

Александр
Свьям
Морь Незовидатъко

Секс как
радостная психотерапия
для очень занятых
дядь и тётъ



Александр Свияш
Игорь Незовибатько

Секс как радостная психотерапия для очень занятых дядь и теть.

Введение

Привет! Как вы уже поняли из названия, эта книжка не для всех.

Если вы практикующий тантрист или уже устали от секса и хочется чего-то особенного, то вам не сюда. Еще раз пролистайте «Камасутру» или почитайте даосов — может, там найдете что-то новенькое для себя.

Эта книга для миллионов людей, замученных бесконечной суетой в погоне за деньгами, карьерой или просто борьбой за выживание. Им тоже хочется чего-то особенного, радостного, светлого, духовного. Например, изысканного секса. Да вот беда, нет на это времени и сил. Все ушло на достижение предыдущих целей и бесконечный бег к новым вершинам. Среди которых секс занимает далеко не первое место. А ведь хочется чего-то такого необычного и радостного...

Можно ли этого достичь, не меняя свой сумасшедший ритм жизни, не меняя свою систему целей и ценностей? Именно на этот вопрос мы даем ответы в этой книге. Устроят ли они вас — решайте сами.

Чего здесь не будет

Здесь не будет рекомендаций о том, что вам нужно радикально поменять вашу жизнь и по несколько часов в день заниматься какими-то специальными практиками. Если вам требуется именно это, то вы можете смело обращаться в какую-то восточную группу с Учителем во главе и следовать его рекомендациям. Йога, цигун, восточные единоборства, тантра и прочие школы имеются в изобилии, подберите себе что-то подходящее.

Мы дадим **рекомендации для тех, кто не готов радикально менять свою жизнь**. Кто хочет продолжать строить свою карьеру, создавать семью или воспитывать детей, зарабатывать деньги, встречаться с друзьями и иногда отмечать эти встречи. И при этом получать те радости секса, которые были доступны когда-то в молодости, но сегодня ушли в прошлое по разным причинам. Возможно ли это?

Смело можно ответить — возможно! Но определенные усилия вам приложить придется. Конечно, вы хотели бы купить какую-то очередную таблетку, проглотить ее и сразу получить все радости секса. Скорее всего, вы уже что-то подобное глотали, но особой радости не получили.

Так что делать что-то придется. **Но наши упражнения не будут требовать большого количества специально выделенного времени**. Большинство из них можно будет выполнять в те промежутки свободного времени, которые все равно имеются у вас. Например, когда вы едете на работу в общественном транспорте. Или когда стоите в пробке в автомобиле. Или когда потягиваетесь в постели сразу после пробуждения. Это вас сильно будет напрягать?

Что здесь будет

Как обычно, будет много информации о том, каким образом вы загубили свою сексуальную жизнь. И каким образом ее можно восстановить, чтобы она заиграла новыми радостными красками.

Будут упражнения, но немного. Будут комментарии и рекомендации. Только то, что может понадобиться серьезному человеку, желающему вновь почувствовать радости секса.

Будет дан **новый взгляд на механизм возникновения сексуального влечения и прогнозирование возможного развития влюбленности**. Рекомендации по построению или обновлению семейной и сексуальной жизни.

Зачем еще одна книжка?

Тема секса, как и тема любви, неисчерпаема. О сексе написано сотни книг и будут написаны еще тысячи. Каждый автор имеет свою систему взглядов, свой опыт, который

отражается в его труде.

В этой книге совмещен опыт двух довольно разных людей.

Один из авторов - Александр Свияш. Известен как разработчик ментальной системы взглядов, которая называется «Разумный мир» [1-10]. В его системе раскрываются неосознаваемые механизмы взаимодействия между людьми, которые создают им различные проблемы. В этой новой книге Александр Свияш в очередной раз попробовал произвести «вскрытие» механизмов сексуального взаимодействия мужчины и женщины и дать рекомендации по их улучшению.

Второй автор - Игорь Незовибатько. Он является одним из самых известных тренеров-практиков, много лет ведущий занятия по разным темам, в том числе по развитию сексуальности. Игорь много лет «живет» этой темой. Являясь профессиональным актером и режиссером, он создал свой эротический театр, один из первых в нашей стране.

Игорь имеет несколько своих книг сексуальной тематики [12, 13]. Эти книги как раз вполне инструментальны и содержат много практических приемов, рекомендуем почитать их.

Здесь собраны лучшие идеи на тему любви и секса обоих авторов.

Стиль книги

Есть разные взгляды на секс - романтические, прагматические, циничные, медицинские и так далее. У нас подход - методический. Не учебник, конечно, но каждая глава посвящена отдельной теме с выводами и рекомендациями, позволяющими внести нужные вам изменения в свою сексуальную жизнь. Если, конечно, у вас для этого найдется желание и воля. А иначе вам придется в очередной раз сказать себе с тоской: «Живут же люди!» И пойти досматривать триста двадцать девятую серию чужой жизни, в которой хоть что-то происходит.

Договоримся о терминах

Поскольку авторы - мужчины, то будет преобладать мужской взгляд на секс. И в тексте мы будем писать о «партнере», хотя это может быть как мужчина, так и женщина. То есть в данной книге «партнеры» - это те люди, кто вступают в интимную связь, независимо от пола. Причем мы рассматриваем в книге только отношения между мужчиной и женщиной, только нормальный секс.

Никакие гомосексуальные варианты отношений в книге не рассматриваются. Тем более что там нет особой специфики - все те же ревности, влюбленности, разводы и прочие сложности. Просто это довольно узкая группа людей, у которой имеется очень ограниченный выбор потенциальных партнеров (вроде отношений внутри русской диаспоры в любой зарубежной стране). Поэтому страсти в этой группе людей часто бывают более жаркие, чем у людей нормальной ориентации.

Примеры и рекомендации будут больше относиться к женщинам, поскольку они являются основными потребителями подобных изданий.

Благодарности

Авторы выражают большую благодарность **Алексею Владимировичу Купцову** - бизнесмену, Председателю Наблюдательного совета Международной Ассоциации профессионалов развития личности (www.liros.ru

) за его поддержку в работе по вопросам личностного саморазвития.

Александр Свияш выражает большую благодарность своим друзьям по «Живому Журналу» (<http://sviyash.livejournal.com>)

) за активное обсуждение отдельных разделов книги.

Вот, собственно, и все. Читайте, наслаждайтесь, применяйте на практике. Результаты будут очень хорошие, если вы приложите некоторые усилия. Так что вперед!

Что такое секс

Секс подобен снегу. Никогда не знаешь, сколько выпадет сантиметров и как долго он будет продолжаться.

Морин Мерфи

А действительно, что такое секс? Видимо, это знают все начиная с пяти лет. В понимании большинства секс — это процесс соития мужчины и женщины. То есть когда мужчина вошел своим органом в женщину и совершает возвратно-поступательные движения. Все.

Правда, потом нужно сходить в ванную (если она есть, конечно) и спокойно ложиться спать.

Таков секс у большинства людей, встречающихся (или живущих вместе) более года. Конечно, как и в любом другом деле, бывают отклонения, но у большинства все обстоит именно так.

То есть получается, что секс — это процесс совокупления (коитуса, траха, сношения) с целью получить кратковременное удовольствие.

В тантрическом буддизме используют еще термин «пахтанье», обозначающий в быту процесс сбивания сливок из молока. Видимо, у буддистов секс имеет затяжной характер и требует немалых усилий. От секса большинства людей не то что сливок, простой сгущенки не получишь.

Мы будем рассматривать другой секс. То есть не просто рассматривать, но и помогать вам сделать его таким, каким он должен быть.

Пусть ваш секс будет **процессом ярким, длительным, волнующим, вдохновляющим, очищающим и, возможно, духовно просветляющим.**

Секс — это взрыв вашей внутренней энергии! Секс это огромная волна удовольствия, которое вам хочется испытать вновь и вновь!

Вы скажете, что это когда-то уже было, а теперь... Ни чего подобного! Сегодня вы сможете испытать все то же или даже большее, если пожелаете. Нужно будет только приложить некоторые усилия.

Итак, секс поддерживает меня в хорошей форме! У меня даже есть свой ритуал, даже скорее таинство подготовки к сексу: все побрить, ногти накрасить, красивое белье и ажурные чулки надеть! Девчонки, чем чаще секс, тем лучше мы выглядим! Проверено!

Из письма читательницы

Но сначала давайте разберемся, каким он бывает, этот самый секс.

Случайный секс

Секс бывает случайный. Выпили, потеряли контроль над ситуацией, увлеклись кем-то. Или остались вдвоем обстановка располагала, никто не мешал... Бах, и случилось (не в смысле случки, а в смысле что произошло соитие).

Секс чем-то похож на обои — сначала клеишь, потом отдираешь...

Неизвестный автор

У кого такого не было? Если вам за 20 и вы физически здоровы, то без этого явно не обошлось. Разве что у вас в голове сидят огромные тараканы, не позволяющие вам заниматься сексом, но с ними в седьмую главу, пожалуйста. У всех остальных так было. Случайный секс случается. Не часто (к сожалению), порой без особого удовольствия, но все равно приятно, есть что вспомнить.

Страстный секс

Это самый приятный вид секса, к которому все стремятся. Говорят, что иногда у некоторых пар он даже получается. Кроме того, вы можете прочитать о нем в разных романтических книжках. Или посмотреть в кино — там артисты очень ярко изображают то, чего не испытывают сами.

Это секс, при котором партнеры испытывают взаимное влечение друг к другу, они открыты и обмениваются душевными энергиями. Обмен сексуальными энергиями При этом резко усиливается, и влюбленные оказываются «на небесах» по уровню получаемых ощущений.

С точки зрения организма (нашего подсознания) это сильный стресс, несущий угрозу жизни, поэтому через некоторое время он подавляется. Эти внутренние механизмы мы рассмотрим подробнее в последующих главах.

Бытовой секс

Бытовой — это традиционный, семейный, одобряемый обществом секс: чтобы дети заводились. Это секс между мужчиной и женщиной, находящихся в длительных и стабильных отношениях. Это могут быть муж и жена. Либо пара, живущая в гражданском браке. Либо женатый мужчина и его любовница, имеющие многолетние отношения. И так далее.

В длительных отношениях новизна и острота секса обычно притупляется, поэтому он становится повседневным, бытовым. Но все равно приятным.

Производственный секс

Производственный секс — это такой, который позволяет вам решать еще какие-то задачи, кроме получения удовольствия. Например, это секс для продвижения по службе. Или для получения желанного места работы. Или для того, чтобы ваш партнер вступил с вами в брак. Или дал денег.

В последнем случае он может быть профессиональным, когда почти все равно, с кем заниматься сексом, лишь бы платили. Либо любительским, когда вы выбираете того, с кем в дальнейшем будете поддерживать интимные отношения и получать за это финансовую и иную помощь (любовница на содержании, например).

Тантрический секс

Тантрический секс — это такой секс, при котором сексуальный акт используется для **внутреннего духовного роста** или даже для достижения состояния «просветления». То есть физиологическое удовольствие в этом сексе имеется, конечно же, но оно отступает на второй план. Относительно «просветлевших» на этом пути что-то не слышно, но сам процесс очень привлекателен.

Понятно, что бывает еще много разных сексов, но они не так популярны, поэтому мы не будем здесь их рассматривать. А поговорим о том, что происходит с человеком во время секса.

что происходит во время секса.

Во время секса происходят большие изменения в организме человека на разных уровнях. Давайте рассмотрим их.

На уровне физиологии

На уровне физического тела люди совершают определенные движения, направленные на раздражение эрогенных зон на теле партнера. То есть гладят, целуют и трутся теми частями тела, которые принято называть «гениталии».

Можно еще издавать разные звуки, сопровождающие этот процесс, они очень возбуждают. Но проживание в коммуналках или в современных панельных домах без звукоизоляции приучило большинство людей молчать во время секса — чтобы не вызывать зависть и раздражение соседей. Когда вы наконец-то приобретаете жилье, в котором можно и покричать, то это желание остается в далеком прошлом.

Значит, на уровне физиологии мы раздражаем друг на друге различные рецепторы кожи. Казалось бы, при массаже или в некоторых видах спорта мы трем друг о друга не меньше. Но там нет секса. Почему?

На уровне энергетики

Как известно, человек — не только мешок с мясом и костями, он имеет значительно более сложное устройство. Например, он обладает тем, что трудно измерить приборами, но что легко может ощутить каждый — жизненной энергией.

Когда энергии у нас много, мы бодры, веселы, жизнерадостны без причины, готовы делиться энергией с окружающими. Ига тратить ее на секс.

Когда энергии мало, мы унылы, безрадостны, обычно что-то побаливает, желания заниматься сексом нет, так как он требует немалых энергетических затрат.

К энергетике мы еще будем возвращаться не раз, здесь лишь констатируем, что во время секса течение энергии в теле усиливается. Сердечко интенсивно бьется, дыхание прерывистое, мы внутренне концентрируемся на точках соприкосновения с партнером и тем самым направляем в эти точки дополнительные порции своих жизненных сил.

Если дело доходит до оргазма, то энергия сбрасывается. Если оргазма не было, то вы остаетесь перевозбуждены. Поэтому утренний секс без оргазма хорош, чтобы потом идти на работу и совершать там трудовые подвиги. А вечерний секс без оргазма-разрядки годится только в том случае, если вы настолько вымотаны за день, что в вас нечему перевозбуждаться. Если же какая-то энергия в вас была, то от вечернего секса без оргазма потом трудно заснуть.

На уровне эмоций

Кроме внутренней энергии, у нас есть еще эмоции. Они очень связаны, но их можно рассматривать отдельно. Например, без энергии эмоций не бывает. Если вы наработались до упаду или находитесь в депрессии, то никакие поступки других людей не вызовут у вас эмоциональную реакцию.

Но и при высокой энергетике у вас может не быть эмоций. Например, очень сильный физически (и энергетически) мужчина может так управлять своими эмоциями, что никакие события не вызовут в нем внешней эмоциональной реакции. Или он просто интеллектуально неразвит и не умеет эмоционально реагировать. Энергия вроде бы есть, а эмоций нет (это обычно очень раздражает женщин, которые жаждут общения на эмоциональном уровне).

Поэтому эмоций без энергии не бывает, а энергии без эмоций — сколько угодно.

Так вот насчет эмоций во время секса. Они желательны, это усиливает энергопотоки и, соответственно, уropень получаемого удовольствия. Здесь многое зависит от того, каким сексом вы занимаетесь.

Если это секс **случайный** или вы просто занимаетесь с этим партнером в первый раз, то понятно, что вам нужно преодолеть несколько внутренних психологических барьеров типа «Получится ли?», «Смогу ли быть на высоте?» и так далее. Преодоление барьеров требует дополнительного возбуждения, что многократно увеличивает ощущения от секса. Эмоций много, поскольку вам нужно преодолеть свои страхи, сомнения, зарядиться уверенностью. И получить ликование, если все произошло «на высоте». Или разочарование, если секс обломался.

Если секс **страстный**, то партнеры получают самые приятные ощущения и самые радостные эмоции. Обычные слова очень скудны для описания того, что испытывают влюбленные во время секса. А специальных слов люди не придумали. Поэтому предлагаем вам вспомнить ваши ощущения во время такого секса и самим составить описание того, что вы испытывали.

Если секс **ритуальный**, то вы заранее уверены, что вы получите желанное и сможете как-то провести этот процесс. Перезвуждаться незачем, поскольку барьеров для преодоления нет. Эмоции тоже совсем умеренные, хотя и приятные.

— Доктор, у меня после секса всегда болит шея. Что мне делать ?

— Попробуйте изменить позу, в которой вы занимаетесь сексом.

— Что вы, доктор, как же я тогда буду смотреть телевизор?

Иногда ритуальный секс может сопровождаться не тивными эмоциями для одной из сторон. Так бывает, когда один из партнеров давно разлюбил другого и не испытывает к нему влечения. Или даже испытывает ненависть, но не может отказать, потому что боится остаться в одиночестве. Или без денег. Или оставить детей «сиротами» при живом отце и так далее. Так нередко бывает у женщин. При холится против воли отбывать сексуальную повинность, какие уж тут могут быть приятности, только и ждешь, когда все закончится. Хотя этот секс уже можно отнести к производственному.

Если секс **производственный**, то эмоции могут быть самыми разными. Это может быть, например, отвращение, если вы занимаетесь им с человеком, который вам неприятен, но вы не можете ему отказать. Поскольку через него вы решаете какие-то свои социальные (сохраняете семью, отца для детей) или экономические задачи (получаете деньги, должность и т.д.).

Иногда производственный секс может сопровождаться и вполне приятными, радостными эмоциями. Так бывает, когда ваш партнер вам нравится, хотя более глубоких чувств к нему нет.

Тантрический секс изначально не предназначен для получения удовольствия и обмена душевными энергиями. Либо ты просветлеваешь, либо тащишься от удовольствия — вместе эти цели не достигаются. Но это в классической тантре, а в обычной жизни можно использовать элементы тантры для усиления ощущений и позитивных эмоций.

Поэтому можно констатировать, что секс и эмоции не разлучны. И эмоции во время секса могут быть самыми разными. Хотя, к счастью, преобладают радостные эмоции.

В голове (уровень ментала)

Вы наверняка замечали, что иногда вам никак не удается настроиться на секс. Тело-то вроде готово к употреблению и энергия есть, а настроя нет. Так обычно бывает, когда ваша голова занята интенсивным обсуждением какой-то ситуации, обычно проблемной, то есть требующей большого сосредоточения сил для разрешения. Ваше внимание и вся ваша энергия сосредоточена «вверху», то есть в голове. И никак не удастся загнать ее «вниз», к половым органам. Энергии в них нет, они не возбуждаются, секса не хочется.

То есть получается, что **секс зависит от того, что у вас в голове**. Если у вас есть мысли о сексе, вы настроены на него и **концентрируетесь на своем теле**, то энергия распределяется по нему и вы готовы к сексу, он получается.

Если голова занята чем-то другим, то с сексом будут сложности. Особенно у мужчин, которым для эрекции нужно обязательно направить энергию к половым органам.

То есть секс начинается с головы. Если ваш ум настроен на секс, он получится. Если ум занят другими делами, сексу некуда вклиниться.

Если ум мужчины не настроен на секс, то никакая виагра не создаст ему эрекции. Женщинам в этом отношении легче, они могут просто предоставить свое тело для секса, а сами при этом могут думать о чем угодно. Конечно, сильного удовольствия не будет, но сам процесс будет иметь место.

Муж поздно вечером возвращается с работы. На столе записка: «Дорогой, ужин на столе. Сексом можешь заняться. Меня не буди».

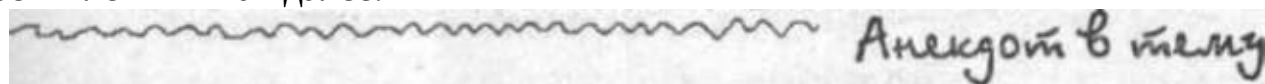
К чему стремиться

В начале этой главы мы пообещали, что в результате использования идей этой книги вы получите секс, кото рый будет «взрывом вашей внутренней энергии и огромной волной удовольствия, которое вам хочется испытать вновь и вновь».

Сейчас вы уже, наверное, поняли, что все это является атрибутом страстного секса. Если у вас секс именно такой, то вам нужно стремиться к тому, чтобы он продол жался до бесконечности. А не прекращался в результате ваших неправильных мыслей и вытекающих из них эмоций и поступков.

Если секс у вас бытовой, то можно попробовать сделать его страстным. Атрибуты страстного секса — высокая энергетика, взаимная открытость для обмена душевными энергиями, сосредоточенность на процессе, разнообразие в процедуре (для создания эффекта новизны и возбуждения для преодоления барьеров). Все это можно сделать, и мы расскажем, как этого можно достичь.

Если секс производственный, то тоже можно ввести в него элементы страстного секса. Например, ввести в него элементы ролевой игры, создать эффект преодоления вашего сопротивления и так далее.



Дэвушка, сколько стоит тебя полюбить?

Сто рублей.

Вот тебе еще пятьдесят, только ты чуть-чуть сопротивляйся.

То есть «огромная волна удовольствия» вполне достижима. Только при страстном сексе она сваливается на вас сама собой, на «халяву», а при всех остальных сексах она требует приложения определенных усилий, работы над собой. Если вы к этому готовы, то — вперед! И волна накроет вас с головой.

Итоги

Секс может быть самым разным — случайным, страстным, бытовым, производственным, тантрическим и так далее.

Во время секса в человеке происходят самые разные процессы.

На физическом уровне происходит раздражение рецепторов, отвечающих за сексуальное возбуждение.

На энергетическом уровне происходит сильное возбуждение, создающее приятные ощущения.

На эмоциональном уровне вырабатывается комплекс эмоций, преимущественно очень приятных.

На ментальном уровне должна быть концентрация на половых органах, иначе не возникнет ожидаемых приятных ощущений.

Зачем им занимаются?

Секс – Самое забавное из всего того, чем я могу заниматься без смеха.

Вуди Аллен

А действительно, зачем нужно заниматься сексом. И нужно ли вообще?

Мнения людей по этому вопросу в ранние периоды их жизни могут существенно меняться.

Все варианты ответов на эти вопросы можно разделить на несколько групп.

Ответы из первой группы могут дать совсем молодые люди, еще не успевшие вкостить радость секса. Или находящиеся под контролем родителей строгих взглядов. Или даже более взрослые люди, но сильно увлеченные наукой, спортом, творчеством и полностью отдающиеся своему увлечению. Их жизнь полна и насыщена событиями и без секса, так что они не придают ему слишком большого значения.

Я пока не понимаю, зачем это нужно

Секс - я не знаю, что это такое.

Мне еще рано.

Мне некогда <http://smu.nr/>

этим заниматься.

У меня другие интересы: потанцевать, погулять, посмотреть интересную передачу - намного интереснее.

Дружба и любовь – это важнее.

Учиться сексу? Зачем тратить время на это?

Вторая групп ответов принадлежит людям, в мыслях и желаниях которых секс занимает много места. Но они в силу молодого возраста или внешних обстоятельств (ограничения среды, нет партнера, нельзя до замужества и так далее) не могут позволить себе полностью погрузиться в этот процесс.

Я мечтаю и боюсь

Секс - это интересно и страшно

Меня это волнует. Я постоянно думаю об этом.

Хотелось бы, но не знаю, как к этому приступить

Это какой-то странный мир - я не знаю, что может там произойти.

Я, конечно, готов попробовать...но не знаю как.

Следующая группа ответов принадлежит людям, уже вкусившим прелести секса и желающим получать его больше и больше. Возможно, в их жизни нет никаких других радостей, кроме секса. Точнее, радости есть, но секс дает самые сильные ощущения из всех доступных, ничто другое не привлекает в такой мере.

Такое отношение к сексу характерно для людей в возрасте от 18 до 35 лет, не имеющих сильных интересов в сфере работы, творчества, науки или бизнеса. И умеющих находить себе достойных сексуальных партнеров.

Чем больше, тем лучше.

Секс - это здорово!

Конечно, секс нужен, это единственная радость в моей жизни!

Это отдых, удовольствие, развлечение.

Если секс убрать, так никакой радости не останется.

Конечно, без секса не будет детей, жизнь потеряет смысл.

Секс неотделим от любви. А любовь – единственный смысл жизни для меня.

Секс – источник вдохновения для меня!

Секс продлевает жизнь и делает ее более радостной.

Четвертая группа ответов принадлежит людям, которые уже прошли первую волну увлеченности сексуальными ощущениями и начали понимать, что просто секс – это еще не все. Есть еще близкие отношения, взаимопонимание, душевная близость. То есть то, что придает аромат сексуальным отношениям и переводит их с чисто физиологического влечения на уровень гармоничных отношений между близкими людьми.

Скорее всего, это люди в возрасте от 40 лет, имеющие опыт нескольких влюбленностей и понимающих, что секс хорош только в сочетании с другими факторами, делающими совместную жизнь более комфортной.

Секс – это замечательно, но...

Секс - это, конечно, приятно и полезно, но я не готов заниматься им без душевной близости

Для меня важно уметь сочетать секс и гармоничные отношения

У меня есть свои предпочтения: что нравится или не нравится в сексе.

Для меня очень важно, кто мой партнер.

Я часто желаю секса, но умею сдерживать себя.

Мне нужен именно качественный секс

В пятую группу мы поместили ответы людей, которые попробовали секс и успокоились на эту тему. Секс, конечно, дело неплохое, но в жизни имеется очень много других, не менее важных и приятных занятий. Поэтому, если есть время и силы, то можно им заняться. Нет времени – не стоит дергаться по этому поводу.

Такое отношение к сексу обычно формируется у людей, проживших в браке десятков и более лет и нашедших себе самореализацию в работе, творчестве, увлечениях или карьере. Эти сферы жизни дают им примерно такой же уровень возбуждения, как и устоявшийся секс, поэтому нет смысла придавать ему избыточное значение.

Этим можно заняться, если, конечно...

Секс - это то, что нужно мне время от времени.

Есть вещи и поважнее: работа, дети, семья, спокойствие и душевный комфорт.

Если от меня не требуется много и сил времени, то я готов заняться сексом.

Для меня важна обстановка, условия, и я могу заниматься этим только со своей постоянной партнершей(партнером)

Я редко хочу секса, это слишком хлопотно.

Вот подойдет отпуск, тогда подумаем и о сексе.

И, наконец, последняя группа ответов принадлежит людям, которые в силу разных обстоятельств (религиозные убеждения, пережитые унижения и пр.) либо совсем отказались от секса, либо им никогда секс не пришлось насладиться им, и они относятся к нему довольно отрицательно.

Мне это не нужно!

Секс – способ вынимания денег из мужчин.

Секс – это грязно, это для животных. А я человек.

Секс – это форма унижения одного человека другим. Я не хочу никого унижать.

Конечно, можно разок им заняться, чтобы ребенка получить. А остальное – от лукавого, грех один.

Столько скандалов, разводов, даже убийств из-за секса. Если бы его не было, как бы хорошо мы жили.

Секс – ненужная трата сил, времени и денег.

Лучше духовная жизнь, чем плотские утехы.

Знать об этом не хочу. И тебе не советую.

Как видите, все люди имеют какое-то мнение относительно секса. Причем в молодые годы под влиянием инстинкта продолжения рода секс является очень привлекательным занятием для большинства людей. Затем в их жизнь начинают приходить другие занятия – работа, бизнес, творчество, наука или другие увлечения, и секс с первых позиций переходит на менее значимые в системе ценностей и интересов.

Если человеку не удалось найти себе дело по душе, забирающее часть его времени и мыслей, то он будет носиться со своей сексуальной озабоченностью до глубокой старости. Ну нет у человека в жизни других интересов, чем потереться гениталиями, что тут поделаешь? Может, в следующей жизни что-то изменится.

Это, конечно, шутка. Раз творец дал нам возможность получать радость от жизни с помощью наших сексуальных органов, то почему мы ее должны игнорировать? Скажем ему

«СПАСИБО» и используем их так, чтобы получить максимальное наслаждение от жизни. Благо для этого не нужны деньги, звания, должности и прочие атрибуты социального успеха. Все нужное для получения радости и секса всегда с нами, так что будем этим пользоваться с максимальной эффективностью.

Что, собственно, люди и делают. Поэтому пришла пора рассмотреть, с какими же целями люди занимаются сексом.

Зачем нужно заниматься сексом?

Оказывается, существует множество ответов на этот, казалось бы, совсем простой вопрос.

В книге [13] приводится порядка 60 ответов на вопрос, что люди получают в сексе. Ответы можно разбить на несколько групп. Итак, сексом можно заниматься, чтобы:

Снять напряжение

Снять психологическое и сексуальное напряжение, разрядиться

Снять физическое напряжение и расслабиться

Получить физическое удовлетворение

Оздоровиться, то есть:

Принести пользу здоровью

Зарядиться энергией

Зарядиться положительными эмоциями

Снять головную боль

Проявить свою любовь, а именно:

Эмоционально сблизиться с партнером

Выразить или показать любовь

Слиться с партнером и стать с ним единым целым

Повлиять на партнера или выполнить свой долг:

Доставить удовольствие партнеру

Выполнить супружеский долг

Поддержать отношения

Помочь человеку, которому хочется секса

Снять конфликт

Углубить отношения

Продолжить род

Получить какую-то дополнительную пользу для себя:

Познать или лучше узнать партнера

Самоутвердиться и повысить самооценку

Почувствовать себя любимой или любимым

Устроить себе разнообразные яркие переживания

Привязать к себе, управлять партнером

Лучше узнать свои возможности

Проучить, отомстить

Испытать партнера

Женить на себе (сделать женой)

Заработать деньги (потратить деньги)

Повысить свой рейтинг или престиж в глазах других

Отделаться от приставаний (когда лень отказать)

Согреться

Снять головную боль

Пробудить аппетит

Чтобы уснуть

Чтобы проснуться

Развлечься и просто так

Занять время чем-то интересным

Открыть новые ощущения

Забыться или отключиться

Испытать особое состояние (такое, как экстаз, транс, измененное состояние или расширенное сознание)

Чтобы быть не хуже других

Как видите, процесс вроде бы несложный, а применений сколько! Практически «два в одном», иногда даже «четыре в одном»!

И это еще далеко не все. Приведенный выше список составляли любители. Профессионалы могут решать с сексе следующие задачи:

Достигать новых уровней духовного развития и постижения внутреннего Я, своей личности. Именно этим занимаются те, кто практикует различные вименно этим занимаются те, кто практикует различные виды сексуально-духовных практик (таких, как тантра, дао, биоэнергетика, творческие формы секса).

Использовать всплески энергии, которые возникают в теле во время секса, и особые состояния сознания при этом, для введения в подсознание нужных установок. Например, на оздоровление или на раскрытие своего потенциала. Или для ускорения формирования нужных вам событий.

Мы еще будем этот подход рассматривать более подробно.

Это все дополнительные функции секса, естественно. Главная все же, как отмечает большинство, - **это радостные переживания и яркие физические ощущения, делающие нашу жизнь более приятной и желанной.**

Секс – он для кого?

В перечне ответов тех, кому секс не нужен, есть такой: «Секс – это грязно, это для животных. А я человек.»

А действительно, секс приближает человека к животному или отличает от него? Для ответа давайте вспомним, для чего животные занимаются сексом. Кошечки, собачки, лоси, зайцы и прочие двуполые животные. Ответ однозначен – только для продолжения рода. Животные не занимаются сексом, чтобы получать от него радость.

Человеческий секс отличается от секса животных тем, что обычно он **не имеет своей целью только удовлетворение инстинкта продолжения рода. Люди с помощью секса украшают свою жизнь, внося в нее разнообразие и удовольствие.**

Конечно, здесь многое зависит от того, какой это секс.

Бывает, что секс используется только для того, чтобы сбросить накопившуюся сексуальную энергию. Энергии накопился переизбыток, она вызывает зуд в теле, нужно немедленно от нее избавиться. Для этого нужна встреча мужчины и женщины – процесс проходит быстро, как чих. Нередко от этого процесса появляются дети – если некогда было думать о предохранении (вот так чихнули!).

Это похоже на секс животных, от которых мы недалеко ушли.

Только развитые люди превращают секс в источник радости, наслаждения. Секс является замечательным способом проявить свою любовь и свои творческие способности, а использовать его только для облегчения – это все равно, что компьютером забивать гвозди.

Люди превратили сексуальное общение в растянутое действие, ритуал, творческий процесс, поднимающий их к вершинам чувственных наслаждений. Животным (или тем, кто

подобен им) это недоступно.

То есть **то, как именно человек занимается сексом, приближает или отдаляет его от животного.**

Любовь к соседу – нечто другое, чем любовь к соседке.

Томас Гоббс

В сексе человек может получать такие ощущения, которые невозможно получить никаким другим путем. Секс многогранен, он дает сильные и острые переживания. Если, конечно, с ним экспетиментировать, а не скатываться к выполнению одних и тех же ритуальных действий. И если оба партнера будут устремлены к общей цели. А если она хочет страстных ощущений, а ему некогда заниматься этой ерундой, поскольку кредиты нужно срочно возвращать, то ничего не получится. В смысле острых ощущений, а не кредитов.

Люди наделили секс множеством смыслов. У животных самка выбирает достойного самца и спаривается с ним только в периоды овуляции – на этом все сексуальные отношения заканчиваются.

У людей все сложнее. Поскольку сексом люди могут заниматься в любое время года и постоянно испытывают потребность в получении острых и приятных ощущений от него, то появилась возможность использовать секс в других, не сексуальных целях.

Например, нередко **секс используют для манипуляции** своим партнером или тем, кто хочет секса. «Хочешь секс – сделай, что скажу, иначе не получишь» - самая распространенная манипуляция. Чаще ею пользуются женщины, поскольку в силу физиологических особенностей мужчины более заинтересованы в сексе. Хотя с возрастом это может меняться в обратную сторону.

Секс является источником творческого вдохновения для некоторых людей. Он дает сильные ощущения, особые трансовые состояния, позволяющие находить новые идеи или создавать новые произведения разного характера.

Секс является универсальным психотерапевтическим средством, понижающим уровень эмоциональной напряженности внутри человека и между близкими людьми. Сначала как следует поругались, завелись, потом занялись сексом – о ссоре сразу забыли. Психотерапевтический эффект налицо.

Секс является оздоравливающей и омолаживающей процедурой. Яркий секс убирает болевые ощущения и излечивает от некоторых заболеваний (разовых, не хронических). Главное, не откладывать эту лечебную процедуру, а использовать ее сразу, как только проявились первые симптомы заболевания. Сильная положительная эмоциональная встряска активирует иммунную систему, и она подавляет очаги воспаления в теле. Люди, активно занимающиеся сексом, как правило, выглядят моложе тех, кто это не делает – можете проверить это на себе.

В общем, секс многогранен, поэтому не стоит относить его к делам второстепенным, неважным. И повышенная сексуальность может быть чисто человеческим качеством, если она вызвана осознанным желанием секса с близким человеком. А не просто повышенным либидо, что является проявлением инстинкта продолжения рода, но об этом мы порассуждаем в четвертой главе.

Поэтому можно утверждать, что **секс сам по себе нейтрален.** Это процесс, которому люди могут придавать самое разное значение: большое и не очень, грязное или возвышенное, моральное или низменное, и так далее. Каждый живет в мире своих убеждений и через призму этих убеждений рассматривает такой замечательный ресурс, как секс.

Можно сказать: каков человек – такой у него секс. Меняешься сам – меняется твоя сексуальная жизнь.

Мы постараемся показать вам, что в любом возрасте секс может быть радостным и

притягательным процессом, обладающим в том числе психотерапевтическими свойствами. Но это чуть дальше.

А сейчас пора подвести итоги.

Итоги

К сексу может быть самое разное отношение: от полного отрицания до полного погружения в него. В разные периоды жизни оно меняется.

С помощью секса люди достигают множества целей – получают удовольствие, оздоравливаются, выполняют свой долг, манипулируют, просветляются и так далее.

Человеческий секс при внешней схожести сильно отличается от секса животных. Только люди превращают секс в источник радости, наслаждения. Только люди превратили сексуальное общение в растянутое действие, ритуал, творческий процесс, независимый от инстинктов. Только люди могут использовать секс для манипуляции, психотерапии, оздоровления или получения трансовых состояний. Животным это недоступно.

Секс сам по себе нейтрален. Человек сам придает ему то или иное значение, а значит, и использует его соответственно.

Любовь и секс - В чем различия

Не виноватая я! Он сам пришел!

Из кинофильма «Бриллиантовая рука»

С сексом мы вроде бы разобрались. Это хорошо, приятно и даже полезно. Но вот секс сам по себе, без романтического сопровождения, дело вроде бы не очень приличное. Для многих вообще неприемлемое, постыдное.

Вот секс с любовью — это да, пожалуйста. Этим можно наслаждаться, он одобряется обществом. В целом, конечно. Но вот если жена из одной семьи, а муж — из другой, то такое сочетание общество не очень приветствует, даже если это секс с любовью. Особенно если эти развлечения станут известны окружающим.

Что же такое любовь? Это приятное дополнение к сексу или что-то самодостаточное? Или как раз секс есть дополнение к любви?

По поводу любви существует множество мнений.

Одни считают, что любовь — это действие. То есть любовь - это совершение каких-то поступков, шагов, действий. Это ухаживание, дарение цветов, чтение стихов, хождение в ресторан, поездки на природу и так далее. Секс, наконец.

Другие считают, что любовь — это процесс. Тебя затягивает в него и несет непонятно куда. Сначала ты наслаждаешься им, потом остываешь, потом начинаешь отрываться от любимого человека. Или он от тебя отрывается, а ты цепляешься за него изо всех сил. Ты являешься каким-то элементом этого процесса, щепкой в бурном потоке, от тебя мало что зависит. Любовь тебя подхватывает, несет, потом оставляет и так далее.

Третьи считают, что любовь — это состояние. Состояние крайне приятное, описываемое множеством самых красивых слов. Влечение, восторг, парение, наслаждение, эйфория, радость. Список можете продолжить, опираясь на собственный опыт.

Что интересно, действиями, процессами и состояниями можно управлять. Сложнее всего управлять состояниями, но и это возможно.

Дальше мы будем рассматривать не всякую любовь, поскольку это слово имеет множество сфер приложения. Любовь бывает к Родине, работе, увлечениям, ребенку, любимому человеку

(включая себя) и так далее. Любовь к Родине можно воспитать, если правильно поставить этот процесс. Любовь к ребенку обычно основывается на материнском инстинкте, управлять инстинктами мы пока не умеем.

Поскольку нас интересует только любовь мужчины и женщины, далее мы будем использовать термин «влюбленность». Этот термин сложно применить к другим ситуациям. «Влюбленность в Родину» или «влюбленность в ребенка» навеивает мысли о некоторых психических отклонениях, не так ли?

