООО «Издательство АСТ»)  
ISBN 5-271-01095-3  
(ООО «Издательство Астрель»)

© В. Keesling, 1996  
© Оформление, перевод  
на русский язык.  
ООО «Издательство  
Астрель», 2000

# СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ .....	7
------------------	---

<b>ЭТАП ПЕРВЫЙ ИСКРЫ</b> .....	18
--	----

НАЧИНАЕМ .....	18
ПРИКАСАЕМСЯ .....	32
ТАНЦУЕМ .....	55
НЮХАЕМ И ПРОБУЕМ НА ВКУС .....	68
ИГРАЕМ .....	87

<b>ЭТАП ВТОРОЙ ПЫЛ</b> .....	106
--------------------------------------	-----

ЖЕЛАЕМ .....	107
ГРЕЗИМ .....	137
ГОВОРИМ .....	148

**ЭТАП**

**ТРЕТИЙ**

**ЖАР ..... 164**

**ПРОСИМ ..... 165**

**КАПИТУЛИРУЕМ ..... 184**

**ЛЮБИМ ..... 194**

**ОРГАЗМ ..... 202**

**ЗА ГОРИЗОНТОМ ..... 218**

**НЕСКОЛЬКО СЛОВ**

**НА ПРОЩАНИЕ ..... 237**

# ВСТУПЛЕНИЕ

Можете спорить со мной по любым вопросам, но одно я знаю наверняка. Каждая женщина, как бы счастлива она ни была, мечтает о более интимных отношениях с любимым мужчиной. Это аксиома. Не важно, сколько женщине лет, — семнадцать или семьдесят. Не имеет значения, как часто она занимается любовью, — два раза в неделю или раз в три месяца. Не играет роли, давно ли она знает любимого: состоит в законном многолетнем браке или неделю назад познакомилась на вечеринке у общих знакомых с мужчиной своей мечты. Всегда, при любых условиях, при любой погоде — каждой женщине хочется больше любви. И ничего с этим не поделаешь.

А вы почему вздыхаете? Вижу, вам уже есть о чем пожалеть... Скажите, когда вы последний раз сгорали от желания? Как давно ваша интимная жизнь превратилась в хорошо заученную, полуавтоматическую процедуру? Куда подевалось радостное волнение, с которым вы совсем недавно предвкушали встречу? Почему прикосновения любимого больше не воспламеняют вас, а его ласки не туманят голову?

Вопросы можно задавать до бесконечности.

Говорят, так и должно быть... Говорят, со временем остывает самая неистовая страсть... Говорят... А как хотелось бы снова почувствовать пульсацию крови в висках и безумное головокружение желаний! Вот бы повернуть время вспять, чтобы вновь трепетать от одного взгляда, жеста, запаха любимого! Неужели неизбежно угасание чувственности? Разве не обидно, что человек может овладеть любой самой сложной профессией, но бессилён постичь природу собственной сексуальности? Почему нельзя получить доступ к средоточию своей чувственности, вызволить ее из заточения и дарить любимому каждый раз — будто впервые?

Вы думаете, это просто бесплодные мечтания?

Позвольте с вами не согласиться. Поверьте, у меня есть все основания для подобного оптимизма.

Я занимаюсь сексологией больше пятнадцати лет. Консультирую как супружеские пары, так и одиноких людей, испытывающих затруднения в сексуальной жизни. Выходит, секс — моя работа. Но при этом я самая обыкновенная, любящая женщина, такая же, как и вы, моя читательница. И секс для меня, не побоюсь признаться, — величайшее наслаждение. Как видите, я всесторонне знакома с предметом.

Ко мне в кабинет приходят с разнообразными проблемами. Общее только одно — все без исключения хотели бы чувствовать больше. Буквально каждый день я выслушиваю жалобы на притупление чувственности. Люди стремятся испытывать более приятные ощущения и более сильный оргазм. Они грезят о знойных страстях — неистовых и неизведанных. Жаждают пережить все возможное и попробовать невозможного. А самое главное — мечтают о любви. Как бы мы ни были счастливы, всегда хочется, чтобы нас любили чуть-чуть сильнее, правда?

Поэтому когда я в очередной раз слышу такие жалобы, то обычно произношу всего одно слово: «взаимодействие». Что это значит? Проложите дорожку от собственной чувственности к сексуальности партнера — и навсегда позабудете о неудовлетворенности.

Но как этого добиться, спросите вы? Отвечаю — очень просто. Ключ к взаимодействию всегда был в ваших руках, только вы об этом не знали. Неиссякаемая чувственность таится в глубине вашего тела. Разбудите ее — и вам уже ничто не будет преградой.

Хотите, я научу вас волшебным заклинаниям? Помогу найти в себе источник вечно кипящей страсти и полностью использовать подаренную природой сексуальность? Хватит обкрадывать себя! Довольно стыдливо прятать то, что украсит вас лучше любых драгоценностей!

Моя книга — простая и эффективная программа разжигания пламени страсти.

Моя цель — помочь каждой женщине сохранить и сделать нерасторжимыми сексуальные отношения.

Книга состоит из тринадцати глав. Прочитав их, вы узнаете все о собственной сексуальности и сумеете подобрать самый эффективный способ взаимодействия с любимым мужчиной. Поймете, какие прикосновения, ласки и слова возбуждают вас больше всего. Научитесь изливать свою страсть.

Но этого мало. Хотите, я сделаю из вас настоящую жрицу любви — женщину, влюбленную в страсть, живущую ею? Знающую толк в горячих поцелуях, жарких объятиях и эротических играх. Посоветую две-три позиции, которые позволят вам с любимым забыть обо всем на свете. Подскажу, как использовать сексуальные фантазии в качестве мощнейшего стимулятора. И все это — не выходя из дома, не покидая спальни!

Надо сказать, моя книга предполагает известную искушенность. Скучать не придется! Упражнения здесь собраны самые разные. Шутливые, чувственные, дурманыщие, будоражащие... Встречаются игривые. Попадают невинные. Но больше — возбуждающих. Да таких, от которых еще долго кружится голова.

Предупреждаю — эта книга полностью изменит и ваши представления о сексе, и сексу-

альные ощущения, и отношения с любимым, и жизнь в целом. Но вы ни на секунду не пожалеете об этом. Ведь перемены будут — только к лучшему.

Вспомните старую мудрость: чтобы узнать человека, достаточно посмотреть, как он занимается любовью. Наша подлинная сущность обнажается в том, кого и как мы любим. Секс — совсем не то, чем люди занимаются по субботам после ночного телешоу. Это дверь в сокровенный мир нашей подлинности. Мы рождены, чтобы любить и дарить любовь. Каждый кусочек, каждая ложбинка, каждый изгиб нашего тела созданы для страсти и жаждут наполниться блаженством. Распахните двери темницы. Попробуйте быть собой — и вам больше никогда не захочется быть кем-то еще.

За годы своей работы я помогла тысячам женщин стать более раскованными, сексуальными, любящими — и, как следствие, более любимыми. Теперь я протягиваю руку вам. Не возражаете?

Поверьте, я ничуть не покушаюсь на вашу индивидуальность. Нельзя запрограммировать на счастье и сексуальность, как нельзя закодировать от разочарований и охлаждения чувств. Но когда после знакомства с моей книгой великолепная, чувственная, счастливая женщина с улыбкой переступит порог вашей спальни, знайте, эта женщина — вы сама.

Помните, в одной мудрой сказке несчастный утенок превратился в чудесного лебедя? Именно потому, что был рожден прекрасным и свободным. Как и мы с вами.

## ТРИ СТУПЕНИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Наше обучение состоит из трех последовательных ступеней. Вначале я помогу вам отыскать в себе заветный источник сексуальности. Предвкушение, возбуждение, желание, томление, стимуляция — шаг за шагом мы пройдем все стадии в поисках волшебного ключа страсти. На этом этапе я познакомлю вас с новыми прикосновениями и ласками, научу технике сексуального дыхания, подскажу, как правильно двигаться. Здесь же мы начнем играть в эротические игры (не удивляйтесь — сначала это будут игры... с едой). Такие упражнения помогут вам познакомиться с эротическими возможностями собственного тела, почувствовать себя сексуальной, счастливой и самодостаточной.

На второй ступени мы начнем черпать из найденного источника. Разбудим сексуальные фантазии, подключим воображение, осознаем тайные желания. Научимся на всю катушку использовать провоцирующие ситуации, эротический язык и игривое настроение.

Что ожидает вас на третьей ступени? Угостим «живой водой» партнера! В последнем акте он выйдет на сцену, чтобы никогда больше не

покидать ее. Вы узнаете, как завести мужчину, как распалить его желание. Увидите, какую волшебную силу дает «безоговорочная капитуляция». А в награду за усердие я распахну перед вами свою сокровищницу того, что погорячее, для любящих парочек. Уверяю, ничего подобного вы еще не испытывали!

## НЕ ПЫТАЙТЕСЬ ОБМАНУТЬ ОСНОВНОЙ ИНСТИНКТ

На страницах этой книги я буду много предлагать, настоятельно рекомендовать и просить взять на вооружение. Однако прежде, чем вы начнете чтение, хочу дать один небольшой, но очень важный совет. Не спешите слепо следовать моим инструкциям! Сейчас я объясню почему.

Когда дело касается вашей сексуальности, возьмите за правило полагаться только на себя и свои чувства. Никто — ни психолог, ни лучшая подруга, ни даже любимый мужчина — не может быть тут достаточным авторитетом. Имейте это в виду, примеряя к себе собранные в книге упражнения. Выбирайте только то, что отвечает вашим потребностям.

Если женщины приходят на прием в мой кабинет, то я могу позволить себе более настойчиво рекомендовать им тот или иной образ действий. Это право дает мне знакомство с пациенткой, ее проблемой — словом, с конкретной ситуацией. Но ведь о вас я ничего не

знаю и, к сожалению, никогда не узнаю. Мне остается лишь доверять вам и надеяться, что доверие будет взаимным.

Выбирая какое-нибудь упражнение, полностью положитесь на свой внутренний голос. Некоторые моменты покажутся вам возбуждающими, другие вызовут внутреннее отторжение. Возможно, что-то поначалу заинтересует, но, по зрелому размышлению, вы сочтете это слишком рискованным или, наоборот, пресным. Поверьте, здесь нет ничего страшного! Замечательно, когда женщина прислушивается к голосу собственной сексуальности и следует ему. Секс — не просто набор механических телодвижений и физиологических реакций. Это гораздо более сложный процесс, в котором огромную роль играют наши чувства. Доверяйте им и никогда не пытайтесь выйти за предел эмоциональных возможностей. Ничего, кроме горького разочарования, результат не принесет.

К счастью, мы очень разные, и не существует рекомендаций, которые подходили бы всем без исключения. Меньше всего я хочу, чтобы вы видели в моей книге некий свод обязательных правил. Совсем напротив! Пусть мои советы несут веселье и радость в каждую спальню. Прекрасно, когда, выполняя какое-то задание, вы почувствуете себя шаловливой маленькой девочкой. Не беда, если порой будете ощущать недоумение и оторопь.

Не спешите делать далеко идущие выводы! Прислушайтесь к себе. Нам всем свойственно испытывать растерянность и страх перед неизведанным. Но если, кроме испуга, вас охватывает странное волнение, от которого сладко замирает сердце и бегут по спине мурашки, — значит, вам непременно надо окунуться в это неизведанное! Можно обмануть разум, но не тело. Дайте же ему хоть разок сказать решающее слово!

## РАССКАЖИТЕ ПАРТНЕРУ

Познав свою чувственность и научившись пользоваться ею, вы овладеете могучим оружием, которое перевернет всю вашу интимную жизнь. И первым, кто почувствует это, будет ваш любимый мужчина. Поэтому поговорите с ним начистоту.

Расскажите, чем решили заняться на досуге. Пусть знает — отныне его дом превращен в филиал Университета Повышения Сексуальной Квалификации. Ни в коем случае не откладывайте такой разговор! Вам нужны подозрения, упреки или приступы ревности? Как вы думаете, что может произойти, когда вы неожиданно решите потрясти возлюбленного своим сексуальным профессионализмом? Не удивляйтесь, если вместо ожидаемого восторга и благодарности нарветесь на грандиозный скандал. В избытке воображения ваш Отелло решит, что Дездемона нашла симпа-

тичного учителя и оттачивает мастерство в его гостеприимной постели!

Не ищите проблем на свою голову. Покажите любимому эту книгу, тем более что третья часть целиком посвящена упражнениям для сладких парочек. Скажите, что хотели бы начать обучение и рассчитываете на его посильную помощь.

Не напирайте на собственные желания. Объясните — методика сексуального взаимодействия поможет вам обоим, позволит влить свежие силы в вашу любовь и оживить былую страсть. Не ставьте любимого перед фактом, а попросите о поддержке. Уверена, он вам не откажет.

## ЧТОБЫ РАЗОГНАТЬСЯ, НУЖНО... ПРИТОРМОЗИТЬ

Ну вот, вижу, теперь вы действительно готовы начать. Самое время дать вам первый совет. Убедена, за всю свою сексуальную жизнь вы никогда не слышали ничего более дельного. Итак, запоминайте: *хороший секс начинается с той секунды, когда вы перестаете торопиться.*

Зарубите это себе на носу!

Господи, как часто любящие люди совершают одну и ту же ошибку! Вечно куда-то спешат, вечно все наспех, на скорую руку! Ладно бы еще этим грешили подростки, первые получившие ключи от свободной квартиры. Но скажите мне, куда торопятся закон-

ные супруги, которые в тысячный раз остались наедине в своей спальне?! Быстро-быстро разделись, поцеловались, погладили друг друга — и вперед! Ну и как, очень приятно?

В результате сексуальная жизнь превращается в однообразный суетливый половой акт, не оставляющий после себя практически никаких воспоминаний. Отдали долг — и забыли до следующей субботы.

Давно доказано: когда люди едят слишком быстро, они не только не чувствуют вкуса пищи, но съедают намного больше, чем следовало бы. Отсюда — избыточный вес, одышка, заниженная самооценка и прочие прелести. Точно так же дело обстоит и в сексе. Спешка обкрадывает вас не только ощущениями — вы изнашиваете чувства.

Поэтому я прошу вас — отложите книгу. Прежде, чем приступить к упражнениям, поставьте простой эксперимент нынешним же вечером. Попробуйте сбавить скорость. Для начала делайте все хотя бы в два раза медленнее. Через несколько дней — опять вдвое замедлите темп. А потом еще.

На протяжении всей книги я буду очень часто повторять подобный совет, рискуя вам надоесть. Что ж, придется отнести это на счет неизбежных издержек профессии. Зато вам никогда не надоест пожинать плоды моей настойчивости в постели!

На это я и рассчитываю!

*Ваша Барбара Кислинг*

# ЭТАП ПЕРВЫЙ

## ИСКРЫ

*Итак, мы с вами решили разжечь бушующее пламя страсти, развести огонь до небес. Но всякий пожар, как известно, начинается с одной маленькой искры. На первом этапе будем учиться искать горячие искорки желания, тлеющие под пеплом перегоревших чувств.*

*Ваш пыл никуда не исчез. Просто, когда костер потух, он превратился в тысячу крохотных огоньков. Они разбежались по вашему телу и затихли на время. Одни живут совсем рядом, под кожей... Другие дремлют чуть глубже. Третьи притаились в дыхании. Четвертые забились в дальний уголок подсознания. А пятые и вовсе нашли укрытие в таких местах, где их не сразу заметишь.*

*Как видите, работа предстоит большая. Мы не сможем перейти на вторую ступень, пока не отыщем все огоньки-озорники.*

*Три, четыре, пять — мы идем искать!*

## НАЧИНАЕМ

В начале книги я обещала радикально изменить вашу жизнь. А теперь попробуйте от-

ветить на простой вопрос: с какого момента начнутся перемены? «Когда это станет заметно партнеру», — считаете вы. Не попали. «При появлении чего-то нового в поведении?» — вам очень хочется догадаться. Ближе, но тоже мимо. Так и быть, скажу. Запомните: перемены уже происходят. Они начались, как только вы приняли решение изменить свою сексуальную жизнь.

Первый шаг всегда делают наши мысли. Тело лишь послушно следует воле разума. Когда эта связь работает, — результат превосходит все ожидания. Взяв в руки мою книгу, вы тем самым признали, что ищете выход из тупика обыденности. Решившись дочитать ее до конца, заявили о намерении укрепить интимные отношения с партнером.

Но почему тогда вы чувствуете себя растерянной? Слишком много вопросов встает на пути, не правда ли? Как произойдет обновление ваших чувств? Произойдет ли? Сколько потребуется времени? Как это будет выглядеть со стороны? Вопросы, вопросы...

Дорогая моя! Пожалуйста, проявите выдержку и дисциплинированность! Подавите искушение заглянуть в конец книги. Не пытайтесь примеряться к упражнениям из середины — все равно ничего не поймете. Лучше сядьте спокойно и подумайте. О чем? Вернее будет спросить — о ком? Отвечаю: о себе.

## ПЕРВЫЙ ШАГ — ДОРОГА К СЕБЕ

Большинство женщин с интересом читают специальные книги и брошюры по сексу, женские и мужские журналы, а также прочую эротическую литературу. Они неутомимы в поиске новых и новых способов порадовать своего партнера. Они готовы на все, лишь бы ему было хорошо в постели. Что же в этом плохого? Разве даря удовольствие любимому, мы не укрепляем нашу любовь и сексуальные отношения?

А вам никогда не приходило в голову, что самое большое удовольствие вы доставите партнеру только тогда, когда научитесь доставлять его себе?

Прежде всего попробуйте подружиться ...со своим собственным телом. Найдите путь к своей сексуальности — а уж потом крепите связь с мужчиной.

Я так и вижу, как вы задумчиво киваете головой. Удивляетесь, почему эта простая мысль не пришла к вам раньше? Нечему удивляться. Со страниц изданий любого рода, затрагивающих вопросы эротики, громогласно звучит один и тот же призыв — учитесь доставлять радость мужчине! Ищите его эрогенные зоны! Учитывайте специфику его восприятия! Постарайтесь не разочаровать его!

И бедные женщины невольно поддаются массовому гипнозу. Все их помыслы направлены на удовлетворение самых изысканных муж-

ских вкусов. Что его возбуждает? Чего он не переносит? В чем нуждается? О чем грезит?

Не поймите меня неправильно. Кого-кого, а уж меня трудно заподозрить в мужененавистничестве. Я искренне считаю, что ставить эти вопросы крайне важно, более того — необходимо. Но начинать все-таки нужно совсем с другого.

Повторяю, прежде чем дарить удовольствие, найдите его источник в себе. Откройте свои возможности. Научитесь чувствовать себя женщиной. Вспомните сказку про Золушку. Отправляя крестницу на бал, добрая фея подарила девушке не красоту, а наряд, подчеркнувший ее природную прелесть. Как вы помните, этого оказалось вполне достаточно. Вам тоже не мешает подготовиться к встрече с мужчиной. Извлеките на свет свою сексуальность — и можете смело спешить на ложе страсти.

Что возбуждает вас? Или, наоборот, абсолютно неприемлемо? Чего вам не хватает в сексе? И очень бы хотелось? Вот о чем следует думать в первую очередь. Даже не пытайтесь двигаться дальше, пока не ответите — пусть приблизительно — на подобные вопросы. Это принципиально важно. Именно здесь лежит ключ к пониманию себя и своего партнера.

Кстати, о партнере. Вас удивляет, что до поры до времени мы будем держать его на скамейке запасных? Доверьтесь мне, впоследствии вы оба по достоинству оцените такую

паузу. Когда ко мне на прием приходят супруги, я также, за редким исключением, предпочитаю сначала работать индивидуально с каждым из них. Дуэт рождается лишь после упорных сольных репетиций. Поэтому не огорчайтесь, а принимайтесь поскорее за дело. Уверяю, вам и без партнера не будет скучно!

## ВТОРОЙ ШАГ — ЗАВЕДИТЕ ДНЕВНИК

Настоятельно рекомендую купить толстую тетрадку на пружинках (чтобы легче было вырывать ненужные листы) и записывать в нее свои чувства, мысли и наблюдения, которые будут накапливаться по мере продвижения к вершинам сексуального взаимодействия. Здесь же мы будем выполнять некоторые письменные задания (не удивляйтесь — будут и такие!). Советую сразу разделить тетрадь на две части — для дневника и домашних заданий.

Зачем это нужно? Во-первых, дневник будет наглядно демонстрировать ваши достижения. Разве не любопытно вернуться на десяток страниц к началу и посмотреть, какой вы были всего месяц назад? Кроме того, излагая свои эротические ощущения и переживания, вы сможете глубже проникнуть в природу собственной чувственности. Интимный дневник сохранит рассказы о том, что вас особенно возбуждает или пугает, покажет, где лежит индивидуальная граница эмоциональной восприимчивости. Полезно время от времени воз-

вращаться к старым записям, чтобы проверить и углубить свои чувства.

Разумеется, эта тетрадь нуждается в хорошем убежище. Не пожалейте усилий для защиты интимных тайн! Завидую женщинам, которые могут положиться на честное слово любимого. Счастье быть рядом с человеком, уважающим твое право иметь секреты! Только не следует злоупотреблять мужской снисходительностью, оставляя дневник где попало, да еще и открытым на самом интересном месте!

Но если вы живете не одна или не слишком надеетесь на благородство партнера, то придется поискать надежное хранилище для своих откровений. Наиболее простой выход — запираемый на ключ ящик письменного стола. Нет стола — найдите другое укрытие. В самом крайнем случае придется уничтожать собственные труды сразу после написания. Но это, повторяю, худший вариант. Было бы очень обидно лишиться себя таких бесценных свидетельств!

### ТРЕТИЙ ШАГ — ВЫБРОСЬТЕ НЕНУЖНЫЙ ХЛАМ

Как я уже говорила, сексуальное взаимодействие начинается с постижения женской сексуальности вообще и ваших индивидуальных особенностей в частности. Попробуем для начала избавиться от предрассудков, сковывающих разум и не дающих выхода чувствам.

Сколько шуток, поговорок, историй, мифов, преданий и общих мест окружает мужскую сексуальность. Возьмем, к примеру... хотя бы подростковый онанизм! Вроде бы не самый популярный сюжет, тем не менее, с ним связано множество прибауток типа: «Смело, товарищи, в руку!» или: «Не направляй в небо — ослепнешь!» Не перлы остроумия, согласна, зато у всех на слуху.

А теперь попытайтесь вспомнить нечто подобное о подростковой мастурбации девочек. Так и вижу, как вы растерянно хлопаете глазами. Надеюсь, мысль понятна? Вступая в период полового созревания, юный рукоблуд получает мощную поддержку общественного мнения. Будущий мужчина формируется в обстановке отсутствия табу и мало-мальски серьезных запретов. Конечно, мастурбация не повод для гордости, но уж во всяком случае не грех.

А что говорит пресловутое общественное мнение созревающей женщине? Не смей даже думать о такой грязи! Так поступают только испорченные девочки, их никто никогда не будет уважать и любить! И мы учимся подавлять собственную сексуальность, чтобы не выглядеть распущенными. Начинаем бояться и стыдиться собственного тела.

Под таким прессингом выросло не одно поколение женщин. А ведь подобный запрет далеко не единственный...

Во время полового созревания формирующаяся девушка впитывает огромное количество информации об *этом*. Если бы вы только знали, сколько усвоенных с детства нелепостей потом преследует женщину во взрослой жизни! Чего там только нет... От слепой веры в невозможность забеременеть с первого раза до убежденности, что оргазм испытывает исключительно мужчина.

А вы что скажете? Не хотите поделиться своим запасом «преданий»? Прежде чем двинуться в новую жизнь, давайте отряхнем прах предрассудков с туфельек. Попробуем вместе убрать мусор из головы.

**«Начинаем». Упражнение № 1:  
разложите все по полочкам!**

*Откройте тетрадку. Приготовьтесь записать всю информацию — представления, страшилки, запреты, — которую вы получили в детстве и ранней юности о собственном теле и сексе.*

*Форма изложения не имеет значения. Будьте кратки или, напротив, многословны — не это важно. Главное, постарайтесь припомнить как можно больше. Вернитесь в детство, погружитесь в свои давно позабытые переживания. Снова станьте неуверенной девочкой, впервые украдкой узнающей о том, что ее больше всего волнует. Чтобы как следует вымести чердак, нужно заглянуть в каждый угол, верно?*

*Итак, сверху страницы красиво выводим:*

*Когда я была маленькой девочкой, то получила следующие представления о сексе...*

*Оставляем чистый лист. Пишем на следующем:*

*Когда я была маленькой девочкой, то получила следующие сведения о своем теле...*

*И снова пропускаем лист. Открываем еще один.*

*Когда я была маленькой девочкой, то получила следующие сведения о мастурбации...*

*Написали? Теперь принимайтесь вспоминать. Не пренебрегайте подробностями, красочно опишите наиболее яркие переживания. Например, так: «Помню, мне было семь лет, и однажды мама сказала, что если я буду задира-ть юбку, то со мной никто никогда не будет дружить». Или так: «Когда у меня впер-вые пришли месячные, лучшая подруга заяви-ла, что настолько рано это бывает лишь у очень чувственных женщин. Я боялась, что вырасту проституткой». Возможен и дру-гой вариант: «Когда мальчик впервые хотел поцеловать меня, я вспомнила, что говорила мне бабушка о доступных женщинах». Пусть в памяти всплывут книги, из которых вы почерпнули первую сексуальную информацию, разговоры подруг, рассказы старших девочек, случайно подслушанные беседы взрослых...*

*Не пытайтесь выполнить задание в один присест. Поверьте, мы сейчас говорим об очень серьезных вещах, они до сих пор во многом определяют стереотип вашего сексуального поведения. Не стесняйтесь, если для каких-то заметок вам неожиданно потребуется гораздо больше места, чем вы планировали. Значит, есть что вспомнить!*

Ну как, справились? Отлично. Иногда меня спрашивают, что делать, когда нет совершенно никаких воспоминаний. Обычно я отвечаю — это только кажется. Но если вдруг вам действительно ничего не приходит на память, — не ломайте голову. Отсутствие таких воспоминаний лучше всего говорит о сексуальном воспитании, полученном вами в детстве.

Вы удивлены тем, что вылилось на бумаге? Так и должно быть. Порой мы с излишней самоуверенностью относимся к своему прошлому. Нам кажется, мы прекрасно знаем, как все было на самом деле, пока неожиданный вопрос не заставит полностью пересмотреть кое-какие эпизоды.

После того как закончите, отложите тетрадь в сторону. Пусть пройдет денек, а лучше — два. За это время вы сможете вернуться к написанному, что-то исправить или дополнить. Потом возьмите и беспощадно вырвите свои откровения. Отправьте их в помойное ведро. Не поддавайтесь сентиментальному настрою-

нию и минутной жалости к прошлому! Хотя и скрепя сердце, но сделайте именно так.

Почему? Сейчас объясню.

Даже если вы счастливое исключение из общего печального правила и росли в обстановке понимания и открытости, где не делали постыдного секрета из потребностей тела подрастающей девочки, — отравляющее воздействие бытовых предрассудков в той или иной степени коснулось вас. На страницы интимного дневника выплеснулись самые косные, самые вредные, самые губительные мифы, которыми общественное мнение заморачивает головы и отравляет души будущих женщин. Не слишком ли долго вы подавляли свою сексуальность в угоду грубо навязанным предрассудкам? Пришло время освободиться от заплесневелого хлама!

Поэтому разорвите позорные страницы на тысячу мелких клочков и выкиньте, а еще лучше спустите в унитаз. Пусть вместе с обрывками бумаги исчезнет все, что закрывало от вас радость осознания собственной сексуальности.

## ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ЧУВСТВЕННОЕ ДЫХАНИЕ

Знаю, знаю, о чем вы подумали! Не угадали! О *таком* дыхании мы поговорим чуть позже, когда вплотную подойдем к исследованию механизма возбуждения и оргазма. А сейчас

только разминка. Для начала я научу вас технике расслабляющих дыхательных упражнений, которые помогают сосредоточиться на собственных ощущениях.

Теперь, начиная и заканчивая какое-либо задание (даже письменное), мы с вами будем дышать по особой системе. Сначала идет глубокий, медленный вдох через нос. Живот надувается, по нему можно звонко похлопать. Потом — долгий, неторопливый выдох через рот.

Чувственное дыхание позволяет полностью отвлечься от насущных проблем, уйти в себя, успокоиться. Я, например, когда делаю неспешный вдох, всегда представляю себя воздушным шариком. Поток ослепительного света заполняет мое тело, я становлюсь легкой и свежей. Выдыхая, я выплескиваю всю накопившуюся отрицательную энергию, освобождаюсь от напряжения и тревоги. Продолжать упражнение следует до тех пор, пока не почувствуете, что готовы оторваться от земли и воспарить веселым облачком ясного света.

### **«Начинаем». Упражнение № 2: легкое дыхание**

*Лягте на спину или устройтесь поуютнее в глубоком кресле. Положите на живот яркую ленту, платок или любой другой кусок ткани. Расслабьтесь. Медленно вытяните воз-*

*дух носом. Смотрите, как плавно поднимается лента. Представьте, что чистый белый свет заливает каждую клеточку вашего тела, наполняет его энергией и силой. Свет вас любит, ласкает... Теперь тихонько выпускайте воздух через рот. Не спешите. Почувствуйте, как уходят страхи, обиды, разочарования... С этим воздухом вас навсегда оставляют дурацкие стереотипы... Мы уничтожили записи, пусть же исчезнет и сама память о них... Выдохните полностью, дайте возможность войти следующей порции света. А вместе с ним — новым мечтам, надеждам и стремлениям. Освободите место для рождения новой себя.*

*Сделайте не меньше трех-четырех глубоких вдохов-выдохов. Не напрягайтесь. Дышите как обычно. Каковы ваши ощущения? Не правда ли, что-то изменилось? Что?*

*После отдыха — еще одна серия вдохов. На этот раз с небольшой паузой (не более трех-четырех секунд) перед каждым новым вдохом. Только, ради бога, не переусердствуйте! Было бы очень жаль потерять вас в самом начале...*

*Повторяйте цикл легкого дыхания до тех пор, пока не почувствуете себя полностью отдохнувшей и расслабившейся.*

*Как я уже сказала, мы будем использовать чувственное дыхание перед каждым новым*

заданием, чтобы «сбавить скорость», войти в контакт со своим телом. После очередного упражнения с помощью такого дыхания будем закреплять пройденный материал и сосредоточиваться на только что изведанных ощущениях.

Я настоятельно рекомендую не забывать о дыхательной гимнастике в течение всего дня, особенно когда вы нервничаете или не можете справиться со своими чувствами. Помните: поток света несет очищение от всех отрицательных эмоций и негативных возбудителей. Пусть легкое дыхание станет вашим верным и незаменимым помощником, убережет от стрессов, подстерегающих на каждом углу. Возьмите за правило начинать и заканчивать дыхательной гимнастикой каждый свой день.

А теперь примите мои самые искренние поздравления! Не улыбайтесь, я говорю совершенно серьезно. Только на первый взгляд может показаться, что достижения ничтожно малы. Не обманывайтесь на этот счет. Выполнив два небольших упражнения, вы сделали гигантский шаг на пути к полному раскрытию своего сексуального потенциала и достижению настоящей близости с партнером.

Когда в следующей главе мы познакомимся с эротическими прикосновениями, вы поймете, что я имела в виду.

# ПРИКАСАЕМСЯ

Скажите честно, когда в последний раз вы прикасались к своему телу? Нет-нет, я имею в виду не почесывание кончика носа или растирание ушибленной коленки! Меня интересуют совсем другие прикосновения — интимные.

Возможно, из школьного курса биологии вы помните, что кожа является самым большим по площади органом человеческого тела. Но это только половина правды. Учителя не могли до поры до времени открыть вам Великую Тайну Кожы. Хотите узнать ее прямо сейчас? Тогда запоминайте — кожа является самым большим по площади *сексуальным органом* человеческого тела. Особенно у женщин, то есть у нас с вами.

Говоря о сексе, почему-то принято чрезмерно концентрироваться на непосредственно половом акте — введении пениса во влагалище. Однако недооценка роли прикосновений, по моему, чрезвычайно ошибочна. Возьмем простой пример. Как отличить хорошего любовника от посредственности, облаченной в брюки? Неужели по времени, в течение которого они справляются со своими обязанностями? Конечно же, нет! Настоящий любовник умеет зажечь женщину, знает ласки, доводящие до неистовства. Его руки трепетны и волнующи, он никогда не торопится и готов ждать. Для

него половой акт — не главное! Главное для него — Женщина. Он способен получать наслаждение от ее улыбки, голоса, движения. С таким мужчиной любая из нас возносится на небеса...

Вы никогда не задавались вопросом, откуда он все это знает? Кто объяснил Казанову, какие прикосновения особенно приятны женщинам, где их нужно лишь нежно погладить, а где следует взяться покрепче? Думаете, все дело в практике? Ошибаетесь. Встречаются мужчины, у которых были десятки женщин и каждая оставалась с чувством глубокого разочарования. Про таких говорят — учился, учился, да ничему не выучился. Отменным любовником делает не столько практика, сколько чувствительность, воображение и искреннее желание доставить удовольствие. Именно это отличает Казанову от эгоистичного ловеласа. Желание первично — опыт вторичен. Вот так. И никак иначе.

К сожалению, работа с женщинами убедила меня, что по отношению к самим себе они ведут себя непозволительно небрежно. Самый грубый мужлан проявляет больше интереса и любви к женской плоти, чем ее счастливые обладательницы. Общественное мнение и здесь сделало свое черное дело. С юных лет будущую женщину отучают от любопытства к своему телу.

Как тебе не стыдно спрашивать *такое*?! Хорошая девочка никогда не задает неприличных вопросов! Не смей прикасаться к *этому*!! Еще раз увижу — пожалеешь! Девочки, которые трогают себя в таких местах, — больные, их отведут к врачу и будут лечить. Все об этом узнают и будут издеваться над ними... И так далее и тому подобное. Стыдно и неприятно повторять бред, которым пичкают нас едва ли не с колыбели.

В результате мужчина от рождения чувствует себя хозяином своего тела, а женщине достается жалкая роль хранительницы чужого достояния. А потом удивляемся, откуда столько несчастливых браков?!

Вам не кажется, что пора решительно кончать с позорной практикой лишения женщины права на собственное тело?

Я помогу вам сделать это. Научу, как и где ласкать себя. Следуя моим советам, вы поймете, какие прикосновения особенно приятны, и станете изощренным ценителем сексуальных удовольствий. Постигнув механизм собственного возбуждения, вы получите возможность задействовать его в любой момент. Поверьте, этот дар навсегда останется с вами, никто не сможет отнять его. А когда наступит время вступить в контакт с партнером... Впрочем, я, кажется, опять забегая вперед.

## ОСНОВА ОСНОВ, ИЛИ НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Я хочу, чтобы эта информация стала для вас альфой и омегой искусства эротических прикосновений, превратилась в руководство к действию и оказала бесценную помощь в будущем.

