

Анна Асманова
Удовольствие по-женски

Просто и увлекательно о женской сексуальности



Анна Асманова

Удовольствие по-женски

**Просто и увлекательно о женской
сексуальности**

Шрифты предоставлены компанией «ПараТайп»

Корректор Эльвира Мамонтова

Иллюстратор Екатерина Кошман

© Анна Асманова, 2018

© Екатерина Кошман, иллюстрации, 2018

Книга написана в формате разговоров с подругой, легко и эмоционально. Вам не будет скучно.

В ней есть самое важное о женской сексуальности. Вы получите ответы на вопросы, которые вас тревожили.

В ней описаны лучшие практики для развития сексуальности. Вы сможете увеличить количество и качество удовольствия в своей жизни.

18+

ISBN 978-5-4493-8334-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Оглавление

[Удовольствие по-женски](#)

[Предисловие](#)

[Глава 1. Неправильный оргазм. История Маши](#)

[Глава 2. Вагинальный vs клиторальный](#)

[Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?](#)

[Глава 4. Его Величество Клитор](#)

[Глава 5. Значение оргазма. История Кати](#)

[Глава 6. Зачем нам оргазм?](#)

[Биология](#)

[Психология](#)

[Гормоны](#)

[Отношения](#)

[Качество жизни](#)

[Глава 7. Правильный оргазм — что это? История Женьки](#)

[Глава 8. Ожидания и реальность](#)

[Глава 9. Амплитуды оргазма](#)

[Глава 10. Можно ли развить оргазм?](#)

[Глава 11. Где заблудился мой оргазм? История Аси](#)

[Глава 12. Нет оргазма. Почему?](#)

[Физиология](#)

[Мастурбация](#)

[Оральные контрацептивы](#)

[Образ жизни](#)

[Психология](#)

[Глава 13. Уроки сексуальности. История Алинки](#)

[Урок первый. Самомассаж](#)

[Урок второй. Эрогенные зоны](#)

[Урок третий. Моменты удовольствия](#)

Экзамен. Новая Аlinka

Приложение

Практика развития эrogenных зон

Практика интимного самомассажа

Практика Свидание с собой

Предисловие

Привет, я — Аня. Мне 35 лет, и я... женщина. В детстве я не хотела быть девочкой и переживала стыд по поводу взросления своего тела. А подростком носила мальчишеские стрижки, толстовки и джинсы. Да и позже, уже физически созрев как женщина, внутренне себя ею не чувствовала. Мне пришлось пройти долгий путь, чтобы встретить свою внутреннюю женщину, познакомиться с ней и начать выстраивать счастливые отношения.

Привет, я — Аня. Мне 35 лет, и я... жена. Я никогда не мечтала о замужестве и не ждала предложения. И даже внутренне разозлилась, когда его получила. Но оказалось, можно и со штампом в паспорте быть соратниками, партнерами и жить так, как мы сами для себя выбрали. Моим отношениям 10 лет, и штамп в паспорте не сделал их скучнее и банальнее, как я предполагала.

Привет, я — Аня. Мне 35, и я женский психолог-сексолог. У меня нет званий или 20-летнего стажа, но есть вдохновение и желание помогать женщинам распускаться. Я сама начала распускаться не так давно, и моя жизнь стала разворачиваться в увлекательные сюжеты. И я хочу, будучи на эмоциональном гребне собственных метаморфоз и изменений моих клиенток, поделиться своими знаниями с теми, кому это нужно.

Эта книга о женщинах и для женщин. Она об удовольствии в жизни, об оргазмах и о том, как плотно вплетена наша сексуальность в ткань повседневной жизни. Я постаралась сделать ее максимально душевной и простой для понимания, без профессиональной лексики, менторского тона и статистических

данных. Я решила написать ее потому, что мне самой, моим подругам и женщинам, которые встречались время от времени на жизненном пути, никто не рассказывал важных вещей о сексе, женском теле, важности удовольствия в жизни.

Наши матери выросли в советских реалиях, а их матери — во времена войны и голода, где первичным стремлением было простое выживание, а совсем не качество жизни.

Мы же с вами живем уже в совсем другом мире, где достаточно еды и других ресурсов, развита медицина и нет необходимости тяжело трудиться физически. У нас появилось больше времени, больше ресурсов для того, чтобы не просто выживать, но жить счастливо, радостно и качественно. А наша сексуальность и удовольствие — это самый естественный для нас механизм получать радость, обновляться и быть энергичными. Но этому нас никто не учил, а чаще тема сексуальности вообще «заметалась под половик», была запретной и стыдной. Не было сексуального образования в школе, не было его и дома.

Всё, чему я сама научилась в процессе взросления от подружек, из фильмов, из художественных книг с эротическими сценами, создало беспорядок и в корне неверное понимание процессов сексуальности.

Как и многие из вас, я жила с ощущением данности: что дано — то дано, ничего изменить нельзя. Как цвет глаз и форма черепа, так и отношение к своим половым органам и ощущения от секса — это нечто врожденное.

Позже, когда я начала работать как психолог, почти у каждой

второй клиентки всплывал вопрос о сексуальных проблемах. У кого-то годами не было секса, у кого-то были ссоры с партнерами на этой почве, кто-то просто не хотел секса и не знал, как в себе это желание разбудить, кто-то мучился от неудовлетворенности из-за отсутствия «вагинального» оргазма и чувствовал себя при этом неполноценной.

Я спрашивала себя, почему взрослые женщины, умеющие всё на свете — от вышивания до проектирования самолета, не могут познакомиться со своим телом и сделать свою сексуальную жизнь приятной?

Оказалось, что многие из нас слабо осведомлены о своем теле, о строении собственных половых органов. Иногда женщина может не знать, где у нее клитор, а где вход во влагалище. И я сейчас говорю не о юных девушках, а о женщинах среднего возраста, с высшим образованием, детьми, карьерой. Они могут управлять штатом сотрудников, решать сложные инженерные задачи, цитировать Канта в подлиннике, но не знают, где у них находится клитор и как он выглядит.

Конечно, в теме секса у нас всех еще много стыда — это наше «совковое» наследие.

Много мифов, потому что практически все мы сексуально необразованны. Обучены на подсмотренном у родителей порно, на историях друзей, таких же глупых в интимных темах, как мы сами, на любовных романах, где «он с порога вошел в ее раскрытый бутон и подарил ей неземное наслаждение».

Еще в юности, пытаясь читать «Основы сексологии» Мастерс и Джонсон, строгую книжку в бордовом переплете из библиотеки

родителей, я с трудом могла проникнуть сквозь смысл этих цифр, терминов и научных данных. Это всё было так далеко от тех вопросов, которыми я задавалась... Помню, мне тогда хотелось, чтобы кто-то перевел мне все эти сотни страниц в простой и понятный код.

И в этой книге я постаралась в максимально простой манере рассказать о базовых понятиях женской сексуальности так, как если бы я рассказывала это подруге, сидя на кухне за чаем с шарлоткой. А также дать практические упражнения, которые помогут узнать свое тело лучше, настроить с ним связь и позволить себе то удовольствие, на которое оно способно.

Консультация психолога-сексолога не всем доступна финансово, к тому же не каждая женщина, даже имея проблему, отважится открыться и довериться специалисту, потому что тема секса до сих пор табуирована. А позволить себе книгу и прочесть ее хоть под подушкой, хоть вместе с партнером может любая, в этом нет никаких ограничений.

И я за то, чтобы у нас было как можно меньше ограничений — хоть внутренних, хоть внешних. Ведь именно они не дают нам жить на максимум. Я буду рада, если как можно больше женщин смогут почувствовать себя более свободными и более счастливыми, раскрывая свою сексуальность.

Глава 1. Неправильный оргазм.

История Маши

С Машей мы работали в отделе рекламы. Ходили вместе на обед, прикрывали друг друга перед начальством, обсуждали девичьи темы, чтобы отвлечься от рабочих задач. Приятельствовали, можно сказать. И когда Машка уволилась, наша связь не оборвалась. Мы продолжали встречаться и точно так же обсуждали девичьи истории, но уже не с целью отвлечься от работы, а просто так, по-дружески.

В тот день, сидя на своей крошечной кухне, она подозрительно ерзала на стуле и суетилась, было видно: есть тема, о которой она готовится заговорить, но пока не решается. И спустя час нашего диалога о работе-погоде я решила спросить ее напрямую:

—Маш, ты сегодня какая-то странная. Случилось чего?

Она заерзала на стуле еще сильнее, а потом, набрав полные легкие воздуха, начала:

—Проблема у меня, — выдохнула она из себя. — Даже не знаю, как это все сформулировать... В общем, кажется, я фригидная. Мы уже 5 лет вместе живем, но у меня с ним ни разу не было оргазма. Ну и сейчас уже я просто симулирую, потому что как иначе? Я даже не знаю, какой выход может быть. Поначалу я не симулировала, но он же видит, что я не кончаю, и спрашивает постоянно, что не так, в чем проблема, с остальными у меня тоже так было или это в нем дело? А я сама не знаю, в чем проблема. Ну и, чтобы конфликтов не было у нас на почве секса, чтобы он не подумал, что я какая-то пальцем деланная, я, в общем, начала притворяться. Чтоб его подбодрить. Мне-то не жалко, мне и секс приятен, в принципе. Не скажу, что желание большое есть, но заниматься им я могу, не в напряг мне.

—А с другими-то как было? Был оргазм? — спрашиваю я.

—Так у меня и других-то почти не было.

—Как это — почти?

—Ну, с одноклассником было один раз, а потом пару раз с парнем из соседней группы в универе, а потом Толик был из соседнего дома — тоже встречались-то мы месяц от силы. И все. Потом Петя появился. Ну, короче, не было. С другими тоже не было, — видно было, что Машу накрыла тяжелая дума о ее непростой «фригидной» женской доле.

—Маш, ну а сама с собой ты как?

—Ты это чем? — она опять заерзала на стуле.

—О чем? О мастурбации я. Когда мастурбируешь, бывает у тебя оргазм?

—Аааа... Я это редко практикую, конечно. Но да, при мастурбации бывает. И знаешь что? — она почему-то перешла на шепот. — Даже не один, между прочим.

Произнеся это, мечтательно закатывает глаза, молчит. А потом вдруг неестественно визгливым голосом добавляет:

—Но мне от этого не легче, мне нужен нормальный оргазм. Вагинальный, какой все здоровые половозрелые женщины имеют. Петя бы, наверное, неслабо психанул, узнав, что с ним у меня никак, а с самой собой все в шоколаде. Какому мужику такое понравится?

—Ну, слушай, а если попробовать тебе во время секса с Петей делать то, что ты делаешь, когда мастурбируешь? И его научить, включить в эксперимент, так сказать.

—Ты в своем уме? Это ж как унижить человека. Все равно, что сказать, что он сам ни на что не способен. Или как за его счет решать свою проблему. Нет у меня вагинального оргазма — моя проблема. Чем его комплексами нагружать, лучше уж буду продолжать имитировать. Может, со временем всё как-то улучшится у меня. Вон,

читала в журнале, что у некоторых после родов оргазм появляется. Может, и у меня так будет.

—А если не будет? Так и будешь имитировать до пенсии? — спрашиваю.

—Да мне уже 30, так что недолго осталось-то! — отвечает она со смехом.

Смеемся так, что от напряжения выступают слезы. Так часто бывает, когда смеешься над чем-то неясным или пугающим.

Оргазм. Что тут неясного? Пугающего? Как может он повлиять на отношения мужчины и женщины? Может ли он подтолкнуть к обману? Может ли, наоборот, сблизить двух людей?

Мы сидим на маленькой кухне типовой квартиры. Окна нараспашку — лето. С улицы доносятся детские голоса и отдаленный гул машин. Все эти звуки отчетливо слышны, потому что мы уже минут десять сидим в абсолютной тишине, вяло прихлебывая остывший чай и размышляя над темой нашей беседы.

Такую беседу каждая из нас могла вести и не один раз в жизни. И проблемы Маши и Пети знакомы многим парам. Я бы хотела, чтобы в тот летний вечер кто-то рассказал мне и Машке обо всех этих нормальных и ненормальных оргазмах и о том, что никакая она не фригидная и все с ней в порядке, скрывать от Пети, а тем более стыдиться, — нечего.

Но мы сидели и с тоской думали о трудностях оргазма, честности в отношениях, удовлетворенности сексом. И все это казалось таким сложным...



Вот, что бы я рассказала Машке в тот вечер, если бы знала. А поскольку не рассказала тогда, расскажу сейчас. Может быть, здесь найдется такая же Маша с такими же или похожими трудностями.

Глава 2. Вагинальный vs клиторальный

Когда-то давно Фрейд разделил женские оргазмы на вагинальный и клиторальный. И клиторальный оргазм назвал незрелым, а вагинальный — здоровым, полноценным, зрелым, который и должна испытывать правильная женщина.



И до сих пор живо мнение о существовании правильного и неправильного оргазмов.

Современные сексологи всё еще делятся на два лагеря: один поддерживает идею о вагинальном и клиторальном оргазмах,

а другой придерживается мнения, что все оргазмы у женщины имеют общее начало — клитор — и, по сути, являются клиторальными.

Современные западные сексологи, дабы избежать путаницы и снизить число неврозов, связанных с восприятием оргазмов как «правильных» и «неправильных», стали называть место локализации оргазма клиторальным комплексом.

Таким образом, во многом благодаря Фрейду центром женской сексуальности считается влагалище, а не клитор. И, по-прежнему, большинство из нас свято верит в то, что настоящий женский оргазм — это оргазм, полученный во время «нормального» полового акта. Да, самый распространенный способ получения оргазма — половой акт. У мужчин. А у женщин самый распространенный способ — это стимуляция клитора.

Мы привыкли видеть в фильмах, читать в книгах, что женщина получает удовольствие именно от проникающего секса. Можно сказать, это культурный миф, и неудивительно, что женщины очень озабочены тем, чтобы получать оргазм «нормальным» способом. Из этого мифа произрастает немало женских комплексов: страх показаться фригидной, незрелой, боязнь заявить партнеру о том, что для оргазма необходима дополнительная стимуляция клитора, и нередко всё это приводит к тому, что женщина годами имитирует оргазм.

И не только женщины страдают от мифа о вагинальном оргазме как о единственно правильном. Мужчины также могут переживать, что не могут удовлетворить женщину «нормальным» способом. Все эти переживания о своей сексуальной несостоятельности, как мужчин, так и женщин, происходят от банальной неграмотности в вопросах сексуальности.

Одно только мнение о том, что влагалище является центром сексуальности, уже создает массу проблем в понимании партнерами

друг друга. Да даже не партнерами, а самой женщиной. Ведь если влагалище — то место, которое отвечает за оргазм, а я не могу достичь его таким путем, значит, со мной что-то не так? С нами со всем всё так. Просто не влагалище, а клитор — центр женских оргазмов.

Глава 3. Сколько видов оргазма способна испытать женщина?

Если задать этот вопрос Гуглу, можно найти 7 видов, 11 видов или даже 24 вида оргазма у женщины. Но в данном случае речь идет о простой подмене понятий.

Кто-то когда-то назвал приятные экстатические ощущения оргазмом, и с тех пор виды оргазмов плодятся, как кролики. Анальный, вагинальный, маточный, струйный, цервикальный, сонный...

Словом «оргазм» стали называть широкий спектр просто приятных ощущений. Горячий душ в холодное время года — оргазм, холодное шампанское жарким летним вечером — оргазм, интеллектуальная беседа с приятным мужчиной — тоже оргазм.

Когда в 17 лет юноша, к которому есть влечение, прикоснется к твоему плечу, это может вызвать такие сильные телесные и эмоциональные переживания, что это вполне можно назвать «плечевым» или «ручным» оргазмом. Почему нет? Отсюда недалеко и до оргазма всего тела или оргазма души, космического оргазма.

Но оргазм един, как у женщин, так и у мужчин. Он может переживаться по-разному, с разной интенсивностью, длительностью, наполненностью, но эротическим приёмником будет один орган: у женщин это клитор, у мужчин — головка полового члена.

Отличаются способы достижения оргазма: коитальный, внекоитальный, паракоитальный.

Коитальный — полученный во время полового акта, внекоитальный — оргазм от стимуляции клитора, оргазм во сне,

от стимуляции эрогенных зон, паракоитальный — половой акт +стимуляция эрогенных зон.

Все эти виды оргазмов будут переживаться по-разному, но все они имеют у женщины общую локализацию — клитор.

Например, оргазм от стимуляции головки клитора даст, скорее всего, локализованные, более яркие и острые ощущения. Он может чувствоваться, как взрыв.

Оргазм от фрикций более глубокий, широкий, нарастающий плавно, долгий.

Оргазм от фрикций и стимуляции клитора может совместить два предыдущих описания, как будто на фоне глубокой волны происходит резкий и острый взрыв.

Многие женщины комплексуют по поводу того, что не могут получить оргазм во время полового акта с партнером. Они считают неприемлемым трогать клитор, считая, что влагалище и есть эпицентр оргазмов. Но если рассматривать эту же ситуацию применительно к мужскому оргазму, это будет то же самое, что пытаться добиться оргазма, не касаясь головки члена, а лишь стимулируя его ствол. У мужчин никаких делений на ствол, головчатый, мошончатый оргазм нет, и это здоровое отношение, которого недостает в понимании женской сексуальности.

Итак, оргазм един. Могут различаться способы его получения, но приёмником и передатчиком сексуальных нервных импульсов в женском теле служит клитор.

И дальше в главе, посвященной клитору, я подробнее опишу строение и работу главного женского органа удовольствия.

Глава 4. Его Величество Клитор

Клитор — единственный орган в человеческом теле, имеющий только одну функцию: получение удовольствия. Орган—гедонист. В сравнении с мужской анатомией, где у члена несколько функций (мочевыводящая, выделение спермы и получение удовольствия от секса), в женском теле природа четко разделила задачи.

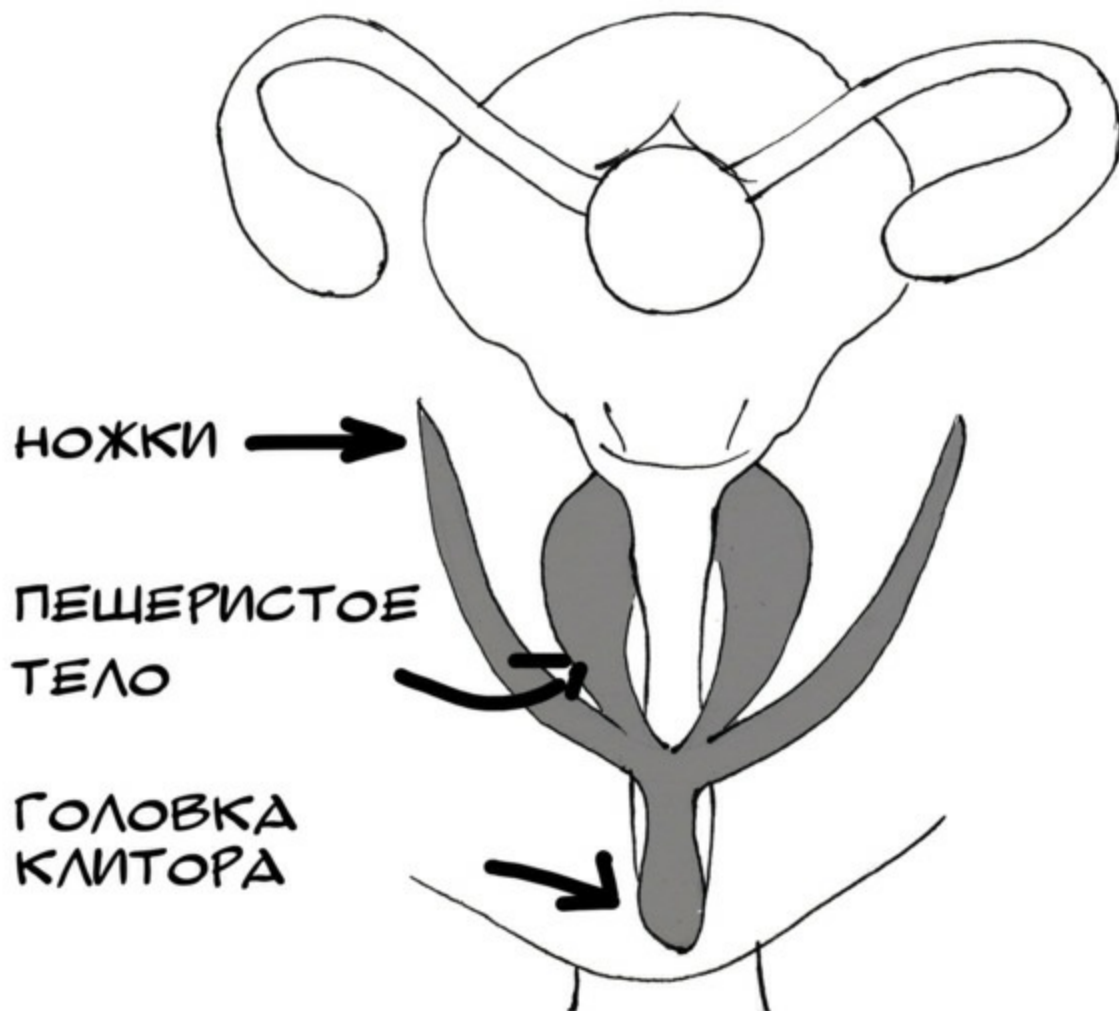
Вопреки мнению о том, что женщина должна получать удовольствие исключительно от проникающего секса, женское влагалище почти не имеет нервных окончаний, за исключением нижней его трети. Это связано с необходимостью рожать. Если бы влагалище было хотя бы наполовину таким же чувствительным, как клитор, женщины при родах умирали бы от болевого шока. И так как в основе человеческого существа заложено два стремления — избегание страдания и получение удовольствия — секс и деторождение как две большие опасности стали бы тем, чего нужно избегать.

Умная природа вынесла главный орган удовольствия за пределы родовых путей и наделила головку клитора 8 тысячами нервных окончаний, чтобы у женщины был хороший стимул для секса и продолжения рода. Для сравнения: в головке полового члена расположено около 4 тысяч нервных окончаний.