Итак, существует влюбленность мужчины и женщины. Что лежит в ее основе?

· Любовь – инстинктивное влечение

Обычно влюбленность — это притяжение одного человека к другому, взаимное или одностороннее. Почему нас влечет к одному человеку, часто не самому лучшему? И не влечет к другому, который со всех сторон вроде бы достоин любви?

Скорее всего, в основе такого влечения лежит наше животное начало и вытекающие из него инстинкты. Очень подробно инстинктивные брачные стратегии животных и людей рассмотрены в работе [14] и в книге «Советы брачующимся, замужним и страстно желающим замужиться» [3].

Суть изложенных там идей проста. Самка для продолжения рода должна зачать ребенка от сильного, высокорангового самца — именно он даст жизнеспособное потомство. Поэтому все женщины бессознательно ищут этого самого самца, красиво называя его «Сильное плечо» или «Принц на белом коне».

Мужчина своим поведением и достижениями должен подтвердить, что он является тем самым «Сильным плечом» или «Принцем». Как только инстинкт женщины признает, что именно этот мужчина является для нее достойным избранником, она впадает во влюбленность со всеми вытекающими из этого тяжелыми последствиями. А именно: полной парализацией способности здраво мыслить (если таковая раньше имелась), восторженностью, эйфорией, ожиданием счастья тотального и вечного (кстати, а что такое счастье? Это действие, процесс или состояние?) и так далее.

Анекдот в тему

- А я мужчину умного и красивого хочу!

- Я умный!

- Я красивый!

- А я хочу!

У мужчин эти процессы проявлены по-иному. Мужчина тоже бессознательно выбирает себе самку, которую его инстинкт посчитает достойной для продолжения рода, и влюбляется в нее. Поскольку мужчины обычно обладают завышенными амбициями (по отношению к своим реальным достижениям), то и самку они предпочитают выбирать такую, которую нужно как-то добывать, прикладывая для этого определенные усилия. То есть доказывать свое право на ее любовь. Легкодоступные самки не интересны, они мало достойны любви. Отсюда возникает типичная брачная стратегия: самка убегает, самец ее догоняет и... В общем, догнав ее, самец получает очередную порцию самоутверждения, в итоге испытывает к ней широкий комплекс чувств, который можно охарактеризовать как влюбленность.

Понятно, что все эти процессы ярко проявлены у высокопримативных людей (о примативности читайте в [10,14]). У низкопримативных, то есть высокорассудочных людей, брачные стратегии могут быть совсем другими.

· Любовь – это восторженность

Сводить влюбленность мужчины и женщины к проявлениям инстинкта продолжения рода — это, конечно, слишком упрощать очень сложный процесс. Например, люди после 40 или 50

лет порой способны очень сильно влюбляться, хотя инстинкт продолжения рода у них выпал в осадок. Что движет ими, например?

Здесь можно подойти с другой стороны. Если любовь — это состояние, то какими основными проявлениями оно характеризуется?

Существуют разные версии на этот счет.

Скорее всего, главным показателем влюбленности является восторг, восхищение своим объектом любви. Восторженность является следствием некритичной концентрации на его достоинствах и полное игнорирование его недостатков. И не имеет значения, что лежит в основе влюбленности — инстинкт или какие-то другие механизмы.

Вот так мудрено можно описать процесс влюбленности. Мудрено, но конструктивно, поскольку выделено ключевое свойство влюбленности: некритичная концентрация на достоинствах и игнорирование недостатков.

Каждому из нас свойственно делать оценки, основываясь на своем опыте, знаниях и имеющихся убеждениях, явных или скрытых. Мы всегда оцениваем: это хорошо, а это плохо. Этот красив, а этот страшен. Этот богат, а этот беден и так далее. И все оценки условны, они важны только для вас, поскольку красивый или богатый для вас может казаться страшным и бедным для другого человека.

Нам свойственна критичность, оценочность.

Влюбленность отнимает эту способность.

Почему наше подсознание теряет эту способность, пока непонятно. То ли инстинкт продолжения рода дает нашему «внутреннему критику» хук с левой, и он уходит в нокаут. То ли какое-то особое сочетание внутренних установок приводит к парализации нашего «внутреннего критика», и он уходит на покой в оценке объекта влюбленности. То ли наше подсознание по нашей же неявной просьбе отключает «внутреннего критика» и дает нам возможность насладиться влюбленностью.

Скорее всего, верен последний вариант.

Похоже, что мы сами формируем себе влюбленность, это реализация нашего неосознаваемого заказа на получение состояния эйфории. Так происходит, когда мы находимся в состоянии ожидания любви, когда мы открыты для нее. Ведь способны сильно влюбляться далеко не все люди! Никогда не испытывают состояния сильной влюбленности люди замкнутые, закрытые, постоянно контролирующие ситуацию избыточно критичные или циничные. Или постоянно сомневающиеся, испуганные, не верящие в возможность прихода любви. Или те, кто предъявляет слишком высокие требования к своему избраннику — их «внутренний критик» не может позволить себе отдохнуть, ему все время нужно оценивать очередного кандидата на соответствие заявленным требованиям. Он всегда занят делом - какая уж тут эйфория!

И наоборот, часто и сильно влюбляются люди открытые, эмоциональные, жаждущие сильных ощущений. Не выставляющие особых требований к объекту любви. Хотелось бы, конечно, что-то поприличней. Но если такого нет, то согласна на любого, лишь бы снова войти в сладостное состояние влюбленности... А чтобы сильно не ковыряться в его достоинствах или недостатках, отправим внутреннего критика на временный отдых.

Получается, что насколько вы открыты и устремлены к сильным ощущениям, настолько вы их и получите. Если вы в глухой обороне, то ваш «внутренний критик» всегда начеку и не допустит потери контроля над ситуацией. Вы не сможете поглупеть. Вы не сможете перейти в состояние некритичной восторженности, то есть влюбиться. Так, кое-что, понемногу — это ваш «внутренний критик» разрешит. Почему нет, вы ведь хороший человек, вас ведь тоже нужно погладить по головке, то есть дать немного приятных ощущений. Но не более.

Кстати, эти рассуждения подтверждаются множеством наблюдений. Если использовать

Методику Формирования нужных вам событий [1, 3] и заказывать себе любимого, то он появляется. Но не будет ослепительной, парализующей способностью здраво оценивать избранника страсти. Будет хорошее, комфортное влечение к человеку, соответствует вашим ожиданиям. Влюбленность есть, но без фанатизма.

Другим важным фактором в приходе любви является ваша внутренняя устремленность к ней, явное и подтвержденное реальными действиями желание ее ощутить. Если вы просто сидите и ждете, что вас кто-то полюбит, не создавая встречного потока желаний, то результат может быть огорчительный. Вы не заявили своему подсознанию о желании найти любовь, вы не подтвердили эту заявку приложенными усилиями — оно не воспринимает ее всерьез. Нет сформированного внутреннего заказа — значит, нет и результата. От вас не исходят флюиды любви, и потенциальные избранники проходят мимо. Особенно если преобладают страхи или критичные мысли о себе. Или в голове все время щелкает калькулятор, оценивая достоинства и недостатки потенциальных избранников. Потенциальные объекты влюбленности могут толпами шастать мимо вас, но вы их не увидите и ничего не ощутите — заявки не было.

Отсюда вытекает интересный вывод: своей влюбленностью можно управлять [13].

Можно ли влюбиться по своему желанию?

Можно ли влюбиться, то есть влюбить себя, в определенного человека? Похоже, что это возможно. Собственно, речь идет о том, чтобы ваше подсознание сконцентрировалось на достоинствах этого человека и перестало замечать любые его недостатки. Как луч фонаря в темноте высвечивает только небольшой участок пути перед вами, так и луч вашего внимания должен сосредоточиться только на достоинствах избранника, исключая возможность осознать все остальное. В результате обязательно возникнет восторженность и вытекающие из нее сладостные ощущения влюбленности.

Достоинства, как известно, можно найти в любом человеке, даже если ваш инстинкт их не обнаруживает. А дальше дело техники и количества приложенных вами усилий.

Что же нужно делать, чтобы войти в состояние восторженности по отношению к своему избраннику (избраннице)?

Из предыдущих рассуждений это практически ясно.

Во первых, нужно открыть себя для любви. То есть убрать все страхи, вызванные предыдущими неудачами на «любовном фронте». Кстати, этот термин отражает то, что обычно происходит между мужчиной и женщиной. А если это боевые действия, то только сумасшедший может расслабиться и получать от них удовольствие. Война ведь, тут не до расслабления. А если хотите любви, то немедленно начинайте перемирие и прощайте всех ваших прошлых обидчиков.

Параллельно нужно избавиться от негативных установок типа: «всех приличных уже разобрали, осталось одно барахло». Какое дело вам до того, сколько осталось «приличных»? Вам-то нужен всего один, и именно для вас он обязательно найдется.

Естественно, нужно ощутить себя достойной любви, то есть поработать со своей самооценкой. Если у вас в голо-ве постоянно бродят мысли типа «да кому я такая нужна?», то эту команду уже давно считало ваше подсознание и делает все, чтобы вы были никому не нужны.

Как это сделать? Можно поработать по книге «Улыбнись, пока не поздно» [2] или пройти наши базовые тренинги «Ступени в Разумный мир» (подробности на сайте [Www.sviyash.ru](http://www.sviyash.ru)). Вам нужно лишь желание и небольшие усилия, и вы откроетесь для любви.

Но это еще не все.

Затем нужно будет осознанно выбрать у своего избранника какие-то замечательные качества, которыми вы будете постоянно восторгаться. И запретить себе обращать внима-ние на его недостатки! Они больше не существуют. Или вы знаете о том, что ваш избранник в чем-то не

совершенен, но нас сейчас это больше не интересует.

А затем нужно приложить усилия, то есть подтвердить себе, что вы желаете влюбиться в этого человека. Приложить усилия - это значит потратить свое время и энергию на восхищение им в разной форме. Подвинуть все ваши другие архиважные дела и найти время для этого занятия. Не менее часа в день суммарно.

Возможно, вас сначала будет от этого слегка подташнивать, внутри все будет протестовать. Как, столько важных дел, а я буду этой ерундой заниматься! Кто гарантирует, что я получу нужный результат? Как я узнаю, что он уже достигнут, чтобы прекратить эти нелепые занятия? Почему я должна вести себя, как идиотка? И так далее.

Обычно люди на этой стадии все прекращают. Это ошибка! Не обращайтесь на это внимание! Кто хозяин вашей головы и тела? Вы сами или кто-то внутри вас? Вы кто, марионетка вашего «внутреннего критика» или самостоятельная Личность, обладающая разумом и волей? Это он решает за вас, когда и в кого вам влюбляться, а не им сами? Да пошел он!!!. Вы решили восторгаться вашим избранником и настаиваете на этом! Он достоин восхищения, он достоин вашей любви, это ваше внутреннее решение. И оно должно быть исполнено! А все недовольные могут выйти вон.

Приложите некоторое количество усилий, и ваше подсознание примет это решение как руководство к действию, то есть создаст вам желанное состояние не критичной восторженности.

Мы всегда ценим и любим то, вот что вкладываем свои силы, время, эмоции, себя. Деньги, наконец. И не вкладываемся в то, что не ценим и не любим. Так что вложите побольше, и результат гарантирован.

- Без насилия!

С другой стороны, не нужно совершать никакого насилия над собой. Вы ведь хотите вызвать у себя тонкое, нежное чувство влюбленности. Загнать волевой дубинкой себя в состояние восторженного восхищения не удастся. На чувства не стоит давить — они тогда убегают и сопротивляются.

Это похоже на ловлю крупной рыбы. Она очень осторожна, и любые резкие движения только отпугнут ее. Влюбленность нужно приманивать, извлекать ее из глубины своего внутреннего мира. Она нежная, ранимая, чуткая, деликатная. Требующая повышенного внимания и тонких целенаправленных усилий.

Получается, что волевое решение требуется лишь на самой первой стадии — вроде внутреннего заявления: «Я поймаю этого карпа на 10 килограммов». А затем вы готовите снаряды и очень настойчиво и осторожно ловите этого самого карпа. То есть свою влюбленность.

Все это сильно похоже на работу с аффирмациями, которые нужно переписывать или проговаривать тысячи чтобы подтвердить самому себе, что ваше решение для вас важное и нужное.

Фактически это будет формирование нужного вам события, где целью будет получение вами же конкретного внутреннего состояния — влюбленности. Все достижимо, только нужно приложить достаточное количество усилий, нежных и настойчивых.

Что же конкретно нужно делать? Можно использовать следующий прием

- Почувствуй себя сегодня тем, кем хочешь стать завтра

Если вы читали книги о том, как стать богатым, то явно встречали такие рекомендации: «Хочешь быть богатым? Почувствуй себя богатым уже сегодня, сейчас. Думай, как богатый. Веди себя, как будто ты уже богатый (за исключением трат, естественно). Интересуйся тем, чем будешь заниматься, когда будешь богатым» и так далее.

Все это же относится к влюбленности. Хотите влюбиться в своего избранника?

Почувствуйте себя влюбленной в него уже сейчас! Ведите себя, как будто вы уже влюблены в него. Вызовите в себе те ощущения, которые испытывает влюбленный человек, не ждите, когда они придут к вам сами. Проявляйте нежность к нему. Нежно касайтесь его, если есть такая возможность. Нежно смотрите ему в глаза. Постоянно и радостно думайте о нем, вспоминайте то хорошее, что он сделал и что может быть объектом восхищения. Фантазируйте о вашем замечательном будущем, предавайтесь грезам. Запретите себе сравнивать нынешнюю реальность с тем, к чему вы стремитесь. Создайте себе режим ожидания влюбленности, откройтесь к ней.

Запретите себе внутреннюю суету типа: «Ну вот, я уже три дня на него нежно пялюсь, а толку никакого» — это происки вашего «внутреннего критика». Если он вылезает со своими комментариями, мысленно поблагодарите его за заботу о вас и отправьте на заслуженный отдых. Годика на три. И так каждый раз, когда он будет вылезать со своими комментариями или критикой. А он вас долго не будет оставлять в покое, так что приготовьтесь к доброжелательной и настойчивой работе с собой.

И не ждите быстрых результатов, просто наслаждайтесь процессом вашей внутренней трансформации, открытия в себе влюбленности. Он может длиться от одного дня до нескольких месяцев, это зависит от многих факторов, как вы понимаете. Но в любом случае ваши усилия дадут желанный результат, если вы будете позитивны и настойчивы.

Этот прием активно используется в самых разных сферах жизни для получения желанного результата. Суть его проста — ваше подсознание должно убедиться в том, что выбранная вами цель действительно вам нужна и важна для вас. А это достигается только достаточным количеством приложенных вами усилий. Никакие ускоренные процедуры, пищевые добавки или сторонние «целители» здесь не помогут, к сожалению.

В тренинге «Мужчина и женщина: сексуальное творчество» Игоря Незовибатько есть упражнение, в ходе которого мужчины и женщины вызывают в себе влюбленность к партнеру, хотя еще несколько минут назад никаких чувств, кроме дружеской симпатии, друг к другу не испытывали. Они производят конкретные действия, описанные выше, и у них возникает состояние, которое можно охарактеризовать как влюбленность в партнера. Причем упражнение выполняется несколько раз с разными партнерами, и почти каждый раз возникает подобное чувство (исключаются ситуации, когда партнер совсем неприятен по своим внешним данным, запаху и так далее). Естественно, за десять-пятнадцать минут упражнения невозможно создать длительное влечение, и оно быстро проходит. Но такая возможность существует, что многократно подтверждено участниками тренинга.

Внимание! Применение данного упражнения не приводит к жгучей страсти, к сожалению. Максимум — это восторженность и тяга друг к другу, включая сексуальное влечение. И то, если вы не остановите работу с данным приемом после появления первых легких симпатий.

Если нам нужны острые ощущения, бурные любовные переживания, то ищите того, кого ваш инстинкт признает достойным любви. Только инстинкт дает страстное влечение, то есть оно характерно для высокопримативных особей.

Поэтому предлагаемый прием будет эффективен для людей более рациональных, рассудочных, у которых взаимное влечение не принимает патологические формы. То есть преимущественно у людей в возрасте от 40 лет с высшим техническим или экономическим образованием.

· Начните с секса

Для создания в себе состояния влюбленности возможен еще один путь, который может вызвать бурю протеста у людей с жесткими моральными принципами. Он основывается на простом факте — секс есть процесс телесной близости, во время секса люди поневоле

испытывают друг к другу приятные ощущения — нежность, благодарность, душевную теплоту, восторг.

Если, конечно, это секс по согласию, а не по принуждению или за деньги. И если во время секса вы сосредоточены на самом процессе, то есть направляете энергию в тело, а не держите энергию в голове, бесконечно перемаывая мысли типа: «Хорошо ли я поступаю? Чем все это закончится? Не подумает ли он, что я бл...? Хорошая ли я любовница? Все ли я правильно делаю?» и так далее. Если вся энергия будет в голове, то чем вы будете обмениваться, что создаст между вами ощущение близости?

Если с энергией все в порядке, то весь комплекс приятных сексуальных переживаний поневоле создает ощущение близости между вами. От которого совсем недалеко до влюбленности. Особенно если вы затмили своей страстностью и темпераментом всех известных ему женщин. Скованность или попытки соблюдать какие-то формальные приличия в таком варианте категорически не приветствуются.

Примеров, когда люди начинали с секса, а заканчивали влюбленностью, существует множество. Это тоже способ открытия в себе влюбленности, причем способ приятный и эффективный. Если, конечно, он для вас приемлем.

Этот способ имеет ограничения — он годится только для тех, у кого отношения только начинаются и секса еще не было (или почти не было). Для пар, которые многие годы живут вместе, он не подходит.

· Когда это нужно?

Когда может возникнуть такая потребность — влюбить себя?

Варианты могут быть самые разные.

Например, вы женщина, и в вас влюблен достойный во всех отношениях мужчина. Вы бы и рады ответить ему взаимностью, да «сердцу не прикажешь», как принято говорить. Ваше «сердце» предпочитает тянуться к другим, которые вас совсем не устраивают на сознательном уровне. Или они не обращают на вас внимания. Можно ли осознанно переориентировать свое «сердце»? Как вы уже понимаете, это возможно.

«Сердцу», то есть инстинкту, действительно не прикажешь Инстинкт производит отбор по своим первобытным признакам: яркий, уверенный, демонстративный, независимый, наглый — значит, сильный, высокоранговый, достойный любви. Низкоранговый не может позволить себе так выпендриваться.

Как вы понимаете, в цивилизованной среде эти критерии не срабатывают, поскольку преуспевающему и серьезному человеку незачем быть ярким, шумным и нахальным (если он не из шоу-бизнеса, естественно). Поэтому вы можете использовать другие механизмы создания своей влюбленности. Для этого нужно волевым усилием запретить себе обращать внимание на предпочтения своего инстинкта, а сосредоточиться на том, в кого хотите влюбиться.

Для этого вам нужно будет отключить «внутреннего критика» и приказывать самой себе восторгаться своим избранником. Месяц-второй целенаправленных усилий, и ваше «сердце» вдруг обнаружит, что он очень даже достоин любви и восхищения.

Если же вы говорите себе: «Нет, я ничего не могу с этим поделать, это сильнее меня. Меня влечет к другому, и я не могу этому противостоять» — значит, инстинкт победил вашу волю. Ваше животное начало победило ваш разум и волю. Признайте это как реальность и не осуждайте себя (видимо, у вас высока примативность и низка рассудочность, это признаки молодой души). Наслаждайтесь тем, что само пришло к вам без дополнительных усилий. Халява, зачем ее упускать, когда еще такое выпадет! Только не стройте иллюзий, что это состояние продлится вечно — об этом мы еще порассуждаем в этой книге.

Другой вариант — ваши отношения с любимым человеком стали со временем угасать. Все

вроде бы хорошо, но вот прежней, волнующей кровью влюбленности нет. Уходит влюбленность, вместе с ней угасает сексуальное влечение, совместная жизнь теряет часть своих радостных красок.

Или еще более сложная ситуация: любовь прошла, и муж (или жена) уже совсем не нравится, но есть дети, общее имущество, обязательства — в общем, не до развода. Приходится терпеть, то есть загонять внутрь недовольство партнером и жизнью в целом. Это не очень хороший способ психозащиты, поскольку накопленное недовольство рано или поздно может вызвать заболевание.

Здесь как раз стоит «заказать» себе эту самую некристичную восторженность, и прежняя влюбленность к вам вернется. Только не забудьте указать, к кому именно вы хотите испытать влюбленность, а то ваше подсознание выберет другой объект, а вы ведь хотели не этого.

· Это только для себя!

Не забывайте, что речь идет только о том, чтобы влюбиться самому в другого. А не в том, чтобы заставить другого человека полюбить вас — это совсем другая песня. Которая в народе называется «приворот».

Существуют ли техники осознанного «приворота»? Да. они хорошо проработаны, но эффект от них неоднозначен. В частности, существуют специальные курсы для мужчин, на которых их учат использовать элементарные техники НЛП (нейро-лингвистическое программирование) для быстрого «съема» женщин. Любовь большую так не вынешь, но женское любопытство пробудить возможно и, воспользовавшись этим, провести вместе одну-две ночи (это называется «пик-ап»).

Это очень малоэтичная и не слишком экологичная технология манипуляции другим человеком, так как она изначально не предполагает установления партнерских отношений мужчина - женщина. И лучше воздержаться от ее применения, последствия могут быть не очень хорошими. Как в этой жизни, так и в последующих, если они есть. Да и по-настоящему интересных и творческих отношений так не выстроишь.

В подобных техниках для мужчин главное - завоевание мести или самоутверждение. То есть к этой технике тянутся мужчины, не имеющие возможности самореализоваться в другой сфере жизни (карьера, спорт, бизнес) и поэтому использующие сексуальное доминирование для подтверждения своей значимости. Или мужчины с низкой цепкой, не умеющие добиться женского внимания обычными способами. Или мужчины, когда-то испытывавшие сильный стресс от расставания и боящиеся строить новые полноценные отношения.

В общем, это не полноценный секс, а суррогат, в котором мужчина должен постоянно контролировать поведение соблазненной им партнерши. В итоге нет полноценного обмена энергиями, нет полноценного и радостного секса с любимым человеком.

· А что с сексом?

Итак, получается, что влюбленность хороша сама по себе. При чем же тут секс? Что у них общего?

Здесь стоит перейти к использованию понятия «внутренняя энергия». Мы уже использовали этот термин, сейчас остановимся на нем чуть больше.

Человек живет не только потому, что у него стучит сердце и кровь бежит по венам. В летаргическом сне или коме кровь тоже бежит, но жизни в общепринятом ее понимании нет.

Человек живет полноценной жизнью, когда он бодр, жизнерадостен, чем-то увлечен, ощущает эмоции и умеет получать от жизни удовольствие.

Все это обеспечивает нам наша жизненная энергия, которая в разных системах верований получила назван «прана», «ци» или «чи», «инь» и «ян», «эфир» и так далее. Она вырабатывается в нас из пищи или при дыхании и поступает из окружающей среды через специальные центры,

которые у индусов называются «чакры», а у даосов — «дянь тяни».

Мы будем использовать термин «внутренняя энергия».

Она одна, но принимает разные качества в зависимости от стоящих целей.

Так вот, в состоянии влюбленности люди обмениваются энергиями одного качества, а при сексе — другого.

Если использовать индийскую модель, то влюбленность — это обмен внутренними энергиями четвертой, сердечной чакры. Это очень тонкие и приятные вибрации. Большинство людей ощущает их в юности, когда тело еще не загажено эмоциональной грязью и способно пропускать тонкие вибрации. Вспомните свою первую (вторую! третью) влюбленность. Какие невыносимо приятны ощущения вы получали, когда находились рядом с объектом своей влюбленности! А что происходило, когда вы касались друг друга? Как будто электрический ток пробежал между вами, не так ли? Но реальный электрический ток создает болевые ощущения, а вы ощущали блаженство. Это было результатом обмена энергией четвертой чакры.

Секс есть обмен другими, немного более грубыми энергиями второй чакры. Эти энергии более сильные, поэтому они могут пробиваться через засоренное бесконечными переживаниями тело и создавать приятные ощущения. Не божественные, конечно, но тоже ничего себе. А иногда очень даже ничего себе.

Здесь может возникнуть вопрос: «Как это одна и та же энергия может обладать разными качествами?». Очень просто. Рассмотрим аналог — радиоволны. Это тоже энергия (электромагнитная), вибрации, просто другого диапазона частот. Радиоволны одновременно передают сигналы множества радио- и телевизионных станций. Настроившись на одну, политизированную радиостанцию, мы получим заряд агрессивной энергии. Настроившись на станцию с бодрящей музыкой, мы зарядимся более позитивной, созидающей энергией. А настроившись на станцию с релаксационной музыкой, мы расслабимся и пошлем все проблемы (да и цели) куда подальше. Волны вроде бы одни и те же, а эффекты разные.

Внутри каждого человека имеется множество приемо-передатчиков, настроенных на самые разные диапазоны частот [10]. Часть из этих приемников включена, большинство — выключено. Если включен приемник, настроенный на вибрации влюбленности (открыта четвертая чakra), мы будем ее ощущать. Если выключен, влюбленность нам недоступна.

Легче всего включается приемник сексуальных энергий - путем активизации сексуальных фантазий и раздражения гениталий. Видимо, мудрая Природа вывела наружу «кнопки управления» этим приемником, чтобы не остановилось продолжение человеческого рода, даже если с любовью будут сложности.

Итак, любовь и секс объединяет то, что они представляют собой процесс обмена определенными энергиями.

Различие состоит в том, что любовь и секс — это энергии из разных диапазонов.

· Что лучше – секс или любовь?

Можно спросить: а что лучше — любовь или секс? Вместо ответа попробуйте задать себе вопрос: «Что лучше - фрукты или шампанское?» Если вы здоровы, находитесь в половозрелом возрасте и не являетесь убежденным трезвенником, то ответ вас затруднит. Хорошо и то и другое. А вместе они лучше, поскольку создают дополнительный вкусовой эффект.

Так же дело обстоит с любовью и сексом. Можно только любить и наслаждаться только этим состоянием. Кстати, ученые давно выяснили, что в состоянии влюбленности в крови человека вырабатываются различны вещества (эндорфины и прочее), по действию напоминающие наркотики. Влюбилась, и тащитесь сами по себе, без всяких травок или уколов. Что еще нужно для полного счастья?

Секс тоже вполне самодостаточен. Можно не испытывать любви, но получать огромное

удовольствие от сексуального общения (понятно, что партнер должен быть хоть как-то приятен вам). Во время сексуального общения в крови тоже вырабатываются гормоны удовольствия, только на более короткое время по сравнению с влюбленностью.

Любовь в соединении с сексом дает длительные и очень сильные ощущения. Внутренний наркотик захлестывает вас, и хочется находиться в этом состоянии дольше и дольше. Но так не получается, иначе у нас был бы другой мир — мир ходячих наркоманов. Или, скорее, лежачих.

Поэтому можно констатировать, что соединение любви и секса дает самый высокий уровень внутреннего энергообмена и вытекающих из него чувственных удовольствий (и стресса, кстати, тоже). Поэтому люди сознательно и бессознательно стремятся вновь и вновь получить эти радостные ощущения.

Эта книга призвана помочь ощущать их как можно дольше.

· Любовь-жалость

Выше мы рассмотрели любовь как состояние восторженности, полета, бесконечного счастья. Но бывает и другая разновидность любви: любовь-жалость. Это когда женщина влюбляется в ущербного мужчину не из восторженности, а из жалости. Должен же хоть кто-то пожалеть его, бедненького. Вот она и берет на себя эту миссию спасительницы.

Есть ли в такой любви восторг, парение, состояние счастья? Сомнительно. Если и есть, то только состояние слабого самодовольствия из-за выполнения благородной миссии. Никаких сильных радостных переживаний там нет и быть не может, поэтому мы не рассматриваем такой вариант влюбленности.

Кто в его может попасть? Люди с очень низкой самооценкой в сфере отношения к себе, оценки себя как женщины или мужчины. В любых других сферах они могут быть достаточно успешны. Например, абсолютно неуверенный в себе мужчина может быть прекрасным программистом или бухгалтером. Неуверенная в себе женщина может быть прекрасным работником библиотеки или учительницей и т.д.

В общем, два душевных инвалида прислоняются и поддерживают друг друга. Это тоже вариант жизни, почему нет? Только с сильными радостными ощущениями от любви и секса у них будут большие проблемы. Чтобы получить эти ощущения, им нужно сначала «переформатировать» свою голову и убрать из нее негативные установки относительно себя [1, 2]. Тогда жизнь заиграет другими, более радостными тонами. А там и секса может захотеться. Живенького. Вот тогда стоит эту книжечку почитать и использовать.

А мы пока подведем очередные итоги.

1. В основе влюбленности чаще всего лежит бессознательное, инстинктивное влечение мужчины и женщины.

2. Влюбленность характеризуется восторженностью, то есть некритичной концентрацией на достоинствах любимого человека и полным игнорированием его недостатков.

3. Можно создать в себе влюбленность по отношению к конкретному человеку. Для этого нужно:

— открыться для любви, то есть убрать все сомнения и почувствовать себя достойной этого чувства;

— осознанно выбрать у своего избранника какие-г замечательные качества, а затем начать ими постоянно восторгаться;

— нужно приложить усилия, то есть убедить себя, что вы желаете влюбиться в этого человека.

4. Для открытия в себе влюбленности можно начать вести себя так, словно вы уже влюблены, вызывать в себе ощущения влюбленности.

5. Иногда для открытия своей влюбленности можно использовать секс с этим человеком.

6. Влюбить можно только себя в другого человека. Использовать какие-то приемы, чтобы заставить другого человека полюбить вас, — это дело неэтичное и аморальное, с вас за это спросится.

7 Любовь и секс объединяет то, что они представляют собой процесс обмена определенными внутренними энергиями.

Различие состоит в том, что любовь и секс — это энергии из разных диапазонов. Вместе они дают более яркие и радостные ощущения.

"Сексуальное влечение – откуда берется и куда исчезает"

Ангелы зовут это небесной отрадой, черти адской мукой, а люди — любовью

Генрих Гейне

Все мы когда-то испытывали сексуальное влечение, то есть страстное желание заняться сексом с другим человеком (другие варианты мы здесь не рассматриваем).

Связано ли сексуальное влечение с влюбленностью или оно существует само по себе?

Связано. Влюбленность практически всегда перестает в сексуальное влечение. То есть человек вам сначала нравится, а потом вам хочется заняться с ним сексом. Исключая разве что платоническую влюбленность. Или ситуацию, когда объект влюбленности абсолютно недоступен для вас.

Есть ли обратная зависимость? То есть если вы занимаетесь сексом, то следует ли за ним влюбленность? Так тоже бывает. Сначала просто захотелось близости, а потом чувство стало нарастать, нарастать... и превратилось во влюбленность, даже любовную привязанность. Подобные ситуации нередки в свинге — мы об этом расскажем в десятой главе.

Но и так бывает не всегда. Влюбленность появляется, когда возникает ощущение душевной близости, имеются совместные яркие переживания. Если этого нет, то есть имеется насилие, случайный или производственный секс, то влюбленность не появляется. Иначе, например, все «жрицы любви» очень быстро становились бы чьими-то женами. Они и становятся ими, но обычно после того, как завершат свою «производственную» деятельность.

Итак, можно сказать: как влюбленность порождает влечение и секс, так и сами сексуальное влечение и секс порождают влюбленность, при определенных условиях.

Влюбленность и влечение — это не одно и то же.

Откуда же тогда возникает сексуальное влечение?

Можно предположить, что это влечение, как и влюбленность, имеет разную природу. Рассмотрим этот вопрос более подробно.

Природу сексуального влечения можно условно разделить на два пути — «верхний» и «нижний». «Верхний» путь связан с сердечной чакрой, «нижний» — со второй, сексуальной.

Начнем с более понятного, нижнего.

«Нижняя» сексуальность

Говоря о сексуальном влечении, принято использовать «либидо».

ЛИБИДО (лат. *libido* — влечение, желание, стремление; синоним - половое влечение) — это бессознательное физиологическое стремление к половой близости. Короче говоря, это когда хочется заняться сексом все равно с кем. Лишь бы было теплое и слегка шевелилось.

Вспомним мартовского кота. Он забирается на крышу и громким голосом заявляет, что ему хочется. Это не серенада конкретной кошечке, а публичное объявление (оферта) всем окрестным кошкам о том, что ему приспичило. И что он готов удовлетворить любую кошечку, которая приблизится к нему на достаточно близкое расстояние. Трудно сказать, но, наверное, желающие находятся.

Бывает ли такое же у людей? Да сколько угодно! Особенно у людей с высокой примативностью, то есть с повышенным проявлением врожденных инстинктов.

Наши читательницы явно хоть раз в жизни отдыхали в теплых краях – на Кавказе, в Турции, Египте, Таиланде и так далее. И они помнят, каким повышенным вниманием они пользовались у местных мужчин. Их хотели сексуально осчастливить практически все местные мужчины. Только женщины совершенно асексуальной наружности могли пользоваться пониженным спросом. И то только там, где было много конкуренток более приличной внешности. А стоило им удалиться куда-нибудь подальше в провинцию, и они становились более чем желанными для местных мужчин.

О чем это говорит? О том, что в высокопримативных странах инстинкт продолжения рода толкает мужчину совокупляться с любой женщиной. Это вне разума, вне логики, вне какого-то понятного обоснования. Это инстинкт.

Точнее, понятное обоснование такого поведения есть. Инстинкты востребованы в странах, где имеется повышенная опасность для жизни вследствие тяжелых условий – горы или пустыня, войны, тяжелая политическая система и т.д. В общем там, где инстинкт по своим критериям оценивает, что жизни хозяина грозит опасность, хотя реально ее может не быть – например, какая опасность для жизни может быть в Турции? Разве что сексом перезаниматься.

А дальше логика инстинкта проста: раз жить опасно и можно досрочно умереть, то нужно быстренько продолжить свой род. Для этого годится любая самка, лишь бы она была способна рожать. Вот и кидаются бедные приматы на любую приезжую самку. Не для продолжения рода, естественно, уже для удовольствия. Но под влиянием инстинкта продолжения рода.

Тем более, что местная религия обычно перекрывает им легкий доступ к местным самкам. Такая вот у них тяжелая сексуальная жизнь.

А что происходит в странах, где экономика более стабильна и войн давно не было? То есть там, где инстинкты менее востребованы?

Там с либидой возникают большие сложности. Не кидаются мужики на всех самок подряд, такие-сякие. Вроде бы все половые причиндалы у них имеются, а вот переспать со всеми окрестными женщинами желания нету.

Если взять стабильные страны Европы с низкой примативностью местного (не приезжего с югов!) населения, то там давно уже возникли проблемы с размножением. Инстинкты спят, и местный народ не желает плодиться, население увеличивается только за счет переселенцев из Африки или Азии.

Сексом, конечно, они иногда продолжают заниматься, но используют для этого преимущественно «верхний» путь.

А что с нашей страной? В книге [10] средняя примативность населения России была определена в 55%. 100%-ая примативность означает полное преобладание инстинктов над рассудком, а нулевая примативность - это абсолютно рассудочное поведение, но таких крайностей в реальности не бывает.

Цифра в 55% - это средняя для нашей страны. То есть у нас имеется довольно большое количество высокопримативных мужчин, желающих переспать с множеством женщин. Особенно это характерно для молодого возраста, когда инстинкты проявляют себя сильнее.

И существует немалое количество мужчин, для которых погоня за любой юбкой – занятие более чем странное. Им интереснее над своими проектами поработать, книжку почитать, в Интернете покопаться. Сексом они тоже могут заниматься, но только с любимой и интересной им женщиной. Это именно про них сложен следующий анекдот.

Анекдот.

Разговаривают двое приятелей.

- Слушай, как ты думаешь, для секса достаточно иметь только жену, или нужно еще заводить любовницу?

- Конечно, нужна любовница. Жене говоришь, что ты у любовницы. Любовнице говоришь, что ты у жены, а сам - быстренько в Интернет выходишь.

Первый из мужчин, как уже понимаете, имеет высокую примативность, а второй – низкую. Какой из них лучше? Ответ далеко не однозначен. Примат обычно более сексуален, любвеобилен, горяч, то есть явно доставит больше удовольствия в сексе. Но доставит его не только одной избраннице, а многим.

Высокорассудочный, скорее всего, будет более верен, но при выборе: секс или Интернет, всегда будет выбирать разнообразие. То есть Интернет.

Причем примативность – это не клеймо, а одна из характеристик личности, вроде веса, роста, группы крови, национальности, цвета кожи, темперамента и других показателей. С возрастом и изменением условий жизни примативность может увеличиваться или уменьшаться, но ведь и вес наш тоже то увеличивается, то уменьшается.

Примативность – это не примитивность, просим не путать! Высокопримативный человек может быть доктором наук, академиком, а низкопримативный – полным неучем (хотя так бывает очень редко, нужно признать). Примативность - это показатель того, насколько вы в своих поступках опираетесь на бессознательные инстинкты, а не на логически обоснованные, рассудочные решения. То есть насколько в вашем поведении проявлен наш предок – примат (то есть обезьяна). И не более того.

Теперь можно порассуждать об особенностях сексуального влечения по «верхнему» пути.

«Верхняя» сексуальность

«Верхняя» сексуальность – это когда мужчине тоже хочется секса. Но не со всеми доступными женщинами, а только с одной, с избранницей своего ума и сердца. Ту, по отношению к которой открывается его сердечная чакра.