Готовы полюбить свое тело? Для начала давайте попробуем прикоснуться к нему так, как оно заслуживает. Слишком долго вы держали его на голодном пайке, подобно нелюбимой падчерице, а не законной принцессе Сексуального Королевства. Пора загладить вину и воздать телу подобающие почести.

*Первое упражнение этой главы поможет вам реально приблизиться к заветной цели — превратить свою интимную жизнь в нескончаемый праздник и неиссякаемый источник удовольствия.*

Сосредоточьтесь. Все не так просто, как кажется. Чтобы раскрыть свою сексуальность, нужно научиться концентрироваться на ощущениях, вызываемых *легкой, но настойчивой и неторопливой* лаской. Внимание! С этого момента мы будем называть такие ласки специальным термином — *нежные прикосновения*.

Помните: ваши действия должны в точности ему соответствовать. Нежные прикосновения не подразумевают ни полноценного массажа тела, ни тем более немедленных

последствий в виде сексуального возбуждения. Я вполне допускаю, что ласки вас распалят, однако главная наша цель лежит несколько в стороне от мастурбации.

Я прошу вас просто (возможно, впервые в жизни) погладить себя и насладиться осязанием собственного тела. Пожалуйста, отнеситесь к этому не как к моей прихоти или отборочному тесту на титул Мисс Сексуальность. Постарайтесь получить удовольствие. Ведь вы у себя одна, правда? Неужели вы не достойны любви?

Итак, приступим. Для выполнения упражнения нам потребуются:

***1. Отдельная, запираемая на ключ комната.***

Отключите телефон. Отправьте детей к маме и отошлите в магазин любимого мужчину. Сделайте что угодно — только постарайтесь выкроить для себя немножко времени в полном одиночестве. Думаю, часа будет вполне достаточно.

***2. Гипоаллергенное массажное масло или детское молочко. Специальный лубрикант (смазка, гель, крем) для гениталий.***

Масло потребуется нам для усиления чувствительности тела, а не раздражающий слизистую половых органов лубрикант — для более интимных прикосновений.

***3. Тихая, расслабляющая музыка.***

К ее выбору следует подойти с особой серьезностью. Ни в коем случае не ставьте ничего быстрого, ритмичного. Не годятся и лирические мелодии, поскольку они могут подчинить себе ваше настроение. Помните, мы должны добиться полной концентрации на испытываемых ощущениях. Лучше всего подойдет легкая классика, мелодичная электронная музыка или записи звуков природы.

#### ***4. Чистое полотенце и чистые руки.***

##### ***«Прикасаемся». Упражнение № 1***

*Разденьтесь. Расстелите полотенце на постели, ковре или в любом другом месте, где вы сможете с комфортом разместиться. Лягте на спину.*

*Не забыли нашу дыхательную гимнастику? Сделайте несколько глубоких, чувственных вдохов-выдохов.*

*Ну, и как вы себя чувствуете, развалившись тут голышом? Часто так себя балуете? Иногда? Что вы говорите! Впервые?! Честное слово, вы многое потеряли.*

*Устройтесь поудобнее, прислушайтесь к себе и устраните все, даже самые мелкие неудобства. Пусть ни единый кусочек тела не чувствует дискомфорта. Получилось? Теперь давайте еще немного подышим. Нам необходимо абсолютно успокоиться. Медленно вдохните воздух, представляя, как ослепительно-белый свет заполняет каждую вашу клеточ-*

ку. Все мышцы полностью расслаблены, шевелится один животик...

Очень хорошо, теперь вы готовы. Капните немного массажного масла на ладони и потрите их друг о друга. Нет ничего хуже прикосновений холодных рук, согласны? Если масло ароматизированное, то возьмите его побольше, глубоко вдохните запах.

Осторожно прикоснитесь к себе кончиками пальцев. Медленно проведите рукой по коже. Закройте глаза и представьте, что слепы от рождения... Перед вами — тело, с которым предстоит познакомиться на ощупь. Очень прошу — не торопитесь. Изучите каждый дюйм, пройдитесь руками по каждой впадинке, каждому изгибу... Начните с лица, погладьте брови, не спеша спуститесь к подбородку, затем шее... Дотроньтесь до ключиц, не жалейте времени на грудь, обведите пальцами соски.

Глаза должны быть закрыты. Чувствуете, насколько отличается нежная кожа груди от шероховатой поверхности локтя? До чего пленителен изгиб талии, расширяющейся к бедрам! Будьте начеку! Не позволяйте себе отвлекаться или критически оценивать особенности своей фигуры! Сейчас нас это не интересует. Перед вами Женское Тело, ласкайте его, наслаждайтесь им! Как только почувствуете, что думаете о чем-то постороннем, — тут же замедлите движения.

*Вернитесь на только что исследованное местечко. Неторопливо, осторожно прикоснитесь к нему еще раз. Полностью сконцентрируйтесь на своих ощущениях и продолжайте в том же темпе, ни в коем случае не торопитесь.*

*Еще раз напоминаю — не пропускайте ни одного уголка! Заберитесь пальцем в пупочную впадинку, пересчитайте пальцы на ногах, смочите руки маслом и пройдитеесь вдоль глубокой ложбинки между ягодиц. Не забудьте погладить себя под коленками и потрогать щиколотки.*

*Восхитительно, не правда ли? Наша дыхательная гимнастика пришла тут как нельзя кстати. Не спешите. Вдох — глубокий, медленный, выдох — бесшумный.*

*Вижу, вы полностью расслабились. Теперь нанесите на руки немножко лубриканта и бережно прикоснитесь к вагине. Чувствуете, как она увлажнилась?*

*Я прекрасно понимаю, что вы уже возбуждены, но помните: ваша задача — не довести себя до оргазма, а познакомиться с реакциями своего тела на эротические прикосновения. Только не воспринимайте мои слова категорическим запретом. Я ни в коей мере не хочу заставить вас из последних сил бороться с желанием! Попробуйте просто сосредоточиться на ощущениях. Не подталкивайте себя к оргазму, а отдайтесь нарастающе-*

му потоку чувств. Пусть то, что должно произойти, произойдет естественно, без вашего волевого вмешательства. Договорились?

Осторожно раздвиньте ноги. Накройте ладонью вход во влагалище. Легонько приоткройте большие половые губы, погладьте их. Проникните чуть глубже. Кстати, вы знаете, где расположен ваш клитор? Не удивляйтесь моему вопросу, многие женщины понятия не имеют о его местонахождении, что не мешает им искренне возмущаться, когда мужчине не удастся с первого раза отыскать «жемчужину»! Вот к чему приводит вдолбленное с детства табу на исследование собственного тела!

Найдите клитор. Тихонько прижмите пальцем его головку. Подвигайте туда-сюда. Раздвиньте малые половые губы — и позвольте им снова закрыться. Пройдитесь пальцем сверху вниз по вульве. Легонько очертите преддверие влагалища. Чуть-чуть продвиньте палец внутрь. Чувствуете, как там горячо и влажно? Какая восхитительная, тесная глубина скрывается за узким входом?

Не спешите. Очень медленно погрузите палец глубже. Еще глубже. Если сможете, то дотроньтесь до шейки матки. На ощупь она похожа на плотный, мышечный узел, вдающийся узким концом во влагалище. Будьте осторожны! Не оцарапайте нежную ткань ногтями!

*Не торопитесь заканчивать знакомство с влагилицем. Оцените, какое сокровище досталось вам по праву рождения Женщиной! Подарите себе не меньше двадцати минут наслаждения (естественно, этот срок далеко не предел).*

Когда закончите первый урок нежных прикосновений, не спешите одеваться. Полежите еще с четверть часа, переберите в памяти ощущения, которые только что испытали. Прислушайтесь к своему телу. Есть ли какие-нибудь перемены? Какие именно? Что нового вы узнали о своих реакциях?

Прежде чем встать, сделайте вновь цикл наших вдохов и выдохов. Ведь мы договорились начинать и заканчивать ими каждое новое упражнение.

Когда приведете себя в порядок, постарайтесь не откладывая записать свои впечатления в интимный дневник.

## НЕЗАБЫВАЕМОЕ СВИДАНИЕ

Да-да, я не оговорила. Сегодня вас ждет романтическое приключение. Один человек, который давно и безнадежно ждал взаимности, наконец решил и назначил вам свидание. Вы готовы?

Не пугайтесь! У меня и в мыслях не было ставить под сомнение вашу супружескую верность! Вас приглашает не мужчина, а женщина. И эта женщина — вы сама.

Позвольте объясниться. Решившись на исследование и развитие собственных сексуальных возможностей, вы незаметно для себя начали новую жизнь. Зачастую это выглядит как вновь переживаемая влюбленность. Посудите сами. Вы постоянно думаете о сексе. Краснеете невпопад и хихикаете над своими мыслями. У вас появились маленькие секреты от близкого человека. Порой сердце сладко замирает от предвкушения... И это неудивительно, ведь вы увлечены — всерьез увлечены собой.

Если наши занятия помогут вам по-настоящему влюбиться в себя, в свое тело, в удовольствие, которое оно дарит, — моя задача будет полностью выполнена. Потому что все остальное приложится.

Я глубоко убеждена, что истинная женщина ведет двойную интимную жизнь — с любимым мужчиной и самой собою. Именно поэтому я всегда советую моим пациенткам красиво сервировать стол и зажигать свечи, даже если они ужинают в одиночестве. Отсутствие мужчины еще не повод жевать стоя, не отходя от холодильника! Думаете, отношение к собственному телу и к мужчине разные вещи? Вот уж нет. И в том и в другом случае речь идет об уважении к себе. Взгляд на тело — лишь проявление общей самооценки личности.

Мы давно привыкли к финансовой независимости женщины. Считаем естественным,

что она наравне с мужчиной водит машину и разбирается в технике. Не удивляемся ее праву заседать в парламенте и иметь не зависимые от мужа религиозные и политические воззрения. Так почему мы должны мириться с тем, что в самой главной сфере жизни — сексуальности — удовлетворение женщины по-прежнему полностью зависит от мужчины?!

Мне кажется, пора кончать с последним пережитком мужского господства! Поймите, я отнюдь не выступаю за повальное самоудовлетворение женщин! Моя цель — не разобщение, а единство. Нерасторжимое слияние мужчины и женщины, основанное на равенстве, поддержке, взаимопонимании и сотрудничестве. Мой идеал — счастливый, свободный союз любящих друг друга людей. Но для этого каждому из партнеров предстоит полностью раскрыться. Чем больше мы узнаем о себе, тем ближе станем друг другу, тем более тесной и прочной будет наша связь.

Однако вернемся к предстоящему свиданию. Посвятите его ласкам. Пришло время подобрать ключ к вашему удовольствию, таящемуся пока за семью замками. Кто сможет подсказать любимому, какие прикосновения вам особенно приятны? Без вас ему ни за что не узнать, где тлеют еле заметные искорки наслаждения, жаждущие полыхнуть ослепительным пламенем!

## ВЛАЖНАЯ НЕЖНОСТЬ

Второе упражнение мы будем выполнять в... ванне. Приготовьтесь — это будет отнюдь не привычная процедура. И мытьем ее не назовешь!

Для начала расскажу историю из своей практики. Я консультировала одну молодую семью — назовем их, скажем, Майк и Сью. Проблема состояла в том, что у Сью не было оргазма. Собственно половой акт, стимуляция клитора, куннилингус — ничто не могло разбудить «спящую красавицу». В отчаянии молодожены решили прибегнуть к помощи специалиста. Честно признаюсь, через месяц у меня едва не опустились руки. Случай казался безнадежным. Сью обожала мужа, принимала секс в любых проявлениях, была готова на всяческие эксперименты — но, увы, дело не двигалось. И вот, когда я уже окончательно хотела поставить бедняжке неутешительный диагноз, мне пришел в голову еще один способ. Не очень-то надеясь на результат, я все же посоветовала супругам попробовать теплую ванну.

Что бы вы думали? Аноргазмия Сью, отравлявшая жизнь сладкой парочки, исчезла без следа. Теплая вода обладает способностью расслаблять мышцы и нервы, кроме того, она предотвращает спазмы и уменьшает болевые ощущения. Так или иначе, Сью расслабилась — и впервые за много месяцев

получила удовольствие. Следующую неделю счастливые супруги просто поражали окружающих своей болезненной склонностью к чистоте — при первой же возможности они спешили запереться в ванной. А дней через десять Сью освоилась и в других комнатах. Для молодоженов наконец-то наступил настоящий медовый месяц.

К чему я это рассказала? Всем известно чудодейственное воздействие ванны. Помимо очищения кожи она снимает стресс, повышает настроение. Но знаете ли вы, что это еще и самое сексуальное место в вашем доме (после спальни, разумеется)? Сейчас я это докажу. Только помните — мытье сегодня ни при чем, поэтому уберите подальше мочалку.

Нам потребуются:

### **1. Время.**

Запомните: *свободное время и уединение являются непременными условиями*. Упражнение займет не менее полутора часов.

### **2. Ароматическое масло для ванны или душистая пена.**

Их стоимость не имеет никакого значения. Можете пользоваться фирменными составами, подойдет и дешевое или самостоятельно приготовленное средство. Вот простой рецепт: заварите немного трав (мята, тимьян, фиалка, липа, эвкалипт) кипятком или молоком, дайте двадцать минут настояться и добавьте в наполненную ванну.

Самое главное — чтобы это был *ваш* запах. Не стоит использовать для эротических утех детскую пену вашего малыша.

### **3. Ароматические свечи.**

Постарайтесь создать атмосферу романтической ночи. Для большинства из нас именно она является самым эротичным временем суток.

### **4. Музыка.**

Очень важный момент. Если лень переносить в ванную музыкальный центр, то ограничьтесь электронным радио-будильником. Настройтесь на самую сексуальную станцию и сделайте звук потише. Нам необходимо настроение романтического свидания, а не молодежной тусовки.

### **5. Ванна.**

Лучший вариант — джакузи. Но при отсутствии этого символа сладкой жизни — не расстраивайтесь. Подойдет и обычная ванна. Гораздо хуже, если в погоне за динамичным стилем жизни вы заменили ее душевой кабинкой. Тогда вам придется проявить чудеса изобретательности!

## **«Прикасаемся». Упражнение № 2**

*Зажгите свечи, включите тихую музыку и погрузитесь в предварительно ароматизированную ванну. Закройте глаза. Приступайте к чувственному дыханию. Расслабьтесь. Отключитесь от внешнего мира, забудьте обо*

*всех тревогах, делах и обязанностях. Сейчас вы — влюбленная женщина, не думающая ни о чем, кроме своей любви.*

*Начните ласки. Медленно скользите руками по мокрой коже. Вслушивайтесь в свои ощущения. Только не торопитесь — наслаждайтесь не менее получаса. Полностью растворитесь в себе. Не пропустите ни единой ложбинки, ни одной округлости... Не жалейте времени, в особенности для тех мест, где это особенно приятно.*

*Затем приступайте к гениталиям. Сначала неторопливо погладьте внутреннюю сторону бедер, дотроньтесь до волос на лобке. Найдите клитор, приласкайте его. Пройдитесь от клитора до ануса и обратно. Движения должны быть плавными и замедленными, как во сне. Чувствуете, как вульва раскрывается, становясь похожей на цветок? Бережно введите внутрь палец. Постарайтесь сдержать желание, еще не время мастурбировать. Продолжайте исследование своего тела, сконцентрируйтесь на сигналах, которые оно посылает. Выньте палец, снова проделайте путь от клитора до ануса и обратно. Добейтесь того, чтобы эта «горячая дорожка» отзывалась на легчайшее прикосновение. Раздвиньте ягодицы, проведите рукой между ними — и опять вернитесь к влагилицу.*

*Я понимаю, как сложно противиться нарастающему возбуждению, поэтому советую*

*применять следующую тактику. Почувствовав прилив желания, не подавляя его, продолжайте ласкать себя — но в самый последний момент остановитесь и переключитесь на другие части тела. Погладьте грудь, ноги, живот... Когда напряжение спадет, попробуйте начать все с начала. И вновь отступите, отказывая себе в оргазме. Я называю это упражнение томлением. Оно позволяет вызвать истинное желание, а не минутную похоть, которую мы обычно спешим удовлетворить, чтобы тут же забыть о ней до следующего раза. Познайте силу и особенности подлинной страсти.*

*Томление будит настоящий сексуальный голод, давно вами позабытый. Полезно освежить в памяти некоторые моменты, не правда ли? Так что не сдавайтесь и как следует потомите себя. Уверяю, это пойдет вам только на пользу.*

*Когда почувствуете, что желание тает, попробуйте вернуть его с помощью... мысли. Просто представьте, насколько легко вы воспламенитесь, стоит только потрогать вот тут... или тут... Ничего не предпринимайте, целиком сосредоточьтесь на воображаемой картине и тех ощущениях, которые хотите вызвать.*

*Получается? Поздравляю. По-моему, вы далеко пойдете.*

Закончив упражнение, запишите в дневник свои впечатления, отметьте какие-то необычные мгновения — словом, все, что вы узнали нового о собственном теле.

И не забудьте погасить свечи, когда вылезете из воды!

## СУПЕРЭРОТИЧЕСКОЕ ВОСПРИЯТИЕ

Куда уходят чувства? Почему в школе, если мальчик брал вас за руку, — вы чувствовали жар в груди и слабость в коленках, а сейчас, даже занимаясь любовью, все чаще думаете о том, что забыли убрать масло в холодильник? Наверное, вас не однажды мучил подобный вопрос. В той или иной форме мне задают его сотни женщин.

Признаюсь, я долгое время не знала ответа. «Понимаете, — говорила я своим пациентам, — привычка убивает любое чувство...» Сначала мы чего-то страстно желаем, потом добиваемся и — теряем интерес. Это справедливо и для вещей, и для людей. Через неделю нам надоедает новое платье, через год — некогда обожаемый мужчина. Таков закон. Изменить его нельзя, можно лишь приспособиться.

Последние достижения ученых, казалось бы, только подтверждают эту горькую истину. Биохимики и нейропсихологи Корнуэльского университета синтезировали тончайшие химические субстанции, вызывающие чувство

любви и вырабатываемые в головном мозге влюбленных. Результаты исследований не оставили камня на камне от надежды на существование вечной любви. Оказывается, человеческий организм в состоянии воспринимать такого рода раздражители в течение максимум трех лет, после чего привыкает к ним и перестает реагировать. Как вы понимаете, это означает необратимую гибель любви. Следовательно, остается уповать только на силу привычки, привязанность к домашнему очагу или на детей. А дальше — серые будни без малейшего намека на страсть.

Всякий раз, когда я произносила нечто подобное, во мне зрело необъяснимое внутреннее сопротивление. Вскоре я поняла, что не верю ни единому своему слову.

Ведь женщины, которые задают мне вопрос об исчезновении чувств, тем не менее любят своих мужчин! Они не желают гнаться за новыми ощущениями — им необходимо лишь возродить старые! Неужели положение настолько безвыходно?

Я решила не сдаваться, и вскоре комплекс разработанных мной упражнений дал первые положительные результаты. Теперь я уверенно рекомендую его всем женщинам, страдающим от сексуального охлаждения. Уверяю вас, есть верный способ, как говорится, доверху залить опустевший бак топливом — развивать суперэротическое восприятие действительности.

Воспитывать в себе умение трансформировать все, что нас окружает (прикосновения, слова, запахи, музыка, цвет), в сексуальные переживания. Учиться распознавать эротические сигналы в потоке обыденности. Если экстрасенсорные способности зачастую называют шестым чувством, то суперэротическое восприятие по праву следует отнести к седьмому. Это своего рода стартер — да простятся мне автомобильные сравнения — для запуска вашего эротизма.

Что нужно сделать, чтобы развить у себя такой талант? Прежде всего необходимо перевести весь свой организм на режим повышенной сексуальности. Каждая клеточка тела, каждый мускул, каждая мысль — все должно быть заряжено чувственностью. Грубо говоря, — вы должны постоянно думать о сексе.

Я представляю ваше возмущение: «Что она требует! Нельзя же вести себя как озабоченные подростки!» Можно! И не только можно, а должно! Если хотите испытывать постоянное желание, замирать от страсти и видеть цветные эротические сны — вам придется многому поучиться у них. И прежде всего — ненасытной сексуальности.

Не пугайтесь — это совсем не сложно. Наоборот, увлекательно, занятно, порой даже смешно. Уверена, вам понравится, тем более что результат намного превзойдет самые сме-

лые ожидания. Суперэротическое восприятие преобразит вас, сделает живой, теплой, желанной. Неужели вы не хотите стать настоящей Мисс Чувственность — женщиной, заводеющейся, как говорится, с пол-оборота.

Упражнения, которые мы с вами уже выполняли, будут хорошей основой для развития такого таланта. Сами того не подозревая, вы уже вступили на путь достижения особой сексуальной восприимчивости. Теперь остается лишь развить успех. Напоследок хочу сказать вот о чем. Предыдущие упражнения сослужат вам еще одну службу. Используйте их, когда нужно будет слегка разогреться перед любовной игрой или просто захочется почувствовать себя Женщиной. Впрочем, я опять забегаю вперед...

## ОСЛЕПШАЯ НЕЖНОСТЬ

В этом упражнении мы попробуем соединить полученные навыки с некоторыми новыми, которые помогут вам вознестись на седьмое небо наслаждения и приоткроют дверь в мир суперэротического восприятия. Принадлежности остаются неизменными — музыка, полотенце, массажное масло или детское молочко. Кроме того, нам понадобится... **повязка на глаза**. Подойдет любой шарф, платок или даже бандана старшего сына.

Готовы к суперэротическим ощущениям? Не бойтесь раздуть огонь? Тогда приступаем.

### **«Прикасаемся». Упражнение № 3**

*Разденьтесь и лягте на расстеленное полотенце. Аккуратно завяжите повязкой глаза. Не забыли, с чего мы начинаем каждое упражнение? Правильно, с дыхательной гимнастики. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов, представляя, как поток сверкающего света заполняет все ваше тело, обновляет его. Выдохните все темное, тяжелое, мучительное, мешающее отдаться радости. Повторите дыхательные упражнения столько раз, сколько потребуется для полного расслабления.*

*Капните немножко масла на руку, разотрите его. Приступаем к нежным прикосновениям. Двигайтесь как можно медленнее, едва касаясь поверхности кожи. Чувствуете, как возбуждает повязка, закрывающая глаза? Попробуйте разнообразить ласки. Можно, например, начать с поглаживаний одним пальцем, через какое-то время попробовать двумя, потом легонько коснуться кожи ладонью и снова только пальцем... Пройдитесь ладонями сверху вниз по всему телу, погладьте ягодицы, волосы на лобке, раздвиньте створки вагины...*

*Внимание! Теперь самое главное. Слегка приподнимите ладони над телом и продолжайте ласки, не касаясь поверхности кожи. Обрисуйте контуры своей фигуры, создайте эротическую ауру вокруг каждого уголка*

тела. Ощущаете пульсацию энергии между разгоряченной плотью и кончиками ваших пальцев? Представьте эту энергию в виде разноцветных обжигающих искр. Медленно водите руками над собой. Пусть ладони станут магнитами, притягивающими нервные окончания, которые спрятаны под кожей. Поднесите «магниты» к самым чувствительным местам — соскам, клитору, внутренней поверхности бедер. Сконцентрируйтесь на энергии, которую посылают руки... Теперь переключитесь на ответные сигналы тела. Чувствуете, как потеплели ладони? Тогда еще раз сосредоточьте всю силу в руках. И снова растворитесь в своих ощущениях. Продолжайте это упражнение несколько минут, пока оно не получится по-настоящему.

Отдохните. Расслабьтесь. Сделайте дыхательную гимнастику. Отключитесь от всего, кроме переполняющих вас переживаний.

Как вы себя чувствуете? Некоторые пациентки долгое время ощущали легкое покалывание в ладонях. Другие — незнакомое тепло, разлившееся по кончикам пальцев. Очень многие говорили о том, что их тело было будто наэлектризовано сильнейшей эротической энергией. Почти все невероятно возбудились, выполняя упражнение.

Интересно, что испытали вы? Как вам сеанс бесконтактного возбуждения? Если все

получилось, — значит, вы с первой попытки нашли источник суперэротического восприятия. Но в противном случае не отчаивайтесь! Повторяйте — успех придет! Желаю удачи.

## ТАНЦУЕМ

Какие ассоциации рождает у вас слово «танец»? Попробуйте написать в тетрадке несколько строчек, а потом узнаете, что думаю я. Готовы? Открываю свой список: *тело, движение, ритм, близость, тепло, сила, эротика, интимность, безумие, свобода, свобода, свобода...* Для меня танец — символ раскрепощения тела и духа. Танцуя, мы освобождаемся от диктата разума и отдаемся во власть чувств и инстинктов. Вплотную подходим к черте, за которой начинается потеря самоконтроля. Да что я вам рассказываю! Можно подумать, вы никогда не ходили на дискотеки!

Собственно говоря, я добиваюсь от вас примерно того же. Полноценное сексуальное взаимодействие невозможно без отключения разума и следования глубинным инстинктам. Я хочу научить вас танцевать свою партию, довериться собственной сексуальности и выпустить ее на свободу.

Позвольте пригласить вас на танец. Не улыбайтесь, я говорю серьезно. Погасим свет, зажжем свечи и будем учиться делать первые

эротические па. Дадим выход доселе подавляемой сексуальной энергии, станем смелы и раскованы. Не смущайтесь! Даже если последний раз вы танцевали в золотую пору первой молодости Мика Джаггера, — на этот раз вы будете королевой бала. Потому что на нашем балу ценится не форма, а только содержание. Ну и еще музыка...

Не бойтесь превратиться из суховатой, задерганной работой и бытом женщины в неистовую вакханку? Тогда — в круг!

## ОСВОБОДИТЕ ТАНЦПЛОЩАДКУ

Мы начинаем сольное выступление, поэтому присутствие посторонних в доме строго запрещается. Выгоните всех домочадцев на чашок, а лучше — на два. Заприте двери и скажите, чтобы не смели и носа показывать до установленного времени.

Теперь подготовьте танцплощадку. Уберите с прохода дедушкино кресло-качалку, переставьте подальше журнальный столик и вынесите от греха подальше напольные вазы. Освободите себе как можно больше места.

Особая статья — музыка. Поройтесь в старой коллекции компакт-дисков, снимите с антресолей запылившиеся виниловые пластинки. Интересно, под какие ритмы вы отплясывали в школе? Под «Секс Пистолз»? Или предпочитали «Пет Шоп Бойз»? Возможно, вы до сих пор поклонница «Нирваны»?

Смело ставьте то, что вызывает теплые воспоминания о былых восторгах.

Готово? Тогда объясняю задачу: вам предстоит исполнить танец менады, одурманенной похотью и безумными звуками тимпанов. Вы должны полностью слиться с музыкой, раствориться, потеряться в ней.

### **«Танцуем». Упражнение № 1**

*Включайте музыку. Когда есть возможность устроить оглушающий рев дискотеки, — смело экспериментируйте с усилителем. Если соседи не позволят вам такого безобразия, то ограничьтесь оптимальной для ваших условий громкостью.*

*Закройте глаза, позвольте музыке разбудить вашу память, пробраться внутрь, позвать за собой. Почувствовали, что уже не можете устоять? Давайте! Только без спешки. Пусть первые движения будут неторопливыми, почти робкими. К примеру, вначале вполне достаточно кивать головой или приподнимать ногу в такт. Не торопитесь, музыка все сделает сама. Начните двигаться не раньше, чем она пустит вскачь вашу кровь. Ощущаете, как, подобно сексуальному возбуждению, в вас растет желание отдаться ритму?*

*Не думайте о том, как вы выглядите со стороны. Закройте глаза, отрешитесь от мира. Танцуйте как угодно — главное, сле-*

*дуйте ритму. Не рисуйтесь. Даже если в школе вы были первой в танцах, — это не повод демонстрировать сейчас свое мастерство. Пусть говорит ваша сокровенная сущность. Каждое движение должно рождаться где-то в глубине тела, из первозданной памяти инстинктов. Отключите разум. И не пугайтесь своих желаний. Делайте все, что вам хочется делать.*

*Забудьтесь. Танцуйте.*

### «ГРЯЗНЫЕ ТАНЦЫ»

Смотрели этот фильм? Глупый вопрос — кто его не смотрел! Впрочем, если вы относитесь к этому абсолютному меньшинству, то немедленно бегите в ближайший пункт проката, хватайте кассету и приступайте к просмотру.

В ленте настолько достоверно показана изначальная сексуальность латиноамериканских танцев, что многие дамы после картины валом повалили в клубы учиться самбе, румбе и ламбаде. Это лишний раз подтверждает мысль о том, что женщинам катастрофически не хватает эротики в обыденной жизни. Им необходима обстановка, в которой не стыдно почувствовать себя необузданной, неистовой, желанной. Они мечтают о полном слиянии с партнером, выходе за пределы навязанных обществом приличий.

Знакомые желания, не правда ли? Тогда поскорее надевайте что-нибудь сексуальное. Короткие облегающие шортики с топиком на бретельках будут в самый раз. Поставьте нечто особенное, динамично-зажигательное — и вперед.

### **«Танцуем». Упражнение № 2**

*Начните с небольшой громкости. Закройте глаза, позвольте музыке наполнить ваше тело. Спустя несколько минут откройте глаза и слегка прибавьте звук. Потом еще, — кожей чувствуя мягкое мощное нарастание звуковой волны. Хорош был бы такой уровень, чтобы вы не могли слышать собственного крика, но помните о соседях.*

*Танцуйте. Танцуйте, как никогда прежде. Забудьте о контроле над собой. Можете скакать, как первобытная женщина, или опуститься на четвереньки, ритмично двигая бедрами. Хлопайте в ладоши, задирайте ноги, запрокидывайте голову. Пусть ваш танец превратится в сумасшедшую смесь шаманских плясок и брачных игр животных. Выложитесь как следует! Подпевайте, кричите, бейтесь в изнеможении.*

*Танцуйте, пока не расплачетесь... Пока не рассмеетесь... Сбросьте грубую кожу безразличия и холодности. Не прекращайте, пока не почувствуете, что переродились.*

*А теперь посмотрите на себя. Неужели эта горячая, покрасневшая, счастливая женщина, полная играющей силы, не способна гореть сама и зажигать других?*

## НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ — ВПЕРЕД!

Предыдущие два танца помогли вам вырваться за рамки скучной обыденности. Теперь вы знаете, что танец — древнейший путь к сердцу сексуальности. Отдавшись ритму, растворившись в музыке, мы освобождаем спрятанную в нас энергию.

Согрелись? Пришло время испытать настоящий жар. Если неистовые прыжки помогли вам выплеснуть энергию, то теперь надо научиться ее фокусировать. От экстенсивной разработки наших «полезных ископаемых» перейдем к их интенсивному использованию. Пришло время филигранной работы, и я знаю, что вы к ней готовы.

Нам потребуются:

### ***1. Танцевальный костюм.***

Отведите под танцкласс комнату с большим, в полный рост, зеркалом. Выберите самый чувственный наряд. Надеюсь, не надо объяснять разницу между просто красивой и сексуальной одеждой? Наденьте шелковое вечернее платье стиля «ночнушка», вытащите из ящика с бельем любимую грацию или облачитесь в рубашку мужа, закатав рукава по локоть. Главное, чтобы вы чувствовали себя

вызывающе сексуальной. Ах да, чуть не забыла: никакого бюстгальтера и трусиков!

## **2. Музыка.**

Сегодня нам нужен не оглушительный, горячий ритм, а тихая эротическая мелодия. Для меня, например, это негромкий голос Стинга. Для кого-то — знаменитая музыка из фильма «Эммануэль». Выберите то, что вам по вкусу. Основной критерий — чтобы под эти звуки хотелось бы заняться любовью.

### **«Танцуем». Упражнение № 3**

*Наденьте на голое тело свой эротичный костюм. Встаньте перед зеркалом и внимательно рассмотрите себя. Пусть медленная музыка служит фоном для созерцания. Не отходя от зеркала, можете медленно двигаться ей в такт. Глаза прикованы к отражению, работают главным образом одни бедра. Посмотрите, там, в зеркале — вы. Такая соблазнительная и соблазняющая, отдающая себя и требующая ответных даров.*

*Закройте глаза. Представьте, что занимаетесь любовью. Почувствуйте, как принимаете пенис своего возлюбленного. Как вы отзоветесь на это или на прикосновение дразнящего языка к своим соскам? Громко застонете? Содрогнетесь всем телом, запрокидывая голову? Не сдерживайтесь. Продолжайте эротический танец, время от времени поглядывая на свое отражение.*

*Видите, какая чувственная, какая возбужденная женщина танцует в зеркале? Переполнитесь ее ощущениями, откройтесь ее желаниям.*

*Она — это вы. Вы выглядите сексуальной. Вы чувствуете себя сексуальной. Вы сексуальны!*

## СКРЫТЫЕ СПОСОБНОСТИ

Знаете, о какой реакции женщины втайне мечтает каждый мужчина? Внутри влагалища есть мышцы, которые сжимаются и расслабляются как сами по себе, так и вокруг введенного пениса. Издавна считалось — женщина, научившаяся управлять ими, станет королевой для своего любимого, и он не променяет ее даже на самую умопомрачительную красавицу.

Есть свидетельства, что таким искусством в полной мере обладали восточные женщины. Так, индианки, охотно применявшие позицию «женщина сверху», могли вызвать у своего господина сильнейший оргазм, не двигая при этом ни единой частью своего тела. Это достигалось в результате долгой практики, при помощи концентрации внимания на мышцах влагалища.

Хотите овладеть умением восточных мастериц, то есть испытывать совершенно упоительные переживания? Мускулы влагалища, сжимаясь, дарят то самое ощущение крайне-

го напряжения, которое увенчивается восхитительными спазмами пика сладострастия. Поэтому, чем сильнее развиты эти мышцы, тем прекраснее процесс и любовной игры, и оргазма.

Есть и еще одна причина, по которой вам стоит немедленно приступить к тренировкам. Ведь в итоге вы обретете способность дарить партнеру поистине незабываемое наслаждение. Уверяю вас, оно ему никогда не приестся. Кроме того, плотнее обхватывая пенис (или искусственный фаллос) вы многократно усиливаете давление на стенки влагалища, делая собственное удовольствие значительно более острым и продолжительным. Надеюсь, я вас убедила. Для рационалисток, не считающих это достаточным основанием, чтобы экспериментировать над собственным телом, добавлю еще один аргумент.

Тренировка подобных мышц полезна для здоровья. После родов стенки влагалища становятся дряблыми, растянутыми. Самое время подтянуть их, чтобы, простите, пенис не вываливался во время сношения. Если рожать вам только предстоит, — тем более необходимо как следует поработать со всеми группами влагалищных мышц, чтобы появление ребенка на свет прошло максимально быстро и безболезненно.

Короче говоря, пусть следующие упражнения станут неизменной частью вашего утреннего рас-

порядка наряду с душем и чисткой зубов. Было бы глупо упускать прекрасную возможность соединить приятное с полезным, верно?