Каков же он, этот орган удовольствия?

Клитор — это не бугорок над половыми губами, а орган длиной от 8 до 20 сантиметров. Головка клитора расположена над половыми губами и покрыта плотным кожным капюшоном из-за большой чувствительности. А тело клитора, разделяясь на ножки, огибает вход во влагалище, находясь под половыми губами. В каждой ножке клитора находятся пещеристые тела, которые при возбуждении наполняются кровью и набухают. Это набухание сужает нижнюю треть

вагины. Во время оргазма ножки пульсируют — это и есть те сокращения, которые многие привыкли считать вагинальным оргазмом. Весь этот процесс ученые увидели и зафиксировали на первом 3D-сканировании эрегированного клитора в 2009 году.

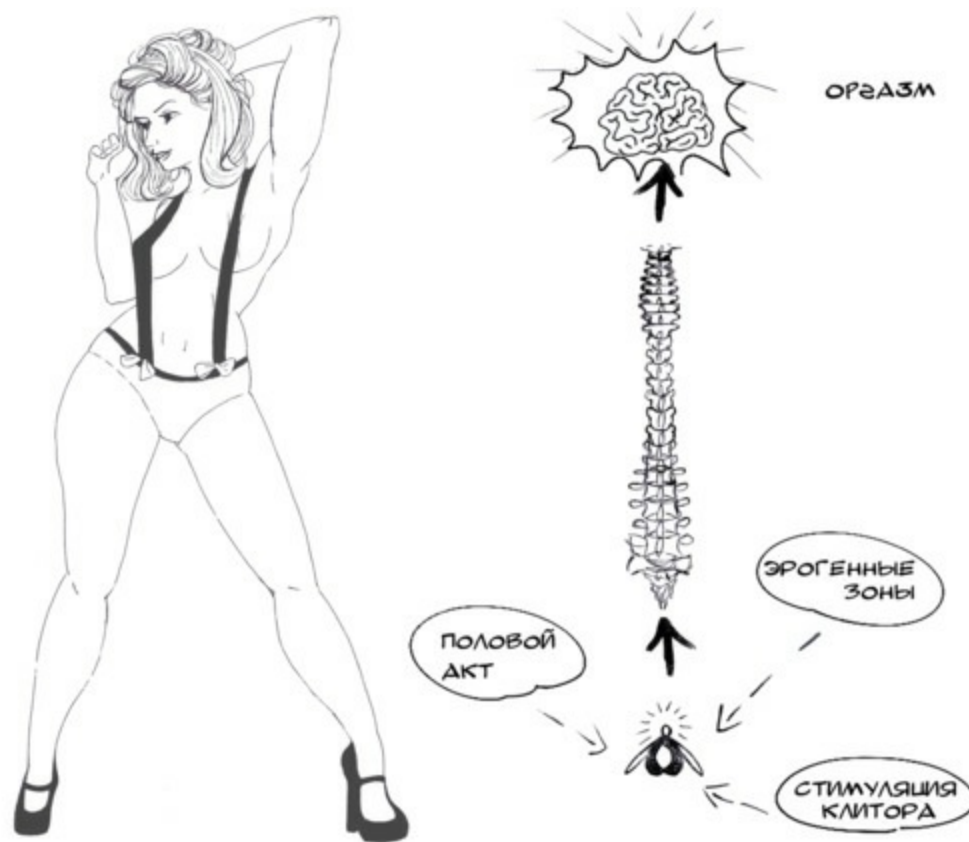


Женская анатомия многие века оставалась серой зоной не только для самих женщин, но и для ученых. Так что современная сексология, можно сказать, только начинает путь к раскрытию механизмов и тайн женской сексуальности.

«Как же женщины могут получать спонтанные оргазмы или оргазм от стимуляции сосков без непосредственных прикосновений к клитору?», — спросите вы.

Клитор — это точка входа сексуального импульса. Когда раздражается эрогенная зона (например, грудь), сигнал передается клитору, а затем по спинному мозгу в головной, где и запускается процесс оргазма и дается команда для выработки гормонов, отвечающих за удовольствие.

Это значит, что не обязательно напрямую стимулировать клитор, чтобы получить оргазм. Можно получать оргазм от прикосновения к эрогенным зонам, но точкой входа сексуального импульса все равно будет клитор.



Если представить женскую сексуальную систему как интернет-

канал, где сигнал идет от эрогенной зоны к клитору, а оттуда в головной мозг, то станет понятно, почему у некоторых женщин оргазмы происходят быстро и на полную мощность, у кого-то — редко и тускло, а у кого-то и вовсе не случаются.

Интернет-канал — это наши нервные окончания, по которым бежит сексуальный импульс. Чем более развиты нервные окончания, чем более они чувствительны, тем чище и быстрее передается сигнал.

Ширина интернет-канала влияет на качество сигнала, оно остается высоким на всём пути передачи. А если канал передачи узкий, с повреждениями внутри, то сигнал, проходя по нему, будет постоянно теряться, обрываться, искажаться и, если и дойдет до точки назначения, то его качество будет совершенно иным.

Так же происходит и с сексуальным импульсом. Чем шире и качественнее наш канал передачи, тем быстрее будет происходить возбуждение, быстрее достигаться оргазм и, конечно, все ощущения будут переживаться ярко и полно, без потери качества.

Слабый интернет-канал может быть результатом многих причин, подробнее я коснусь этой темы в следующих главах. Но важно знать главное: то, какой у вас интернет-канал, зависит от того, занимались ли вы его развитием и насколько интенсивно, потому что, в основном, сексуальность женщины спящая, ее нужно будить и развивать.

В отличие от мужчин, у которых оргазм наступает с первым семяизвержением, женский оргазм формируется постепенно.

Первые месячные у девочки сообщают о том, что у неё начали созревать структуры мозга, ответственные за оргазм. Но их созревание может длиться долгие годы. И во многом это формирование складывается из практики: мастурбации, воздействия на эрогенные зоны, регулярной половой жизни. Именно поэтому у многих женщин нет оргазма в начале половой жизни, он

развивается намного позже, спустя месяцы или даже годы.

Глава 5. Значение оргазма.

История Кати

В середине сентября, когда воздух уже стал прозрачным и острым, я сижу на веранде кафе. Наблюдаю. Блондинка с ярким макияжем и в лучшем своем наряде спешит на встречу. Наверное, с поклонником. А вот девушка в плюшевом спортивном костюме тащит за руку ребенка, который сопротивляется. Группа подростков проходит мимо — быстро, порывисто, смеясь и возбужденно что-то обсуждая.

С каждым порывом ветра с дерева падает новая партия листьев, покрывая асфальт всё более плотным слоем. Я жду Катю, которая опаздывает вот уже на 20 минут. Ну, это понятно — у нее жизнь кипит: двое детей, муж, работа, тещина дача еще. Она всегда в каком-то цейтноте живет с тех пор, как стала семейной.

—Фу-уф, наконец-то я вырвалась! — слышу запыхавшийся голос и поворачиваюсь на его звук. Раскрасневшаяся Катя стоит, стягивая с шеи шелковый шарф, поправляет волосы, выбившиеся из пучка сзади.

—Прости за опоздание, ты ж знаешь, вечно у меня какие-то события в последний момент случаются.

—Привет, — отвечаю, вглядываясь в ее озабоченное лицо. — А я даже удовольствие получила от твоего опоздания. За людьми понаблюдала, увидела, какая осень красивая в этом году. Так что не извиняйся.

Она не садится, а падает с грохотом на стул. Переводит невидящий взгляд на эту осень, о которой я упомянула. И с улыбкой переведя взгляд на меня, говорит:

—Вот как у тебя так получается — во всем находить приятное, а?

Я бы наверное, психанула, если бы кто-то заставил меня ждать. И так времени в обрез на все, а тут еще сиди, людей разглядывай, — говорит она это вроде бы в шутку и чтобы разрядить обстановку, но морщина на лбу от насупленных бровей все еще не проходит, хотя на лице уже видна полуулыбка.

—Кать, ты ведь знаешь, что у меня самой еще несколько лет назад такое созерцание слабо могло бы получиться. Тоже неслась всё время куда-то сломя голову — всё в мире было важнее, чем я сама. И сижу я и втыкаю в то, какая осень красивая, не потому, что у меня это само собой всегда получалось, а потому что когда-то мне просто надоело бежать.

—Знаю. Но блин, как же сложно всё! Иногда думаю: вот собрала бы свои шмотки и сбежала бы в ночь — от мужа, от работы, от детей даже. Такая у меня картинка в голове в последнее время крутится. Крыша подтекает уже...

—А чего так? Что-то случилось конкретное или просто осенняя хандра?

—Да случилось. Везде понемногу. На работе вроде сокращение штата грядет, а я как раз в последнее время много косячу. Не знаю, что со мной, мозг как будто становится киселем, как только нужно какую-то срочно-важную задачу выполнить. С Кириллом вечные разборки дома: то не то, это не это. Ничего он не хочет — ни с детьми время провести, ни помочь по дому, сядет и тупит в телевизор. Даже разговаривать не хочет, кризис у него какой-то. И детям постоянно что-то от меня надо, ну ни минуты покоя дома. Короче, я, по ходу, на пределе, и мне срочно надо в отпуск, — она тяжело вздыхает и опять переводит на улицу невидящий взгляд.

—В отпуск тебе надо. Причем одной, без семьи. В какой-нибудь индийский ашрам запереться и медитировать днями напролет, — я смеюсь, потому что ашрам в сравнении с ежедневной гонкой,

в которой живет Катька, кажется каким-то оксюмороном в данной ситуации.

—Ой, мечты, мечты... Я бы хоть в чисто поле в палатку на 3 дня, чтобы хоть как-то отдохнуть.

—Ну, а если серьезно, ты же как-то отдыхаешь? Ну, там, гуляешь, я не знаю, или шарф по вечерам вяжешь, или что-то такое делаешь для перезагрузки?

—Ага, делаю, — она закатывает глаза вверх, как будто пытаюсь найти выражение получше для того, чтобы мне описать свои эмоции. — Мои 10 минут тишины в день — это когда перед сном я пытаюсь прочитывать хотя бы главу из книги о продажах. Книгу эту я читаю уже полгода, наверное. Или даже дольше. А все остальное время — оно не мое. Жесть, да?

—Ну, жесть — не жесть, тут каждому свое. Как говорится, что для паука порядок, для мухи — хаос. Но как-то отдыхать и перезапускаться надо. Напряжение это никуда не девается. Ты помнишь меня на моей прежней работе? Я ж была зомби. Одни KPI в голове, одни рабочие задачи, проблемы. Домой приходишь, а там тоже не отпускает. Меня секс только и спасал тогда. После него всё не так тяжело и уныло было.

—Какой секс, я тебя умоляю! Тут бы ноги до кровати дотащить. Да и Кирилл тоже не особо-то помогается. Я, честно сказать, вообще и без секса нормально так живу. Не нужен он мне как-то. Хотя раньше, как с Кириллом всё начиналось, еще какие аппетиты у меня были! А потом пошло-поехало: работа-дом, работа-дом, работа-дом-усталость, времени и сил ни на что нет. Не вижу я в этом сексе никакого удовольствия, да и пользы не вижу. А ты что от секса получаешь?

—Как что? Оргазмы, Кать. Я и разряжаюсь и заряжаюсь одновременно. Скажу тебе, это иногда лучше любой медитации

работает.

—Оргазмы, медитации... Вот почему ты можешь на листики смотреть полчаса подряд и не психовать, когда кто-то опаздывает? А у меня и мозг с задачами на работе не справляется, муж предпочитает телевизор мне, дети часто просто бесят. Может, мне оргазмов не хватает, а? — она отхлебнула кофе и, не сумев сдержать накативший смех, прыснула, забрызгав мой растянутый белый свитер крупной вязки, свою офисную блузку и половину разделявшего нас стола.

—Да-ааа, — смеялась я в ответ, — вот так всё просто — начинай кончать!

—Считай, уже начала, — выдавила она сквозь смех, вытирая кофейные брызги со своего подбородка.



Я ехала домой с этой нашей встречи и думала: а вдруг и правда эта шутка про «начинай кончать» имеет под собой основу? И это не просто случайная фраза, а своего рода разгадка к тому, как быть более адекватным, спонтанным и радостным? И вот что бы я рассказала Катьке про важность оргазма сегодня.

Глава 6. Зачем нам оргазм?

Биология

А так ли нужен женщинам оргазм, и зачем он? С мужчинами всё более прозрачно: оргазм напрямую связан с семяизвержением, а это, помимо удовольствия, явный биологический бонус — продолжение рода. А женщинам оргазм зачем?

Первая и самая явная причина — оргазм для женщины служит мотивацией для секса, а значит, поддерживает функцию размножения. Это своеобразная награда от природы, которая ведет к продолжению рода, и удовольствие, полученное во время полового акта, стимулирует человека повторять эти действия снова и снова.

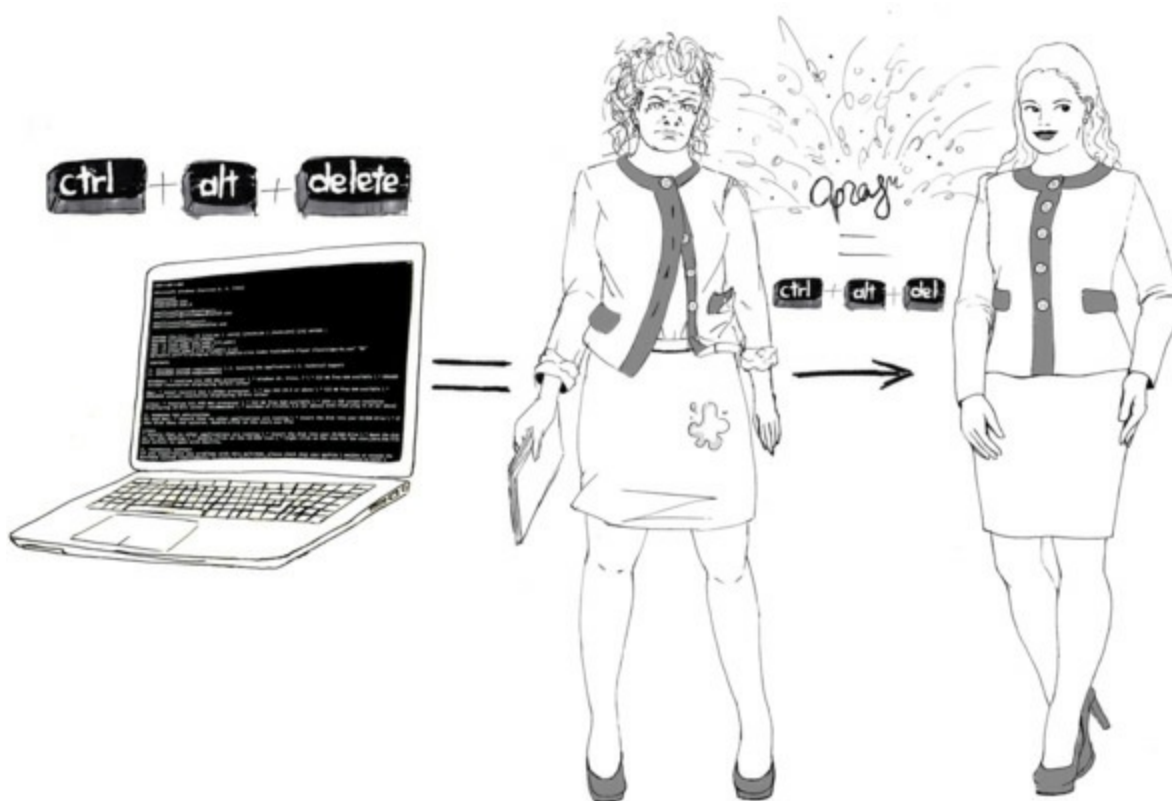
Есть и такое мнение: во время оргазма за счет сокращения мускулатуры влагалища сперма быстрее достигает цели, и оплодотворение произойдет с большей вероятностью. Но здесь есть два лагеря: кто-то поддерживает эту идею, а кто-то — нет.

Есть еще одна интересная теория насчет женского оргазма. Она говорит о том, что оргазм дан женщине для того, чтобы выбрать наиболее подходящего для себя, надежного самца. Того, кто сможет позаботиться о потомстве в том числе. Довел до оргазма, значит генетически силен, хорош. Значит есть индивидуальная совместимость. Если женский оргазм для него важен, значит он заботлив и надежен, будет проявлять такие же качества по отношению к возможному потомству. А если позаботился только о своем удовольствии и был таков — наверняка, к потомству отнесется так же, и полагаться на его ответственность не стоит.

Психология

Но лично для меня кажется наиболее важной функция оргазма как универсального механизма разрядки психического напряжения. Не только телу, но и психике важно сбрасывать напряжение, избыточное возбуждение, чтобы обнуляться и перезапускаться. И для этого существует не так уж много естественных способов.

Когда в вашем компьютере запущено одновременно слишком много задач, он виснет и не может справиться ни с одной из них до тех пор, пока вы не снимете лишние задачи через ctrl+alt+del или не перезагрузите систему. Примерно такой же процесс происходит и в нашей психике.



Особенно актуально это стало в современном мире. Высокий темп жизни и работы, нескончаемые потоки информации, которую мозг должен проанализировать и структурировать. Век перемен, в котором нет больше ничего стабильного и понятного, где важно уметь приспосабливаться, быть гибким, меняться.

И все эти изменения произошли за последние 15–20 лет. То есть поколению 70-80-х, рожденному в одном мире, пришлось жить совершенно в другом, приспосабливаясь к постоянно меняющимся условиям, пытаясь быть (или хотя бы выглядеть) счастливыми, успешными.

Как мы можем помочь себе, своей психике оставаться в тонусе, не тонуть под грудой требований, которые предъявляет жизнь, выдерживать такой быстрый темп? Логично, что мы должны знать некую команду, вроде `ctrl+alt+del`, которая будет помогать нам обнуляться и возвращаться обратно чистыми, с хорошим запасом сил и энергии.

Оргазм — вот тот механизм разрядки, который полностью покрывает нашу необходимость в сбросе избыточной энергии, освободит от напряжения и в теле, и в психике. Каждому из нас знакомы те несколько секунд во время оргазма, когда мы перестаем существовать, когда ни телесно, ни психически не осознаем себя, и это очень похоже на перезагрузку компьютера или любого вашего гаджета. Несколько секунд тёмного экрана, а после — новые силы и новое качество активности.

Гормоны

И также оргазм — самый естественный релаксант и генератор гормонов счастья.

Отсутствие оргазма может очень негативно влиять на наше психологическое состояние, на качество жизни, что со временем вполне способно перерасти в болезни женской репродуктивной сферы, депрессивные состояния, тревожность и даже некоторые формы зависимостей.

Отсутствие оргазма, неудовлетворенность в сексуальной сфере могут запускать механизмы нарушения работы эндокринной системы. Не только гормоны влияют на сексуальную жизнь, но и сексуальная жизнь влияет на гормональный фон.

Доказано, что гормоны, вырабатываемые в организме после оргазма, воздействуют на нас до 5–6 дней. А значит, дофамин, серотонин, окситоцин и эндорфин будут заряжать, бодрить и делать краски ярче еще несколько дней кряду. Каждая из нас, имеющая хороший секс накануне, сможет подтвердить, что несколько дней после жизнь гораздо «вкуснее» и веселее.



Учеными установлено, что зона головного мозга, отвечающая за возникновение оргазма, также активизируется при употреблении человеком наркотиков, алкоголя, никотина, шоколада, кофе, то есть искусственных опиатов, вызывающих зависимость. Здесь напрашивается предположение о том, что, не получая свою дозу удовольствия от оргазма, не перезагружаясь естественным способом, психика может искать выход для напряжения в употреблении стимуляторов, как бы стараясь заполнить собой пробел в природном стремлении к удовольствию от употребления сладкого, кофеина, алкоголя, наркотиков.

Оргазм выполняет еще одну очень важную функцию: сближает партнеров и создает между ними крепкую эмоциональную связь.

За это отвечает окситоцин, который еще называют «гормоном привязанности» или «молекулой любви». Он активизирует в человеке

желание заботиться о близких, повышает эмпатию, доверие, любовь к «своей группе» — значимым людям, семье, партнеру. А значит, пары, в которых оба партнера получают удовольствие от секса, испытывают оргазмы, являются более стабильными и устойчивыми.

Отношения

По данным некоторых исследований, главные причины разводов — это психологическая и практическая неготовность к браку и сексуальная неудовлетворенность. Виной 42% всех разводов является не одна, а целый комплекс таких причин. Но, скорее всего, сексуальная неудовлетворенность является одной из основных, просто вряд ли она будет кем-то честно озвучена.

Не каждая женщина сможет открыто заявить, да и просто признаться самой себе, что на протяжении нескольких лет брака она была неудовлетворена, не испытывала оргазма, возможно, имитировала его, пытаясь поскорее отвязаться от мужа, выполнив свой супружеский долг.

Если женщина не получает удовольствия от секса, то постепенно мотивация им заниматься пропадет, оставшись только на уровне понимания, что «мужу это надо».

А раз за разом идя против своего желания, это действие начнет вызывать у женщины отторжение и внутреннее сопротивление. Я не раз слышала рассказы о том, что и мужчина, и секс с ним становится противен, появляется тревожность при мысли о том, что сегодня нужно будет заняться сексом. А потом развиваются головные или другие боли, которые уже выступают защитниками, как бы говоря: «Ты не можешь нас защитить, тело само справится, просто будет болеть, чтобы не делать того, что вызывает отвращение». Партнер,

в свою очередь, тоже чувствует, что со стороны женщины нет эмоциональной отдачи, нет желания, нет удовольствия, и будет искать недостающих составляющих в другом месте. Поэтому оргазм, удовольствие от секса — это не прихоть, а один из пластов фундамента, на котором держатся долгосрочные отношения.

Качество жизни

Если же задуматься о значении оргазма с медицинской точки зрения, будет важен вопрос качества жизни.