Это сексуальность низкопримативных мужчин. Инстинкты у них спят, поэтому сексуальное влечение у них возникает после знакомства с женщиной и построения открытых, доверительных и партнерских отношений с ней. Секс является приятным дополнением к их близким и во многом комфортным отношениям.

Здесь как раз возникает множество сложностей в выстраивании отношений между мужчиной и женщиной.

Женские ошибки

Женщины не привыкли обращать внимание на примативность партнера и при общении с понравившимся мужчиной используют стандартные брачные стратегии поведения. То есть они кокетничают и создают барьеры в доступе к своему телу через ритуалы ухаживания. Так всегда было, этому учат родители и на курсах по повышению женской привлекательности.

Эти ритуалы рассчитаны на приматов, самцов, которых препятствия только распаляют и вызывают желание добиться женщины любой ценой. А потом, насладившись годик-другой своей победой, отправить ее на кухню или в детскую, и больше о ней не вспоминать. Вершина взята, пора идти брать следующую – это дело для настоящего мужчины!

Низкопримативные мужчины хотят строить партнерские отношения со своей избранницей и не испытывают желания долго гоняться за ней. А если она использует стандартную брачную стратегию, то они делают рассудочный вывод: «Так, кокетничает, то есть лицемерит. Вряд ли стоит ожидать от нее открытости и искренности в будущем, пора сваливать. Жалко, конечно, вроде бы симпатичная, но душа к ней не лежит». И без дальнейших объяснений сваливают.

Это одна из причин, по которой некоторые женщины никак не могут построить отношения с мужчинами. Они выбирают себе достойных уважения низкопримативных мужчин, а ведут себя

как приматки, в результате взаимного понимания и открытости не возникает. Соответственно, у него нет оснований для влюбленности и всего остального.

Это все не означает, что с низкопримативным нужно ложиться в постель при первой встрече – он может сделать из этого факта неправильный вывод (шлюха) и тоже свалить без объяснений. С ним нужно стоять открытые отношения, быть совершенно искренней, тогда шансы на взаимность резко повышаются. Манипуляции, стремление поставить мужчину под контроль и прочие женские уловки элементарно им считываются и служат основанием для прекращения отношений.

Сразу нужно заметить, что эти самые высокорассудочные обычно все просчитывают, особенно если им лет за сорок и они не склонны к излишней суете в погоне за женским вниманием. Если такой мужчина заявляет, что его в первую очередь интересует секс (так тоже бывает), то женщине не рекомендуется затягивать ритуал ухаживания за собой. Не имея возможности просчитать, стоит ли прилагать столько усилий для достижения неизвестного результата (что там будет в постели, непонятно), он может просто исчезнуть с вашего горизонта.

А вот если вы достаточно быстро проявили свою сексуальность и этим произвели на него большое впечатление, то он будет держаться за вас руками и ногами. Это не примат, ему не нужны новые вершины, ему просто захочется оставить у себя то, что очень понравилось. То есть вас. И для этого он будет тратить на вас деньги, ухаживать и выполнять остальные ритуальные действия, даже внутренне считая их глупыми и ненужными. Они ведь нужны вам, а вы нужны ему, так что деваться ему некуда.

Как насчет невинности?

Женская невинность – это атрибут, достаточно важный в высокопримативном сообществе и совершенно бессмысленный в низкопримативной среде.

Для мужчины-примата очень важно получить самку, которой еще никто не пользовался, в его глазах это серьезный бонус.

Для рассудочного мужчины это дополнительные проблемы, поскольку совершенно непонятно, как она поведет себя после заключения брака. Он вообще вряд ли способен жениться на женщине, не убедившись, что она является хорошим сексуальным партнером именно для него, а это может выясниться только в результате совместного проживания.

Поэтому женщинам, которые героически хранят свою невинность от множества посягательств, рекомендуется обратить свой взор на мужчин с горящим взором и явными самцовыми проявлениями. Выстраивать отношения с высокорассудочными можно, но рассчитывать на успех нужно с большими допущениями. Ваши козыри дадут вам преимущества совсем в другой игре.

Мужские сложности

Итак, у низкопримативных сексуальное влечение следует за влюбленностью. А влюбленность возникает, если человек открыт к общению и новым ощущениям.

Здесь как раз у мужчин могут быть большие сложности.

Сам по себе мужской мир достаточно жесток и конкурентен, он не предполагает избыточной открытости, иначе ты становишься очень уязвимым. Идеал мужчины, принесенный из приматского прошлого – это какой-нибудь Сталлоне. Молчит, молчит, потом бац в морду, и молчит дальше.

Поэтому большинство мужчин с юности закрыты, как раковины. Иногда они приоткрываются для любви и пускают туда свою избранницу. А дальше возникают стандартные процессы по разрушению каких-то взаимных ожиданий (идеализаций) [1,2]. То есть обнаруживается, что он в чем-то не устраивает ее, она в другом не устраивает его. Они, с самыми лучшими намерениями, начинают процесс взаимной «переделки», который

заканчивается разрывом отношений с вытекающими из него обидами, претензиями и страхами повторной неудачи. Раковина захлопывается.

Потом еще пару неудачных влюбленностей, и высокорассудочный мужчина делает неправильный вывод о том, что достойной его избранницы не существует. И с головой погружается в работу, бизнес или увлечения, поскольку убирать из себя воспоминания о прошлых неудачах его никто не научил.

Он может продолжать идти на контакты с женщинами, даря им какие-то надежды. Но внутренняя уверенность в том, что его никто не поймет, и что женщины хотят от него только денег (или каких-то других материальных благ), будет держать закрытым его сердце. И влюбленность не наступит. Вместе с сексуальным влечением.

Зато наступит очередное женское разочарование.

Выбраться из этой ситуации может только сам мужчина. Но его ждут здесь очередные разочарования, даже если он попробует еще раз приоткрыть свою раковину. Поскольку он сам рассудочен, то будет ощущать нехватку эмоциональности и даже испытывать по этому поводу какой-то комплекс неполноценности: «Вон как люди весело и ярко живут, мне бы так».

Тем более, что окружающие люди будут считать его слегка дефектным и даже жалеть его. Вот пример высказывания на эту тему:

Желания - половина жизни; безразличие - половина смерти.

Халиль Джебран

Понятно, что это высказывание принадлежит человеку, который привык жить страстями, и не представляет себе иного. Жизнь низкопримативного человека для него похожа на отсутствие жизни.

Да и специалисты-психологи тоже будут считать, что у него (непримата) психическое отклонение. Ведь основы психологической науки создавались лет двести назад, когда весь мир был высокопримативен, и высокая эмоциональность считалась нормой поведения. С тех пор мир резко изменился, и множество людей могут не испытывать сильных эмоций, поскольку они попусту забирают силы и время и мешают думать. Но психиатры, опираясь на установки давно минувших дней, будут считать их больными.

Внимание! Высокая эмоциональность – это не признак примативности, это отдельное качество личности. Просто высокопримативные люди обычно не сдерживают свои эмоции (не всегда, это зависит от воспитания!) и позволяют им проявляться в полной мере. Их не интересует, как отнесутся к этому окружающие, они мало заботятся о комфорте окружающих. Я не Личность, а часть стаи, и остальные такие же, зачем с ними считаться?

Рассудочные люди обычно не позволяют своим эмоциям захлестывать их и терять контроль над ситуацией (хотя это не обязательно). То есть они не считают допустимым своими эмоциями нарушать личное пространство других людей, которым это может быть неприятно.

Поэтому примат может быть малоэмоциональным – выглядит это довольно скучно. И очень рациональный человек может быть высокоэмоциональным, просто он будет проявлять свою эмоциональность там, где сам посчитает допустимым. А таких мест у него не очень много.

Соответственно, низкопримативного мужчину будут привлекать женщины яркие и высокоэмоциональные. Приматки. Противоположности, как известно, притягиваются.

В итоге он приоткроется для такой, а она совершенно естественно устроит ему жизнь яркую и эмоциональную. И абсолютно иррациональную, необъяснимую и катастрофическую для него. Его собственная открытость будет использована ею для предъявления ему очередных обвинений или для манипуляции им. В итоге они разбегутся, и его раковина захлопнется еще сильнее.

Подобных «непристроенных» мужчин в мире бизнеса имеется множество, и никто из них не может выстроить нужные им отношения. Каждый из них закрыт для любви и отношений,

поскольку боится сделать очередную ошибку. А рядом может находиться очень подходящая для него, в меру эмоциональная женщина, которая не сможет достучаться до него через его защиту.

Такая вот огорчительная сексуальность у высокорассудочных мужчин. Которых, кстати, в мире становится все больше – по мере роста экономики и стабилизации политической системы страны и мира в целом. Это наше будущее.

Это подтверждается, например, таким фактом. Ряд молодых арабских шейхов довольствуются только одной любимой женщиной, хотя им по статусу и доходам вроде бы положен гарем. Но вот не нужны им толпы теток в гареме, и все тут! Вот лет двести назад, когда шейх во главе отряда всадников носился по пустыне и защищал свои владения, то гарем ему был нужен. Чтобы утолить потребности инстинкта в продолжении своего рода. А сегодня шейхи живут в совершенно безопасном мире, инстинкты у них маловостребованы, и гарем им просто не нужен. Примативность у них низкая, понимаете ли. На беду женщинам, которые мечтали бы получить место в гареме.

Что же делать?

Что же делать, если вы обнаружили, что в вашей жизни имеются ситуации, подобные тем, что описаны выше? И вы вдруг поняли скрытые мотивы поведения некоторых людей, раньше совершенно непонятные?

Прежде всего, нужно успокоиться. И подумать о том, в каком мире вы хотите жить. В надежном и предсказуемом высокорассудочном, но с низким уровнем эмоциональных обменов? Или в высокоэмоциональном, полном страстей, но непредсказуемом мире приматов? Именно это определит вашу дальнейшую тактику поведения.

Если же вы заявите, что хочу, мол, надежности и страстности вместе, то с этим не к нам. С этим к доктору, сами понимаете, какому.

Или просто продолжайте свои поиски. В этом мире можно найти практически все, даже то, сама не знаю что. Не говоря уже о том, чего вы конкретно себе представляете. Но только ищите спокойно, с уверенностью в положительном исходе ваших поисков, без переживаний и страхов, иначе вы сами себе все заблокируете [3]. И вы обязательно что-то найдете. А потом долго будете ломать голову, куда бы это приспособить.

Еще есть вариант – стабильность в одном месте, а страстность – в другом. Плюсы и минусы такого варианта мы рассматриваем в десятой главе.

Определите свою примативность

Итак, допустим, вы определились, чего вы хотите в отношениях и сексе. Теперь нужно понять, доступно ли это вам в принципе. Для этого рекомендуется определить вашу нынешнюю примативность.

Текст на определение примативности имеется в книге [11] и на сайте www.sviyash.ru

Затем, в зависимости от результатов теста, нужно будет выбрать свою стратегическую цель и дальнейшую тактику поведения. Все по-взрослому.

Точнее, стратегическая, то есть дальняя цель, у всех будет примерно одна: *«Я играючи встречаю любимого человека и строю долговременные радостные, наполненные ярким сексом отношения с ним»*. Это общая формула (не про брак, а про отношения, возможно, с уже закольцованным партнером), в нее нужно вводить очень важные для вас граничные условия – об этом подробно рассказано в книге «Разумный мир»[1]. Ну и в «Советах брачующимся...», естественно.

Определите, с кем вы сможете жить

А дальше нужно думать не о том, какого рода избранник устроит вас, на чем обычно принято концентрироваться. Это обычный потребительский подход: подать мне такого сякого!

А что вы потом с ним будете делать – об этом никто вам не объяснял. А самим вам не приходило в голову, что сформированный вами «красивый, умный, богатый, страстно любящий вас мужчина» может оказаться приматом, который очень быстро начнет вести привычный для него образ жизни.

Вам кажется, что после встречи с желанным избранником наступит счастье, но это может оказаться большой ошибкой. Даже самый лучший по всем показателям избранник может оказаться абсолютно неприемлемым именно для вас. А вы – для него.

Поэтому нужно думать о том, с какого рода человеком вы сможете построить долговременные и радостные отношения, исходя из особенностей вашей личности, включая вашу примативность. То есть просчитать хотя бы примерно вашего будущего избранника, с которым вы сможете ужиться. Без истерик, разборок, приступов ревности и прочих приматских развлечений.

Конечно, самое печальное во всем этом, что вам предлагается начать думать. В реальности хочется любить, упиваться счастьем, наслаждаться сексом, пребывать в эйфории. А тут – нужно думать! Приличных слов не хватает, чтобы выразить свое отношение к такой рекомендации! Может, уже пора взять другую книжку, где вам порекомендуют просто бормотать про себя аффирмации в ожидании чуда?

Решайте сами.

Один из авторов этой книги является довольно рассудочной занудой, которая придумала Разумный мир. И он предлагает в поисках счастья не просто скакать по веткам, задрать хвосты и сверкая красной задницей (он тоже скачет, не сомневайтесь), а еще и думать.

В общем, если вы выбираете думать и осознанно стоить свои отношения, движемся дальше.

Если вы примат или приматка

Допустим, в результате тестирования вы обнаружили, что у вас высокая примативность. Может быть, вы и раньше об этом догадывались, поскольку комфортно чувствовали себя только в окружении толпы родственников и детей, вы склонны к мистике или экстриму, а одиночество является для вас кошмаром, от которого хочется убежать в очередную тусовку.

В общем, особенность вашей личности такова, что примативность зашкаливает. Это замечательно, у вас есть шанс прожить яркую, полную острых сексуальных и прочих впечатлений жизнь.

Нужно только найти для нее подходящего партнера. Или партнершу, если вы мужчина.

Кто вам подойдет? Можно ли дать рекомендации по построению самых лучших для вас отношений?

Дать их, конечно, можно. И вы, скорее всего, уже читали и пробовали использовать подобные рекомендации.

У кого-то они работают. Но в целом соединение двух человек – процесс неуправляемый, поскольку мы не можем (да и не знаем как) учесть все влияющие на нас факторы. Это не процесс подбора работы, где можно учесть многое, и все равно потом всплывают неучтенные сложности. С личной жизнью все обстоит гораздо сложнее.

Поэтому заявлять Жизни и себе о том, к чему вы стремитесь, можно и нужно. Но еще более важно уметь потом правильно использовать то, что появится возле вас – это и будет результат вашего осознанного или неосознаваемого «заказа».

В принципе, можно неплохо жить с любым человеком, если не иметь иллюзий по поводу будущего и довольствоваться настоящим. И, тем более, не бросаться в переделку своего избранника в соответствии со своими фантазиями (идеализациями) о том, каким он должен быть. Он не должен быть таким, как вам грезится (или бредится)!

Поэтому мы дадим рекомендации по тому, как правильнее всего использовать того

субъекта, к которому вы притянетесь. Или он к вам притянется. В общем, Инструкцию по его применению.

Вы - женщина

Итак, вы - высокопримативная женщина. Конечно, ваш инстинкт требует для любви лидера, заботливого и верного отца ваших многочисленных детей. Вы с этим суетитесь с глубокой юности, и вот какой-то очередной мужчина нарисовался возле вас. Настала пора реально оценить ваше совместное будущее, отбросив «розовые очки» влюбленности. Если, конечно, вы на это способны.

Если ваш избранник - высокопримативный мужчина, то вас ждет яркая, полна непредсказуемых реакций жизнь. С сексом у вас будет все в лучшем виде, хотя без особой изощренности. Хотя и однообразно, но много.

Скорее всего, он горячо полюбит детей, ваших совместных и его предыдущих. Он будет заботиться о них и о своих предыдущих женах, стайный инстинкт не позволит ему забыть о них. Если он женат, то у вас мало шансов получить статус его формальной жены, такие не разводятся. Второй, третьей гражданской женой - нет вопросов. И не питайте особых иллюзий на этот счет, наслаждайтесь той яркой жизнью, которую он подарит вам. А иначе вы просто отравите себе ту возможность радостно прожить хотя бы несколько лет с любимым мужчиной, которую подарила вам Жизнь.

Сексуальные отношения у вас будут строиться по «нижнему» пути. Вам очень важно исполнить все ритуалы, чтобы доказать, что вы – «не такая». А ему очень важно поучаствовать в ритуале, чтобы доказать, что он способен взять любые крепости.

Правда, это может быть ненадолго. Он вас завоевал и потерял к вам интерес. Поэтому надо все время быть начеку, в борьбе, что-то постоянно придумывать, чтобы его внимание не уходило от вас. От этого иногда устаешь.

...Из страстных любовников рождаются безразличные мужья.

О.Уайльд.

В целом все очень замечательно, только дети порой мешают заниматься сексом - они очень некстати все время рождаются. Или, скорее, очень кстати.

Если ваш избранник - более рассудительный, низкоэмоциональный человек, то постарайтесь как можно меньше отравлять ему жизнь вашими бесчисленными хлопотами о детях и родственниках, мистическими переживаниями или непредсказуемыми истериками. В таком случае у него останется шанс не потерять рассудок при долгом общении с вами, а все остальное он создаст вам сам. Да, еще не досаждайте его претензиями о том, что он невнимателен или нечуток к вам, он и так делает все по максимуму. Который может казаться вам жутким минимумом.

Сексуальные отношения у вас складываются с трудом. Точнее, они могут сложиться, если вы не будете упорствовать в ритуалах ухаживания и дадите ему возможность полюбить вас не за ум, а за пламенность. Конечно, вам хотелось бы чего-то поживее, чем он, но ребеночка сделать вам он еще способен. А вам, собственно, ничего больше и не надо. Разве что второго и третьего – ребеночка, естественно.

Умная мысль

Настоящая женщина – это не та, которая заводит нового кавалера каждый вечер. А та, которая каждый вечер заводит одного и того же.

Вы - мужчина

Теперь допустим, что вы - высокопримативный мужчина. Вы любите жизнь, женщин, экстрим (хотя бы в форме болельщика), чувственные удовольствия. Все вокруг козлы и никто не

понимает вас в достаточной степени.

Вас притягивают женщины яркие и чувственные, приматки. Если ваша избранница такова, вас ждет ослепительная совместная жизнь. Естественно, вы будете доказывать ей свое величие любыми доступными вам средствами. А она будет бороться непонятно за что, но очень активно и эмоционально. Секс будет восхитительным, пока она не забеременеет. Потом ее внимание переключится на ребенка, а вы сможете выйти «в поля» и поискать себе новые приключения. Хотя будьте готовы к приступам ревности с ее стороны – она будет панически бояться потерять вас и поэтому будет цепляться за вас изо всех сил.

Сексуальное влечение у вас происходит по «нижнему» типу, то есть вы готовы заниматься сексом хотя бы с первой встречи. Но вот ваша любимая не разделяет такого отношения к себе, поэтому приходится выполнять все предписанные ритуалы ухаживания. Это, конечно, немного напрягает, но дает дополнительную порцию адреналина. Зато потом, когда барьер неприступности будет сломлен, вы сможете в полной мере насладиться друг другом. Пусть не надолго, но очень страстно.

Если же ваша избранница оказалась рассудочной и рациональной, то это просто беда. Особенно для нее. У нее все время будет возникать фантазия, что она имеет право разговаривать с вами «на равных». Она постоянно будет пытаться о чем-то с вами договориться, сумасшедшая. А потом еще имеет наглость предъявлять претензии, что вы чего-то там не выполнили. Это вы-то, гордый сын гор (равнины, леса, городских джунглей)! Вам поневоле придется заняться ее воспитанием, чтобы она поняла, кто в доме хозяин. Пока она не сбежит, конечно.

Ваша повышенная сексуальность, скорее всего, не будет встречать у нее понимания. Сексом она хочет заниматься через голову, дура. Чтобы по согласию и с уважением к ней. Поэтому заниматься им почти не придется, поскольку у нее быстро пройдет период некритической восторженности вами. И она с ужасом осознает, кого полюбила. Так что придется искать сексуальную компенсацию на стороне. В общем, скучать не придется.

Таковы примерно перспективы отношений между людьми, один из которых обладает явно выраженной примативностью.

Внимание! С людьми этого типа невозможны никакие договоренности! Точнее, возможны любые договоренности. Но нужно быть патологическим романтиком, чтобы ожидать, что они будут выполняться. Не будут, и это не основание для переживаний и претензий, учитывайте это.

Если вы рассудочная зануда

Теперь пойдем дальше. Рассмотрим, как могут складываться отношения в паре, где один человек обладает высокой рассудочностью.

Вы - женщина

Если вы – низкопримативная женщина, то сфера ваших интересов явно лежит вне семьи. Скорее всего, вас интересуют карьера, бизнес, самореализация, творчество и другие ментальные радости. Секс тоже интересен, но он не является доминирующим в сфере ваших увлечений.

Допустим, вас угораздило влюбиться в яркого, эмоционального, непредсказуемого в своих поступках мужчину. Примата, в общем. Такие могут на время свести с ума любую женщину, даже если она занимается финансовым анализом или разработкой программного обеспечения (хуже не бывает, видимо). Вы будете ожидать, что ваше счастье будет длиться вечно, и уже строите планы на совместную жизнь на пять, десять, ...адцать лет вперед, это вполне нормально для вас. Проходит месяц, другой, и вы начинаете замечать, что пыл вашего любимого слегка угас, он начинает теряться во времени и пространстве. Вы залезаете в его мобильник и с содроганием обнаруживаете там множество SMS-сообщений от других женщин. Ужас! Мир рушится, вы судорожно пытаетесь обратиться к его разуму, договориться. И с еще большим ужасом осознаете, какие вы разные. Он дает вам разные обещания, но даже не думает их

выполнять! Вы и не подозревали, что у приматов «кинуть» ближнего – это дело полезное и почетное, этим можно даже гордиться. Смотрите, вас ведь не раз обсчитывали на рынке, но вы не сделали из этого никакого вывода. Вы просто так надеялись, что он «нормальный» человек и с ним можно будет строить «нормальные» отношения... Где была ваша хваленая разумность и предусмотрительность раньше?

А почему все так получилось? Нечего было вам залезать в его мобильник! Пришел сегодня – замечательно! Не пришел – еще лучше, у вас появилось время заняться работой. Чем меньше претензий и недовольств с вашей стороны, тем больше шансов, что он будет продолжать вращаться возле вас. Параллельно осчастливливая оставшуюся женскую часть человечества. Гордитесь, что у вас такой востребованный избранник! Чем это не основание для некритичной восторженности? Вперед, к запуску механизма самовлюбления и сексуального влечения к нему, раз вы такая деловая!

Если же вас угораздило влюбиться в низкопримативного коллегу, то вы можете обо всем договориться. Сколько раз в неделю и по каким дням у вас будет секс – чтобы он не мешал карьере, например. Каким будет этот секс, что бы вы хотели испытать и почувствовать, и так далее. Если вы будете очень требовательны, он воспримет ваши пожелания без особого энтузиазма, но, скорее всего, их выполнит.

Суперэмоциональных перегрузок у вас не ожидается (разве что если его компьютерная программа будет зависать), а будет ровная и предсказуемая жизнь. У вас обоих сексуальность базируется на влюбленности, то есть восторженности своим избранником. До тех пор, пока для такой восторженности будут основания, секс у вас будет. Возможно, будут и дети, если вы оба решите, что у вас уже создались условия для их полноценного воспитания.

Вы - мужчина

Теперь допустим, что вы - довольно рассудительный, логично мыслящий мужчина, давно уже не совершающий непродуманных поступков.

И вас угораздило влюбиться в женщину яркую, непосредственную, живущую полной эмоцией и непредсказуемых поступков жизнью. Приматку, одним словом.

Сначала вас это будет восхищать. Потом вы утомитесь от этой непредсказуемости и станете ждать, когда же она поуменеет. Потом вас осенит, что никогда. И вы поймете, что будете жить до конца своих дней на вулкане.

Возможно, вы с этим смиритесь и с головой уйдете в свой бизнес, работу или науку, оставив ей возможность жить параллельной и чуждой вам жизнью.

Может быть, вы погрузитесь в переживания по поводу непредсказуемости ее поступков и попытаетесь сделать из нее человека. В вашем понимании, естественно. Но ускоренную эволюцию за одну жизнь ей не совершить, поэтому вам останется только запить или уйти от нее, обидевшись на весь мир и женщин в особенности.

Самый лучший выход – если вы найдете в себе силы перестать ожидать от нее разумных поступков и просто некритично сосредоточитесь на ее достоинствах, пропуская мимо ушей все ее неадекватные высказывания в ваш адрес. Это женщина вашей мечты, вы сами когда-то выбрали ее, теперь наслаждайтесь ее непосредственностью.

Ваша сексуальность базируется на некритичной восторженности, поэтому вы будете заниматься ярким сексом до тех пор, пока сами все не испортите, сконцентрировавшись на ее недостатках. Не делайте этой ошибки, и ваша сексуальная жизнь превысит все ваши фантазии.

Если же вы влюбились в деловую и логичную женщину, то вы обо всем договоритесь. Все будет комфортно и предсказуемо, только не будет ярких переживаний и эмоциональных взрывов.

Ваша сексуальность базируется на восторженности друг другом, поэтому не забывайте

обеспечивать вашу избранницу основаниями для восхищения вами. Не злоупотребляйте ее хорошим отношением и не перегружайте ее рассказами о том, какие проблемы сваливаются на вас со всех сторон. Частый рассказ о своих неудачах – лучший способ снизить свой ранг в глазах любимой женщины.

Конечно, секс у вас будет не очень сумасшедший, да вам эти отклонения особо и не требуются.

Если вам этого секса не будет хватать, заведите себе высокопримативную любовницу, и она устроит вам небо в алмазах. После чего вы еще больше будете ценить свою предсказуемую и уравновешенную избранницу.

На этом об отношениях приматов и зануд все. Очень поверхностно и категорично. И то выглядит ужасно, не так ли?

Но что поделать? Люди очень разные, в каждом намешано очень многое, поэтому предсказать, как поведет себя даже хорошо известный вам человек в новой ситуации, очень сложно. А уж если это новый для вас человек, и вы к нему почему-то не критично относитесь с самого начала, то последствия могут быть самыми разными. От долгой и счастливой совместной жизни на многие годы до полного разрыва отношений через два дня после первой встречи.

Тем более, что явных приматов и явных высокорассудочных встретить довольно сложно (вспомните про 55%), во всех же намешано, и люди в одной ситуации ведут себя как вполне рассудочные существа, а в другой – как полные приматы.

Поэтому отношения между людьми остаются пока что полной тайной, о которой можно только гадать с помощью разных подходов. Начиная с нашего вроде бы рассудочного подхода, и заканчивая гаданием или приворотами. Приведем пример такой стихийной и суперэмоциональной жизни – письмо читательницы.

Это все про притяжение, частично про сексуальное. А что насчет остывания этого самого сексуального притяжения?

Куда исчезает сексуальность

У большинства людей сексуальное влечение друг к другу со временем ослабевает. Не всегда и не у всех, но все же у большинства. Почему так происходит? Причин этому не так много.

Инстинкт отступает

Если сексуальное влечение начиналось по «нижнему» пути, то его остывание происходит тогда, когда инстинкт посчитает, что свою задачу по отношению к этому самцу (или самке) он выполнил.

Обычно это происходит через 2-3 года совместной жизни. За это время пара обычно успевает зачать ребенка (приматы ничего не планируют, это происходит само собой) и слегка поднять его на ноги. Дальше инстинкт считает свою миссию исчерпанной, и перестает концентрировать внимание партнеров друг на друге. Зачем надрываться, и так уже все повязаны ребенком.

Если у него (у инстинкта) в планах иметь несколько детей (примативность повыше), то взаимное влечение остается, и дети появляются один за другим. Раньше иметь 5-10 детей считалось нормой, сейчас редкие семьи позволяют себе это развлечение – жизнь стала более предсказуемой и безопасной.

В таких парах сексуальное притяжение остается на несколько больший срок, потом у мужчины оно перемещается на другой объект.

Это нормально, естественно, и поделать с этим что-то трудно. Хотя и возможно, и мы об этом еще поговорим.

Итак, первая причина остывания сексуального интереса партнеров – это прекращение воздействия инстинкта продолжения рода.

А что с рассудочными? У них все сложнее.

Восторженность отступает

Если сексуальное влечение возникло по «верхнему», пути, то есть как следствие влюбленности, то оно проходит вместе с разочарованием в избраннице (или в избраннике – для женщин).

Это обычная история. В школе в нас напихивают множество ненужных знаний (полезных разве что для разгадывания кроссвордов). И совершенно не учат тому, как строить отношения с другими людьми, как понимать причины тех или иных их поступков и как исправлять ситуацию через себя. А не через переделку ближнего, как это принято у взрослых.

Соответственно, после нахождения в состоянии некритической восторженности в течение некоторого времени (здесь общих показателей нет, все очень индивидуально), один из влюбленных вдруг обнаруживает, что его избранник (или избранница) не так уж замечателен, как это казалось поначалу.

Если это он, то, оказывается, он не так щедр, как казалось ей поначалу. Или не так внимателен, как хотелось бы. Или не заливается слезами умиления при виде тещи. Или порой забывает, как зовут любимую, и называет ее разными женскими именами. Кладет на ночь свои носки под подушку. Или совершает еще что-то столь же ужаснее, что нужно немедленно исправить.

Если это она, то, оказывается, она не так сексуальна, как это казалось ему поначалу. Или она совершенно безалаберна и разбрасывает вещи по дому так, что ничего не найдешь. Или не умеет даже заварить чай. Торчит у зеркала так подолгу, что они опаздывают в театры, на все поезда и самолеты подряд. Или совершает еще что-то столь же ужаснее, что нужно немедленно исправить.

В общем, обоим есть чем заняться – помочь любимому (любимой) стать совершеннее. «Внутренний критик» проснулся, и теперь ему есть чем заняться. Вперед, на переделку человечества в лице любимого человека! Агу его!

Тут уже, как понимаете, не до некритичной восторженности. Какая восторженность, к черту ее, когда так важно помочь ближнему стать совершеннее!

Более подробно все эти замечательные процессы (и приемы работы с ними) описаны в книгах [1-9]. Здесь мы лишь констатируем, что следствием этих замечательных процессов «помощи» ближнему является прекращение восторженности. И затухание сексуального влечения как следствия. К кому влечься-то, посмотрите на него (на нее)!

Этот механизм подавления влюбленности и сексуальности успешно работает как у приматов, так и высокорассудочных людей. Помочь слегка «усовершенствовать» любимого человека хочется тем и другим. Просто у приматов это проходит ярко и эмоционально, с криками и рукоприкладством. А у зануд – тихо, но язвительно, с долгими обидами. Или воспитанно и доброжелательно по форме, но угнетающе по содержанию.

Можно ли избежать этого процесса переключения внимания с достоинств на недостатки? Конечно, можно, и некоторым людям это удастся. Они умудряются позволять любимому человеку быть слегка несовершенным, и концентрируются только на его достоинствах, игнорируя все остальное. В итоге они проходят с влюбленностью друг в друга всю жизнь. Конечно, они упускают возможность слегка «усовершенствовать» друг друга, но получают взамен любовь и секс на многие годы.

Потеря новизны

Потеря новизны ощущений - еще один возможный фактор снижения сексуального влечения. В основе влечения часто лежит элемент новизны, преодоления очередного барьера. Как мужчины, так и женщины среди самых возбуждающих факторов называют новизну: новый

партнер, новые действия, новая обстановка, новые ощущения... При каждом новом контакте приходится преодолевать барьер своих страхов, сомнений, неуверенности. Это требует дополнительного возбуждения, то есть дает более сильные ощущения.

Как вы понимаете, все новое когда-то становится известным. Предсказуемость того, что будет, снижает интерес, а значит, и желание. Многие могут сказать про своего партнера:

Я знаю, куда он сейчас положит руку.

Я знаю, на какой бок она сейчас перевернется.

Я знаю, что он сейчас скажет.

Я знаю, что услышу после этого.

Создавать новое постоянно — дело нелегкое, требующее специальных усилий. В разных секс-инструкциях для повышения сексуального влечения предлагается менять позы и количество фрикций. Когда все это перепробуется, эффект новизны снова уходит.

Еще один популярный способ заключается в смене партнера, что на время дает желанное усиление влечения. Но только на время. Женщина, которая очень беспокоится, что ее мужчина вдруг увлекся какой-то другой, должна понимать, что она не лучше ее, а просто пока новая. Догадываетесь, кем она станет для мужчины через некоторое время? Надо просто подождать, не устраивая концерты или не делая решительных действий типа «простить не могу никогда». Тогда он обязательно вернется - если у вас к тому времени сохранятся хорошие отношения.

Более правильный путь увеличения сексуального влечения - открывать в себе и своем постоянном партнере новую способность чувствовать и наслаждаться. Для этого существуют различные тренинги, например: «Сексуальное творчество» или «Открытие новой силы», где можно попробовать это самому или со своим партнером. Существуют разнообразные семинары по тантре и дао, телесным и Энергетическим практикам. Но главное здесь — это желание обоих партнеров двигаться в этом направлении, прикладывать усилия, экспериментировать.

К сожалению, такое желание бывает не всегда у обоих партнеров, да и уровень жизненной энергии и потенции обычно оказывается не одинаков. Энергию и время забирают заботы о детях, хозяйстве, карьере или бизнесе, так что секс оказывается далеко не на первых местах, не до него сейчас... И не замечают партнеры, как проглядели момент, когда все стало рутиной. Уже и не хочется.

Защита от вампиризма

Существует еще одна версия, почему сексуальное влечение ослабевает со временем. Основана она на энергетических процессах, происходящих между мужчиной и женщиной во время секса. Точнее даже, не во время секса, а во время его завершающей стадии — оргазма.

Как известно, во время оргазма мужчина отдает энергию (вместе со спермой), а женщина ее принимает. Мудрая Природа сделала так, что вместе с выбросом спермы мужчина делает мощный энергетический выброс и тем самым заряжает сперматозоидов дополнительной порцией живости. Чтобы они, взбодрившись, наперегонки добежали до яйцеклетки и сделали там свое дело. Во имя продолжения рода человеческого.

Все вроде бы правильно с точки зрения процесса зачатия. Но не очень правильно с точки зрения мужчин, которые во время каждого оргазма теряют энергию. Точнее, не теряют, а отдают ее женщине, чаще всего любимой (хотя бы во время оргазма).

Какая бы там женщина ни была, а энергетический расход налицо. Мужчина выступает как энергодонор, а женщина — как энергопотребитель. Еще этих потребителей чужой энергии называют иногда некрасивым словом «энерговампир», но к женщинам в сексе это вряд ли относится, поскольку они делают это неосознанно и с благородной целью.

Тем не менее подсознание мужчины может сделать вывод: чем больше общения с этой женщиной, тем хуже дело с жизненной энергией, все время нужно восстанавливаться. Пора с

этим энергетическим беспределом заканчивать! А как это сделать? Очень просто: прекратить секс. То есть уменьшить влечение, а дальше уже у мужчины ничего не получится: нет влечения – нет эрекции.

В итоге подсознание может слегка перерыть клапан, по которому в нас проходит сексуальное влечение к этой женщине. И все, с сексом покончено.

Естественно, никакого клапана сексуального влечения в нас нет, это образное описание происходящих процессов.

Возможно, все так и происходит. Другое дело, что сразу возникает вопрос: если подсознание перекрывает сексуальное влечение к этой женщине, экономя жизненные силы мужчины, то почему оно не перекрывает его влечение к другим женщинам? Ведь обычно, потеряв влечение к одной, мужчина тут же обнаруживает у себя влечение к другой (а то и к нескольким). Это можно объяснить тем, что что потери энергии от новой женщины еще не было! И подсознание еще не включило механизм сохранения жизненных сил. Со временем и эта женщина будет принимать его энергию, а значит, предсказать, что будет дальше, не сложно.

Интересно, что и традиционное поведение мужчин и женщин: способ движения, дыхания, направления внимания, само семяизвержение – все усиливает подобную тенденцию. Женщина благодаря этому вбирает энергию (вероятно, для зачатия), а мужчина – отдает (для того же). Но ведь ребенка мы делаем не каждый раз, когда занимаемся сексом!

Что делать в этом случае? Имеет смысл женщине научиться отдавать свою энергию мужчине во время секса (все равно не каждый акт требует зачатия, а значит, взятия энергии у партнера). А мужчине – научиться забирать эту энергию обратно. Подобные техники на самом деле не сложны, и практически любой желающий в той или иной степени может ими овладеть. Этому мы и учим на наших курсах: как двигаться, как дышать, куда направлять внимание и как отделить оргазм от семяизвержения.

Но, видимо, эта практика вряд ли будет массово востребована в ближайшее время. Поскольку большинство наших граждан на такие курсы приходиться не решаются, да и многие считают: «Чему в сексе можно еще учиться? Я и так все знаю».

Так и течет энергия, как течет...

Есть еще одна версия, почему у нас со временем ослабевает сексуальное влечение. В ней снова принимает участие наше подсознание.

Хватит стресса

Как известно, любой приличный половой акт, завершающийся оргазмом (а то и не одним!), можно рассматривать как стресс. Организм взбудоражен, энергия мечется туда-сюда, некоторые мышцы напряжены до предела, сердечко стучится, дыхание прерывистое, на теле испарина – типичное стрессовая перегрузка. Известно немало случаев, когда мужчины (обычно не молодые) не выдерживали этих перегрузок и досрочно отбывали в потусторонний мир.

Подсознание (и инстинкт самосохранения) знает об этом. А, как известно, главной задачей подсознания является защита нас от нервных перегрузок, то есть стрессов [10]. И оно стремится достичь этой цели любыми путями, в том числе создавая нам некоторые заболевания. Помните, как это происходило в детстве: очень не хочется идти в школу – вот и температура сама собой поднялась.

У взрослых происходит то же самое, только явного желания получить уменьшение сексуального влечения у вас нет, естественно. Но есть забота подсознания защитить вас от нервных перегрузок, связанных с сексом. Вот оно и тормозит ваше влечение. Нет секса – нет стресса, живи себе спокойно и долго.