## ЗАВЕТНЫЕ МЫШЦЫ

Итак, вы сгораєте от нетерпения, жаждете накачать эротические мускулы и положить своего партнера на обе лопатки (в прямом и переносном смысле)! Отлично. Но прежде было бы не лишним выяснить точное местонахождение мышц. А то вдруг накачаете что-нибудь не то...

Представьте, что вы, прошу прощения, писаете, и вдруг раздается телефонный звонок или громкий детский плач. Вспомните, вы рефлекторно задерживаете мочеиспускание, прислушиваясь. Верно? Так вот, при этом как раз и работают искомые мышцы.

Не смущайтесь, идите в туалет и проверьте полученные знания на практике. Если вы перекрыли «кран» с первого раза, — поздравьте себя с превосходно развитыми влагалищными мышцами. Ну а когда все попытки закончились провалом, — не отчаивайтесь. Во-первых, разработка нужных мускулов не займет много времени, а во-вторых, возможно, вам просто слишком сильно хотелось писать. Повторите эксперимент в менее экстремальных условиях.

Сейчас я дам вам несколько упражнений, которые превратят сексуальные мышцы в стальные канаты.

### **«Танцуем». Упражнение № 4**

*Прежде всего тщательно вымойте руки с мылом.*

*Глубоко вдохните. Выдохните. Расслабьте брюшную пресс. Теперь лягте на спину или, еще лучше, сядьте на унитаз. Осторожно введите указательный палец во влагалище.*

*Как можно сильнее обхватите палец мускулами, которыми вы задерживаете мочеиспускание. Продолжайте глубоко дышать. Сосредоточьтесь на своих ощущениях, не пытайтесь подобрать мышцы ягодиц и бедер. Задействованы должны быть только влагалищные мускулы! Если почувствуете, что стенки вагины плотно прижались к пальцу, то все сделано правильно. Представьте, что внутри у вас маленький рот, в который вложен палец. Постарайтесь втянуть его, всосать, раздавить. Попробуйте поработать мышцами — сжать, распустить, снова сжать.*

*Разумеется, занятия должны проводиться в атмосфере строжайшей секретности. Не стоит шокировать окружающих.*

*После того как вы научитесь автоматически приводить в действие нужные мышцы, можно переходить к более сложным упражнениям. Только не забудьте отразить в дневнике результаты своих усилий.*

### **«Танцуем». Упражнение № 5**

*Начните с комплекса дыхательных упражнений. Избавившись от всего посторон-*

него, наполнившись сияющим светом, приступайте к тренировке мышц влагалища.

Напрягите их и держите в таком состоянии не менее двух-трех секунд. Следите за дыханием, не нужно его задерживать. Следует научиться управлять мышцами совершенно автономно. Несколько раз напружиньте и расслабьте мускулы. Отдохните. Сделайте серию глубоких вдохов-выдохов.

Повторите упражнение.

Теперь несколько слов о режиме тренировок. Первую неделю вам предстоит выполнять десять циклов сжиманий-разжиманий по три раза в день. Если это окажется для вас слишком утомительно, то начните с пяти, постепенно повышая количество циклов.

Через неделю прибавляем к ежедневной норме еще пять циклов — итого пятнадцать. Еще через семь дней доводим число до двадцати. К этому времени вы должны почувствовать первые изменения. В целом хорошая разработка влагалищных мышц занимает от трех до шести недель (если трех недель будет мало, то все последующие недели придерживайтесь нормы в двадцать циклов). Старайтесь выполнять упражнения как можно чище, энергичнее.

## С УТРА ДО ВЕЧЕРА

Я уже говорила, что тренировку влагалищных мышц надо превратить в ежедневную при-

вычку. Используйте любую возможность, например занимайтесь этим во время еды. Пусть завтрак, обед или ужин ассоциируются с такой работой.

Одно из несомненных преимуществ подобных упражнений — они очень быстро становятся сексуально окрашенными. По мере укрепления влагалищных мышц каждое их сжатие будет вызывать самые приятные ощущения. А после недельных занятий произвольное сокращение стенок влагалища может всколыхнуть такую бурю чувств, что вам будет сложно продолжать разминку. Некоторые женщины таким образом доводят себя до настоящего оргазма. Представляете?

Позже я научу вас, как максимально использовать эти навыки, пока же ваша задача — хорошенько разработать мускулы.

Впрочем, после упорного труда необходима небольшая переменка. Давайте устроим ее прямо сейчас. Включайте эротическую музыку — будем танцевать.

### **«Танцуем». Упражнение № 6**

*Встаньте перед зеркалом и начните медленный танец бедер (как в упражнении № 3). Доверьтесь музыке и эротическим ритмам своего тела. Через какое-то время попробуйте задействовать мышцы влагалища. Ритмично сжимайте и разжимайте их в такт музыке, сопровождая эти усилия энергичны-*

*ми движениями бедер. Смотрите на свое отражение. Предлагайте себя. Отдавайтесь. Пусть недвусмысленность движений подхлестнет ваше воображение. Чувствуете, как пульсирует в вас музыка? Как крепко сжимаются стенки влагалища? Видите, как прекрасно ваше возбуждение?*

Теперь пришло время отдохнуть. Сделано очень многое. Вы впервые ощутили силу своих инстинктов, познали таящуюся в вас сексуальность. Попробовали приоткрыть дверь в мир желания. Увидели в себе Страстную Женщину. Вспомнили давно позабытые чувства. Научились управлять своим телом...

Пришло время обратить внимание на другие органы чувств. Этому будет посвящена следующая глава. А сейчас — восстанавливайте силы. Примите душ, переоденьтесь, поспите. Пусть вам снятся только эротические сны.

## **НЮХАЕМ И ПРОБУЕМ НА ВКУС**

В молодости я сходила с ума по свитерам своих парней. Можете смеяться, но было... Когда мы разлучались, я не вылезала из огромного свитера, нюхала каждую складочку, мечтала о том, как мы снова будем вместе. Порой запах действовал так сильно, что у меня буквально подгибались коленки. Свитер воскрешал самые пылкие моменты наших сви-

даний, и я просто изнывала от желания поскорее броситься на шею любимому.

Сама об этом не подозревая, я уже тогда открыла для себя закон, которым руководствуюсь и по сей день — **закон использования индивидуальных стимуляторов**. И в этой главе я научу вас воскрешению желаний с помощью запаха и вкуса.

## АУРА ЧУВСТВЕННОСТИ

Известно, что память запахов — самая прочная. Порой достаточно слабого аромата, чтобы оживить давно забытые события, ощущения, чувства. Попробуем и мы с вами кое-что вспомнить.

Один мой знакомый как-то признался — самым сильным эротическим переживанием его юности был ежемесячный поход в парикмахерскую. Сначала симпатичная девушка долго мыла ему волосы душистым абрикосовым шампунем, потом тщательно смывала струей теплой воды. Ласковые прикосновения ее рук и горячая вода оказывали на четырнадцатилетнего мальчишку сильнейшее сексуальное воздействие. Порой он едва сдерживался, когда в большом зеркале перед собой видел хорошенькое личико колдовавшей над ним парикмахерши, особенно если ее грудь оказывалась в нескольких дюймах от его шеи. В то время у него еще не было девушки, он был слишком юн и

робок, чтобы пригласить кого-то на свидание, поэтому час в парикмахерском кресле превратился в чистилище — нечто среднее между раем и адом.

Но больше всего мне нравится конец истории. Прошло почти тридцать лет, мальчик давно превратился в седеющего отца семейства, обладающего солидным брюшком и не менее внушительным счетом в банке. Хотите знать, что хранит этот во всех отношениях состоявшийся господин на дальней полке шкафчика в ванной комнате? Абрикосовый шампунь. Почему? Потому что запах вызывает у него сильнейшую эрекцию. Повторяю — прошло тридцать лет...

Этот мужчина знает, что такое аура чувственности. Он не боится окружать себя предметами, воскрешающими самые острые эротические переживания давно ушедшей юности. Не стесняется вновь почувствовать себя изнывающим от желания подростком с голодными глазами и вечно потными ладонями. Правильно делает. Насколько мне известно, он полностью доволен своей сексуальной жизнью. Его жена, кстати, тоже. Вот что значит сохранить доступ к средоточию своей чувственности!

Именно этому мы и начнем учиться. Приготовьтесь выполнить первое «нюхательное» упражнение.

## **«Нюхаем». Упражнение № 1**

*Возьмите тетрадь. Откройте на чистой странице. Сверху напишите:*

*Для меня самыми сексуальными запахами являются...*

*Теперь хорошенько подумайте. Что значат запахи в вашей жизни? Какие вас возбуждают? Здесь не имеет значения, кажется вам эротичным сам запах или с ним связано определенное сексуальное переживание. Любой аромат, заставляющий учащенно биться ваше сердце, достоин занесения в почетный список возбuditелей. Я знала женщину, трепетавшую от запаха убежавшего молока. Оказывается, как-то раз они с мужем занимались любовью на кухонном столе и забыли про выкипающее молоко для детской каши...*

*Вспомните все запахи, которые вас волнуют, успокаивают, вызывают приятные воспоминания, возбуждают. Они могут быть самыми распространенными — аромат жасмина, шоколада, ванили, вина, мужского одеколона, крема для бритья... Многие женщины любят запах табака и кожи, самые смелые признаются в пристрастии к запаху спермы и пота возлюбленного.*

*Не стесняйтесь своей откровенности. Не бойтесь показаться распущенной. Успокойтесь, вы абсолютно нормальны. Поверьте, запахи — это дверь в неизведанную вселенную*

*подсознания. Помимо воли они воскрешают давно забытые мгновения нашей жизни. У меня была знакомая, которую возбуждал запах театральной ложи... А другая млела от аромата кожаных сидений дорогих автомобилей. Ну что поделаешь, если именно на таком сиденье в пятнадцать лет она впервые полночи целовалась с мальчиком из старшего класса!*

*Интересно, чем вы можете похвастаться?*

### **«Нюхаем». Упражнение № 2**

*Внимательно просмотрите список своих любимых запахов. И для начала запишите любые, даже самые невероятные ассоциации, которые вызывает тот или иной из них. Не изображайте скромницу, признавайтесь во всем. Потом попытайтесь воскресить в памяти сексуальные моменты, связанные с ароматом. Если не можете вспомнить ничего конкретного, но чувствуете несомненный эротизм какой-то душистой ноты, — остановитесь на таких моментах.*

*Я хочу, чтобы вы забрели как можно дальше в страну интимных воспоминаний. Пусть тропинка запаха приведет к источнику вашей изначальной чувственности. Не жалейте времени на путешествие.*

*Счастливого пути!*

## ДАРИТЬ СЕБЕ РАДОСТЬ — ПРОСТО!

Вы готовы окружить собственную жизнь аурой чувственности? Тогда начните с простого. Возьмите за правило не отказывать себе в маленьких радостях. Взгляните еще раз на свой список запахов. Неужели так сложно окружить себя ими? Разве вам не хочется купаться в них, кутаться, как в шелковистый мех? Если вас возбуждает определенный мужской парфюм, кто мешает капнуть несколько капель на подушку или просто хранить флакончик в ванной, наслаждаясь время от времени? Почему бы не спрятать в постели футболку возлюбленного, когда он вдалеке?

Почаще покупайте горячий, ароматный хлеб, приносите в дом душистые цветы или положите на полку в шкафу мешочек засушенных трав, навевающих приятные воспоминания.

Окружите себя запахами, и увидите, насколько ярче и полнокровнее станет ваша жизнь.

## КАК ПОДЛИТЬ МАСЛА В ОГОНЬ

Еда, волшебная еда!

Еда, роскошная еда!

Еда, дразнящая еда!

Будь я поэтом, непременно включила бы эти строки в свой Гимн Эротическим Блюдам. К сожалению, придется объясняться прозой.

Вы никогда не задумывались, какую роль в создании эротической атмосферы играет пища — ее вкус, запах, вид, даже сами названия блюд? Учтите, сейчас я говорю не о признанных кулинарных афродизиаках — продуктах, усиливающих половое влечение (орехи, дары моря, шампанское), а о еде самой по себе — просто еде.

Вот вам пример. Ниже приводятся два меню. Какое, по-вашему, выглядит сексуальнее?

\* \* \*

- *Лобстер в соусе «термидор»*
- *Суфле из шпината со сливками*
- *Персики, фаршированные медом и ванилью*
- *Шоколадный мусс*
- *Шампанское с клубникой*
- *Лаймовый крем с виноградом*

\* \* \*

- *Жареный ливер*
- *Тушеная морковь*
- *Свиная отбивная*
- *Жареный картофель*
- *Гамбургер*
- *Филе трески с овощами*
- *Спагетти с рубленным мясом*
- *Кока-кола*

Сделали свой выбор? Что и требовалось доказать. Несмотря на то что вкусы у нас са-

мые разные, **сексуальным**, тем не менее, большинство назовет именно первое меню.

Ради бога, не поймите меня неправильно: дело отнюдь не в количестве калорий. Признаться, я ничего не имею против спагетти и кока-колы. И даже — о ужас! — порой позволяю себе свиную отбивную с вредоносной жареной картошечкой. Однако это лакомство отсутствует в моем списке эротических блюд. Я вообще убеждена, что вся на свете еда делится на две большие группы по принципу — создает сексуальное настроение или нет. И никакое количество обогащенного белка и животных жиров здесь совершенно ни при чем.

Когда я хочу взбудоражить свою чувственность, первым делом окружаю себя эротически окрашенными символами и предметами, немалую часть которых составляет... еда. Так что, если хотите стать сексуальнее, — придется обзавестись собственной интимной коллекцией. Посмотрите свежим взглядом на то, что окружает вас в повседневности. Не страдает ли ваш интерьер от недостатка чувственности? Смело впустите ее в свой дом! Составьте список предметов, запахов, блюд, несущих эротический заряд, пробуждающих сексуальные ассоциации, — и расчистите для них пространство. А поскольку немалая часть нашей жизни оказывается так или иначе связана с содержимым холодильника и буфета, то придется начать перестройку именно с них.

Только не ждите от меня советов по эротическому питанию. Поиск афродизиаков — слишком индивидуальный процесс, который вы вряд ли захотите передоверить даже профессиональному сексологу. Моя роль гораздо скромнее — помочь увидеть эротизм того, что мы привыкли, не задумываясь, отправлять в рот. Давайте вместе искать сексуальную силу еды и учиться использовать ее в своих корыстных целях.

## ОТЛИЧНАЯ ВЕЩЬ — СЕКСУАЛЬНАЯ ЕДА!

Когда дело доходит до еды, глупо рассчитывать на единство мнений. Сколько людей — столько и вкусов. Поэтому смело отбросьте любые авторитеты — сейчас они вам не союзники. Я прекрасно осведомлена насчет стандартного представления об эротическом меню — икра, шампанское, шоколадное мороженое. Так вот, забудьте это. Вы — не все. Вы — исключение. Единственная и неповторимая. Загляните в себя. Какая еда будит у вас чувственные ассоциации? Какие блюда невольно навевают мысли о сексе? Бананы в шоколаде? Манго? Консервированный горошек? Килька с овощами?

Можно полностью абстрагироваться от вкуса — порой то или иное блюдо вызывает похотливую дрожь одним своим видом, запахом или воспоминанием о сексуальном эпизоде, с ним связанном. Помните, в школе сосед по

парте кормил вас растаявшими в кармане ирисками? Теперь понятно, почему вы сладко вздыхаете, почувствовав запах тянучек!

### **«Пробуем на вкус». Упражнение № 3**

*Откройте чистую страничку тетради. Напишите сверху:*

#### **Мое эротическое меню...**

*Все, что вас возбуждает — не важно, по каким причинам, — должно быть самым тщательным образом запротоколировано. Не считайте себя простушкой, если в ваш список попадет только ванильное мороженое и гренки с сахаром. Не укоряйте за снобизм, когда рука вдруг выведет: равиоли с лососиной, сливочный соус с карри и петрушкой. Будьте собой.*

*Теперь переходим на следующий лист:*

#### **Самым сексуальным вкусом обладают...**

*Меня порой спрашивают — в чем различие двух этих вопросов? Разве блюдо и его вкус не одно и то же? Представьте, на самом деле это «две большие разницы». Моя племянница терпеть не может бананы, зато с удовольствием уплетает банановое мороженое и банановый йогурт. Кроме того, вам может нравиться вкус корицы или ванили, но не считать же приправы блюдами. Так что не путайте!*

*Снова перелистываем страницу:*

#### **Эротическими напитками я бы назвала...**

Кстати, напитки вовсе не обязательно должны быть алкогольными. Я, например, под настроение с удовольствием пропускаю бокал шампанского, что не мешает стакану теплого молока уверенно занимать первое место в моем списке эротических напитков.

А теперь — за работу. Не торопитесь, все упражнение должно занять не менее пятнадцати минут мыслительной работы. Проявите выдумку и изобретательность, не поленитесь прогуляться к холодильнику или перелистать книгу своих любимых кулинарных рецептов.

## ВКУС ПРИКЛЮЧЕНИЙ

Признайтесь, ведь вы раньше и не догадывались, сколько эротизма таит в себе тривиальнейшая еда? Не сомневаюсь, что упражнение № 3 помогло вытащить из подсознания то, что немало вас удивило. Неужели вы только теперь узнали, как возбуждаетесь от клубники и молочного коктейля? Что тут скажешь... лучше поздно, чем никогда!

Я прекрасно понимаю — блюда, включенные в личный эротический список, совершенно не годятся для повседневного меню, и не призываю вас питаться отныне исключительно мороженым и леденцами на палочке. Для чего тогда мы проделали эту работу? Отвечаю. Для того, чтобы познакомиться с еще одной стороной чувственности. Доказать, что она сосредоточена отнюдь не единственно в

области гениталий, а включает в себя всю гамму наших ощущений. Кроме того, теперь у вас есть дополнительное могучее средство воздействия на собственную сексуальность. Кто сможет помешать вам время от времени устраивать себе праздник эротической кухни?

Но сначала я научу вас играм с едой. Так и вижу ваше вытянувшееся лицо. Ну конечно, вы сразу вспомнили строгое мамино: «Не играй с едой!» И бабушкино: «Еда — это не игрушка, солнышко!» Не сомневаюсь, то же самое вы каждый день твердите собственным детям... И тем не менее, сейчас мы с вами затеем восхитительное кулинарное безобразие!

Смотрели знаменитый фильм «Девять с половиной недель» с Ким Бессинджер и Микки Рурком? Тогда, наверное, догадываетесь, о каких забавах у нас пойдет речь. В том случае, если впервые слышите об этом эротическом фильме, — совет тот же, что и с «Грязными танцами». Вы должны безошибочно перечислять содержимое холодильника у героини. Если не заинтересуетесь интригой и сразу промотаете ленту к упомянутому мною эпизоду, — я буду только рада. Не хватало нам еще обсуждать режиссуру Залмана Кинга! В конце концов, я сексотерапевт, а не кинокритик!

## РАЙСКОЕ НАСЛАЖДЕНИЕ

Посмотрели? Теперь вернитесь к своему списку эротических разносолов. Отметьте га-

лочкой лишь те блюда, которые возбуждают вас своим внешним видом или составом. Попробуйте абстрагироваться от вкуса — выбирайте приятное на ощупь, отдавая предпочтение однородным яствам (никакой форели в белом соусе или рыжиков в сметане!) Чуть позже вы поймете, чем вызваны эти ограничения. Ваш список может выглядеть примерно так:

- *взбитые сливки*
- *шоколадный мусс*
- *молоко (или шоколадное молоко)*
- *пудинг*
- *мед*
- *мягкие фрукты и ягоды (персики, абрикосы, клубника, арбуз)*
- *мороженое*

А теперь бегите на кухню и посмотрите, что имеется у вас в распоряжении. Как? Насчитали пятнадцать названий, а с трудом нашли жалкий стаканчик йогурта?! Нечего удивляться, почему жизнь такая неэротичная! Немедленно одевайтесь и в супермаркет! Когда вернетесь, нагруженная добычей, не спешите убирать ее в холодильник. Нам нужны продукты комнатной температуры. *Если ваша любимая еда находится в стеклянных или жестяных банках — переложите ее во что-нибудь небьющееся.*

Ну, приготовились? Забирайте свое кулинарное великолепие в ванную. Будем Играть с Едой!

#### **«Пробуем на вкус». Упражнение № 4**

Упражнение носит название «экзотический душ», поэтому начните его с теплого душа. Потом выключите воду и оставайтесь в пустой ванне. Надеюсь, вы догадались разложить эротические яства в пределах досягаемости? Сидите теперь, как голая принцесса в окружении роскошных блюд! Кстати, ваше высочество, вы не забыли захватить бумажные салфетки, чтобы вытереть царственные руки?

Возьмите самое любимое. Не спешите глотать, поддержите во рту, распробуйте хорошенько! Прополощите рот, если это напиток, поддержите на языке, если пища. Не стесняйтесь, мы ведь играем! А теперь вылейте на себя остатки питья или размажьте по коже любимое лакомство. Медленно, массирующими движениями, ласкайте свое тело. Не забывайте о правильном дыхании.

То же самое следует проделать с остальной едой. Купайтесь во взбитых сливках. Перепачкайтесь в ягодах, разотрите по груди сочную персиковую мякоть. Не возбраняется чавкать и сладострастно облизывать измазанные пальцы. Облейте себя молоком — смотрите, как красиво стекают белые струйки по груди! Разотрите медом внутреннюю поверхность бедер, извозитесь в сметане.

Делайте с едой что угодно! Сегодня можно позволить себе все — абсолютно все. Не-

*жно-нежно спуститесь к гениталиям, почувствуйте, каким возбудителем стало ароматное фруктовое пюре...*

*Теперь тщательно вытрите руки. Очистите ванну от растоптанных ягод и персиковых косточек. Осторожно, не поскользнитесь! После этого вставайте под душ.*

Когда выйдете из ванной, не спешите сразу изливать свои впечатления на страницы интимного дневника. Дайте чувствам отстояться. Кстати, «экзотический душ» не вызвал у вас никаких приятных воспоминаний? А как насчет легкомысленных фантазий? Какие яства доставили вам самое большое наслаждение? Когда планируется повторение эксперимента? Наверняка вы уже знаете, как сделать его еще более чувственным и какие продукты добавить. А не подумываете о чем-нибудь эдаком вдвоем с партнером?

Искусство открывать необычное в том, что давно стало обыденным, способность полной грудью вдыхать чувственность, растворенную в окружающем нас мире, — всего лишь один из путей, ведущих к Себе. Признайтесь, теперь вы чувствуете себя более сексуальной? Посмотритесь в зеркало. Глаза блестят, щеки горят... Удивлены, как просто оказалось растопить сковывавший вас лед? Нашли чему удивляться! Все гениальное — просто.

## О ЧЕМ РАССКАЗАЛА БЫ КЛУБНИКА...

Вот еще одна история из моей практики. У меня была клиентка, назовем ее Жюли. И самое сильное эротическое переживание в ее жизни оказалось связано... с едой.

Она росла в очень строгой религиозной семье. С детства пела в церковном хоре. Однажды, когда ей было лет шестнадцать, церковная община решила устроить благотворительный базар в пользу церкви.

Жюли и еще двое певчих — в том числе мальчик, который давно ей нравился, — вызвались приготовить сладкое. После долгого обсуждения остановились на клубнике в шоколаде.

Накануне праздника одна из участниц кулинарного трио заболела, и Жюли пришлось стряпать вдвоем с объектом своей тайной страсти. Когда растопленный шоколад забулькал в кастрюльке, мальчик окунул в него сочную ягоду, выудил — и галантно протянул лакомство даме. Но рука его дрогнула и теплый шоколад перепачкал Жюли весь рот. Смущенно облизывая губы под пристальным взглядом незадачливого кавалера, она вдруг почувствовала, как у нее подгибаются коленки, а лицо заливается предательским румянцем.

Перед глазами — туман, в ушах — грохот собственного сердца. Плохо понимая, что делает, Жюли обмакнула в шоколад вторую яго-

ду и поднесла мальчику. Когда тот вежливо откусил кусочек, она, повинувшись мгновенному порыву, размазала шоколад по его губам. А потом стояла, будто заколдованная, глядя во все глаза на то, как он неловко облизывался. Мальчик предложил Жюли следующую ягоду, но едва она открыла рот — наклонился и быстро поцеловал ее вымазанные шоколадом губы.

Прошли годы, Жюли вышла замуж, родила троих детей, но до сих пор краснеет при виде клубники в шоколаде.

Не знаю, есть ли у вас собственный сексуально-кулинарный опыт, однако уверена, вы без труда вспомните дюжину эротических ситуаций, так или иначе связанных с едой. Пришло время вытащить это на свет.

### **«Пробуем на вкус». Упражнение № 5**

*Хорошенько подумайте и составьте список блюд и напитков, имевших отношение к вашей эротической жизни. Печенная в золе картошка, когда вы школьницей ходили в поход с ночевкой и в кустах целовались с одноклассником. Сырный пирог в кафе во время свидания. Шоколадка, которую однажды подарил вам ваш парень. Хрустящий поп-корн в промежутках между объятиями в последнем ряду темного кинозала. А что вы ели перед тем, как впервые лечь в постель с мужчиной? Или в ресторане, когда человек, давно*

*в вас влюбленный, тихонько сжимал под столом ваши пальцы?*

*Вспомните. Запишите наиболее приятное.*

### **«Пробуем на вкус». Упражнение № 6**

*Это упражнение я называю «сексуальный ужин».*

*Выберите вечер, когда сможете остаться одна. Как следует приготовьтесь — ведь вам предстоит сервировать стол самыми любимыми, самыми эротическими блюдами, которые волнуют до сих пор. Попробуйте воссоздать при помощи еды историю своей сексуальной жизни. Воскресите все — от первого глотка шампанского до последней маслинки. Если по каким-то причинам это задание вам не под силу, то используйте личное эротическое меню (упражнение № 3).*

*И все же мне хочется, чтобы у вас получился вечер эротических воспоминаний. Ведь это первое упражнение, к выполнению которого можно привлечь партнера.*

*Однако не спешите раскрывать ему смысл застолья. Пусть он просто с удовольствием посидит с вами. Если в меню присутствует что-то, связанное с вашим общим прошлым, — можете напомнить об этом любимому. Но ни в коем случае не рассказывайте о значении остальных блюд! Не очень приятно выступать в роли статиста на чужом празднике воспоминаний! Тем более эротических...*

*Если вы пожелаете закончить такой ужин в постели — великолепно! Ну, а нет — не расстраивайтесь. Цель упражнения состоит совсем не в этом.*

*Вы должны вновь пережить прекраснейшие эротические моменты своей жизни, оживить былое, насладиться давним волнением, желанием, радостью...*

*А пока едите, потренируйте память.*

*Сосредоточившись на каком-то эпизоде, постарайтесь воссоздать его как можно более детально. Например, какая погода стояла в тот день? В какое время вы встретились с возлюбленным? Во что оба были одеты? Представьте себе всю картину. Задержите ее перед мысленным взором подольше.*

*Как следует распробуйте блюда, которые воскрешают эротическую сцену. Пусть их вкус и запах помогут вам перенестись в прошлое, окунуться в него с головой.*

*Периодически сжимайте и разжимайте влагалищные мышцы. Делайте это каждый раз, когда вам удастся сконцентрироваться на определенном эротическом моменте.*

*Если у вас все-таки нет кулинарно-эротических воспоминаний, то попытайтесь создать их. Припомните какую-нибудь горячую минутку и в воображении включите в обстановку любимые блюда. Например, вы ехали в поезде и вовсю целовались в полутемном тамбуре. Что вам стоит представить, будто*

*перед этим вы пополам съели ту же шоколадку или выпили шампанского в вагоне-ресторане? Дайте волю своей фантазии! Позвольте сексуальной еде занять достойное место в вашей эротической жизни. Поверьте, она того заслуживает.*

Надеюсь, вы уже начали догадываться, какой огромный сексуальный потенциал дан вам матерью-природой: малейшего прикосновения достаточно для его пробуждения. Оказывается, чтобы снова почувствовать себя молодой, живой желанной, раздуть благословенный огонь, нужна порой лишь слабая искра.

Здесь нет ничего удивительного. Чем богаче воображение, чем полнее вы ощущаете биение жизни — тем ярче и счастливее становится сама жизнь. Вы молоды — пока вам интересно жить. Вы желанны — пока вам доставляет удовольствие испытывать и вызывать желание.

А разве не к этому все мы стремимся?

## **ИГРАЕМ**

В предыдущих главах мы старались восстановить эмоциональную и физиологическую взаимосвязь со своим телом. Вы вспомнили (а может, и впервые узнали), какие прикосновения, звуки, запахи и вкусы обладают способностью воспламенять вашу кровь.

Я уже говорила о том, что проделанная работа — солидный фундамент, на котором

мы будем возводить нерушимое здание Неувядающей Страсти. Кажется, пришло время приступить к первому этажу. Что это значит?

Это значит — пора приниматься за игрушки.

## ТАКИЕ РАЗНЫЕ ИГРУШКИ...

Помните, в детстве родители и друзья дарили вам замечательные игрушки! До сих пор многие из нас вспоминают различные эпизоды той золотой поры благодаря именно им. Разве забудешь первый настоящий футбольный мяч, конструктор «Лего» или первую Барби?

Мы выросли, но отнюдь не исключили игрушки из нашей жизни. Просто они тоже повзрослели.

Взрослые игрушки... А что это? По большому счету — те же детские. Созданные, чтобы разбудить нашу фантазию, доставить радость, успокоить, помочь, научить... Если хотите оживить сексуальную жизнь, разнообразить ее и поднять на совершенно новый, более горячий уровень — смело идите в ближайший интим-бутик.

Когда человек хочет стать художником, он покупает множество необходимых вещей. Во-первых, нужна бумага — плотный ватман, хороший альбом для набросков, шероховатые листы для акварели. Во-вторых, карандаши, мелки, пастель, уголь и сангина для графич-

ки. Краски, наборы кистей и палитры для живописи. Будущий Пикассо окружает себя всем необходимым для творчества, питается этим.

Так и вы, если хотите научиться полноценному сексу, должны иметь все, что дарит эротическое удовольствие.

Во-первых, хороший искусственный член, или *дилдо* (а лучше всего несколько). Тем, кого вгоняет в краску одна мысль о подобном «безобразии», рекомендую для начала несколько раз повторить про себя: *дилдо, дилдо...* В нем нет ничего неприличного. Такие приспособления существовали еще в древности, а современные модели выполнены из превосходных материалов. Затем вам понадобится вибратор и набор ароматизированных лубрикантов. Добавьте к этому две-три видеокассеты с записями «тяжелого» порно, откровенное эротическое белье и босоножки на десятисантиметровых шпильках. Ни в коем случае не считайте перечень исчерпывающим. Вы вольны продолжать его до бесконечности. Пусть то, что вас возбуждает, займет достойное место в вашем эротическом арсенале — черные чулки с подвязками, бантики, детские гольфы...

Да, чуть не забыла, найдите какую-нибудь коробку или свободную полку в шкафу, чтобы хранить свои сокровища вдали от любопытных глаз.

## МАГАЗИННАЯ ЛИХОРАДКА

К вашему сведению, в любом крупном городе полно магазинов, готовых удовлетворить самые изысканные сексуальные вкусы.

Если вы ни разу не переступали их порог, то придется набраться мужества. Не сможете себя пересилить — не отчаивайтесь, я посоветую, как поступить. И тем не менее, хорошенько подумайте, прежде чем отказать себе в походе по интим-шопам. Ведь это потрясающее эротическое приключение! Представьте только: вы окажетесь в настоящей пещере Али-бабы, полной всевозможных чудес. В конце концов, возьмите с собой подружку. Разыграете ночных бабочек, залетевших обновить профессиональную коллекцию. Будет что вспомнить за бокалом вина на девичнике! Это похочете!

Но если очень стесняетесь — закажите все, что нужно, по интимным каталогам с доставкой товаров на дом или, например, через Интернет. Этот способ я рекомендую скромницам как наиболее безопасный для их душевного здоровья. И не вздумайте делать покупки в сомнительных заведениях на городских окраинах или, еще хуже, в каком-нибудь злачном районе во время путешествия за границу! Во-первых, там никто не гарантирует вам качество приобретаемого изделия, а во-вторых, безопасность дороже. Пользуйтесь услугами только солидных, проверенных магази-

нов, имеющих лицензию на торговлю интимными принадлежностями.

## СОСТАВЬТЕ ПОДРОБНЫЙ СПИСОК

Каждая хозяйка знает — перед большим походом в супермаркет необходимо вооружиться подробнейшим списком. Настоятельно рекомендую составить его, прежде чем отправляться по интим-бутикам. С одной стороны, он не позволит вам уйти без нужной вещи. Ведь кто знает, захотите ли вы вернуться! С другой — будете чувствовать себя спокойнее и увереннее. Поверьте, переступив порог «магазина для взрослых», вы рискуете потерять голову от разнообразия его сокровищ. Имея в сумочке подробный перечень необходимых покупок, можно сколько угодно глазеть по сторонам. И восхищаться неутомимой изобретательностью человеческой чувственности, не рискуя забыть, зачем вы, собственно, сюда пришли.

Кстати, основательно порывшись в горах сексуальных игрушек, вы, глядишь, раскопаете что-нибудь любопытное дополнительно к своему списку. Ни в коем случае не ограничивайте вашу фантазию! Берите все, что понравится, даже если пока не знаете, как *это* использовать. Уже сам факт обладания эротической вещицей способствует обострению чувственности и полету воображения. Вы в любом случае не прогадаете.

Но вернемся к нашему списку. Итак, в нем обязательно должны присутствовать:

### ***1. По меньшей мере один искусственный фаллос (дилдо).***

В продаже имеется огромное количество фаллоимитаторов. Если не знаете, какой выбрать, — берите тот, что больше всего напоминает пенис вашего возлюбленного. Как говорится, нет места лучше, чем собственный дом. Не соблазняйтесь огромными орудиями, напоминающими космический корабль. Их обычно покупают в качестве шуточного подарка, но никогда для непосредственного применения.

Теперь о материале. Его ассортимент широк чрезвычайно, но лучше всего мягкая резина или упругий пластик. Если в понравившийся фаллос уже вмонтирован вибратор, — считайте, вам крупно повезло. Покупайте не раздумывая!

Если позволяют финансы — приобретите сразу несколько дилдо разных форм и размеров. Настоящая чувственная женщина не может удовлетворяться одним-единственным! Очень рекомендую изделия с ответвлением для стимуляции ануса, а также всевозможные ребристые и пупырчатые фаллосы, многократно усиливающие эротические ощущения.

### ***2. Вибратор.***

Среди них существует два типа. Один в виде пениса, который можно использовать, лаская кожу, грудь, клитор или вводя глубоко во

влагалище (маленький размер — для заднего прохода!). Другой надевается на руку, как перчатка, и предназначен исключительно для стимуляции клитора. Он редко бывает фаллической формы.