В современной медицине это стало центральным понятием. Мы живем дольше, чем наши предки, и в совершенно других условиях, намного более комфортных. Уже нет угрозы голода, необходимости тяжело физически работать, угрозы смерти от незначительной болезни, поэтому требования к качеству жизни повысились. Сейчас недостаточно не болеть, чтобы быть здоровым. Здоровье в широком понимании — это энергичность, физическая привлекательность, молодость, успешность и умение получать удовольствие от жизни. К тому же во всем мире изменилось восприятие возрастных рамок.

Вот действующая на сегодняшний день классификация возраста:

- 25—44 лет — молодой возраст;
- 44—60 лет — средний возраст;
- 60—75 лет — пожилой возраст;
- 75—90 лет — старческий возраст;
- после 90 — долгожители.

Мы объективно стали дольше жить и, конечно, все жизненные процессы удлинились, сексуальная жизнь в том числе. Если Гоголь писал «в комнату вошла старуха лет сорока», то в наше время 40 лет — это молодой возраст и самый расцвет жизни.

В сегодняшнем мире у женщин заметно возросло внимание к качеству сексуальной жизни. Они стали независимыми, профессионально успешными, у них появилось множество прав и свобод в сравнении с совсем недавним прошлым. И право на удовольствие, на оргазм в том числе.

Если совсем еще недавно тема женской сексуальности развивалась в русле того, как удовлетворить партнера, как быть хорошей любовницей, идеальной женой, 101 техника минета, то сейчас восприятие женщины меняется. Ее интересует, как она сама может получить удовольствие, как она может воплотить свои фантазии в сексе, как ей расширить собственный диапазон чувствительности. Становится понятно, что свое удовольствие и сексуальность — это то, над чем нужно работать прежде всего. Не угождать партнеру, пытаясь таким образом сохранить брак, а получать удовольствие самой и через это наполняться и эмоционально наполнять отношения.

Функция оргазма для женщины очень обширна, это не только физиология. Оргазм обновляет нас, рождает энергию, эмоционально стабилизирует, учит получать удовольствие не только в сексе, но и в жизни, делает гармоничными.

Но, к сожалению, факты говорят о том, что от 5 до 20% женщин не знают, что такое оргазм, или испытывали его всего несколько раз в жизни. И обычно это женщины от 18 до 30 лет. А вот в возрасте от 35 до 50 лет уже только 2% не способны испытать оргазм.

О чем это нам говорит?

О том, что женский оргазм — это не физиологически заложенная функция, а некая натренированная реакция, которую, конечно, можно развить, улучшить, как и любой другой рефлекс. И далее в этой книге я познакомлю вас с конкретными практическими способами развития оргазма.

Глава 7. Правильный оргазм — что это? История Женьки

—У меня новость! — Женька сияла, как новый пятак, было понятно, что новость не рядовая.

—Нууу? — промычала я нетерпеливо.

—У меня было.

—Да ладно? Удивила, — смеюсь я. — У тебя же не первый раз уже и не второй.

Она выдыхает с напряжением, показывая мне, что я что-то очень очевидное пропускаю.

—Вчера у меня был первый раз. Первый раз с оргазмом.

—Ого! — только и воскликнула я.

Мы — ученицы старших классов. На большой перемене сидим за школой на ступеньках. В воздухе — май, неуловимый запах грядущих летних каникул и ощущение приближающейся свободы.

Женька была быстро взрослеющей девочкой, все пробовала раньше нас, а потом красочно описывала свои ощущения — в этих описаниях ей не было равных.

—Ну так рассказывай, на что это похоже? Тебе понравилось вообще? Было так, как в этих фильмах с кассет твоих родителей?

—Значит, так... Закрывай глаза.

—Зачем? — делаю я глупое лицо с глазами навывкате.

—Говорю тебе, закрывай. Так будет проще представить.

—А-аааа, ну да. Умеешь ты преподнести со вкусом.

Я закрываю глаза, полная готовности воспроизводить в своем воображении красочные картины интимных удовольствий. Женька начинает свой гипнотический рассказ, который стал самым крутым описанием женского оргазма для меня на многие годы.

—Представь, что у тебя внизу живота, вот здесь, — слегка надавливает мне на живот ниже пупка, — внутри есть прозрачный круглый аквариум из тонкого стекла. В нем вода, она теплая и спокойно так плещется. И еще в нем маленькие рыбки, они плавают туда-сюда. Спокойненько так плавают. Парень двигается внутри тебя, а они плавают. Но в какой-то момент вода в аквариуме начинает волноваться от этих его движений. Он как бы раскачивает ее. Рыбки тоже волнуются, начинают плавать быстрее. Вода движется еще заметнее, рыбы уже врезаются в стенки аквариума, друг в друга. От этого, кстати, аквариуму щекотно, приятно щекотно. А потом бац! Вода переливается за стенки аквариума, и рыбы с ней. Вода теплая и уже какая-то густая, разливается в животе и вниз, к ногам, и даже вверх — к ушам. И вот внутри тебя все становится этой теплой водой с рыбами. А ты льешься куда-то, как эта вода, и вообще, вообще ничего не контролируешь...



Она замолчала. Я ждала продолжения и не открывала глаза.

Женька вздохнула и продолжила уже своим обычным голосом:

—Всё. Просыпайся. Ну как тебе оргазм, понравился?

Я открыла глаза и увидела ее хитрый и веселый взгляд, сверлящий мое поплывшее от новых эмоций лицо.

—Кру-уто-о-о, — протянула я, делая глубокий вдох. Казалось, что слушала я ее почти не дыша.

—Ну так, а то. Так что не бойся ничего, оно того стоит.

И гораздо позже, когда у меня тоже случился первый, второй, пятнадцатый секс, я все ждала, когда же мой аквариум переполнится, и рыбы поплывут по всему телу. Потому что этот аквариум стал для меня пониманием «правильного оргазма». А свои сексуальные ощущения я никак не могла подогнать под такое описание.

Глава 8. Ожидания и реальность

У многих женщин есть какие-то привнесенные извне установки о том, что такое оргазм и как он должен переживаться.

Ожидания от оргазма могут быть завышенными и приводить к постоянным разочарованиям от сексуальной жизни. Я ждала рыбок, кто-то ждет выхода в астрал, судорог, отключения сознания, просветления, экстаза в зависимости от тех историй, которые эмоционально закрепились в нашей памяти. И все эти установки о том, как должно быть, часто настолько сосредотачивают нас на ожидании определенного ощущения, что всё остальное просто упускается из внимания и оценивается как незначительное.

Если такую девушку, ожидающую феерических переживаний, спросить о том, есть ли у нее оргазм, она, скорее всего, ответит, что его нет, или есть, но какой-то неправильный.

Но сколько описаний оргазма есть в литературе, кинематографе и популярных изданиях, столько же существует видов индивидуального восприятия каждой женщиной своего собственного оргазма.

Это может быть слабое подрагивание внизу живота и щекотка в области клитора на 3 секунды. А может быть ярко ощущаемая пульсация и судорожные сжимания в области влагалища, ануса, клитора, которые распространяются по всему телу вниз и вверх.

Может быть множественный оргазм, когда один сменяет другой и кажется, будто тело уже превратилось в густое нечто и течет куда-то в большое и теплое пространство.

Может быть короткий и яркий толчок в клитор, как будто кто-то взял самую высокую ноту и не спешит отпускать ее.

Все оргазмы переживаются субъективно, и не существует единого шаблона, как и что именно вы должны чувствовать.

Сексологи описывают оргастические переживания так: обычно это от 4 до 10 ритмичных сокращений мускулатуры матки, нижней трети влагалища и ануса с интервалом 0,8 секунд, а затем реже. Это физиологическое описание, которое можно зарегистрировать в лабораторных условиях.

Но есть женщины, которые испытывают больше психические переживания, чем физиологическое. Психологически оргазм ощущается как нарастание возбуждения, пик и его спад, без каких-то ритмических сокращений. И это тоже оргазм, просто он слабый по ощущениям, но он все-таки есть. Значит, интенсивность переживаний во время оргазма не зависит только от силы, количества и длительности сокращений интимной мускулатуры.

Для женщины оргазм — это не только физиологический процесс. Он состоит из многих субъективных психологических переживаний, которые очень зависят от настроения, чувств к партнеру, фазы менструального цикла, уровня стресса, умения расслабляться и отключаться от текущих проблем и задач. Поэтому оргазмы женщины всегда разные по ощущениям.

Например, так называемый миотонический оргазм, который можно получить путем сильного сжатия мышц тазового дна, скрещивания ног, напряжения и сведения ягодиц. Многие девушки, испытывающие такой вид оргазма, описывают его как механический, без чувства полной разрядки и расслабления после. Это говорит о том, что не было психологического компонента в проживании оргазма и, соответственно, не получилось полной окончательной разрядки.

Но, тем не менее, это тоже оргазм, и, если женщине достаточно того уровня переживаний, который она испытывает во время него, то

это ее личная норма.

Подводя итоги главы, я хочу сказать, что любой оргазм хорош, если вам он приятен, и ощущения от него для вас достаточны.

Все эти концепции о ненормальности клиторального оргазма, о том, что сексуально зрелая женщина должна получать оргазм от вагинального секса, остались в прошлом веке. Женская сексуальность изменчива, спонтанна и эмоционально окрашена, а жесткие рамки и убеждения всегда работают против ее раскрытия и развития.

И если вы довольны своей сексуальной жизнью, закройте эту книгу. Но если вы чувствуете, что ваш сегодняшний интерес к сексу и уровень чувствительности недостаточен, и вы хотите что-то изменить, но не знаете, как, — приглашаю вас пройти дальше.

Глава 9. Амплитуды оргазма

Итак, переживание оргазма каждой женщиной воспринимается по-разному. И главное условие, определяющее, что у вас все ок с сексуальной жизнью, — вас устраивает то качество и глубина вашего удовольствия в сексе, которые есть в вашей жизни.

А если не устраивает? Как понять, что есть сейчас и куда можно стремиться, если все настолько субъективно?

Часто от клиенток можно услышать: «Что есть сейчас, не устраивает, а как хочу — не знаю», «Потому что не знаю, как вообще бывает. Думала, что оргазм — это когда сознание выключается и обязательно одновременно с партнером, а оказывается, те подрагивания во влагалище — это тоже оргазм».

У меня есть для вас такая опора для ориентира, как определение своей амплитуды оргазма.

Амплитуда в данном случае — это сила и интенсивность вашего личного переживания оргазменного состояния. Поняв, какова ваша амплитуда, вы будете ясно знать, к чему вы стремитесь в развитии своей способности получать оргазм.

За основу возьмем 4 амплитуды:

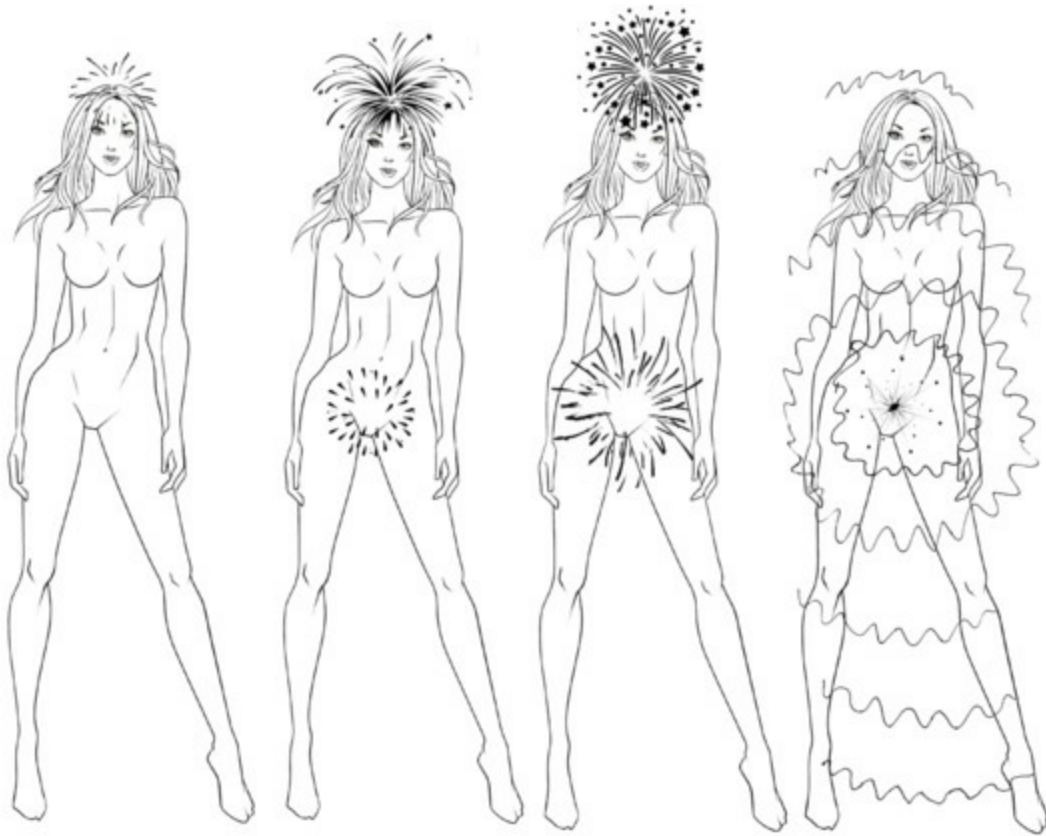
1. У вас есть только психические ощущения оргазма: нарастание возбуждения, пик, а потом спад возбуждения. При этом тело не выдает никаких явных реакций.

2. Помимо психически приятных ощущений у вас появляется судорожное сокращение мышц влагалища, то есть подключается тело.

3. К этому судорожному сокращению подключается низ живота и бедра. Волна сокращений, возникающая во влагалище, распространяется из центра на живот и бедра.

4. Волна судорожных сокращений распространяется вниз до кончиков пальцев ног и вверх до корней волос. Могут возникать

ощущения, будто сводит лицевые мышцы или пальцы ног, стоп, икры. Эту амплитуду еще называют полным оргазмом или оргазмом всего тела, который дает ощущение полного экстаза.



Большая часть женщин, утверждающих, что не испытывают оргазма, получают его, но находятся в первой амплитуде. Часто к первой амплитуде добавляется завышенное ожидание от того, каким должен быть оргазм. Женщина ждет сильного переживания, о котором когда-то прочла в эротическом романе или умной книге, и все свои приятные ощущения во время секса пропускает и обесценивает. Но это зачастую не значит, что у нее вовсе нет оргазма, а говорит о том, что она не понимает, когда именно он случается, потому что ожидает чего-то неизмеримо большего.

Глава 10. Можно ли развить оргазм?

Оргазм — это рефлекс, и его нужно развивать, тренировать еще и по той причине, что никакой ясной биологической роли женский оргазм в себе не несет, в отличие от мужского, который тесно связан с процессом семяизвержения. Но как невозможно накачать бицепс, 5 раз подняв гантели, так невозможно и переживать яркие оргазмы, не практикуясь в сексе или мастурбации.

Конечно, есть природно одаренные сильными оргастическими переживаниями женщины, как есть и атлетически сложенные люди, которым даже небольшие физические нагрузки принесут изменения в рельефе тела. Но сколько таких счастливиц?

Согласно статистике, около 30% женщин имеют трудности с достижением оргазма. Хорошая новость в том, что практически в 90% этих случаев возможно натренировать свою способность к получению оргазмов.

Многим женщинам мешает работать над получением удовольствия в сексуальной сфере убежденность в том, что кому-то способность к достижению оргазма дана от рождения, а кому-то — нет. Это не так, множество исследований подтверждают, что каждая физически и психически здоровая женщина способна оргазмировать. У кого-то эта способность проявляется естественным образом, другим же нужно приложить немного целенаправленных усилий для улучшения ситуации, но практически каждая из нас может получать удовольствие и разрядку.

Логично будет предположить, если вы читаете эту книгу, ваш оргазм в данный момент не в том идеальном состоянии, когда думать

о его усовершенствовании не приходится.

Поэтому предлагаю вам, опираясь на знания о 4 амплитудах, определить свою и наметить для себя цель, к которой вы движетесь, продолжая читать эту книгу. В следующих главах я расскажу о причинах отсутствия оргазма, почему оргастические переживания могут быть слабы, и дам практики для развития оргазма.

Глава 11. Где заблудился мой оргазм? История Аси

— Он мне тут на днях в очередной перепалке после неудачного секса вообще заявил, что у всех его бывших всегда был оргазм. А у Ирочки, той, по которой он страдал, когда мы встретились, так и по несколько за раз. И что, наверное, это у меня что-то сломано в голове или ниже, но точно у меня какие-то проблемы.

— Ну, знаешь ли, это запрещенный прием, вот эти все сравнения с бывшими, еще и на фоне вашей проблемы в сексе. А ты ему что ответила?

— Ничего. Ушла в ванную и там отсиживалась целый час. Ну, ревела, конечно. А когда вышла, он такой весь, типа, ничего и не было. Разговаривает со мной про планы на выходные, показывает какой-то ролик про макак, вежливый такой весь, улыбочка заискивающая. Ну, я и думаю, ладно, чего драматизировать, подумаешь, оргазма нет у меня, а у бывших было, зато отношения у нас близкие. Но у самой-то, конечно, внутри осадочек остался.

— А если бы он не высказался так грубо, ты бы вообще так переживала из-за оргазмов своих? Я хочу сказать, тебе-то самой это важно? Ну, чтобы тебе тоже хорошо было в процессе?

— Блин, я вот тоже об этом думала. Мне важно, да. Но вот я бы не стала заморачиваться, искать решения какие-то, причины, если бы он на этом так не акцентировал. Это же естественный процесс, природа, так сказать, и я даже не представляю, как можно это решить. Наверное, здесь важно, чтобы он старался лучше, пробовал какие-то новые штуки. Я-то ко всему открыта, в принципе, а он не очень рвется что-то предпринимать. На меня только давит, что опять я не кончила, что мне всё не так, что мне надо бы как-то развиваться в сексе... Я

уже в спальню иду с таким ощущением, что я двоечница какая-то и сейчас опять экзамен провалю.

— Знаешь, от такого напряжения не только оргазм пропадет, а вообще любое желание к сексу. Но вы как будто в пинг-понг играете. Он на тебя всю ответственность перекладывает, а ты от него ждешь, что он начнет решать, как бы тебя раскачать. И в итоге никаких движений нет, только возня на месте.

— И ссоры... — она глубоко вздохнула. — Эти ссоры, они всегда происходят из-за одного: из-за секса. Я чувствую, что если так будет идти дальше, мы просто разойдемся. Или, точнее сказать, он уйдет. К той, у которой оргазмы не раз в 3 года, как у меня. А ведь в остальном всё отлично у нас...

— Ась, ну так не надо всё на самотек пускать и ждать, когда оно само решится. Тем более, что в остальном у вас все складывается. Может, тебе к гинекологу сходить или к кому обычно с такими вопросами обращаются?

— Я не знаю, что делать, серьезно. Я уже столько прочитала про аноргазмию, фригидность, всякие отклонения в Интернете. Только еще больше запуталась. Понимаю, что надо решать как-то. Но мне всё это кажется какой-то скалой, которую не обойти, не объехать.

— Знаешь что, так всегда кажется, когда сталкиваешься с ситуацией, в которой нет ни знаний, ни опыта. Так что помнишь, как нас учили: ешьте слона по кусочкам.

— По кусочкам? Типа, это сначала к гинекологу, потом уже видно будет?

— Да, вроде того.

Тогда Аська ходила к своему гинекологу, Наталье Захаровне, врачу советской закалки и пенсионного возраста, у которой рожала ее мама и старшая сестра и к которой по этой причине было много доверия. Захаровна сказала, что всё на месте у Аськи, никаких

патологий нет, никаких воспалений не замечено, анализы чистые — хоть сейчас бери и рожай. И что драмы никакой нет, оргазм некоторые женщины вообще никогда не испытывают, и это бонус, который на оплодотворение не влияет. А раз не влияет на самое важное, то и беспокоиться не надо. Аська и без оргазмов может 5 здоровых карапузов нарожать.

А потом она пошла к другому гинекологу, который также сказал, что всё у нее хорошо с точки зрения физиологии, и он ничем помочь тут не может. Если хочет, то может обратиться к психологу.

К психологу она не пошла, эта идея показалась ей совсем далекой от реальности. Да и делиться своими интимными трудностями с посторонним человеком было неудобно. Другое дело — с подругами на кухне обсудить.

А со своим мужем они развелись вскоре. У него появилась зависимость от компьютерных игр, он стал сутками отстреливать драконов и добывать сокровища в виртуальном пространстве. Общение их, как и не очень успешный секс, свелись постепенно к нулю.

А потом к нулю свелся и их брак. Сейчас он женат во второй раз, а Аська одна, но с головой ушла в карьеру и уже получила аж два повышения за последний год.

Какую роль в их истории сыграл оргазм? Наверное, важную, но, возможно, не основную. Потому что будь в их паре открытая коммуникация, они бы смогли обсудить и решить проблему, не обвиняя друг друга. Но часто слишком трудно разобраться самостоятельно в такой табуированной теме, как секс, поскольку много эмоций и ожиданий, что пронести сюда «чистую и холодную голову» иногда и вовсе невозможно.

Как бы у них всё сложилось, встретить она тогда нужного специалиста или получи она нужную информацию? Или пойдя они

вместе на семейную терапию, или к сексологу. Может быть, им удалось бы улучшить свой секс, а может быть, удалось бы изменить свое отношение к друг другу и своим ожиданиям или это помогло бы им понять, что пары-то и нет и лучше для всех будет закончить отношения. Но, по крайней мере, был бы повод сказать себе — я сделала всё, что от меня зависело в тот момент, и, если так получилось, что ж, значит, исправить это было не в моих силах. Но Аська так сказать не может и всё еще, спустя 2 года после развода, вспоминает своего бывшего и тайком наблюдает за ним в соцсетях.

Если бы я могла вернуться в тот день и снова услышать Аськин рассказ, я бы ответила ей, что с такими трудностями, как у нее, сталкиваются сотни женщин. И всё это можно починить, восстановить и улучшить. Но само по себе вряд ли что-то рассосется.