Косвенным подтверждением этой версии является такой факт: чем сильнее влечение и чем ярче секс, тем быстрее все проходит. Дровишки любви очень быстро выгорают, остается одна

зола.

Что с этим можно поделать, трудно сказать. Посоветовать секс медленный и спокойный – такой совет вряд ли кого устроит. Всем хочется поярче и поживее.

Другая рекомендация: пусть будет живой и яркий, но пореже. Это ближе по смыслу к высказыванию неизвестного нам автора:

Яркий секс подобен черной икре. Если черную икру есть каждый день, то через месяц потянет на кабачковую.

Но, похоже, что это утверждение не подтверждается практикой. Наоборот: чем реже человек занимается сексом, тем меньше его хочется (то есть как с едой – сначала хочется, а потом уже, если долго голодать, уже и не тянет) Чем чаще заниматься сексом, тем быстрее и лучше включается сексуальная функция (возбуждение, эрекция, оргазм у женщин).

То есть сексуальное желание подобно мышце: если ее не тренировать, она атрофируется. Что и происходит с теми людьми, которые решают «Ну, хватит заниматься этим – уже возраст». И организм выполняет эту команду, приходит сексуальная старость.

Чтобы этого не случилось, рекомендуется находить любую возможность заниматься сексом, тренировать и поддерживать в хорошей форме свою «сексуальную мышцу».

На этом мы завершаем тему о механизмах появления и угасания сексуального влечения. Надеемся, она поможет вам немного разобраться в этом сложном процессе, и сделать правильные выводы. А мы пока подведем итоги.

1. Природу сексуального влечения можно условно разделить на два пути — «верхний» и «нижний». «Верхний» путь связан с сердечной чакрой, «нижний» — со второй, сексуальной.

2. «Нижний» путь появления сексуального влечения характерен для людей с высокой примитивностью и является результатом действия инстинкта продолжения рода.

3. Сексуальное влечение по «верхнему» пути является следствием влюбленности и построения доверительных отношений с партнером.

4. При построении отношений люди никогда не учитывают уровень примитивности партнера и итоге делают много ошибок в попытках построить «правильные», на их взгляд, отношения со своим избранником.

5. Сексуальное влечение имеет свойство со временем угасать.

6. У высокопримитивных людей угасание сексуального влечения связано с завершением инстинкта продолжения рода, программы на рождение ребенка.

7. Другой универсальной причиной угасания сексуального влечения является неосознаваемая концентрация на недостатках партнера и вытекающих из этого конфликтах и утери влюбленности.

8. Влечение питается новизной, которая со временем исчезает, что приводит к угасанию сексуального влечения.

9. Еще одной возможной причиной угасания сексуального влечения является стремление нашего подсознания уменьшить количество стрессов, а любой приличный секс является довольно мощным стрессом.

Оргазм – миф или реальность?

Муж спрашивает жену:

Дорогая, почему я никогда не вижу, что ты испытываешь оргазм?

Потому что тебя никогда нет рядом, когда я его испытываю.

Итак, сексуальное влечение — дело хорошее, но оно должно чем-то завершаться, наверное. Особенно, если оба участника процесса не против реализации этого влечения. Чем же это может

кончиться?

Многие слышали про такое явление, как оргазм. Некоторые даже утверждают, что испытывали его. Стоит ли им верить?

Ответ зависит от того, что мы будем понимать под словом «оргазм».

Если глянуть в сексологическую энциклопедию, то мы узнаем, что оргазм (греч. orgao — пылать страстью) — это высокая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта или при других формах половой разрядки (мастурбации, петтинге, вибростимуляции, половых извращениях, эротическом фантазировании и т.д.).

Если говорить просто о «высокой степени сладострастного ощущения», то, пожалуй, оргазм испытывали все. Ведь степень приятных ощущений может быть «высокой» относительно чего? Если ваш партнер склонен засыпать и просто смотреть телевизор во время секса, то любые проявления вашей живости можно квалифицировать как оргазм.

Какие бывают оргазмы

Как видим, у ученых оргазм — это процесс половой разрядки. Что-то было заряжено, потом бум — оргазм. И все разрядилось. Начинай заряжать заново.

Нужно сказать, что в большинстве случаев они правы. Поскольку секс многих людей действительно завершается разрядкой в виде оргазма. Или просто разрядкой, без оргазма.

Бывают ли другие варианты? Оказываются, да. И именно они позволяют сделать секс тем, о чем мы писали в первой главе: «Секс — это взрыв вашей внутренней энергии! Секс — это огромная волна удовольствия, которое вам хочется испытать вновь и вновь!»

Поскольку если взрыва не было, то и повторять особо нечего.

Если из приведенного выше определения оргазма убрать вторую, уточняющую часть, то получится, что оргазм — это высокая степень сладострастного ощущения». И тогда понятие «оргазм» можно расширить на разны сферы нашей жизни.

Например, оргазм в форме «высокая степень сладострастного ощущения» может быть **гастрономическим** - когда вы съели что-то невообразимо вкусное.. Или выпили. Так бывает, не правда ли?

Оргазм может быть звуковой — когда вы слушаете мелодию, и она так вас задевает, что мурашки бегут по всему телу (от удовольствия, естественно).

Оргазм может быть **слуховой** — когда вам говорят что-то такое, от чего вы млеете и расплываетесь от удовольствия.

Оргазм может быть **двигательный** — когда вы движетесь втанце, например, и все ваше тело охватывает волна эйфории.

Оргазм может быть **химический** — когда вы каким-то образом ввели в себя наркотики, и они вызвали сладострастное ощущение в теле.

Оргазм может быть **религиозный** или **мистический** — в результате выполнения каких-то ритуалов ваше тело наполнили необъяснимо приятные вибрации.

Правда, для описания всех этих сладостных состояний люди чаще используют слово «**экстаз**». А термин «оргазм» все же имеет отношение к тем состояниям, которые создаются при непосредственном участии наших половых органов. И мы дальше будем рассматривать именно это толкование термина «оргазм». То есть это **экстаз, полученный при участии половых органов**.

Женщина-бухгалтер: — О чем вы говорите? Никакой оргазм не сравнится с тем чувством, когда баланс сходится!

Действительно ли оргазм всегда связан с энергетической разрядкой, которую испытывают

люди в результате сексуальных контактов? Оказывается, нет. Существует, как минимум три разных оргазма. И если вы научитесь получать хотя бы два из них, то вам действительно захочется испытывать оргазм вновь и вновь.

Оргазм-разрядка

Сначала поговорим о самом понятном - об оргазме в форме энергетической разрядки. Обычно он возникает в процессе сексуального общения мужчины и женщины, который принято делить на четыре фазы.

Сначала идет **фаза нарастающего возбуждения** - во время предварительных ласк и в ходе самого полового акта. Эта фаза зависит от чувствительности и умений партнеров и может длиться от нескольких минут (у торопыг) до нескольких часов (видимо, у инопланетян).

Затем наступает **фаза зависания**, или **плато**, во время которой партнеры испытывают огромный уровень возбуждения. Она тоже может быть достаточно протяженной - если партнерам не нужно спешить на работу или освободить чужую квартиру.

И только потом наступает **фаза самого оргазма**, в ходе которой накопленное в теле мышечное напряжение и энергия сбрасываются. Происходит разрядка, которая обычно длится несколько секунд. На этой фазе совершаются неконтролируемые сокращения мышц гениталий, паха, живота, а иногда и всего тела. Изменяется выражение лица, женщины могут кричать или стонать от удовольствия (если, конечно, нет соседей за тонкой стенкой. Особо чувствительные особи теряют контроль над собой, иногда даже теряют сознание.

После оргазма наступает **фаза расслабления**. У мужчин обычно пропадает эрекция, женщины погружаются в состояние полного расслабления и концентрируются на перемещениях потоков энергии в теле. Понятное дело: получили порцию энергии от мужчины — теперь нужно ее куда-то пристроить.

Этот вид оргазма — быстрый, сильный, кратковременный, напоминает процедуру чихания. Готовишься , готовишься (фаза один), потом набираешь полную грудь воздуха (вторая фаза) и ...АПЧХИ!!! С облегчением вас! (фаза четыре).

Конечно, так бывает далеко не всегда, это описание оргазма в ходе привычного, бытового секса партнеров, живущих вместе много лет. На стадии влюбленности этот вид секса дает прекрасные ощущения, которые хочется испытывать вновь и вновь.

Причем, к грусти мужчин, женщины при оргазме испытывают значительно более сильные и глубокие ощущения, нежели они. Мужчины более закрыты, они склонны контролировать все процессы (да это им и положено по распределению ролей, чтобы не заканчивали слишком быстро) — это уменьшает глубину их ощущений. Очень редко мужчины кричат или стонут во время секса, проявляя глубину своих ощущений. Женщины в целом более открыты, чувствительны, эмоциональны, поэтому оргазмы позволяют им испытывать более сильные радостные переживания.

Но и этот вид оргазма испытывают далеко не все.

Точнее, мужчины испытывают оргазм практически каждый раз — в момент, когда у них происходит семяизвержение (эякуляция по-научному). То есть практически при каждом сексе.

Небольшое уточнение для мужчин

Принято считать, что мужской оргазм возникает во время семяизвержения (эякуляции). Но с этим согласны не все.

Даосы, последователи достаточно древнего китайского религиозно-мистического учения Дао, очень много времени и сил уделяют развитию энергетических и прочих возможностей человека. Так вот, они считают, что мужской оргазм и семяизвержение — совсем разные процессы, которые просто совпадают по времени.

Оргазм – это высшая степень энергетического возбуждения у мужчин, в результате чего

возникают те самые сладострастные ощущения, сопровождаемые спазматическими сокращениями мышц полового органа. И организм приспособился именно в этот момент выбрасывать наружу сперму — чтобы сперматозоиды были максимально живенькими и плодовитыми.

Даосы считают, что мужчина может испытывать оргазм, но не должен эякулировать, поскольку при этом он теряет много энергии и много очень полезных для организма веществ. Они даже называют эякуляцию «маленькой смертью». Точнее, эякулировать по их учению можно, но не более пары раз в месяц, а заниматься сексом и испытывать оргазм можно хоть по несколько раз в день. Для этого они разработали ряд специальных упражнений, которые позволяют предотвратить семяизвержение в момент наивысшего возбуждения. Оргазм при этом становится более длительным и значительно более приятным, приближающимся по уровню ощущений к женскому. Более подробно об этом мы поговорим в главе 14.

А что с оргазмом у женщин?

У женщин с оргазмом дело обстоит сложнее - по статистике, женщины далеко не всегда испытывают оргазм.

Наши опросы показали, что только треть практически при каждом сексе испытывают оргазм,. Еще треть испытывают его эпизодически. И еще треть никогда не испытывает оргазма при общении с мужчиной.

Все они легко достигают оргазма с помощью мастурбации.

То есть получается, что причины отсутствия оргазма при сексе имеют психологические корни. Какие сложности тут могут быть?

Как ни странно, но похоже, что получение оргазма в сексе не заложено в биологической природе женщины.

Самкам разрядка ни к чему

Если мы глянем на мир животных, то увидим, что там сексуальные процессы идут совсем иначе, чем у людей.

Какой должна быть сексуальность у самца в мире животных? Как мы помним из истории про мартовских котов, самцу нужно приманить самочку и побыстрее ее осчастливить - пока конкуренты не набежали. Значит, в животном мире самец должен завершать процесс сексуального общения как можно быстрее — это условие выполнения им своих функций продолжателя рода.

А самка? Нужно ли ей суетиться и быстро получать оргазм, ведь после него весь интерес к сексу обычно пропадает? Так ведь можно и без потомства остаться — вдруг самец не успеет сделать свое дело? [13]. Поэтому в результате естественного отбора выигрывают те самки, которые не спешат с оргазмом. Или совсем его не получают — в деле воспроизводства рода он вроде бы ни к чему, это чистое баловство.

Люди изменили назначение секса, и сейчас, если помните, продолжение рода является далеко не главной функцией секса. В современном сексе, когда партнеры как минимум уважают друг друга, они стремятся, чтобы каждый из них получил максимум удовольствия от этого процесса. **То есть чтобы оба партнера испытали оргазм**, и не один.

Получается, что **люди в сексе идут против своей биологической природы**. Мужчины стремятся как можно дольше отодвинуть свой оргазм — чтобы доставить максимум удовольствия своей партнерше. А женщины, вопреки своей природе, стремятся приблизить свой оргазм — чтобы не заставлять партнера трудиться избыточно долго и не потерять возможность пройти через вершину чувственных удовольствий.

Это чисто человеческое поведение противоречит нашей биологической памяти. Мы ведь не так давно были приматами (обезьянами), и практически все мы так или иначе бессознательно

проявляем свое животное происхождение. В том числе в сексуальном общении.

Видимо, это одна из причин, почему у некоторых женщин возникают чисто биологические сложности с достижением оргазма, которые нужно преодолевать.

Поэтому можно предположить, что высокопримативные женщины не будут концентрироваться на обязательном оргазме – обычно им хочется побыстрее завести ребеночка, а то и не одного. И затем посвятить все свое время ему(ребенку), изредка отрываясь, чтобы как-то удовлетворить потребности мужа (иначе сбежить ведь!). Тут не до оргазма, за ребенком нужно присматривать.

Более рассудочные особы обычно заинтересованы в получении от секса максимального удовольствия, тут уж мужчине приходится трудиться вовсю. И оргазмвознигфет, если женщины не совершают некоторых ошибок. Но об этом чуть ниже.

Что мешает оргазму у мужчин?

Мужчинам, как вы уже понимаете, наше животное прошлое достигать оргазма не мешает. Наоборот, оно помогает достигать его как можно раньше, что, впрочем, бывает востребовано довольно редко. Разве что когда мужчина на минутку зашел к соседке за солью и нужно побыстрее вернуться к жене. Во всех остальных ситуациях мужчине нужно уметь оттягивать свой оргазм - чтобы успеть доставить женщине удовольствие в полной мере.

Сам процесс оргазма возникает в основном в результате раздражения рецепторов на головке лингама (в древнеиндийской литературе мужской член называется «лингам», а женский орган — «йони»). Мы будем использовать дальше эти красивые термины).

То есть, грубо говоря, мужчине для достижения оргазма нужно потереться обо что-то головкой своего лингама. Если это будет йони любимой женщины - это прекрасно и доставит ему **высший** уровень наслаждения.

Если любимой женщины с ее прелестями нет, то может подойти любое другое приспособление. Например, йони любой другой женщины. Йони резиновой женщины. Собственная рука и множество других предметов. Результат один - мужчина получает оргазм-разрядку.

Что может помешать ему в этой вопиющей самодостаточности? Только отсутствие способности двигать хотя бы одной рукой. Или полное энергетическое истощение, когда его инстинкт самосохранения блокирует избыточный расход жизненных сил в виде разрядки.

В общем, все так примитивно, что даже рассматривать нечего.

Анекдот в тему

Сначала поцеловал Иван-царевич лягушку, потом залез на серого волка, а потом пошел ловить жар-птицу... Ну не было в лесу женщин, не было!

Что мешает оргазму у женщин?

Сженщинами все гораздо сложнее.

Женщине тоже доступен оргазм-разрядка при чисто механическом воздействии на свою йонию. Этот процесс называется мастурбацией, и мы поговорим о нем в одиннадцатой главе. Но даже этим путем оргазм можно получить далеко не всегда.

Нет энергии на удовольствия

Например, при сильной усталости или в депрессии, то есть полном энергетическом истощении, никакого оргазма быть не может – нет лишней энергии, которая могла бы возбудиться и разрядиться. Энергия из женщины хоть и не выбрасывается наружу во время оргазма, а остается в ее теле и обеспечивает работу детородных органов, но она должна быть.

Соответственно, если женщина весь день напряженно трудилась на работе, потом пробежалась по магазинам за покупками, потом приготовила и накормила ужином детей и

мужа, потом все убрала, помыла и вычистила, то секс у нее уже был. Ее уже использовали в качестве сексуального объекта работа, семья и все остальные участники этих хлопот. И когда после всего этого ее накормленный и ухоженный муж изъявляет желание заняться сексом, то она, как правильная жена, может предоставить ему свое тело. Но вот самой получить оргазм - извините, в лучшем случае ей будет доступна только симуляция.

Концентрация на половых органах

Но даже если день был не таким напряженным и энергия в теле осталась, то она все равно может не добраться до оргазма. Почему?

Оргазм — это высшая степень возбуждения, во время которого энергия концентрируется в половых органах и затем там же разряжается. То есть **во время секса женщина должна быть сосредоточена на ощущениях в своем теле. Энергия находится в той части тела, на которой мы концентрируем свое внимание.**

Поэтому, если ваше внимание будет сосредоточено на каких-то мыслях (а не на ощущениях), то энергия останется в голове и не спустится вниз, к второй чакре. И, естественно, никакого оргазма не будет. Будет приятно, но есть ведь более важные дела, не так ли? Например, собирается ли он, наконец, жениться? Или все ли вы высказали этой дуре? Или что можно сделать с пятнышком на вашем любимом платье? Во сколько вечером начнется сериал по телевизору, не пропустить бы? И так далее.

В общем, если во время секса вы о чем-то напряженно размышляете, то большая часть энергии останется в голове, и оргазма-разрядки не будет — нечему будет разряжаться.

Эмоциональная грязь

Что еще может встать на пути оргазма? Наша эмоциональная грязь.

Чтобы испытать оргазм, нужно сосредоточить вашу энергию в половых органах. То есть предполагается, что энергия имеет возможность перемещаться по телу. А если все тело — это одна большая энергетическая пробка, вызванная вашими бесконечными переживаниями по самым разным поводам? Ведь каждая сильная негативная эмоция оставляет телесный зажим и энергетический блок. Если таких переживаний было много, то энергия может лишь просачиваться между бесконечными блоками — чтобы питать органы вашего тела жизненной силой.

Тело, скорее всего, при такой слабой подпитке чем-то болеет. И для секса лишней энергии нет — она просто не наберется в достаточном количестве в ваших половых органах. А если и наберется, то организм не позволит просто так выбросить ее на развлечение, а прибережет на будущее для выживания.

Поэтому, если у вас есть склонность к сильным переживаниям, а с оргазмом уже появились сложности, то нужно не лечить половые органы, а чистить тело от эмоциональной грязи. Для этого существует много способов, и один из них — длительное повторение формулы прощения [1-6]. Иногда только повторение этой формулы дает сильный оздоравливающий эффект (энергия снова побежала по телу!) и восстанавливается оправданный интерес к сексу.

Анекдот в тему

Виды женских оргазмов:

Астматический: А...а...а...

Географический: Сюда, сюда!

Математический: Еще, еще!

Спортивный: Быстрее! Еще, еще чуть быстрее!

Научно-исследовательский: Глуубже, глуубже... а-а-а... и не вынимай.

Звериный: женщина цепляется ногтями в спину и нечленораздельно рычит!

Агрономический: О! Засади глубже!

Положительный: О!.. Да!

Отрицательный: О!.. Нет!О!.. Нет!

Религиозный: О... Боже!

Суицидальный: А-а... я сейчас умру!

Криминальный: Ты меня убиваешь!..

Угрожающий: Если ты остановишься, я тебя убью! (Проверить искренность ее угроз не рекомендуется.)

Инцестуальный: О, мама...

Виртуальный: Маша [22:39:56] Кончаю!

Что еще может помешать оргазму?

Зажатость, контроль

Еще один фактор, который очень значим для женщин, - это умение отделиться от процесса секса, перестать контролировать ситуацию, раствориться в ощущениях. То есть переместить свое внимание полностью в тело и отдаваться потоку ощущений.

Для некоторых людей это очень сложно.

Если вы все время контролируете себя: «Достаточно ли хорошо я выгляжу? Все ли я делаю правильно? Приятно ли это? Не мешаю ли я соседям? Не похожа ли я на бл...?», то вашему оргазму некуда будет протиснуться. Энергия хотя и гуляет в теле, но это не огромные потоки, нужные для оргазма-разрядки. А тоненькие ручейки, которые пропускает ваш «внутренний контролер», чтобы вы ощутили немного удовольствия, но не более.

Инстинкт самосохранения тоже очень не любит, когда теряется контроль над ситуацией. Именно поэтому хороший секс получается, когда вы полностью доверяете партнеру, вы открыты и отдаетесь процессу.

По своей природе женщины более склонны доверять партнеру и полностью погружаться в процесс, забывая обо всем окружающем. Поэтому они получают от секса значительно больше ощущений, чем мужчины.

Мужчины более склонны контролировать ситуацию, их инстинкт самосохранения очень не любит, когда всё пущено на самотек и нет никакой возможности прогнозировать будущее. Поэтому они обычно получают менее острые ощущения в сексе, чем женщины. Контроль побеждает секс.

Поскольку в последние годы женщины сильно потеснили мужчин в привычных для них сферах жизни — в бизнесе, на работе, то они поневоле вынуждены перенять мужские качества. В следующих главах мы будем рассматривать, как проявляются в людях Внутренний мужчина и Внутренняя женщина. Здесь лишь заметим, что для многих женщин склонность к контролю может блокировать им возможность испытать полноценный оргазм-разрядку. Не говоря уже о других, более продвинутых видах оргазма.

Чтоб был, тудыт его в качель!

Есть еще один блокирующий фактор — это избыточное стремление достичь оргазма, непозволение себе остаться без него.

В обычной жизни избыточное стремление к чему-то часто становится идеализацией, и человеку уже **интересен сам процесс преодоления препятствий**, а не заявленная цель [1—6]. Самореализация, самоутверждение, победа в борьбе — эти факторы становятся важнее цели, хотя человек может не признаваться себе в этом. И он бессознательно будет отодвигать результат — чтобы насладиться процессом его достижения.

Вспомните, какой живой и насыщенной эмоциями была ваша жизнь, когда вы к чему-то стремились — выйти замуж, купить квартиру или машину, поехать куда-то, занять желанную должность и так далее. И какой пресной ваша жизнь становилась, когда цель была достигнута.

Вы стали человеком без мечты — пока не находили себе следующую цель! Оказывалось, что процесс достижения был интереснее результата!

Все то же имеет место в сексе. Если вам повезло и вы с первых контактов легко испытали оргазм, то этот механизм у вас не работает — у вас ведь нет мечты насладиться полноценным оргазмом.

Другое дело, если в силу каких-то причин (смотри выше) вы не смогли сразу испытать оргазм. Секс был, а оргазма не было, и вы испытываете по этому поводу дискомфорт. Как так, другие вон чего рассказывают, у вас все тихо и мирно, без взрывов и конвульсий. Вам тоже этого хочется!

Если такие переживания есть, значит, **запущен механизм недовольства собой, вам есть с чем бороться**, тут не до оргазма! Хотя он и заявлен конечной целью борьбы.

Все это очень напоминает борьбу с лишним весом или с курением. Процесс есть, результатов не видно. Хотя есть и отличия. Если вам удастся испытать полноценный оргазм хотя бы один раз, то значимость цели резко снизится. Накал борьбы спадет, и достижение следующего оргазма будет делом более легким. В борьбе с курением или весом промежуточные мини-победы обычно не дают такого эффекта. Там нужен результат долговременный, поэтому процесс борьбы затягивается на многие годы.

В общем, избыточное стремление испытать оргазм тоже может стать фактором, блокирующим его приход.

Понятно, что при этом мы считаем, что женщина имеет сексуального партнера, к которому она хорошо относится и желает иметь с ним полноценный секс и испытывать оргазм. А он правильно исполняет свою партию — имеет вовремя эрегированный лингам, не спешит, занимается сексом с удовольствием и заинтересован, чтобы партнерша достигла оргазма.

Если какое-то из этих условий не выполняется, то с женским оргазмом опять же могут быть большие сложности.

Где его искать

Что же делать, если желание и возможность заниматься сексом есть, а оргазма нет?

Ответ зависит от того, чего вы желаете.

Возможно, **вам самой оргазм и не нужен**, одни хлопоты с ним. Но ваш партнер по пахтанью на кровати испытывает душевные муки от того, что не сумел довести вас до оргазма (у мужчин есть такая заморочка, мы поговорим о ней в девятой главе). И вам не хочется видеть его расстроенным, вы испытываете даже чувство вины от того, что не сумели стать для него достойной любовницей.

Хотя вы явно старались и не можете понять, почему у него(!!!) это не получается.

В этом случае **принято оргазм имитировать**. То есть издавать стонущие звуки, судорожно сокращать мышцы живота, прерывисто дышать. Обычно мужчины на это покупаются, режиссерского образования, чтобы распознать любительскую игру, они не имеют. Цель достигнута, хотя оргазма не было.

Мать говорит 16-летней дочери:

— Дочка, пришло время поговорить о том, откуда берутся дети. Ты, наверно, уже знаешь, что ребенок растет в животике у матери.

Дочка:

- Это все, конечно, по приколу знать, но расскажи лучше, как правильно имитировать оргазм...

Сложнее дело обстоит, если **вам оргазм, пусть даже самый простой оргазм-разрядка, очень даже интересен**, и вы нервничаете: куда он подевался?

Часть причин, по которым он может затеряться, мы уже назвали, напомним их.

— Вы занимаетесь сексом с мужчиной, но **он вам не интересен**, вы больше не восторгаетесь им, вы просто отбываете сексуальную повинность. Или занимаетесь сексом с ним, поскольку ничего более приличного возле вас нет и не предвидится. У вас нет сильного возбуждения, поэтому нет и оргазма.

— Вы **слишком истощены**, и нет достаточного количества энергии для оргазма-разрядки.

— Ваше **тело слишком загрязнено** эмоциональными переживаниями, и оно не способно концентрировать энергию для оргазма в достаточном количестве.

— Ваша **голова постоянно занята мыслями**, в результате энергия скапливается в голове, и ее нет в достаточных количествах в половых органах, там нечему разряжаться.

— Вы привыкли **постоянно контролировать себя**, не позволяете себе хоть иногда быть спонтанной, эксцентричной, вести себя как ребенок. Вы взрослый воспитанный человек с хорошими манерами поведения. С этими же установками вы укладываетесь в постель с любимым человеком, с ними же и встаете. Хорошая девочка не может позволить себе вести себя как попало, а оргазм как раз относится к этому виду поведения. Вы живете за частоколом своих правильных установок, и энергии нет возможности вылиться за этот забор.

— Вы очень хотите испытать полноценный оргазм и **испытываете дискомфорт** от того, что он никак не приходит. Вы недовольны собой и из всех сил стараетесь, чтобы желанный оргазм наконец-то накрыл вас волной удовольствия. И, что странно, чем больше усилий вы прикладываете для его достижения, тем хуже все получается.

Понятно, что это не все причины блокировки прихода полноценного оргазма, это просто самые распространенные. И пока эти блокировки не убрать, оргазм останется для вас синей птицей, которая летает сама по себе где-то вдалеке от вас.

Рекомендации по преодолению этих барьеров вы найдете в этой и других книгах [1—6]. А мы пойдем дальше.

Уровни энергетических обменов

Оргазм, как мы уже указывали, это процесс выброса избыточной энергии. То есть это энергетический процесс, сопровождающийся физиологическими реакциями тела.

В предыдущей главе мы указывали, что во время секса люди могут обмениваться только сексуальными энергиями — так бывает при бытовом, случайном или производственном сексе. **Влюбленности и вытекающей из нее душевной близости нет, есть только телесный и генитальный контакт.** Обмен энергиями происходит толтко по второй, сексуальной чакре. Это уже не мастурбация, но еще не тот секс, который мы обещали вам в начале книги.

В результате такого секса можно получить оргазм-разрядку, у которого фаза «плато» вроде бы есть, но обычно она напоминает небольшой холмик. За которым следует небольшой оргазм, похожий на чих или хлопок. Оргазм разрядка у мужчины есть всегда, у женщины — только при ее очень высокой чувствительности и отсутствии внутренних блокировок.

Другое дело, когда сексом занимаются люди, влюбленные друг в друга. Или хотя бы один из них влюблен и, следовательно, более открыт к получению всего комплекса удовольствий (чаще это женщина).

При этом обмен энергиями происходит по четвертой (сердечной) и второй (сексуальной) чакре. Считается, что при таком сексе энергия выходит у мужчины через лингам и входит в женщину через йоню, поднимается по ее позвоночнику и выходит через грудь (сердечная чакра). Входит в мужчину на уровне груди (сердечная чакра), опускается вниз по позвоночнику и выходит через лингам (вторая чакра). Круг замкнулся, уровень сексуальных ощущений огромен.

Уровень удовольствия в таком сексе на порядок сильнее, такой секс называется «страстным». Уровень возбуждения на стадии «плато» здесь гораздо выше, а завершающая стадия такого секса напоминает самую крутую вершину. Такие оргазмы запоминаются, и люди

стремятся испытать их вновь и вновь, становятся зависимыми от них. Фактически это наркотик, который мы создаем сами в себе.

Когда влюбленность уходит и секс становится менее энергетичным, возникают страдания по ушедшей любви. На самом деле это страдания по тем суперудовольствиям, что получали влюбленные во время страстного секса.

Страстный секс обычно исчезает вместе с влюбленностью, а она исчезает вместе с претензиями к любимому человеку. Как говорится, «получивши — не храним, потерявши — плачем».

Здоровый образ сексуальной жизни

Когда люди влюблены друг в друга, они открыты и испытывают огромное наслаждение во время секса. Никакие другие разновидности секса их не интересуют, хочется только наслаждаться тем, что уже имеется.

Но, как мы уже указывали, по разным причинам сильная влюбленность обычно угасает. Вместе с ней угасает уровень сексуальной привлекательности партнера и, соответственно, уровень получаемого удовольствия от секса. Хорошо, если работа или бытовые хлопоты захватывают все ваше время и внимание и у вас не возникают переживания по поводу понижения уровня сексуальных ощущений.

Так бывает, но не всегда. У многих воспоминания о страстном сексе и об ушедших непонятно куда невероятных оргазмах терзают тело, голова заполнена эротическими фантазиями, хочется испытать тот же кайф снова и снова. Это очень похоже на наркотические ломки. Точнее, это они и есть, только наркотик был не внешний, а свой собственный, вырабатываемый организмом во время страстного секса. Как избавиться от этих «ломок»?

Некоторые начинают искать новую влюбленность, чтобы испытать те же ощущения. Отсюда возникают любовники и любовницы, разводы и прочие любовные развлечения.

Если у такого «наркомана» есть вполне благополучная семья, то, естественно, ему не хочется ее разрушать только ради каких-то неземных удовольствий — нормы морали оказывают свое воздействие. Тем более что никто не гарантирует, что новая страсть будет длиться вечно. То есть кайфа хочется, но желательно **ничего не менять**. Возможно ли это? Существуют ли какие-то приемлемые обществом способы повысить уровень сексуальных ощущений, не меняя партнера (или партнершу)?

Конечно, существуют [13, 14, 17]. Суть их проста — нужно **перестать испытывать недовольство сексуальным поведением партнера и разбудить свою сексуальность**. Сами станьте мощнейшим источником сексуальных вибраций, и ваш партнер обязательно заразится ими (в смысле он их почувствует) и откликнется на них! А для этого придется отодвинуть все ваши архиважные дела и **начать вкладывать время и силы в различные чувственные и сексуальные развлечения** — о них мы немного поговорим в десятой главе.

Что значит «разбудить свою сексуальность»? Она у вас вроде никогда не спала, это вот ваш партнер (партнерша) спит на ходу, а вы еще ого-го!

Это ошибка. Раньше вы не прикладывали усилий для развития своей сексуальности, вы просто пользовались тем, что было дано вам от природы. Была халявная влюбленность и вытекающий из нее суперсекс. Теперь этот ресурс исчерпан, и **нужно подтвердить вашу заинтересованность в наличии высокой сексуальности какими-то действиями**. Вы ведь давно уже обменяли свою сексуальность на борьбу за свои идеалы (ругаясь со своим любимым), на высокие доходы или на мнимую безопасность (постоянный контроль).

Это напоминает историю со здоровьем. Большинство людей рождается более-менее здоровыми, это бесплатный ресурс, который мы беспечно тратим на гулянках, недосыпе, перегрузках на работе, переживаниях и прочих развлечениях. Так мы можем себя вести, пока

исходный ресурс здоровья не исчерпается и организм через болезни заявит нам, что дальше так продолжаться не может. Вы будете вынуждены изменить образ жизни и начать поддерживать то, что совсем недавно грохали без малейших размышлений [6].

С сексом все то же самое, хотя есть особенности. Когда заканчивается здоровье, то одна часть людей начинает искать его у врачей и в аптеках, а другая — начинает вести здоровый образ жизни.

Когда заканчивается «халявный» страстный секс, мы можем начать его искать у врачей (психологов, сексологов) или в таблетках (типа Виагры), но редко кто начинает вести **здоровый образ сексуальной жизни**. Большинство даже не знает, что такой существует, эта тема строго табуирована. Конечно, продаются разные книжки типа «Камасутра», но один просмотр приведенных там поз сразу вызывает воспоминания о травматологическом отделении больницы, куда вы когда-то доставляли своего знакомого, упавшего с крыши.

Точнее, многие люди слышали, что существуют разны даосские и прочие сексуальные практики, но мало кто ими владеет. Почему так происходит?

Причин этому много. Одна из них состоит в том, что секс является совсем незначимой частью жизни у людей, живущих на уровне выживания. Работа, воспитание детей, быт, обеспеченное будущее — вот реальные ценности, а секс — это баловство. Приятное, но не важное. Только с повышением уровня жизни люди начинают понимать важность сексуальной культуры, но в нашей стране это понимание только зарождается.

Другая причина состоит в том, что наша церковь очень критично относится к сексу, поскольку ее прихожанами являются в основном высокопримативные люди, у которых сексуальное влечение может принимать очень нецивилизованные формы (насилие, ревность, манипуляции и пр.). Поэтому церковь вполне оправданно ограничивает проявления сексуальности верующих, одобряя только детородную функцию секса.

В общем, причин ограничения сексуальности много. Но желание испытать страстный секс от этого не уменьшается, как известно.

Можно ли использовать что-то из наработок даосов и других специалистов по сексуальному общению так, чтобы не менять привычный образ жизни? Чтобы не медитировать часами, не выполнять часами специальные упражнения типа йоговских асан? Желательно что-нибудь глотнуть и прямо на бегу, в перерыве между просмотром футбола (для женщин — сериала) и сном, испытать страстный секс.

Именно на таком отношении к сексу построена реклама сексуальных препаратов. Глотни, и счастье тебя накроет. Медным тазом.

Иногда эти средства действительно помогают — мы об этом еще потолкуем. Но далеко не всегда. Мужчина может выпить несколько таблеток самых разрекламированных и дорогих препаратов, а эрекции не будет. Женщина тоже может использовать самые патентованные средства, а оргазм так и не придет. **Препараты не создают сексуальное влечение**, что бы ни писали производители в рекламе! Они усиливают потенцию лишь при наличии такого влечения!

В общем, на халяву получить страстный секс и супероргазм вряд ли удастся, нужно все же прикладывать усилия. Только **ваши реальные усилия покажут вашему подсознанию, что эта сфера жизни стала для вас важной**. И тогда оно (подсознание) вместе с вами постарается сделать так, чтобы ваш секс был **процессом ярким, длительным, волнующим, вдохновляющим, очищающим и, возможно, духовно просветляющим**.

Что можно порекомендовать такого, что не будет сильно напрягать, но внесет в вашу устоявшуюся сексуальную жизнь новые краски? Об этом мы поговорим в следующих главах. А сейчас подведем очередные итоги.

1. *Оргазм как очень высокая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент*

завершения полового акта, в природе существует, но испытывают его далеко не все.

2. Самый простой и распространенный вид оргазма — это оргазм-разрядка. Он содержит четыре стадии: фазу нарастающего возбуждения, фазу зависания, или плато, фазу самого оргазма и фазу расслабления.

3. У мужчин оргазм возникает в результате меха нического раздражения головки лингама, поэтому препятствий для его возникновения практически не существует.

4. У женщин наступлению оргазма могут помешать:

— отсутствие интереса или влюбленности в партнера;

— избыточная энергетическая истощенность организма;

— избыточная загрязненность тела эмоциональными переживаниями;

— сосредоточенность на процессах, не имеющих отношения к процессу сексуального общения;

— избыточный контроль;

— чрезмерное стремление достичь оргазма.

5. Для гарантированного получения оргазма нужно вести здоровый образ сексуальной жизни. Это значит, что вы должны прикладывать реальные усилия, чтобы ваша сексуальная жизнь полностью вас устраивала.

Оргазмы непростые, затяжные

Сразу после секса:

— Ой, хорошо-то как, Вася.

— Да я не Вася вовсе.

— А все равно хорошо.

В прошлой главе мы рассмотрели обычный оргазм-разрядку. Вещь эта очень популярная, на стадии влюбленности нередко дающая неземное наслаждение. Но затем уровень кайфа падает, так что приходится принимать какие-то меры для получения таких же ощущений, как прежде.

Обычно это делается путем смены сексуального партнера. А что делать тем, кто лишен возможности использовать этот популярный способ? Есть ли другие варианты? Как обычно, они есть.

Один из них — приложить усилия и научиться получать еще один вид оргазма — энергетический.

Энергетический оргазм

Энергетический оргазм возникает, когда по сравнительно незагаженному переживаниями телу протекают мощные энергопотоки, похожие на те, что возникают во время фазы «плато» в сексе. Протекание потоков энергии вызывает сильнейшие ощущения, сопровождаемые неконтролируемыми сокращениями мышц гениталий, паха, живота, а иногда и всего тела. Также изменяется выражение лица, женщины могут кричать или стонать от удовольствия, а особо чувствительные особи теряют контроль над собой, иногда даже теряют сознание.