### **3. Лубриканты.**

Предпочтительнее на водной основе. Не ограничивайтесь каким-то одним видом вроде широко распространенного Q-геля. Подарите себе целый букет любимых ароматов!

### **4. Эротическое белье.**

Возможно, ради него вам придется наведаваться в специализированный магазин сексуальной одежды. Пожалуйста, оставьте свою природную стыдливость за порогом! Выбирайте не «что-нибудь скромненькое, в цветочек», а самое что ни на есть вызывающее. Примерно такое, в чем щеголяли модели на порнографических открытках, которые вам как-то украдкой показал одноклассник. Поставьте эксперимент — купите именно то, что вас больше всего отпугнет. Ваша задача выглядеть как ненасытная нимфоманка, а не как непорочная дева в чепце с оборками.

### **5. Порнографические видеофильмы.**

Да-да, идите напрямик туда, где предлагают «экстремальное» порно, и выберите парочку (или даже три). Руководствуйтесь картинкой и аннотацией на коробке — обычно она избавляет от необходимости задавать лишние вопросы.

## **6. Игрушки из серии «почему бы и нет?»**

Все, что вам захочется приобрести из чистого любопытства. Кто знает, вдруг это окажется как раз тем, чего вам давно не хватало?

Ну вот, вроде ничего не забыли? Тогда — за покупками!

### **КАК ВАМ ЭТО ПОНРАВИЛОСЬ?**

Когда вернетесь домой, нагруженная сумками и впечатлениями, откройте тетрадку и запишите свои ощущения от первого в жизни «взрослого» шопинга.

О чем думали в магазине и по дороге обратно? О работе? Нет... О школьных успехах сына-старшеклассника? Опять нет! Тогда, может быть, обдумывали предстоящие выборы в органы местного самоуправления?

Конечно же, нет. Знаю я, какие органы были у вас на уме! Признайтесь — вы думали только о сексе? Летели домой, не чуя под собой ног, мечтая о том, как будете разбирать свои сокровища! С нетерпением предвкушали первое знакомство с драгоценными игрушками...

Поздравляю! У вас есть веские основания гордиться собой. Сегодня сделано огромное дело. Теперь вы знаете, что значит чувствовать себя сексуальной. Выбирая все эти чувственные приспособления, вы доказали себе и окружающим собственное право на ненасытные желания и безграничную жажду удоволь-

ствий. Тем самым — бесповоротно захлопнули дверь в прошлое, холодное и безрадостное существование. Да здравствует жизнь, — а значит, да здравствует секс! Ведь что такое жизнь без секса?

## ПОРА ИГРАТЬ!

Помните, с каким нетерпением вы в детстве ждали перемены? Срывались с места, неслись на школьный двор, чтобы немедленно начать играть — в классики, в мяч или прыгать со скакалкой? А когда безжалостный звонок гнал обратно в класс, думали — вот вырасту, тогда никто не помешает мне играть!

Радуйтесь! Ваше время наступило. Вы выросли, у вас полный ящик новых замечательных игрушек, и вы сгораете от нетерпения. На правах учителя я объявляю перемену. Слышите? Пришла пора вволю наиграться. Единственное, чего пока не хватает, — места для игры. Поищем его?

## ПОСТОРОННИМ ВХОД ЗАПРЕЩЕН!

Развлечения с игрушками для взрослых требуют соблюдения особых правил предосторожности. Недопустимо присутствие постороннего на игровой площадке, причем таковым следует считать любого, кроме, разумеется, самого игрока.

Сейчас я объясню, что имею в виду. Для того, чтобы застенчивая женщина преврати-

лась в раскрепощенную затейницу, необходима соответствующая атмосфера. Вам должно быть удобно, уютно, а главное — безопасно. Согласитесь, невозможно как следует опробовать искусственный член, если через полчаса должны вернуться из школы дети, а потом голодный муж потребует повышенного внимания к своей персоне.

Мой вам совет — снимите отдельный номер в мотеле или недорогой гостинице. Поймите меня правильно, я ничего не имею против вашей спальни. Она верой и правдой служила местом сексуальных баталий с партнером и вообще видела на своем веку немало интересного. Но у семейного гнездышка, к сожалению, есть ряд существенных недостатков.

Во-первых, в нем трудно почувствовать себя раскованной искательницей чувственных удовольствий. Все такое домашнее, привычное, знакомое до мелочей... А ведь хочется немножко романтики, чтобы предвкушение неизведанного слегка туманило голову, а чужая обстановка возбуждала самые смелые фантазии.

Во-вторых, в спальне всегда есть телефон, автоответчик и прочие блага цивилизации. Значит, именно в самый волнующий и пикантный момент позвонит мама с подробным рассказом о том, как соседке успешно удалили аппендикс.

Номер в гостинице лишен этих недостатков. Я понимаю экстравагантность своего

предложения, но советую хорошенько взвесить все за и против. Номер можно снять на ночь (если обстоятельства позволяют вам не ночевать дома) или на два-три часа днем. Вот увидите, чем дальше окажетесь от родного очага, тем более поразительных результатов добьетесь. Просто удивительно, до чего сексуальны эти отдельные номера! Недаром они накрепко связаны в нашем сознании с фривольной атмосферой адюльтера и запретной страсти. Уверяю вас, вернувшись домой после «романтического свидания» со своей персоной, вы не узнаете себя.

Только, пожалуйста, поставьте в известность партнера. Страшно подумать, что он может вообразить, когда случайно узнает о вашей гарсоньерке, вашем местечке для любовных утех, которую вы сняли втайне от него! Зачем доставлять неприятности себе, а тем более человеку, ради которого все и затевается?!

## ПРИСЯДЕМ НА ДОРОЖКУ

Итак, вы решились? Отлично. Тогда давайте хорошенько проверим, что будет лежать в сумке интересной и решительной женщины:

- *искусственный фаллос, вибратор, набор лубрикантов, эротическое белье;*
- *пара босоножек на шпильках;*
- *масло или ароматическая пена для ванны;*

- *радиоприемник или CD-плеер с наушниками;*
- *пачка запасных пальчиковых батареек;*
- *свечи;*
- *видеокассеты (если вы планируете снять номер с видеоплеером);*
- *интимный дневник.*

Предположим, по каким-то причинам вы не можете воспользоваться гостиницей. Давайте попробуем превратить в чертог любви супружескую спальню. Первым делом отключаем телефон и звук у автоответчика. Потом украшаем комнату свечами, зажигаем благовония и включаем тихую сексуальную музыку. Теперь — белье. Не жадничайте, достаньте из шкафа дорогие шелковые простыни. Кстати, не забудьте о цвете. Психологи традиционно считают самым возбуждающим нежно-оранжевый оттенок. Попробуйте также лиловый или красный — говорят, провоцирует необузданность. Не бойтесь потерять голову?

Если вы заранее позаботились о том, чтобы вас никто не беспокоил, — значит, дело сделано. Ждите дальнейших указаний.

## СОБЛАЗНИТЕЛЬНОЕ ОДИНОЧЕСТВО

Ну, получили заветные ключи от комнаты? Сердце колотится? Щеки горят, руки дрожат? Так, все идет по плану.

Думаю, для начала не помешает немного подкрепиться. Закажите в номер что-нибудь особенное, например большую порцию креветочного коктейля или фруктовый салат со взбитыми сливками. Используйте свой список эротических блюд! Для тех, кто остался дома, проблема решается еще проще — они могут заранее приготовить себе нечто потрясающее.

А теперь минутку внимания. *Когда закончите с едой, повесьте на дверь табличку «Не беспокоить» и запритесь на два оборота. Задержите шторы на окнах.* Вы же не хотите стать объектом нездорового внимания местных папарацци! Если вы находитесь в собственной спальне, то эту процедуру следует проделать с особой тщательностью (сами понимаете почему).

Уберите посуду и отправляйтесь купаться. Наполните ванну, взбейте пышную пену или добавьте немного ароматического масла. Готово? Погружайтесь в ласковое тепло. Можете украсить омовение зажженными свечами или музыкой — как кому нравится. Не забыли о дыхательной гимнастике? Прodelайте не менее пяти-шести чувственных вдохов-выдохов и только потом приступайте к нежным прикосновениям. Помните, что это такое? Когда закончите, вылезайте из ванны, завернитесь в полотенце — и бегом в спальню.

Пора приступать к самому интересному.

## **«Играем». Упражнение № 1**

Последний раз проверьте, хорошо ли заперты двери и задернуты занавески. Погасите свет, зажгите свечи, включите негромкую чувственную музыку.

Достаньте из пакета свое эротическое белье, полюбуйтесь на него. Так и хочется поскорее надеть, правда? Не томитесь — наряжайтесь! Не забудьте про высокие каблуки. Теперь подойдите к зеркалу? Узнаете?

Каково вам в костюме роковой искусительницы? А теперь посмотрим, как вы умеете двигаться... Заметили — сразу изменилась походка, манера держать голову? Принимайте самые соблазнительные позы. Помните, как изгибаются полуголые красотки в рекламе «эротического массажа» и «незабываемого досуга»? Получается? И какая же поза вам больше всего к лицу? Не чувствуете желания взять ее на вооружение?

Полюбуйтесь на себя еще разок. Чем не модель для обложки эротического журнала? Расставьте ноги, запрокиньте голову, сожмите руками грудь... Никого стесняться, вы в номере одна. Будьте дерзкой, вызывающей, страстной, сумасшедшей.

Ведите себя как женщина, для которой нет ничего запретного.

Разогрелись? Значит — пора!

## **«Играем». Упражнение № 2**

*Забирайтесь в постель, предварительно разложив на прикроватном столике все свои игрушки. Не забудьте вставить свежие батарейки в вибратор. Если в комнате есть видеоплеер, поставьте одну из своих кассет, только приглушите звук. Расслабьтесь. Сделайте несколько медленных, глубоких вдохов.*

*Когда почувствуете, что готовы, возьмите искусственный фаллос. Представьте — это пенис вашего возлюбленного. Не правда ли, он прекрасен? Погладьте его, медленно проведите пальцами по плотной (ребристой) поверхности, насладитесь восхитительной тяжестью... Теперь поцелуйте. Облизните его весь — как эскимо. Ласкайте языком, губами, можете даже сосать.*

*Затем щедро смажьте «лакомство» лубрикантом. Не скупитесь — фаллос должен быть прекрасно увлажнен до самого конца упражнения.*

*Осторожно упритесь его головкой во влагалище. Медленно протолкните ее на сантиметр вглубь. Остановитесь, прислушайтесь к своим ощущениям. Потом продвиньте дилдо еще немножко... и бережно, не спеша, введите полностью. Уберите руку, ощутите в себе его скользящую твердость. Попробуйте напрячь влагалищные мышцы, плотно обхватите фаллос. Теперь расслабьтесь. Прodelайте так несколько раз.*

*Начните медленно работать фаллосом. Вот когда вы по достоинству оцените роль лубриканта! Чувствуете приближение оргазма? Не противьтесь, позвольте себе это наслаждение... Но если вам так и не удастся достичь кульминации с помощью имитатора — не расстраивайтесь. В конце концов, оргазм — не самоцель. Гораздо важнее просто получить максимум удовольствия. Надеюсь, с этим у вас все в порядке?*

*В любом случае отдохните, восстановите силы... Испугались, что все закончилось? Успокойтесь, мы только начали.*

### **«Играем». Упражнение № 3**

*Сейчас давайте испытаем вибратор. Если ваша модель снабжена несколькими скоростями, то для начала выберите самую маленькую. Вибратор обычно не смазывают лубрикантом, хватает того, который остался на коже. Но если хочется, нанесите масло на влагалище и задний проход.*

*Для начала опробуйте вибратор на ладони. Легкими, круговыми движениями водите им по руке, прижимайте сильнее, слабее. Разобрались? Тогда приложите его к гениталиям.*

*Сначала легонько помассируйте клитор. Если вы впервые пользуетесь вибратором, ощущение может показаться слишком сильным, поэтому устраивайте небольшие пере-*

*рывы между стимуляциями. Всему свое время! Постепенно вы привыкнете, а еще через какое-то время самая низкая скорость покажется уже недостаточной. При отсутствии дискомфорта продолжайте ласки. Поэкспериментируйте со скоростью, интенсивностью прикосновения.*

*Не торопитесь, наслаждение не терпит суеты. Будьте нежны и внимательны. Ни в коем случае не делайте ничего, что вам неприятно. Малейший намек на неудобство — сигнал для каких-либо изменений. Привыкайте лелеять свои ощущения, доставлять себе максимум удовольствия. Теперь понимаете, насколько непроста задача хорошего любовника? Вы должны как можно лучше изучить собственный темперамент, чтобы стать для возлюбленного надежным гидом по стране вашей чувственности. Умелое обращение с вибратором окажет вам неоценимую услугу.*

*Большинство из нас быстро и легко испытывают оргазм с помощью вибратора. Не случайно его используют для обучения сексуально незрелых женщин стимуляции ответных реакций. Многим вибратор впервые дарит неземное блаженство так называемых цепных, то есть следующих один за другим, оргазмов. Если и вам судьба подарила такое — наслаждайтесь! Вы честно заработали роскошный приз.*

Неспособность достичь оргазма с помощью вибратора — не повод для беспокойства. Возможно, вам просто нужно больше времени, чтобы привыкнуть к нему. Не вышло сейчас — получится в следующий раз. «А если не получится?» — спросите вы. Отвечаю: «Ну и что?» Значит, ваш тип сексуальности ориентирован исключительно на натуральный секс. Разве это плохо? Зарубите себе на носу — ваша цель состоит не в том, чтобы выработать у себя серию условных рефлексов, а в умении доставить себе наибольшее удовольствие. Ищите свои пути, смело сворачивайте с тупиковых тропинок.

Тем же, кто все-таки довел себя до сладостных судорог, советую как следует передохнуть. Так и надорваться можно!

#### **«Играем». Упражнение № 4**

*Положите с одной стороны искусственный фаллос. С другой — вибратор. Чувствуете, что вам предстоит?! Обильно смажьте фаллос лубрикантом и начните уже знакомое медленное проникновение... Когда достаточно возбудитесь, включайте вибратор. Держите его на клиторе.*

*Обратите внимание на реакцию вагинальных мышц. Теперь понимаете, зачем нужны были постоянные тренировки? Вот он, сладкий плод учения! Продолжая стимуляцию клитора, начинайте двигать искусственным фаллосом. Чувствуете, как стремительно нарастает воз-*

*буждение? Если хватит сил, то можете немножко подразнить себя — время от времени убирайте вибратор или прекращайте движения фаллоса. Впрочем, мне кажется, вы слишком распалены, чтобы экспериментировать.*

*Кстати, какой это у вас сегодня по счету оргазм?*

*И тем не менее, повторюсь — он не единственная цель этих упражнений. Надеюсь, вы со мной согласны.*

## С НЕБЕС НА ЗЕМЛЮ

Хочется думать, что эта глава помогла вам полностью открыться для Наслаждения. Теперь вы готовы впитывать его телом и душой. Как далеко вы ушли от той, которая считала секс еженедельным субботним развлечением! Насколько бедной и тусклой была ваша жизнь, пока вы не посмотрели на нее сквозь призму чувственности!

Все позади! Вы получили то, о чем не могли и мечтать, — и добились всего сами... своими, так сказать, руками! А теперь представьте, как обретенная вами свобода и сексуальность соединяются с пылом партнера... Боюсь, эта адская смесь взорвется с такой силой, что вы неделю не сможете выйти из спальни! После этого вы оба станете совсем другими, и ваши отношения изменятся навсегда. Нерасторжимые узы секса свяжут вас крепче любой привычки, духовной близости или взаимной ответственности...

# ЭТАП ВТОРОЙ

## ПЫЛ

*Вы уже знаете, каким образом прикосновения, ласки, запахи и вкусы влияют на нашу сексуальность. Второй уровень позволит подняться над физиологией и, если можно так выразиться, вдохнуть душу в телесную чувственность.*

*Часто приходится слышать — женщины любят ушами. В самом деле? Уверена, что успехи первого этапа позволят вам усомниться в этой истине. «При чем тут уши?!» — воскликнете вы, вспоминая самые горячие минуты чувственных прикосновений.*

*К счастью, вы не правы. Конечно, наслаждение от секса получает в первую очередь наше тело. Но попробуйте представить себе половой акт, не согретый чувством или хотя бы настроением. Вправе ли мы называть такую акробатику любовью? Видите, как все непросто? Тело дает нам возможность предаваться сексуальным утехам и получать удовольствие, а мысли и чувства рождают желание тратить силы и время на это приятное занятие. Не захочешь — не сможешь, не так ли?*

*На первой ступени вы нашли общий язык со своим телом. Пришло время заняться чувствами.*

## ЖЕЛАЕМ

Эта глава будет целиком посвящена эротическому желанию — способности испытывать вожделение. Именно умение вновь и вновь переживать его станет звеном тех нерасторжимых уз, которыми вы стремитесь связать себя и партнера.

Но для начала надо разобраться вот с чем. Что такое желание? Когда оно возникает и от чего зависит? Почему исчерпывается и куда исчезает? Зависит ли от сексуального опыта и количества половых актов? Где таится источник вожделения — в области чувств или все же в сфере физиологии? Проще говоря — душевное это движение или чисто телесное?

У вас есть ответы на эти вопросы?

Тогда попробую изложить свою точку зрения. Мы живем в эпоху триумфального шествия психоанализа, каждая домохозяйка теперь запросто пользуется терминами, которые раньше встречались разве что в научных докладах. Это, конечно, прекрасно, но зачастую мы не вполне представляем, о чем говорим. Допустим, чем отличаются желание и либидо?

Восемьдесят процентов моих пациентов заявляли, что не видят между ними никакой

разницы. Вы тоже принадлежите к их числу?

Что же мне с вами делать... Как практикующий сексолог я хотела бы просвещать своих клиентов и читателей с помощью ролевых игр, анализа ощущений и прочих практических заданий. Но как доктор философии настоятельно требую поместить в книгу развернутую главу о природе сексуального чувства. Остановимся на компромиссном варианте. Попробую прочесть лекцию, основанную на опыте работы. Договорились?

Итак, тема нашего сегодняшнего занятия — определение понятий «желание» и «либидо». Порой неумение разобраться в терминах заводит в настоящий тупик. Мы считаем неблагоприятную экологическую обстановку причиной своих психологических кризисов, а также общего падения нравов. Однако с тем же пылом утверждаем, что упадок морали привел к непростительному надругательству над экологией. В итоге — окончательно не понимаем, за что браться и какую проблему решать!

Так вот, ближе к делу. Сексуальное желание и либидо суть совершенно разные явления, имеющие неодинаковую природу и ведущие к заведомо различным результатам.

А теперь пример в качестве доказательства. Перед вами эпизод из жизни двух молодых женщин — назовем их, скажем, Салли и Джоан. У них назначено свидание «вслепую» с

молодыми людьми — Робертом и Хэнком. Будущие парочки, повторяю, до этого ни разу не видели друг друга. В ресторане, прежде чем подойти к столику, за которым ожидают кавалеры, дамы осушили по бокалу вина в баре.

И вот момент встречи. Салли разочарованно морщит носик — мужчины явно не в ее вкусе. Впрочем, Хэнк, кажется, поинтереснее. Значит, ему и будем уделять внимание. Посмотрим, что из этого выйдет! Через полчаса, к собственному изумлению, Салли замечает — она совершенно очарована... Робертом. Кажется, будто они сто лет знают друг друга. Он такой умный, так хорошо разбирается в искусстве, так просто и вместе с тем уверенно держится! А как приятно шутит! Да и внешне очень обаятельный... Почему она это сразу не заметила? Когда они встречаются глазами, сердце у Салли сладко замирает, а по коже словно пробегает волна электрического тока. Под его ласковым, внимательным взглядом она чувствует себя красивой, женственной и желанной. Подумать только, еще утром ее беспокоили какие-то лишние два фунта и складочка на талии! Купаясь в сиянии влажно поблескивающих глаз Роберта, Салли и думать забыла о таких пустяках! Она смеется, оживленно болтает какие-то глупости и мечтает... Она расстегнет ему рубашку, он наклонится, поцелует ее в губы... Нарастающее возбуждение стягивается в горячий узел

внизу живота. Салли нервно облизывает губы. Она хочет Роберта.

У Джоан совсем другая история. Она проснулась возбужденная и больше не могла думать ни о чем, кроме секса. Поднимаясь на лифте в свой офис, Джоан судорожно сжала ноги и, не утерпев, пожаловалась подруге:

— Черт меня возьми, если я сегодня не трахнусь, то просто с ума сойду!

Весь день она просидела как на иголках, считая минуты до намеченного свидания. В ресторане, взбодренная алкоголем, Джоан с удовлетворением обнаружила, что у обоих кавалеров нет никаких особых физических изъянов, которые могли бы помешать интимной встрече вдвоем. Руки-ноги на месте, значит, и все остальное прилагается! Осталось проверить способность выполнять простые команды...

— Хэнк, не передадите ли мне салфетку? Спасибо большое... Роберт, будьте любезны, налейте мне вина. Хватит-хватит, благодарю вас.

Что ж, с этим тоже все в порядке. Осталось выбрать кандидатуру. Салли, кажется, запала на этого... как там его? Короче, который лысый. Жаль... Говорят, такие вот забавные толстячки с зеркальной макушкой и кривыми волосатыми конечностями являются самыми классными любовниками! Впрочем, второй, пожалуй, не хуже. Блондин... И рост подходящий. О чем он, кстати, говорит? Пристально глядя на шевелящиеся губы Хэнка,

Джоан погрузилась в вычисления... Интересно, при таком росте, какова длина его пениса? Как хорошо, что она всегда носит в сумочке пачку презервативов. Постойте, это какой же по счету бокал? Четвертый?!

— Хэнк, вы не слишком много пьете?

Не дай бог, это скажется на его эрекции!

Джоан снова отключается от разговора. Какое ей дело до того, о чем рассказывает этот долговязый блондин?! Не хватало еще интересоваться его работой, хобби и прочей ерундой! Сколько можно нудно рассуждать о достоинствах последнего лидера кинопроката?! Неужели ему не ясно, что пора закругляться?! Джоан уже трудно усидеть на месте. Все что ей нужно — чтобы мужчина немедленно опрокинул ее на постель и занялся любовью. Чем быстрее — тем лучше.

Вот вам и вся разница. Теперь вы наглядно видите, чем отличается желание от либидо. Только, пожалуйста, не ищите в моем рассказе никаких этических оценок. Я не собираюсь одобрять или порицать чувство любой из девушек. Они оба одинаково присущи нашей сексуальности. В иной ситуации героини могут запросто поменяться ролями — Салли будет слепо повиноваться неумолимому зову плоти, а Джоан потянет к определенному мужчине.

Итак, либидо — понятие всеобъемлющее. Присутствие либидо позволяет нам испыты-

вать желание в каждом конкретном случае. Проще говоря, это половое влечение и возможность его ощущать вообще. По Фрейду, либидо локализуется в различных телесных зонах, определяя фазы психосексуального развития. Будучи тесно связанным с сознанием, оно претерпевает длительную индивидуальную эволюцию, постепенно усложняясь и совершенствуясь. Хотите верьте, хотите нет, но повышенное либидо Джоан обусловлено наличием тестостерона — того же самого гормона, который отвечает за мужскую потенцию и сексуальность.

Женское либидо подвержено возрастным, гормональным и прочим изменениям. Во время беременности, в послеродовой период может наблюдаться почти полное отсутствие влечения или же, напротив, его необычайное обострение. Во всем виновата, как вы догадываетесь, гормональная перестройка организма. Не меньшим влиянием обладают противозачаточные гормональные препараты. Именно поэтому, прежде чем подобрать себе любое средство подобной контрацепции, необходимо проконсультироваться с врачом. Если же, начав применять таблетки или пилюли, вы почувствуете ослабление или угасание полового чувства — не откладывая запишитесь на прием к гинекологу. Такая контрацепция вам определенно не нужна! Точно так же следует относиться к приему многих лекарственных средств.

Напоследок позволю себе дать еще один совет. Если вы, сохраняя любовь к партнеру, обнаруживаете стойкое отсутствие либидо и это никак не связано с родами, грудным вскармливанием, использованием гормональных препаратов и лекарств — я рекомендую немедленно проконсультироваться с эндокринологом. С такими вещами не шутят! Если эндокринолог не найдет никаких оснований для беспокойства, придется обратиться к психологу.

Вопрос, что первично — гормоны или психика, — вообще относится к числу наиболее запутанных. Признаюсь честно, я пока не знаю на него ответа. Полная неразбериха! Одна научная школа утверждает, что общая психология находится в прямой зависимости от микробиологии, другая — что все дело в детских впечатлениях и первых комплексах. Мне все же ближе третий подход — психосоматический. Его последователи пытаются соединить и то и другое. В конце концов, все сугубо индивидуально — у одной женщины причина сексуальной дисгармонии кроется в психологии, у другой — в гормональных изменениях. На этом заканчиваю с либидо и перехожу к желанию.

Итак, что же это такое?

В точности то, что испытывала Салли. И гормоны здесь почти ни при чем. Конечно, именно они позволяют вообще переживать подобные чувства. Но механизм возникнове-

ния влечения к конкретному мужчине приводится в действие гораздо более сложным комплексом составляющих. Определяется личностью, индивидуальностью женщины, ее опытом, симпатиями и антипатиями, вкусами, образом жизни и так далее. Игрет роль настроение, состояние здоровья, наличие или отсутствие проблем и стрессовых ситуаций, воспоминания о прошлом и мысли о будущем... Список можно продолжать до бесконечности. Кроме того, немаловажное значение имеет и сам объект желания. Обобщая, можно сказать, что желание в основном опирается на наше чувство и настроение.

Не верьте сентиментальным фразам — сердцу не прикажешь, мы не властны над своими чувствами... И то и другое вполне поддается нашему анализу и вмешательству.

## ВЫ — ЕГО ЖЕНЩИНА, ОН — ВАШ МУЖЧИНА...

Вот вам первое задание: возьмите тетрадку и быстро перечислите все положительные качества своего возлюбленного. Пожалуйста, не тратьте время на раздумья — пишите первое, что придет в голову. Не пытайтесь обмануть себя, будьте искренни. Даю вам ровно одну минуту. Три, два, один — время пошло!

Не сомневаюсь, у вас получился прелестный список. Надеюсь, не поскупились на комплименты? Ничего не забыли? Даже если по-

ложительные качества вашего кумира ограничиваются привычкой мыть после себя ванну, — это непременно должно попасть в анналы. Кстати, извлеките максимальную пользу из задания. Попробуйте с завтрашнего дня благодарить милого за все его добрые дела. Опустил после себя крышку унитаза — спасибо! Подарил вам оргазм — огромное спасибо! Заехал в супермаркет по дороге с работы — премного благодарна. Увидите, как удивительно переменятся ваши отношения...

Но вернемся к нашим желаниям. Вот вам следующий вопрос: вы не забыли отметить среди достоинств любимого принадлежность к сильной половине человечества? Спорим, найдется немного женщин, открывших список краткой характеристикой: «мужчина»?

Это просто никуда не годится, дорогая моя! Я все понимаю: быт, рутина — но не до такой же степени! Конечно, семья (если она у вас есть) диктует свои законы. Каждый партнер выступает в определенной роли и порой начинает восприниматься исключительно в ее рамках, скажем, муж — кормилец, добытчик, отец... Ведь зачастую жена называет супруга так же, как и дети, — отцом. А он обращается к ней — мать! Инцест какой-то, прости господи! Чему мы детей учим?

Вспомните, было время, когда у вас вообще не было мужчины... Вы чувствовали себя одинокой и несчастной. Завидовали подругам,

выскочившим замуж или вовсю крутившим романы. Мечтали только о Нем... Ну вот, теперь он у вас есть. А вы, неблагодарная, даже не цените. Немедленно возьмите ручку и допишите в список большими буквами: **МУЖЧИНА**.

Поверьте, чтобы разбудить уснувшие желания, необходимо прежде всего вновь научиться видеть мужчину в любимом. Забудьте на время свое доверие к мужу, почтение к его высокой должности (или раздражение по поводу до сих пор не занятой), уважение к отцу своих детей и прочие атрибуты семейного счастья. Не спору, все это исключительно важно — но не сейчас. Порой небольшая амнезия идет только на пользу. Посмотрите на избранника глазами Женщины. Перед вами Мужчина. Он нужен вам... У него есть все, в чем вы так нуждаетесь.

В следующем задании я научу вас, как использовать это обстоятельство себе во благо.

## РАСТИТЕ ЖЕЛАНИЕ

Нам потребуются: массажное масло, лубрикант, полотенце и повязка на глаза (помните, мы уже использовали ее, когда учились нежным прикосновениям?).

Теперь закроемся на ключ и основательно пороемся в нижнем белье любимого. Какие трусы вам особенно нравятся? Узкие, шелковые бикини или клетчатые «боксеры» по коле-

но? Берите все, к чему душа лежит. Неважно, новое белье или застиранное до дыр — главное, чтобы оно вам нравилось. В каких трусах любимый выглядит наиболее аппетитно, те нам и нужны.

Если вы не живете под одной крышей, попросите любовника в следующий раз прихватить запасные трусы. Не пускайтесь в долгие объяснения, пускай поломают голову. (Если стесняетесь, то начните с футболки или рубашки. Возможно, потом осмелеете.)

Теперь ступайте в ванную и снимите с полки его любимый одеколон или лосьон после бритья. Капните немножко на белье. Готово? Собирайте все принадлежности — и бегом в постель. У нас в программе особо изысканные нежные прикосновения. Нежнее не бывает! Почти...

### **«Желаем». Упражнение № 1**

*Начинаем, как всегда, с дыхательной гимнастики. Пусть ваше тело станет легким, воздушным, готовым к наслаждению.*

*Нежно коснитесь пальцами кожи. Положите ладони на грудь, ласкайте тело... А теперь — сбавьте скорость. Как бы неторопливо вы ни двигались, сейчас нужно действовать в два раза медленнее. «Не спеша и чувственно» — вот девиз нашего упражнения. Продолжайте до тех пор, пока не почувствуете возбуждение.*

*Возьмите трусы любимого. Поднесите к лицу. Вдохните запах. Прикоснитесь тканью к коже, проведите по телу... Представьте, что под тонкой материей притаился возбужденный пенис. Он прижимается к вам такой горячий, такой напряженный... Увлажните вход во влагалище лубрикантом и начните мастурбировать. Не забыли про скорость?*

*При этом я бы посоветовала вовсе предаться фантазии. Пусть вас подхватят и укачают волны эротического воображения. Боже, какие картины оно рисует...*

*Вы спускаетесь в лифте с незнакомым мужчиной. (Естественно, это ваш муж, но сейчас он — незнакомец.) Вы стоите, погруженная в свои мысли, — и вдруг свет гаснет, лифт останавливается. От неожиданности вы вздрагиваете и испуганно бросаетесь к дверям. Мужчина мягко берет вас за руку:*

*— Не беспокойтесь... Ничего страшного не случилось. Скоро все будет в порядке.*

*Спокойный, уверенный голос, легкий аромат дорогого одеколона. Невидимая рука неожиданно ложится вам на плечо, зарывается в волосы, начинает ласкать затылок. Мужчина подходит ближе, прислоняется к вам сзади, вы чувствуете, как твердый, эрегированный пенис упирается в ваши ягодицы. Запах одеколона становится сильнее, у вас начинается кружиться голова... А рука незнакомца уже заби-*

рается вам под юбку, горячие пальцы отодвигают кружевную резинку чулка, ласкают ваши бедра, скользят под трусики. Вы застываете, ошеломленная бурей пробуждающихся чувств... Бог знает, почему вы позволяете этому человеку делать с вами все, что он хочет! Никогда прежде с вами не было ничего подобного! А его пальцы тем временем уверенно нашли ваш клитор и начали ласкать его. Чувствуя, как мгновенно увлажнилось ваше лоно, вы всем телом подаетесь навстречу. Вы дрожите и широко расставляете ноги, приглашая незнакомца воспользоваться этим. Он не заставляет себя упрашивать, его палец мгновенно проникает в сокровенную, трепещущую глубину вашего тела. Это уже слишком! Вы резко оборачиваетесь, жадно ловя в темноте его губы. Целуясь, вы не забываете торопливо расстегивать ремень соблазнителя. Он уже успел распахнуть на вас блузку, теперь его рука занята молнией на юбке, которая соскальзывает вниз, на пол. Мужчина стремительно опускается на колени, сдерживает к щиколоткам ваши трусики и притрагивается губами к вульве. Его длинный язык глубоко проникает внутрь, вы извиваетесь в его руках, еле сдерживая стоны наслаждения. Теряя голову от страсти, вы падаете на пол, и тут же незнакомец склоняется над вами... Сильным, мощным ударом он вонзает свой пенис... Дикий крик вырывается из вашей груди.

И тут зажигается свет. Лифт вздрагивает и продолжает прерванное движение.

Стоп-стоп-стоп! На этом я приказываю вам остановиться! Ни в коем случае не рисуйте в воображении заключительной сцены. Никакого оргазма!

Лелейте в себе возбуждение, берегите его для любимого. Потомитесь от Желания. Вспомнили, что это такое? Вот и отлично. Ожидание, чувственный трепет станут мостиком, который свяжет вашу сексуальность с тем, чего хочет и ждет партнер.

### У МЕНЯ ЕСТЬ ТАЙНА...

Вспомните, как вы себя ведете после грандиозной ночи? Ну хорошо, простите, — *вели*? Забыли? Хотите, расскажу?

Вы вся светились от счастья, парили на крыльях, ходили пританцовывая и не касаясь земли. Неуловимая загадочная улыбка то и дело скользила по вашим губам, а глаза сияли, как звезды. Вы были рассеяны, потому что бесконечно перебирали в памяти детали прошедшего, и порой ставили в тупик собеседника, неожиданно раздражаясь тихим журчащим смехом. Воспоминания о самых восхитительных моментах теснили грудь, а сердце обмирало, будто срываясь с головокружительной высоты. Иногда вы вспоминали такое, от чего вздрагивали всем телом, а лоно моментально становилось влажным. Преры-

висто вздохнув, вы поднимали затуманенный взгляд на окружающих... Что с ней такое? — недоумевали все, а вы посмеивались над их неведением.

У вас была тайна. Маленькая эротическая тайна. И только довольная улыбка да синяки под глазами могли поведать о ней самым наблюдательным.

С утра до вечера вы чувствовали возбуждение, ваш секрет дарил заряд бодрости и уверенности на целый день.

Вспомнили?

«Но почему так бывает лишь после фантастической ночи?» — спросите вы. Вот если бы разгораться от этих чувств не после, а до... Насколько приятнее заканчивать сексом день, полный сладкого томления. Желание, волнение, возбуждение, час от часу плавно нарастая, прямиком вели бы на ложе страсти.

Спешу вас обрадовать — все вполне осуществимо. Более того, именно этому я сейчас и буду вас учить.

Для начала давайте посмотрим, в чем заключается эротический секрет? Какие причины вызывают это совершенно особое состояние?