Я бы рассказала ей о причинах, по которым у женщин может не быть оргазма, о том, что на это может влиять и как это можно исправить. В общем, вот это вот всё...

Глава 12. Нет оргазма. Почему?

Исторически сложилось, что любой сексуальной женской проблеме уделялось меньше внимания, чем мужской. Во-первых, потому что мужские сексуальные проблемы видны невооруженным глазом, как говорится. В то же время, если женщина не получает оргазма при сексе, считается, что проблема в ее голове.

Для мужчины оргазм — это также способность оплодотворить, а тут уже возникает и социальная значимость вопроса. А вот женское удовольствие, как не особо важный механизм, долгие годы находилось в тени. Ведь от него не зависит ни продолжение рода, ни семейное благополучие — это просто вишенка на торте. Отлично, если он есть, но если его нет, никто, кроме самой женщины, этого может и не заметить.

Какие самые распространенные проблемы с оргазмом встречаются у женщин?

1. Нет оргазма при вагинальном сексе, но при мастурбации оргазм есть.
2. Слабые, тусклые ощущения оргазма. Не приносят полноценной разрядки и удовлетворения.
3. Редкие оргазмы, трудность в достижении.
4. Нет оргазма и никогда не было.

Конечно, ситуация каждой женщины индивидуальна, и универсальных советов в тонкой интимной сфере быть не может. Но я всё же хочу дать кое-какие ориентиры, как вы можете действовать, чтобы разрешить одну из описанных проблем.

Для начала задайте себе такие вопросы:

— В течение какого времени я не испытываю оргазм?

- Возбуждаюсь ли я во время секса с нынешним партнером?
- Когда и как у меня случился первый секс? Была ли я морально и физически готова к этому? Он произошел по моему желанию или под давлением, стремлением понравиться, не отставать от подруг? Было ли положительное отношение к первому партнеру?
- Насколько я в данный момент удовлетворена своим партнером и нашими отношениями?
- Как я узнала, что такое секс? Какие эмоции это у меня вызвало?
- Что говорили об этом в моей семье?
- Были ли запреты на проявление сексуальности со стороны родителей?
- Была ли тема секса в семье запретной, стыдной?

Возможно, ответы на эти вопросы уже приоткроют вам причину и следствие некоторых нынешних трудностей сексуальной жизни.

Но давайте всё же разберемся более обстоятельно. Я опишу возможные причины и пути решения, но всё же прошу принять во внимание, что это чаще всего комбинация факторов. Ведь, как я уже говорила, сексуальность каждой из нас — это уникальная смесь, и здесь не может быть общих выводов.

Физиология

Нет оргазма при половом акте, но есть при мастурбации.

Для прояснения давайте вспомним, за счет чего достигается оргазм при фрикциях. Из предыдущих глав мы выяснили, что внутри самого влагалища нет нервных окончаний, которые могли бы отвечать за приятные ощущения. Все нервные окончания влагалища располагаются в нижней его трети, это расстояние примерно в 2 фаланги указательного пальца. При возбуждении эта зона (ее

также называют оргастической манжеткой) набухает от прилива крови и плотно охватывает член партнера. Эта же зона «пульсирует» во время оргазма.

Нечувствительность влагалища вполне компенсируется чувствительностью клитора. Его головка имеет около 8000 нервных окончаний, и именно клитор отвечает за возникновение оргазма.

При некоторых позах головка клитора может стимулироваться, вызывая оргазм. Если же прямой стимуляции нет, то вибрация от фрикций также отдает в клитор и приводит к оргазму.

Поэтому первой, чисто физиологической, причиной наличия или отсутствия оргазма при вагинальном сексе может быть расстояние от клитора до входа во влагалище. Чем короче это расстояние, тем выше вероятность получать оргазм во время полового акта.

В 1924 году Мари Бонапарт, психоаналитик, ученица Фрейда и внучатая племянница Наполеона, вывела «правило большого пальца» (Rule of Thumb), согласно которому возможность испытывать оргазм во время вагинального секса зависит от расстояния, на котором находится головка клитора от входа во влагалище. Если клитор находится от входа на расстоянии более длины одной фаланги большого пальца, то физиологически будет сложно получать оргазм во время вагинального секса.

Позже, в 50-х годах, Вирджиния Джонсон провела исследование на группе женщин с сексуальными проблемами и выявила закономерность: у женщин, имеющих трудности с достижением оргазма, расстояние от головки клитора до входа во влагалище было от 3 до 5 см, а женщины, с легкостью получающие оргазм при вагинальном сексе, имели в среднем расстояние от 1,5 до 3 см.

Но, хорошая новость в том, что женщины с расстоянием от 3 до 5 см в абсолютном меньшинстве, их всего около 1%.

Это не значит, что такие женщины вовсе не способны на оргазм,

но именно вагинальный оргазм им будет получить сложнее. Поэтому концентрироваться исключительно на таком способе получения удовольствия не стоит, лучше применять альтернативные методы для разрядки во время секса: стимулировать клитор, использовать секс-гаджеты.

Еще одна причина отсутствия оргазма или тусклых оргазменных переживаний — тонус мышц малого таза, именно их сокращение является частью женского оргазма. Попросту говоря, это состояние ваших интимных мышц. В женской среде распространено заблуждение о том, что они могут быть не в тонусе только у рожавших, причем рожавших естественным путем. Это не так, слабые мышцы тазового дна, как и слабый мышечный корсет в целом, могут быть даже у достаточно молодых и никогда не беременевших.



Бывает, что и у молодых девушек интимные мышцы уже ослаблены, наблюдается подтекание мочи при смехе или кашле.

Это во многом зависит от образа жизни, от наличия в ней физических нагрузок и вообще двигательной активности.

Поэтому спорт, а особенно силовые тренировки, направленные на укрепление мышц таза, пресса, — это маст хэв для каждой женщины. А также пилатес, велосипед, плавание, теннис — всё, что связано с активацией тазовых мышц, хорошо бы добавить в свою жизнь.

При плохом мышечном корсете тренировать исключительно лонно-копчиковую мышцу большого смысла нет. Если мышечная система в целом ослаблена и не находится в тонусе, то и интимная зона, скорее всего, будет также не в тонусе. Так что для повышения тонуса интимных мышц нужно начинать с построения крепкого мышечного корсета, чтобы была поддержка для внутренних органов, позвоночника, чтобы гормональная система работала слаженно.

И одновременно вводить в жизнь тренировку непосредственно интимных мышц. Сейчас доступны аппараты по измерению силы и тонуса интимных мышц, можно спросить об этом у своего гинеколога. А после измерения можно выбрать для себя подходящую систему тренировки интимных мышц: вумбилдинг, вагитон, упражнения Кегеля, тренажеры в виде вагинальных шариков, нефритовых яиц и другие их виды, которые можно купить в секс-шопах.

Мастурбация

Еще одной важной причиной трудностей с достижением оргазма может быть отсутствие мастурбации в старшем подростковом возрасте (15–18 лет). Объясняю, почему.

Во время полового созревания в организме девочки очень высока концентрация гормонов, и на этом фоне при самоудовлетворении достаточно быстро развиваются нервные окончания половых органов.

Тренируется чувствительность, происходит своеобразная подготовка нервного аппарата к началу сексуальной жизни.

Если же самоисследования, мастурбации в этот период не было, то ощущения от секса будут менее яркими, и чувствительность станет развиваться медленнее.

Когда девочка мастурбирует, это не только приводит к развитию чувствительности половых органов и готовит к партнерскому сексу. Есть еще один важный момент: тело также тренируется вырабатывать те гормоны удовольствия, которые впоследствии и отвечают за возникновение оргазма. Среди женщин, не испытывающих оргазма в зрелом возрасте, чаще всего встречаются те, у которых не было опыта мастурбации в подростковом возрасте.

В университете Беркли проводился эксперимент, в котором участвовали девушки 17–18 лет. Они занимались мастурбацией регулярно на протяжении года, и исследователи выяснили, что за это время у них на 30% выросло количество опиатов (гормонов удовольствия), выделяемых мозгом во время мастурбации. А это означает, что мастурбация в этот период не только развивает генитальную чувствительность, но и тренирует структуры мозга, отвечающие за оргазм, способствует выделению гормонов счастья — эндорфинов. Мастурбация в период ранней юности помогает выстраивать связь между гениталиями и мозгом, нервные импульсы проводятся быстрее (вспоминаем интернет-канал), и мозг учится выдавать вознаграждение в виде оргазма.

Но даже если девочка не исследовала себя и не занималась мастурбацией, но в этом возрасте у нее была влюбленность, появились эротические переживания к мальчику, это тоже очень положительно повлияет на ее возможность получать удовольствие от секса в будущем.

Девушке приятны поцелуи, объятия, иногда старшие подростки

могут заниматься петтингом, ласкать друг друга, как это называют сексологи — заниматься околосексуальными практиками. И, поскольку уровень гормонов в этот период достаточно высок, происходит очень быстрое развитие нервных окончаний в интимной зоне и формируются эрогенные зоны.

Подростковый петтинг — это как школа для будущих сексуальных отношений. Она учит не только лучше понимать свое тело, но и реагировать на желания партнера, подросток учится языку сексуального поведения. Это важный период в становлении женской сексуальности, потому что, в отличие от мужской, она более сложная и нуждающаяся в развитии.

Оральные контрацептивы

Из физиологических причин трудностей с достижением оргазма можно также добавить прием КОКов (оральных контрацептивов), особенно в период ранней юности.

В основном КОКи оказывают антиандрогенный эффект, т. е. снижают количество вырабатываемого тестостерона, а именно этот гормон отвечает за половое влечение и у женщин, и у мужчин.

В период полового созревания в организме девочки, как никогда, высоко содержание андрогенов, а они отвечают за мотивацию к сексуальному контакту. Если же девушка в начале своего сексуального развития, еще не имея сформированной сексуальности и развитой способности достигать оргазма начинает принимать КОКи, это может затормозить развитие ее сексуальности, влечения и ее способность получать удовольствие от секса.

Андрогены будут частично подавлены приемом контрацептивов, возбуждение и влечение будет не так сильно мотивировать к контакту

с партнером, в итоге у девушки сформируется не очень приятный опыт половой жизни.

Нет влечения, нет оргазма, нет приятных ощущений от секса — всё это воспринимается часто как само собой разумеющееся, потому что другого опыта в жизни не было. С самого начала половой жизни были нарушены все важные аспекты удовольствия от секса. И иногда после долгих лет неудовлетворенности, плохого настроения и разладов в семейной жизни такие женщины становятся клиентами сексологов.

К счастью, современная сексология и психология на сегодняшний день обладают достаточным количеством способов решения подобных проблем. Но главное — это, конечно, мотивация женщины и понимание, что ее сексуальная жизнь может быть ярче, приносить удовольствие, радость.

Ведь очень часто бывает убежденность в том, что кому-то природой дана возможность получать оргазмы, иметь влечение, легко возбуждаться, а кому-то просто нет. Но, как я уже упоминала ранее, это миф, и никакой обреченности не существует, каждая из нас потенциально может развить в себе все данные для получения удовольствия, нужно только задаться такой целью.

Образ жизни

Образ жизни, питание, сон, болезни, прием медикаментов — всё это тоже очень сильно влияет на сексуальную функцию.

Если вы недостаточно спите, плохо питаетесь, мало двигаетесь или, наоборот, работаете физически на износ, курите, регулярно употребляете алкоголь, нужно, в первую очередь, решать проблему качества жизни в целом, прежде чем искать какие-то глубокие психологические причины, травмы, проходить серьезные

медицинские обследования.

Поэтому специалист по сексуальности, прежде чем приступать к какой бы то ни было психологической коррекции или поведенческой терапии, в первую очередь проведет исследование вашего образа жизни, исключит возможные соматические заболевания, возможно, порекомендует пройти обследование у гинеколога и эндокринолога и только удостоверившись в том, что со стороны телесного здоровья все нормально, начнет коррекцию.

Психология

Если все физиологические причины исключены, тогда объектом внимания становится голова. Наша психика непосредственно влияет на сексуальную жизнь в целом и на возможность получать оргазм.

Причин здесь может быть множество, но вот основные, так сказать, крупными мазками:

- жесткие запреты на получение удовольствия (семейные, религиозные);
- последствия травмирующего опыта: изнасилование, домогательства, неудачный опыт первого секса, неудачный поход к гинекологу, болезненные роды;
- гиперконтроль, тревожность, неумение расслабляться;
- телесные блоки и зажимы вследствие «зажатых», неотреагированных эмоций;
- отношение к сексу как к постыдному, неприличному, грязному процессу, что, в основном, идет от установок семьи и воспитания;
- страх перед половым актом, беременностью, враждебное

отношение к мужчинам;

- страх наказания за мастурбацию, страх «отпустить» себя в сексе, потерять контроль, выглядеть странно, некрасиво.

Для женщины оргазм и удовольствие от секса всегда идут в сцепке с эмоциональным состоянием. Если вы не в духе, затаили обиду на партнера, не принимаете свое тело, секс вряд ли принесет удовольствие и закончится ярким оргазмом.

Если вы живете в состоянии «надо», «должна», не позволяете себе удовольствия в жизни, то, скорее всего, и с получением удовольствия в сексе у вас будут проблемы.



Наша сексуальная жизнь, как зеркало, в котором отражается вся остальная жизнь.

К примеру, как может проявляться в сексуальных отношениях обида на партнера. В паре или семье есть запрет на проявление чувств. Не принято проявлять недовольство, открыто говорить о том, что не устраивает, отказывать, принято замечать проблемы под половик.

В таких случаях, поскольку обнажение проблемы нежелательно для партнеров, и она замалчивается, тело начинает выступать, как регулировщик. Я не могу сказать, что обижена, разочарована, а тело скажет — перестанет возбуждаться, перестанет получать оргазм. Вроде как я не против, но вот тело не хочет. Это как бы психологический механизм: наказать обидчика, если не можешь противостоять ему словесно.

В некоторых случаях у женщины нет оргазма, и подсознательно она использует это как способ манипулирования мужчиной через чувство вины: ты не удовлетворяешь меня, ты не способен, значит, ты должен это как-то компенсировать.

Внимание, подарки, сверхзабота — любой мужчина готов организовать всё это для того, чтобы прикрыть ощущение собственной несостоятельности в сексуальной сфере.

Конечно, ни со стороны женщины, ни со стороны мужчины эта схема не осознается, поэтому зачастую и становится явной только при личной работе с психологом, сексологом, когда оказывается, что как бы женщина ни хотела решить свою проблему с отсутствием оргазма, подсознательно она не готова отказаться от состояния, когда партнер из-за чувства вины проявляет к ней повышенное внимание, буквально на руках носит.

В таких ситуациях нужно, в первую очередь, восстанавливать коммуникацию в паре, тренировать способность выражать свои

чувства, говорить «нет» там, где это необходимо, учиться доносить свои мысли грамотно, бесконфликтно. Все это поможет наладить не только эмоциональные отношения в паре, но и сексуальную жизнь.

Я не буду описывать здесь психологические проблемы и способы их устранения, потому что не считаю возможным самостоятельно разобраться и скорректировать проблемы такого характера. Конечно, безопаснее и эффективнее работать со специалистом — психологом или психологом-сексологом в индивидуальном формате. Ведь мы не лечим самостоятельно зуб, а обращаемся за помощью к стоматологу.

В сексуальной теме обычно много стыда, запретов, и даже в работе со специалистом может возникать сопротивление. Поэтому тема сексуальности требует бережного и осторожного подхода.

Вообще различие между психологической и физиологической составляющей сексуальной проблемы у женщин очень условно. В женской сексуальности тело и голова настолько взаимосвязаны друг с другом, что сложно провести между ними четкую грань. Наше физическое состояние влияет на психологическое и наоборот.

Но чем бы ни были вызваны проблемы в сексуальной жизни, главное здесь то, что их всегда можно если не решить полностью, то скорректировать до такой степени, чтобы они не причиняли неудобств.

К сожалению, тема сексуальности настолько еще табуирована в нашем обществе, что даже мысль о том, что можно обратиться к специалисту, приводит некоторых в праведный ужас: «Еще чего, кого-то в свою кровать приглашать». Это говорит о том, что секс — это не просто интимная зона, но какая-то серая, грязная и постыдная часть жизни, которая условно вынесена за скобки самой жизни.

Есть люди, которые, мучаясь годами, не получая удовольствия от секса, но заставляя себя им заниматься, потому что так надо, даже

не подозревают, что можно посетить специалиста и найти выход из замкнутого круга.

В женской сексуальной сфере нет понятия дано или не дано, здесь можно и нужно тренировать свой рецепторный аппарат, работать со своими убеждениями и блоками, учиться расслаблению. Тогда и сексуальная, и личная жизнь могут очень здорово измениться в позитивную сторону, в сторону желания и удовольствия.

Я знаю, насколько сложно и страшно бывает женщине перешагнуть ту точку невозврата, признаться себе в сексуальной проблеме, а потом еще и обнажить ее перед специалистом, перед незнакомым, по сути, человеком. Многие так и не решаются пройти этот путь и получить помощь, поддержку, кураторство. Поэтому я хочу дать в этой книге основные и важные сведения о женском оргазме, сексуальности и сделать это максимально простым и практичным способом.

Мы разобрались с тем, что такое оргазм, зачем он нам нужен, как он происходит и по каким причинам у женщины могут возникать трудности с его достижением. Далее я расскажу про свою подругу Алинку и одном вечере, который стал новой точкой отсчета в ее принятии себя, своей сексуальности и способе жизни.

Психологическими техниками и практиками секс-терапии, упомянутыми в наших беседах, я поделюсь в конце книги, в приложении.

Глава 13. Уроки сексуальности.

История Алинки

Я смотрела на Алину, которая выглядела, как пантера, в своей тренировочной черной форме. Она танцевала какие-то весьма странные хаотичные танцы с высоким парнем и еще одной девушкой. Они ловко перекатывались по спине друг друга, неожиданно приседали и грациозно перепрыгивали друг через друга. Хореографический зал светился всеми оттенками желтого, свет отражался в зеркалах, и казалось, что они втроем находятся в стеклянной коробке, в которую я подглядываю, как большой брат.

Я сидела снаружи в машине и ждала ее после занятия контактной импровизацией. Приехала на 10 минут раньше и с какой-то гордостью наблюдала за ней, танцующей так откровенно.

Я вспомнила, как год назад она появилась у меня на пороге в растрепанных чувствах, растянутой майке и с неожиданно яркими губами, накрашенными кислотно-яркой красной помадой. Ее рот напоминал улыбку чеширского кота и прям кричал о том, как сильно ей необходим слушатель. Выглядела она, мягко говоря, странно, как человек в горячке или под дозой. Глаза блестели, видно было, что она настроена на какие-то радикальные перемены. Тогда у нее случилось очередное расставание с очередным парнем. Это был, наверное, четвертый короткий неудачный роман за год. Ну, как роман... С ее стороны это воспринималось как роман.

Она сказала тогда:

— Всё, это предел, и я устала. И чего им всем со мной не хватает? Я стараюсь делать всё: быть интересной, выкладываюсь на все сто, эмоции, внимание, все дела. Но, видимо, что-то упускаю. Они сбегают от меня максимум после двух месяцев.

— Упускаешь, — сказала я, — себя. Позаботься о том, чтобы тебе было интересно, чтобы тебе нравилось то, что у вас происходит. А он в своей части сам разберется. Ты не должна кого-то покорять и очаровывать.

— Ну, я же должна как-то заинтересовать, что-то дать вначале, чтобы отношения завязались...

— Знаешь, «заинтересовывать» — это как стоять на цыпочках и казаться выше, чем ты есть. Долго на цыпочках не прстоишь. А может, ты должна просто получать удовольствие от свиданий, общения, секса? И тогда ожиданий насчет него будет меньше. Вроде того, что я ему всё, а он мне хвостом на прощание помахал? Потому что, если ты встречаешься с ним для того, чтобы ему угодить, а не себе, то у тебя, конечно, будет ощущение, что он тебе должен. А кому понравится быть должным?

— Ой, да... Меня саму жутко раздражает, когда люди лезут с непрошенным добром, а потом ждут чего-то в ответ. Вот как моя мама, например. Сделает то, о чем ее не просили, а потом будет дуться, что ей не ответили благодарностью.

— Вот, каково оно?

— Стремно это, знаю, — она тяжело вздохнула и полезла в морозилку доставать лед для мохито.

Пока она рвала мяту, мяла ее ложкой в стакане, открывала ром и доставала из своего рюкзака остальные ингредиенты, я пошла выбирать музыку. Поставила группу Lamb — по-моему, она идеально подходила под настроение вечера.

Когда вернулась в кухню, два больших стакана с мохито стояли на столе и шипели пузырями.

— Знаешь, — сказала она, втянув через трубочку чуть ли полстакана за раз. — А я ведь вот так всегда стараюсь угодить и понравиться. И в сексе у меня так же, и на работе, и даже

с друзьями. Как будто мне хорошо, только когда мной довольны.

— И как часто тебе хорошо?

Она подняла на меня глаза и как-то невесело улыбнулась.

— Ха-ха, редко. И вот что, — решительно, как будто с трибуны, произнесла она своим красным ртом, — я больше не хочу стоять на цыпочках.

Я рассмеялась. Она была так мила в этой своей красной помаде, растянутой майке с пандой и надутым личиком, что это тянуло на кадр из какой-нибудь комедии абсурда.

— Это то, что нужно, — сказала я. — Точно знать, чего именно ты не хочешь.

— Тебе бы только посмеяться над моими проблемами... Давай, научи меня каким-то своим фишкам про то, как любить себя физически и морально. У тебя же есть всякие приемы для твоих клиенток, которым, как и мне, «редко бывает хорошо».

— Да, пожалуйста! — парировала я, и мы пустились в долгое ночное плавание с разговорами об эгоизме, удовольствии, принятии своего тела, сексе.

Урок первый. Самомассаж

— Ты, наверное, слышала о массаже йони? Сейчас популярная тема, есть даже специальные массажисты, которые занимаются конкретно только этим.