Энергетический оргазм очень похож на сексуальный оргазм-разрядку — внешне все те же проявления, но дает **несколько иные ощущения**. Бесконечно приятные, сладострастные, легко возобновляемые, но иные. Это похоже на высочайший уровень сексуального возбужден при обычном сексе. Или на те суперприятные ощущения, что испытывают влюбленные в совсем молодые годы во время касаний или поцелуев (когда до секса дело еще не дошло).

Что замечательно, так это то, что **для получения энергетического оргазма не требуется влюбленности**. Конечно, не должно быть отвращения к партнеру, требуется взаимная открытость и доверие, но влюбленность не обязательна. Соответственно, его можно испытывать как с одним, тая и с разными партнерами. И опасности забеременеть не существует — если,

конечно, ограничиться только этим видом оргазма.

Откуда могут взяться в нас эти сильнейшие энергопотоки без секса? Оказывается, потенциально они всегда в нас существовали и существуют сейчас, просто наш образ жизни привел к тому, что они совсем слабые, и мы не ощущаем их. Нужно лишь усилить их, и бесконечно сладострастные ощущения вновь накроют вас, желанная цель будет достигнута.

Энергический оргазм можно получить в паре, а **можно и самостоятельно** — в итоге уменьшается зависимость от партнера. Конечно, с партнером он интереснее и достигается чуть легче.

К тому же энергетический оргазм, как указывают даосы, обладает сильным оздоровительным и омолаживающим эффектом. Мощные энергетические потоки, проносящиеся по телу, буквально сметают остатки психологических блоков и залечивают душевные раны. Люди, практикующие энергетические оргазмы, лучше выглядят, меньше устают, они всегда полны энергией. В общем, вещь это совсем не вредная.

Как обычно, женщины достигают энергетический оргазм значительно легче, чем мужчины. Используйте новые возможности

Внимание! В состоянии оргазма люди обычно наслаждаются только самим процессом, не используя другие его возможности. А ведь это очень высокоэнергетичное состояние, во время которого **можно закладывать в свое подсознание различные программы**, например на оздоровление или омоложение. Ваш «внутренний контролер» парализован, тело наполнено энергией, и любая ваша мысленная установка может быть реализована довольно быстро. Только эти установки (ваши цели) **должны быть сформулированы и заучены заранее**, в процессе получения оргазма вы их явно не построите правильно, с учетом всех важных требований [1].

Например, как можно заказать себе омоложение? Я молодею? В итоге молодеть вы будете, но только на 5 минут в месяц, например. Ваша цель формально будет реализоваться, но разве вас это устроит?

Неправильно будет заказывать себе какой-то возраст, например «мне 25 лет». Ваше подсознание при таком приказе может встать в ступор: все знают, что вам далеко не 25, а вы утверждаете обратное. Что это значит? У вас с памятью что-то случилось? Или что-то еще, столь же нерадостное? Такая команда явно не воспримется к исполнению.

Поэтому рекомендуется заказывать тот возраст, на который вы хотите выглядеть. К такому заказу нужно подходить без фанатизма, не преувеличивая свои возможности. Вы сами можете допустить, что будете выглядеть так, вы выглядели лет 10—15 назад. На больший срок не стоит замахиваться — вы сами не поверите, что такое возможно. А скинуть лет 10—15, почему нет?

Значит, ваша формула цели, которую рекомендуется проговаривать про себя во время энергетического оргазма, может иметь вид: «Мое тело выглядит на 25 (35, 45 т.д.) лет! У меня молодая, здоровая и эластичная кожа лица, руках и на всем теле! Я гибкая и стройная! Я выгляжу на 25 (35 и т.д.) лет!»

Конечно, очень сложно вспомнить об этой цели, когда тело тащится от удовольствия. Сложно, но возможно, Было бы желание. Так что вперед, не упускайте эту уникальную возможность!

Аналог – эротическое сновидение

Одну из разновидностей энергетического оргазма пытавали почти все люди — во время эротического сновидения. Эти сновидения посещают людей чаще всего в молодости, когда организм полон энергии, испытывает потребность в сексе и в нем еще мало эмоциональных блоков.

Вам обычно снится, что вы вступаете в сексуальный контакт с партнером противоположного пола (у мистиков эти бестелесные партнеры называются инкубы и суккубы).

Уровень возбуждения так высок, что вы иногда испытываете полноценный оргазм — если не успели проснуться, конечно. У мужчин он нередко сопровождается эякуляцией — это организм, пользуясь случаем, рефлекторно выбрасывает сперму, хотя никакой возможности продолжить род в этом случае не предвидится.

Поскольку никакого реального раздражения половых органов не было, этот оргазм вряд ли можно отнести к оргазму-разрядке первого рода, хотя сама по себе разрядка могла иметь место (организм подсуетился).

При чисто энергетическом оргазме, который достигается осознанными усилиями, разрядки обычно не бывает. Это просто затяжной, «долинный» оргазм без прохождения вершины. У мужчин порой даже не возникает эрекция, хотя кайф они получают немереный.

Что же нужно делать, чтобы научиться получать энергетический оргазм?

Лучше всего попробовать испытать его на специальных тренингах сексуальной тематики (www.nezovibatko.ru

, www.potokclubvi.ru

, www.teternikov.ru

).

Можно идти к нему и самостоятельно, только нужно будет подготовить себя и тело к этим новым ощущениям.

Поэтому сначала мы поговорим о своего рода **подготовке к энергетическому оргазму**. Она включает несколько этапов, хотя у высокоэмоциональных людей с малой засоренностью тела он может получиться с первого раза.

Чистимся от эмоциональной грязи

Для начала нужно создать в своем теле условия для протекания мощных энергопотоков, причем без использования привычных сексуальных контактов.

Для этого, прежде всего, желательно **очистить свое тело от эмоциональных блоков**. Это можно сделать самостоятельно с помощью **медитации (формулы) прощения** и пересмотра отношения к тому, что вы считаете очень важным и что вызывает ваши переживания, когда реальность не совпадает с ожиданиями [1, 2]. Подобная чистка пройдет быстрее и эффективнее, если принять участие в соответствующих тренингах (смотрите сайт www.sviyash.ru или рекламу в конце книги).

Если вы в прошлом не испытывали больших стрессов и в целом не склонны к сильным переживаниям, то, скорее всего, больших эмоциональных блоков у вас нет.

Как дела с энергетикой?

Если тело свободно от эмоциональных блоков, то ваши энергопотоки не будут встречать препятствий, когда вы начнете их раскачивать с помощью специальных упражнений.

Другое дело, что эти **энергопотоки должны иметь место** в вашем теле — а это легко диагностируется по уровню вашей активности и, например, по степени вашей социальной успешности. Если вы не склонны к самоедству, самокритике и чувству вины, социально успешны, жизнерадостны, нередко занимаете лидирующие позиции, то энергии у вас хватает. Вам можно смело двигаться дальше.

Если же вы достаточно вялы, склонны к сомнениям или депрессиям, имеете о себе далеко не лучшее мнение, то вряд ли стоит ожидать, что энергетический оргазм быстро накроет вас. Он бы и рад, да нечему в вас оргазмировать. Поэтому нужно начать работать над повышением самооценки и энергетики (в принципе это почти одно и то же, просто выражено разными понятиями).

Для этого легче всего использовать так называемые **дыхательные практики**. Суть их состоит в изменении режима дыхания. Дышать можно реже или чаще — вместе с этим

изменится количество энергии, поступающей в вас вместе с воздухом.

Мы можем подойти к этому процессу осознанно и увеличить количество поступающей в тело энергии, сознательно **изменив режим дыхания и направив его в нужные нам места**. Например, в паховые области. Сложно это — делать чуть более долгие вдохи и ощущать, что энергия входит и выходит у вас между ног?

Это непривычно — да.

Нужно чуть-чуть больше усилий — да.

Необходимо куда-то ехать и часами выполнять специальные упражнения - нет.

Готовы ли вы приложить немного усилий в свободное от других дел время для поднятия своей энергетики? Да? Нет? Решайте сами.

В четырнадцатой главе мы дадим несколько конкретных дыхательных упражнений, но вы должны понимать, что их придумали такие же люди, как вы. Вы ничем не хуже, просто вы никогда не занимались этими вопросами. А теперь решили заняться. Вы можете повторить чужой опыт — это легче, не нужно думать, нужно просто выполнять. А можете превратить это в самоисследование и найти самый **подходящий для вас** способ набора энергии через дыхание в свои сексуальные центры.

Только **занимайтесь дыхательными практиками не менее 30 минут подряд**, иначе очень сложно будет ощутить эффект от этого упражнения.

Кроме того, для набора энергии хороши йога (лучше парная), цигун или любые восточные единоборства.

Начните делать хоть что-то в этом направлении, преодолевая свою лень и сомнения, и в вашей жизни произойдут радикальные перемены к лучшему. А там и до энергетического оргазма останется совсем ничего.

Учимся слушать свое тело

Дальше нужно научиться ощущать движение энергии в теле, то есть **научиться слушать свое тело**. Наш мир — это мир людей, энергия которых сосредоточена преимущественно в голове (за исключением представителей редких профессий, требующих сосредоточения на теле). Нужно **научиться ощущать и концентрировать энергию в определенных местах тела**.

Для этого опять же можно пройти специальные тренинги (www.nezovibatko.ru и www.potokklubvi.ru

). А можно просто самому посвятить месяц-другой тому, чтобы в любой свободный от дел момент сосредоточивать внимание на ощущениях в теле. Это не сложно и не требует специального времени или специальных навыков. Просто вы в любой свободный момент сосредоточиваете внимание на своем теле и начинаете наблюдать, что там происходит. Где и что побаливает, что напряжено, какой части тела дискомфортно, а какой — очень хорошо. Для этого годится любое совещание, стояние в автомобильных пробках, посещение туалета и другие ситуации, в которых у вас есть свободное время и голова относительно свободна от мыслей.

Только не нужно мысленно комментировать, что вы ощущаете, а то энергия снова будет в голове.

Конечно, при этом нужно **всячески избегать самокритичных мыслей** типа: «Наверное, у меня ничего не получится. Поздно уже, раньше нужно было начинать. Это для молодых» и так далее.

Умение концентрировать энергию в нужных местах своего тела дано нам от рождения, и мы проходим с ним всю жизнь, порой бессознательно используя его. Например, любая боль — это крик организма о том, что в этом месте телу требуется дополнительная порция энергии. Мы сосредоточиваем внимание на больном органе, и он получает дополнительную энергоподпитку.

У молодых действительно подобные упражнения проходят легче — поскольку их тело еще

не накопило большого количества эмоциональных блоков. Но и взрослые люди неплохо начинают чувствовать свое тело, стоит только приложить некоторое количество усилий. Например, на тренингах Игоря Незовибатько десятки мужчин и женщин в возрасте свыше 45 лет (не говоря о более молодых, естественно) впервые начали ощущать энергетические оргазмы. Это **доступно всем**, поскольку изначально заложено Природой в нашем теле. Это предусмотренный Природой **дополнительный резерв для получения радости от секса в семейной жизни**, которым никто не научил нас пользоваться!

Так что воспользоваться этой способностью может каждый, просто ваш путь к энергетическому оргазму может быть длиннее или короче.

Концентрация на теле — это очень хорошее упражнение, с помощью которого вы решаете сразу три задачи:

— **развиваете чувствительность тела, то есть делаете первые шаги к повышению своей сексуальности;**

— **посылаете дополнительные порции энергии к тем частям тела, которые побаливают, и тем самым способствуете их выздоровлению;**

— **останавливаете неконтролируемый бег мыслей, то есть уменьшаете засорение тела лишними переживаниями.**

В общем, вы получаете три в одном, как говорится в рекламе.

Правильно кушаем

Как известно, **энергия поступает в человека вместе с пищей, через дыхание и прямо через поверхность тела** — через невидимые энергетические каналы.

Сразу скажем, что налегать на пищу не рекомендуем. Точнее, кушать нужно, и в достаточном количестве. Но пища должна разжигать и поддерживать вашу сексуальность, а не подавлять ее. Догадываетесь, о чем идет речь? Вы ведь явно помните, после какой еды вам хотелось секса, а после какой — завалиться на диван, и чтоб никто вас не тревожил. Желательно подольше.

Некоторые рекомендации на эту тему мы дадим в двенадцатой главе, здесь лишь заметим, что еда должна быть. И не такая, чтобы заменяла или подавляла все ваши сексуальные позывы.

Правильно зажимаемся

Ну, и о заборе энергии через поверхность тела. Здесь имеется в виду работа с энергетическими центрами, которые в древнеиндийской философии называются «чакрами». Наше тело помимо нашего сознания постоянно использует этот способ набора энергии.

Индийская йога направлена на активацию механизмов набора энергии через поверхность тела. Но это немного на та йога, что дается в современных фитнес-центрах и является, по сути, обычной гимнастикой.

В чем суть йоговских асан? В растяжках тела? Конечно, да, но не в этом главное. Главное в асанах — это запустить процесс усиленного набора энергии, используя механизм напряжения и расслабления мышц.

Что происходит во время выполнения асаны? Максимально напрягаются почти все мышцы тела. Организм получает команду: мышцы напряглись, сейчас будет тяжелая нагрузка, нужно срочно запастись энергией. И он запускает невидимый нам механизм набора энергии через поверхность кожи.

Куда пойдет эта энергия? Туда, где находится наше внимание. Если мы во время выполнения асаны думаем: «Правильно ли я согнул ногу? Дотягиваюсь ли я до пола? Как я выгляжу?» и так далее, то вся энергия поперет вам в голову и останется там. Телу ничего не перепадет, поскольку вы на нем не сосредоточивались.

Поэтому во время выполнения асан необходимо **остановить бег мыслей и полностью**

сосредоточиться на ощущениях в теле — только тогда вы правильно используете механизм набора энергии [21,20].

А затем, не расходуя энергию, вы быстро расслабляетесь, опять же держа внимание на теле. И энергия остается в нем, не расходуясь на выполнение работы.

Во время обычных силовых упражнений вы тоже напрягаетесь, и энергия активно наполняет тело, но она тут же расходуется на эти нагрузки.

Йоговские асаны позволяют наполняться энергией и оставлять ее в теле.

Если вы хотя бы понемногу будете заниматься йогой и будете правильно концентрировать внимание во время наполнения асан, то энергетические оргазмы вас обязательно посетят.

Обязательно ли заниматься йогой? Конечно, нет. Вы можете сами придумать какие-то упражнения, во время которых будете напрягать максимальное количество мышц (до дрожи) на 15—20 секунд, а потом будете расслабляться. Например, сидя за рабочим столом. Или за рулем автомобиля — но только когда он стоит на светофоре или в пробке. И дополнительные порции энергии будут наполнять ваше тело.

А там и до энергетического оргазма недалеко. Правда, если он будет происходить за рабочим столом, то вы будете представлять достаточно забавное зрелище для окружающих. Особенно если не сдержитесь и начнете издавать стоны...

Описания некоторых упражнений по набору энергии через тело вы найдете в четырнадцатой главе.

Делаем шаги к оргазму

Итак, вы сделали шаги по развитию внутренней чувствительности и научились набирать энергию с помощью дыхания или йоги. Пора уже и оргазмировать начать. Или нам это уже не нужно, вы получили кайф от самого процесса подготовки к оргазму? Надеемся, интерес к нему еще не пропал (хотя так тоже бывает).

Дальше нужно переходить к самым сексуальным практикам, которые желательно делать с партнером.

Можно, конечно, идти по пути самоудовлетворения и получать энергетические оргазмы в одиночку, и этот путь более подробно мы рассмотрим в четырнадцатой главе.

С партнером все это гораздо интереснее. Причем речь идет не о влюбленной паре — это замечательный вариант, но наши рекомендации такой паре обычно не нужны. Сексуальными партнерами могут быть люди, в целом благожелательно относящиеся друг к другу, испытывающие потребность получить сильные и приятные переживания и готовые приложить для этого некоторые усилия.

Это могут быть муж и жена или просто мужчина и женщина, имеющие длительные открытые отношения. Или просто мужчина и женщина, доверительно настроенные друг к другу.

Редко, но бывает, что оба партнера готовы приложить усилия для увеличения уровня своих сексуальных ощущений. Чаще один из них озабочен ощущениями (обычно женщина), а другой имеет совершенно иные ценности и не готов вкладываться в повышение отдачи от секса. Деньгами — это да, но вот временем и усилиями — с этим могут быть сложности.

Это не страшно.

Может начать одна женщина, например, все равно она свое получит. А затем и мужчина подтянется — просто из зависти к тем переживаниям, которые будет испытывать она.

Не нужно тащить его за уши в Рай, это однозначно вызовет сопротивление, и все закончится, так и не начавшись! Личный пример — это лучший способ заинтересовать партнера сделать хоть какие-то шаги по пути увеличения своей сексуальности. Что для этого нужно делать?

Что нужно делать?

Примерно все то же, что вы раньше делали на стадии прелюдии к сексу, когда ваши отношения только начинались. То есть нужно запустить энергетические потоки уже известным вам **путем телесных ласк — тонких касаний, поглаживаний, легких поцелуев и т.д.**

Здесь не нужны сильные или грубые ласки — оставьте их для стадии прямого сексуального контакта. Тонкие, нежные и **длительные касания** по всему телу и по эрогенным зонам — именно они могут возбудить и запустить механизм энергетического оргазма.

Расслабьте тело

Начать рекомендуется с полного расслабления тела. Если вы только что проснулись, то ваше тело явно расслаблено и можно использовать это состояние с пользой для себя. Кстати, любой секс с утра может дать более сильные ощущения, поскольку за ночь тело заряжается энергией — есть что разряжать.

А что, если вы весь день напряженно трудились и испытывали эмоциональные нагрузки? Тогда ваше тело явно зажато, мысли косяками бродят в голове и никак не дают сосредоточиться на теле. Какой тут оргазм, просто отдохнуть бы... Здесь расслабление является обязательной стадией.

Для расслабления мышц тела легче всего использовать простую релаксацию по Джекобсону. Для этого вам нужно лечь **и изо всех сил напрячь все мышцы вашего тела** — рук, ног, туловища, промежности, лица, головы и всего остального. Секунд на 5-10, до появления дрожи в мышцах. А потом резко отпустить напряжение — вы сразу почувствуете, как волна расслабления прокатится по телу.

Проделайте это упражнение раза 3—4, и ваше тело полностью расслабитесь, мысли покинут голову, и вы сможете сосредоточиться на своих ощущениях.

Начните ласкать свое тело

Дальше нужно просто начать ласкать тело партнера (при его наличии, естественно). Можно это делать по очереди, можно вместе.

Самое главное при этом - делать это **не спеша, сосредоточившись на своем теле и на своих ощущениях**. Не старайтесь доставить партнеру как можно больше ощущений — в этом случае вы будете бессознательно концентрироваться на том, что будете делать в следующий момент. Вы будете сосредоточены, энергия сконцентрируется в голове, и ваши собственные энергопотоки будут заблокированы. Просто ласкайте партнера и мимоходом отслеживайте, какие ощущения **возникают у вас в теле** при этих ласках.

Поэтому наслаждайтесь взаимными телесными ласками, стараясь получить максимум приятных ощущений для себя. Отдайтесь ощущениям, не придумывайте их, не старайтесь что-то визуализировать — это все будет забирать энергию в голову.

Дышите ртом, старайтесь делать глубокие вдохи и выдохи, не сдерживайте звуки, если они как-то возникают в вас. Если сможете, попробуйте синхронизировать свое дыхание с дыханием партнера, но не увлекайтесь — любая концентрация оттянет энергию вам в голову. А вам это нужно?

Старайтесь дышать через свои половые органы — это усилит приток энергии к ним, но не концентрируйтесь полностью на этом дыхании. Будьте максимально расслаблены, создайте в себе **режим приятного ожидания прихода радостных ощущений, откройтесь для них**.

Вовремя ласк можно иногда касаться половых органов партнера (или себя, если его нет), но это могут быть только легкие касания, без концентрации внимания и усилий на них.

Женщина может взять «нефритовый стержень» партнера в руку, но не нужно прилагать специальных усилий по его возбуждению, просто держите его в руке и концентрируйтесь на ощущениях в своем теле.

Через некоторое время мужчина может ввести свой эрегированный «нефритовый стержень»

в «нефритовые ворота» своей партнерши и оставить его там, **не совершая никаких фрикций**. Это еще не секс! Для ввода можно использовать специальную смазку — если партнерша еще недостаточно возбуждена и проникновение потребует специальных усилий, которые в итоге могут привести к оргазму-разрядке. А дальше вновь концентрация на теле и на ощущениях в нем. Вас не волнует, останется ли «стержень» эрегированным, или опадет — на этой стадии это не имеет значения. Просто при вводе «стержня» усиливается энергообмен между партнерами, а это как раз то, что требуется на этой стадии. Но если у мужчины по привычке возникает внутренняя суета типа: «достаточно ли тверд мой «стержень?»», то лучше совсем отказаться от его использования на этой стадии.

Не спешите, растяните прелюдию минут на 15—20, и ваш подготовленный партнер начнет испытывать энергетический оргазм. Продолжайте ласкать его, и он получит огромное наслаждение, на это можно потратить еще минут 10-15...

После чего вы перейдете к фазе обычного секса, завершение которого покажется вам фантастическим.

Касание в нескольких точках

Если вы идете к энергетическому оргазму в паре, то можно порекомендовать использовать прием касания сразу в нескольких точках.

Один из партнеров (обычно партнерша) лежит в полном расслаблении, второй сидит или полулежит рядом и ласкает ее.

Как обычно происходят такие ласки? Вы одной рукой (языком, несколькими пальцами, перышком и т.д.) водите по телу партнерши, возбуждая ее. Поскольку касание происходит практически в одной точке, то партнерша все время концентрируется на этой точке, отслеживая ее перемещение по телу. Она сосредоточена, ее «внутренний контролер» при деле, отслеживает ситуацию. Это может отодвинуть приход энергетического оргазма.

Поэтому попробуйте **ласкать ее сразу в двух-трех независимых точках тела** — пальцами двух рук, локтями, кончиками пальцев ног, внутренней поверхностью рук или ног и т.д.

Что при этом произойдет? Ее «внутренний контролер» растеряется — он не владеет навыками контроля сразу нескольких объектов (точек касания тела). Поэтому он быстро устанет и отключится, ее внутреннее напряжение пропадет, тело расслабит. Энергопотоки быстро побегут по расслабленному телу партнерши и дадут ей желанные ощущения.

Еще интереснее этот прием срабатывает, если одного расслабленного человека ласкают несколько других — это можно делать в группе, например, на отдыхе на берегу моря. Прodelывайте это в купальных костюмах, они совсем не мешают приходу энергетического оргазма. А вот оргазму-разрядке они могут помешать, наверное.

Сложности в достижении энергетического оргазма

На этом пути имеются, как это обычно бывает у людей, некоторые сложности. Рассмотрим некоторые из них.

Неконтролируемые движения

В теле большинства людей имеется немало количество эмоциональных блоков, оставленных прошлыми сильными переживаниями. Когда вы начнете активировать свою энергетику, по телу станут перетекать мощные энергопотоки. Они будут сталкиваться с блоками, обтекать и уничтожать их, что обычно вызывает сильные реакции в теле.

Какие это могут быть реакции? Подергивания, сжатие групп мышц, выгибание тела, конвульсии и другие не слишком ласкающие взор окружающих телодвижения. Порой сопровождающиеся странными звуками.

Те, кто хоть раз проходил дыхательные практики (холотропное дыхание, ребефинг и пр.), видели, что происходит с людьми в начале процесса. Чем более тело загажено эмоциональными

блоками, тем зрелищней проходят процессы очищения от них.

Все то же бывает при энергетических оргазмах, просто процесс запуска энергопотоков в теле здесь будет немного другой, более сексуальный. Так что не волнуйтесь, не пугайтесь и не стесняйтесь, если вас начнет не по-детски колбасить (другой термин трудно подобрать, разве что из психиатрии).

Эти неконтролируемые движения раз от разу будут становиться слабее — по мере того, как ваше тело будет очищаться от эмоциональных блоков. Особенно если вы не будете спешить получать новые блоки в промежутках между оргазмами (имеется в виду, что между оргазмами будут промежутки в несколько дней).

У мужчин эти проявления редки — они всегда контролируют себя. Редко кто преодолевает наработанный стереотип поведения и позволяет себе стонать или что-то говорить во время секса — это трактуется как признак слабости. Настоящий самец не может позволить себе проявить эмоции. И заодно не может получить большого удовольствия от процесса секса. Так что делайте выводы.

Как не разрядиться раньше времени

Еще одна сложность мужчин состоит в том, что обычно им требуется сначала возбудиться самим, чтобы затем полноценно возбудить партнершу. Вялый мужчина вряд ли способен вызвать оргазм у женщины, тем более энергетический. Ей легче на эротическую картинку смотреть, там хоть ожиданий никаких не будет.

В силу биологических особенностей мужчина возбуждается быстро, но если прелюдия затягивается, его возбуждение может угаснуть. А с ним и его эрекция, что может повергнуть мужчину в пучину переживаний. А мы ка: раз рекомендуем растянуть прелюдию на 20—30 минут. Какой же лингам выдержит простаивать без дела столько времени? К тому же мужчина все время будет отвлекаться на него — контролировать устойчивость, поэтому энергия будет сосредотачиваться преимущественно в голове, а не в точках касания тела партнерши. Соответственно, ласки будут малоэффективными. Что здесь можно посоветовать?

Рекомендация может быть одна — чтобы не было лишних выстрелов, не нужно заряжать ружье раньше времени. То есть на стадии ласк постарайтесь не возбуждаться сильно, сделайте упражнение в состоянии начального возбуждения и концентрации внимания на точках касания тела партнерши. Там, где будет ваше внимание, там будет концентрироваться ваша энергия, и ваши ласки будут очень энергетичны. Забудьте о лингаме на это время, и он, не получая достаточного внимания от вас, не будет сильно возбуждаться.

Эрекция появится тогда, когда она будет нужна. То есть на следующей стадии сексуального общения.

Вместе или отдельно?

Как лучше практиковать энергетический оргазм — вместе с обычным сексом и оргазмом-разрядкой или отдельно?

Конечно, лучше вместе. То есть сначала вы всходите на энергетический оргазм, а потом плавно переходите к сексуальному общению с выходом на оргазм-разрядку.

Совпадение энергетического оргазма и оргазма-разрядки дает ощущение полного улета, ухода от реальности в мир неведомых прекрасных состояний.

Особенно сильны эти состояния у женщин, мужчины обычно могут лишь находиться в их поле возбуждения и заряжаться вибрациями от них. Но и это дает несравненно большие ощущения, чем секс в привычной обстановке с давней партнершей. Вы почувствуете разницу, не сомневайтесь, нужно только дойти до этих состояний. Хотя бы одному из вас.

Оргазм третьего вида

Относительно третьего вида оргазма мнения экспертов расходятся.

Одни считают это **оргазм медитативный**, когда вы вместо процесса секса (это ведь немалый труд, не так ли? Даже вспотеть можно от таких трудов праведных) входите в состояние медитации. Кстати, не прекращая секса.

А медитация, по общему мнению, это состояние недеяния, когда вы абсолютно ничего не делаете, в том числе ни о чем не думаете. Правда, если мужчина не будет ничего делать, то у него быстро пропадет эрекция. То есть все равно какие-то действия возвратно-поступательного или вращательного характера совершать ему все же нужно. Но в состоянии полной внутренней отрешенности.

Сделать это, наверное, не очень сложно. Другое дело зачем?

Один вариант — чтобы получить кайф невероятной силы, так, чтоб «сносило крышу». Хотя это не критерий, поскольку у многих людей с неустойчивой психикой «крышу сносит» еще на стадии прелюдии к обычному сексу.

Другой вариант, который пришел к нам из далеко прошлого, — это **достижение состояния просветления**. Звучит заманчиво, но с этим самым просветлением существует большая путаница.

Поднимем Кундалини

Раньше считалось, что просветление у человека наступает вместе с поднятием энергии Кундалини по позвоночнику. Кундалини — это сконцентрированная энергия, ко торая хранится у нас в районе копчика (в первой чакре). Иногда она поднимается по позвоночнику, и человек пр этом ощущает, как будто что-то очень горячее (практически — кипятик) поднимается у него внутри спины.

Существует даже специальная Кундалини-йога, имеющая в арсенале сотни упражнений, в результате которых эта самая Кундалини иногда у кого-то все же поднимается. Раз в сто лет примерно.

Сейчас времена изменились, наработаны новые техники, и подъем Кундалини перестал быть очень редким процессом. Например, на Фестивале парной йоги Льва Тетерникова Кундалини может подняться сразу у 5—6 человек, а то и больше. Иногда Кундалини поднимается у одного человека даже несколько раз! И что интересно, особых внутренних трансформаций при этом обычно не происходит (святость не наступает).

То есть с помощью различных энергетических упражнений можно получить энергетический оргазм (и даж подъем Кундалини), но просветлением это не грозит.

Тем не менее, похоже, оргазм третьего вида может быть реальным способом повышения духовности и путем достижения просветления.

Верхний и нижний путь духовности

Для этого немного поговорим о духовности.

Высокодуховный человек живет духом, а не земной суетой. Он внутренне отстранен от нашей бесконечной гонки за повышением зарплаты или доходов, очередным автомобилем, шмотками, должностью, новым сексуальным партнером и прочими земными радостями. Он не раздражается на людей, не мстит, не испытывает вины и не осуждает людей, какие бы странные поступки они ни вытворяли. В общем, он не от мира сего, как говорится.

Много вы знаете таких людей? Есть ли они в вашем личном окружении? Сомнительно. Такие люди редки, поскольку путь к постижению величия своего духа далеко не прост.

Существуют два принципиально различных способа развития духовности — верхний и нижний. Верх и низ здесь условны, имеются в виду верхние и нижние чакры человека.

Так вот, верхний путь — **это путь сознательного отрыва от всех земных прелестей** — от славы, власти, удовольствий, материальных благ и всего прочего. Это путь аскезы. Он является главным во всех основных религиях. Для развития духовности люди уходят в монастыри, где

искусственно создается обстановка принудительного отрыва от всех земных удовольствий. Если нормально к этому относиться, то со временем все нижние чакры закроются и человек перестанет испытывать к ним интерес. Зато откроются верхние чакры, и он станет лучше понимать картину мира (в рамках своей религиозной модели, естественно). Возможно, в какой-то момент произойдет просветление, и человек станет по-иному относиться ко всем происходящим событиям, он как бы внутренне отстранится от них.

Пример с болезнью

Чтобы лучше понять, о чем идет речь, представьте себе такую ситуацию. Допустим, хорошо знакомый вам человек долго и сильно переживал из-за очень важных для него на тот момент обстоятельств. Например, что сосед по даче неправильно поставил свой забор и отобрал у него 5 сантиметров территории. Или что муж зарабатывал недостаточно много денег. Или что мама все время лезла в его жизнь. Или еще что-то, столь же глобальное.

Он переживал-переживал, и, наконец, его подсознание пришло к выводу, что не стоит дольше жить в таком гнусном мире, где никто не хочет с ним считаться. Оно запустило программу отказа от жизни, в итоге у него возникло онкологическое заболевание - злокачественная опухоль.

Человек вовремя спохватился, пошел к врачам, и они положили его на операцию.

Лежит он в палате потенциальных смертников и думает о своей жизни. Но о чем думает? Это очень важно.

Если по-прежнему мысленно ругается с соседом по даче, мужем или мамой, то идея отказа от жизни остается востребованной, и операция редко дает хороший исход.

Если же он понимает, что скоро он умрет, а все остальные останутся, и это все из-за сушей ерунды вроде забора (заработка или заботы мамы), то его посещают совсем другие мысли: «Стоит ли терять жизнь из-за такой ерунды? Ведь она так прекрасна, а я из всего многообразия выбрал борьбу за свою бредовую идею. Да пошли они со всеми своими заборами (деньгами или заботами)! Я позволяю им жить, как они хотят, я не вмешиваюсь в их жизнь. Я хочу жить своей жизнью!»

То есть идея отказа от «неправильной» жизни уходит, вместо нее приходит желание жить и **состояние внутренней отрешенности от прежних суперценностей** (именно так, кстати, действует шестой воспитательный духовный процесс по разрушению идеализации [1,4]).

В общем, операция проходит успешно, но человек выходит из больницы совершенно другим. У него наступило **частичное просветление**, он отрешился от всех прежних суперзначимых забот, он существует в другом пространстве.

Так бывает часто, но, к сожалению, недолго. Через три-пять месяцев он вновь возвращается к бодрой жизни и начинает страстно переживать, почему начальник с ним не здороваётся, почему ЖЭК не вовремя включил отопление или почему его ребенок учится недостаточно хорошо. Ситуация пошла по новому кругу, но промежуточное состояние отрешенности все же было.

Настоящее просветление дает такой внутренний импульс, что человек никогда больше не возвращается в земную суету.

«Верхний» путь позволяет достичь такого состояния, если практиковать аскезу многие годы.

Есть еще другой, так называемый «нижний» путь, через открытие нижних чакр.

В частности, это путь Тантры. Не той Тантры, что преподают нам западные учителя, которые свели всю Тантру к приемам качественного траха. А настоящей, высокодуховной религиозно-философской системы, рассматривающей человека как истинное подобие Бога. Такая, оказывается, существовала на нашей планете порядка тысячи лет назад, да и сегодня

остаётся одной из официальных религий в паре теплых стран.

Суть «нижнего» пути сводится к достижению все того же состояния просветления и отрешенности от земной суеты, но путем открытия и максимального использования двух наиболее энергетических нижних чакр. То есть путем секса и достижения оргазма третьего вида.

Это не просто, но в принципе возможно.

Что для этого нужно?

Иметь чистое тело, свободное от эмоциональной грязи.

Иметь желание достичь особых состояний.

Иметь хорошее здоровье, чтобы достичь этих состояний с помощью сексуальных практик.

Иметь огромный запас энергии, чтобы достичь оргазма третьего вида. А для этого, как ни грустно, нужно **достаточно долго (месяцами!) копить энергию.** А не расходовать ее в частых оргазмах-разрядках.

Иметь постоянного сексуального партнера, полностью открытого по отношению к вам и разделяющего ваши устремления. Достичь оргазм высокого уровня со случайным партнером невозможно. **Длительные моногамные отношения создают высокой уровень доверия, что приводит к дополнительному открытию сердечной чакры и созданию очень мощного энергообмена во время секса** [15]. Поэтому суета с поиском новых партнеров для секса снижает уровень тех ощущений, которые вы можете получить в сексе с постоянным партнером.

Вам все это нужно? Сомнительно. Особенно если учесть, что после просветления вы резко выпадете из обычной жизни, вас может потянуть на проповедничество, медитации, целительство или еще какие-то проявления гуманности по отношению к людям, которые вас сегодня совершенно не интересуют. В общем, из нормальной жизни вы, скорее всего, выпадете.

Поэтому, если вас этот путь заинтересовал, то почитайте специальную литературу по достижению просветления. Толком никто не знает, что это такое, но книг на эту тему написано немало. Возможно, вы в конце концов напишете свою книгу, где расскажете о вашем персональном пути к просветлению.

А что с психотерапией?

Книга называется «Секс как радостная психотерапия», а про эту самую психотерапию почти ничего нет. Все про секс да про секс, а как лечиться-то от нервных заболеваний?

Давайте рассмотрим этот вопрос чуть подробнее. Когда возникает потребность в психотерапии? Когда у человека имеется нервное расстройство. Мы не будем брать запущенные случаи, это дело психиатров. А вот если взять, например, популярные нынче депрессии или затяжное недовольство собой с вытекающими из этого бессонницей и прочими развлечениями, то что их объединяет?

Видимо, то, что **в головах этих людей уже давно идут несмолкаемые диалоги, обсуждения, доказательства своей правоты** и прочий очень важный нескончаемый треп. Эти внутренние диалоги иногда имеют выход наружу, то есть человек вслух излагает окружающим те незамысловатые мысли, которые каким-то образом завелись в его голове. Обычно их излагают очень эмоционально, с полным комплектом проявлений гнева, ярости, вины или прочих нерадостных переживаний.

В других случаях воспитание не позволяет человеку открыть рот и громко высказаться. Тогда он оставляет эти эмоции в себе, и они оказывают дополнительное разрушающее действие на его тело.

Что делает психотерапевт или психолог? Он каким-то способом отнимает у человека ту самую сверхценную идею, по поводу которой он переживает. Вас предали (обманули, бросили, изменили и т.д.), и вы по этому поводу ушли в депрессию? Или погрузились в отчаяние (что то

же самое)? Или пропитались чувством вины? Популярные развлечения, не так ли?

Пройдя психоанализ, гештальт или любую другую терапию, вы снизите значимость своей реакции на прошлую ситуацию, как бы отпустите ее. В итоге в вашей голове уменьшится количество неуправляемых мыслей на эту тему. Вы успокоитесь, тело наполнится энергией, и вы ломанетесь к очередному стрессу.

В самом упрощенном виде это и называется психотерапия (да простят нас профессионалы за такое поверхностное изложение идей этой славной науки).

Что предлагаем мы в этой книге, если отвлечься от подробностей и посмотреть на нее в целом? Мы предлагаем вам **уделить большее внимание той части жизни, которой вы до сегодня придавали не слишком большое значение**. Или она много значила для вас в прошлом, но сегодня оказалась вытесненной другими делами.

Что произойдет, если вам удастся совершить такое переключение? **Вы станете меньше времени и сил уделять вашей внутренней и внешней борьбе за свои идеалы**. У вас уменьшится количество свободного времени, которое вы можете посвятить очередному перемальванию прошлого события. В итоге **вы будете испытывать меньше переживаний**. И иметь гораздо больше позитивных эмоций, полученных в результате качественного секса.