Как вы, наверное, догадываетесь — предельно простые. После страстного секса вы надолго просто переполняетесь физическим удовольствием, сопряженным с общим душевным и эмоциональным подъемом. Чувство бла-

женной тяжести внутри живота, непроизвольное увлажнение вульвы — следствие работы вагинальных мышц, сокращающих стенки влагалища. Идем дальше. Продолжая испытывать приятные ощущения, вы возвращаетесь к незабываемым воспоминаниям, которые, в свою очередь, еще сильнее разжигают возбуждение, — в итоге вы не можете думать ни о чем, кроме секса!

Получается замкнутый эротический круг — бесконечный, как любой другой. Бесконечность же обладает одним весьма примечательным свойством — любая ее точка может стать полноправным центром. Поэтому раскрутить маховик сексуального томления можно практически с любого момента. Не догадываетесь, какие это дает преимущества? Сейчас объясню. Поскольку сексуальное возбуждение не имеет определенной отправной точки, значит, нет никакой необходимости в том, чтобы ему предшествовал какой-то конкретный эпизод, а именно — бурно проведенная ночь и прочие удовольствия. Скажу больше — вы легко можете обойтись не только без предшествующего полового акта, но и... без партнера. Да-да, он совсем не нужен для того, чтобы бросить первый камешек, который вызовет лавинообразный шквал наслаждения.

Я отнюдь не призываю обходиться без партнера вообще, просто обращаю ваше внимание на то, что желание может прийти и без его

участия. Начните с конца — с вашей эротической тайны — и убедитесь в моей правоте.

Кто мешает вам обзавестись маленькими интимными секретами? Есть целый кладезь драгоценных умений, каждое из которых волшебным «сим-сим» открывает врата страсти. Научившись разжигать в себе благословенный огонь, вы с легкостью добьетесь того, к чему безуспешно стремятся тысячи супружеских пар. Потребность в наслаждении, постоянная готовность к нему, нетерпеливое ожидание сексуального единения — эти сокровища делают вас самой желанной женщиной на земле. Впрочем, очень скоро вы сами в этом убедитесь.

Прежде чем предложить подобные упражнения, хочу в очередной раз предостеречь от опасности бездумно следовать моим советам и рекомендациям. Вам предоставляется возможность выбрать именно свою дорогу из предложенных мной направлений. Не забывайте — все мы с рождения наделены разным восприятием, воображением, эмоциональным запасом и чувственными потребностями. То, что одна женщина воспримет отталкивающей порнографией, другой покажется пресной обыденностью. Поэтому почаще сверяйтесь с внутренним голосом — он никогда не подводит. Слушайте сердца — и не бойтесь экспериментировать. Если какое-то упражнение для вас чресчур откровенно либо, напротив, слишком

скучно — изменяйте его с учетом собственных индивидуальных особенностей. Не жалейте усилий, впоследствии вы будете сполна вознаграждены результатом.

Итак, я открываю сокровищницу. Выберите, что вам по вкусу!

## ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 1: ДОЛОЙ НИЖНЕЕ БЕЛЬЕ!

Помните знаменитую сцену допроса героини Шэрон Стоун из фильма «Основной инстинкт»? Да-да, ту самую, когда она заявляет, что не надела белье... Прошло столько лет, а этот эпизод до сих пор помнят. В чем его эротическая притягательность? В неожиданности. Мы с детства знаем — только *очень* плохие девочки ходят без трусиков. Это одно из самых главных табу общественного мнения. Раз без трусов — значит, проститутка. Если сквозь футболку просвечивает обнаженная грудь, то ее обладательница скоро пойдет той же, скользкой дорожкой.

Вы серьезно в это верите?

Я ничуть не сомневаюсь в вашем здравом смысле. Поэтому — бросим скрытый вызов общепринятой морали и поцеголяем без трусиков.

Во-первых, наденьте юбку или платье. Никаких брюк, шортов, джинсов! Длину выберите любую (не обязательно столь же необременительную, как у Шэрон Стоун) — до колена, до середины икры, до полу. Это не имеет ни-

какого значения. В любом случае под одеждой вы будете чувствовать себя голой.

А теперь — на улицу. Позвольте воздуху ласкать вас, насладитесь прикосновением ткани к интимным уголкам. Разгуливая без белья, вы каждую секунду будете чувствовать свою наготу, вам будет казаться, что взгляды всех прохожих прикованы к вам и каждый думает о вашем обнаженном теле... Излишне говорить, чем будут полностью заняты ваши мысли. Прогулки без белья как нельзя лучше способствуют оживлению либидо, помогают вновь ощутить себя женщиной, созданной для любви.

Только не ошибитесь с выбором места вашего променада. Не стоит заявляться в таком виде на работу, ездить в переполненном лифте или общественном транспорте. Там тайное может стать явным, а это не входит в наши планы. Попробуйте прогуляться вокруг дома, сходите в магазин, пройдитесь по парку. Уверю, вы будете поражены тем, насколько возбудит вас эротический моцион. Давненько не приходилось так долго чувствовать себя сексуальной? Убедились, какие магические превращения совершает с нами одна-единственная эротическая тайна? Кстати, вы обратили внимание, как всю дорогу непроизвольно сокращались вагинальные мышцы? То-то же. Стоит лишь дать себе хороший толчок — а дальше все пойдет как по маслу.

## ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 2: СБРЕЙТЕ ВОЛОСЫ НА ЛОБКЕ

Эта гигиеническая процедура служит отличным средством концентрации в нужном месте сексуальной энергии, разлитой по вашему телу. В буквальном смысле помогает извлечь на свет чудо, созданное для восхищения и улады.

Некоторые женщины предпочитают оставить немножко шерстки на своей киске, но я все же призываю полностью обнажить ее. Не пожалейте! Если даже сам процесс бритья является на удивление возбуждающей процедурой, что уж говорить о последующих ощущениях!

Рекомендую использовать побольше пены или геля для бритья. Взбейте воздушную массу, нанесите на вульву и внутреннюю поверхность бедер. Если у вас очень густая, пышная растительность, то лучше вначале слегка укоротить ее ножницами. И еще одна мера предосторожности. В отличие от ног, которые бреют против роста волос, с вульвой поступают прямо противоположным образом. Не перепутайте!

Когда все идет успешно, момент полного обнажения больших половых губ должен совпасть с пиком эротических ощущений и мыслей.

И последний совет. После того как освоите прогулки без нижнего белья, рискните сделать это, обрившись наголо. Такого вы точно еще не испытывали!

### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 3: ОДИН ДЕНЬ ДЛЯ ВАГИНАЛЬНЫХ МЫШЦ

Теперь, когда вы уже достаточно натренировали свои интимные мышцы, попробуйте целый день поработать над ними.

Начните с утра. Первый цикл выполните под душем, второй — за утренним кофе. Продолжайте по дороге на работу и во время выполнения служебных обязанностей. С особым рвением тренируйтесь на совещании, окруженная коллегами, и в тесноте лифта. Близость ничего не подозревающих мужчин придает вашему занятию особую пикантность. Ведете деловые переговоры, мило улыбаетесь, — а сами сжимаете — разжимаете, сжимаете — разжимаете... С ума можно сойти от возбуждения! Не забывайте только делать небольшие перерывы, не то доведете себя до полного истощения.

Дома с удвоенной энергией принимайтесь накачивать мышцы. Не забудьте с особой силой напрячь их, приветствуя возвращение вашего мужчины. Как следует поиграйте мускулами во время поцелуя. Последний раз потрудитесь за ужином — и полакомьтесь любимым на десерт.

### ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 4: ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ С ЛЮБИМЫМ ОБРАЗОМ

Выберите денек, когда ваша вторая половина уедет по делам, отправится на мальчиш-

ник или решит как-нибудь иначе провести время вне родных стен. Сегодня его присутствие нам не потребуется.

Доставайте уже знакомые нам «фетиши» — трусы, одеколон, лосьон, футболку или что там еще у вас есть. Накапайте парфюмом на вещицу, уложите ее в сумочку — и отправляйтесь по своим делам. Не расставляйтесь с «любимым» весь день. Украдкой поглаживайте, вдыхайте аромат, воображайте самые невероятные сексуальные картины с его участием. Не покидайте свое сокровище ни на секунду, носите его с собой в буфет или в туалет.

Думайте о нем. Мечтайте о близости. Любите.

## ЭРОТИЧЕСКИЙ СЕКРЕТ № 5: ПОХОДИТЕ С ВИБРАТОРОМ

Да-да-да, я прекрасно понимаю, насколько вы шокированы. Это ужасно, непристойно и вообще...

И все же, может, рискнете? Пусть этот эксперимент навсегда останется единственной неприличной, возмутительной выходкой в вашей жизни. Зато будет, о чем вспомнить на старости лет! Представляете, сидите вы, старенькая, седенькая, в кресле-качалке, ноги укутаны пледом, на полу резвятся внучата — думают, бабушка уснула. А она тем временем вспоминает, как однажды целый

день проходила с вибратором-бабочкой в трусиках!

Кстати, о бабочке. За ней придется заглянуть в специализированный магазин или выписать по каталогу. Этот вибратор получил свое название благодаря двум маленьким крылышкам, через которые пропущены ремешки. Закрепите его на теле так, чтобы круглая головка приходилась как раз возле клитора. (Как вы, наверное, догадались, на этот раз без нижнего белья не пощеголяешь.) Работает вибратор совершенно бесшумно, скорости переключаются, как в уже известном вам устройстве.

Я не призываю вас разгуливать с ним по улице (по крайней мере, не сейчас). Сначала попробуйте включить вибратор на одну-две минуты. Понравилось? Тогда продолжайте эксперимент. Если ощущения вам неприятны и чувство стыда готово перерасти в отвращение к себе — немедленно снимите всю амуницию и уберите подальше. Ничего страшного, просто это не для вас.

Кстати, если вам трудно решиться на опыт с вибратором, то просто походите с ним, не включая. Появится возможность почувствовать себя восхитительно порочной женщиной, как следует разбредить чувства, а заодно разобраться в них и принять окончательное решение.

Надеюсь, оно все-таки будет положительным.

## ЧЕМ БОЛЬШЕ, ТЕМ ЛУЧШЕ...

Список эротических секретов бесконечен. Капелька воображения — и любая малость превращается в сексуальную тайну. Что скажете, если я предложу вам носить бюстгалтер, выставляющий напоказ соски? А прозрачные трусики из сеточки? А эротическое белье, оставляющее открытыми грудь и вульву?

Можно приобрести специальный набор металлических шариков для тренировки вагинальных мышц. Такой шарик вставляется во влагалище и усилием мускулов удерживается внутри. А еще можно...

Впрочем, продолжайте сами. Не придумывайте что-то очень сложное, начните с элементарного. По-настоящему действенные эротические секреты — небольшие. Поэтому не устраивайте грандиозное шоу, подарите себе приятный пустячок. Для кого-нибудь даже попытка прогуляться в супермаркет без лифчика может стать захватывающим приключением! Не важно, насколько это рискованно, главное — чтобы вас это возбуждало. Поменьше равняйтесь на других и побольше думайте о себе. Вы ведь единственная и неповторимая.

Признайтесь, приятно было узнать, насколько просто пробудить в себе, казалось бы, давно погасшие чувства? Неужели не здорово вновь почувствовать себя девчонкой, хихикающей над своими детскими тайнами? Знал бы кто, что у нее на уме...

## НИКТО И НЕ ДОГАДЫВАЕТСЯ...

Из опыта своей работы я вынесла одно любопытное наблюдение. Оказывается, самым большим препятствием для женщин, желающих иметь свои эротические секреты, является навязчивая идея, что о них немедленно догадается каждый встречный.

Спешу вас успокоить (или разочаровать). Проведите простой эксперимент в домашних условиях — походите без трусиков в течение дня. Ну что, как скоро ваш любимый обнаружил сюрприз? То-то и оно. Уж коли он ничего не заметил, — зачем подозревать в излишней наблюдательности ни в чем не повинных прохожих?

Никто ничего не узнает... если, конечно, вы сами не проболтаетесь. Следовательно, удержитесь от искушения рассказать за ланчем лучшей подруге о решении явиться в офис без трусиков. Дело даже не в том, что я ставлю под сомнение умение вашей наперсницы держать язык за зубами. Просто возбуждающий эффект этих упражнений в немалой степени обусловлен атмосферой глубокой секретности. Так уж устроен человек — покров тайны придает особую прелесть всему.

## СОХРАНИТЕ ТАЙНУ

А должна ли тайна быть абсолютной? Почему загадочная приятельница не может быть посвящена в пикантные детали ваших экспе-

риментов? Порой ужасно хочется обсудить какие-то моменты, посмеяться, посоветоваться.

Попробую объяснить. Допустим, вы задумали соорудить какое-то сложное блюдо. Разве оно появляется сразу? Конечно же, нет! Сначала вы придумываете, что именно хотели бы приготовить. Потом мысленно перебираете ингредиенты, останавливаетесь на лучших, представляете себе, как будет выглядеть готовый шедевр. Далее следует грязная кухонная работа — вы чистите, режете, рубите, протираете, обжариваете. Неоднократно мешаете, пробуете. Порой несколько часов уходит на то, чтобы все вышло как надо. И, заметьте, — это всегда остается за кадром. Гости, наслаждаясь плодами ваших кулинарных усилий, собственно об усилиях-то и не задумываются.

Точно так же прячет от посторонних глаз свою кухню художник, артист, композитор. Творения истинного искусства рождаются в тишине и уединении.

А разве вы задумали менее гениальное произведение? Разве деликатес, который вы принесете в постель любимому, не заслуживает сил, потраченных на его создание? И стоит ли портить впечатление демонстрацией черновых набросков?

Еще одним соображением в пользу секретности является мое настойчивое желание побудить вас идти своим путем и не оглядывать-

ся на постороннее мнение. Советы подружек, осуждающие или язвительные реплики, сочувственные наставления могут сбить с толку и заставить принять чужую точку зрения. Поверьте, это было бы очень печально, даже если вас поучают от чистого сердца.

Попробуйте полностью полагаться на себя хотя бы в вопросах собственной сексуальности. Живите своим умом, а значит — и своим телом.

## ЗНАКОМАЯ НЕЗНАКОМКА

Признайтесь, у вас нет ощущения, что, все ближе продвигаясь к источнику собственной чувственности, вы словно взламываете скорлупу, которая сковывает вашу подлинность. Не правда ли, очень приятно сбрасывать старую кожу, любясь роскошным телом, прятавшимся под нею?

Но здесь кроется одна серьезная опасность. Чем сильнее пробуждается от спячки ваша чувственность, чем дальше вы заходите по пути раскрепощения собственной сексуальности, тем отчаяннее сопротивляется все косное, темное, привыкшее определять и регулировать ваши «неприличные» потребности. Не пугайтесь. Против вас восстает все то, что я обычно определяю термином *запрет*.

Приготовьтесь — предстоит серьезная битва. Каждый раз, когда вы говорите «нет» своим желаниям, мечтам, фантазиям, потребнос-

тям, вам должно слышаться угрожающее лязганье запираемых дверей. За ними остаются сокровища вашей чувственности, делающие жизнь полноценной, счастливой и радостной. Если **запрет** победит, рано или поздно вы окажетесь в тесной, темной камере, куда не проникает даже лучик живого, теплого чувства. И тогда уже не найти дороги обратно.

Так что мой вам совет — почаще говорите «да». Приветствуйте мимолетные ощущения, необычные переживания, невероятные прихоти, эротические образы. Дышите полной грудью, купайтесь в радости жизни. Позвольте себе быть такой, какой вас никто не знает.

Хотите посмотреть, что за женщина тихонько живет в глубине вашей души, покорно ожидая, когда о ней вспомнят? Не бойтесь увидеть, кто явится на свет, как только вы перестанете говорить «нет»? Какая она, эта незнакомка, воплощение чувственной стороны вашего Я? Чего она хочет? О чем мечтает? Чему может научить?

Пришло время познакомиться.

### **«Желаем». Упражнение № 2**

*Отправляйтесь в спальню, кабинет или любую другую комнату, которая закрывается на ключ. Закройте дверь. Ложитесь на постель, расслабьтесь, сделайте глубокий вдох. Медленно сосчитайте до пяти. Выдохните. Закройте глаза.*

*А теперь представьте, что вы с партнером занимаетесь любовью. Только на этот раз все будет немножко по-другому, ведь ваше место займет женщина, говорящая «да». Не пугайтесь, это вы, вернее, та самая незнакомка — воплощение вашей чувственности.*

*Итак, где у нас расположится парочка? Под душем? На ковре, возле пылающего камина? На заднем сиденье автомобиля? Во что будет одет ваш двойник? Не обязательно наряжать ее в кружевное черное бикини и лакированные ботфорты до бедер. Согласна, это выглядит очень сексуально, но далеко не всем подходит агрессивный стиль. Что скажете по поводу белого полотняного платица и девчачьих гольфов с кисточками? А может быть, длинный облегающий сарафан до полу — и ничего под ним? Задушите в себе цензора и смело представляйте незнакомку такой, какой хотите быть сама.*

*Ну теперь смотрите, что она там вытворяет. Как бы вы оценили ее сексуальное поведение: больше, чем у вас, пыла, темперамента или, наоборот, нежности? В любом случае она наверняка гораздо раскованнее и изобретательнее... Чертовка, и где только всему этому научилась?! Кстати, прислушайтесь к звукам, которые она издает. Не правда ли, незнакомка гораздо смелее выражает свое наслаждение? Что она делает? Стонет, кричит, всхлипывает? Как общается с ва-*

*шим любимым? Умоляет или приказывает? Подчиняется или требует повиновения? О чем просит? Скажите, ее речь отличается от вашей? Вам хотелось бы вести себя так же?*

*Не пугайтесь, если ее похождения распалют и вас. Не сдерживайтесь, если захочется помастурбировать. Это означает, что вы нашли общий язык со своей чувственностью. Поздравляю!*

*Мысленный просмотр эротического фильма с вашим собственным участием должен занять не менее пятнадцати минут. После окончания сеанса немедленно запишите впечатления в интимный дневник. Для облегчения этой задачи я заранее приготовила образец:*

***Больше всего в поведении незнакомки меня возбудило...***

***Больше всего меня удивило...***

***Больше всего меня смутило...***

***Больше всего мне хотелось бы попробовать сделать...***

Надеюсь, упражнения и советы, собранные в этой главе, помогли вам вновь почувствовать себя сексуальной, желанной, счастливой. Я очень рада за вас. Ведь без этих «мелочей» женщина просто не может существовать.

Они нужны не только для того, чтобы вернуть себе настроение заниматься сексом. С ними — не потеряешь настроение жить.

## ГРЕЗИМ

В моей практике был любопытный случай. Одна женщина очень хотела подарить мужу оральный секс — такой же, как в порнографических фильмах, которые оба любили. Но едва бедняжка приступала к делу, она начала задыхаться и выплевывала пенис. Можете себе представить, насколько это их травмировало, тем более что повторялось раз от разу. В конце концов супруги решили обратиться к помощи специалиста. Поначалу случай показался мне очень простым, но прошел месяц, а успеха все не было. Женщина не испытывала никакого отвращения к мужу, ее возбуждала мысль об оральном сексе, она мечтала почувствовать во рту пенис, довести языком до оргазма и проглотить до капли всю сперму. Но стоило перейти от слов к делу — начинался очередной рефлексорный спазм.

Я не видела другого выхода, как продолжать лечение, хотя оно и не давало результатов. Но однажды моя пациентка влетела в кабинет, и по ее счастливым глазам я поняла — случилось нечто удивительное.

Накануне ночью женщине приснилось, будто она делает мужу фелляцию. Во сне у нее не было никаких спазмов, все произошло именно так, как мечталось. Она проснулась, переполненная блаженством, счастливая и не на шутку возбужденная. Впечатления от сна

были настолько яркими, что женщине пришлось в голову попробовать испытать их в жизни. Муж мирно спал, поэтому очередной конфуз ее не страшил. Она тихонько отогнула одеяло и прикоснулась губами к члену любимого. Как и следовало ожидать, «дружок» немедленно пробудился, и это придало женщине уверенности. Она уже не сомневалась, что все пройдет замечательно — как во сне...

Короче говоря, муж проснулся от не менее приятного сновидения — оказавшегося, как выяснилось, явью.

## КАК ПРИРУЧИТЬ СНЫ

Я абсолютно убеждена, что сны — не просто обрывки наших дневных впечатлений и продолжение недодуманных мыслей. И никто не заставит меня согласиться с учеными, которые считают сновидения всего лишь видимой работой мозга по расчистке захламленного чердака нашего подсознания. Это не значит, что я готова впасть в другую крайность — поверить в сонники и прочие попытки подогнать сугубо индивидуальные образы под общий шаблон.

Все проще. Я считаю сны неотъемлемой частью нашей жизни. Ночные грезы могут многому научить, ведь они связывают воедино сознание и подсознание. Глупо пренебрегать такой возможностью.

Скажите, что бы вы хотели изменить в своей сексуальной жизни? Хватает ли вам уве-

ренности в себе, гордитесь ли вы собственным телом, несмотря на все его недостатки? А может, вы недовольны своим порогом чувствительности и мечтаете о более сильных оргазмах? Или вообще предпочли бы стать более страстной?

Вполне вероятно, что ключ к решению ваших проблем лежит в стране сновидений. Я не шучу, давайте попробуем поискать его там.

### **«Грезим». Упражнение № 1**

*Освежите в памяти самые характерные моменты в поведении вашего сексуального двойника, а также в своем собственном. Хорошенько все обдумайте и ответьте в тетради на следующие вопросы:*

***В моей сексуальности меня не устраивает...***

***В постели мне хочется быть более...***

***В сексе мне не хватает...***

*Все понятно? А теперь — задание. Вам придется превратиться в ребенка, который каждую ночь, прежде чем уснуть, загадывает желание. Помните, как вы мечтали перед сном о новых игрушках, друзьях или воскресном походе в кино?*

*Теперь вы большая девочка, поэтому в постели думайте не о новом платье, а о том, чего вам хочется в сексе. Доверьте Морфею свои воздушные замки, пусть построит их наяву.*

*Предлагаю следующий график работы.*

### ***Первая неделя***

*Семь ночей вы должны размышлять о своем первом ответе. Представляйте, как в один прекрасный день изменится все, что вас не устраивает. В мельчайших подробностях вообразайте упоительные картины преобразований. Например, если вам не хватает раскованности и смелости, думайте, что обретаете все эти качества. Как вы будете себя вести? Какие тогда сложатся взаимоотношения с мужчинами вообще и с партнером в частности?*

*Когда почувствуете, что засыпаете, мысленно **попросите** послать сон с придуманным вами сюжетом.*

*Чуть не забыла! На тумбочке возле постели теперь постоянно держите блокнот и ручку. Всякий раз, когда приснится что-либо, связанное с просьбой, записывайте это как можно тщательнее. Не полагайтесь на память — ничто не испаряется из нее так быстро и бесследно, как сновидения.*

*Не переоценивайте возможности Морфея. Вполне вероятно, он всего разика два сумеет выполнить ваш заказ. Если же всю неделю подряд вам будут сниться лишь непристойные фрейдистские символы или заметки к предстоящему докладу, то:*

*1. Усомнитесь в своей честности. Вы действительно **каждую** ночь прилежно рисовали в воображении нужную картинку?*

2. Смиритесь с тем, что именно во фрейдистских символах зашифрован ответ. Обратитесь к пособиям по психоанализу или к психологу.

3. Разберитесь с памятью. Наверное, вы все позабыли после пробуждения.

### **Вторая неделя**

Концентрируемся на втором пункте. Каждый вечер представляйте себе желанную любовную сцену. В деталях. Самое трудное — поймать критический момент между явью и сном и успеть попросить Морфея поставить нужную кассету.

### **Третья неделя**

Смело просите показать все, чего вам не хватает. Только не забудьте перед этим создать в уме требуемое.

Кстати, недельный срок взят весьма условно. Можете продолжать опыт, сколько пожелаете.

Советую вам вообще использовать подобный метод. Можно научиться заказывать любые сны — не обязательно о сексе. И тогда поздравьте себя еще с одним достижением, которое существенно обогатит и разнообразит вашу жизнь.

## **ПРЕВРАТИТЕ МЕЧТУ В РЕАЛЬНОСТЬ**

Согласитесь, даже от самого замечательного вещего сна мало проку, если он забывается сразу после пробуждения! Сны, они ведь та-

кие бесплотные, пугливые... Только что помнили все в деталях — и вот уже ничего не осталось. Как прикажете с этим бороться?

Спросите доктора Кислинг! (Как известно, у нее есть ответы на любой вопрос.) Чтобы не забывать свои сны, нужно прежде всего сменить алгоритм пробуждения. Итак, объясняю.

Давайте вспомним, как вы просыпаетесь. Оглушительный звон будильника в семь часов утра. Вы бессмысленно отрываете голову от подушки, протягиваете руку, нажимаете на кнопку — и снова проваливаетесь в сон. Потом вскакиваете как ошпаренная, летите в ванную, затем на кухню, наспех выпиваете чашку кофе, одеваетесь и несетесь на работу. Похоже? Очень многие люди именно так описывают начало нового дня.

Дорогая, пора кончать с этой порочной практикой. Предлагаю вашему вниманию Новый Алгоритм Утреннего Пробуждения.

*1. Открыв глаза, первым делом зафиксируйтесь на последнем «кадре» сновидения. Выработайте привычку не переходить к бодрствованию, пока как следует не проститесь со сном.*

*2. Прокрутите «пленку» назад, вспомните и удержите в памяти все, что сможете. Чем больше — тем лучше.*

*3. После того как сновидение будет восстановлено, превратитесь в режиссера — подкорректируйте сюжет, измените реп-*

*лики, внесите иные поправки, чтобы происходившее вас вполне устраивало.*

*4. Запишите свой сон. Можно оба варианта — истинный и улучшенный, а хотите — ограничьтесь одним.*

Допустим, вы не в силах справиться с привычкой отключать будильник и досыпать последние секунды перед подъемом. Все равно возьмите за правило вспоминать детали последнего сновидения перед тем, как спустить ноги с постели. Поверьте, это в ваших же интересах! Помните: *все, что приснилось — сбывается*. Но только в том случае, если информация из подсознания получила доступ к сознанию. Так что не ленитесь — впустите гостей.

## СИЛА ВОООБРАЖЕНИЯ

Возможно, среди ваших знакомых есть чудаки, дома которых набиты различными магическими символами, талисманами и прочими таинственными атрибутами, помогающими раздвинуть горизонты обыденного и увидеть скрытую от непосвященных истину. Для концентрации внимания над постелью искателей подлинности свисают хрустальные шары, а на туалетном или письменном столе стоят кристаллы и пирамидки. Отходя ко сну и просыпаясь, посвященный смотрит на эти предметы. Не сомневаюсь, что в этом есть какой-то прекрасный, но чересчур глубокий смысл.

А давайте тоже попробуем, хотя бы шутки ради, дополнить обстановку своей спальни чем-то подобным? Пусть заряжает нас сексуальной энергией по утрам и исполняет желания ночью!

В конце концов, разве не становится талисманом любая вещь, которую мы наделяем волшебным могуществом?

### **«Грезим». Упражнение № 2**

*Выберите какую-нибудь безделушку, которая, по вашему мнению, олицетворяет сексуальную силу. Любимый искусственный фаллос, каталог эротических товаров, смешная сексуальная статуэтка, брелок в виде пениса — короче, все, что понравится. Не полнитесь заглянуть в магазин шуток и розыгрышей, там такого добра навалом. Кстати, заодно можете приобрести забавные сувениры друзьям и знакомым. По опыту знаю, сколько радости приносят такие подарки!*

*Спрячьте талисман под матрац или под подушку. Он должен стать настоящим тотемом — таинственным источником магической силы. Если вы живете одна и друзья нечасто заглядывают на огонек, — поставьте идола на тумбочку возле кровати.*

*Пожалуйста, проявляйте элементарное уважение к своему божку. В одиночку можете сколько угодно смеяться при взгляде на него, но ни в коем случае не делайте этого в*

*присутствии посторонних! Идол прогнева-  
ется и накажет вас тяжелым сном без еди-  
ной эротической сцены! Будете знать.*

*Каждый раз, ложась в постель, вспоминай-  
те о талисмани. Не забывайте о нем, когда  
убираете кровать, садитесь на нее или про-  
сто смотрите. Не обременяйте истукана  
мольбами, жертвоприношения тоже, пожалуй,  
излишни. Дайте ему возможность проявить  
инициативу. Пусть создает в спальне осо-  
бую сексуальную ауру и одаривает вас своим  
благоволением. Этого вполне достаточно.*

*Чтобы магическая сила не истощалась,  
каждый месяц безжалостно меняйте идолов.  
А то застоятся и обленятся! Кроме того, по-  
стоянный поиск новых эротических талис-  
манов превратится в приятное ежемесячное  
развлечение. Чем больше сексуально окрашен-  
ных занятий, символов, предметов войдет в  
жизнь, тем счастливее и богаче она будет.  
Не скупитесь на удовольствия, которые сто-  
ят так ничтожно мало!*

## НЕ ПРЕУВЕЛИЧИВАЙТЕ ЗНАЧЕНИЯ СНОВ

Меня часто спрашивают: «Но мало ли что  
нам может присниться! Неужели и **это** тоже  
станет явью?!»

Успокойтесь. Естественно, было бы глупо  
всерьез надеяться на стопроцентный контроль  
за сновидениями. Оле Лукое, к сожалению,  
не каждую ночь раскрывает над нами цвет-

ной зонтик блаженных снов. Порой мы видим что-то страшное, глупое или просто неприятное. Нужно ли это тащить в реальную жизнь?

Не нужно. Не ломайте голову над такими снами, не тратьте силы на расшифровку. Просто забудьте и все. Да, я утверждаю — эротические сны сбываются. Но не надо понимать меня слишком буквально. Я имею в виду лишь то, что во сне вы видите воплощение своих чувств, надежд и желаний. Форма, в которую они одеваются, нам неподвластна. И если вдруг она пугает и озадачивает, — значит, ждите, пока послание придет в более понятном виде.

Не надо рвать волосы на голове, когда приснилось, будто вы занимаетесь любовью с прекрасным незнакомцем или, напротив, знакомцем. Не портите настроение ни себе, ни любимому. Повторяю еще раз — сны нельзя трактовать формально. Вам снится секс, любовь, а вовсе не подсознательная готовность к измене. Не верите? Тогда прислушайтесь к мнению психологов. Секс с незнакомцем они объясняют накопившейся душевной усталостью, однообразием быта.

Теперь ясно? Научитесь брать ото сна ровно столько, сколько можете унести — не больше, но и не меньше. Однако если тяжелые, тревожные сновидения преследуют вас регулярно, если ночи превратились в вереницу

изнуряющих кошмаров, — немедленно обратитесь к психологу. Не пытайтесь заниматься самоанализом, доверьте его профессионалу. Честное слово, он сделает это гораздо быстрее и с меньшими душевными потерями, чем вы.

## ДНЕВНЫЕ ГРЕЗЫ

Слава богу, давно прошло то время, когда эротические фантазии считались порочными и безоговорочно осуждались. Наука камня на камне не оставила от подобного мракобесия. Сексологи в один голос утверждают — сексуальные фантазии исключительно полезны для душевного здоровья! Они помогают снять накопившееся напряжение, врачуют психические травмы, избавляют от стрессов и поднимают настроение. В наши дни исследованию этой области человеческой психики посвящено множество книг, причем особый интерес вызывают фантазии женские. Почему? Потому что они гораздо оригинальнее, ярче и смелее мужских.

Но позвольте задать вам один вопрос: что вы делаете со своими буйными, красочными и нестандартными мечтами? Обдумываете в деталях, возвращаетесь к ним перед сном, записываете, пользуетесь как стимулятором до и во время секса? Или до сих пор вытесняете и подавляете, как нечто грязное? Невежественно и постыдно!

Уж если мы уделяем такое внимание ночным грезам, то было бы преступно оставить за бортом дневные.

### **«Грезим». Упражнение № 3**

*Доставайте тетрадь.*

***Мои три самые заветные эротические фантазии...***

*Вот вам задание на три последующих дня. Ежедневно выкраивайте по часу и как можно более подробно излагайте на бумаге одну из любимейших эротических фантазий. Разбудите в себе прозаика, создайте эротическую новеллу. Не скупитесь на описание освещения, обстановки, одежды (если таковая присутствует), а самое главное — своего поведения. Не упускайте ни единой детали, воспроизводите, что вы чувствуете, говорите, делаете, думаете...*

*Одна моя пациентка мечтала оказаться пленницей сурового крестоносца и написала целый рассказ, в красках изображая момент сладостного единения. Не оторваться! Кстати, отлично подходит для чтения на ночь. Написали, прочитали — и увидели во сне, как на экране. Впечатляет?*

## **ГОВОРИМ**

Представьте себе такую картину. Вы с любимым хорошо поужинали в одном прелест-

ном ресторанчике, приехали домой и в радостном нетерпении переступили порог спальни. А дальше? Как в ремарке из пьесы: «Свет гаснет, и все погружается в молчание...» Верно?

Тогда ответьте, вы тоже считаете — «в постели разговаривать не о чем»? Вас удивило, что в книге, посвященной сексу, целая глава отводится «болтовне»? Вы уверены, что мужчины терпеть не могут, когда женщины чешут языком во время занятий любовью? Если на все три вопроса вы ответили «да», — значит, именно с вами мне и надо поговорить.

Я согласна, хороший секс — это язык тела. Но вовремя сказанное слово может стать искрой, разжигающей пламя страсти. У меня есть подруга, которая раньше буквально впадала в ярость, когда при ней осмеливались заводить речь о сексе. «Вам что, больше не о чем говорить?! — взрывалась она. — Что вы находите интересного во всей этой ерунде?»

Для нее секс был лишь процедурой, позволяющей удержать возле себя очередного мужчину. Не будучи фригидной, она тем не менее никогда не получала особого удовольствия в постели. Из фильмов и книг подруга знала, что все может быть иначе, но не верила в это до тех пор, пока не повстречала мужчину с «золотым» языком.

Нет-нет, куннилингус здесь почти ни при чем. Ее возлюбленный обладал редчайшим даром — он умел разговаривать во время люб-

ви. Всего несколько слов, тихонько сказанных в нужный момент, сделали то, чего не сумел добиться ни один из предыдущих партнеров, — превратили мою обездоленную подругу в страстную, чувственную женщину. Слушая своего Сирано, она вся трепетала, таяла, теряла голову и все остальное. Даже внешне она изменилась невероятно — засветилась, помолодела, приобрела соблазнительную пританцовывающую походку.

Можете сами догадаться, насколько подругому стала она относиться к любовным утехам. Будь ее воля, наверное, не вылезала бы из постели. Кстати, разговоры о сексе превратились для нее едва ли не в главную цель общения с подругами.