— Слышала, — в голосе Алинки прозвучала нотка скепсиса. — По-моему, это какая-то восточная хрень для тех, кто находится на ступени развития где-то рядом с Буддой?

— Ну да, есть такое мнение. Но абстрагируйся от темы массажа йони, я ее тебе привела как пример, потому что он известен многим,

в мейнстриме, так сказать. Но есть вполне светский метод, без эзотерики. Называется самомассаж или интимный самомассаж. Логика примерно та же, но делает не специалист, а сама женщина.

— Ага, это уже ближе к телу. А зачем это вообще? Ну, я имею в виду, можно же просто мастурбировать. Зачем называть это как-то и вообще делать это каким-то специальным способом?

— Алин, это не мастурбация вовсе. Самомассаж не для получения оргазма делается, а для развития чувствительности и проработки психологических блоков на тему сексуальности. Но и не только на эту тему.

Алинка выглядела растерянной. Я решила объяснить ей фундамент, потому что ее внутренний скептик явно торжествовал в этот момент.

— Вот ты, кстати, очень в тему сказала о мастурбации. Знаешь, почему? Потому что мастурбация, особенно в подростковые годы, быстро развивает нашу чувствительность. Тело учится правильно воспринимать прикосновения, выдавать реакцию — возбуждаться, получать оргазм. Это как бы тренировка для того, чтобы сексуальная система женщины собралась правильно и работала качественно. Но что зачастую происходит, когда девочка-подросток хочет уединиться для этого дела? У нее часто нет своего пространства: в ванной не закрывайся, а то вдруг бабушке надо будет зайти, или что ты там в комнате закрылась, что за секреты, а если кто застанет за мастурбацией — вообще позор на веки, такое можно услышать, что жить не захочется.

Алинка закивала:

— Блин, у меня было так! Комнаты своей не было же, я с бабушкой в одной комнате жила. А она, вот как ты сказала, один в один, запрещала закрываться мне в ванной. Только причина была такая, что вдруг дедушке надо будет в туалет — у нас совмещенный санузел

был. Капец, какая дичь, только сейчас понимаю. Она мне говорила, шторку задерни и всё, никто на тебя не смотрит, — она закрыла лицо руками и шумно выдохнула.

— Да, жуть. Но тогда это казалось в порядке вещей, все так жили. Ну или почти все. Вот теперь представь, какая у наших женщин может быть сексуальность. Что там вообще на тему секса намешано: и стыд, и отсутствие границ, и вина, и чувство грязного и пошлого в отношении своих сексуальных желаний.

— Это точно. Но живут же как-то все и сексом занимаются, и детей рожают, — попыталась она привести всё к нормальному знаменателю.

— Ну, чтобы рожать детей, не обязательно любить секс и хорошо относиться к своему телу. А мы же говорим об уровне удовольствия, а не выживания.

— Это да. Не хочется секса для галочки, а у меня так в большинстве случаев было. В постели играю пантеру, а внутри на один мускул не дрогнет... Поначалу даже такое нормально заводит, а вот в 10 раз уже как-то не вставляет, — она скривилась и опять отхлебнула большущий глоток мохито, как будто хотела запить неприятное послевкусие.

— Так вот, чтобы «мускул дрогнул», как ты выразилась, надо его развить. А это развитие наиболее естественно проходит именно в период нашего полового созревания. Но, как оказывается, этот благоприятный период у многих нынешних тётенек и девушек был пропущен. Конечно, у кого-то эта чувствительность и оргазмичность сама собой сложилась, к примеру, первый партнер был опытный, и любовь была, и всё прошло, как надо. Да и сама женщина бывает с сильным темпераментом в сексе, одаренная, так сказать. Но это не такая уж частая история. И тогда эту чувствительность нужно целенаправленно развивать. Вот для этого и нужен самомассаж.

— Слушай, а если партнер такой встретился, что прям до дрожи

в коленках, и вот тогда всё случилось — и оргазмы, и чувствительность. Бывает же такое?

— Да, всё бывает. Вот некоторые и ждут такого принца, который появится и zalюбит до дыр. Но знаешь, ждать можно долго и не дожидаться. Принцу тоже не особо интересно развлекаться с тетенькой, которая, по большому счету, кроме эмоциональных переживаний, в постели ничего не чувствует. Вот представь себе парня, который в постели не получает удовольствия, делает все механически, молчит, в конце концов. Будет тебя такое заводить?

— Ой, нееее. Я терпеть не могу молчунов. С ними вообще не понятно что — то ли секс был, то ли газету почитала.

— Ну, вот тебе и ответ. Принцы тоже люди, и им нужна отдача в постели — сексуальная, эмоциональная, физическая. Так что к встрече с принцем нужно быть готовой, с настроенной, так сказать, сексуальной системой.

— Понятно, принцев оставляем для фантазийных этюдов.

— Так вот, у женщины есть определенный резерв нервных окончаний во влагалище, в интимной зоне вообще. Но они как бы спят до полового созревания. И когда созревание начинается, то под воздействием гормонов, если девочка мастурбирует, нервные окончания просыпаются и настраиваются. И сексуальная чувствительность развивается. Знаешь, бывает, что женщина родила троих детей, а ее влагалище по чувствительности, как у девочки 16 лет, — вообще эротически не развито.

— Блин, ты мне какой-то другой мир открываешь. Я никогда даже не задумывалась о том, как там всё у нас устроено и как оно работает.

— Ну, так и миллионы не задумываются, работает как-то, и ладно. Но есть те, кому «абы как» не хочется. Вот тогда начинаются поиски.

— Меня не устраивает, я хочу, чтобы глаз горел и дело спорилось. Объясняй, что там делать надо, как себя массажировать.

— Массировать себя надо с любовью, Алин. Это главное правило. Но оно же часто бывает и самым трудным.

— Да ладно! — усмехнулась Алинка. — Чего ж в этом сложного?

— Я тебе объясню. В нашей культуре много женщин, которые и коня на скаку, и в горящую избу, как говорится. Согласна?

— Ну, с этим не поспоришь. Наших матерей хоть возьми — работа полный день, дети, домашние дела, готовка, стирка! Помнишь эти стиральные доски? — она опять закрыла лицо руками, у нее явно плохо укладывалась в голове разница в укладе жизни двух ближайших поколений. — У меня тетя вообще после развода с мужем одна своих детей поднимала, в 90-е работала на трех работах, и помощников у нее не было совсем.

— Да, это же так вся страна жила в основном — на силе воли. Выживали, крутились как-то, чтобы обеспечить себе жизненный минимум. И ведь это у нас в генах, мы с тобой хоть и живем сейчас в совсем других условиях, а внутренне мы такие же, как наши матери: ответственность прям из ушей льется. Поэтому нам часто сложно просто расслабиться, отпустить контроль и отдаться чувствам, ощущениям, ну, всем этим чисто женским темам.

— Это да-а... Терпение и труд всё перетрут — моя тетя всегда мне говорила.

— Вот да. Поэтому главное правило самомассажа — делать всё с любовью и вниманием к себе — не такое уж простое. Часто хочется делать всё напролом, через «не могу», потому что «надо». Но если так делать самомассаж, можно сломать себе даже то, что до этого хорошо работало.

— Теперь ясно. Интересно так, казалось бы, просто тема вагины, а сколько там того, что совсем не про интимные вещи, — Алинка вздохнула. — Давай сделаем чай, что-то голова совсем просветлела от нашего разговора. Не хочется больше алкоголя.

Она встала и открыла мой шкафчик с чаями. Там, как всегда, было, как в музее, с одной лишь разницей: всё это можно было трогать руками и даже пробовать. Она выбрала медовый ройбос, заварила большой чайник и села на место, подперев подбородок рукой.

— В общем, делать всё с любовью и вниманием к себе.

— Да. Не насиловать, не гнать вперед, не догматически следовать инструкции, а, в первую очередь, слушать себя. И именно с этим возникают проблемы, потому что для русского человека слово надо — это как красное знамя. Надо, сказала партия, и всё, других вариантов не было. Опять наша генетика.

— Ну, приведи пример.

— Пример такой. В самомассаже есть несколько стадий. Первая стадия — — это подготовка, когда ты делаешь массаж по наружной части вульвы, не касаясь клитора и влагалища. И после того, как ты почувствуешь, что готова к введению пальца внутрь влагалища, можно это делать. И вот женщины, которые делают массаж на силе воли, они не понимают своего тела — «пригласило тело», «не пригласило», для них это метафизика. Сказано после разминки ввести палец, так она введет, потому что так надо. Пусть ей при этом будет неприятно, некомфортно или даже больно, всё равно будет переть вперед, согласно инструкции. А самомассаж направлен на исцеление сексуальности, он, наоборот, должен восстановить доверие тела. И когда вот так нахрапом делается практика, тело и чувствительность еще больше могут закрыться.

— Слушай, — было видно, что Алинку посетил какой-то инсайт. — А был у меня один парень, вот он совсем не понимал, что такое прелюдия и зачем она нужна. Таким мачизмом от него веяло, знаешь. Любил так, с наскоку, в порыве страсти начать непосредственно, кхм, акт в общем, — она захихикала, не понимая, каким подходящим словом объяснить вагинальный контакт. — А я же изображала пылкую

любовницу и тоже ему подыгрывала. Но было больно, помню, потому что я совсем не была физически готова. Вот ты рассказываешь про готовность, и я думаю, что я же сама позволяла ему так себя вести, могла ведь и остановить, сказать, что не готова. Но было стыдно, не хотелось показаться какой-то фригидной.

— Алин, это вообще тема границ. Мы позволяем другим вести себя с нами так, а потом сетуем, какие они сволочи, что позволяют себе такое поведение. А, по сути, мы сами такое поведение позволяем. И у женщин это сплошь и рядом: ему угодить, а свои ощущения по боку. Вот самомассаж это всё вскроет.

— Так это уже психотерапия какая-то, а не массаж интимной зоны.

— Так и есть. Много всего всплывает в психике, когда делаешь его. Могут какие-то образы приходить странные. Одна девушка рассказывала, что ей казалось, как будто у нее внутри сидит монстр и с опаской наблюдает, что она там за манипуляции проводит.

— Монстр? — Алинка рассмеялась на полную громкость. — И что с этим монстром делать? Он же палец по локоть откусит, если полезешь внутрь.

— Смейся, смейся, посмотрим еще, какие у тебя образы полезут, когда начнешь практиковать. А с девушкой мы этого монстра раскусили, кстати. Это была ее непроявленная часть, плохая девочка, которая любила секс и хотела его, но была подавлена. Ее воспитывали как хорошую девочку, она была из православной семьи, храм по воскресеньям и жизнь по заповедям — ну, вот это вот всё. Когда с этим своим монстром познакомилась, стала его понемногу выпускать на прогулку в спальне с мужем, и секс у них очень сильно изменился в лучшую сторону.

— Офигеть! Вот тебе и массаж, блин.

— Алин, тема сексуальности у женщин — это не только про половые органы и позы, это целая поэма, в которой разворачивается

несколько сюжетных линий сразу.

— Я вижу, что это не просто массажик. Хочу тоже с монстрами своими познакомиться. Давай, рассказывай, что надо делать.

— Я расскажу, но обещаю тебе, что будешь выполнять все эти действия очень аккуратно и слушая себя.

— Торжественно клянусь! — Алинка по-пионерски поднесла руку ко лбу. И я подумала, что за этой пионеркой надо будет проследить, чтобы она в свойственной ей пионерской манере не наломала дров в этом способе самопознания.

Я рассказала ей о самой практике и о том, зачем она нужна, какие есть правила и ограничения, какие могут быть побочные эффекты и как поддержать себя, если эти эффекты проявятся.

Алинка слушала, затаив дыхание, широко открыв свои карие глаза с тщательно нарисованными стрелками а-ля Мэрилин Монро. Она была такой трогательной и такой взволнованной, что я решила немного приземлить ее, выдав распечатанную инструкцию, которые были у меня заготовлены для клиенток. И прямо на этой инструкции она рисовала и делала пометки ближайший час, когда я погружала ее в тонкости самомассажа, сдабривая свой рассказ примерами и историями.

Такую же инструкцию я прикрепила в конце этой книги.

Урок второй. Эрогенные зоны

Мы перебрались из кухни в зал, где разлеглись на мягком ковре. У Алинки полились воспоминания из детства, как она впервые узнала значение слова секс, как смущалась, когда у нее начала расти грудь, как увидела у родителей на полке презервативы и черно-белую брошюру с описанием сексуальных позиций.

— А еще была такая книжка, вот не помню названия, но на обложке была девушка с русыми волосами, как бы в дымке. Автор — женщина, и она писала про то, как развивать эрогенные зоны. Ну, не только про это, но я вот запомнила именно это. Мама эту книжку прятала в шкафу рядом с видеокассетами для взрослых. Но мы-то с подружками всё это изучали, пока родителей дома не было, ясное дело.

— Ну а где еще было образовываться, если не по закромам у родителей? Интернета не было, в библиотеку не придешь с вопросом «дайте мне про секс почитать». В школе ничего не рассказывали, родители и подавно.

— И правда. Вот мы, выходит, самоучки. Сами опытным путем до всего доходили. Так вот что я запомнила про эрогенные зоны. Там, в этой книжке, предлагалось взять разные предметы, вроде перышко, кусочек шелка и что-то пожестче, не помню уж точно. Нужно было раздеться, расслабиться, закрыть глаза и прикасаться к себе этими тряпочками и перышками. И я сделала так, мне было лет 15, наверное. И вот вообще ничего не почувствовала и подумала, что, наверное, у меня нет этих эрогенных зон. Даже переживала на эту тему какое-то время.

— Ой, да, столько всяких романтических моментов было в этих книжках. Вроде того, что наденьте лучшие свои трусы, зажгите свечи и покройте любовное ложе лепестками роз.

— Вот точно, романтических и каких-то не про реальную жизнь, что ли. Это, наверное, про ту реальность, где феи, радуги и единороги. Лично на меня все эти розы, перья, свечи ну никак не ложатся, какая-то карикатура из журнала «Крокодил», — Алинка закатила глаза, показывая свое тотальное несогласие с романтизацией в теме секса.

— Ну, это всего лишь антураж. А вот тема эрогенных зон реально полезная, потому что чувствительность эротическая, она же не только

в районе гениталий — это было бы совсем тоскливо.

— А у меня только в зоне гениталий, — настороженно заявила Алинка.

— С чего ты взяла?

— Потому что я вообще не люблю всякие там поглаживания или поцелуи по телу, мне как-то фиолетово на них. А вот кунилингус или какие-то прямые воздействия на клитор — это да, возбуждает. Я вот как тогда запомнила с этими перьями, что эрогенных зон у меня, видимо, нет, так до сих пор с этой мыслью и живу.

— Ага, это у каждой второй есть такая мысль: либо природой дано, либо нет. Такой миф об обреченности. У всех есть эрогенные зоны, у кого-то они просто не развитые, спящие, но немного усилий в эту сторону, и все засияет новыми красками.

— Что, прям можно эрогенные зоны накачать, как мышцы?

— Можно, Алин. Не перьями, конечно, и не шелками.

— Слушай, но вот есть же, как бы это сказать, распространенные эрогенные зоны? Ну, считается, что грудь у женщины — это самая чувствительная эрогенная зона. Потом что еще... — она подняла глаза вверх, роясь в закоулках своей памяти. — А, шея еще и внутренняя поверхность бедра. И вот я, например, когда на такие списки эрогенных зон натыкалась в журналах разных, думала: надо же, как все круто у некоторых. У меня вот совсем нет ощущений в этих зонах, а грудь так вообще ненавижу, когда трогают.

— Я тебя умоляю, какие списки еще. Забудь эти списки, у каждой из нас свой уровень чувствительности, свои зоны, они не запрограммированы никем и по линейке не размечены. У кого-то пальцы ног — самое эротически чувствительное место, а у кого-то нижняя часть спины или запястье левой руки.

— Вообще, как понять, это эрогенная зона или просто чувствительное место?

— Аааа, хороший вопрос. Эрогенная зона — это и есть чувствительное место, Алин. Это поверхность на коже, которая по каким-то причинам более чувствительна, чем остальные.

— Вот так прозаично? — Алинка надула губы. — А что там про то, что «он коснулся ее шеи, и она почувствовала, как будто электрический разряд проходит сквозь ее тело, ноги стали ватными, а голова приятно звенела пустотой»...

— Ах-хха-ха, — я поняла, что любовных романов Алинка перечитала немало. — Ну теперь понятно, почему ты не нашла у себя эрогенных зон — высоких чувств искала.

Мы захихикали, как два злобных гнома. Еще 15 минут назад рассуждали о ненужной романтизации секса, а сейчас оказывается, что эрогенные зоны — это «электрический разряд и ватные ноги».

— А что ты хотела? — еще не до конца отсмеявшись, начала Алинка. — Конечно, женских романов было прочитано немало в этот, как ты его называешь, пубертатный период.

— Ха-хх, не сомневаюсь. И названия там были еще такие, говорящие, вроде «Дитя греха» или «Благородный соблазнитель».

— Ах-ха-ха, такие в розовых тонах и мягкой обложке. Я любила тырить их у тети или мамы и почитывала, вкладывая их внутрь книги в большом переплете. Типа, знаешь, сидишь, читаешь «Повесть о настоящем человеке» или там, «Капитанскую дочку». А внутри серьезной книги из школьной программы эти истории про соблазнителей и грех и всё вот это.

— Да ты плохая девчонка! — с немалой долей восхищения откомментировала я. — И какая изобретательная... Вот мы твою изобретательность запустим в благое дело: будешь исследовать эрогенные зоны и составлять свою личную карту.

— Ооо... Хочу-хочу! Объясняй, какой план действий? — она потерла ладони и уставилась на меня в ожидании.

Я, с трудом поднявшись с пола (ноги затекли от долгого сидения в одной позе), двинулась к своему столу. Порывшись немного на полках, достала красочный воркбук, который несколько месяцев назад делала вместе с дизайнером. Мне самой очень нравился результат, и я с гордостью подала его Алинке.

— Вот, это целая практика по развитию эрогенных зон. Делала для своих клиенток. Тут все подробно-подробно и с рисунками.

— Ух ты, красиво. Это мне? Можно взять?

— Конечно, тебе, что за вопросы? Начнешь исследовать себя, карту своих зон составишь, а там глядишь и будет тебе «звон пустоты в голове и ватные ноги от прикосновения к плечу», или как там в этих романах предлагалось.

— Решено! В свои будущие отношения я зайду с картой. И вообще внесу обязательное изучение и применение карты в брачный договор! Ну, правда, это же полезная тема для любовных отношений: пойми, что тебе нравится, и донеси это до своего мужчины. И ему хорошо — мужчины же конкретные, не любят всех этих догадок и туманов. И тебе супер — получаешь то, что хотела.

— А путь к светлому будущему начинает выстраиваться... — в моем голосе неожиданно прозвучали нотки радости.

Я с удовольствием слушала, как Алинка с легкостью поворачивает тему эрогенных зон в сугубо практическое русло. Это значит, она видит не точку на горизонте, а весь горизонт, а значит, возьмет для себя максимум пользы из рабочей тетради, которую я ей вручила.

В конце книги я добавила приложение с описанием этой практики, чтобы вы тоже смогли составить свою карту и применить ее для улучшения своей сексуальной жизни.

Урок третий. Моменты удовольствия

Я включила радио. Иногда в ночное время там бывает приятная музыка. В это время Алинка гремела чашками на моей кухне, заваривая новый большой чайник чая.

Про радио я не ошиблась — по комнате разнеслись мягкие бразильские ритмы. Это был Antonio Carlos Jobim с его знаменитой Brazil.

Алинка принесла на подносе прозрачный чайник, заполненный месивом янтарного цвета из облепихи, листьев мяты и мандариновых шкурок. Налила нам по чашке и, поставив их обратно на поднос, улеглась на ковер, закинув руки за голову.

— Какая музыка... — произнесла она мечтательно. — Хочется остановиться и запомнить этот момент.

— Это Жобим, иногда на радио можно поймать неожиданно приятные моменты.

— Он чудесный, — сказала Алинка, сладко растягиваясь на ковре и занимая еще больше места в пространстве.

Я включила нижний свет, задернула шторы, кинула еще несколько подушек на пол с дивана и улеглась рядом с Алинкой. Какое-то время мы просто лежали, слушая обволакивающие звуки саксофона, мягкий вокал и переливы бразильского языка. Это было так уютно и приятно...

— Знаешь, — начала она вдруг как-то вкрадчиво, все еще разглядывая что-то невидимое на потолке, — иногда это так просто — получить удовольствие. Вот как сейчас. Но почему-то мы так редко его для себя делаем. Это же не сложно — просто лечь на пол, включить красивую музыку и заварить себе чай. Так почему этого так мало в жизни?

— Я много думала об этом, — ответила я, — и, кстати, это очень частая тема моей работы с клиентками. Основной ответ, на который мы почти всегда выходим после разговоров об удовольствии, вот

какой: «Удовольствие и радость — это несерьезно, бесполезно».

— Бесполезно... — это слово взбудоражило ее, и она молниеносно заняла горизонтальную позицию — села, скрестив ноги по-турецки. — Интересное замечание. И правда, это же надо время найти, оторваться от важных дел, чтобы себе это удовольствие устроить, так?

— Конечно, так. Мы же все воспитаны и живем через «надо». Надо ходить на работу, надо воспитывать детей, надо учиться, надо быть продуктивными. Но никогда нет такой графы — надо получать удовольствие. Вроде бы это что-то второстепенное, избыточное.

— Ну это и есть избыточное, наверное. Типа, жизнь — это же не развлечение, а больше все-таки труд.

— Да, да, мы созданы для труда, поста и молитвы, — мы рассмеялись от карикатурности нашего диалога. Было видно, что Алинка высказывает мысли, которые никогда не подвергались сомнению, потому что это установки, подхваченные в детстве, юности и по ходу жизни.

— Бли-ин, я вот сказала, и сама как будто со стороны себя услышала. Вроде это и не я сказала, а кто-то внутри меня. Я ведь так не хочу думать, и откуда из меня это берется? Жизнь — это труд, — сgrimасничала она.