Это хуже таблеток или сеансов психоанализа? Это гораздо дешевле и гораздо приятней, как минимум. Секс будет являться прекрасным психотерапевтическим средством, если вы станете уделять ему как можно больше внимания. Если вы будете о нем думать, планировать, готовиться к нему, выполнять подготовительные упражнения, то ваша голова будет постоянно занята им. И в ней просто не останется места для тех мыслей, которые приводят к нервным расстройствам и бесконечным переживаниям.

Желаем вам успеха на этом приятном пути, изначально заложенном нашей Природой в нашем теле. И которому мы отдаем неоправданно мало времени.

Либо умудряемся превратить секс в еще один источник переживаний.

Но об этом в последующих главах. А сейчас пора подвести очередные итоги.

Итоги

1. *Энергетический оргазм — это высокая степень сладострастных ощущений, возникающих в теле человека при протекании по нему сильных энергопотоков.*

2. *Энергетический оргазм — самостоятельный вид оргазма, дающий сладостные ощущения, отличные от тех, что возникают при оргазме-разрядке.*

3. *Условиями возникновения энергетического оргазма являются:*

— *сравнительная чистота тела человека от эмоциональных блоков;*

— *наличие достаточной собственной энергетики;*

— *наличие умения полностью сосредоточивать свое внимание на ощущениях в теле.*

4. *Для вызывания энергетического оргазма нужно продолжительно выполнять те действия, которые относятся к прелюдии в обычном сексе, без перехода к контакту гениталиями.*

5. *При возникновении энергетического оргазма могут возникнуть неконтролируемые движения тела, вызванные протеканием внутренних энергопотоков через эмоциональные блоки. Этого не нужно бояться, нужно просто идти дальше.*

6. *Для получения максимального удовольствия от секса рекомендуется соединять энергетический оргазм с оргазмом-разрядкой.*

7. *Следующий вид оргазма — это оргазм медитативный, или тантрический. Цель этого оргазма — достижение особых состояний сознания, позволяющих увидеть новую картину мира.*

Почему секс не получается

Анекдот в тему

- Рабинович! Я слышал, вы стали импотентом. Ну, и как вам?

- Сказать честно? Как гора с плеч.

Теперь, когда мы покончили с оргазмами, можно поговорить о том, что может мешать их приходу. Видимо, стоит начать с проблем с сексом в целом.

Бывают ли ситуации, когда люди вроде бы любят друг друга, а с сексом у них большие сложности, особенно после двух-трех лет совместной жизни? Или ей этого уже не хочется, или его тянет с ней только поговорить, или у него с потенцией появились проколы. И, как назло, именно с любимой идут сбои, а с остальными – все в порядке, специально проверяли. В общем, вариантов может быть множество, и все они приводят к одному результату - с сексом возникают большие сложности. Соответственно, уходит большая и очень приятная сфера совместной жизни, и появляются основания для накопления взаимного недовольства – не в монастыре ведь живем.

Понятное дело, что здесь мы не рассматриваем случаи, когда есть проблемы чисто физиологические или имеется заболевание, препятствующее занятиям сексом. То есть если у мужчины по утрам хоть иногда имеется самопроизвольная эрекция, а с сексом возникли сложности, то лечить нужно голову, а не член. Хотя обычно поступают наоборот.

Именно такие случаи мы будем рассматривать.

Вы кто?

Для начала давайте определимся, кем вы являетесь – мужчиной или женщиной.

Понятно, что вы давно это знаете, поскольку много раз видели и трогали свои половые органы. На самом деле это ничего не значит. В смысле вашей сексуальности.

Вы, наверное, слышали, что внутри каждого человека существует его **Внутренний мужчина** (далее – ВМ) и **Внутренняя женщина** (далее – ВЖ). Именно они часто определяют ваши поступки, ваше поведение и ваши бессознательные выборы. Кроме ВМ и ВЖ есть еще вы сами, то есть ваш Разум, подкрепленный Волей. Иногда интересы и желания этой троицы совпадают, иногда расходятся, и тогда у вас в жизни происходят совсем не те события, которым вы выбрали бы себе сознательно.

Представим себе, что ВМ и ВЖ занимают какую-то часть вашего внутреннего пространства. Например, если весь объем внутреннего пространства составляет 100%, то ВМ и ВЖ делят его между собой в разных соотношениях.

Если внутренний мужчина занимает 90%

Что представляет собой человек, у которого **ВМ занимает 90%**, а ВЖ – только 10%? Уже догадались?

Если это **мужчина**, то это ярко выраженный самец – резкий, самоуверенный, агрессивный, волевой, с явно выраженными лидерскими качествами. Примат, в общем. Такие мужчины обычно находят себе применение в силовых органах (МВД, армия, всякие спецназы) и в криминальной среде. Иногда это путешественники, исследователи, спортсмены, крупные руководители бизнеса. Это мужчины с высоким либидо, то есть с явно выраженным влечением к женскому полу. В отношениях с женщинами они всегда занимают доминирующее положение, поэтому с ними хорошо уживаются женщины с невысокой самооценкой, принимающие властный стиль своего мужчины. За ним спокойно, как за каменной стеной. Но с остальными, более осознанными и независимыми женщинами, у них большие проблемы в общении – нет точек соприкосновения взглядов.

А если **женщина** имеет ВМ 90%? Так тоже бывает. Это обычно сильная, властная, резкая, самостоятельная женщина с мужским стилем мышления и поведения. Такие женщины часто

преуспевают в спорте, политике и бизнесе, поскольку они хорошо играют в мужские игры, где нужно подавлять, навязывать, продавливать, захватывать и так далее.

Женщины с сильным ВМ обычно носят короткие прически – их ВМ не любит тратить время на уход за своими волосами. Они предпочитают носить брюки или джинсы – их ВМ не любит тратить много времени на одевание.

С личной жизнью в обычном варианте у них полные кранты (если они не успели создать семью в ранней молодости, когда ВМ был еще не так силен). Мужчины могут сначала клонуть на их внешность, часто вполне привлекательную. Но после одного-двух контактов они исчезают. Их подсознание распознало, что это мужчина в женском обличье. А нормальных мужчин к мужчинам редко тянет.

Точнее, к таким женщинам часто притягиваются слабые мужчины (с сильной ВЖ). Это внешне как бы мужчины, но их чисто по-женски тянет прильнуть к сильному мужскому плечу. Они его и находят в сильной женщины.

Если женщина с сильным ВМ признает его доминирование в себе, то она может полюбить другую женщину (с сильной ВЖ) и они создают лесбийскую пару. Это очень популярный вариант среди спортсменок, добивающихся больших успехов благодаря своему сильному ВМ.

Если внутренняя женщина равна 90%

Теперь возьмем другую крайность – человека, у которого ВЖ занимает 90%.

Если это **женщина**, то все замечательно. Она женственна, любит детей, семью, готовить и прочие бабские (в лучшем смысле) занятия. Мужчины их любят и тянутся к ним, поскольку такие женщины никого не строят и всем все прощают.

Если это **мужчина**, то мужчина очень слабый, чувствительный, женственный. Женщины его не интересуют, он тянется к мужчинам и чаще всего становится геем. Он хорошо общается с женщинами, понимает их. Они могут по ошибке принять его за настоящего мужчину, но очень быстро разочаровываются в нем – это не боец, он достоин лишь сочувствия и помощи. Такие мужчины тянутся к сильным и уверенным в себе женщинам – им хочется прильнуть к их сильному плечу и забыться в безопасности.

Что интересно, такие мужчины бывают очень сексуальны, поскольку обладают женской чувствительностью и способностью к сильным переживаниям. Чего лишены мужчины с сильным ВМ, постоянно контролирующие все вокруг и потому не имеющие возможности расслабиться и отдаться ощущениям.

Это крайние варианты, большинство людей занимает промежуточное положение. Если у мужчины сильнее ВМ, то это нормальный мужчина с мужским стилем поведения. Если у женщины ВЖ сильнее ВМ, то это нормальная женщина с преобладанием женского стиля поведения.

Что с сексом?

Если вернуться к теме сексуальных проблем, то они очевидны.

Женщина с сильным ВМ будет иметь проблемы с выбором любимого и, соответственно, проблемы с сексом. Ее ВЖ будет стремиться найти сильного мужчину, достойного восхищения, но где же его взять, если она сама идет по жизни, как танк? К ней будут льнуть слабые мужчины с сильной ВЖ, но они ей будут совершенно не интересны. Если она все же выберет себе такого, то секс ей будет обеспечен, а все остальное придется добывать самой. Такой вариант семьи получает все большее распространение в цивилизованных странах, и мы тоже, похоже, движемся в этом направлении.

Компромисс возможен, если только она сумеет несколько уgomонить своего ВМ и открыть в себе побольше женских качеств. На эту тему существуют специальные тренинги по открытию женственности у современных бизнес-леди.

Мужчина с сильным ВМ будет иметь проблемы в общении с современными развитыми и независимыми женщинами. Соответственно, могут быть сложности с любовью и сексом, если его будут интересовать именно такие женщины.

А ситуация будет складываться именно так, потому что сильный ВМ будет бессознательно стремиться найти себе соперника и победить его. А если соперник – женщина, то победить ее – это двойной кайф, поскольку в случае победы можно будет насладиться еще и сексом. Но до секса дело доходит редко, поскольку никто из бойцов не соглашается признать свое поражение. А если и доходит, то опять же это не полноценный секс с обменом душевными энергиями, а грубый секс, дающий дополнительную порцию самудовлечения победителю. Секс типа: «знай, сучка, свое место». Тут об энергетических оргазмах говорить не приходится, оба закрыты и получают то, что смогут. Хотя, конечно, возможны варианты.

Анекдот в тему

Как-то, когда я пришел домой, меня встретила жена, одетая в сексуальное нижнее белье. Она протянула мне две веревки и сказала эротичным голосом:

- Свяжи меня и делай все, что хочешь!

Я связал ее и пошел на рыбалку.

Гармоничные отношения (на начальной стадии) обычно складываются между мужчиной, имеющим ВМ с диапазоном 60-75%, и женщиной с ВЖ в диапазоне тех же 60-75%. Остающиеся в них на 30-40% ВЖ и ВМ обеспечат полноценный контакт и взаимопонимание с представителем противоположного пола.

Но это еще не все.

Кто к нам притягивается

В книге «Моногамная Тантра» [15] ее автор Атма рассказывает о том, что наши ВМ и ВЖ активно вмешиваются в нашу жизнь, притягивая в нее тех людей, которые очень похожи на них.

Она утверждает, что наши ВМ и ВЖ – это мы сами в предыдущих реинкарнациях. Так это, или нет, проверить невозможно. Но то, что мы бессознательно притягиваем в свою жизнь одинаковых в чем-то людей, это факт. Допуская, что это делают наши ВМ и ВЖ, мы можем примерно определить, как они выглядят и какими чертами характера обладают. Сделать это совсем просто.

Внутренняя Женщина

Если вы **женщина**, то припомните, как выглядят ваши подруги, какими общими внешними данными или чертами характера они похожи. Если найдете что-то общее, то можете считать, что именно такова ваша ВЖ, которая создает себе «компанию» из похожих на нее женщин. Посмотрите, есть ли у вас избыточные проявления каких-то качеств, которые вы считаете для себя нежелательными и сознательно (на уровне Разума) пытаетесь от них избавиться, но ничего не получается.

Например, вы очень сильно привязываетесь к объекту своей влюбленности, и в итоге он обычно сбегает от вас – не каждый мужчина готов нести бремя ответственности за женщину, которая практически отказалась от своей жизни ради него. Вы бы и рады от этого избавиться, но не представляете, откуда это берется и как это можно изменить. Может быть, это черты характера вашей ВЖ, которая имеет очень низкую самооценку и панически боится остаться одна?

Если вы **мужчина**, то припомните, женщины какого типа и внешности вам нравятся. Может быть, вы несколько раз строили отношения с женщинами примерно одинаковой наружности (вес, фигура и пр.) или с близкими чертами характера (импульсивность, непосредственность, иррациональность, властность и т.д.)? Если вы сумеете найти такие общие качества, то такова ваша ВЖ.

Возможно, вас совершенно не устраивают ваши женщины, например, своей ветреностью или импульсивностью. Возможно, вы стремитесь к чему-то другому, но ничего не получается. В таком случае можете считать, что ваша ВЖ притягивает себе подруг по духу и образу мыслей.

Внутренний Мужчина

Если **вы женщина**, то какого типа мужчины чаще всего встречаются в вашей жизни, с кем вы строили (или продолжаете) свои отношения? Есть ли у них что-то общее? Причем речь идет не о том идеале, к которому вы стремитесь, а о ваших **реальных партнерах**.

Например, вы можете мечтать о сильном, мужественном, заботливом и обеспеченном мужчине, но такие почему-то избегают вас. А встречаются больше безответственные разгильдяи, с которыми весело проводить время, но невозможно строить семью (другой вариант – вам все время встречаются неуверенные, вечно сомневающиеся в себе мужчины). Так вот, ваш ВМ – безответственный разгильдяй, и именно он с вашей помощью подбирает себе подобную компанию, вопреки вашим интересам.

Если **вы мужчина**, то посмотрите, какими общими чертами обладают ваши друзья или наиболее близкие приятели. Какие они, что у них общего? Возможно, они похожи на вас. Возможно, они сильно отличаются от вас, и именно этим для вас интересны. Если вам удалось выделить какие-то общие черты характера среди близких вам мужчин, то, похоже, именно таков ваш ВМ.

Если ваши приятели похожи на вас, то это нормально. Но если они сильно отличаются от вас, то у вас могут быть некоторые сложности, которые будет создавать вам ваш ВМ.

Например, вы вполне рассудочны, контролируете себя, общительны, целеустремленны, доброжелательны. А приятели у вас – амбициозные, критичные, проблемные мужчины. Похоже, ваш ВМ именно таков. И, скорее всего, он порой провоцирует вас на проявление несвойственных вам (как вы считаете) черт характера (амбициозности, раздражительности, вспыльчивости и т.д.).

Если ничего не просматривается

Возможно, что вы не смогли выделить какие-то явные признаки своего ВМ или ВЖ, поскольку ничего общего в ваших друзьях или любимых никак не просматривается. Что тогда делать?

Ответ – ничего, просто ваши ВМ и ВЖ не проявили свои особенности, поблагодарите их за это. А дальше просто оцените степень проявленности в вас мужского и женского начала – оно имеется у всех. Посмотрите, как они влияют на ваши отношения с противоположным полом и на вашу сексуальность, сделайте выводы. Произведите корректировку своего поведения – об этом речь пойдет дальше.

Почему так может получиться? Ответ неоднозначен, можно только выдвигать версии. Например, такую: у вас много разных субличностей, то есть несколько ВМ и ВЖ (некоторые теории утверждают, что их может быть множество), и каждая из них по очереди заводит себе «друга» или «подругу», поэтому они так отличаются. Никто из них не доминирует, так что выявить что-то общее не удастся. Так бывает.

Мы же продолжим рассуждения для тех, кому повезло довольно четко определить качества своих ВМ и/или ВЖ.

Что делать, если что-то не нравится

Редко кого из нас все устраивает в себе. Вечно хочется что-то в себе подправить, изменить, развить, открыть и так далее. А теперь, когда вы узнали о существовании в себе новой самостоятельной личности (точнее, двух «субличностей»), появилось еще больше оснований для внутренней корректировки. Особенно если какая-то ваша субличность (ВМ или ВЖ) создает вам проблемы с личной жизнью и сексом.

Можно ли что-то сделать со своей субличностью? Многие психологические теории утверждают, что можно. Во всяком случае, в Психосинтезе и в НЛП (нейро-лингвистическое программирование) есть специальные разделы по трансформации субличностей в нужную вам сторону. Если у вас есть возможность пообщаться с такими специалистами, то можете это сделать (но не преувеличивайте их возможности, будьте благоразумны, они не чудотворцы!).

Если нужных специалистов под рукой нет, то можно и самому что-то сделать. Все равно работать придется вам, если даже специалисты найдутся.

Вся работа с субличностями проводится в несколько этапов.

1. Нужно **выявить свои явные (доминирующие)** субличности – вы это уже сделали.

2. Затем **нужно их визуализировать** – то есть представить себе, как они выглядят. Точнее, нужно дать им проявиться в вашем сознании (например, на внутреннем экране при закрытых глазах).

3. А потом нужно попробовать **мысленно уговорить их не вмешиваться в вашу жизнь**. То есть в ту часть вашей жизни, которая вас не устраивает (например, никак не удается встретить свой идеал). Если вы приведете убедительные доводы, то ваш ВМ или ВЖ обычно соглашаются сделать так, чтобы вам (всем вместе) стало радостнее жить. А дальше вы наблюдаете - изменилось ли что-то в вашей жизни?

Например, суровый мужчина с 10%-ой ВЖ может попросить ее стать более активной и занять большее пространство в нем. Если он затем отпустит жесткий внутренний контроль и позволит ВЖ проявляться хотя бы иногда (например, в танцах или в сексе), то будут видны явные изменения – он станет более пластичным, эмоциональным, раскованным.

Некоторые специалисты рекомендуют таким мужчинам реально поиграть в женщину — поносить женскую одежду, сделать себе красивую прическу, макияж и далее. Понятно, что делать это рекомендуется в одиночестве, чтобы знакомые не заподозрили вас в смене ориентации, ведь для настоящего самца ничего не может позорнее. Пять-десять таких упражнений, выполненных с интересом, и самый суровый мужчина сможет увидеть в женщинах не только объект для сексуальной охоты, но и Человека с его интересами и склонностями. А там и отношения с женщинами резко изменятся в лучшую сторону — такие чудеса тоже бывают. Но сами понимаете, как всякие чудеса, так бывает довольно редко. Особенно если не прилагать никаких усилий для их появления.

Суровая женщина с 80%-м ВМ может попросить его сбавить обороты и уступить часть пространства ВЖ. А ее можно попросить стать более активной и в то же время мягкой, женственной, томной, спонтанной. Понятно, что он (ВМ) может возражать, поскольку такие изменения могут привести к потерям в бизнесе, например. Нужно найти доводы и убедить его, что ваша ситуация может только улучшиться, что бы вы ни делали. Поскольку нынешнюю вы оцениваете как крайне провальную (в определенной сфере) и хотите реальных перемен. Обычно такая договоренность возможна.

Одновременно серьезность своих намерений очень неплохо подтвердить какими-то чисто женскими поступками, ранее несвойственными вам. Например, купить себе красивое платье вместо обычной строгой одежды, сделать красивую прическу, потратить несколько часов на пустой треп с знакомыми, причем проделать это с удовольствием (вот ужас-то!!!).

Помните фильм «Служебный роман»? Там у «мымры» произошли чудесные изменения во внешности и характере под воздействием влюбленности. А сама влюбленность наступила, когда ранее совсем незаметный (низкоранговый) мужчина вдруг встал на дыбы и проявил независимость в суждениях (признак высокого ранга).

Но стоит ли ждать эту влюбленность, можно ведь и дожидаться, просто не заметить ее в потоке важных дел. Поэтому рекомендуется начать с обратного — сознап- чь открыть в себе

ВЖ, пусть даже прилагая для этого все усилия, чтобы подавить протест «внутреннего командира». А затем, смотришь, и влюбленность привалится на твою территорию. Раньше ей, неважной, было некуда втиснуться среди ваших очень важных дел.

Договорившись со своими ВМ и ВЖ, нужно дать им возможность проявить себя. Например, в подходящей ситуации просто мысленно позвать их: «Моя Внутренняя женщина (мужчина), выходи и прояви себя, это твоя сфера интересов». А дальше вы отпускаете свой внутренний контроль и с интересом наблюдаете как бы со стороны, что происходит с вашим телом и с вашим поведением. Эффект может проявиться не сразу, но при повторении этого упражнения раз 5-10 он будет очевидным для вас.

В общем, все чудеса вы можете творить сами, так что вперед!

Опасности работы со своими сублимностями

Хорошо известно, что люди с самыми хорошими намерениями могут испортить любую, даже самую простую вещь. Здесь мы предлагаем вам изменить что-то в себе, а ведь вы далеко не просты. Что здесь можно напортить? Да практически все!

Во-первых, можно запутаться еще больше. Раньше у вас что-то не получалось, и вы винили в этом только себя. А сейчас вас стало трое, а то и больше. Кого нужно просить, чтобы произошли нужные вам изменения? Кого теперь винить в своих неудачах? Здесь можно запутаться, потерять в сомнениях массу энергии, и в итоге стать еще более проблемным человеком.

А вдруг ваши сублимности начнут конфликтовать между собой у вас в голове – это ведь уже психическое отклонение, требуется специальное лечение. Вы хотели улучшить ситуацию с любовью или сексом, а оказались в психушке. Вряд ли такой результат вас порадует, хотя эффект новизны ощущений явно будет большой.

Если вы склонны к бесконечным сомнениям или переживаниям, то не стоит трогать сублимностей – пусть себе живут по-прежнему, **займитесь другими делами**. Например, поработайте с книгой «Улыбнись, пока не поздно» [2]. Или сходите на тренинг «Как перестать переживать» в Центр позитивной психологии «Разумный путь» (www.sviyash.ru). Или послушайте аудиодиск с настроем «Я в восторге от себя» - его можно купить на www.psychmarket.ru.

В целом результатом работы по выявлению ВМ или ВЖ должны стать желанные позитивные изменения в вашем поведении.

Но это еще не все проблемы с сексом, как вы понимаете.

Как мы отучаем друг друга от секса

Как вы думаете, сложно ли сделать вашего любимого асексуальным или не испытывающим влечение именно к вам? Думаете, это сложно, ведь вы любите друг друга? Очень легко, к сожалению. И путей для этого существует множество. Рассмотрим один из самых популярных.

Создайте ему стресс

Стресс, если помните, это сильно возбужденное состояние организма, которое наш инстинкт выживания рассматривает как реальную опасность для жизни (инфаркты или инсульты – типичные результаты частых стрессов). В стрессе возбуждение обычно не сексуальное, а какое-то другое, неприятное. Если удачно связать вместе секс и стресс, то с сексом будет покончено.

Например, ваш любимый сильно возбудился, увидев вас в обнаженном виде. Или он посмотрел порнушку. Или ему загадочно улыбнулась соседка. Или просто срок пришел возбудиться (у мужчин с этим запросто). В общем, он к вам подкатывается со своими животными потребностями. А у вас настроение не очень. Или вы вчера на него обиделись, что он вам не позвонил вовремя. Или за что-то еще, столь же значимое.

Если вы ему сразу скажите, что «вали, мол, куда подальше со своими пошлыми

интересами», так он и действительно может непонятно куда удалиться. Поэтому вы мудро соглашаетесь с ним. А потом, когда он распалится, вы ему от ворот поворот. Чтобы знал, что нельзя не выполнять ваши указания. Он, понятное дело, в стрессе, мужчины не любят таких обломов. Его подсознание тем временем делает вывод, что секс – дело опасное, чревато эмоциональными перегрузками.

Создайте ему еще пару-тройку таких же разочарований, и его подсознание окончательно придет к выводу, что **с сексом с вами** пора кончать, и начнет блокировать его потенцию. Вам надо еще пару раз добавить критических замечаний типа «с таким концом лучше и не начинать», и все. У него с сексом будет покончено, особенно с вами.

Есть женщины, которые не любят мучить нескольких мужчин сразу и сосредотачиваются на одном: это верные жены.

Альбер Камю

Это пример с мужчиной, но с женщиной все то же самое. Если мужчина допустит пару-тройку грубых комментариев в адрес сексуальности женщины, то ее подсознание тоже сделает вывод, что пора кончать с этим стрессовым развлечением. И она станет избегать секса, хотя во всем остальном ваши отношения могут быть прекрасными. Зачем вам при таких хороших отношениях стресс? Не нужен, естественно. Вместе с сексом.

Что делать?

Что можно сделать, если вы вдруг поняли, что причиной вашей низкой сексуальности является нечто подобное. Вас когда-то сильно обидели, оскорбили или унизили на этой почве. И с тех пор вы бессознательно избегаете возможности еще раз попасть в подобную ситуацию. Как убрать этот страх из своего подсознания?

Способов существует множество.

Один из приемов – попробовать **подружиться со своим страхом** (представив его еще одной субличностью) и, посплав ему поток любви за заботу о вас, трансформировать в уверенность. Подробно этот прием рассмотрен в книгах [1,3].

Можно **сформулировать свой страх в виде негативной установки** типа «*Я избегаю секса, поскольку опасюсь быть непонятой или оскорбленной*». Затем нужно составить по известным правилам [1,2] **противоположное по смыслу позитивное утверждение** (аффирмацию) типа «*Я открыт(а) для секса и получаю от него только радостные ощущения. Я позволяю близким людям говорить и думать обо мне все, что им захочется. Я люблю себя и горжусь собой абсолютно всегда!*». А затем нужно потратить немало времени и сил, повторяя или переписывая его, чтобы ваше подсознание приняло его за реальную команду и заменило им имеющуюся в нем негативную установку.

Более легкий путь – приобрести на www.psymarket.ru и слушать настройки «Я сексуальный гигант» (для мужчин) и «Я источник сексуальности» (для женщин). Там записано около 50 позитивных утверждений, которые перекрывают практически все негативные установки на тему секса. Причем вы будете слушать звуки природы и заниматься своими делами, а специальная технология записи «протолокнет» нужные вам утверждения прямо туда, где они остро требуются.

В общем, возможности для самокорректировки есть, нужно лишь приложить усилия. И сексуальность станет приносить вам не огорчения, а радость.

Но это еще не все.

Ослабленная энергетика

Мы уже писали, что секс улучшает здоровье. Но, чтобы им заниматься, нужно иметь его хоть в небольшом количестве. Это как физкультура. Она тоже дает здоровье, но если вы очень расстроены или подавлены, то у вас просто не найдется сил для физкультурных упражнений.

Так и с сексом. Чем больше у вас здоровья, тем больше шансов его иметь. Причем здесь

важны не мышцы, а внутренняя энергетика. Если вы бодрь, хорошо выспались и, соответственно, энергетически заряжены, то с сексом проблем быть не должно. Если, конечно, есть с кем им заняться. Хотя вы сами всегда у себя «под рукой», так что и здесь проблем быть не должно.

А если у вас напряженная работа, отнимающая все ваши силы? Да еще у вас проблемы с делегированием полномочий (идеализация контроля), то есть вы сами лезете заткнуть каждую дырку? Тут уж ни выходных, ни отпусков, нужно самому все проконтролировать и дать ценные указания. А то и все самому переделать.

Понятно, что при таком режиме жизни организм не успевает восстановить растроченные силы, и вы используете его резервные ресурсы. Естественно, это может длиться до тех пор, пока организм это терпит. Потом он резко ломается, и вы на больничной койке добираете весь тот отдых, который игнорировали раньше. А ведь вы могли отдыхать и в более приличном месте, чем больница, не так ли?

Несложно догадаться, что при таком режиме жизни сексуальность падает — организм просто не может позволить себе тратить ограниченные внутренние ресурсы на такие пустые развлечения, как секс. Вам ведь завтра (послезавтра и т.д.) снова придется напряженно трудиться, вот он и приберегает последние силы для этого очень ВАЖНОГО для вас занятия. А секс подождет, дело это для вас третьестепенное.

Тело не пропускает энергопотоки

Еще вариант — вы вроде высыпаетесь, питаетесь нормально, а к сексу интерес очень вялый. Так бывает достаточно часто после 40—45 лет. Если исключить все остальные причины, то можно подумывать о **степени зашлакованности и зажатости вашего тела**.

Какой образ жизни вы ведете? Что вы едите? Это традиционная российская смешанная кухня, когда вы едите вместе белки с углеводами (салат оливье, картошка с котлетами, макароны с сосисками), запиваете все это пивом или бесчисленным кофе, или что-то более гуманное?

Занимаетесь ли вы зарядкой, даете ли своему организму шанс растянуть и напрячь мышцы либо все пущено на самотек?

Если питание обычное и с физкультурой вы простились двадцать лет назад, то ваше тело может быть сильно зашлаковано, а мышцы — отсутствовать. По вашему телу энергия гуляет, конечно, но потоки очень слабые. Возможно, в пылу эмоциональной разборки вы их разгоняете и ощущаете сильное возбуждение, но потом они разбегаются. И явно не собираются снова бегать по вашему телу так же активно при попытке заняться сексом. Тело зашлаковано и не готово тратить энергию на такое развлечение, как секс. Есть дела поважнее.

Что делать?

Выход очевиден - нужно что-то изменить в своем образе жизни.

Если вы чувствуете, что ваше тело в результате потребительского отношения к нему зашлаковалось и окостенело, не желает гнуться или испытывать возбуждение, то **его нужно начать чистить и разминать**.

Способы чистки от накопленных в органах шлаков и паразитов подробно описаны в книгах Г. Малахова и других авторов. Разные системы правильного питания, приводящие к очищению организма, тоже хорошо извездны. О способах разминки тела говорить не приходится, выбирайте любой из тысяч известных.

Конечно, делать ничего такого не хочется. В крайнем случае хочется купить какую-то чудотворную таблетку, глотнуть ее и получить счастье. С полноценным сексом, разумеется.

Если вам известна такая таблетка, то можете рассказать нам об этом. Но только после того, как вы на своем опыте убедитесь, что она действует. Мы про такую что-то не слышали, хотя всяких БАДов скушали немало. Поэтому мы БАДы используем, но вместе с **правильным**

питанием и уходом за своим телом. Так что думайте.

Если с питанием и телом дела обстоят более-менее благополучно, но вы чувствуете, что выдохлись, то явно нужно отдохнуть, выспаться, убрать из головы избыточное напряжение и бесконечный бег мыслей. Приемы для остановки бега мыслей имеются в большом количестве [1], используйте любой подходящий для вас.

Но, что интересно, просто выспаться и перестать мысленно бороться с недругами бывает недостаточно для повышения своей сексуальности.

Где находится энергия

Даже если сил у вас достаточно, но ваша голова занята решением очередных задач или в сотый раз перемалывает какое-то неудачное событие, то с сексом могут быть сложности. Все ваше внимание находится в голове. А где внимание, там и энергия. Значит, ваши половые органы лишены необходимой им порции жизненных сил, и они не готовы к эмоциональным перегрузкам. Умом вам хочется, и физически – не может. Что здесь можно изменить?

Думайте не только головой

Энергия будет накапливаться организмом там, где будет находиться ваше внимание. Если вы не привыкли обращать внимание на свои половые органы (некогда ерундой заниматься, и без того ВАЖНЫХ дел много!), то ваше подсознание будет запасать энергию для расходования на ВАЖНЫЕ дела. На предстоящую работу, например. Или на очередное выяснение отношений. Или на еще что-то очень важное. Кроме секса.

Чтобы повысить свою сексуальность, нужно **увеличить время ваших мыслей о сексе и ваше внимания этой теме.** Здесь годится все, что заставит вас думать о сексе чуть больше. Это может быть чтение эротической литературы или просмотр эротических (порно) фильмов. Это изучение порносайтов или содержимого магазинов эротических товаров. Это мастурбация (без завершения) или просто ласкание своих половых органов. Одно из упражнений на эту тему вы найдете в главе 14. Очень хорошо подобные упражнения для повышения сексуальности описаны в книге Барбары Кислинг «Сексуальные игры» [16].

Это не значит, что мы предлагаем вам стать сексуальным маньяком. Но поучиться у такого человека интересу к сексу очень даже не вредно для повышения своей сексуальности.

Женщины могут использовать еще один способ резкого повышения своей сексуальности.

Сексуальные игрушки

На Востоке давно поняли важность сексуальных отношений и разработали множество приемов повышения сексуальности.

Женщины для этого могут использовать специальные тренажеры в виде шаров или яиц, каменных или пластиковых. Подобные предметы продаются в любом магазине интимных товаров. Они вводятся во влагалище и остаются там. Что при этом происходит?

Инородное тело во влагалище постоянно приятно раздражает его, привлекая туда внимание и, соответственно, энергию. Влагалище наполняется энергией, создавая прекрасные ощущения и прекращая бесконечный бег мыслей.

Это похоже на использование четок – если их постоянно перебирать и считать, то все внимание будет в руках и неконтролируемый бег мыслей остановится сам собой.

Только при использовании шаров внимание будет обращено на более нужный орган и получение очень приятных ощущений. «Буквально крышу сносит» - так высказалась об эффекте каменных яиц одна из пользовательниц этих инструментов.

Причем получается сразу тройной эффект.

Первое – повышается сексуальность, открываются новые грани жизни.

Второе - останавливается бег мыслей, уменьшается количество переживаний, повышается внутренняя гармония.

Третье – увеличение энергетики и внутренней гармонии повышает вашу успешность на пути к желанным целям. Если, конечно, вы о них не забудете, упиваясь новыми ощущениями.

Такая вот сексуальная психотерапия получается.

Для мужчин таких простых и эффективных приборов вроде бы нет.

Но это еще не все.

Равновесное состояние

Давно было замечено, что если женщина несколько лет сидит дома и занимается только домашним хозяйством, то ее сексуальность снижается. Почему так происходит?

Здесь опять стоит обратиться к понятию секса каким очень сильного переживания.

Если человек живет обычной жизнью - ходит на работу или ведет свой бизнес, живет в семье, воспитывает детей и так далее, то он поневоле **периодически испытывает сильные эмоциональные потрясения**. То на работе ЧП, то разборки, то у знакомых неприятности — в жизни все бывает. Поэтому его средний эмоциональный фон довольно высок.

Представим себе, что при самом сильном эмоциональном переживании (на грани выживания) мы получаем эмоциональную нагрузку в 100 баллов. Для мужчин это может быть проигрыш любимой команды или провал своего проекта, неожиданное увольнение или измена любимой женщины. Для женщины — измена любимого, предательство подруги, тяжелая болезнь ребенка и так далее.

Часто ли в жизни происходят подобные эмоциональные перегрузки? В среднем 1-2 раза в год, иногда чаще (у болельщиков, например). В остальное время человек жит с эмоциональным фоном в среднем 20-40 баллов. Конечно, если вы любите доказывать свою правоту или строить ближних, то ваги средний фон может быть и выше баллов 50—60.

Вписывается ли секс в эту насыщенную эмоциями жизнь? Вполне. Секс с оргазмом-разрядкой в начале отношений может давать эмоциональное переживание (радостное!) баллов в 50-80, после пары-тройки лет отношений - баллов 30-40». Это стресс, но небольшой по сравнению с общим эмоциональным фоном.

Теперь возьмем жизнь домохозяйки (имеется в виду благополучная семья, где жена занята домом и воспитанием детей, а муж зарабатывает деньги). Каков ее средний эмоциональный фон, если она не истеричка? Баллов 15-20, наверное. За несколько лет она привыкает жить тихой, размеренной жизнью, без стрессов. А тут муж приходит с работы, где он получил свою порцию приличных переживаний. Ему нужна положительная эмоциональная разрядка в виде секса, и он хочет получить ее у жены. А ей они нужны, эти эмоциональные перегрузки? Очень сомнительно, одно беспокойство от них. Вот она и начинает по возможности избегать секса, что означает снижение сексуальности. Все тихо, спокойно, к чему эта суета с гениталиями? И без лишних стрессов обойдемся, лучше кино по телевизору посмотрим.

Подобное снижение сексуального влечения наблюдается у любых людей, которые в силу обстоятельств начали жить спокойной, однообразной и размеренной жизнью. Самый продвинутый вариант - монахи в монастыре. Они отрезаны от всех внешних раздражителей (радио, ТВ, пресса, общение), занимаются трудом или молятся, поэтому их эмоциональный фон остается довольно низким. Никакие жсенщины им по ночам не снятся, как представляется людям, живущим обычной суетной жизнью. Им это просто не нужно, нижние чакры у них давно закрылись.

Многие люди, устав от борьбы и переживаний, стремятся достичь «внутренней гармонии». Под этой целью обычно понимается состояние, когда вам не нужно больше с кем-то и чем-то бороться, вы всем довольны. У вас есть семья, дети как-то пристроены, любимый человек имеется и даже хорошо к вам относится. Вы решили свои жилищные проблемы, ваша работа дает вам достаточные доходы, здоровье не тревожит. Все хорошо. Казалось бы, живи и радуйся.

Так нет же, возникают проблемы с сексом, особенно у мужчин — пропадает сексуальное влечение к любимой женщине.

Почему так происходит? **Нет возбуждающих энергий в теле.**

· Энергии Инь и Ян

Для пояснения этой мысли удобно использовать китайскую модель протекания энергетических потоков в теле человека. Согласно этой модели, в нас протекают мужские энергии, которые называются Ян, и женские энергии, называемые Инь.

Собственно, это одни и те же энергии, просто они имеют различную частоту вибраций (или модуляцию) и по-разному влияют на состояние человека. Чтобы пояснить эту мысль, давайте взглянем на музыку. Если духовой оркестр исполняет марш, нам хочется бодро шагать и дать кому-то в морду — он заряжает нас активной энергией Ян. Если этот же оркестр играет похоронную музыку, он заряжает нас энергией Инь, нам хочется скорбеть или плакать. Вроде бы одни и те же звуки, а эффект воздействия на человека резко отличается. Также и энергии с разными свойствами создают разные состояния человека.

В человеке с сильным ВМ преобладают энергии Ян, в сильной ВЖ преобладают энергии Инь.

Откуда они в нас берутся? Отовсюду. Встало яркое солнце —мы зарядились бодростью, энергией Ян. Мы проснулись, на улице пасмурно и темно — мы наполнились Инь. Мы включили телевизор и посмотрели новости или политическое ток-шоу - энергия Ян захлестывает нас. Если мы включили радио и послушали релаксационную музыку—энергии Инь стали преобладать в нас, и так далее.