Она впервые поняла, что значит настоящий оргазм. Эротические слова прорвали плотину отчуждения, проложили путь к ее спящей чувственности. К тому моменту, когда они с тем мужчиной расстались, мою подругу было не узнать. Счастливая, уверенная в себе. Умеющая дарить и получать наслаждение. Сейчас она давно замужем, но до сих пор с благодарностью вспоминает возлюбленного. Ведь именно он научил ее искусству эротической беседы, которое свело с ума ее будущего мужа.

А вам никогда не хотелось нарушить обет молчания в постели? Неужели у вас нет заветных слов, просьб, которые вы не решае-

тесь произнести? Разве страх быть неправильно понятой не убивает стремления прошептать любимому что-нибудь... этакое? А тщательно скрываемые эротические фантазии? А желания, которые приходится подавлять, потому что боязно высказать?

Не пора ли кончать с этим глупостями? В наше время женщина имеет право голоса не только на избирательном участке. Постель не место для дискриминации! Берите-ка тетрадку — будем учиться эротическому языку. Начнем с прописей.

### **«Говорим». Упражнение № 1**

*Улучите момент, когда останетесь одна. Заприте дверь спальни. Готово? Тогда давайте безобразничать.*

*Доставайте свой любимый искусственный фаллос, вибратор или все вместе. Поставьте самое откровенное порно. Включите эротическую музыку, если она помогает расслабиться. Теперь ложитесь и начинайте мастурбировать.*

*Но на этот раз вы должны озвучивать каждое свое ощущение. Это может выглядеть примерно так.*

*Начало:*

*Моя рука осторожно движется туда-сюда... туда-сюда...*

*Как чувствительно мое тело! Как быстро оно возбуждается...*

*Вот вибратор начинает стимулировать мой клитор.*

*Я люблю этот фаллос. Он такой тяжелый, твердый и упругий... Как хорошо, что я как следует смазала его.*

*Чувствую, как нарастает возбуждение.*

*Продолжение:*

*Как хорошо!..*

*Вот так... так... очень хорошо!*

*Не останавливайся! Сильнее...*

*Да... да... да!*

*О-ооо! ... да!!*

*Я такая мокрая. Я просто истекаю соком...*

*Поцелуй, поцелуй мою...*

*Мне так хочется, чтобы ты... меня!*

*Хочу, чтобы ты... меня и... одновременно!  
...скорее!*

*(Вместо пробелов вставьте необходимые слова.)*

*И наконец:*

*Сильнее, сильнее, сильнее!!*

*Да, сделай это!*

*Не останавливайся, прошу тебя, не останавливайся!*

*У меня сейчас будет!!...*

*То, что я написала, всего лишь образец, который должен разбудить ваше воображение. Дайте волю чувствам. Говорите все, что приходит в голову, ни в коем случае не редактируйте себя. Помните, вас никто не слышит,*

*вы совершенно одна. Не стесняйтесь, это говорит подсознание, кричит подавляемая чувственность.*

*Вы возбудились? Очень? Отлично! Продолжайте, не останавливайтесь, пока не выплеснете все самые «грязные», «невозможные» слова, которые вам так давно хотелось произнести вслух.*

*Когда закончите, передохните, а потом найдите силы подробно записать свои впечатления. Следующие вопросы помогут вам собраться с мыслями.*

*Что вы чувствовали, произнося непристойности?*

*Какие эротические картины рисовали в воображении?*

*Какие выражения вас по-настоящему возбудили?*

*Какие вызвали отторжение и внутренний протест?*

*Какие слова вы хотели бы сказать партнеру во время занятий любовью?*

*А что хотели бы услышать от него?*

### **«Говорим». Упражнение № 2**

*Делаем то же самое, что и в первом упражнении, но сейчас нам предстоит записать свою речь на диктофон (магнитофон). Надеюсь, вы с техникой на «ты»?*

*Расслабьтесь. Представьте, что рядом возлюбленный. Не отступайте! Дайте себе*

*выговориться. Пусть на кассете будут озвучены все этапы — от зарождения возбуждения до кульминации. Бормочите, кричите, пыхтите, издавайте громкие стоны, умоляйте, приказывайте... Попробуйте хоть раз полностью отключить невидимого цензора, привыкшего подавлять самые сильные проявления страсти.*

*Методом проб и ошибок найдите слова, звуки, интонацию, от которых вы теряете голову. Отбросьте мысли о партнере! Не задумывайтесь над тем, как он воспримет то или иное. Поверьте, если что-то по-настоящему возбуждает вас, — это не может не завести и мужчину. Надеюсь, вы слышали о существовании обратной связи в сексе? Тогда мой вам совет — побольше думайте о себе, а остальное приложится.*

## ПОЖАЛУЙСТА, ДОВЕРЯЙТЕ СЕБЕ

Выньте кассету, надпишите и уберите подальше от посторонних глаз. В следующий раз, когда придет желание помастурбировать, поставьте свои откровения в качестве фона.

Ну и как вам понравилось? Узнали себя? Что вы чувствовали, прослушав пленку? Совпадают ли записанные слова с вашими ощущениями? Если прослушивание вас возбудило, — значит, в прошлый раз было высказано самое сокровенное, давно наболевшее. Но если вы остались равнодушной или даже ис-

пытали неприятные чувства — стыд, неловкость, отторжение, — значит, нужна перезапись. Повторите упражнение № 2 несколько раз, пока не добьетесь нужного результата.

Мои пациентки часто сомневаются в одном и том же: они ли произнесли все то, что записала бесстрастная пленка? Может, это просто игра, подражание героиням порнофильмов?

Спешу развеять такие сомнения. Успокойтесь, незнакомое не значит чуждое. Эротический разговор выявляет ваши подлинные потребности, а не навязывает неприличную роль. Все эти слова, выражения, мольбы давным-давно жили в глубине вашего подсознания. Вы слишком долго подавляли их, теперь они вырвались на свободу. Неудивительно, что вы слегка растерялись. Выше голову, то ли еще будет!

Тем, кто захочет развить свои способности и превратить сексуальный монолог в страстный диалог с партнером, рекомендую мою книгу *«Язык секса. Как завести друг друга в постели»*. Она целиком посвящена процессу высвобождения эротических слов и символов, запертых в подсознании. Советую прочитать это всем, кому хочется внести разнообразие в свои сексуальные отношения и поднять их на новую высоту.

## КАК НАПИСАТЬ НЕПРИЛИЧНОЕ ПИСЬМО

Честно признаться, это одно из моих любимейших упражнений. Я с особым удоволь-

ствием рекомендую его женщинам, которые пугаются собственной сексуальности, не решаются полностью раскрыться в общении с партнером. Если вы привыкли подавлять свои мысли, считая их «грязными», — это упражнение для вас.

Я попрошу вас сочинить письмо любимому — письмо, которое никогда не будет отправлено. Во всяком случае, не рекомендую показывать его, даже если очень захочется. Пусть оно присоединится к вашим маленьким эротическим тайнам.

О чем же писать? О чем хотите. Выбор темы ограничивается рамками вашей фантазии. Представьте, что вам пришлось расстаться и вы вспоминаете последнюю ночь близости. Можно в мельчайших подробностях изложить свой эротический сон, рассказать о каком-то особенно пылком желании. Не возбраняется помечтать о грядущем отпуске, обещая возлюбленному сладкие часы на пустынном морском берегу или в тенистом гроте.

Главное, чтобы ваше письмо было как можно более сексуальным! Не скупитесь на подробности!

### **«Говорим». Упражнение № 3**

*Открывайте интимный дневник и начинайте. Не жалейте времени. Не забывайте — самые мелкие детали обычно несут самую большую эротическую нагрузку.*

*Если не знаете, с чего начать, вот вам образец для затравки:*

*Дорогой ...!*

*Прошло уже несколько дней, но я никак не могу забыть наше последнее свидание. Так и вижу, как ты посадил меня себе на колени, лаская мое тело сквозь тонкое платье. Я вся горела, извиваясь в твоих объятиях, но ты медлил, распаляя меня все сильнее и сильнее. Казалось, прошла целая вечность, прежде чем ты нежно опрокинул меня на постель и принялся раздевать. Я широко раздвинула ноги, подалась тебе навстречу. До чего же медленно бродили твои руки! Между ног у меня все взмокло, я стонала громче и громче, запрокидывая голову. Ты нагнулся, еще шире раздвинул мои ноги, зарылся головой между бедер и принялся целовать мою вульву. Я закричала. Твой язык проникал так глубоко, что я металась в беспамятстве, вцепившись руками в твои обнаженные плечи...*

*Ну вот, на этом я, пожалуй, прервусь. Надеюсь, мой эротический этюд дает представление о том, каким должно быть письмо. Непременно опишите в подробностях оргазм — и свой, и партнера. Постарайтесь, чтобы из под вашего пера вышла не безликая сексуальная сцена, а конкретный эпизод взаимоотношений с любимым. Вы оба должны быть узнаваемы. Подмечайте характерные черточ-*

*ки: ласки, которые особенно любит ваш мужчина, звуки, которыми он выражает блаженство. Обратите внимание на выбор слов. Поэкспериментируйте с эротическим лексиконом. Пусть ваша речь превратится в неуправляемый поток сознания.*

Мое профессиональное и женское чутье подсказывает: закончив письмо, вы непроизвольно потянетесь к вибратору. Теперь понимаете, что значат эротические слова? Вот вам еще один совет в сексуальную копилку. Как только почувствуете усталость, общее снижение либидо, угасание чувственности — сядьте и напишите неприличное письмо. Отлично помогает! Кроме этого, такая письменная речь помогает наглядно увидеть свои сексуальные потребности, разобраться в желаниях, справиться с проблемами. Как на ладони видно все, чего вы хотите.

Остается лишь разобраться в том, почему вы этого не делаете.

## ЭРОТИЧЕСКИЙ АУТОТРЕНИНГ

Сейчас на книжном рынке можно найти огромное количество литературы, посвященной медитации, аутотренингу и прочим методам воздействия на собственное подсознание. Существуют специальные методики аутотренинга для работающих и домохозяек, для учителей и врачей, для одиноких и так далее. Тысячи книг адресованы женщинам, желающим избежать стрессов, наладить свою жизнь,

добиться счастья и профессиональных успехов. Но до сих пор никто не догадался написать о том, как сохранить сексуальную привязанность к любимому мужчине! Возмутительное упущение, вы согласны? Но неужели это повод сидеть и пассивно ждать, пока кто-нибудь протянет нам руку помощи?! Раз пособия нет — создадим его сами!

Но прежде чем возьметесь за перо, позвольте дать вам небольшую тему для размышлений. Слышали поговорку: «Я — это то, что я ем»? А изречение Декарта: «Мыслю, значит, существую»? Забудьте о еде. Забудьте о Декарте. Доктор Кислинг дает вам новую жизненную установку: «Я — это то, что я думаю о себе». Вот такая эклектика.

Теперь, как всегда, пример для иллюстрации. Сегодня я расскажу вам о Лоле и Мэри.

Уверена, каждая из вас встречала в жизни хотя бы одну такую Лолу. Исходя из последних стандартов Американской ассоциации здравоохранения, у Лолы по меньшей мере тридцать фунтов избыточного веса. Если бы вы увидели, какова она с утра, — вы бы пожалели ее. Лола чудовищно толста! Какие ужасные складки на бедрах и на том месте, где у нормальной женщины находится талия! Боже, а тяжелые, слоновьи ноги! Бедняжка, как же она живет?!

Уверяю вас, превосходно. Смотрите, вот Лола выходит из дому. Да ее просто не уз-

нать! С какой легкостью несет она свое большое тело, какой уверенностью веет от каждого ее движения! Низкий, грудной голос заставляет всех оборачиваться, чтобы не пропустить ни единого слова. Лола умело пользуется макияжем и часто меняет прически. Она всегда со вкусом одета, и мужчины оборачиваются ей вслед. Они считают ее чертовски привлекательной, заводной и сексапильной.

Хотите знать, что думает о себе Лола? А разве ее вид не говорит об этом? «Мое тело создано для любви. Любой мужчина будет счастлив, если я одарю его своим вниманием. У меня самая соблазнительная в мире грудь, а улыбка способна совратить святого. В постели я просто великолепна!» — именно такие сигналы получает каждый мужчина, едва взглянув на Лолу.

А теперь перед нами Мэри. У нее прелестное личико, и даже самый взыскательный критик не нашел бы изъянов в ее точеной фигурке. Но вечно сгорбленные плечи, потухший, затравленный взгляд и отрешенное лицо делают Мэри совершенно неприметной. В одежде она обычно предпочитает что-нибудь бесформенное, бесполое и неяркое. Говорит так тихо, что постоянно приходится переспрашивать. Мэри сама стрижет свои волосы (и делает это безобразно). Весь ее вид свидетельствует о том, что она страшно стесняется и не надеется даже на минимальное проявление

внимания. Мужчины долго напрягают память, припоминая, кто это такая.

Какого мнения Мэри о себе? Об этом легко можно догадаться : «Я самая некрасивая... Я проигрываю любой женщине. Какой мужчина захочет такую уродину? Со мной можно общаться только из жалости... В постели я просто ужасна, мой единственный парень прямо так и сказал».

Бедная Мэри! Самое печальное, что мужчины относятся к ней в строгом соответствии с этой заниженной самооценкой.

Надеюсь, вы хорошо поняли мою мысль? Зарубите себе на носу: *вам должно быть наплевать на любую оценку себя, кроме собственной*. Вы такая, какой видите себя сами. Перестаньте подчеркивать свои недостатки! Чем больше вы это делаете, тем они очевиднее в глазах окружающих. Научитесь любить ваше тело как прекрасное воплощение сексуальности, и сразу окажетесь в центре мужского внимания.

Если бы мне довелось познакомиться с Декартом, — я убедила бы его несколько изменить свой знаменитый постулат и сделать гораздо более актуальным: «Я думаю, что сексуальна, — следовательно, возбуждаю желание».

#### **«Говорим». Упражнение № 4**

*На каждый день в течение первой недели подберите короткий девиз, содержащий по-*

зитивную информацию о вашей сексуальности. Для первой недели больше всего подходят предложения, которые начинаются со слова «Я»:

*Я ни на минуту не забываю о своей сексуальности.*

*Я переполнена сексуальной энергией.*

*Я неизменно говорю «да» своим эротическим желаниям и потребностям.*

*Я сексапильна.*

*Я изобретательна и неутомима в постели.*

*Я считаю секс величайшим наслаждением в жизни.*

*Я с каждым днем все больше наполняюсь чувственностью.*

*Вторая неделя посвящается воспеванию вашего тела и чувственности. Например:*

*Я на редкость легко возбуждима.*

*У меня суперчувствительный клитор.*

*Мужчины сходят с ума при одном взгляде на мою попку.*

*Обожаю медленно раздеваться!*

*Я умею доставить мужчине огромное удовольствие, занимаясь оральным сексом.*

*Мой партнер любит... меня.*

*У меня красивая ...*

*Моя вульва великолепна и сексуальна.*

*И так далее.*

*Для начала я рекомендую составить список своих интимных достоинств, а затем выбрать из него ежедневные девизы. Обратите особое внимание на те области сексуальности или внешние данные, которые вы привыкли считать не вполне совершенными. Здесь предстоит особая работа.*

*Выбрав девиз, твердите его целый день как мантру. Напишите на листочках бумаги и засуньте в перчатку, туфли, сумочку, карман джинсов, бюстгальтер, наконец! Пропитайтесь своей эротической мантрой, пусть она воздействует не только на сознание, но и на физиологию.*

Если не будете лениться, то очень скоро привыкнете к позитивному восприятию собственного тела и чувственности. Находиться в согласии с ними станет неотъемлемым свойством вашей внутренней жизни. И тогда случится чудо — мир расцветится яркими красками, мужчины будут провожать вас восхищенными взглядами, а в голове у вас поселятся самые легкомысленные намерения.

Именно о них мы и начинаем говорить.

# ЭТАП ТРЕТИЙ

## ЖАР

*Вы открыли эту книгу, стремясь возродить былые чувства, разнообразить и укрепить отношения с партнером.*

*Нерасторжимые узы секса казались вам панацеей от неизбежного угасания страсти. Но вместо того, чтобы начать немедленно плести эти узы, вам пришлось в поте лица искать источник чувственности в самой себе. Поначалу это вызывало недоумение. Не понапрасну ли тратится время? Нужно ли вообще учиться таким «неприличным» вещам?*

*Надеюсь, сейчас ваши сомнения развеялись. За плечами огромный путь, пройденный шаг за шагом. Вы проделали все сольные упражнения. Порой было весело, иногда страшно, иногда восхитительно (хочется думать, чаще всего). Сама того не замечая, вы стали гораздо более раскованной, смелой, откровенной в желаниях. Взгляните в зеркало. Какой разительный контраст с той несчастной, неудовлетворенной, измотанной женщиной, которая отчаялась вернуть себе былую радость секса! Смотрите, что за красавица*

*улыбается вам из зеркальной глади, — веселая, яркая, сексапильная. Это — вы.*

*Я счастлива, поскольку смогла помочь вам выйти из летаргического сна рутины, выбраться из засасывающей трясины обыденности. Ваши успехи поистине заслуживают восхищения. Теперь вы готовы к встрече с любимым мужчиной.*

*Да-да, вы не ослышались. Сольная программа выполнена на отлично. Перелистайте в последний раз страницы интимного дневника — и уберите его на полку. Пора переходить к парным выступлениям. Вы открыли в себе неиссякаемый источник чувственности — теперь сумеете напоить допьяна любимого мужчину. А я, как всегда, подскажу, как это лучше сделать.*

*Итак, чего же мы ждем? Скорее за работу!*

## **ПРОСИМ**

На этих страницах я не раз апеллировала к своему опыту практикующего сексолога и, кажется, вы привыкли полагаться на мои рекомендации. Думаю, пришло время отплатить доверием за доверие и открыть вам свой интимный секрет. Хотите знать, что меня больше всего заводит в постели? Не угадали. Я обожаю, когда партнер просит меня о чем-нибудь особенном. В такие мгновения он выгля-

дит настолько доверчивым, незащитным — я просто таю от нежности. Меня безумно возбуждает одна мысль о том, что я сейчас подарю мужчине именно то, о чем он мечтает.

Но не торопитесь считать меня бескорыстной особой. У меня полно собственных эротических желаний, и я неизменно напоминаю о них любимому.

Допускаю, что кто-то из вас сочтет подобную практику чересчур откровенной. Просить партнера?! Прямо сказать ему, чего бы вам хотелось?! Но ведь это неприлично! Мало ли, какие бывают желания... Страшно представить, что он подумает! И вообще, мужчина должен сам знать, как удовлетворить женщину! Иначе, какой же он мужчина?!

Мне кажется, вы нашли самый верный путь к стабильной сексуальной неудовлетворенности. Продолжайте в том же духе, если хотите поскорее потерять всякий интерес к сексу, а заодно и к любимому.

Полноценная сексуальная жизнь предполагает общение партнеров — физиологическое, эмоциональное и, безусловно, вербальное. В постели мужчине хочется иметь дело с эротичной, отзывчивой, откровенной партнершей, а не с безмолвной партизанкой, из последних сил охраняющей свои интимные тайны.

Если вы регулярно не получаете удовольствия, возлагая при этом ответственность исключительно на партнера, то очень скоро он

почувствует усталость и разочарование. У него родится уверенность, будто вы отвергаете его, молчаливо демонстрируя, что он не способен вам угодить.

Поэтому как можно скорее расставайтесь с опасными предрассудками и учитесь искусству эротического взаимодействия. Я не призываю начать прямо с сегодняшнего вечера, но и не советую откладывать до следующего Рождества. Не для того вы шаг за шагом открывали и осознавали свою сексуальность, чтобы стыдливо прятать ее от любимого!

И еще один момент. Глубоко ошибаются те, кто считает любое высказанное в постели пожелание **обязательным** к исполнению. Выбросьте из головы этот вздор! И вы, и ваш партнер запросто можете отказаться делать то, что покажется неприятным. Экспериментируйте сколько угодно, однако уважайте волю и вкусы друг друга. Твердое следование этому основному правилу демократии избавит вас от опасности попасть в неловкую ситуацию.

А теперь пора перейти от слов к делу. Следующая глава посвящается откровенному разговору. Не грязному — откровенному! Чувствуете разницу?

## ПЕРВАЯ ПРОСЬБА

Вы показывали партнеру мою книгу? Если нет, то самое время сделать это сейчас.

**Попросите** любимого ознакомиться с пособием и высказать свое мнение. **Попросите** помочь вам выполнять упражнения для двоих. **Попросите** быть терпеливым, внимательным и понимающим.

Если вы сомневаетесь в том, что он захочет тратить время на «женскую» литературу, попробуйте читать книгу вместе, по ролям. Вот увидите, это разрядит обстановку и наверняка понравится обоим. Можете заниматься этим на ночь, в постели или утром, за завтраком. Читайте все подряд или выборочно, обсуждайте задания, шутите, смейтесь. Если хотите, — расскажите о том, какая работа вами уже проделана. Уверена, подобное не оставит партнера равнодушным и как нельзя лучше подготовит к разговору о парных упражнениях.

Прямо попросите о помощи. Дайте понять, что для вас нет ничего важнее ваших взаимоотношений. Расскажите, как страдаете от холода, поселившегося в спальне, как мечтаете вновь раздуть угасающее пламя страсти. Напомните о горячих ночах, которые были у вас когда-то. Словом, все средства хороши для того, чтобы склонить любимого на свою сторону.

Не рассчитывайте на легкую победу. Благоразумнее заранее подготовиться к длительной осаде. Мужчина по природе намного консервативнее женщины, ваше желание пере-

мен может вызвать у него состояние, близкое к панике. «Она недовольна... Наверное, я перестал ее устраивать?! Какого черта ей надо, у нас и так все прекрасно! Ох уж эти женщины, ну все им плохо!» — именно такова нормальная мужская реакция на любые попытки вмешаться в интимную жизнь.

Не тревожьтесь. Никуда он от нас не денется. Главное — не опускать рук. Будьте терпеливы и настойчивы. День за днем, потихоньку внушайте любимому, что вы совершенно счастливы с ним, но ма-а-ленькие перемены к лучшему были бы как нельзя кстати. Усыпите его бдительность, заверьте в своей любви и попросите выполнить ваш каприз. Пусть все начнется как игра и плавно перерастет в захватывающее приключение. Вот увидите, через неделю партнер с удовольствием возьмет на себя руководство всем процессом, а мне останется лишь поздравить вас с очередной победой.

## ИЛИ БЕЗОПАСНЫЙ — ИЛИ НИКАКОГО!

В наше время даже неудобно напоминать взрослым людям о презервативах, тестах на ВИЧ-инфекцию и прочих мерах предосторожности. И тем не менее, никакое предупреждение не бывает лишним в эпоху триумфального шествия СПИДа.

Моя книга адресована не только супружеским парам, но и женщинам, имеющим эпизо-

дические сексуальные отношения либо недавно встретившим свою половинку. Если решаетесь на эксперименты с мужчиной, который не является вашим стопроцентно надежным мужем, — соблюдайте предосторожность! Помните, что большинство мужчин покорно надевают презерватив, когда женщина проявляет настойчивость, но стоит пустить дело на самотек — тут же ищут любой предлог улизнуть от «резинки». Поэтому ставьте жесткие условия сразу, до того как отправитесь в постель. Регулярные пробы крови на ВИЧ-инфекцию также входят в список **обязательных** мер. Не позволяйте очаровательному мошеннику дурачить вас справкой годичной давности!

Никаких экспериментов над собственным здоровьем! Никаких исключений. Никаких оправданий. Если партнер не готов обеспечить безопасный секс — не колеблясь откажитесь и от него, и от секса.

Использование презервативов давно перестало быть вопросом вкуса. Наше время сделало это вопросом жизни.

## ПРАВИЛА ДОКТОРА КИСЛИНГ

Прежде чем приступить к выполнению парной программы, внимательно ознакомьтесь со следующими правилами. Можете поставить внизу свои подписи — дело-то предстоит нешуточное. Как-никак, вы решаетесь изменить

самую интимную сферу своих отношений! Тут необходима особая деликатность... Неукоснительное следование требованиям психологической безопасности избавит вас от взаимных разочарований, упреков и обид.

- *Не берите на себя лишних обязательств! Никто не требует, чтобы вы занимались сексом после каждого упражнения. Главная задача — почувствовать себя ближе друг другу, пробудить былое влечение, испытать сексуальное удовольствие от близости любимого человека.*

- *Оргазм приветствуется, но не является самоцелью.*

- *Навсегда откажитесь от духа соперничества и конкуренции. Эротика не имеет ничего общего со спортом. Вы оба — первые.*

- *Не навязывайте партнеру свою волю и не позволяйте оказывать давление на себя. Если вам что-то не нравится — скажите об этом прямо.*

- *Не беритесь за выполнение задания, когда не уверены в том, что доведете его до конца. Поэтому хорошенько обсудите каждое упражнение, взвесьте свои силы и степень готовности к смелым экспериментам. Ни в коем случае не насилюйте себя! Делайте только по-настоящему приятное для вас.*

- *Повторяю еще раз: самое важное — чтобы вам обоим было хорошо. Остальное приложится.*

Все поняли?

Тогда за дело. Впереди вас ждут самые горячие страницы. Хотите знать, что там? Извольте!

Все о поцелуях, ласках, объятиях и эротических играх! Неизвестное об известном — сладкая капитуляция или искусство вовремя выкинуть белый флаг. Полная смена ролей и декораций — и еще много-много того, о чем вы и подумать не смели. Короче — скучать не придется!

## И СНОВА НЕЖНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

Готовы ли вы обратиться к своему повелителю с эротической просьбой? Вот вам первое задание — пусть любимый понаблюдает за тем, как вы научились ласкать себя. Да-да, просто посидит и посмотрит.

Вам предстоит преподать своему мужчине первый сексуальный урок, используя в качестве наглядного пособия собственное тело. Познакомить с его тайнами, рассказать, какие ласки и прикосновения разжигают желание, а какие доводят до иступления.

Вполне возможно, партнер никогда раньше не видел вас за этим занятием. Приготовьтесь — он может отказаться верить своим глазам. Подумать только, чему научилась его

тихоня и скромница! Еще более вероятно, что он придет в неистовое возбуждение. Будьте бдительны. Ни в коем случае не позволяйте помешать вам довести начатое до конца, иначе он так и останется неучем. Вам же хуже.

Пожалуйста, будьте серьезны. Как вы собираетесь двигаться дальше, если любимый не выучит азов? Поэтому не жалейте сил и слов — *показывайте и объясняйте.*

### **«Просим». Упражнение № 1**

*Приготовьте полотенце, массажное масло и лубрикант. Разденьтесь и лягте на постель. Убедитесь, что любимый занял удобную для наблюдения позицию. Сделайте несколько глубоких, чувственных вдохов-выдохов. Закройте глаза. Внимание! Попросите любимого смотреть на ваши действия (конечно, он этого хочет, но попросить все-таки необходимо).*

*Получив согласие, начинайте неторопливо, нежно ласкать себя. Я понимаю, что сначала вы будете стесняться. Успокойтесь, это совершенно естественно. Не пытайтесь выглядеть чересчур раскованной и развязной — будьте собой. Спокойно, уверенно делайте свое дело, не забывая время от времени давать необходимые пояснения. Вот увидите, очень скоро неловкость исчезнет. Особое внимание уделяйте темпу. Как только почувствуете, что слишком торопитесь, — немедленно снизьте*

*скорость. Чем больше спешите, тем сильнее смущаетесь.*

*Рассказывайте любимому, какие прикосновения вам особенно нравятся, а какие неприятны. Пусть запоминает.*

*Когда дойдете до гениталий, ваши движения должны стать неспешными, как в замедленной съемке. Если чувствуете неуверенность, то снова прибегните к дыхательной гимнастике. Вновь **попросите** партнера быть особенно внимательным. **Объясните и покажите**, что нужно делать, чтобы доставить вам наибольшее удовольствие. Мастурбировать не обязательно, хотя, естественно, не возбраняется. Только не забывайте про главную цель урока. Продолжайте нежные прикосновения до тех пор, пока не убедитесь, что материал усвоен на отлично.*

По окончании урока вместе обсудите результаты. Не бойтесь задавать прямые вопросы. Что ощущал любимый, наблюдая за вами? Открыл ли для себя новое? Готов ли использовать полученные знания на практике? А может быть, какой-то момент смутил его, вызвал неприятие? Какой?

А как вы чувствовали себя во время эксперимента? Что возбудило сильнее всего? Что хотели бы повторить еще разок?

Примерно такой разговор должен происходить после **каждого** упражнения. Старайтесь не обходить острых углов и не оставляй-

те ничего недосказанного. Не приступайте к новому заданию, если не все понятно с предыдущим.

## ВНАЧАЛЕ — ПОПРОСИТЕ РАЗРЕШЕНИЯ

Пока вы трудились не покладая рук над собственной сексуальностью, ваш партнер прозябал во тьме невежества. Не пора ли поднять любимого до своего уровня? Давайте научим его нежным прикосновениям! Но прежде всего необходимо *получить разрешение* от него самого. Ведь речь идет о его драгоценном теле, ласкать которое вы будете так, как никогда до этого! Не смейтесь, я говорю совершенно серьезно.

Пожалуйста, попросите разрешения. Оно необходимо для налаживания особых, доверительных отношений между вами. Пусть различные эротические просьбы станут составной частью вашей интимной жизни. В конце концов, чем чаще вы будете просить, тем реже будете слышать отказ.

### *«Просим». Упражнение № 2*

*Попросите партнера раздеться и лечь на полотенце. Научите его азам дыхательной гимнастики. Сделайте вместе несколько глубоких вдохов-выдохов. Расслабьтесь.*

*Согрейте в ладонях несколько капель массажного масла. Попросите любимого закрыть глаза. Готовы? Приступайте.*

Для начала ласково проведите руками по лицу любимого. Не спешите. Покажите ему все, чему научились, одновременно не забывая в паузах давать практические советы. Пусть полностью сосредоточится на ощущениях, рождаемых вашими руками, и не забывает про дыхательные упражнения. Поощряйте любые его попытки дать вам понять, что ему особенно или не очень приятно.

Медленно дойдите до гениталий. Излейте на них всю нежность, на какую способны. Не пытайтесь довести любимого до оргазма, просто нежно массируйте его пенис, мошонку, задний проход. Прекрасно, если у него наступит эрекция, но это не так уж и необходимо. Не бойтесь спрашивать, какие прикосновения и движения доставляют подчеркнутое удовольствие, а какие причиняют боль или беспокойство. Кстати, мужчины терпеть не могут женщин, не умеющих как следует ласкать их гениталии. Если вы до сих пор не освоили подобное искусство, попросите любимого преподать вам урок. Уверена, вместе вы добьетесь потрясающих успехов.

Однако не следует забывать и о других частях тела. Налейте на руки побольше масла и погладьте бедра, ноги партнера. Обратите внимание на колени, пятки. Потом предложите ему перевернуться на живот и хорошенько обработайте плечи, спину, ягодицы. Не увлекайтесь! Не позволяйте масса-

*жистке (сколько бы искусной она ни была) взять верх над любовницей. Ваша цель состоит в обстоятельном знакомстве с телом и чувственностью любимого. Размять его натруженные мышцы можно в другой раз.*

*Закончив, найдите время поговорить и подвести итоги. Не пренебрегайте советами и замечаниями партнера! Его сексуальность должна стать для вас открытой книгой, — так же, как и ваша для него.*

*Ну как, понравилось? Разве вы не испытали друг к другу чувства доверия и близости гораздо ярче и острее, чем за последние годы? А я что говорила! И мы ведь только начали!*

*Чем займемся теперь? **Попросите** любимого тщательно исследовать ваше тело. Пора ему продемонстрировать, чему он научился под вашим чутким руководством. Любые теоретические познания чахнут без практики, согласны?*

### **«Просим». Упражнение № 3**

*Ложитесь на полотенце. **Попросите** любимого сделать вам эротический массаж, предварительно щедро смочив ладони маслом. Убедитесь, что он как следует запомнил основные правила: нежность, терпение и неспешность.*

*Будьте снисходительны, помогайте новичку и советом, и действиями. Подсказывайте, если он что-то забудет или перепутает.*

*Наберитесь терпения, процесс взаимного познания не может быть слишком простым и быстрым. Не позволяйте партнеру разувериться в себе, даже если он делает что-то не так. Ни в коем случае не повышайте голос, удержитесь от упреков и замечаний.*

*Широко раздвиньте ноги, закройте глаза и погрузитесь в волшебный мир эротики. Сейчас вы оба заново открываете себя для другого.*

*После того как любимый закончит ласкать ваше тело, полежите еще немного рядышком, обнявшись. Пошепчитесь о том, что чувствовали. Пусть пережитое подольше останется с вами.*

## ТРИ ЖЕЛАНИЯ

Давайте поиграем в такую игру. Вы предлагаете партнеру выполнить три ваших желания. Если у него нет возражений, — все в порядке. Если есть, — он отказывается, и вы придумываете новые желания. Потом меняетесь ролями.

Вы разочарованы? Не спешите с выводами. Эта игра далеко не так проста, как кажется.

Во-первых, формулировки должны быть максимально конкретными. Не говорите «Разденься», если на самом деле хотите увидеть настоящий стриптиз. Во-вторых, необходимо учитывать эмоциональную готовность партне-

ра (помните — никакого принуждения ни в чем). В-третьих, тут есть еще одна тонкость. Пока любимый исполняет ваше желание, можете как угодно ласкать себя. Например, мастурбировать во время мастерски исполняемого стриптиза. Но если хотите прикоснуться к партнеру — извольте получить разрешение. Никаких несанкционированных домогательств!

Просьбы не обязательно должны быть эротическими. Для того чтобы растопить ледок скованности, можно начать с невинных: «Принеси мне воды из холодильника» или: «Пойди налей воды в ванну». Когда освоитесь, переходите к более горячим заявкам. Велите любимому искупать вас, перецеловать пальчики на ногах или покормить мороженым.

Это шутливая игра служит превосходным средством создания доверительной атмосферы между вами. Вы незаметно привыкаете спокойно воспринимать просьбы, намного облегчая себе последующее общение в постели. Прекрасно вместо скованности и смущения встречать понимание и готовность идти на самые смелые эксперименты!

Женщинам с рациональным складом ума, которые оценивают все новшества с точки зрения практической пользы, напомним, что умение доходчиво изложить просьбу несомненно развивает личность. А «три желания» как нельзя лучше служит такой благой цели. Не

так-то просто высказать смутное желание, если порой и сама не вполне его осознаешь. Эротика сплошь состоит из полутонов и намеков, придется изрядно попотеть, чтобы тебя правильно поняли! Зато и результат соответствующий.

Многие мои пациенты признавались, что эта игра стала излюбленной эротической забавой в их семье. Честно сказать, меня это ничуть не удивляет. Уж я-то знаю, сколько сексуальности в умении просить и соглашаться исполнить!

## ЭРОТИЧЕСКИЕ БЕСЕДЫ

Об этом я могу говорить часами. Как вы помните, написала даже целую книгу. Поэтому следующее упражнение предваряется небольшим отступлением на эту тему.