— Слушай, ну как откуда... Мы же все — продукт своей культуры и истории. А что у нас там в этой истории? Там не было места радости или удовольствию, мы, наверное, первое поколение, которое начинает жить в мире, где нет войны, голода, советской власти, перестройки и всех этих вещей.

— Да, правда. У меня иногда бывает такое, как бы объяснить... чувство вины, что ли, за то, что бесполезно трачу время. Вот на днях стояла в магазине, выбирала помаду, и тут вдруг как меня стукнет откуда-то изнутри: «Как тебе не стыдно такой ерундой заниматься, бабушка твоя окопы рыла в твоём возрасте, а мать уже тебя

воспитывала и на двух работах работала, а ты тут помады выбираешь». Мне стало так стыдно, я бросила эти помады и рванула домой. Начала убираться, стирку поставила, даже окно одно помыла.

— И уборка и стирка успокоила тебя и придала смысла, да? Вроде как не зря небо коптишь.

— Вот да, как-то отпустило после. Легла полночь, но с чувством, что отработала грех свой с глупым выбором помады.

— Знаешь, сколько таких историй всплывает, когда речь заходит о том, чтобы просто приятно и без какой-либо пользы провести некоторое время в день? О-о-о, там столько сопротивления вылезает: «Как же я на прогулку пойду, когда у меня полы не мытые», «Да какое там рисование, когда у моего ребенка уроки не сделаны», «Сначала важные дела надо сделать, а потом развлекаться» — и всё в том же духе. То есть всегда найдется что-то более срочное и важное, когда речь заходит о своем личном удовольствии.

— Ну, правда же, срочные и важные дела никто не отменял. Ты же не можешь все время тратить только на удовольствия и на себя.

— А никто и не говорил о том, чтобы тратить всё время. У женщин часто возникают трудности с тем, чтобы хотя бы полчаса в день уделять внимание своим хотелкам. И, кстати, обрати внимание, как ты говоришь про время на удовольствие. Тра-аааать. Какой-то минус в этом слове чувствуется, вроде как ты это время просто отдаешь, ничего не получая взамен.

— Хм, — Алинка задумалась. — Ну, правда, я, наверное, так и чувствую, что бесполезно трачу время. А могла бы полезно: поработать, английский подтянуть, спортом заняться, шкаф разобрать, например.

— И это понятно и даже логично — такие твои мысли. В первом приближении. Потому что от спорта, работы, английского ты видишь результат, так? А от удовольствия что? Ничего.

— Ну, да, кроме того, что это приятно.

— А давай попробуем взглянуть на удовольствие иначе. Почему оно вообще важно? Что происходит в нашем организме, когда мы радуемся?

— Не знаю... Может, отвлекаемся или расслабляемся. Что происходит?

— Это про биохимию эмоций. Когда мы радуемся или получаем удовольствие от какого-то процесса, в нашем мозгу вырабатывается настоящий гормональный коктейль. И этот коктейль нас заряжает энергией, желанием действовать, общаться, работать. Это похоже на то, когда твой айфон из-за низкого заряда включает режим энергосбережения — экран тускнеет, все процессы тормозят, а стоит его зарядить — сразу всё проясняется и активируется.

— А-а-а, как с айфоном...

Алинка задумалась. Потом, вынырнув из своих мыслей, спросила:

— А от чего мы так разряжаемся? Если физически не работаем, как наши бабушки и дедушки, в колхозах, в основном сидим, ходим и то мало. Куда энергия-то девается?

— Энергия не только на физику тратится, даже в основном не на нее. Мы разряжаемся больше от того, что основная часть ежедневных задач решается на силе воли, через долг, через какой-то напряг внутренний и преодоление. Надо, надо, надо, и среди этих «надо» нет места «хочу». Если так долго ехать на одной силе воли и ответственности, особенно женщине, то недолго доехать до нервного истощения, депрессии или какой-нибудь болезни, которая уложит в кровать и заставит хоть таким образом отдохнуть.

— Как это сила воли может уложить в кровать?

— А вот как. Ты часто забиваешь на себя, на свои желания, самочувствие, усталость и прешь вперед. Вот я, например, на своей прошлой работе. График был жуткий, уровень стресса немалый

тоже — работа с людьми, да еще и в русле конфликтов, разбора рекламаций. Помню, приходила домой вечером и не могла ни с кем разговаривать, такая была усталость и опустошение. И как себя с такой работой поддерживать? Времени свободного реально почти нет, один выходной в неделю, телефон должен быть постоянно включен — на всякий случай. На руководящей должности я не могла даже в отпуске, даже в роуминге выключать телефон — мне звонили в любое время суток и коллеги, и клиенты, и я не могла не отвечать.

— Фу-уф, жесть какая-то.

— Вот теперь представь, если такая, как я, ответственная и дисциплинированная в эту систему попадает, как бедному организму ей сообщить, что всё, стоп, мы устали, пора отдыхать? Она же просто не услышит. Какое там устали, когда столько работы, столько задач, столько планов рабочих! А эти задачи и планы никогда не уменьшатся, никогда не исчезнут, независимо от того, насколько ты выложишься. Так вот, я тебе скажу, как надо эту рабочую машину остановить: заболеть. Тогда точно машина хотя бы для сервиса остановится.

— И что ты, болела тогда?

— После двух лет, наверное, стала болеть. Регулярно, раза 3—4 в год. Но меня болезнь не выключала поначалу, я пила всякие обезболивающие или жаропонижающие и неслась вперед. Но потом болезни стали серьезнее, самочувствие в эти периоды тяжелее, я выключалась не только из рабочей среды, а вообще из любой жизнедеятельности. Какой-нибудь бронхит и температура могли держаться неделю, две, не уменьшаясь в симптомах. Но я тогда ничего не понимала.

— А сейчас как у тебя с простудами и всякими болезнями?

— Сейчас их года два уже нет. Вот вообще, тьфу-тьфу-тьфу. И это произошло не сразу после смены сферы деятельности и стиля жизни.

Я всё еще учусь себя слушать, уделять себе внимание, отказываться от того, что мне не по душе. Это, наверное, процесс длиною в жизнь, потому что вот это отношение к жизни, как к вечной пахоте и кабале, оно же в нас прошито, как генетический код. А это капец как влияет на качество жизни.

— Вот знаешь, почему я, например, на работе сейчас стараюсь не брать отгулы или больничные? Мне неудобно перед другими. Им же придется мою часть работы выполнять, шефу придется искать мне замену, одни трудности будут и из-за чего — из-за того, что я заболела? Ну, ноги-руки-голова на месте, значит, свои обязанности выполнить смогу. У меня такое чувство, что я кого-то обманываю или подставляю, когда мне нужно на больничный.

— Это тоже тема важная. Для нас часто все остальные намного важнее. Коллег не напрячь, мужа не обделить, детям внимание и заботу, а себе — зачем? Как нас учили, «я — последняя буква алфавита». Стыдно быть эгоистом, стыдно делать что-то исключительно для себя, стыдно ставить свои интересы выше окружающих, вот оно тебе и желание угождать всем, забывая о своих потребностях и желаниях.

— Ой, бли-ин. Я прямо вот про это я — последняя буква, как сейчас помню. И мама, и тетя так часто это повторяли, буквально на любое «я» с моей стороны. И у меня прямо это вбилось в голову, не говорить я, не просить что-то себе, не рассказывать о своих желаниях — это нескромно. Надо о других заботиться, им давать, а себе — это уж если останется что-то. И что? Блин, оказывается, можно было по-другому?

— Да, дорогая моя, можно по-другому. Прямо вот сильно по-другому. Если хочешь красок и энергии в жизни.

— Значит, удовольствие — это для нас то же, что зарядка для смартфона... — Алинка задумалась. Процесс думания ощущался прямо физически. — Но тут еще много вопросов появляется. Где найти время

и средства на удовольствия, и как вообще понять, что тебе нравится по-настоящему.

— Не нужно каких-то специальных средств для этого, Алин.

— Ну как же не нужно? Удовольствие, например, в SPA сходить, купить себе новую сумку, попробовать высокую кухню, что там еще?

— Ты же полчаса назад сама рассказывала про удовольствие слушать босанову, лежа здесь на ковре? Сколько это тебе стоило?

— А-а-а-а, это тоже?

— Не тоже, а вот прям именно с таких моментов нужно начинать. Это не Монако и не лабутены. В детстве мы ведь всему рады и всем восхищаемся, а взрослея начинается... «Меня уже ничем не удивить». Это значит, надо прикрыться белой простыней и ползти на кладбище.

И времени какого-то специального выделять не нужно — 15 минут в день хватит. Послушать любимую музыку, погулять в парке на закате, принять вечером ванну с маслами, почитать интересную книгу, закутавшись в плед. Какое-то время наедине с собой и приятным занятием, чтобы наполниться.

— Ну да, наполниться — это как бы равно зарядиться. Я, кажется, начинаю понимать. Когда ты наполнишься, то тебе вроде бы есть, что отдавать вовне, чем делиться. А пока ты на нуле, то от тебя и окружающие ничего получить не могут — энергетически пусто. Так?

— Точно, и знаешь, это сейчас очень популярная тема в планировании. Многие успешные бизнесмены так планируют свою деятельность, в самом начале внося в личный график вот такие моменты наполнения. Они вписывают время для отдыха, отпусков, выходные, во время которых будут разные приятные дела, вроде хобби, увлечений, времени наедине с семьей. А уже во вторую очередь в график вносятся рабочие задачи, обучение. Потому что работа не будет эффективной без качественного отдыха и восстановления.

— Да-а-а-а... Так это же логично. И почему мне это не пришло в голову раньше? Это как лошадка, которая поела травки, попила, отдохнула, так она, конечно, быстрее доскачет ко всем своим целям, чем та, которая будет везти свой воз без отдыха на последнем издыхании.

— Ха-ах, красивая метафора у тебя получилась, надо запомнить. А главное — точная.

— Дарю, — сделала Алинка широкий жест рукой. — Только вот что не совсем понятно, как это всё влияет на сексуальную жизнь?

— Всё влияет на всё, Алин. Наша психика — она целая, то, что происходит в одной ее части, обязательно распространяется и на другие. Если женщина не получает удовольствия в сексе, у нее наверняка и с удовольствием в жизни будут заметные проблемы. Если она жизнь воспринимает как тяжелую монотонную работу, то и секс вряд ли будет для нее в удовольствие. Скорее, это долг, польза для здоровья. Поэтому нужно не только с физической стороны развивать свою способность к удовольствию — через самомассаж, например, но и психологически. Менять отношение к себе в сторону принятия, внимания, заботы.

— Вот оно как. Это и правда путь длиною в жизнь, как ты сказала. Так что делать-то нужно, есть еще какие-то упражнения или как ты это называешь, чтобы разрешать себе приятное и бесполезное?

— Есть. Нужно ходить с собой на свидания... — я сделала паузу, чтобы увидеть выражение Алинкиного лица. Почему-то ожидала, что она будет хмуриться и фыркать — все-таки это прозвучало немного попсово. Но она расплылась в улыбке.

— Да-а-а? Интрига... И как же это?

То, что я рассказала ей, вы найдете в приложении к книге. Это последняя практика, которую я решила поместить в книгу, и она же, на мой взгляд, самая емкая и радостная из всех трех.

Экзамен. Новая Алинка

Она уехала от меня, когда светало, держа под мышкой нарисованные на коленке конспекты о самомассаже, эрогенных зонах, различных практиках антистресса и привнесения удовольствия в жизнь.

Через неделю мы созвонились, и она сказала мне, что не хочет больше ходить нон-стоп на свидания, искать отношений, а потом стараться их удержать. Что вспомнила, как любила придумывать танцы в детстве и организовывать с подругами целые выступления. И на этой неделе, вместо сериала по вечерам, она включала старые вещи Стинга и танцевала с закрытыми глазами.

А через пару недель она написала мне в whatsapp: «Я не знаю, как вагина может быть связана со смелостью, но через самомассаж я поняла, что не хочу и не буду больше работать этим гребаным администратором. Иду завтра на собеседование в дизайн-студию. Я уже лет 5 рисую и фотографирую в стол».

У Алинки жизнь забурлила: новая работа, увлечение танцами, участие в фотопроектах, поездки на обучающие семинары в другие города. В течение этого года мы не виделись ни разу, но она регулярно сообщала мне об изменениях в своей жизни. А еще чаще об изменении отношения к себе. И хоть у нее за этот год не было ни одного серьезного романа, по ее словам, она была более счастлива, чем когда-либо. Она шутила, что ей не до романов, потому что она в романтических отношениях с самой собой.

В этот вечер, сев ко мне в машину после занятий контактной импровизацией, она показалась мне особенной. Я подумала, что если бы увидела ее случайно на улице, не будучи знакомой, ее внешность заставила бы меня повернуться вслед.

Да, изменилась прическа — теперь это был не пучок, а короткая

безалаберная стрижка, открывающая длинную шею. На лице больше не было тщательно нарисованных губ и стрелок, как раньше. И на первый план вышли веснушки и яркие карие глаза.

Ее плечи, шея, руки двигались свободно и плавно. Это бросилось мне в глаза, потому что раньше ее плечи всегда были будто подтянуты вверх. Казалось, что она ожидает очередного подзатыльника. И голос, ему словно прибавили громкости и темпа.

«Красивая», — подумала я. Впервые подумала так о ней.

И поняла, почему она стала такой красивой для меня, такой сексуальной. Потому что было видно, как ей комфортно в собственном теле, приятно быть самой собой, интересно проживать свою жизнь.

— Я так много хочу тебе рассказать! Про все эти вещи, которые начали происходить после нашей ночи с мохито на тему «что делать, если редко бывает хорошо». Помнишь? — сказала она, смеясь.

— Еще бы. Так, может, закроем цикл о тех, кому редко бывает хорошо, и начнем новый, для тех, кому часто?

— Дааа... Здесь недалеко есть тихая кафешка с сотнями сортов чая. Поедем? Те, кому часто хорошо, не нуждаются в мохито, правда?

Она рассказала, как стала ходить на «свидания с собой», вспоминать, что ей приносит удовольствие, танцевать. Сначала просто танцевать дома в любое свободное время. Потом друг позвал ее на тренинг по контактной импровизации. И через этот опыт у нее в голове сложился пазл про удовольствие, про внимание к себе, про необходимость остановок в жизни, про то, что настоящий контакт с другими возможен только после настоящего контакта с собой.

Постепенно контактная импровизация стала для нее страстью. И дальше с тем самым другом они организовали студию танца, где 3 раза в неделю проводили вечера встречи для желающих.

— По сути, контактная импровизация — это такая же встреча

с собой, — объясняла мне она, — такое же свидание. Через эти движения мы как бы исследуем себя, свои эмоции, гравитацию, пространство, других людей. И знаешь что, я всем, кто приходит на наши занятия, советую ходить на «свидания с собой» и рассказываю, что эта студия с них и началась. Это вообще стало нашей фишкой.

Рассказала, как полгода делала самомассаж и всё не могла научиться останавливаться в состоянии балансировки. И тогда стала наблюдать за людьми на улицах, которые выделяются из общей массы тем, что никуда не торопятся. Пыталась уловить идею состояния «быть в моменте». А потом стала тайком фотографировать их, и у нее накопился целый альбом людей в моменте. Она показала мне на планшете несколько снимков. Это были черно-белые фотографии, на которых цветом выделена только одна область — то место, на которое падал взгляд человека.

Больше всего мне понравилось фото пожилого мужчины. Он сидел на лавке в парке, вокруг двигались люди в немного размытом ракурсе. Он держал в руках кленовую ветку с зелеными листьями. Ветка была очень яркой, потому что именно на нее падал его взгляд, будто подсвечивая. А вся остальная область фото была монохромной.

— Это очень круто, — сказала я. — Это даже тема для выставки.

— Кто знает, может, в скором времени я и решусь их где-то выставить. Но даже если и нет, эти снимки уже научили меня замедляться и ловить удовольствие от момента. Даже не снимки, получается... а собственная вагина!

— А вот и название для выставки — «Уроки вагины».

Мы расхохотались, привлекая внимание благородной публики приличного и тихого кафе.

— Для меня, — сказала Алинка уже очень серьезно, — эти уроки вагины, как ты их назвала, открыли многое... Я же начала

распускаться, понимать, что мне интересно. Оказалось, я умею это делать — жить вкусно.

— Люди умеют это делать — распускаться, это в нашей природе. Просто мы сейчас живем сильно в голове, а эти простые практики нас возвращают в тело, тогда и вкус возвращается.

— Вот знаешь еще что... Когда делаешь все эти манипуляции с телом, ну, вроде там сексуальность развиваешь, но это вообще не про секс, на самом деле. Это про внимание к себе. И когда это внимание накапливается до определенного объема, начинаешь относиться к себе по-другому, как-то ласково что ли, по-теплому. И вокруг тоже всё меняется, люди, обстоятельства.

Я поняла в один момент, что перестала себя менять, подстраивать под какой-то стандарт, потому что я себе понравилась, заинтересовала сама себя. И сейчас даже вспоминать смешно о моих страданиях по парням, которые не задерживались со мной в серьезных и длительных отношениях — она сказала серьезных и длительных, надув щеки, подтрунивая над собой. — Какие могли быть отношения с ними, когда у меня и с собой-то отношений не было.

— Слушай, столько у тебя открытий и изменений за последний год случилось! Я смотрю на тебя и вижу другую Алинку. Ты хорошо сказала про себя — «я распустилась». Да, выглядит это именно так.

— Это было путешествие в кроличью нору. Правда... Как Алиса провалилась в другой мир, так и я — провалилась и открыла столько всего интересного. О себе, в первую очередь, а через это и обо всём, что меня окружает. И, знаешь что? Я теперь себя чувствую какой-то сильной что ли.

— А ты и есть сильная. Просто раньше ты танцевала «танец на цыпочках». Помнишь эту песню? — пою я совсем не очень, но затянула тихонько, чтобы она вспомнила. — «Я-а-а, исполняю

танец на цы-поч-ках, то-о-о-от, который танцуют все де-воч-ки, я-а-а-а исполняю танец бес-хит-рост-ный, то-о-о-т, который танцуют все де-воч-ки моего роста».

— О-о-о, я помню эту песню! Хха-ахх, она ведь и правда про меня год назад.

— До твоего путешествия в зазеркалье! — мы улыбались, как довольные сытые кошки, под влиянием эмоций, навеянных Алисой, зазеркалем, песней середины 90-х годов, которую слушали, когда нам было 14 или 15.

— Я вот что хочу тебе сказать, — Алинка произнесла это вдруг каким-то слишком серьезным тоном. — Всё то, что ты мне рассказала тогда про сексуальность и все эти практики, это же нужно передавать женщинам.

— А я и передаю, — отмахнулась я.

— Ты не поняла, не в частном порядке, не в консультациях с клиентками, а вот прям широко. Напиши книгу об этом.

— Кхм, книгу... — я, кажется скривила рот так, будто съела лимон. — Чукча не писатель, чукча читатель.

— А это и здорово, что ты не писатель. У тебя как раз получится сделать это просто, не наукообразно и безо всяких романтических приблуд, которые так ценятся в теме секса. Ну пожа-а-а-луйста, подумай, не говори ничего сейчас. — Алинка сделала глаза, как у кота из Шрэка, чем смягчила мое желание выдать логичные доводы, «почему нет».

— Подумаю, подумаю. А ты подумай о выставке своих фотографий и не забудь название — «Уроки вагины».

Она протянула мне руку в знак согласия, и я ответила ей слабым пожатием. Видимо, ее намерения относительно книги были намного сильнее, чем мои.

Так за разговорами пролетели почти 4 часа, и официант стал

готовить кафе к закрытию — составлять стулья на столы, чтобы освободить пол для уборки. Было понятно, что вечер подошел к концу, и нам пора расходиться.

Мы вышли на улицу и попрощались, договорившись, что я в ближайшее время приду на занятие в ее студию.

Я ехала домой и думала, что, наверное, у каждой женщины случается тот момент в жизни, когда она распускается. У кого-то это происходит само собой, у кого-то под влиянием обстоятельств, а кому-то нужно приложить собственные усилия и целенаправленно познакомиться с собой.

«Я распустилась» — в русском языке это означает «расцвела», и это же слово имеет совершенно иное значение — вышла за пределы дозволенного, распоясалась. И то, и другое значение для меня о свободе и выражении своего потенциала.

Как ветки на дереве распускаются, так и мы распускаемся, и, возможно, кому-то наша листва заслонит солнце, но также будут и те, кому эти ветки дадут укрытие от жары. Мы становимся не такими удобными для окружающих, но зато начинаем жить в соответствии с собственными желаниями.

Вот Алинка перестала стоять на цыпочках, пытаюсь нравиться окружающим, и оказалось, что она может танцевать. А еще — вдохновлять окружающих на бесстрашные поступки, например, такие, как эта книга.

И кто знает, на что окажетесь способны вы, когда позволите себе не стоять на цыпочках, а распускаться и жить, пробуя удовольствие на вкус?

Приложение

Практика развития эрогенных зон

Путь к оргазму начинается с изучения собственного тела. Когда вы сами понимаете, как и на что отзывается ваше тело, вы уверенно понесете это знание и в интимные отношения с партнером.

Часто как бывает? Что получаю в сексе, не нравится, а что нравится, сама не знаю. Женщина может считать себя неполноценной, фригидной, холодной, потому что не испытывает приятных ощущений от секса. А не испытывает только потому, что не познакомилась со своим телом и думает, что кому-то дано природой, а кому то нет, и не пытается улучшать «данность».

Но всё не совсем так. Женская сексуальность не раскрытая, и ее нужно пробуждать, развивать. Считается, что, если женщина научилась получать оргазм наедине с собой, то она и в парный секс сможет его перенести.

Прикосновение — это фундамент человеческой сексуальности, и это первичная форма коммуникации, которая выражает чувства, переживаемые в тот или иной момент.