Что бывает, когда мы устаем бороться и переживать и входим в состояние «гармонии»? Мы наполняемся энергией спокойствия и расслабления Инь. Для женщины это хорошо, повышается ее чувственность. А что значит для мужчины быть наполненным благостными энергиями Инь? Тянет только целоваться.

В этом состоянии неплохо достигаются энергетические оргазмы, но с оргазмом-разрядкой появляются большие-сложности. Нет сексуального влечения, нет вытекающей из него эрекции. Как тут быть?

Попробуйте энергетические оргазмы

Существует несколько вариантов выхода из этой ситуации.

Первый из них — вы можете договориться со своим партнером и **перейти на получение кайфа в виде только энергетических оргазмов**. Для этих оргазмов эрекция не нужна, так что мужчина может расслабиться и сосредоточиться на ощущениях в своем теле. Вы вместе в любое удобное время получаете энергетические оргазмы. А оргазм-разрядка будет происходить лишь иногда — когда в теле вашего партнера накопится избыточное количество сексуальной энергии и ему захочется избавиться от нее. Тогда и эрекция появится как бы сама собой — организм сам создаст ее в своих личных интересах. Частота оргазма-разрядки в таком варианте отношений может составлять один-два раза в месяц. Как раз столько, сколько рекомендуют даосы для мужчин после 40 лет.

Такой вариант может больше устроить женщин, научившихся получать энергетические оргазмы. Мужчина может не согласиться с ним, поскольку в его голове обычно очень прочно сидит установка о том, что он должен обеспечить свою женщину полноценным оргазмом. Причем при каждом сексе, и желательно несколько раз. Что можно сделать с такой установкой, мы поговорим в следующей главе. Здесь лишь отметим, что вариант с энергетическими оргазмами самый простой и позволяет оставаться в состоянии гармонии.

Подпитайтесь Янскими энергиями

Другой путь — мужчине оставить место для энергий Ян. Они, конечно, далеки от Иньской

гармонии, но очень даже способствуют повышению либидо с вытекающей из этого сексуальной активностью.

Поэтому, чтобы не терять сексуальность, неплохо **периодически устраивать себе эмоциональные встряски, стрессы**. Если, конечно, ваша работа, бизнес или близкие люди не дают их в нужном количестве.

Недаром некоторые супруги сначала сильно ругаются (накачиваются Янскими энергиями), а потом в постели мирятся. В ходе ссоры эти энергии разогнались по телу, а секс как бы поддерживает их, но уже в более приятном варианте, чем ссора. Этот вариант не очень хорош тем, что в ходе разборок женщина тоже накачивается чуждыми ей Янскими энергиями и тем самым понижает свою чувственность. После скандала вряд ли можно получить энергетический оргазм. А вот жесткий трах с оргазмом-разрядкой — пожалуй ста.

Где еще мужчина может зарядиться Янскими энергиями? Это энергии первой чакры, так что возможностей более чем достаточно.

Внешние источники — агрессивная музыка. Политические или скандальные ток-шоу. Политизированные радиопередачи. Походы на политические митинги оппозиционных партий или просто на футбольные или хоккейные матчи — там гуляют огромные потоки агрессивных энергий, можно хорошенько подпитаться ими.

Более слабая форма подпитки — просмотр по телевизору матчей любимой команды, боевиков, криминальных передач и т.д. Может быть, именно поэтому часть людей испытывает бессознательную тягу к просмотру ужастиков или передач с разными происшествиями? Посмотрел, по-волновался, потом и в коечку можно прилечь.

Внутренние источники — они начинают функционировать, когда вы побеждаете противника или преодолеваете какую-то сильную угрозу своей жизни. Здесь хорошо годятся экстремальные виды спорта (гонки, парашют, альпинизм и т.д.), охота, хорошая баня и так далее.

В общем, возможностей немало, было бы желание испытать эти переживания, когда вам хочется кого-то уничтожить или нужно преодолеть реальную опасность.

Можно еще использовать разного рода экстримы или совершать поступки, требующие жесткой ломки внутренних барьеров. Попробуйте, например, публично раздеться не на нудистском пляже — такой стресс получите! Хотя и радостный в целом.

Выше мы рассмотрели только несколько популярных способов уменьшения сексуальности, у вас может быть и другой вариант. Подумайте на эту тему, и вы поймете, каким образом вы породили свою ситуацию. А там и выход из нее будет совсем радом.

Итоги

1. На вашу сексуальность влияет множество факторов, которые приводят либо к ее повышению, либо к снижению.

2. В зависимости от соотношения влияния своей Внутренней Женщины и Внутреннего Мужчины мы можем иметь повышенную или пониженную сексуальность.

3. Если ваша сексуальность вас не устраивает, вы можете провести переговоры со своими ВМ и ВЖ и договориться о том, чтобы они помогли вам получить то, к чему вы стремитесь.

4. Достигая свои одномоментные цели, вы неосознанно можете нанести своему партнеру сильную психологическую травму, в результате которой он станет избегать секса. Причем исправить ее вы уже не сможете, это может сделать только он сам, прилагая немалые усилия.

5. Где наше внимание, там концентрируется наша энергетика. Чтобы быть сексуальным, нужно определенное время уделять внимание своим половым органам. Существует немало специальных приспособлений, помогающих женщинам повысить свою сексуальность.

6. Долгое проживание в условиях комфортной и спокойной жизни снижает сексуальность. Для повышения сексуальности желательно устраивать себе эмоциональные перегрузки, лучше контролируемые и радостные.

Как быть, если потенция подводит

У вас проблемы с потенцией? Не расстраивайтесь! Наши девушки не заметят вашей слабости — у них проблемы со зрением.

Из рекламы интимных услуг

В предыдущей главе мы рассмотрели ситуации, в результате которых снижается сексуальное влечение и жизнь теряет часть своих радостных тонов. Это особенно плохо для мужчин, поскольку они без влечения не могут возбудиться и, соответственно, выпадают из большого секса.

Физиология женщины позволяет ей участвовать в сексе и без влечения. Хотя особого удовольствия они не получают, но, как говорится, процесс будет иметь место.

Поэтому мужчинам очень важно иметь достаточную потенцию. Поговорим именно об этом. Точнее о том, как поддерживать ее в хорошем состоянии лет до семидесяти. А потом как захочется.

Концентрация на достоинствах

Итак, начнем с самого простого. В предыдущих главах мы пришли к выводу, что сексуальное влечение является следствием влюбленности. А как у вас с этим? Вы склонны некритично концентрироваться на достоинствах вашей партнерши и не обращать внимания на ее лишние (с вашей точки зрения) вес и прочие ее особенности? Или вы как раз сконцентрированы на ее недостатках (в вашей версии) и совершенно потеряли из виду ее преимущества? Срочно спасайте ситуацию! **Найдите в ней несколько достоинств и сконцентрируйтесь на них!!!** Она никогда вам не отказывает? Роскошно! Она иногда хочет секса? Блеск, где вы еще найдете такую женщину! Она иногда кормит вас ужином? Восторг, современные эмансипе сами питаются в ресторане. Она помнит, когда у вас день рождения, и дарит вам носки в этот день? Вы счастливец! Ведь вы явно не помните ее день рождения и не дарите ей даже хиленький цветочек, если она по доброте душевной не напомнит вам об этом. Так у нее еще и добрая душа! Вам крупно повезло, много лет назад вы сделали роскошный выбор, наслаждайтесь им! Такой или примерно такой настрой, если осознанно поддерживать его пару месяцев, породит у вас обоснованное влечение к такой замечательной женщине, как ваша жена или подруга. А там и либидо проснется — как же ему пройти мимо такой замечательной самочки!

Прощение

То есть для повышения сексуального влечения и вытекающей из него потенции нужно перейти в состояние **некритичной концентрации на достоинствах вашей партнерши**. Это не просто, но качественного секса вам хочется? Если да, то начинайте прикладывать усилия, халва со страстным сексом закончилась еще в первые годы вашего интимного общения. Что может вам мешать начать восторгаться вашей партнершей? Накопленный эмоциональный негатив. Вы явно не раз выясняли отношения со своей избранницей, искренне заботясь о том, чтобы ей было лучше (по вашей версии). В итоге в вашем теле накопилось немало эмоциональной грязи, связанной с нею. Естественно, она в страстной заботе о вашем совершенстве тоже испытывала много переживаний, последствия которых отложились в ее теле. Исправить что-то в ее теле вы не можете, но вполне способны очистить свое тело от эмоциональных накоплений. Делать это можно самыми разными способами [2]. Можно хорошо продышаться на сессии холотропного дыхания. Можно поработать с хорошим психотерапевтом. А можно просто самому часов десять

суммарно, в любое свободное время **бормотать про себя следующую формулу прощения**: «С любовью и благодарностью я прощаю мою (жену, подругу... имя) и принимаю ее такой, какая она есть. Я прошу прощения у моей (жены, подруги... имя) за мои мысли, слова и поступки по отношению к ней. С любовью и благодарностью моя (жена, подруга... имя) прощает меня». Всего три фразы, но при приложении достаточного количества усилий они дают замечательный эффект. Вы забудете про ваши претензии к ней и начнете смотреть на нее новым взглядом. Да и она может неожиданно снизить количество претензий к вам, начнет меньше к вам придирается и, что иногда случается, сменит свое критическое отношение к вам на более позитивное. А тут и у вас может случиться приступ нежности к ней, чего явно не было уже многие годы. Понятно, что это будет скупая мужская нежность, проявленная в виде пары-тройки чуждых вам ранее слов типа: «Ну, ты, это, не серчай на меня». А возможно, вас пробьет и на что-то более серьезное. На подарок, стих или на просто искренние слова о том, что вы рады быть вместе, что вы благодарны судьбе за то, что она когда-то свела вас, и так далее. После этого страстный секс просто неизбежен. Но предварительно, конечно, нужно потрудиться. Понятное дело, хотелось бы начать с секса, но так уже не получается. Так было раньше, теперь эта халява закончилась, нужно искупать свои ошибки - формула прощения для этого самый подходящий инструмент. Вперед!

Как насчет Янских энергий?

В прошлой главе мы рассказывали, что для возникновения влечения к женщине неплохо иметь в своем теле некоторое количество Янских, то есть самцовых, энергий. У большинства мужчин с этим нет проблем, они постоянно с кем-то борются, реально или только в своем воображении. Если это так, то Янские энергии у вас присутствуют. Не имеет значения, с кем вы боретесь. Это может быть тупица-начальник, дебил-партнер, олухи-подчиненные, безмозглая жена или идиоты-дети. Это могут быть бездельники из жэка или бараны на дорогах, которые совсем не умеют ездить. Или еще какие-то недоноски. Вы ведь раздражаетесь тогда, когда страстно желаете изменить что-то к лучшему, но для этого нет никаких возможностей. Ваши замечательные намерения обламываются, остается только накапливать эмоциональную грязь. И коль дело обстоит именно так, то с сексуальным влечением в нужный момент, скорее всего, все будет в порядке. Если, конечно, его не блокируют страх оказаться не на высоте, накопленная ненависть к партнерше по сексу или какие-то другие факторы, о которых мы уже рассказывали. То есть если вы уже давно стали вечно раздраженным на все и на всех занудой, то ваше тело явно загажено блоками от негативных переживаний, а вся энергия сосредоточена в голове — именно там мы боремся, так что с сексом опять же будут кранты. Поэтому наряду с Янскими энергиями вам неплохо бы периодически ощущать радость и удовлетворение от достигнутой победы, энергичное влечение к очередной вершине и другие позитивные эмоции. Если же вам не повезло и вы впали в полное блаженство, всех любите и всех прощаете, ни на что не раздражаетесь, то с сексом вам пора завязывать. Зачем вам эти хлопоты, а вдруг вы случайно обидите вашу партнершу или еще как-то расстроите ее? Пожалуй, пора переходить только на энергетические оргазмы, они требуют только нежности и терпения, у вас этого добра должно быть в избытке. Если же мы вас не убедили завязать с обычным сексом, завершающимся оргазмом-разрядкой, и вам все же хочется его иметь, и желательно почаще, то вы можете испытать **раздражение по отношению к себе**. Например, из-за своих сбоях в потенции. Не гасите его, и, смотришь, что-то в вас затвердеет. Если этого окажется недостаточно, то включите телевизор на одном из трех главных каналов, посмотрите его подряд несколько часов, и Янские энергии прочно обоснуются в вашем теле. Видимо, продюсеры этих каналов, знают, что нужно народу для увеличения рождаемости, и поэтому гонят чернуху в серьезном количестве. Есть и другие рекомендации по наработке Янских энергий, мы о них уже рассказывали в предыдущей

главе. Но учтите, что наряду с Янскими энергиями вам нужны еще и Иньские энергии — чтобы у вас была хоть какая-то точка соприкосновения с женщинами. Если вы один сплошной Ян, то вряд ли кого-то из женщин может реально привлечь ваша грубость и бесконечное стремление к доминированию. Контакта с женщинами не будет, поэтому вам придется либо покупать их внимание, либо применять насилие. В любом из этих вариантов женское сердце будет закрыто, и вы получите только женское тело. На котором будете мастурбировать, поскольку никакого обмена душевными энергиями в вашем сексе не предполагается. Если вас это устраивает, то есть если вы вместо полноценного и радостного секса выбираете самоудовлетворение в форме насилия, то вперед. Для бабуинов это норма, они ничего другого и не знают. Если же вам интересен полноценный секс с женщиной, которая искренне восхищается вами и испытывает к вам сексуальное влечение, то вам нужно иметь в своей душе немного Иньских энергий. То есть позволить существовать в вас Внутренней женщине с ее интересами и устремлениями, хотя бы в объеме 10-15%. Как этого можно добиться, мы рассказывали в предыдущей главе. Что еще?

Что вы цените?

Теперь посмотрите, интересуется ли вас тема сексуальности в целом? Если да, то чем вы это подтвердите? Если вы любите футбол, то у вас явно хранятся какие-то фото известных футболистов, символика вашей любимой команды, расписание матчей и еще что-то на эту тему. Если вы любите рыбалку, то ваша кладовка заполнена удочками, лодкой и прочим снаряжением. А как с сексом? Есть ли в вашем окружении эротические журналы, картинки, смотрите ли вы эротические фильмы? Нет, вам стыдно перед детьми? Так вы и их хотите сделать асексуальными, чтобы и у них с сексуальностью было покончено через год после свадьбы? Верной дорогой идете, товарищ!

Секс — это наследственное. Если ваши родители им не занимались, то и вы вряд ли получите такую возможность. Морин Мерфи

Если помните [1], у каждого человека есть определенная система ценностей. Вы всегда **бессознательно выбираете и получаете то, что цените на самом деле**. И не выбираете то, что не цените, хотя вслух можете утверждать обратное. Как человек проявляет то, что ему ценно? Он **тратит на это свое время и силы** (часто и деньги). Много ли времени и сил вы тратите на секс и свою сексуальность в целом? Не много? Есть и более важные дела, не до этого? На секс вы отводите полчаса вечером два-три раза в неделю и больше о нем не вспоминаете? И при этом желаете, чтобы он был страстным, ярким, желанным, давал вам массу ощущений и заряд сил, омолаживал вас и делал более здоровым? Не многовато ли при суммарных затратах времени и сил в размере один час в неделю, а то и меньше? В вашей системе ценностей секс явно занимает место от двадцатого до пятидесятого, примерно такова и отдача от него. Что тут можно сделать? Нужно сделать его более значимой частью вашей жизни. До футбола или рыбалки ему не дотянуть, конечно, но он должен занять чуть большую часть вашей реальности. Что это значит? **Окружите себя хоть чем-то, что будет напоминать об эротике или сексе**. Вспомните, в какой обстановке живут восточные правители, в жизни которых сексуальные развлечения занимают немалое место. Понятно, что вы не можете устлать свою двушку коврами, тусклыми светильниками и постоянно курить там благовония (у вас в квартире совсем другие запахи, видимо). Но попытаться хоть как-то увеличить эротичность вашего жилища совсем не вредно. Если у вас есть картины на стенах, то пусть они имеют хоть в какой-то степени эротическую тематику. Если есть статуэтки, то пусть они тоже несут напоминание об этом приятном и отныне важном для вас деле. Не все, возможно, но хотя бы некоторые. Если у вас дома есть пресса, то хоть часть из нее должна быть не политической или желтой, а напоминающей о вашем интересе к теме общения полов. Полов не в смысле половых покрытий, а в смысле общения мужчины и женщины. Таких журналов и книг нынче выпускается

в избытке, обратите на них внимание. Есть еще Интернет, где тема эротики и секса представлена в изобилии, выберите себе что-то по вкусу. Потратьте на это время. Есть эротические фильмы — давно ли вы их смотрели? Есть книги эротической (не любовно-романтической — это для верхних чакр) и сексуальной тематики, неплохо иногда почитать их. В общем, впустите в свою жизнь хоть немного мыслей и желаний на тему эротики и секса. И перестаньте подстраивать свою жизнь под мнение престарелых родителей или догматических знакомых, которых будут ужасать подобные перемены. Возможно, ваши знакомые сами втайне мечтают внести в свою жизнь что-то новое, но не могут преодолеть внутренние барьеры. А вы ведь смелее, вы ведь сам Хозяин своей жизни, не так ли?

Вернитесь в свою молодость

Еще одна рекомендация, близкая к предыдущей, — измените привычный и устоявшийся образ жизни, **вернитесь во времена вашей молодости и влюбленности**. Но вернитесь не как старички, у которых все позади и которые живут одними воспоминаниями. Зачем раньше времени списывать себя в расход, у вас еще все впереди! Начните жить той жизнью, которой вы жили, когда только встретились и ваши отношения только начинались. Тогда вы гуляли в парке или по берегу реки? Возобновите эти прогулки, но не как на места былой славы. Вернитесь в прежние времена, расслабляйтесь, шутите, ухаживайте, сплетничайте, играйте в снежки или салочки, целуйтесь иногда и так далее. Вы раньше любили ходить в кино или даже в театр? Сделайте такие походы регулярными, все в ваших силах. Вы любили приглашать друзей к себе в гости, но сегодня они все с детьми и говорят только о ценах и политике? Попробуйте найти другую компанию, где люди еще не стали совсем взрослыми и занудными, и общайтесь с ними. Понятно, что нужно восстанавливать не все юношеские развлечения. Если вы увлекались алкоголем или еще какими-то приправами для достижения необычных состояний, то этот опыт повторять явно не стоит. Ограничьтесь более гуманным отношением к своему организму. Движение, свежий воздух, много смеха. И приятных касаний к любимому человеку — это как раз то, что вам сегодня нужно. В общем, идея этого задания проста: вам нужно **восстановить то движение энергии влюбленности, которое вы испытывали в начале вашего знакомства**. Для этого нужно помолодеть духом и душой, телом это вряд ли удастся сделать быстро. Понятно, что обязательно нужно **изгнать прочь идеализацию общественного мнения**: что люди скажут, если мы будем вести себя как подростки? Не подстраивайтесь под мнение окружающих, они только из зависти могут сказать вам что-то осуждающее. А могут и не сказать, а, наоборот, восхититься вашей молодостью — все зависит от того, **какие мысли вы будете держать в голове**. Если там будут страхи — люди вернут их вам усиленными. Если вы будете думать только о хорошем — люди поддержат и восхитятся молодостью вашей души. Откроем секрет: эти люди будут искренне вам завидовать! Вы позволили себе быть молодыми, а они — нет. Возможно, они даже начнут вслух осуждать вас, чтобы вы стали более степенными и предсказуемыми. Зачем они будут это делать, как вы думаете? Они будут защищать свое личное пространство и избегать дискомфорта, вызванного пребыванием рядом с радостными и непосредственными людьми. Они-то не могут себе это позволить, они живут в мирке условностей и стереотипов поведения, а вы позволили себе выйти из этой клетки! Насколько свободнее и радостнее вам живется, чем им! Они будут завидовать вам и стараться загнать вас обратно, в клетку стандартного поведения взрослых людей. Простите им эту зависть и оставайтесь на свободе! Сделайте новый образ жизни постоянным, а не разовой акцией. Понятно, что у вас работа, дети, дела по дому и все прочее. Вы выбираете быть загруженной доверху грузовой лошадкой, не имеющей возможности пощипать сладкую травку? Вы действительно делаете такой выбор? Вы нормальны? Все можно разгрести или послать подальше ради того, чтобы испытать новые-прежние отношения с любимым человеком. Сделайте

правильный выбор, и у вас все прекрасно получится! Вы раскрепоститесь, снимите наработанные зажимы-напряжения, и энергия вновь бурлящей волной прокатится по вашему телу. Тут как раз и можно будет приспособить ее для получения радостных ощущений с любимым человеком.

Отдых-перезарядка

В предыдущих главах мы рассказывали, что для секса и особенно получения оргазма требуется свободная энергия, которую вы можете пустить на удовольствия. А как у вас дело обстоит со свободным запасом жизненных сил? Он у вас имеется или полностью расходуется на работу, принятие управленческих решений, огромную ответственность или просто на непомерный труд? Причем без отдыха для восстановления сил. Многие мужчины живут на надрыве, полностью погружаясь в работу и отдавая ей все силы. Созданный ими ритм жизни не дает возможности организму перезарядиться и направить часть энергии на удовольствия. В итоге их жизнь напоминает существование рабочей лошади, бесконечно занятой выполнением какой-то работы. Надеемся, что у вас это не всегда так. У вас она (то есть работа), конечно, занимает много времени. Но она у вас захватывающая, приносит хорошие доходы или позволяет самореализоваться... и потому требует еще больше сил. В итоге сексу наступают кранты. Что тут делать? Для начала отсыпаться! Но не с перепоя, а просто так. Если не удастся отоспаться в будни, позвольте себе поспать часов до 11—12 в выходные. Кстати, **утренняя эрекция возникает только тогда, когда организм полностью перезарядился**. Если вы проснулись, а эрекции еще нет, то спите дальше. Еще заметим, что древние даосы одобряли занима сексом в утренние часы. Вы отоспались, организм полностью зарядился, а тут еще даосы со своими рекомендациями - почему бы не использовать эту возможность? Вперед! Если, конечно, условия позволяют. Но, в конце концов, эти условия создал? Не вы ли сами? Сами создали, сами и поменяйте в связи с изменившимися обстоятельствами. *Доктор, у меня плохо с потенцией, помогите! Почему вы так думаете? Мой сосед говорит, что он испытывает оргазм за ночь пять раз, а я только один раз. Ну, так и вы говорите, что испытываете его пять раз.*

Таблетки

Что еще можно порекомендовать такое, чтобы без больших усилий и сразу в дамки? Есть такие специальные средства, которые повышают крепость мужского «нефритового стржня» — это из терминологии даосов. Средств этих разработано немало, большинство совершенно пустые, одна голая реклама. Продаются они в аптеках и в магазинах из серии «Интим». Некоторые действительно помогают. Понятное дело, мужская гордость отвергает эти средства. Это вроде как костыли, а вы ведь здоровый человек! А сбой с потенцией - это так, ерунда, само собой пройдет. Само собой обычно проходит, только в другую сторону. Или ждали чуда, а оно не случилось, поскольку вы не приложили усилий для его появления. В итоге возникли переживания, появился страх опозориться — с потенцией все стало еще хуже. Эротические таблетки помогут вернуть прежнюю стойкость «нефритового стржня» и позволят не беспокоиться о том, получится ли в этот раз. Получится. *Разговор в аптеке: Мне бы что-нибудь такое, чтобы с девушками получалось. Виагру? Не знаю даже. А хлороформ есть? Какие из них использовать? Пробуйте разные. Лучше п. химического происхождения, как Виагра, а что-нибудь природное, естественное. Продающееся в аптеках. Реально помогающее восстановить потенцию и не дающее зависимости от таблеток. Мы не можем рекомендовать, какие именно препараты помогут вам — это зависит от множества факторов. Ищите, пробуйте, и вы обязательно найдете то, что подходит именно вам.*

Супераудионастрой

Еще одна интересная разработка — это специальный аудионастрой, повышающий вашу сексуальность и потенцию. Несколько таких настроев в свое время разработал

Георгий Сытин, имеются специальные аудиозаписи этих настроев. Сложность их использования состоит в том, что они требуют специального времени для прослушивания. Вам вряд ли удастся спокойно включить громкое воспроизведение настроя, содержащего следующие фразы: «...Достаточно мне хоть мельком глянуть на обнаженную женщину, как сразу возникает сильное возбуждение, сразу — мгновенно половой член становится сильный — твердый, сильный — напряженный, крепкий — напряженный становится половой член. В одно мгновение половой член становится сильный — напряженный....» — окружающие явно проявят к нему большой интерес. Особенно женщины, у которых обычно хорошо с воображением. Поэтому слушать этот настрой нужно в наушниках и выделять для этого специальное время, поскольку ничем другим заняться не удастся. Кроме того, при прослушивании возникнет обычный эффект отторжения новой информации — наш «внутренний критик», как обычно, будет защищать вас от непредсказуемых изменений. Поэтому время прослушивания должно быть достаточно большим, десятки часов суммарно - чтобы убедить самого себя, что это для вас ценно и нужно. Этим недостатком не имеет другая технология записи, при которой примерно такие же позитивные утверждения с помощью специальной программы переводятся в сигналы, которые мы не можем услышать. Они накладываются на запись звуков природы, поэтому мы слышим только их. Наш «внутренний критик» дремлет, поскольку он не воспринимает поступающие позитивные утверждения. А подсознание очень хорошо их распознает и начинает руководствоваться ими. Во время прослушивания можно работать за компьютером, читать книгу и так далее — не нужно специально выделять время, чтобы поработать с настройми. Такой супераудионастрой для мужчин называется «Я — сексуальный гигант», его можно приобрести на сайте www.psymarket.ru Кстати, для женщин там тоже имеется настрой для повышения сексуальности, который называется «Я — источник сексуальности». Так что возможности самопрограммирования на повышение своей сексуальности имеются роскошные, вам нужно только чуть-чуть пошевелиться. А потом начнет шевелиться все остальное.

Поработаем сами

Супераудионастрой — дело, конечно, нужное и удобное. Главное, что почти ничего самому делать не надо — включил диск и занимайся своими делами, а подсознание уже распорядится нужным образом.

Все вроде так, если только подсознанию будет чем распорядиться. То есть если у вас будут в порядке исполнительные органы — сам лингам и прилегающие к нему органы — яички, предстательная железа и прочие мужские причиндалы. А как у вас обстоят дела с ними? Это как с автомобилем. Вы можете на нем не ездить, но обязаны содержать его в порядке, то есть менять масло, подзаряжать аккумулятор, следить за резиной и т.д. Тогда он будет в любой момент готов к эксплуатации. То же самое с мужским членом. Это мышца, которую нужно поддерживать в тонусе. Если за ней не следить, с ней будет все то же, что с мышцами живота, например. Многие мужчины в молодости накачивают пресс, а потом перестают заниматься физкультурой. Мышцы живота ослабевают и вытягиваются, в итоге спереди провисает брюхо. То же самое с членом. В молодости он был востребован и накачан, потом в силу разных обстоятельств вы перестали поддерживать его в рабочей форме, он ослабел и провис. Теперь с подачи аудионастроя подсознание даст ему команду стать в строй и быть передовиком сексуальных батальон. А он и рад бы в них снова поучаствовать, да ослабел. Радикулит, подагра, недержание и прочие болячки дают возможности проявить себя. Как говорится, хочется но не может. Есть ли выход из такой ситуации? Конечно, есть. Любая мышца тренируется,

независимо от возраста человека. Здесь уже на халяву прокатиться не удастся, таблетки и аудионастрои не помогут, нужно самому попотеть немного. Мышцы внутренние, тут даже массажист не поможет. Что же нужно делать?

Тренируем интимные мышцы

Древние даосы придумали огромное количество упражнений, предназначенных для наращивания сексуальной мощи мужчины. Эти упражнения довольно подробно описаны в книгах Мантека Чиа и других авторов, можете поработать по ним [18, 19]. Но учтите, эти практики даосы разрабатывали для своих воинов, чтобы поднять их боевой (то есть самцовый) дух. Так что если вы станете заниматься ими в полной мере, то через годик-другой с большой вероятностью станете сексуальным террористом. *Разговаривают две женщины: — Ты знаешь, на меня вчера вечером напал маньяк. — Сексуальный? — На мой вкус, не очень.* Современному мужчине, в системе ценностей которого секс занимает места с пятого по двадцатое, не имеет смысла рекомендовать ежедневные многочасовые упражнения, все равно их никто не будет выполнять. Нужно что-то совсем простое, короткое, что можно выполнить в свободную минуту. Такие упражнения есть. Больше того, их можно выполнять прямо лежа в постели с утра. Либо во время езды на автомобиле. Перед сном выполнять не рекомендуется, поскольку они дают заряд энергии и будет трудно заснуть. Либо потребуются оргазм-разрядка.

Напрягаем мышцы промежности

Первое упражнение совсем простое - нужно с вдохом сильно напрячь мышцы промежности на пару-тройку секунд, потом с выдохом полностью расслабить их. Затем снова с вдохом напрячь, с выдохом расслабить. И так раз двадцать пять - тридцать подряд. Не спешите, на вдох-выдох отводится 3-5 секунд. Вдыхать нужно через промежность, мысленно представляя себе, как воздух входит и выходит оттуда. Напрягать нужно все, что имеется у вас между ног. Будут слегка подтягиваться мышцы мошонки, ануса и частично мышцы ягодиц. Это все называется лобково-копчиковая мышца (ЛК), она отвечает за нашу потенцию. Поначалу сложно будет напрячь ЛК-мышцу даже раз 5-10, это вполне нормально. Потом она окрепнет, упражнение будет доставлять удовольствие и повышать сексуальность. Это же упражнение в другом виде можно делать несколько раз в течение дня. Во время мочеиспускания нужно несколько раз сжимать мышцы промежности и прерывать струю. Вроде как развлечение, а эффект огромный. Кстати, женщины тоже с большим эффектом для себя могут выполнять это упражнение, оно резко повышает сексуальность и даже может привести к энергетическому оргазму. Представляете — оргазм прямо с утра, лежа в постели, без всяких примитивных самцов с их животными потребностями — мужчины об этом могут только мечтать.

Массируем точку жизни

Следующее упражнение заключается в небольшом массаже точки, расположенной в промежности, примерно посередине между анусом и мошонкой. Там проходит вполне ощутимый канал, который и нужно промассировать. Массаж делается кончиком одного или двух средних пальцев легкими круговыми движениями сначала в одну, потом в другую сторону. Даосы говорят, что нужно массировать 36 (72, 144) раза в одну сторону, потом столько же в другую. Видимо, у них было много свободного времени в перерывах между битвами, так что они могли предаваться этому занятию долгое время. Современный мужчина вечно занят делами, поэтому количество массирующих движений можно сократить до 10—15. Но количество круговых движений вправо и влево должно быть строго одинаковым — это необходимо для более правильного протекания энергии по каналу. Во время этого массажа одновременно массируется часть предстательной железы, которая охватывает канал со всех сторон. Массаж делается 3—4 минуты, лежа под одеялом прямо с утра. Можно и днем, конечно — если у вас будет свободный доступ к своей промежности. Женщинам тоже полезно

массировать аналогичную точку, расположенную между анусом и влагалищем, но оргазм в этом случае получить сложно.

Дышим яичками

Следующее упражнение можно выполнять как лежа, так и стоя — например, во время чистки зубов или бритья. У него проста — нужно сосредоточить внимание на своих яичках и представить себе, что во время вдоха воздух проходит сквозь них внутрь вашего тела. А во время выдоха воздух выходит через яички наружу. Понятно, что на самом деле воздух проходит в легкие через рот или нос. Но если сосредоточить внутренний луч внимания на яичках, то после трех-пяти вдохов можно будет явственно ощутить, что вы дышите через них. При вдохе они будут слегка охлаждаться, при выдохе — наполняться теплом. Это древняя йоговская техника дыхания через большой орган, в данном случае примененная к яичкам. Одновременно с вдохом рекомендуется напрягать мышцы в паху и подтягивать яички чуть-чуть вверх. При выдохе мышцы расслабляются и яички возвращаются в прежнее положение. Пятнадцать-двадцать таких вдохов, и ваши яички получают мощный заряд жизненных сил. Приведенные выше три упражнения нельзя только прочитать и забыть, как обычно. Их нужно выполнять! Время на это требуется минимальное, самая большая сложность — вспомнить о них.

Сделайте напоминалку

Не пускайте этот процесс на самотек! Сделайте себе какую-то «напоминалку», которая поможет вспомнить о вашем решении помочь своему «дружку» стать мощнее. Например, если вы решили выполнять эти упражнения утром, сразу после просыпания, то нужно повесить напротив кровати картинку или надпись, которая сразу бы бросалась в глаза. Конечно, самый лучший эффект оказала бы надпись типа «Почеши яйцо!», но вряд ли члены вашей семьи одобряют такое публичное литературное творчество. Поэтому повесьте что-то более гуманное, но что одно, значно будет трактоваться вами как напоминание о необходимости выполнить упражнение. Например, это может быть пару шаров из елочных игрушек — они будут символизировать ваши яички. Это может быть елочная гирлянда — символ сжатия-разжатия мышц промежности. Или мишень для стрельбы, кольца которой будут напоминать о необходимости сделать круговую массаж. Или что-то еще, что явно выпадало бы из интерьера и притягивало внимание. А дальше вперед напрягать, массировать, дышать. Если вы собираетесь заниматься этими упражнениями, когда застреваете в пробках в своем автомобиле, то сделайте небольшую надпись типа «Жим-жим!» и повесьте на лобовое стекло, чтобы она бросалась вам в глаза. Если вам понравится этот процесс и вы почувствуете явный эффект от него, то сможете добавить и другие упражнения — например, массаж яичек, массаж кожи мошонки, выполнение специальных асан из тантрической йоги и многое другое. Если вас интересуют подобные «Продвинутые» упражнения для повышения своей потенции, то приглашаем принять участие в тренинге «Мужская сила» (www.potoklubvi.ru

) — вы об этом не пожалеете. А особенно благодарна будет ваша партнерша — это многократно проверено.

Начиная работу по повышению своей сексуальности, не берите слишком много обязательств — вы испугаетесь их, и подсознание тут же найдет вам множество серьезных причин, которые помешают выполнить их. А если вы решили выполнять одно-два упражнения, то страха не будет и процесс пойдет вперед, шаг за шагом. Важно только помнить о принятом решении. И исполнять его!!!

· А как же доктора?

Выше мы привели множество рекомендаций, которые позволят вам поработать со своей сексуальностью самостоятельно. А ведь есть еще такие замечательные доктора, которые называются сексологи (или сексопатологи). Именно к ним отчаявшиеся жены волокут своих

несостоятельных в сексе мужей. И это правильно. Сексологи специально обучены разбираться в проблемах сексуальной жизни и указывать пути ее спасения.

Но не думайте, что они чудотворцы и сразу решат все наши проблемы. Эффект будет, если вы проявите желание изменить ситуацию и **начнете что-то делать сами**. Тогда могут помочь и наши рекомендации, и рекомендации сексопатологов. Все начинается с головы, как понимаете, а ее никакой врач заменить не сможет. Просто за деньги, не прилагая никаких усилий, вряд ли получите длительный результат. Чудо выздоровления и большого секса насту пит, когда вы пойдете к нему вместе. Пожалуй, пришло время подвести очередные итоги. **Итоги---**/. В процессе сексуального общения очень важно, чтобы мужчина имел достаточную потенцию, для этого он должен испытывать хоть какое-влечение к своей партнерше. 2. Для восстановления сексуального влечения к своей партнерше нужно выявить несколько ее достоинств и сосредоточиться на них, полностью отвергая привычный критический взгляд на ее недостатки. 3. Некритичной концентрации на достоинствах может мешать накопленный эмоциональный негатив по отношению к ней. Чтобы избавиться от него, можно часов 10 суммарно в любое свободное время повторять формулу прощения. 4. Очень важно иметь в своем теле некоторое количество Янских энергий, которые проявляются стремлении к борьбе и преодолении сопротивлений. Обычно с этим у мужчин проблем не бывает, но все же нужно отслеживать их наличие в теле.

5. Для повышения сексуальности рекомендуется сознательными усилиями повысить уровень ценности секса в вашей системе ценностей. То есть слегка подвинуть работу, деньги, увлечения, друзей или еще что-то и втиснуть между ними секс. Один из путей достижения этой цели — окружить себя предметами, напоминающими о сексе. Вы будете видеть и думать о них — в итоге секса в вашей жизни станет больше.

Сексуальные страдания

— Скажи пожалуйста, что такое любовь? — спрашивает маленькая девочка свою старшую сестру.— Любовь... это один поцелуй, два поцелуя, три поцелуя, четыре...— А дальше что?— Потом пять поцелуев, четыре поцелуя, три, два, один...

Из двух предыдущих глав вы узнали, почему с сексом могут быть сложности. Думаете, это все? Не обольщайтесь. Есть еще «главный управитель» всех наших действий — наша голова. Которая сначала принимает какие-то решения, а потом не знает, что с этим делать. Неужели у вас что-то происходит по-другому? В общем, часть проблем с сексом лежит в наших мыслях и установках, страхах и скрытых выгодах от отсутствия секса. О чем именно идет речь? Поговорим сначала о наших установках.

Мужские установки

Все люди постоянно принимают решения, о которых не задумываются. Вспомните свою жизнь. Встретили знакомого - поздоровались. На улице пошел дождь — открыли зонтик. Настал день рождения или Новый год — празднуют и так далее. Это очень удобно — не напрягаться каждый момент, принимая решения, что же нужно делать дальше. Мы используем те решения, которые хранятся в нашем подсознании в виде готовых установок (стереотипов, убеждений, стандартов поведения и так далее). С одной стороны, эти установки экономят нам энергию, позволяют легко, не задумываясь, идти по жизни. Но с другой стороны, некоторые из таких неосознаваемых установок могут создавать нам проблемы в личной жизни или в отношениях с другими людьми, с деньгами и в любой другой сфере жизни. В том числе с сексом. Поговорим именно о таких установках. Мужчин и женщин объединяет общая установка: «Секс должен быть!» А дальше уже идут половые различия. Начнем с мужчин.