Для тех, кто еще не успел убедиться в потрясающей силе сексуальных разговоров, приведу наглядный пример. Вам приходилось пользоваться специальной жидкостью для разжигания костра? Плеснешь чуть-чуть на разгорающиеся угли — и тут же пламя в полметра. То же самое делают с нашим либидо вовремя сказанные эротические слова.

И даже больше. Фактически вы вносите в спальню оружие, равное по мощности хорошей атомной бомбе. Именно поэтому нужна специальная подготовка. Страшно представить, какое воздействие сексуально-вербаль-

ный взрыв может оказать на неподготовленного партнера! Облучится так, что надолго пропадет всякое желание.

Чтобы этого не произошло, примите сугубые меры предосторожности. Для начала ознакомьте любимого с теорией. Если до сих пор не удосужились вместе просмотреть соответствующие разделы моей книги, то самое время сделать это сейчас. А потом откровенно расскажите о своих экспериментах с эротической речью и достаньте пленку.

Она будет фигурировать в двух следующих упражнениях.

#### **«Просим». Упражнение № 4**

*Выпроводите домочадцев на часок, запирайтесь в спальне и устраивайтесь с любимым в постели. Можете лечь поудобнее, упражнение не предполагает никакой физической активности.*

*Надеюсь, вы уже привыкли обращаться друг к другу с просьбами? Тогда спросите, согласен ли партнер прослушать откровенную кассету. Не лишним будет сразу же объяснить — именно о нем вы думали, когда озвучивали свои чувства. Это небольшое вступление избавит любимого от ненужных подозрений.*

*Перед тем как нажать на «пуск», дайте ему бумагу и карандаш. Его задача отметить те фразы, которые он никогда не хотел бы*

*слышать от вас в постели. Не надо смущаться, здесь нет ничего плохого. Согласитесь, гораздо хуже выяснить это во время занятий любовью. Если хотите, то попросите обратить внимание и на понравившиеся слова.*

*Подробно обсудите запись. Постарайтесь принять соображения партнера, продиктованные его чувствами. Бесплезно продолжать, когда вы не готовы реально считаться друг с другом!*

Если в конце концов любимый заключит вас в горячие объятия и срывающимся шепотом предложит отложить обсуждение на полчаса, считайте, что все прошло прекрасно.

Но не спешите расстраиваться при ином повороте событий. Попробуйте поставить себя на место партнера. Вспомните, какой огромный путь вы прошли, сколько табу преодолели. Ваш любимый просто слегка отстал по дороге. Не паникуйте и не торопитесь. Дайте ему время. Вот упражнение, которое поможет вам обоим разобраться в собственных чувствах.

### **«Просим». Упражнение № 5**

*Перемотайте пленку и поставьте ее сначала. Неплохой аккомпанемент для сексуального поединка? Зачем же дело стало?*

*Постарайтесь вторить записанному. Если вас немного смущает присутствие партнера, смягчите акценты. Существует огромное количество нейтральных фраз:*

*Я обожаю, когда ты делаешь это...*

*Как мне нравится ощущать твою близость!*

*О, дорогой, как я возбуждена!*

*Да, любимый! Да, да, да!!*

*И так далее.*

*В крайнем случае — говорите первое, что придет в голову. Пусть партнер привыкает слышать ваш голос во время любви. Пройдет совсем немного времени, и он будет уверен — так всегда и было. Очень скоро секс для вас обоих накрепко свяжется с дразнящей атмосферой эротических словечек.*

Вот и окончилась еще одна глава. Надеюсь, вы многому научились, стали откровеннее и ближе. Помните: подлинное единение любящих людей начинается с того момента, когда они осмеливаются доверить друг другу свои самые тайные желания. В сексе, как нигде больше, человек беззащитен и уязвим. Не просто раскрыть перед кем-то подлинное «я» своей чувственности. Мы так ранимы и обидчивы, так боимся разочарований, что готовы скорее похоронить свои потребности, чем признаться в них. А что в итоге? За неприступными стенами, возведенными страхом и неуверенностью, проходит тусклая, безрадостная жизнь...

Не бойтесь! Попробуйте — и увидите, что вам не от кого защищаться. А когда наступит

время поднять забрало и снять надоевшие доспехи, вы поймете, что нет ничего слаще капитуляции.

## КАПИТУЛИРУЕМ

Скажите, что вы представляете при слове «капитуляция»? Горящие руины, черный дым и несчастных, выходящих с поднятыми руками? Так я и думала. Большинство моих пациентов с завидным постоянством воображают именно эту картину. Неужели я напрасно учила вас суперэротическому восприятию действительности?!

Давайте-ка вместе попробуем разобраться в терминах. Запомните, сексуальная капитуляция *не означает:*

- *слабости*
- *отречения от своих принципов, желаний и чувств в угоду партнеру*
- *исключительно пассивной роли капитулировавшего.*

Ну как, почувствовали разницу? А теперь примите к сведению:

- *сексуальная капитуляция — эротическая игра для любящих пар, уверенных в прочности своих отношений*
- *пойти на сексуальную капитуляцию может лишь тот, кто достаточно силен, чтобы поиграть в слабость*

- *акт капитуляции является мандатом доверия партнеру, принимающему ее*
- *капитулировать — значит любить*
- *капитулировать — значит верить*
- *капитулировать — значит хотеть.*

Спросите себя, сколько еще страхов, предрассудков и запретов продолжает отравлять вашу жизнь, препятствуя гармоничному сексуальному общению? Вы намерены раз и навсегда распрощаться с ними? Эта глава даст вам в руки могучее оружие.

Вы сможете победить, только научившись капитулировать.

## ЛЕКАРСТВО ДЛЯ АХИЛЛА

Как вы думаете, какая часть тела (кроме гениталий) обладает самой высокой чувствительностью к прикосновениям? Конечно же, пятки! Неудивительно, что именно там находилось единственное уязвимое место непобедимого Ахилла! Существует даже специальная наука, изучающая взаимосвязь органов нашего тела с нервными окончаниями на ступнях. В Китае издавна наказывали преступников ударами палок по пяткам. Можно себе представить, каково им было!

С другой стороны, традиция омовения ног также уходит корнями в глубокую древность. Так у разных народов выражалось почтение к гостю, своеобразное обещание сделать все возможное, чтобы угодить ему. Подобным же

образом восточные женщины демонстрируют покорность и преданность своему повелителю.

Нас с вами эта процедура интересует с эротической точки зрения.

Попробуйте как-нибудь вечером вымыть ноги своему любимому. Неужели так трудно побаловать усталого мужчину, вернувшегося домой после изматывающего рабочего дня? Увидите, сколько нежности и благодарности вызовет у него ваша забота. Вложите в процедуру всю свою любовь, превратите ее в прелюдию последующей близости. Не сомневайтесь, партнер не останется перед вами в долгу.

Для эротической ножной ванны нам потребуются:

- *маленький тазик, в который можно поставить обе ноги*
- *жидкое мыло или пена для ванны*
- *лосьон или крем для тела*
- *два полотенца*

### *«Капитулируем». Упражнение № 1*

*Усадите своего мужчину в кресло или на краешек дивана. Опуститесь на колени и бережно одну за другой поставьте его ноги в тазик с теплой водой, достигающей до щиколоток. Взбейте в ней жидкое мыло или пену для ванны. Ну вот, все готово.*

*Главное правило — мыть ступни по очереди. Ласково помассируйте их, разомните пятки, погладьте пальцы. Не спешите, ванна-то эротическая! Каждая нога потребует не менее десяти минут внимания. Пожалуйста, не увлекайтесь массажем, сосредоточьтесь на чувствах.*

*После купания осторожно выньте одну ногу и, укутав полотенцем, посушите. Затем нежно смажьте ее лосьоном или кремом. Наденьте чистый носок и принимайтесь за другую ступню.*

Понравилось? Еще бы! Какое женское сердце не растает, глядя, как разглаживаются морщинки на усталом лице любимого, а в потухшем взоре зажигается нечто, явно похожее на вожделение! Кстати, не забудьте в следующий раз поменяться ролями. Уверена, партнеру не терпится отплатить вам той же монетой.

Я не удивлюсь, если этот ритуал скоро станет одним из любимейших способов для вас обоих давать и получать наслаждение. В сущности, такая ванна как раз и свидетельствует о том, что именно является ахиллесовой пятой ваших отношений.

## **«ИГРУШЕЧНАЯ» КАПИТУЛЯЦИЯ**

Попробуем еще немного сократить разрыв между сексуально искушенной женщиной и робким, неопытным мужчиной. Я

правильно представляю себе нынешнее положение дел в вашем союзе? В таком случае, пришло время поделиться с партнером своими игрушками. Итак, доставайте коробку!

Почему я включила парные игры с сексуальными приспособлениями в главу о капитуляции? А разве, сложив к ногам любимого то, чем забавлялись в одиночку, вы не выкидываете белый флаг? Не вверяете ему еще один ключ от ворот своей сексуальности?

Вас немного пугает необходимость рассказать и показать партнеру все, чему вы научились втайне от него? Советую сначала дать ему прочитаты главы, посвященные сольным упражнениям. После этого приготовьтесь ответить на его вопросы. Постарайтесь убедить любимого, что эротические игрушки отнюдь не претендуют на его место в вашей постели. Их скромная задача состояла в пробуждении чувственности, которую теперь вы готовы щедро изливать на одного-единственного человека.

Какие игрушки достать в первую очередь? Это полностью зависит от вас. Я бы порекомендовала ограничиться вибратором и одним фаллоимитатором и посмотреть на реакцию партнера. Однако, если он у вас большой любитель смелых экспериментов — вытаскивайте все! Приятных вам минут.

## **«Капитулируем». Упражнение № 2**

*Договоритесь провести наедине часок-другой и уединяйтесь в спальне.*

*Продемонстрируйте партнеру некоторые экспонаты своей коллекции. Когда налюбуется, объясните, как пользоваться игрушками, какие прикосновения вам приятны, а какие нет. Покажите оптимальную скорость и степень нажима вибратора или искусственного фаллоса для каждой части вашего тела. Убедившись, что партнер подготовлен, предложите ему взять бразды правления в свои руки.*

*Помните — от вас потребуется максимум терпения и предупредительности. Вряд ли все получится с первого раза. Но что может быть слаще такой учебы? Не скупитесь на похвалы, благодарите за доставляемое удовольствие. Когда что-то выходит не так, не стесняйтесь взять любимого за руку и показать, как надо.*

*Не стремитесь к обязательному оргазму. Впереди вас ждет целая глава, специально посвященная ему, а сейчас постарайтесь как прежде наслаждаться тем, что вы вдвоем. Если вам приятно просто быть вместе — играть, дурачиться, ласкать друг друга, — значит, не о чем беспокоиться.*

*Кстати об играх. Попробуйте стимулировать вибратором эрогенные зоны партнера. Только подберите подходящую скорость*

*и сначала испытайте на не очень чувствительном месте. Не забудьте обсудить впечатления.*

Понравилось капитулировать? Хотите попробовать что-нибудь погорячее?

### **«Капитулируем». Упражнение № 3**

*Это упражнение займет у вас не меньше часа.*

*Поставьте около постели заветную коробку и ложитесь. Позвольте любимому плотно завязать вам глаза. Будете играть в эротические прятки. Представьте, что в глубине вашего тела притаилось невиданное блаженство, обнаружить которое можно лишь с помощью специальных средств.*

*Не подсказывайте! Дайте партнеру как следует изучить ваше тело и его реакции на прикосновения. Вмешиваться разрешено лишь в том случае, если вы ощутите боль или какое-то неудобство.*

*Честно сказать, я вам немножко завидую. Вы даже не представляете, какое это острое, ни с чем не сравнимое наслаждение — не знать, что тебя ждет в следующую секунду!*

### **ХОТИТЕ ПОБЫТЬ... МУЖЧИНОЙ?**

Представляю ваше изумление. Что за нелепые фантазии?! Да вы же только-только научились чувствовать себя настоящей Женщиной!

Послушайте, вам сейчас не должен быть интересен психологический аспект такого превращения. Речь идет вовсе о другом.

Играть в мужчину очень весело и познавательно. Весело, потому что придется устраивать всяческие переодевания, моделировать нестандартные ситуации. Познавательно, потому что, поменявшись ролями, каждый из вас получит возможность увидеть себя со стороны, проверить, насколько он научился капитулировать перед другим. Готовы? Тогда ответьте на следующие вопросы...

*Что означает для вас «быть мужчиной»?*

*Что возбуждает в этой затее?*

*Что в ней пугает?*

Какая вы любовница? Нежная, послушная, ласковая? Или грубоватая, немного жестокая и ненасытная? А как представляете себя в роли мужчины? Что вам потребуется для перевоплощения? Возможно, захочется переодеться в мужской костюм или даже привязать искусственный фаллос? Обсудите с партнером все детали предстоящего спектакля. Внимательно прислушайтесь к его пожеланиям и замечаниям. Помните, игра должна нравиться обоим!

А как быть с «женственностью» любимого? Станете наряжать его в собственные платья или доверитесь силе воображения? Чест-

но сказать, мне не кажется, что вид здорового мужика, одетого в ночную рубашку с рюшами, так уж эротичен, но это, как говорится, дело вкуса. В любом случае будет что вспомнить!

#### **«Капитулируем». Упражнение № 4**

*Усадите любимого на краешек постели и приступайте к раздеванию. Не выходите из образа! Если вы нежный, чувственный любовник, — не следует рвать на «милой» одежду, но когда ваш стиль — быстрота и натиск, не тратьте время на расстегивание пуговиц.*

*Повторяю, самое сложное — не разрушить иллюзию. Договоритесь с партнером, что игра будет вестись всерьез, без насмешливых замечаний и комментариев. Иначе от затеи не останется ничего, кроме взаимного смущения и обиды.*

*Отдайте должное обнажившейся груди, приласкайте языком соски. Вспомните, сколько раз вы укоряли любимого за торопливость. Тогда вы были уверены, что прекрасно знаете, как нужно обращаться с женщиной. Теперь у вас есть шанс доказать это на практике.*

*Постарайтесь не нарушать рисунка роли. Я имею в виду прежде всего эротический язык, которым пользуется ваш герой. Если вам трудно разговаривать с любимым как с женщиной, то изберите нейтральную фор-*

му для выражения восхищения: «О, прелестно!», «До чего хорошо!», «Меня это возбуждает»...

Вы не забыли о главном достоинстве мужчины? Пора его приласкать. Нежный любовник попросит поцеловать пенис, грубый тип ткнет лицом в нужное место. Во всяком случае, не забывайте поощрять «любимую» стонами наслаждения.

Дальнейшее полностью зависит от вашей фантазии. Мне кажется, при любых обстоятельствах вам подойдет поза сверху. Не помешает подтвердить свое право на доминирование. Грозно спросите: «Кто здесь мужчина?» Ответ может быть только один: «Ты, дорогой!»

Какие еще слова и звуки издает мужчина в момент сексуальной кульминации? Что шепчет после? Будьте в образе до конца.

Как вам понравилось подобное упражнение? Уверена, вы долго его не забудете, продолжая обсуждать снова и снова. Очень рада за вас. Ничто так не объединяет пару, как дразнящее, рискованное приключение. Примите мои поздравления — вы действительно в совершенстве постигли искусство капитуляции. Узнали, что любовь и соперничество несовместимы и уступать так же сладостно, как повелевать. Гармоничное сочетание активной и пассивной роли, господства и под-

чинения — одна из тайн счастливой сексуальной жизни.

Настала пора поговорить именно об этом.

## ЛЮБИМ

Я очень надеюсь, что чтение этой книги помогает (или уже помогло) вам преодолеть распространенное заблуждение — секс исчерпывается половым актом. Оно может вызвать лишь сочувственную улыбку у любого, хоть сколько-нибудь развитого человека. Современный мужчина редко ведет себя как похотливое животное, которому не нужны ласки перед спариванием.

И тем не менее этого мало. Для полноценных сексуальных отношений недостаточно правильно понимать роль прелюдии. Создать нерасторжимую телесную и эмоциональную связь между партнерами способна только атмосфера интимности и любовной игры, повышенный эротический тонус.

Человек использует возможности своего головного мозга примерно на десять процентов. К сожалению, степень раскрытия эротического потенциала у подавляющего большинства еще меньше.

Теперь вы понимаете, почему непосредственно коитусу отводится лишь предпоследняя глава? Правильно, единственный способ по-настоящему наслаждаться физической близостью во

всей ее полноте — разбудить свою чувственность и научиться управлять ею. И главное тут — *не спешить*. Перестаньте торопиться — и вы с удивлением обнаружите, каких восхитительных удовольствий безжалостно лишали себя. Если даже омовение ног может стать источником незабываемых эротических переживаний, то представьте, что ожидает вас при грамотном подходе к половому акту! И вот первый совет: *лучший способ восстановить утраченную интимность — это полная неподвижность во время коитуса*.

Удивлены? Возмущены? Обижены?

Выполните следующее упражнение, тогда поговорим.

### *«Любим». Упражнение № 1*

*Все, что вам нужно, — пятнадцать свободных минут и флакон любимого лубриканта.*

*Лягте рядышком, возьмитесь за руки и начинайте дыхательную гимнастику на счет «пять» (пять секунд — вдох, еще пять — выдох).*

*Когда расслабитесь, налейте на ладони лубриканта и начните ласкать пенис партнера, который одновременно станет делать то же самое с вашими гениталиями. Не добивайтесь полной эрекции, достаточно, чтобы пенис был в состоянии войти во влагалище.*

*Обнимите любимого, раскройтесь ему, помогите проникнуть внутрь. Как только это*

*произойдет — замрите оба. Никаких движений. Никаких слов. Просто лежите, глядя друг другу в глаза. Пусть сексуальная энергия, которая обычно растрачивается во фрикциях, создаст поле высокого напряжения между вашим сплетенными телами.*

*Совершенно естественно, что партнер реагирует снижением эрекции. В таких случаях фаллос иногда несколько раз переходит от возбуждения к расслаблению. Не обращайтесь внимания. Если он даже выскользнет из влагалища, — не спешите возрождать его к жизни. Лягте на бок, закинув ногу на бедро партнера. Ласково прижмите пенис к вульве. Можете попробовать ввести член, но если не получится — не надо.*

Это упражнение не подразумевает совершение полового акта с обязательной кульминацией. Попробуйте хоть раз в жизни просто полежать с мужчиной, наслаждаясь его близостью и особой интимностью, соединяющей вас сильнее самой совершенной сексуальной техники.

## **СЛИЯНИЕ РАДИ... СЛИЯНИЯ!**

Не сомневаюсь, что вы оба, как и миллионы других пар, привыкли считать коитус средством достижения оргазма. Предлагаю вам хоть раз попробовать медленное, томное соитие, не преследующее никакой цели, кроме наслаждения процессом.

«Бесцельный» секс служит отличным средством вернуться в самое начало ваших отношений, по-новому взглянуть на то, к чему вы привыкли. Не загипнотизированные ожиданием оргазма, свободные от обязательств по взаимному удовлетворению, вы получите прекрасный шанс понять, каким должен быть настоящий секс.

### **«Любим». Упражнение № 2**

*Для первого раза возьмите на себя активную роль. Вы станете дирижером, обязанным контролировать каждого музыканта и следить за гармоничным звучанием оркестра в целом.*

*Начните с прелюдии. Достаточно возбуждись, медленно опуститесь на эрегированный пенис партнера. Поскольку вы сейчас главная, начинайте энергично двигаться. Полностью абстрагируйтесь от присутствия любимого, воспринимайте его как пенис, которому нужно доставить удовольствие.*

*Партнер при этом остается абсолютно неподвижным. Согласна, задача не простая, но придется постараться.*

*Помните, вы не стремитесь к оргазму. Как только почувствуете, что он вот-вот произойдет (у вас или партнера), — немедленно остановитесь и поменяйтесь ролями. Но вне зависимости от своего поведения — активного или пассивного — не сводите глаз с лю-*

бимого лица. Пусть ваши взгляды говорят друг другу все, что вы ощущаете.

Когда закончите, найдите время, чтобы обменяться впечатлениями. Попробуйте ответить на следующие вопросы (сравнивая ваши ответы):

● **Как вы можете охарактеризовать свое возбуждение? Насколько оно отличалось от обычного?**

● **Чем отличаются «целенаправленное» и «бесцельное» соитие? Какие незнанные переживания, настроения вы испытывали?**

## СЕРДЦЕ К СЕРДЦУ

Вы, конечно, не раз убеждались на практике, что по мере нарастания возбуждения увеличивается частота сердечных сокращений. А приходилось ли вам хоть раз прислушаться к сердцу любимого? Представляете, как прекрасно, когда ваши сердца начинают биться в унисон? Сейчас я научу вас, как это делается.

### **«Любим». Упражнение № 3**

Позвольте прелюдии плавно перейти в «бесцельное» соитие. Когда почувствуете, что возбуждение партнера достигает критической отметки, приложите ухо к его груди. Слышите, как колотится сердце? Продолжайте стимулировать пенис. Что изменилось? Насколько быстрее забилося сердце? Как это влияет на вас?

*Уступите активную роль партнеру. Пусть для начала он как следует разожжет ваш пыл, а потом уложит на край постели. Если любимый опустится на колени, то ему будет удобнее прикинуться к вашему сердцу. Поощряйте его увеличивать силу толчков... Как отреагировало сердце? Попробуйте понять это, глядя на поведение партнера. Действует ли на него непосредственное подтверждение вашей страсти? А на вас? Попробуйте зафиксировать момент, когда между вами установится обратная связь.*

*Поэкспериментируйте с различными способами стимуляции, выясните, что сильнее всего возбуждает обоих. Слушайте свои сердца, пока не достигнете оргазма.*

## **Я ИЛИ ТЫ?**

Следующее задание я обычно называю духовным соитием. Во время полового акта вам предстоит постоянно представлять себя на месте партнера, переживать эмоции любимого и смотреть на происходящее его глазами.

Способность к сопереживанию относится к самым замечательным проявлениям любви. Насколько же ярче наслаждение при полном погружении в чувства другого, когда перестаешь понимать, где кончаешься Ты и начинается Он?

Так и должно быть. Ведь сумма всегда больше любого из слагаемых. Неужели вы никог-

да раньше этого не замечали? Тогда как можно скорее приступайте к упражнению!

### **«Любим». Упражнение № 4**

*Вначале — любовная игра. Делайте все, что хочется, как следует заведите себя, прежде чем приступить к собственно половому акту.*

*Как только пенис партнера окажется внутри вас, попытайтесь представить себя на месте любимого. Вы — это он... Какие ощущения рождаются от проникновения пениса вглубь, прикосновения к вашей коже, запаха ваших волос? Партнер в это время, соответственно, становится вами. Очень скоро вы оба потеряете все ориентиры. Что испытывает наслаждение в данный момент — пенис или влагалище? Чем вы чувствуете? Где кончается Его и начинается Мое? И есть ли вообще в сексе что-нибудь, кроме Нашего?*

*Еще один способ удвоить удовольствие — мысленно поменяться ролями. Если вы лежите внизу, то представьте, что находитесь наверху, и наоборот. Партнер делает то же самое.*

## **ДЫХАНИЕ ЛЮБВИ**

Дышать — значит жить. Дышать в унисон — значит любить. Согласны?

Теперь я научу вас делить дыхание с любимым.

## **«Любим». Упражнение № 5**

*На этот раз первым активную роль должен играть мужчина. Когда настанет время переходить от ласк к действиям, он должен опуститься на колени и медленно ввести пенис во влагалище. После этого — приготовьтесь! Партнер склоняется к вашему лицу, целует и нежно дышит вам в губы. Пейте его дыхание, представляйте, как поток ярчайшего света льется в легкие... Чем сильнее становятся толчки пениса, тем жарче дыхание... Кто это дышит — вы или он? Не правда ли, сейчас у вас один глоток воздуха на двоих?*

*Теперь вы займите позицию сверху и напойте любимого так же. Старайтесь, чтобы упражнение сопровождалось как можно более острым сексуальным наслаждением, покажите все, на что способны. Пусть золотая лента жаркого воздуха свяжет вас единой.*

*Ну, а потом лежите вместе, обнявшись. Совместный отдых после эротических подвигов очень сближает. Прислушивайтесь к тому, как постепенно замедляется стук ваших сердец и успокаивается дыхание...*

## **ЭТИ ГЛАЗА НАПРОТИВ...**

Почему, занимаясь любовью, мы всегда закрываем глаза? Я где-то читала, что открытые глаза демонстрируют равнодушие к партне-

ру. Честно говоря, в это трудно поверить. Помоему, все как раз наоборот. Если я хочу видеть любимого, наслаждаться страстью, отражающейся в каждой черточке его лица, значит, мною движет что угодно, только не равнодушие!

Попробуйте во время секса не отводить взгляда от партнера. Вы убедитесь, какая огромная сила заключена в любящих глазах. Поймете, как просто соблазнить и воодушевить любимого на любые эротические безумства.

«Соблазнение во время полового акта?» — удивитесь вы. Поверьте, даже в момент наивысшей откровенности должно оставаться нечто недосказанное, волнующее. Поработайте над этим. Вот увидите, любимый еще не раз вспомнит ваши блестящие глаза и счастливую улыбку.

## ОРГАЗМ

Мою книгу по праву можно назвать книгой о сексуальной энергии. Мы с вами потратили немало сил, отыскивая, усиливая, поддерживая и сохраняя ее в себе. Теперь осталось научиться сбрасывать.

Что такое оргазм с точки зрения физиологии? В малом тазу происходит усиление мускульного напряжения, затем начинает периодически сокращаться влагалище, и, наконец, пиковое ощущение сжатия заканчивается вос-

хитительным расслаблением всех мышц. Само собой разумеется, что количество и качество сладостных сокращений прямо зависит от остроты переживаний.

То есть чем больше энергии, тем интенсивнее оргазм. Примерно о том же говорил Ньютон: «Сила действия равна силе противодействия». Совершенно справедливое наблюдение! Уверена, оно сделано после особенно бурной ночи.

К чему я все это рассказываю? К тому, чтобы вы хорошенько усвоили: ради хорошего оргазма придется немало попотеть. Сколько вложишь — столько и получишь. Именно поэтому мы с вами так долго и трудно приближались к предпоследней главе. Только накопив достаточный запас сексуальной энергии, можно задумываться, как бы ее получше высвободить.

Но есть и еще одна причина, по которой я оставила оргазм на «сладкое». Мне очень хотелось научить вас не зацикливаться на кульминации эротического общения, не превращать его в механический марафон к единственной цели. Надеюсь, многочисленные упражнения, с которыми вы познакомились, сделали свое дело и помогли вам наслаждаться всеми этапами близости.

Бесспорно, по силе и остроте наслаждения оргазм не имеет себе равных. Интересно, а возможно ли влиять на его интенсивность и

продолжительность? Или предел нашей чувствительности строго ограничен от рождения и, как говорится, выше головы не прыгнешь? Не волнуйтесь, прыгнете... И еще как! Для этого существует специальная методика доктора Кислинг, состоящая из трех ступеней.

Первая — **накопление** эротической энергии и ее концентрация.

Вторая — **высвобождение** этой энергии, сексуальный взрыв.

Третья — максимальное **продление** времени нарастания и прохождения оргазма.

Итак, вот вам новая эротическая мантра: накопление, высвобождение, продление. Твердите ее день и ночь.

## ЛЕСТНИЦА В НЕБО

Есть самый простой и эффективный способ регулировать и контролировать свой оргазм. Попробуйте представить сексуальное возбуждение в виде лестницы из десяти ступеней. Первая — еле заметное зарождение желания; пятая — стабильно невысокий уровень эротического ощущения; десятая — оргазм. Понятно? Теперь вы можете легко оценить свое состояние по десятибалльной шкале и сделать соответствующие выводы. Самое сложное — научиться различать близкие по интенсивности этапы, но это быстро приходит с опытом. Попробуем прямо сейчас?

### **«Оргазм». Упражнение № 1**

*Сделайте несколько глубоких, расслабляющих вдохов-выдохов. Начните медленно ласкать свои гениталии (партнер может поступать так же). Сосредоточьтесь на собственных ощущениях, попытайтесь определить их место на сексуальной лестнице. По мере того как возбуждение будет нарастать, нумеруйте каждый последующий его уровень (помните — их всего десять). Если отвлеклись, то не паникуйте и начните сначала. Чем медленнее пойдет дело, тем лучше.*

*Не обязательно доводить себя до оргазма. Упражнение считается выполненным «на отлично», когда вы в состоянии достичь шестой или седьмой ступени.*

### **ПЛАВНОЕ СКОЛЬЖЕНИЕ**

На этот раз задача будет труднее. Вам предстоит научиться доходить до определенной ступени — и медленно спускаться. Потом снова вверх — и опять вниз. В принципе это сольное упражнение, но присутствие партнера поощряется.

### **«Оргазм». Упражнение № 2**

*Подышите, расслабьтесь и приступайте к ласкам гениталий. (Если любимому скучно лежать без дела, пусть последует вашему примеру.) Не торопитесь, медленно разжигайте в себе желание. Когда доберетесь до*

*четвертой ступени — остановитесь и позвольте ощущениям ослабеть. Затем неспешно поднимитесь на пятую ступень — и снова вниз, на вторую. Повторяйте это упражнение как минимум двадцать минут, и каждое восхождение должно быть на один шаг длиннее предыдущего.*

*Дойдя наконец до вершины, вы поймете, в чем разница между прыжками через три ступени и тактикой «шаг вперед — два шага назад». Уверена, что вы давно не испытывали ничего подобного! Так и должно быть, ведь это лестница в небо!*

## ТО ВВЕРХ, ТО ВНИЗ

А теперь давайте учиться прыгать со ступени на ступень. Существует несколько способов добиться этого:

- 1. Сжимать и разжимать вагинальные мышцы.***
- 2. Регулировать темп дыхания.***
- 3. Контролировать скорость и (или) интенсивность движений бедрами.***
- 4. Переключать внимание.***

(Несколько слов специально для представителя сильного пола. Если не хотите отставать от своей возлюбленной, — выполняйте вместе с ней эти упражнения. Вам вполне по силам овладеть всеми тремя методиками. Конечно, природа не наградила вас вагинальными мышцами, зато у вас есть другие. Трени-

руйте мускулы, которыми задерживаете мочеиспускание или «киваете» эрегированным пенисом — это именно то, что нужно.)

### **«Оргазм». Упражнение № 3**

*1. Приступайте к генитальным ласкам и продолжайте их до тех пор, пока не достигнете пятой ступени. Теперь резко сбавьте темп дыхания, замедлите его насколько возможно. Чувствуете, как возбуждение опустилось на четвертую ступень? Попробуйте дышать тяжелее и чаще — возбуждение быстро дойдет до шестой ступени.*

*2. Находясь на этой стадии, резко сожмите мышцы влагалища — и вниз к пятому уровню. Если вы начнете ритмично сжимать и разжимать влагалищные мускулы, то окажетесь на восьмом.*

*3. Переключите внимание с гениталий на любую другую часть тела (нос, ухо, подбородок), не участвующую в процессе стимуляции. Видите, как стремительно возбуждение падает на одну-две ступени вниз?*

*Отблагодарите себя за усердие подъемом на девятый уровень и попытайтесь с помощью дыхания довести до оргазма.*

Если регулярно пользоваться подобными приемами во время мастурбации, то очень скоро они войдут в привычку и будут получаться автоматически. Достигнув совершенства, попробуйте по-разному комбинировать способы

стимуляции, найдите самый эффективный для себя вариант.

Двадцатиминутная пробежка по сексуальной лестнице способна на несколько дней зарядить вас энергией и чувственностью, даже без оргазма.

## МНОГО ДОРОГ ВЕДУТ К ЦЕЛИ

Давайте попробуем развеять миф о том, что практически для всех женщин оргазм возможен только в результате стимуляции клитора. Конечно, природа не зря подарила нам этот уникальный орган, не нужный ни для чего иного, кроме наслаждения, но пора научиться получать его и по-другому. Если вы не будете привязаны к единственному пути, который ведет к эротической кульминации, — секс принесет вам гораздо больше радости.

Итак, попробуем сделать первые шаги по дороге к полноценному вагинальному оргазму.

### **«Оргазм». Упражнение № 4**

*Используйте все свое мастерство, чтобы вызвать эрекцию у партнера. Когда это произойдет, лягте на бок, возьмите пенис за основание и начните медленно ласкать свою вульву. Делайте все, что вам приятно, — скользите головкой по вагине, неглубоко проникайте членом внутрь, прижимайтесь к нему. Не думайте о партнере, сосредоточьтесь исключительно на собственных ощущениях. Уверю*

*вас, очень скоро этот «эгоизм» принесет плоды, которые порадуют вас обоих.*

*Достигнув седьмой-восьмой ступени, энергично введите пенис во влагалище и начните стимулировать пальцами клитор. Полностью переключите внимание с члена на руки. Потом — снова на пенис. И опять — на пальцы. Чередуйте объекты до тех пор, пока не достигнете оргазма.*

*Чем чаще вы будете практиковать такой метод, тем быстрее заметите, что все меньше нуждаетесь в стимуляции клитора и все чаще получаете вагинальный оргазм.*

*Вот еще несколько советов, как ускорить и разнообразить процесс.*

**1. Попросите, чтобы партнер ласкал ваш клитор.**

**2. Пользуйтесь вибратором для стимуляции клитора.**

**3. Чередуйте при этом свои пальцы, руку партнера и вибратор. Попробуйте как можно дольше задержаться на восьмой-девятой ступени, прежде чем достичь кульминации.**

## **С ПЕРВОЙ ПОПЫТКИ**

*Знаете ли вы о моментальном оргазме? Этой ослепительной разрядке у женщины, наступающей сразу же после введения пениса во влагалище.*

Не верите, что такое возможно? Зря. Сейчас я докажу вам: при правильном подходе любая женщина способна получить оргазм с «одного удара». Начнем, как всегда, с теории.

Как вы думаете, для чего именно нам так необходима прелюдия перед половым актом? Совершенно верно, чтобы возбудиться. Если женщина сильно возбуждена, то продолжительность коитуса не имеет для нее ровно никакого значения. Справедливо и обратное: когда желания нет, фрикции могут продолжаться хоть час, — она все равно не почувствует ничего, кроме раздражения слизистой. Отсюда вывод — возбуждение первично, оргазм вторичен. Главное — оказаться максимально подготовленной к тому, чтобы ощутить мгновенный оргазм.

Теперь несколько слов, как это сделать.

### **«Оргазм». Упражнение № 5**

*Потратьте минут пятнадцать—двадцать на хорошую прелюдию. Не спешите, пусть подъем по сексуальной лестнице пройдет возможно более плавно.*

*Помните о «правилах хорошего секса» — переключите внимание с результата на процесс. Если зациклитесь на предстоящем оргазме, то можете быть уверены — вы его вообще не получите. Растворитесь в ощущениях, отдайтесь нарастающему возбуждению. Сжимайте и разжимайте вагинальные мыш-*

цы, ускорьте темп дыхания, работайте мускулами ягодиц. Не забывайте о партнере, ласкайте его член, чтобы добиться хорошей эрекции. Согласитесь, удар должен быть нанесен настоящим оружием!