Наше тело — это, по сути, сенсорный орган, но у каждой из нас свои пристрастия, своя чувствительность, свои фантазии, и именно поэтому нет объективных эрогенных зон, которые под линейку расположены на всех женских телах. Но каждая из нас способна определить свои индивидуальные зоны, прикосновение к которым может доставить немало удовольствия и значительно украсить сексуальную жизнь.

Если вы сами никогда не изучали своего тела, то, скорее всего,

большая часть эрогенных зон находится в спящем состоянии. То есть потенциально эти зоны могут обладать высоким эротическим откликом на прикосновения, но, поскольку им не уделялось внимание, то рефлекторная цепочка не выстроена, и они попросту не дают той реакции, которая в них заложена.

Развитие эрогенных зон — это как силовые тренировки для построения тела. Вы же понимаете, что от одного похода в зал у вас не вырастут мышцы, и скульптура тела не изменится? Так же и в практике на развитие эрогенных зон: нужно регулярно тренироваться, отслеживать прогресс, вести наблюдения за чувствительностью, чтобы получить развитые эрогенные зоны.

В повседневной жизни мы не очень-то часто находимся в тесном контакте со своим телом, чаще мы живем головой. А еще многие из нас, воспитанные на постсоветском пространстве, не получали достаточно тактильных ласк от родителей в детстве, подростковом возрасте, и наши телесные ощущения могут быть слабо развиты. Тело не привыкло, чтобы его трогали, гладили, обнимали.

А если в прошлом случались травмы сексуального характера (попытки изнасилования, неудачный первый опыт, болезненные роды, и многое другое), то чувствительность может быть еще и серьезно заблокирована. Поэтому стоит ясно понимать, что чувствительность тела зависит от многих факторов, которые влияли на нее с момента рождения и по сегодняшний день, и изменить ее с наскока не получится. Готовьтесь уделить практике как минимум месяц-полтора, а потом продолжать ее в свободном режиме по желанию, просто поддерживая свой контакт с телом.

Сначала я предлагаю разобраться в понятиях.

Что же такое эрогенные зоны?

Это зоны на поверхности кожи, которые более чувствительны, чем

остальные, поскольку на этих участках расположено больше нервных окончаний или по какой-то причине они развиты сильнее.

Зачем развивать эрогенные зоны?

Здесь хочется начать с конца. Оргазмы, удовлетворенность сексуальной жизнью, от чего они зависят?

Отбрасывая психологические причины, которых в женской сексуальности может быть множество, возьмем простые физиологические факторы. Многое зависит от вашей способности возбуждаться, откликаться на эротические импульсы. А все это напрямую зависит от чувствительности тела.

В постели происходит подстройка женской и мужской сексуальности: мужчина быстрый и реактивный, возбуждение нарастает пикообразно, взлетело до крайней точки — эякуляция и период отдыха. А у женщины возбуждение нарастает плавно, ей важны прикосновения, атмосфера, предварительные ласки, настрой. И если прикосновения не те, не там, возбуждение не наступает, время идет, и она думает: ну ладно уже, надоело, пора начинать, может, по ходу дела разогреюсь. И она разрешает проникновение, к которому тело было не готово. Какие ощущения у нее будут? Не самые приятные.

Но вот в процессе она вроде бы чувствует, что возбуждение начинает расти, но в этот момент партнер уже готов завершить акт. Вот она, фабула анекдота: «Милый, ты уже кончил? А я еще не начала».

Если эту ситуацию разложить на составляющие, то основной проблемой, которая четко прослеживается, будет несовпадение ритмов. У него всё быстро, у нее всё медленно. Как же им встретиться в одной точке? Либо ему замедлиться и научиться совершать правильные действия, либо ей поторопиться и тоже изучить себя,

как бы изобрести инструкцию к своему удовольствию и по ней научить партнера.

Вот что дает изучение и развитие эрогенных зон.

Знание как, что и в какой последовательности вам нужно делать, чтобы поднять свой эротический настрой. А помимо знания, это еще и тренировка чувствительности.

Итак, плюсы исследования и развития эрогенных зон:

- Чувствительность эрогенных зон возрастет, и они сами увеличатся в размерах.

- Тело станет качественно иначе отзываться на прелюдию и эротические игры.

- Для возбуждения понадобится меньше времени и усилий, смазка будет выделяться быстрее.

- Ощущения во время секса станут интенсивнее, оргазмы ярче.

- Сильные и яркие оргазмы помогут перезагрузить нервную систему, наполнить тело гормонами удовольствия, а значит, вы будете более гармоничной, здоровой и радостной и в партнерских отношениях, и в жизни в целом.

Помните ощущение наутро после хорошего секса? Хочется горы свернуть. Тогда вперед, к сворачиванию гор и радостной жизни!

Практика будет состоять из трех компонентов: активация, изучение и развитие эрогенных зон.

Активация

Это как разогрев перед силовой тренировкой. Прежде чем брать нагрузку в тренажерном зале, нужно подготовить свои мышцы и связки к этим нагрузкам.

Работа с эрогенными зонами очень похожа на работу в тренажерке, только цели разные. В зале мы разогреваемся, чтобы

не получить травму. А здесь мы разогреваемся, чтобы разбудить спящие зоны и почувствовать стимуляцию. Как я писала выше, если вы никогда целенаправленно не занимались развитием чувствительности тела, не исследовали его, то, скорее всего, ваши эрогенные зоны, как спящие красавицы, которых нужно разбудить.

Как делать активацию:

- Разденьтесь донага. Можно делать активацию после душа, нанося крем на тело.

- Половые органы и область вокруг них не исследуем.

- Время на разогрев — 3–5 минут, не больше.

Варианты стимуляции:

- Растирание всего тела, включая уши, шею, лицо, пальцы рук и ног. Движения, как будто моетесь мочалкой в душе (30–40 сек).

- Продавливания, прожимания. С одной стороны давит большой палец, с другой стороны остальные. Делаем на руки и ноги.

- Простукивания пустым кулаком. Кулак не напряжен, он не тяжелый, расслабленный, легкий. Запястье расслаблено. Кулаком не касаемся, а опускаем его под тяжестью собственного веса на зону разогрева. Не бьем себя, не должно быть больно, но должно ощущаться воздействие. Не делаем на зонах живот, шея, лицо.

- Рубление. Ребром ладони «рубим» зоны воздействия. Ладонь и запястье не напряжены, но в тонусе. Делаем на руки и ноги.

Поиск эрогенных зон

Чтобы найти эрогенную зону, нужно определиться с тем, как вы узнаете, что это именно она.

Представьте, что условно вашу чувствительность можно измерить по 10-бальной шкале.

До 2 баллов — общая чувствительность. Это когда вы чувствуете прикосновение, но никаких приятных или неприятных ощущений оно

не вызывает.

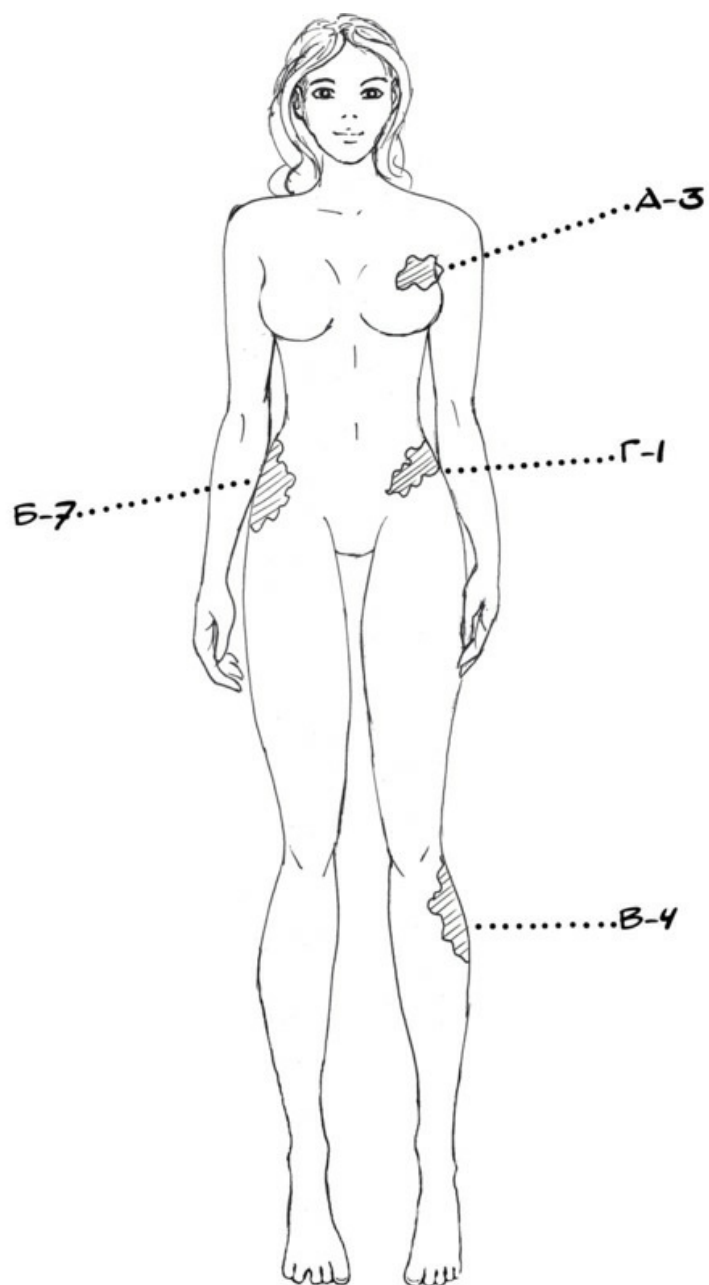
От 3 баллов и выше — при прикосновении вы чувствуете нечто приятное. Не обязательно в эротическом смысле, а просто касание приятно.

Итак, насчет того, как измерить чувствительность, разобрались. Переходим к исследованию своего тела.

- Прикройте глаза, погрузитесь в ощущения тела.
- Делайте поглаживания кончиками пальцев по поверхности кожи. Движения разные: волнообразные, круговые, прямые, диагональные поглаживания.
- Найдите чувствительную зону: по шкале до 10 это от 3 баллов и выше.
- Исследуйте границы этой зоны и запомните примерный размер.
- Нанесите эту зону на карту (можете скачать похожую в Интернете, нарисовать или купить воркбук с полной практикой у меня на сайте <https://www.orgasm-2-be.com/workbook>).
- Каждую зону обозначьте на карте буквой.

В итоге заполнения у вас получится такая схема:

Делайте исследование зон в течение 7 дней и заносите данные в свою карту. Это нужно для того, чтобы определить постоянные и блуждающие эрогенные зоны.



Постоянные зоны — те, которые проявлялись все 7 дней вашей практики, а блуждающие — те, что проявлялись время от времени.

Сделайте отдельную карту с постоянными эрогенными зонами, их чувствительностью в баллах и примерным размером. И далее занимайтесь развитием.

Развитие эрогенных зон

У вас есть карта. 5 дней в неделю после активации стимулируйте свои чувствительные зоны в течение 10–15 минут, уделяя больше внимания наименее чувствительным участкам.

Помните: ваша цель — не получение эротического удовольствия, а пробуждение и развитие своей чувствительности. Поэтому больше внимания уделяется непробужденным и неразвитым зонам.

Виды стимуляции:

- Обжигающий хлопок, но не больно.
- Защипы кожи — крупные и мелкие. Захватывайте большую складку кожи, затем маленькую и наоборот.
- Поглаживания. Всей ладонью или кончиками пальцев.
- Постукивания кончиками пальцев.
- Почесывание ногтями, не сильно, не до следов и царапин.

Отмечайте и запоминайте, какие прикосновения какой зоне более приятны. Может быть, что одна зона отзывается на поглаживание кончиками пальцев, но неприятно реагирует на хлопок. Или какая-то зона воспринимает защипы и сдавливание, но никак не отзывается на другие стимулы.

Также зоны могут хорошо реагировать на определенную последовательность. Например, сначала хлопок, потом поглаживания, а потом защипы. Отслеживайте то, как ваше тело отзывается на разные виды стимуляции.

Во-первых, вы развиваете отзывчивость ваших нервных окончаний, давая разные стимулы, а во-вторых, вы начинаете понимать, как, где, что нужно сделать для того, чтобы ваше возбуждение росло.

После того, как вы выяснили, где располагаются ваши эрогенные зоны, каков их размер, какие прикосновения и в каком порядке вам

наиболее приятны, можно составлять финальный вариант карты.

Укажите на карте дату составления и продолжайте выполнять практику по желанию, когда захочется, в качестве проявления любви и внимания к своему телу. А через некоторое время ради интереса проведите исследование еще раз, отметив места и размер эрогенных зон. Вы увидите, что некоторые из них увеличились, а их балл чувствительности стал выше. Тело очень благодарно воспринимает внимание и всегда отвечает взаимностью, если вы идете на сближение.

И теперь, когда вы нашли важные ключики к своей чувствительности, можно познакомить с ними своего партнера. Это обучение может стать частью эротической игры или прелюдии — всё зависит от вашей фантазии.

Практика интимного самомассажа

Самомассаж, еще известный как массаж йони, несмотря на кажущуюся простоту, все-таки один из самых действенных методов развития женской оргастичности и чувствительности.

Что такое самомассаж и какова его цель?

Самомассаж — это не мастурбация, имеет вполне конкретную цель: развитие и тренировка нервных окончаний интимной зоны, в то время как целью мастурбации является получение оргазма.

Ранее в книге я писала о том, насколько важна мастурбация в период полового созревания и ранней юности. Именно она активизирует тот резерв нервных окончаний влагалища, который спит до пубертатного периода.

Природа дала нам биологические предпосылки для оргазма,

но зрелые эрогенные зоны формируются только в процессе практики. У нас есть проект на получение оргазма, но его реализация во многом зависит только от нас самих.

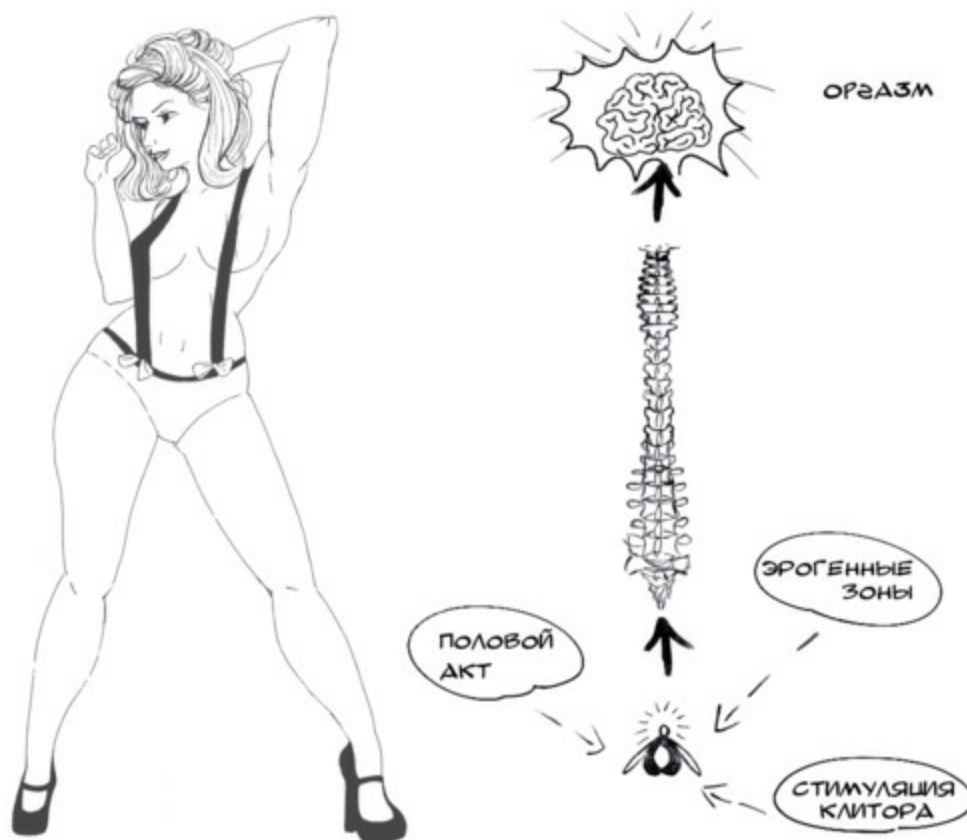
Практикуя самомассаж, вы заметите, что физический контакт с собственным телом помогает вам поладить и с психикой. Так вы учитесь понимать свое тело и быть ему другом. Так, меняя отношение к себе, вы формируете новое отношение к миру и окружающим людям.

Что развивает и улучшает самомассаж?

1. Развивается чувствительность влагалища. Основное количество нервных окончаний расположено в нижней трети влагалища, и от того, в каком состоянии они находятся, зависят ваши сексуальные ощущения. Если они не развитые, не пробужденные, не тренированные, значит, и ощущения при сексе могут быть блеклыми и смазанными.

2. Получение более быстрого ответа от клитора. Объясню, что это значит.

У женщины сексуальный импульс проходит таким образом: точка входа сексуального импульса (партнер погладил по плечу, поцеловал в шею и т. д. — воздействие на эрогенную зону) → клитор (приемник) → спинной мозг (передатчик) → головной мозг отвечает на стимул выбросом гормонов и оргазмом.



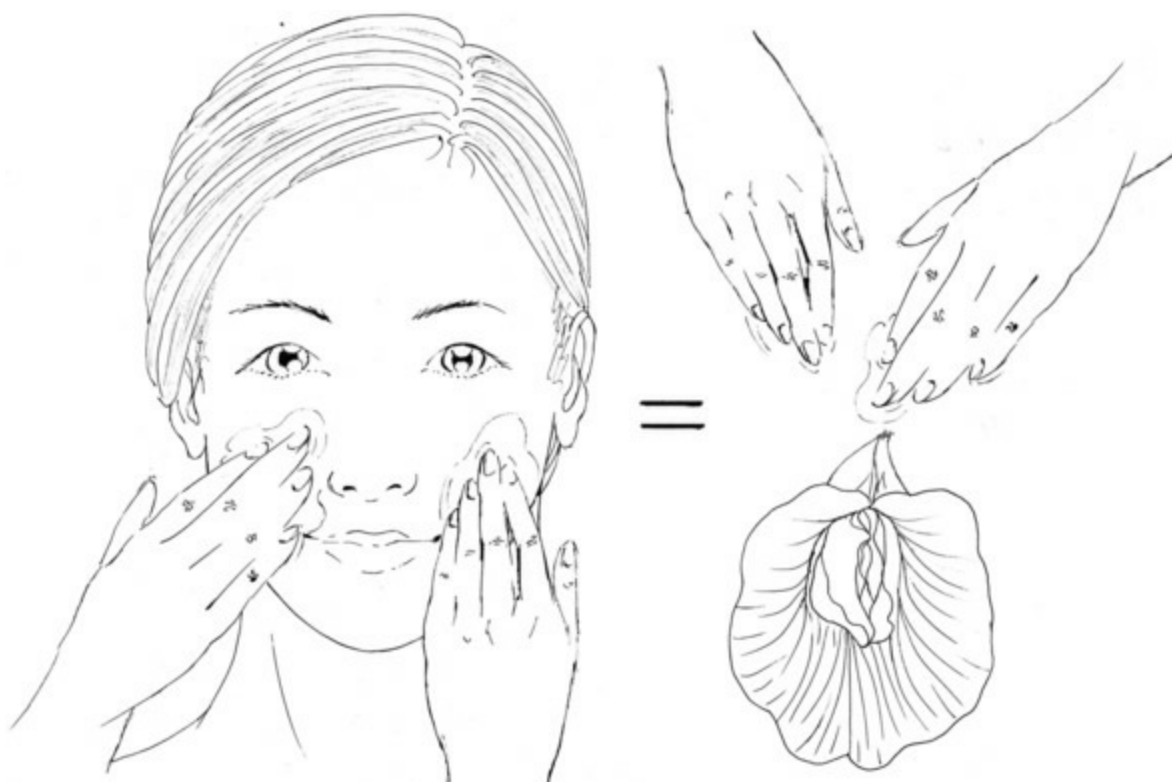
Обычно женщине нужно минут 20 на то, чтобы стимул прошел весь этот путь. Но практика самомассажа позволит сократить это время. А значит, возбуждение будет развиваться быстрее и от менее интенсивной стимуляции, оргазм получится легче и — самое главное — вместо одного слабого можно получать несколько сильных и более продолжительных оргазмов.

3. Поскольку возбуждение наступает быстрее, легче и быстрее формируется и «оргастическая манжетка». Это особое состояние влагалища при возбуждении, когда его вход сужается примерно на 30% и выделяется смазка. Если женщина недостаточно возбуждена к началу полового акта, оргастическая манжетка не сформирована, то прилегание члена к стенкам влагалища неполное, и у мужчины, и у женщины нет ярких ощущений от секса. Ну и отсутствие смазки

к началу вагинального секса — тоже дает не самое приятное чувство.

4. Вы начинаете переживать оргазмы более высокой амплитуды. Об амплитудах оргазма более подробно я рассказывала в 4 главе. За счет развития нервных окончаний вы сможете получать более яркие и острые впечатления во время секса.

Важно, как вы будете относиться к самомассажу. Воспринимайте это с такими же эмоциями, как обычный массаж — спины, ступней или лица. Приятно, расслабляет, ничего сверхестественного или стыдного здесь нет.



Сравните этот процесс с нанесением крема на лицо и шею: вы его втираете, слегка массируете, и это обычное дело. Вот с таким же внутренним подходом нужно отнестись и к самомассажу.

Общие правила самомассажа

Это простая практика, но ее нужно выполнять очень бережно. Поэтому перед началом обязательно прочтите правила безопасности:

- Гигиена. Чистые руки, чистая интимная зона, наличие влажных или сухих салфеток рядом.

- Если гинеколог по каким-то причинам запретил вам заниматься сексом, практику не делать.

- Убедитесь, что у вас короткие и не острые ногти, чтобы себя не поранить.

- Делать самомассаж через ощущение комфорта, очень бережно, не заставляя себя, не торопить. У каждой из вас будет свой темп в продвижении практики.

- Приготовьте для массажа масло виноградных или абрикосовых косточек холодного отжима.