Оба в полной боеготовности? Отлично. Возьмите лубрикант и обильно смажьте пенис возлюбленного. Пусть партнер ляжет на спину, а вы займите исходную позицию рядом. Закройте глаза. Продолжайте ласкать свой клитор. Когда почувствуете, что критический момент вот-вот — **откройте глаза, вдохните ртом воздух и резко опуститесь на пенис.** Оргазм не заставит себя ждать — он наступит или немедленно, или после трех-четырех толчков.

Если у вас ничего не получилось, — пеняйте на прелюдию. В следующий раз постарайтесь довести себя до девятой ступени не один раз, а несколько. Как это делается, вы уже знаете. А потом — наслаждайтесь результатом, который, уверяю вас, превзойдет все ожидания.

## ЗВЕНО ЗА ЗВЕНОМ...

Вероятно, вы не раз слышали и читали о многократных оргазмах, то есть следующих один за другим. Если вам уже посчастливилось испытать такое удовольствие, то можете пропустить этот текст и поискать в книге что-нибудь поинтереснее. Но если вы считаете «многоразовый» оргазм врожденным свойством

небольшого процента наиболее чувственных женщин... Как вам предложение немедленно отведавать подобного экзотического лакомства?

Во-первых, получить этот оргазм совсем не трудно. Техническим приемам я вас научу.

Во-вторых, испытать его можно в любой позиции, но для начинающих рекомендуется положение «женщина сверху», поскольку так легче и удобнее контролировать процесс. Когда привыкнете стабильно достигать желаемого в этой позе, попробуйте все остальные. Сколько позиций — столько оргазмов, ведь в каждой по-разному происходит стимуляция тех или иных эрогенных зон.

В-третьих, прежде чем делить восторги с партнером, добейтесь нужных ощущений самостоятельно. Поняв принцип, потом вы гораздо легче вызовете их у себя.

Теперь — внимание. Что нужно сделать, чтобы произошла «цепная реакция»? Сущие пустяки — довести себя до оргазма и **удерживаться** на десятой ступени как можно дольше. После этого все пойдет само собой, без вашего участия.

Как только вы научитесь переживать по меньшей мере два оргазма подряд, можете подключать партнера.

### **«Оргазм». Упражнение № 6**

*Начало коитуса — сигнал начинать упражнение. Лягте на спину, широко разведи-*

*те ноги, раскройтесь навстречу партнеру. Во время полового акта продолжайте интенсивно ласкать свой клитор... Когда возбуждение достигнет девятой ступени, не задерживайтесь на ней (как в предыдущих упражнениях), а смело бросайтесь в водоворот оргазма. Ни в коем случае не останавливайтесь. Продолжайте стимулировать клитор во время оргазма — пока не почувствуете наступления его следующей волны.*

Если любимый, глядя на вас, размечтается в надежде так же воспарить над привычной «одноразовостью» — подарите ему надежду. Немножко упорства и тренировок — и вам обоим придется увольняться с работы. До нее ли, когда процесс пошел?!

## О ПОЛЬЗЕ СИМУЛЯЦИИ

Нам с детства внушали — лгать плохо. Притворяться еще хуже. Особенно в сексе. Что может быть ужаснее симуляции оргазма?! Это оскорбляет партнера, свидетельствует о наличии серьезных проблем в отношениях вообще и сексуальной жизни в частности! Это неестественно, неприлично, в конце концов!

Умерьте свой пыл. Я меньше всего склонна оправдывать ложный оргазм, притворство ради так называемого спокойствия партнера. Но как вы отнесетесь к игре, цель которой — вызвать оргазм подлинный? Раз наша глава посвящена сексуальной кульминации, нельзя

упускать из виду ни одного способа ее достижения!

Попробуйте для начала вспомнить себя в состоянии оргазма. Лицо искажено, спина выгибается, голова запрокинута, непроизвольный крик рвется из груди, вагинальные мышцы бешено сокращаются и расслабляются... Иными словами, в процессе участвует все тело, а не только вагина. Какой напрашивается вывод? Один-единственный. Если вы будете хорошо имитировать действия, ведущие к оргазму, то, запустив его механизм, вызовете у себя по-настоящему.

### **«Оргазм». Упражнение № 7**

*Приступайте к этому упражнению (как и в предыдущем случае) с момента начала полового акта. Выберите такую позицию, в которой вам удобнее руководить процессом (многие женщины предпочитают положение сверху). Расслабьтесь, дышите глубоко, не думайте ни о чем, кроме своих ощущений. Интенсивно работая вагинальными мышцами, начните ласкать клитор. Движения пениса партнера и ваши должны совпадать по ритму. Когда достигнете стадии, на которой оргазм предчувствуется, но обычно еще не наступает, сделайте следующее:*

- 1. Глубоко вдохните.**
- 2. Втяните живот.**
- 3. Изогните спину.**

**4. Широко откройте глаза.**

**5. Закричите (не считайте это притворством, представьте, что просто даете выход бушующей энергии).**

**6. Расслабьте вагинальные мышцы. Если оргазм не наступит немедленно, сожмите и разожмите их еще несколько раз — и наслаждайтесь.**

Естественно, потребуются тренировки. Когда не удастся с первого раза выполнить весь алгоритм, попробуйте отработать его поэтапно. Не опускайте рук — ваше упорство будет вознаграждено. Чем больше способов получения оргазма вы сумеете освоить, тем тоньше будут оттенки вашей сексуальной жизни.

Интимные отношения с любимым мужчиной предполагают абсолютную откровенность. Если вы испытываете трудности в достижении оргазма, то ни в коем случае не пробуйте симулировать его! Обсудите проблему с партнером, попробуйте найти выход из сложившейся ситуации. Возможно, вы чересчур нервничаете, слишком зацикливаетесь на своей «фригидности» или, еще хуже, поглощены чувством вины за нее. Выбросьте эти глупости из головы и доверьтесь любимому. Решение любых сексуальных проблем следует искать вместе.

## ПЛАМЯ СТРАСТИ

Надеюсь, ваши усилия не пропали даром — отношения с партнером день ото дня стано-

вятся прочнее и гармоничнее, а сексуальное удовлетворение вдохнуло новые силы в любовь. Постарайтесь не опускать планку. После восхитительных игр в постели и ослепительных оргазмов было бы непростительно пустить на самотек окончание обучения.

Даже не знаю, как назвать мужчину, который после секса рассеянно чмокает жену в щеку, отворачивается к стене и засыпает! Есть экземпляры и похуже — щелкают пультом телевизора и как ни в чем не бывало пялятся на экран! Неужели ради таких особей вы оттачивали свое мастерство и возбуждали чувственность?! Найдите в себе силы прекратить эту порочную практику!

Если говорить серьезно, то минуты близости делают нас всех эмоционально незащищенными. Наши нервы оголены, мы уязвимы, особенно ранимы. И прежде всего — женщины. После полового акта им нелегко вновь окунуться в реальность. Задача каждого уважающего себя мужчины — сделать такой переход как можно более плавным и приятным.

Есть и еще один момент. После хорошего секса нас переполняют самые разнообразные чувства — любовь, нежность, благодарность, радость, сладкая грусть... Постарайтесь подольше сохранить их, именно они станут путеводной звездой ваших отношений. Не замыкайте объятий, побудьте спаянными воедино. Пусть партнер не торопится выходить

из вас. Смотрите друг другу в глаза, целуйтесь, шепчите всякую ласковую чепуху... Именно по тому, как вы заканчиваете секс, можно судить о глубине ваших чувств.

Любите до, любите во время, любите после... Любите! И пусть хороший секс поможет сохранить это чувство.

## КАК ПРАВИЛЬНО ЗАКАНЧИВАТЬ ПОЛОВОЙ АКТ

Вот несколько вариантов. Выбирайте. Возможно, вскоре вы привнесете в них и что-то свое. Это было бы лучше всего.

**1. Ложечки.** Лягте, как две ложки в коробке. Пусть партнер крепко обнимет вас. Полежите, ощущая тепло друг друга... Чувствуете, как дыхание любимого обжигает вашу шею? Попробуйте синхронно дышать — тогда единение станет полным.

**2. Сердце к сердцу.** Лягте лицом друг к другу, обнимитесь. По очереди слушайте сердцебиение любимого человека.

**3. Колыбель.** Один из партнеров садится в подушках, прислоняется спиной к стене, слегка раздвигает ноги. Другой уютно устраивается у него между колен как младенец в колыбели.

## ОГЛЯНИТЕСЬ НАЗАД

Мне кажется, пришло время оглянуться на пройденный вами путь. Помните, какой

вы были, когда приняли решение изменить свою жизнь? Неуверенная, несчастная, усталая, разочарованная... Раскрывая тайны собственной сексуальности, вы преодолели многие запреты, отказались от устаревших взглядов. Не раскисаетесь? Конечно же, нет! Достаточно взглянуть и на вас, и на счастливое лицо вашего возлюбленного, чтобы понять — перемены пошли вам обоим на пользу. Нерасторжимые узы секса скрепили ваш союз, вернули свежесть чувств и новизну ощущений.

В награду я приготовила вам подарок — рецепты самых изысканных, самых экзотических лакомств для влюбленных пар.

Это эротическое меню, в котором можно выбрать любое понравившееся блюдо. Гарантирую, что, смакуя такие деликатесы, вы никогда не заработаете ожирения или атеросклероза. Приятного аппетита!

## **ЗА ГОРИЗОНТОМ**

Читая мою книгу и выполняя задания, вы все время шли вперед. Было нелегко — приходилось взбираться на горы, перепрыгивать через пропасти. Но вот наконец перед вами расстилается широкая равнина. Впереди никаких преград, только далекая линия горизонта... А что там, за ней? Вам никогда не хотелось заглянуть?

Не спешите с ответом. Если вы вполне довольны достигнутым уровнем сексуального взаимодействия, чувствуете, что и так слегка вышли за пределы своих эмоциональных возможностей и не хотите двигаться дальше, — отложите книгу. Вы достаточно сделали. Пришло время наслаждаться результатами. От души желаю вам счастья. В крайнем случае, у вас всегда остается возможность вернуться к этой главе через месяц, через год или когда угодно. Еще раз поздравляю вас с успешным окончанием наших Курсов Повышения Сексуальной Квалификации. Спасибо за то, что были с нами.

Но если вам любопытно узнать, где кончается прекрасная долина, и хочется раздвинуть горизонты своей сексуальности, — прислушайтесь к моим советам.

Я не случайно оставила такую — терпкую — еду на десерт. Все дело в том, что она полезна далеко не каждому. Эротическая кухня рассчитана на гурманов. Почему? Во-первых, это не ежедневные блюда, а исключительно для особых случаев. Во-вторых, эти яства действительно выходят за пределы «нормальных» половых сношений. Следовательно, приготавливая их, повар должен быть искушенным, готовым к смелым экспериментам, эмоционально устойчивым и влюбленным в секс.

Но главное все-таки вот в чем — *ни в коем случае не используйте эти рецепты, если*

*не уверены в прочности ваших отношений.* Любые сексуальные эксперименты по плечу лишь любящим, внимательным, терпеливым и тактичным парам. Хорошенько подумайте об этом, чтобы уберечься от душевной боли и разочарования.

## ГДЕ ВАШ ГОРИЗОНТ?

Действительно непростой вопрос. Как практикующий сексолог я встречалась с тысячами людей и могу сказать только одно — у каждого свой предел эмоциональных потребностей и возможностей. То, что для вас — туманная линия горизонта, для вашей соседки — надоевший забор собственного дома. Поэтому придется искать ответ в одиночку, опираясь на собственные чувства.

Для начала попробуйте ответить на следующие вопросы. Насколько далеко простирается ваша готовность к сексуальным экспериментам? Какие эротические фантазии вызывают смутное беспокойство? О чем вы до сих пор запрещаете себе даже думать?

Пришло время исследовать последний островок вашей сексуальности. Помните правило эротической капитуляции? Сдаться — значит понять и принять. Вам предстоит понять и принять себя целиком, такой, какая вы есть... Перестаньте бояться своих мыслей и грез. Все, что не наносит ущерба вам, партнеру или окружающим, должно быть внутренне оправдано.

## НЕУЖЕЛИ ЭТО Я?

Я уже говорила — исследования вы будете проводить самостоятельно. Однако выше голову — я укажу путь, который ведет к горизонту.

Следующее упражнение вам с любимым нужно выполнять порознь. Не пугайтесь, это всего лишь письменная работа. Вы снова останетесь наедине со своими мыслями и чувствами. Постарайтесь быть максимально искренними и откровенными. И ничего не бойтесь — записи не прочтет никто, кроме вас самих.

### **«За горизонтом». Упражнение № 1**

*Устройтесь за столом поудобнее, откройте тетрадь. Вверху страницы крупно напишите:*

*Эротическая фантазия, которая вызывает у меня чувство стыда и вины...*

*Не спешите. Хорошенько обдумайте свой ответ. Закройте глаза, расслабьтесь, сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Позвольте «непристойным» мечтам выйти на поверхность сознания. Пусть они все пройдут перед вами... Хоть раз в жизни разрешите себе узнать, чего вы, собственно, хотите! Что вас так возбуждает? Почему вы испытываете вину и раскаяние? Если представляемые сцены вызывают возбуждение, — мастурбируйте!*

*Доведите дело до оргазма. Сегодня все можно.*

*Когда закончите и успокоитесь, беритесь за перо.*

*Как можно подробнее изложите свою «неприличную» фантазию. Итак, при помощи этих вопросов опишите:*

- 1. Действующих лиц.*
- 2. Место и время действия.*
- 3. Разговоры и поступки персонажей.*
- 4. Предметы, используемые во время происходящего.*
- 5. Что придает особую пикантность ситуации?*

*Представьте, что вы бесстрастный репортер, составляющий отчет о некоем происшествии. Будьте предельно откровенны. Избегайте любых оценок и выводов, ваше дело — объективно осветить событие. Затем переходите к очередному заданию:*

*Эта фантазия вызывает у меня следующие чувства...*

*Перечислите все ощущения, например: возбуждение, восторг, страх, радостное предвкушение развязки, вина, стыд, дискомфорт, смущение... все, что угодно! Пишите, бумага все стерпит!*

*Есть ли у вас еще какие-либо фантазии, рождающие ту же гамму переживаний? Безбоязненно выплескивайте их. Чем полнее будет ваш реестр, тем лучше.*

## БОРЬБА С БУМАЖНЫМИ ТИГРАМИ

А теперь ответьте, пожалуйста.

### **1. *Где вы находитесь сейчас?***

Не усмехайтесь, я спрашиваю совершенно серьезно. Где вы? На пиратском корабле в качестве участницы откровенной сцены из вашей фантазии? В пещере разбойников, больнице, своем офисе? Или спокойно сидите в уютном кресле в собственном доме? Надеюсь, так оно и есть. Как видите, мечты не обладают способностью перемещать ваше брэнное тело в пространстве.

### **2. *Кто сейчас рядом с вами?***

Думаю, никого из тех, кто заставляет вас заливаться краской смущения. Свиный одноногий корсар со шрамом через все лицо не материализовался в вашей спальне? Какое счастье! И похотливые мулаты не явились туда требовать бог знает чего? Судя по всему, никакая фантазия не в силах наяву окружить вас героями вымысла.

### **3. *Изменились ли ваши чувства к партнеру?***

Вы стали меньше любить своего мужчину после того, как дали волю воображению? Не собираетесь немедленно упаковать вещи и отправиться на поиски приключений? Нет? Не надо так возмущаться, это был всего лишь вопрос! Видимо, даже самые откровенные фантазии не властны над чувствами. Что и требовалось доказать.

Поверьте, я прекрасно понимаю ваши сомнения и хочу лишь помочь посмотреть на них со стороны. Предаваться мечтам — вовсе не значит воплощать их в действительность. Выдуманное не вольно повлиять на что-либо, связанное с вами. Если вы не вытащите фантазии на свет — они послушно останутся в тени. Если не расскажете о них — будут неизвестными. Вы полностью владеете ситуацией.

И тем не менее фантазии являются неотъемлемой частью вашей личности, поэтому вы не можете просто отречься от этого. Они рассказывают о вас, недвусмысленно свидетельствуют о том, чего вам не хватает в обычной жизни.

Поверьте сексологу — *всем* людям в той или иной степени присущи сексуальные фантазии. И большинство их на самом деле выходит за границы привычных представлений о сексе. Какой смысл мечтать о том, что легко осуществимо! Именно необычность, запретность придает особую остроту нашим мечтам. Поэтому не спешите ставить себе диагноз и обвинять во всех смертных грехах.

Все мы очень разные. Механизм чувственности слишком сложен, слишком глубоко уходит корнями в индивидуальную психику, чтобы можно было объяснить его действие. Я знаю чрезвычайно милую сорокалетнюю даму, любящую жену и мать двоих детей, которая приходит в дикое возбуждение... на похоро-

нах. Думаете, это мешает ей жить? Нисколько. Все немыслимые сцены происходят лишь в ее воображении, абсолютно не тревожа окружающих. Она не собирается ни с кем делиться своими фантазиями и тем более расстраиваться из-за них. Эта мудрая женщина просто принимает себя такой, какая она есть. Советую взять с нее пример.

Как поступить с записями, которые вы сделали? Не рекомендую показывать их кому бы то ни было, даже партнеру. Лучше всего, если вы оба просто уничтожите свои откровения. Если появится желание обсудить их — ради бога. Но каждый из вас обладает священным правом на неприкосновенность внутреннего мира. Призываю всемерно уважать это право.

## РАЗБУДИТЕ «СПЯЩУЮ КРАСАВИЦУ»

Начнем не спеша двигаться в сторону горизонта — с упражнения, которое я называю «Спящая красавица». Предупреждаю, оно по плечу лишь тем парам, которые совершенно доверяют друг другу. Так что хорошенько подумайте, прежде чем будить, — вдруг проснется что-нибудь ужасное.

### *«За горизонтом». Упражнение № 2*

*Определите, кто станет «Спящей красавицей», а кто «Прекрасным принцем». Думаю, на первый раз вам больше подойдет первая роль. Ложитесь на постель и притворяйтесь*

*спящей. Одежду снимать не обязательно. Принц завязывает Красавице глаза и приступает к пробуждению.*

*Следующие полчаса он может делать с ней все, что пожелает. Она полностью в его власти — безучастная, безмолвная, неподвижная, как кукла из секс-шопа. Естественно, Красавице не всегда удается выдержать свою роль. Порой с ней неожиданно происходят удивительные вещи (оргазм, например), но в целом образ должен сохраняться до конца. Запомните только одно правило: если какие-то действия партнера причиняют вам боль или любое неудобство — немедленно скажите об этом или прекратите игру.*

*Затем Красавица превращается в Принца.*

*Вот здесь обратите внимание на свое поведение. Как вы действуете, получив полную свободу? Более смело, раскованно или, напротив, еще осторожнее и нежнее, чем обычно? Что происходит с вашими чувствами? Всегда ли вы их контролируете?*

*Сравните ваши ощущения от пребывания в обоих обликах. Что вас возбуждает сильнее — активность или пассивность? Какую роль вы предпочли бы играть постоянно?*

*Настало время окончательно выяснить это.*

## **РАБЫ ЛЮБВИ**

*Помните «три желания»? Следующее упражнение чем-то напоминает эту игру, толь-*

ко желаний будет гораздо больше. Активный партнер будет не просить а повелевать, пассивный — почти беспрекословно подчиняться. Почти, — потому что за ним всегда сохраняется право отказаться. Не заиграйтесь, это может быть опасно!

### *«За горизонтом». Упражнение № 3*

*Приступайте к упражнению с того момента, как запрете за собой дверь спальни. Разделитесь на Господина (Госпожу) и Раба (Рабыню). Господин приказывает, раб молча повинуется. Можно велеть погасить свет, зажечь свечи, раздеть себя, принести в постель определенные эротические аксессуары, принять какую-то позу — короче говоря, все, что угодно. Возможно, вам захочется, чтобы партнер кормил вас взбитыми сливками с ложечки. Или носил на руках.*

*Желания могут быть и погорячее. Прикажите ласкать ваш клитор или немедленно заняться с вами любовью. Но ни в коем случае не перегибайте палку! Эта игра не подразумевает никаких садистских выходок или оскорбительных приказаний. Рабство мгновенно кончается там, где начинается произвол.*

*Какая роль вам больше по душе? Что предпочитает любимый? Обсудите это. Какие фантазии пришли вам в голову в процессе игры? Что вы хотели бы добавить в нее?*

## ВЗАИМНАЯ ОРАЛЬНАЯ СТИМУЛЯЦИЯ

Из всей огромной «Камасутры» всем почему-то запоминается именно эта, прямо скажем, не самая простая позиция. Как известно, она предполагает взаимную оральную ласку гениталий. Пара ложится на бок, валетом. При этом согнутая нога каждого, лежащая на постели, служит подушкой для головы партнера.

Многие любят порассуждать о преимуществах такой позы, но, мне кажется, далеко не все в действительности ее испробовали. И напрасно. Одно из несомненных достоинств подобной позиции состоит в том, что партнерам приходится постоянно переключать внимание со своих ощущений на действия. А вы уже знаете, как это способствует особой устойчивости возбуждения — подъем по сексуальной лестнице превращается в волшебный полет.

Еще одно преимущество позиции «69» заключается в ее особой интимности. Только представьте — два нежных, любящих рта одновременно прикасаются к самым чувствительным местам, партнеры дарят и получают неземное блаженство! Есть от чего потерять голову.

Вы до сих пор не пробовали этого лакомства? Тогда спешите в постель. Вас ждет незабываемое пиршество.

### *«За горизонтом». Упражнение № 4*

*Займите нужное положение. Если партнеры целуют друг друга попеременно, — первым*

*начинает мужчина. То есть вы получаете возможность полностью сконцентрироваться на своих ощущениях. Когда наступит ваша очередь, бережно возьмите в рот пенис партнера. Лучше всего помогать себе руками, играя как на флейте. Облизните головку члена языком, поцелуйте. Будьте нежной, ни в коем случае не задевайте нежную плоть зубами.*

*Каждые тридцать секунд переключайте внимание с пениса на собственные гениталии. Двигайте бедрами, прижимайте вульву плотнее к губам партнера. Не забывайте про правильное дыхание!*

*Поскольку в такой позиции очень легко потерять контроль над собой, постарайтесь не впасть в исступление и не оставляйте любимого в момент, предшествующий эякуляции. Он не простит вам подобного пренебрежения!*

Вот еще один вариант этой позы. Он специально предназначен для любителей самых острых ощущений.

### **«За горизонтом». Упражнение № 5**

Приготовьте свой любимый фаллоимитатор и вибратор-бабочку. Займите позицию «69», посвятите несколько минут интенсивным ласкам. Затем приподнимите бедра, позволив партнеру ввести хорошо смазанный лубрикантом искусственный фаллос. Пусть любимый энергично работает им.

Включите вибратор и бережно массируйте мошонку и основание пениса, продолжая стимулировать его головку языком. Обычно оргазм наступает в первые же секунды.

## СВЯЖИ МЕНЯ!

Вы, вероятно, смотрели немало фильмов, в которых партнеры связывают друг друга во время любовной игры. Давайте поговорим об этом подробнее.

Прежде всего уясните — партнера связывают не для того, чтобы подавить сопротивление, а, наоборот, — дать возможность испытать более сильный оргазм. Как врач я знаю, что этот прием возбуждает немало мужчин и женщин, однако дальше мысленных образов дело зачастую не идет. Признайтесь, ваши эротические фантазии не содержат ничего подобного? Никаких шелковых шарфов, ремней или лент? Не стесняйтесь, все это совершенно естественно!

Связывание вполне приличный, я бы сказала традиционный, прием для усиления сексуальных переживаний. Медленно подступающий оргазм, когда вы не в силах даже пошевелиться, — фантастическое ощущение, которое, тем не менее, доступно любому. Главное условие — полное доверие между партнерами, желание доставить друг другу удовольствие, сопереживание чужому наслаждению.

Не важно, что нравится вам больше — господствовать или подчиняться, большинству присущи обе потребности. Играм со связыванием предаются многие имеющие вполне традиционные вкусы влюбленные, которым необходимы острые ощущения.

Готовы попробовать? Тогда доставайте из шкафа шелковый шарф!

### **«За горизонтом». Упражнение № 6**

*Задача того, кто играет активную роль, — крепко, но бережно связать партнера (чтобы он мог сколько угодно извиваться, но был не в силах вырваться), а затем довести его до оргазма.*

*Внимание! Связывание станет настоящей игрой — если не будет болезненным или опасным. Никаких кляпов, не говоря уже о тугих веревках и прочих садомазохистских трюках! Наша игра годится только для уравновешенных пар и происходит лишь при обоюдном согласии участников. Жестокость, насилие над партнером, который по-настоящему испугается, — это уже патология, а не любовь. Если вас привлекает именно эта сторона, — немедленно отложите книгу. Я пишу пособие для любящих пар, а не озверевших маньяков.*

*Итак, продолжим. Можно привязать партнера (предварительно подложив под него одну-две подушки) за руки и за ноги к стойкам*

кровати, креслу. Просто стянуть запястья или лодыжки (или и то и другое) шарфом.

Допустим, активная сторона вы. Во время прелюдии доведите партнера до неистовства, не допуская оргазма. Ласкайте любимого руками, языком, прижимайтесь к нему вульвой. Когда видите, что эякуляция близка, сбавьте скорость (со временем вы будете хорошо улавливать такой момент). Возбуждайте партнера столько, сколько он, по вашему мнению, может выдержать. Мужчины обычно крепятся не больше десяти минут. Потом сразу же развяжите партнера! Никогда не оставляйте любимого связанным после оргазма — мышцы могут онеметь (впоследствии пусть он учтет это относительно вас).

Кстати, о пассивном участнике — большинство людей превосходно воспаляются, разжигая чужое желание.

Пусть ваш мужчина, будучи активным партнером, применяет ту же тактику. Рекомендую сосредоточиться на трех главных эrogenных зонах женщины — груди, клиторе и рте. Он должен внимательно следить за вашим состоянием, учитывая, что апогей сопротивления у вас придется на период непосредственно перед оргазмом.

Есть еще один вариант игры. Его обычно предпочитают самые взыскательные гурманы, любители долгих прелюдий и хорошего секса.

## **«За горизонтом». Упражнение № 7**

*Начало традиционное. Хорошенько связав партнера, начните ласкать его пушистым перышком (некоторые предпочитают использовать мягкую беличью кисть для рисования). Обведите им лицо любимого, не торопясь спускайтесь к соскам, подразните их. Помучайте томительными прикосновениями к пупочной впадине и приступайте к гениталиям. Стоны и неистовые движения партнера доставят вам неземное наслаждение.*

*Чтобы сделать впечатление более острым, в самом начале завяжите любимому глаза непрозрачной повязкой. А легкое перышко и вообще может стать постоянной принадлежностью традиционной любовной прелюдии. Попробуйте, не пожалеете!*

## **УЖИН ДЛЯ ДВОИХ**

Как вы думаете, почему ужины, любые — при свечах, в любимом ресторане, при свете звезд, наконец, — непременно заканчиваются в постели? Можно ли отсюда сделать вывод, что ужин является преддверием секса?

И да и нет. Финал романтического завтрака обычно тот же. И пикника. Короче говоря, еда имеет непосредственное отношение к сексу. А раз так, было бы грешно противиться природе. Давайте же подчеркнем и усилим эту во всех отношениях приятную зависимость!

В очередном упражнении нам придется распрощаться практически со всеми привычными атрибутами трапезы. Долой посуду, салфетки и хорошие манеры! Да здравствует откровенная связь: еда — секс! И ничего лишнего.

Отправляйтесь в магазин. Нам потребуются только те продукты, которые можно есть руками, — канане, мягкий сыр, фрукты (чем сочнее, тем лучше), муссы, паштеты, икра, филе цыпленка или любое другое мясо без костей. Выбирайте самое вкусное, самое любимое. Не забудьте про напитки — шампанское, вино, фруктовый сок, минеральная вода, питьевой йогурт... Побалуйте себя настоящим пиршеством.

Затем поищите на антресолях старое покрывало (или простыню) и два-три полотенца. Приготовьтесь к тому, что на всем будут пятна и лужи — есть-то вы будете руками. Поэтому выберите, чего не жалко.

### **«За горизонтом». Упражнение № 8**

*Начните с создания интимной обстановки. Погасите свет, зажгите свечи, включите романтическую музыку, воспользуйтесь благовониями. Расстелите на полу покрывало, положите рядом полотенца и приступайте к сервировке. Полностью разденьтесь — для сексуального ужина это обязательно. Расслабьтесь. Сделайте несколько дыхательных упражнений. Запомните три главных правила:*

- 1. Вы оба должны быть немые как рыбы.*
  - 2. Запрещается пользоваться любой посудой, кроме собственных ладоней и любых частей тела партнера.*
  - 3. Строжайше запрещается есть самостоятельно — только из рук партнера.*
- Все поняли? Тогда приступайте!*

*Кормите друг друга, поите из бутылок, сливайте с тел яства и напитки. Вполне возможно, что очень скоро вас потянет на иные лакомства. Дайте себе волю! Хоть раз сойдите с ума, валяясь среди фруктов и раздавленных пирожных.*

*Потом примите хорошую ванну вдвоем. А теперь идите и посмотрите, что творится в спальне. Неужели это были вы?!*

## ПОСЛЕДНИЙ ШТРИХ

Ну вот и подошел к концу мой сборник эротических рецептов. Надеюсь, некоторые из блюд вам еще не раз захочется приготовить у себя в спальне. Что сказать напоследок? Хорошую трапезу принято заканчивать десертом. Не будем нарушать эту традицию, ведь я приберегла вам нечто особенное.

Любите торт-мороженое? Со взбитыми сливками, свежими ягодами и орехами? Тогда открывайте тетрадь и записывайте. Вам потребуются:

- *слегка подтаявшее, мягкое мороженое*

- шоколадный, карамельный, ананасовый сиропы или соусы (комнатной температуры)
- взбитые сливки
- вишни без косточек, клубника, ломтики банана
- кокосовая стружка или сахарная пудра для украшения

Единственное условие — есть по очереди. Пока один лакомится, второму придется исполнять роль... блюда! Догадались, в чем тут дело?

### **«За горизонтом». Упражнение № 9**

Эротическая кухня отличается от обычной еще и тем, что «посуду» приходится мыть дважды — до и после еды.

Примите ванну или душ вдвоем. Хорошенько намыльте друг друга, взбейте густую пену, смойте водой, как следует вытритесь. Надеюсь, вы заранее позаботились о романтической обстановке в ванной? Интимный полумрак, зажженные свечи, тихая музыка... А где же продукты? Вот они, на подносе рядом! Тогда можно начинать.

Возьмите любой сироп и вылейте немного на грудь любимого. Теперь медленно, ласкающими движениями, размажьте густую жидкость по коже. Какой сладкий аромат! И до чего же вкусно! Разыгрался аппетит? Слизните чуть-чуть сиропа с груди партнера, проведите языком по его животу. Кажется, чего-то не хва-

*тает? Добавьте мороженого, полейте шоколадным соусом, украсьте «блюдо» размятой в пальцах клубникой. Невозможно оторваться!*

*Покройте гениталии любимого взбитыми сливками, фруктами, кокосовой стружкой — и приступайте к пиршеству. Если хотите доставить своему мужчине поистине неземное наслаждение, добавьте мороженого (только не из холодильника!) Резкое ощущение прохлады тут же должно смениться обжигающими прикосновениями вашего языка. Божественно!*

*После того как любимый спустится с небес — ваша очередь выполнять роль блюда.*

## **НЕСКОЛЬКО СЛОВ НА ПРОЩАНИЕ**

Ну, как вам путешествие? Скажите честно, далеко ли удалось зайти? Кем вы себя чувствовали — маленькой девочкой, потерявшейся в густом лесу, или взрослой женщиной, гуляющей по ближайшему парку? И где теперь горизонт — рядом или дальше, чем прежде?

Совершенно не имеет значения, как вы ответите на эти вопросы. Важнее то, что теперь можно себе их задать. Вы взошли на вашу вершину вместе с любимым. Нерасторжимые узы секса соединили вас — на счастье и радость обоим.

Не останавливайтесь на достигнутом! Надеюсь, суперэротическое восприятие действительности вы не перестанете развивать и в дальнейшем. Мне хотелось дать вам не исчер-

пывающую эротическую программу, а пробудить и стимулировать творческое воображение. Любая книга о сексе служит лишь отправной точкой дальнейших экспериментов. Впереди еще множество неоткрытых земель и райских уголков! Пусть огонь чувственности озаряет вашу жизнь, зовет к поискам и облегчает искания.

Я не знаю, куда заведет вас воображение. Вполне вероятно, вы захотите вместе посетить какой-нибудь хороший секс-шоп и выбрать аксессуары по вкусу. А может, решите устроить себе медовый месяц или хотя бы уик-энд. Соберите сумки, садитесь в машину и поезжайте куда-нибудь денька на два. Подумайте, как прекрасно ходить по незнакомым улочкам, взявшись за руки, как когда-то... Ерунда, если список осмотренных достопримечательностей ограничится спальней в придорожном мотеле, — зато сколько впечатлений! Вернувшись домой, вы будете чувствовать себя помолодевшими и по-новому влюбленными друг в друга... Можно снять собственный эротический фильм, извлечь на свет свои сексуальные фантазии и устраивать «домашние спектакли». Можно все, если только этого хочется вам обоим.

Забудьте о стыде и страхе. Слушайте собственное сердце, оно не ошибается. В любви и сексе не существует никаких других правил, кроме взаимного наслаждения. В какой

еще области человеческой жизни наши возможности столь безграничны?

Что посоветовать на прощание? Только одно — любите и желайте друг друга, лелейте узы секса! От всей души желаю вам счастья!

*Ваша доктор Кислинг*

*Научно-популярное издание*

**Он+Она...**

**Кислинг Барбара**

**СЕКСУАЛЬНЫЕ ИГРЫ**

**Руководство к немедленному действию**

Перевод с английского

Ведущий редактор *Н.А. Красновская*

Технический редактор *Э.М. Соболевская*

Корректор *А.А. Князева*

Компьютерная верстка *И.А. Ильиной*

Компьютерный дизайн обложки *П.Н. Гуляева*

ООО «Издательство Астрель»

143900, Московская обл., г. Балашиха,

пр-т Ленина, д. 81

ООО «Издательство АСТ»

667000, Республика Тыва, г. Кызыл,

ул. Кочетова, д. 28

Наши электронные адреса:

[www.ast.ru](http://www.ast.ru)

E-mail: [astpub@aha.ru](mailto:astpub@aha.ru)

Ордена Трудового Красного Знамени

ГУП Чеховский полиграфический комбинат

Министерства Российской Федерации по делам печати,  
телерадиовещания и средств массовых коммуникаций

142300 г. Чехов Московской области

Тел. (272) 71-336, факс (272) 62-536