- Во время практики дышите животом.

Практика самомассажа

Подберите для себя удобную позу. Оптимально — полулежа, чтобы у вас был комфортный доступ к интимной зоне, не приходилось сгибаться, дотягиваться и как-то изворачиваться. Во время практики вы должны быть расслаблены и не отвлекаться на отстройку позы.

Нанесите масло виноградных косточек на лобок, промежность, зону малых и больших половых губ, на вход во влагалище.

Дышите животом — на вдохе живот надувается, на выдохе сдувается, в том числе работает и низ живота. Дыхание медленное, глубокое.

Для настроения включите приятную, легкую музыку. Зажгите аромалампу с любимой смесью масел. Создайте для себя уютную, комфортную обстановку, в которой вам будет приятно находиться и ничего не будет отвлекать.

Активация

В начале практики нужно провести своеобразную подготовку.

Вот специальные движения для подготовки-активации. Чередуйте эти движения, меняйте их каждый круг. Это нужно для того, чтобы нервные окончания не привыкли к одному стимулу. Развитие чувствительности напрямую зависит от того, что рецепторы будут получать новую нагрузку и новые типы стимуляции.

— Круговые поглаживания пальцами всей зоны вульвы (лобок, большие и малые половые губы, вход во влагалище):

- Чередуйте легкие прикосновения с более плотными, делайте нажатия разные по силе.

- Разный диаметр кругов: больше и меньше.

- Разная скорость поглаживания.

2. Точечные надавливания указательным пальцем или двумя пальцами. Сделайте несколько кругов таких надавливаний, пройдя всю зону входа во влагалище, больших половых губ.

3. Мягкие зацепы большого и указательного пальцев. Пройдите всю зону входа во влагалище по кругу. Один палец захватывает вход во влагалище с внутренней стороны (неглубоко на половину подушечки), а второй — вход с внешней стороны.

Чередуйте силу нажима, скорость, диаметр кругов. В результате подготовки вы должны почувствовать, что вход во влагалище приоткрылся и увлажнился, а мышцы расслабились.

Влагалище

Следующим шагом будет введение пальца во влагалище на глубину примерно 1 фаланги.

Важно! Если вы чувствуете, что подготовки было недостаточно, не переходите к этому шагу.

Во всей практике нужно соблюдать принцип ненасилия, а это

значит, что вы учитесь слушать отклик своего тела и действовать до той степени, которую оно определяет. Бывают случаи, что женщина не может ввести палец внутрь на протяжении 2, 3, 4 недель от начала практики. А кому-то очень просто сделать это и в первый день практики.

Соблюдая принцип добровольности, как бы говорите своему телу: «Я не насилую, я не толкаю, я жду, пока ты не ответишь согласием».

Поскольку в нашей культуре принято действовать на силе воли, часто через не могу и не хочу, нужно быть осторожной с такими установками в практике самомассажа, потому что в ней вы именно восстанавливаете нарушенную связь с телом, и, если действовать привычным способом, можно только ухудшить ситуацию и получить откат в своей сексуальности. Поэтому бережно, плавно, слушая себя — только так вы получите пользу и выйдете на новый уровень чувствительности.

Подготовка к практике может занять столько времени, сколько вам понадобится. Здесь нет четких сроков, и гораздо важнее соблюдение принципа добровольности, ждем, пока тело не «пригласит».

Второй этап — массаж влагалища

Введите указательный палец во влагалище на глубину одной фаланги. Делайте мягкие надавливающие движения по окружности влагалища.

Следующий круг — введите указательный палец на две фаланги и снова делайте круговые разминающие движения по кругу.

Затем введите палец на 3 фаланги и подушечкой пальца проработайте внутреннюю поверхность влагалища.

Внутри поверхность влагалища неровная. Вам будут попадаться участки более жесткие на ощупь, бугорки, возможно, болезненные зоны или зоны, откликающиеся неприятными ощущениями.

Проработке таких зон просто уделите немного больше времени.

Со временем вы заметите, что эти участки уйдут. Они могут появляться от стресса: распереживалась — бугорок появился. При регулярной практике самомассажа вы увидите, что ваше влагище откликается на ваш образ жизни, что оно может меняться в зависимости от ваших внутренних переживаний, настроения и, главное, очень благодарно относится к вниманию и заботе.

Возможно, вы в первый раз прикоснетесь к себе внутри, и могут возникнуть непривычные ощущения и разные странные образы. Для некоторых из вас это место было запретным, и из психики могут начать подниматься блоки, связанные с сексуальностью.

Некоторые женщины рассказывают о своих ассоциациях как о пугающих, сравнивая это с «темной бездной», «мертвой дырой» или «куском мяса», «пещерой, где сидит монстр». В этих образах, при всей кажущейся их мрачности, нет ничего страшного — это просто поднимаются на поверхность скрытые установки о сексе, своем теле, удовольствии.

Они появляются из подсознания в виде метафор, образов. Вы знакомитесь с неизвестным пространством, и воображение рисует пугающие образы — это вполне закономерно. Если у вас будут такие странные образы, воспримите их как процесс очистки вашей психики от нездорового восприятия сексуальности, которое могло закладываться еще в раннем детстве.

Это целительный процесс, примерно такой же, как повышение температуры, когда тело борется с инфекцией. Температура пройдет, иммунитет будет выработан, инфекция будет побеждена.

У кого-то может возникать тошнота и отвращение, могут всплывать детские воспоминания стыда или приходить другие неожиданные мысли. Наблюдайте их, не закрывайтесь и не пугайтесь. То, что эти скрытые образы выходят на поверхность, тоже является частью

развития вашей сексуальности.

Состояние тошноты и дурноты во время выполнения самомассажа — это способ психоэмоциональной чистки. Наша психика и наше тело не отделены друг от друга, и, конечно, работая с собой на телесном уровне, вы работаете и на психологическом тоже. На этот процесс вам не нужно как-то влиять, просто продолжайте работу бережно, и всё нормализуется.

Главный принцип — относиться к себе внимательно, без насилия, быть гибкой. Если вы чувствуете, что тело не готово к внутренним прикосновениям, просто перенесите эту часть практики на то время, пока не почувствуете готовность. А пока продолжайте этап подготовки, работая с внешней частью половых органов.

Работа с влагалищем проводится на протяжении 5 дней в течение недели по 10 минут в день: 5 минут подготовка +5 минут работа с влагалищем.

Массаж клитора

Делать также после разогрева-активации.

Перед практикой нанесите на область клитора гель для повышения чувствительности. Вы можете купить любой подходящий в магазине интим-товаров. Эти гели предназначены для улучшения кровообращения, они повышают чувствительность в зоне нанесения.

Применение геля — не обязательное условие, но если вы никогда не практиковали прикосновения к клитору или знаете, что ваша чувствительность в этой области не очень развита, лучше первые 8–10 раз практики пользоваться таким гелем. Это вызовет новые ощущения за счет прилива крови и создаст положительный опыт прикосновения к себе, который тело запомнит.

Когда вы перестанете использовать гель, ваши нервные окончания уже привыкнут к определенному уровню ощущений, и после отмены

они не уйдут, а будут только усиливаться.

В работе с клитором важно получить эротические переживания, и гель в этом поможет, создаст необходимую мотивацию для продолжения практики.

Движения для стимуляции клитора:

- вверх — вниз,
- влево — вправо,
- круговые.

Первый день практика с клитором должна длиться не дольше 5 минут. Последующие дни добавляйте время, в итоге на работу с клитором должно уходить максимум 15 минут.

На второй неделе практики, когда вы уже освоили подготовку, работу с влагалищем, массаж клитора, можно перейти к совмещению.

1 день: подготовка + влагалище.

2 день: подготовка + клитор.

На третьей неделе совмещаете подготовку, влагалище и клитор в один день.

На четвертой неделе забудьте о правилах и делайте самомассаж таким образом, как вам нравится. Вы уже умеете делать подготовку, массаж влагалища и стимуляцию клитора, теперь время делать это в тех пропорциях, очередности и длительности, которые желательны для вас.

Оргазм — не цель самомассажа, я уже писала об этом выше. Но он может случаться при выполнении практики. Если произошел оргазм, после него тренировку не возобновляйте.

Балансирование

Следующей стадией самомассажа будет балансирование в предоргазменном состоянии.

Когда вы чувствуете, что ощущения нарастают почти до предела,

вы останавливаете любую стимуляцию и остаетесь в этом приятном и остром состоянии. Именно эта фаза будет максимально развивать силу и выносливость ваших рецепторов, что будет отвечать за уровень ваших сексуальных переживаний.

Дальше, если вам хочется, вы можете продолжить стимуляцию и выйти в оргазм.

Чем дольше вы практикуете, тем больше остановок делайте в предоргазменном состоянии. Максимально 3 остановки за одну практику – это будет отличной тренировкой.

Может случиться, что вам сложно будет удерживаться в фазе балансировки. Не ругайте себя. Так бывает, когда вы и в жизни привыкли действовать быстро, автоматически, без остановок. В таком случае попробуйте сначала отработать принцип остановок и замедления в повседневной жизни.

К примеру, остановиться на 3 минуты по дороге на работу и посмотреть, как желтеют листья на деревьях.

Выпить свой кофе не на бегу или листая соцсети, а отключившись от всех забот и просто наслаждаясь вкусом и запахом.

Принимая вечером душ, не трите себя мочалкой ожесточенно, мыслями находясь в планировании завтрашнего дня, а сосредоточьтесь на ощущениях, как вода ударяется и стекает по телу, как приятно пахнет мыльная пена.

Каждый день совершайте по три таких остановки, наслаждаясь моментом. Это поможет вам понять состояние балансировки, научит останавливаться в приятные моменты удовольствия, и это умение вы сможете использовать также в сексе. Ведь что в жизни, то и в сексе, и наоборот.

Отнеситесь ко всей практике как к естественному процессу, как к чистке зубов или мытью головы. Делайте ее, не полагаясь на эмоциональное состояние – это всего лишь тренировка, и для нее

не нужно иметь особое настроение или расположение духа.

Практикуйте всю жизнь, даже после достижения результата. Как фитнес, однажды появившись в жизни, становится ее частью, так и самомассаж — это рутина, которая будет поддерживать вашу сексуальность.

Это позволит вам быть в контакте со своим телом, получать от него обратную связь в виде образов, ощущений, прорабатывать микроспазмы (бугорки и уплотнения во влагалище), которые часто возникают на фоне стрессовых ситуаций.

Самомассаж, как спорт, медитация, здоровое питание, должен войти в привычный ритм вашей жизни, чтобы повысить ее качество и количество удовольствия, которое вы от нее получаете.

Побочные эффекты при практике самомассажа

Первое и главное — это сопротивление на телесном уровне. Часто в начале практики могут возникать такие симптомы, как молочница, цистит, мажущие выделения, зуд в промежности. В общем самочувствии — вялость, слабость, головные боли. На уровне психики — нестабильность настроения, плаксивость, обидчивость, раздражительность или склонность к впадению в эйфорию, чрезмерно возбужденное настроение, которое может даже истощать. Такие эмоциональные качели.

Могут появляться непривычные мысли о себе самой, о мире, близких людях. Тревога может усиливаться, как будто это период разбалансировки, нестабильности. Это может напрягать и смущать, если не ожидать такой реакции. Но помните, что все это ненадолго и длится в среднем две недели. Такая разбалансировка может быть некомфортной, но она не должна быть критичной, как что-то невыносимое, что мешает работать, общаться, жить. Это такая же эмоциональная чистка, как и в случае с физиологическими

проявлениями, о которых я писала выше.

Будьте внимательны к себе, слушайте свое тело, эмоции, ищите свой собственный темп.

И помните, что эта практика для раскрытия в себе удовольствия, а значит, подход должен быть соответствующий: делай всё так, чтобы было комфортно и приятно, без давления, ни в коем случае не «через не могу». И, если поднимаются странные эмоции, непривычные образы, — это часть процесса, не нужно его бояться и переживать.

Практика Свидание с собой

Найдите, вспомните, придумайте для себя занятия, которые без какой-либо видимой пользы доставляют вам удовольствие. Когда вы делаете это, вас наполняет сам процесс, и результат совершенно не важен.

Это могут быть как совсем маленькие радости, вроде заварить себе вкусный чай и выпить его медленно, слушая джаз. А может быть, например, поход в театр на желанную премьеру.

Одно из главных условий — это время вы посвящаете только себе, без компании, без решения каких-либо задач. Это должно быть время, когда вы встречаетесь сама с собой в точке какой-то своей потребности, желания, когда вы относитесь к себе с таким же интересом и вниманием, как если бы встречались с любимым человеком. Это время не должно быть посиделками с подругой, играми с детьми, листанием Фейсбука.

Для такого свидания вы можете выделять пару часов раз в неделю, можете каждый день делать небольшие свидания по 10–15 минут, но они обязательно должны быть регулярными, настолько важными

и безотлагательными, как и другие ваши занятия из разряда «должна». Ведь наверняка вы задолжали себе немного внимания и участия.

Сама практика свидания состоит из трех компонентов: *предвкушение, удовольствие и похвала.*

Чтобы понять, что это за компоненты, вспомните себя в юности, когда вас приглашал на свидание симпатичный вам парень. Сначала вы с трепетом предвкушаете, немного волнуетесь, находитесь в приятном томлении, выбираете наряд, думаете о том, как всё пройдет. Это стадия предвкушения.

Затем само свидание: радость, удовольствие, интерес. Стадия удовольствия.

И после свидания возвращаетесь домой, чувствуя удовлетворение, приятное послевкусие, наполненность. Стадия похвалы.

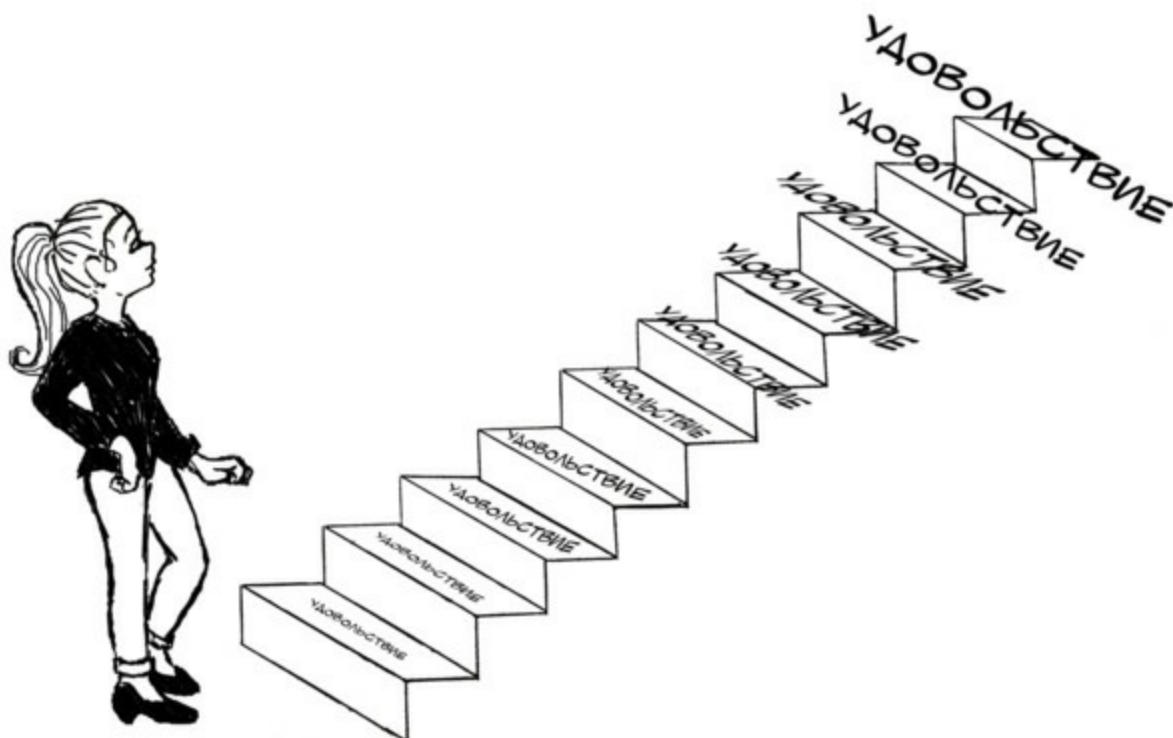
Вот такие же три стадии — предвкушение+удовольствие+похвала — должны присутствовать и в вашем свидании с собой.

Выберите для себя несколько возможных вариантов для свидания, определитесь с днем, но не определяйте, что именно будете делать.

Некоторое время до свидания (несколько дней или часов в зависимости от того, какой график свиданий вы для себя выберете) вы мысленно возвращаетесь к предстоящей приятной и волнительной встрече с собой и предвкушаете. Может быть, думаете о том наряде, который хотели бы надеть, или о том месте, куда, возможно, пойдете, или о той еде и напитках, которые закажете, или о той музыке, что будете слушать. Как будто вы хотите сделать приятное своему любимому человеку, чем-то его побаловать и находитесь в приятном волнении от предстоящей встречи. С одной только разницей, что этот любимый человек на данной встрече — вы сами. Это ваша детская часть, которая ждет впечатлений, близости, нежности и радуется тому, что скоро всё это сможет получить.

Большую часть жизни в зрелом возрасте мы проживаем очень рационально и осмысленно, делаем полезные вещи, стараемся не тратить время напрасно, ответственно выполнять свои обязательства. Мы живем в позиции взрослого, очень редко позволяя своему внутреннему ребенку повеселиться просто так, без какой-либо пользы. Так вот, свидание — это для вашей детской части, которая очень хочет удовольствия, простоты, заботы.

Не нужно придумывать занятия, требующие серьезных временных или финансовых вложений. Это не бриллианты и не морские круизы, а простые, доступные здесь и сейчас удовольствия. Чтобы научиться получать удовольствие, нужно начать с маленьких шагов.



Это очень простая практика, но большинству женщин совсем не просто ее выполнять. Будьте готовы к тому, что ваша рациональная часть будет сопротивляться, говорить, что это глупости, что на это нет времени, что ходить одной в ресторан неприлично, что есть масса полезных и срочных дел, которые не будут ждать, пока ты развлекаешься.

А еще не исключено, что ваши близкие будут поддерживать вашего внутреннего критика, который, скорее всего, начнет стыдить вас за бесцельно потраченное время. Особенно, если вы нечасто уделяли время своим занятиям и увлечениям. Семья, дети, муж, родители могут быть не рады этой идее, могут считать ее сумасбродством, обесценивать или даже стыдить вас за такое разбазаривание драгоценного времени. И здесь вам придется учиться отстаивать свои желания, противостоять таким вторжениям. А это еще один попутный и ценный навык от свиданий. Вы научитесь осознавать, воплощать и при необходимости отстаивать свои желания.

Зачастую наши близкие всего лишь транслируют наше отношение к самим себе.

Когда женщина говорит, что муж не уделяет внимания, не дарит подарков, жаден на комплименты, я всегда прошу подумать о том, а как она сама к себе относится? Уделяет ли внимание себе, своим интересам, желаниям, балует ли себя бесполезными, но приятными мелочами, говорит ли сама себе: ты красивая, ты умная, ты особенная?

Здесь начинается осознание: сама себе не даю, жду, когда близкие эту нехватку закроют. Но они не закроют, потому что если вы так сами к себе относитесь, значит, вам это комфортно, а если вам это комфортно, значит, именно это вам и нужно.

Несмотря на всю простоту практики (куда уж проще — делай то, что нравится, и то, что хочешь), многим именно это сделать труднее

всего, а у кого-то с первых минут возникает обесценивание, мол, что за глупость, пустая трата времени.

Попробуйте услышать эти свои реакции как голос со стороны, подумайте, почему этот голос так говорит и почему он сопротивляется.

Если у вас возникло такое сопротивление, значит, удовольствие в вашей жизни — тема, на которую стоит обратить внимание. Вспомните про свою детскую часть — она ждет, когда можно будет просто поиграть, погулять, беззаботно и радостно провести время. Ведь если вы взрослая тетя, это не значит, что в вашей жизни теперь не должно быть удовольствия, увлечений, которым вы с детским интересом отдаетесь.

Итак, сопротивления:

— *Нет времени.* 5–15 минут в день всегда найдется.

— *Жалко времени на себя, на бесполезное удовольствие.* Вы потратите на себя миллипроценты времени, но они зарядят вас энергией, вкусом к жизни, радостью для деятельности в остальные 99% вашего дня. А жизнь без удовольствия приведет к эмоциональному выгоранию.

— *Я лучше с детьми уроки сделаю или уделю время им.* Вы покажете детям своим примером, как жить с удовольствием, счастливо. Они будут видеть пример довольной, наполненной мамы, и для них станет нормой на всю жизнь такой способ отношения к себе.

— *Не могу придумать ничего приятного для себя.* Радость, удовольствие имеют огромный спектр, не обесценивайте маленькие радости. Учитесь радоваться обыкновенным ежедневным мелочам, и со временем вы психологически — ступенька за ступенькой — сможете подняться на самую вершину удовольствия, о котором ранее даже не подозревали.

И, главное, если вы нашли свое собственное удовольствие и радость, вам будет, чем делиться с другими. Не секрет, что люди всегда предпочтут компанию радостного и наполненного человека, которому есть что хорошего привнести в общение. И мало кто выберет человека, для которого жизнь — это кабала, вечная пахота и усталость от нее. Он сможет транслировать только свой тяжелый взгляд на мир, делиться своими невзгодами. Но каждому достаточно своих «черных полос» в жизни, мы все имеем своих демонов, с которыми боремся, никому не интересно слышать о наших невзгодах, особенно, если они становятся фоном жизни. Поэтому подумайте и о себе, и о своих близких. Чем больше радости вы даете себе, тем больше вы сможете отдать ее вовне. Ваше удовольствие не только для вас, но и для всех, кто вам дорог.

Для сексуальной жизни и для качества жизни в целом очень важно замедляться и наполняться. Особенно в нашем быстром мире.

«Лошадка, которая отдохнула и поела травки, быстрее и легче добежит до всех целей». И с радостью будет предвкушать новые.