Я должен обеспечить любимую оргазмом

Одна из самых популярных мужских установок: «Я должен обеспечить любимую качественным сексом с обязательным оргазмом». Этому учат современные книги и древняя тантра, некачественный секс высмеивается в анекдотах или в мужских компаниях, так что очень стыдно оказаться не «на высоте». Поэтому мужчины приступают к сексу как к очень ответственному мероприятию. Что-то вроде участия в Олимпийских играх с обязательной Золотой медалью в конце. Иначе никак.

Что из этого следует? Сильное напряжение, контроль всех мышц и процессов в теле (вдруг упадет! Вдруг раньше кончу!), старательное выполнение «обязательной программы», оперативное реагирование на неконтролируемое перевозбуждение и так далее. Похоже это на удовольствие? Да это проста работа в шахте! Какие тут удовольствия, когда передохнуть некогда! Нужно обязательно выполнить свои 186 (259, 311 и т.д.) фрикций, иначе оргазм из партнерши не извлечь. Это вот она может позволить себе расслабиться и получить кайф, а мне некогда, не до того. Оргазм нужно добыть! Любой ценой! Таков или примерно таков настрой многих мужчин. Что возникает в итоге подобных шахтерских «проходок»? Хочется просто отдохнуть. И в шахту не спускаться по возможности подольше. Вам приходилось говорить: «Дорогая, давай-ка займемся сексом»? Что предлагает мужчина, говоря эти слова? На что они похожи? «Давай завтра займемся поклейкой обоев на кухне». Или «Давай займемся подсчетом наших убытков, наконец» — знакомые выражения, не так ли? Что они означают? Что вы будете чем-то заниматься, то есть целенаправленно прилагать усилия для получения известных заранее результатов. В качестве результата будут наклеенные обои или подсчитанная сумма ваших убытков. А как насчет выражения «Давай-ка займемся сексом»? Как вы понимаете, вам снова придется начать «целенаправленно прилагать усилия для получения известных заранее результатов». Каких результатов, понятно — предлагается начать процесс добывания оргазма из «дорогой». Очень ответственной деятельностью... Поэтому подсознание мужчины начинает принимать меры, чтобы такие ответственные мероприятия проходили не чаще, чем Олимпийские игры. Раз в четыре года. Остальное время — на подготовку.

Вопрос армянскому радио: — Кто такая секс-бомба ?

— *Женщина, при виде которой мужчина чувствует свой конец.* А что, если вы нарушили указанные выше сроки и организм не успел подготовиться к завоеванию очередной Золотой медали? Не исключено, что возникнет сбой, со всеми вытекающими последствиями — стыдом, самоосуждением, стремлением забиться под плинтус и не вылезать оттуда. Такова жизнь многих мужчин. На работе они орлы — там нет «обязательной программы» и никто не ждет от них Золотых медалей. А дома есть сложности. Эта установка может принимать различные формы, например отодвигающие секс подальше — чтобы потом не испытывать стресс: — *Лучше вообще не иметь секса, чем опозориться. — Вдруг не получится? Лучше я пойду пивка попью. — Лучше мне совсем не подходить к женщинам, чем потом испытывать страдания. — Лучше не спешить с сексом, чтобы потом не переживать. — Опять я закончил раньше времени, позор, лучше не братья, одни неприятности от этого секса. — Я обязан довести женщину до оргазма и полноценно закончить сам, иначе это не секс.* И так далее. Разные специалисты дают мужчинам советы, как им подольше удержать эрекцию, чтобы выглядеть достойно. Например, подобная рекомендация может иметь вид: «Если чувствуешь приближение своего оргазма, а женщина еще далека от него, то оттягивай энергию в голову, чтобы не закончить раньше времени. Например, начинай думать о футболе или о работе». Понятное дело, если оттянуть энергию вверх, в голову, то оргазм действительно отступит. И все удовольствие от секса тоже отступит, останется одна голая работа. Пото конечно, энергию можно будет опустить вниз и быстренько получить свой оргазм-разрядку. Но это уже будет оргазм напоминающий чих - все остальное был напряженный труд. Хорошо хоть, если этот труд пошел на благо любимой

женщины и дал свой результат. А если она так и не получила оргазм? Все хлопоты были напрасны? Ужас какой! В общем, об удовольствиях тут говорить особо не ходится. Хорошая вроде бы внутренняя установка превращает замечательный процесс сексуального общения в напряженный мужской труд.

Что с этим делать?

Что нужно делать с установкой, которая вроде бы и не плоха в целом, но создает множество сложностей в жизни? Правила работы с вредными установками подробно рассказаны в книгах [1,2], здесь мы лишь кратко повторим идеи оттуда. **Сначала нужно четко сформулировать**, какой вид имеет та установка, которой вы руководствуетесь сегодня и которая приносит вам огорчения. Это может быть: «Я должен быть страстным любовником», «Я всегда должен доставить (откуда?) моей женщине оргазм, когда она пожелает», «Я всегда должен быть готов к качественному сексу», «Мой член должен вставать по первому требованию» и так далее. Вы заметили, что во всех установках присутствует слово «должен» - именно оно создает напряжение и самоосуждение в случае сбоя. Это по отношению к другим людям мы можем быть снисходительны, а по отношению себе — никогда! Следующий этап - нужно сформулировать, какой установкой вы хотели бы руководствоваться вместо имеющегося, чтобы не создавать себе проблем. Возможно, это будет установка «Я никому ничего не должен!». Или «Я занимаюсь сексом только тогда, когда я хочу его и чувствую, что готов к нему». Или «Я занимаюсь сексом с удовольствием и как получится. Я позволяю моей любимой думать обо мне все, что она захочет». И так далее. Главная идея всех этих установок очевидна — **вы снимаете с себя ответственность за качество и количество секса**. Вы не в шахте, быть роботом, тупо исполняющим навязанные неизвестно кем и неизвестно когда установки, вы больше не желаете. Вы — свободный человек, стремящийся получить от секса максимум удовольствия. Все, пахота закончилась! **Следующий этап** — познакомить ваше подсознание с вашим новым отношением к сексу и сделать так, чтобы оно им руководствовалось. Иногда для этого достаточно один-два раза повторить про себя новый настрой и мысленно прокрутить все возможные варианты последствий его реализации. Причем в вариантах с досрочным завершением секса без оргазма партнерши вы **выходите из ситуации с чувством глубокого удовлетворения собой**. Невзирая на возможное разочарование партнерши и ее нелестные высказывания в свой адрес, если она не отличается избыточной деликатностью. Мысленно прокрутите в голове все варианты ее комментариев и ощутите, что вам они «до фонаря». Вы занимались сексом, а не «ходили в забой». Кому это не нравится, могут выйти.

Если вы мнительны и испытываете достаточно большое количество переживаний по поводу собственного несовершенства в «шахтерской» профессии, то **повторять новые установки придется подольше**. Несколько сотен или даже тысяч раз (хотя есть способы облегчения этого труда — специальный аудионастрой «Я — сексуальный гигант» на www.psymarket.ru

). Только при приложении большого числа усилий ваше подсознание примет новые установки как реальную команду к исполнению.

Кроме того, нужно почитать медитацию прощения на себя часочек-другой суммарно, чтобы очистить свое тело от эмоциональной грязи, - вы ведь явно осуждали себя свои неудачи [1,3].

Куда вы так бежите?

Спешу исполнить свой супружеский долг!

Да?! Но вы живете в другой стороне!

Но туда я уже не донесу.

Еще очень важно заранее, то есть перед сексом, мысленно (а еще круче — вслух) **попросить у вашей подруги прощения за то**, что вы, возможно, не сможете оказаться «на высоте» в этот раз. А затем можете расслабиться и плыть по течению ваших ощущений.

Других вариантов получить реальное удовольствие от секса с этой партнершей нет. Можно, конечно, сходить к другой женщине, по отношению к которой у вас не будет внутренних обязательств, — там с потенцией все будет порядке. Но часто это не вариант, вы хотите быть вместе вашей избранницей и иметь секс именно с ней. Поэтому нужно работать со сменой имеющейся установки.

А вдруг я ее потеряю?

Понятно, что при прочтении приведенных выше рекомендаций у мужчины сразу возникает мысль: «Что, вот так взять и перестать заботиться о любимой женщине? И заканчивать, когда попало, не заботясь об ее интересах? Что она обо мне подумает? Порядочные люди себя так не ведут, это позиция эгоиста».

Эти или подобные мысли посещают всех мужчин, которым кажется, что если они расслабятся и станут меньше контролировать ситуацию, то весь их наработанный таким трудом имидж сексуального бойца вмиг рухнет. Женщина их разлюбит и уйдет к другому, более способному управлять своим сексуальным поведением!

Это чепуха, все будет как раз наоборот! Пока вы отрабатываете на женщине свою «сексуальную повинность», вы сосредоточены и закрыты, у вас нет полноценного обмена сексуальными энергиями. Возможно, ваш «нефритовый стержень» действительно напоминает кайло, которым шахтеры иногда еще трудятся в забое, но по ощущениям это близко к мастурбации. Нет полноценного обмена сексуальными и душевными энергиями — нет большого удовольствия.

Точнее, у женщины оно может быть, поскольку она может позволить себе расслабиться и сосредоточиться на приятных ощущениях в своем теле и испытывать страстные чувства по отношению к вам. Естественно, если она с вами действительно занимается сексом, а не ищет нового папу для своего ребенка или не устраивает свою личную жизнь. Если вы выйдете из «забоя» и наконец-то расслабитесь, то у вас **пропадут внутренние зажимы**. Не сразу и не все, естественно, но что-то приоткроется. В результате **усилится энергообмен с вашей партнершей**. Ее ощущения взлетят до небес, и ее оргазм может прийти гораздо быстрее, чем раньше, когда его приходилось буквально добывать в забое (только не нужно ждать быстрого прихода ее оргазма, Это будет все тот же контроль).

Ведь женщины часто жалуются именно на то, что мужчины «работают» в сексе, не могут расслабиться, не наслаждаются, мало эмоциональны. Поэтому, получив такого расслабленного мужчину, они как раз и получают желаемое.

Да и вы, наконец, что-то почувствуете. Кроме, естественно, чувства глубокого удовлетворения от своих достижений — это было в прежнем, «шахтерском» сексе. А теперь у вас будет секс полноценный, яркий, чувственный. Не требующий постоянного напряжения и глубокой «проходки».

Создав открытый энергообмен с любимой женщиной, вы можете практически не совершать движений вашим «нефритовым стержнем» или только слегка двигать им в бывшем «забое» — этого будет вполне достаточно.

Длительность вашего секса может увеличиться до любого количества времени — головка вашего лингама не будет испытывать сильного трения, и ваш оргазм сам собой оттянется настолько, насколько вы пожелаете. Причем это будет секс с огромным энергообменом, который вы могли испытывать лишь в глубокой молодости в сексе с любимой, к которой вы испытывали страстное влечение. А это многого стоит!

Такова стандартная ситуация с мужчинами. Теперь поговорим о женских установках, которые столь же успешно могут разрушить полноценный секс.

Я должна обеспечить любимого качественным сексом

Женщины тоже нередко приступают к сексу как к очень ответственному мероприятию.

Конечно, иногда встречаются совершенно безответственные особы, которые полностью погружаются в секс, стонут или даже кричат от удовольствия и совершенно не думают о своем партнере. Таких мы даже не будем здесь рассматривать. У них и без нас все хорошо.

Мы поговорим о других, серьезных и ответственных женщинах. Которым во время секса не до удовольствий. Они должны все сделать так, чтобы мужчина ими гордился. Если мужчина ждет от них оргазма, они напрягаются и вынимают его из себя — вот, мол, дорогой, получи оргазм на блюдечке. Если он эгоист-самец и думает только о себе, они тоже подыгрывают ему и стараются все сделать так, чтобы ему было хорошо. А о себе особо заботиться некогда, нужно быть «на высоте». Какими внутренними установками могут руководствоваться такие женщины? Они очень похожи на мужские: «У меня должен быть полноценный оргазм со всеми его характерными проявлениями!», «Я обязана быть страстной и чувственной, тут не до собственных удовольствий», «Я должна угождать ему, удовлетворять все его прихоти, чтобы он остался со мной» и так далее. Как видите, здесь тоже присутствуют слова «должна» и «обязана». В принципе для мужчины такие установки очень даже неплохи. Можно расслабиться и особо не напрягаться — любимая сама все сделает. Но ни к чему хорошему такой секс обычно не приводит. Мужчина со временем совсем перестает думать о своей женщине и стремится свести весь процесс к быстрому завершению с получением удовольствия только для себя. А потом и вообще прекратить все эти хлопоты с сексом, чтобы не напрягаться даже в маленькой степени. Или пойдет к другой женщине, где ему нужно будет преодолевать хоть какое-то сопротивление, чтобы получить желаемое.

Женщина, не получая полноценной отдачи от такого секса, со временем устает выполнять роль «сексуального тренажера» для мужа. А дальше она либо совсем прекращает эти бессмысленные занятия, найдя для этого соответствующее обоснование (например, появившееся неизвестно откуда заболевание).

Либо ищет себе в партнеры другого, более «живого» мужчину. Не осознавая того, что она сама «испортила» первого, создав ему ситуацию избыточного расслабления. Подобным усердием можно сделать эгоистом второго, третьего и всех последующих своих мужчин.

Что с этим делать?

А действительно, что можно поделать, если женщина осознает, что она сама каким-то образом снизила сексуальность своего мужчины? Последовательность действий вы уже знаете.

Сначала нужно проанализировать свое сексуальное поведение и осознать, какими именно идеями вы руководствуетесь в этой сфере отношений. Нужно четко сформулировать в виде недлинной фразы ваши сексуальные принципы. Обязательно указывайте в такой формулировке на себя — то есть используйте слова «я» или «у меня».

Например, ваше внутреннее убеждение о сексе могло иметь вид: «В первую очередь я должна удовлетворить интересы моего любимого — так я докажу ему свою любовь». Или «Я обязана быть страстной и активной, иначе он уйдет к другой». Еще вариант: «Мне некогда заниматься этими глупостями, нужно побыстрее обслужить мужа и заниматься своими делами».

Затем нужно сформулировать, какой установкой вы хотели бы руководствоваться вместо той, которая имеется у вас сегодня, чтобы не создавать себе проблем с сексом. Здесь опять же нужно говорить только о себе и указывать самый лучший результат для себя, который вы хотели бы иметь вместо того, что вы имеете сегодня.

Например, вместо скрытого убеждения «В первую очередь я должна удовлетворить интересы моего любимого» вы выбираете себе новую установку: «Я достойна любви и радости полноценного секса. Я полностью погружаюсь в свои ощущения и получаю максимум удовольствия. Я полностью сосредоточиваюсь на себе. Я наслаждаюсь нашим сексуальным

общением и этим создаю возможность наслаждаться мужчине». **Следующий шаг** — сделать так, чтобы отныне вы стали больше сосредоточиваться на своих ощущениях, нежели обслуживании вашего любимого. Причем на обслуживании его в том варианте, который, как вы думаете, был ему нужен. Вам ведь не приходило в голову спросить у него, нужно ли ему это ваше усердие в обмен на подавление ваших личных сексуальных интересов? Отныне вы принимаете решение, что все будет по-другому! Вы тоже достойны любви и внимания и начинаете заботиться о себе. Чтобы ваше подсознание приняло это новое решение как указание к действию, неплохо **повторить его про себя несколько тысяч раз**. Другой вариант — воспользоваться аудионастроением «Я — источник сексуальности» (www.psy-graph-definition.com).

А дальше — вперед! Не к кокетству и искусственным преградам для партнера, а к полному погружению в процесс секса. К стонам, крикам и головокружительно-оргазму с огромными энергетическими выбросами. Ваш любимый будет потрясен вашими изменениями и еще больше захочет иметь вас возле себя, не сомневайтесь.

Кстати, не забудьте прихватить его в свои новые ощущения и оргазмы, ему тоже очень хочется почувствовать что-то подобное.

Основа наслаждения при сексуальном контакте - это **наслаждение собой**. Если оба партнера наслаждаются своими ощущениями, то к их персональному наслаждению прибавляется и сопереживание наслаждению друг другом, что усиливает их собственные ощущения, смешанные с наслаждением партнера и сопереживанием ему.. и так до бесконечности, насколько это возможно выдержать. Так то вам явно есть куда развиваться вместе.

А теперь посмотрим, какой набор страданий на тему секса порой испытывают наши читатели. Узнаем мы это из писем, которые они присылают с описанием своей ситуации.

Письмо 1

Александр Григорьевич! Всевышние силы посылают мне испытание, с которым я сама не могу справиться без вашей помощи. Умоляю, объясните, растолкуйте, помогите. Я замужем и в принципе, несмотря на мелочи довольна своим мужем и нашими с ним отношениями. Но 6 лет назад мне встретился мужчина, с которым у меня произошло обоюдное сильное физическое влечение. Он был женат, но сказал, что жена его серьезно больна, во что я, конечно же, не поверила. Тогда я только вышла замуж и отогнала соблазн — с глаз долой и из сердца вон. Он ушел (видно, слишком гордый) и снова появился в моей жизни через 5 лет. Его жена, как оказалось, и вправду была больна и давно умерла от рака. Он сказал, что не имел секса с тех пор. Все мои и его чувства вспыхнули с новой силой. И мне намного трудней удалось побороть соблазн. Он опять исчез на полгода, чтобы 2 дня назад неожиданно появиться вновь. Я абсолютно запуталась и не понимаю, что происходит. Я уже не знаю, что это для меня: награда судьбы или испытание? Мне все тяжелее бороться с нами двумя: с ним и с собой. Вот уже два дня я прошу у Господа помощи и послать мне какой-нибудь знак, что он хочет, чтобы я сделала. А отвергаю я этого мужчину потому, что знаю себя. Наверное, я страстный человек и не совладаю с собой, если позволю ему овладеть мною. Я становлюсь неуправляема и безрассудна. Так как врать я не умею, то мне ничего не стоит потерять семью, работу... что в принципе меня и удерживало все эти годы от вступления с ним в отношения. Но предательская мысль о том, что я тоже заслужила иметь страсть в своей жизни, все чаще появляется в моей голове. Я человек, который не боится ничего, кроме смерти. А умирать не хочу по одной простой причине: на этом свете страсть существует и, очевидно, она мне нужна. Я сейчас вспомнила «Красное и черное» Стендаля. Это, наверное, объяснит вам подробнее, о какой степени страсти я говорю и почему я ее так боюсь. Ваша теория помогла мне разобраться в

жизни и смерти, пожалуйста, помогите разобраться в моей ситуации. Если это мужчина — это мое испытание, а не награда, то сколько можно меня испытывать? Я просто человек, а человеческим силам есть предел. Я могу зачахнуть, а кому это надо? С уважением, Лилия.

Комментарий

Как видим, Лилия испытывает довольно сильное сексуальное влечение к своему знакомому. Похоже, что ее инстинкт признал его достойным любви и секса. Она влюбчива, то есть ее сердце умеет открываться и получать огромные порции сильных ощущений.

Кстати, учеными установлено, что **при любой сильной позитивной эмоции, возникающей при влюбленности, преодолении страха или при достижении долгожданной цели, в организме человека вырабатывается наркотик ФЭА** — фенилэтиламин (из семейства амфитаминов) [22]. Вырабатывается сам по себе, без всяких материальных затрат, шприцев и прочих не одобряемых обществом деяний. Достиг чего-то — получи порцию, насладись. Понятное дело, что, попробовав его разок в юности, хочется находиться под его воздействием еще и еще. Как раз об этом пишет Лилия.

Если бы Лилия была совсем примативна, она побежала бы за новой страстью, позабыв обо всем на свете, — так поступает немало женщин. Да и мужчин тоже. Но она обладает некоторым разумным и волевым началом, которое удерживает ее. Она понимает, что этот порыв разрушит семью, и нет никаких гарантий, что ее сексуальные отношения со знакомым перерастут в брак. Плюс возможна потеря работы — если впадаешь в наркотическое забытие влюбленности, то какая тут может быть работа?

То есть на одной чаше весов находится ее стабильный брак, не дающий сильных ощущений, но гарантирующий ей социальный статус, некоторую защищенность и наличие рядом близкого человека.

На другой чаше весов — страсть, сильные ощущения, наркотическое забытие. Плюс чувство вины из-за того, что бросила своего мужа и разрушила семью. Плюс-страх, что встречи с новым знакомым никогда не перейдут на этап создания семьи. Раз он через пять лет снова оказался свободным, значит, у него есть сложности в этой сфере.

В общем, куда ни кинь, устраивающего полностью решения нет. Поэтому Лилия пытается переложить ответственность за принятие решения на Бога. Или на Свяща, на худой конец (в смысле на то, что есть по рукой).

Она даже прикинулась жертвой ужасной Жизни, которая устроила ей жестокое испытание: *«Всевышние силы по сылают мне испытание...»* Понятно, что на самом деле никто не устраивал ей никаких козней, просто ей стало скучно жить на среднем уровне эмоционального возбуждения, который можно получить в стабильной семейной жизни и на работе, не требующей полной самоотдачи. Очень захотелось чего-то остренького, будоражащего кровь и дающего неземные ощущения. Ее подсознание уловило эту невысказанную потребность и сосредоточило ее внимание на старом знакомом. По отношению к нему возникло сильное сексуальное влечение.

Несложно заметить, что сама Лилия уже приняла решение отдаться новой страсти, то есть тяга к наркотическому возбуждению побеждает разум. Недаром же она пишет, что *«Я просто человек, а человеческим силам есть предел. Я могу зачахнуть, а кому это надо?»*. Здесь звучит почти философское обоснование того, что пора отдаться новой страсти. Какая может быть жизнь без наркотика? Каковы перспективы таких отношений? Примативность Лилии высока, она не умеет управлять своими страстями. Про ее избранника известно совсем мало, только то, что он «гордый» и что они испытали «обоюдное сильное физическое влечение». Скорее всего, он тоже достаточно примативен.

Этот вариант отношений мы рассматривали в четвертой главе. Для него характерна очень

сильная страсть на первом этапе отношений, который проходит достаточно быстро. Затем мужчина ищет себе новую страсть, а его женщине остается самой решать свои проблемы. Его бывшая жена, видимо, не смогла разрешить их позитивно, поэтому умерла от рака (точнее, от негативных переживаний). Достаточно часто рак — это бессознательный отказ от гнусной жизни, в которой ты что-то не можешь изменить, но не можешь и смириться с этим.

Что можно посоветовать Лилии? Делать выбор самой, не перекладывать ответственность за свою жизнь на других людей. Но сделав выбор, принять его как самый лучший и исключить какие-либо сомнения в этом.

Если Лилия выберет страсть, то она получит ее в огромных масштабах, которым можно только позавидовать. Это замечательно. Но она **изначально не должна иметь иллюзий в том, что эта страсть будет длиться вечно** и что ее новый избранник будет верен ей всегда. Иначе ее ждет разочарование, приступы ревности, депрессии и так далее.

Всего это можно избежать, если Лилия заранее настроит себя на то, что **она будет радоваться новым отношениям до тех пор, пока для этого будут основания**. А затем, если отношения остынут, то она пойдет по жизни спокойно, радостно, с уверенностью в благополучном будущем. В котором, возможно, будет присутствовать еще один мужчина. А то и не один, лишь бы была очередная страсть (то есть очередная порция наркотического забытья). Это ни хорошо, ни плохо, Лилия имеет право на любой выбор. Важно только быть **довольной** своим выбором со всеми его приложениями. **Если же Лилия выберет остаться с мужем**, то нужно раз и навсегда поставить точку в отношениях с этим знакомым. Для этого можно использовать прием «Влюбиться по собственному желанию», о котором мы рассказывали в третьей главе. Но нужно **развернуть его наоборот**, то есть представить в виде «Разлюбить по собственному желанию». Для этого **нужно сосредоточиться на недостатках знакомого мужчины** и видеть только их. Пара-тройка недель смакования его дефектов, и инстинкт сможет отступить. Он признает его недостойным любви, и страсть пройдет сама собой.

Понятно, что это потребует немалых усилий, но ведь речь идет о жизни и здоровье на многие годы! Разве можно такой сложный вопрос решить без усилий? Или перекладывать его решение на других людей?

Если Лилия не сможет сама сделать выбор из этих двух вариантов (и хочется, и колется... — вылезает идеализация своего несовершенства), то она может довериться Жизни попросить ее подсказать лучший для нее вариант развития событий. Например, через бросание монеты: орел — выбираю страсть, решка — остаюсь с мужем. Или через какой-то другой способ случайного получения решений — их существует множество. Но он только с виду будет случайным, поскольку если заранее мысленно обратиться к Жизни с просьбой помочь принять лучшее решение, то **ответ будет единственно верным**.

Подобным способам общения с Жизнью и получения нее подсказок обучают на тренинге «Как доверять своей интуиции» (www.sviyash.ru).

Письмо 2

Здравствуйте, Александр Григорьевич! Спасибо огромное, что ответили мне, просто камень с души упал, очень приятно!!!! Я на самом деле недовольна мужем, злюсь, обижаюсь и сержусь на него, хотя умом понимаю, что этого делать нельзя, это глупо и неразумно! Но я бы не сказала, что у Леночки изменились требования к вопросам секса: как он был свингером, так им и остался, как его возбуждало наблюдать за тем, как я занимаюсь сексом с другим мужчиной, так это возбуждает его и сейчас... Просто если раньше мы занимались сексом по 3 раза на день, ну, по крайней мере пару раз в неделю, а свингом 2—3 раза в год, а то и реже, и то без обмена партнерами, то сейчас сексу нас, можно сказать, вообще сошел на нет, а о свинге

муж заговорил, как о решении этой проблемы. Он просто перестал хотеть меня — а мне так свойственна гордыня, я ж так себя люблю, красивую и умную! А тут меня, растакую, распрекрасную, перестал хотеть мой муж, имеющий массу недостатков, постоянно повторяющий при этом, что это Я ДОЛЖНА его завести. Я порой убить его готова за это, хотя опять-таки умом понимаю, что таким образом и такими мыслями я только очередную идеализацию зарабатываю, а не решаю эту ситуацию. 8 марта мы встречались с парой, и встреча про-шла просто прекрасно — я поласкалась с женщиной, получила удовольствие от партнера, и Ленечка в ту ночь был просто неуютим — как в самые лучшие времена. Но сразу после встречи у меня начались месячные, и получилось, что, когда я снова готова была заниматься сексом, мужу это стало уже неинтересно. Я была просто поражена этим — обычно встречи с парами надолго подстегивали нас обоих, особенно мужа, а тут он через неделю после встречи с парой заявил, что мое желание заниматься любовью — это моя проблема, и я его просто достала.. Начали это обсуждать, и Ленечка сказал, щ другая женщина ему не нужна — он это говорил говорит постоянно. Рассказал, что даже во время последней встречи та партнерша ему была интересна постольку-поскольку, ее, мол, могло и не быть, зато его безумно заводило то, что он ви меня, занимающейся сексом с другим мужчиной. Я ответила мужу, что мы же не можем конца встречаться с парами или с тем же муж ной только для того, чтобы муж снова захотел м ня. И потом, я хочу именно своего Ленечку, только он доставляет мне такое удовольствие и радость во время интимного общения... Свинг же для меня существует как приправа к основному блюду, а не как его замена. Вчера Ленечка снова ушел в море и перед уходом сказал, что он будет не против, если я буду встречаться с парой в его отсутствие — мол, почему я должна мучиться и страдать из-за него... Звучит благородно, но я поймала себя на мысли, что если раньше я чувствовала себя особенной, исключительной, единственной женщиной для своего мужа, то после этих слов я стала «одной из...» тех тысяч женщин, которых он перетрахал в молодости, спокойно отпуская их сразу же, как он застегивал штаны. Потом, я не могу принять мысль о том, что я буду замужем за Лене́й, а сексом вынуждена заниматься с кем-то другим... И, наверное, пока я не приму эту мысль спокойно, у нас не наладится ничего. Так что крест на сексе поставить я не могу — чем дальше, тем больше я чувствую, как развивается моя сексуальность и растет желание, а вот Ленечка, похоже, крест на сексе уже поставил. Он сам мучается и переживает по этому поводу, но, как мне кажется, больше из-за поверженной славы бывшего героя-любовника, а не из-за того, что от этого страдаю я!!!! Я думаю над ситуацией и в принципе готова принять новый алгоритм отношений. Я просто боюсь, что это приведет либо к тому, что я разлюблю Ленечку, либо к разводу — я жуткий контролер и меня всегда аж цепляет до полубморочного состояния, если я не знаю, чем в итоге разрешится проблема. Александр Григорьевич, спасибо ОГРОМНОЕ за то, что уделили время и написали!!! Если у вас появятся еще какие-либо мысли по этому поводу, буду признательна, если захотите ими поделиться. Спасибо еще раз и всего вам самого доброго!!!! Элен.

Комментарий

Как видим, это письмо тоже пишет женщина высокоэмоциональная и сексуальная. Которая может держать себя в руках и, пусть без особого удовольствия, занима сексом с другим мужчиной, чтобы возбудить мужа. Можно попробовать понять, откуда у ее мужа-морьяка возник такой способ возбуждения. Однозначно понятно, что его сексуальность падает и он, как порядочный ловец, не желающий лишать любимую женщину нужного ей развлечения, предлагает ей завести любовника. Похоже, что он довольно рассудителен — примату никогда не придет в голову предложить своей женщине заниматься сексом с другим мужчиной. То есть, похоже, что мы имеем случай брака высокопримативной женщины и достаточно рассудочного

мужчины, влечение которого к жене и, возможно, ко все женскому полу уже утихло. А сексуальность жены, наоборот, возросла. Элен по несколько месяцев находится одна, и ее сексуальный заряд от этого вынужденного «простоя» только возрастает. Она не пишет, что делает во время плаваний мужа — сидит дома или работает. Если она сидит дома, то ее энергетика возрастает довольно сильно, не находя естественного выхода в труде. Он же, занимая руководящий пост на корабле, похоже, изрядно выматывается за плавание. И вернувшись, уже может обеспечить свою изголодавшуюся жену «достойным» сексом. То есть у него имеется типичная мужская установка «Я должен обеспечить любимую качественн сексом с обязательным оргазмом. И не один раз». Возможно, в молодости он был достойным боец сексуального фронта — Элен об этом пишет прямо. Но когда-то после плавания, похоже, он не сумел проявить себя так, как прежде, и по этому поводу возникло недовольство собой, самоосуждение. Он героически стал искать выход из этой позорной для «настоящего» мужчины ситуации и нашел его в свинге. Но со временем и этот «искусственный возбудитель» стал давать сбои — скорее всего в теле Ленечки накопилось изрядное количество эмоциональных блоков, которые привели к уменьшению сексуальности. Открываться и полностью погружаться в свои ощущения он не может, остается только ограничить секс как источник стресса. Что, собственно, он и делает. Он уже попробовал переложить ответственность за секс на Элен, но она с возмущением отвергла его попытки. Помните, он *«постоянно повторял... что это Я ДОЛЖНА его завести»!* Похоже, что в модели сексуальных отношений муж Элен должен ее домогаться, а она должна позволить ему преодолевать ее сопротивление. Как понимаете, это типичная модель «самка убегает — самец настигает». Ленечку такая модель сексуальных отношений давно уже не устраивает, но объяснить что-то своей жене ему не удалось. Поэтому он просто отправил ее к самцу, с которым она получит секс по своим правилам. Но Элен такой вариант не устраивает. Во-первых, ее возмущает, что ее не хотят домогаться! Ее, «растакую, распрекрасную, перестал хотеть муж», к тому же *«имеющий массу недостатков»*. Во-вторых, вариант с любовником ее не устраивает, поскольку ей кажется, что от этого она станет «одной из... тех тысяч женщин, которых он перетрахал в молодости, спокойно отпуская их сразу же, как он застегивал штаны». Почему Элен сделала такой вывод, не очень понятно для рассудочного мужчины. И совершенно понятно для женщины, желающей быть «единственной и желанной» — так велит ей ее инстинкт продолжения рода. В-третьих, Элен испытывает страх, что предлагаемый мужем вариант с любовником приведет к непредсказуемым изменениям. Вдруг она влюбится в любовника по-настоящему? Вдруг ей захочется разрушить эту семью и построить новую? А кто гарантирует, что в новой семье все не повторится? Или что не будет еще хуже? Инстинкт самосохранения говорит, что лучше ничего пока не менять. В-четвертых, предложение мужа оскорбляет гордыню Элен. Она даже подозревает, что ее муж *«мучается больше из-за поверженной славы бывшего героя-любовника, а не из-того, что от этого страдаю я!!!!»*. Это действительно превосходит все рамки! Ладно бы он мучился из-за того, что не сумел обеспечить любимую женщину оргазмами. Нет ведь, негодяй, мучается из-за того, что ощущает себя неполноценным. Эгоист, думает только о себе!!! Так что Элен можно только посочувствовать. Можно ли ей помочь? С ее точки зрения, нужно что-то сделать с мужем. Чтобы он перестал делать странные предложения, а вместе этого стал бы заниматься сексом с ней по три раза в неделю (или в день?). Можно ли помочь мужу Элен? Он к нам с этим вопросом не обращался и вряд ли обратится - моряки обычно не просят помощи, считая это за признак слабости. Поэтому помочь можно только Элен. Только ее изменения могут сохранить семью и хорошие отношения с мужем. Возможно, их сексуальные отношения могли бы перейти на новый уровень, если бы Элен удалось устроить «душевный стриптиз» и начать общаться с мужем «по душам» — именно это ему, похоже, требуется сегодня. Но Элен вряд ли сможет это сделать — оно противоречит ее природе. Для нее более

естественно кокетничать, капризничать, страдать, ревновать (то есть контролировать) и испытывать другие переживания. Когда-то Леонид, возможно, восхищался ее эмоциональностью и сексуальностью, но сегодня он истощился и желает только покоя. В этой ситуации у Элен только один выход, который она уже осознала, — завести любовника. Она пишет, что «и, наверное, пока я не приму эту мысль спокойно, у нас не наладится ничего». Вполне здравый выход, который ей трудно принять из-за страха возможных изменений. Это как раз то, с чем ей стоит поработать. Ее нынешняя установка: «Я боюсь, что мой секс на стороне приведет к разрушению семьи и потере любимого человека»; Какую новую внутреннюю установку она хотела иметь вместо нее? Пожалуй, лучшим вариантом было бы убеждение типа: «Мой секс с другим мужчиной укрепляет мои отношения с мужем». И это действительно так! Ведь сейчас Элен, как сексуально неудовлетворенная женщина, имеет претензии к сексуальности мужа. Он испытывает от этого дискомфорт и стремится побыстрее смыться подальше от жены, благо такая возможность у него имеется. Если она получит сексуальную разрядку в другом месте, она снимет все претензии к мужу, и это позволит ей сосредоточиться на его достоинствах, что трудно сделать в нынешних условиях. Испытывая некоторое чувство вины перед мужем, она будет более ласкова и покладиста с ним. Леонид явно почувствует позитивные изменения в ее отношении к себе, и у него уменьшатся основания для того, чтобы быть недовольным собой. Уровень недовольства обоих уменьшится. Что появится взамен? Благодарность, забота друг о друге, стремление сделать друг другу что-то хорошее. Но не сексуальное. Хороший это вариант семейных отношений? Если не иметь еще каких-то скрытых убеждений, порождающих негативные переживания, то очень даже хороший. По сравнению с тем, что они имеют сегодня, естественно.

Письмо 3

Я вышла замуж в 24 года, можно сказать, вынужденно, просто забеременела, и муж не стал отказываться от меня. Мы поженились. Он был мой первый мужчина (сами понимаете, как раньше строго воспитывали, секс только после свадьбы т.д.). Я даже не поняла, люблю я его или нет, но надо было быстро пожениться, чтобы не было кривотолков. После родов он мне опротивел, но терпела, все-таки семья. Потом родила второго, жили вроде нормально, как все. Все было спокойно, пока я не встретила Его. Мы полюбили друг друга, он хорошо понимал, что я замужем, и не лез в семью, просто проводили время. Короче, я изменяла мужу. Я понимала, что это временно, что надо его забыть и т.п. Жизнь сама позаботилась об этом, я уехала с семьей в другую страну. Но забыть не смогла. Вся моя энергия уходила на Него. Муж не получал должного внимания, равно, как и дети, после чего начались неурядицы. Я искала себе замену, хотела, чтобы было как раньше: муж, семья и Он. И нашла, назовем его Некто! Просто отключились мозги. Я думала, что так быстрее забуду Его. Я ушла из семьи к этому Некто, так как начались скандалы. Бросив мужа и детей на мужа, поскольку им с ним было удобнее (долго рассказывать), о чем ОЧЕНЬ сильно пожалела, вернулась через год. Это мучает меня по сей день, этот позор, мне очень стыдно за предательство. Этот Некто оказался просто иллюзией и ничего, кроме разочарования и отвращения, не вызвал. Муж меня ПРОСТИЛ и принял. Мы прожили несколько лет очень хорошо, лучше, чем когда-либо, все было прекрасно. И вдруг я опять нежданно-негаданно встречаю мужчину, не было НИКАКОГО желания кого-то встретить, я уже успокоилась, меня устраивала комфортная, спокойная жизнь, он сам свалился мне на голову, сволочь! И вдруг у меня опять отключаются мозги, я бросаюсь в омут с головой. Короче, опять история повторилась, опять отвращение к этому новому мужчине, опять желание вернуться к мужу, опять стыдно за предательство. Даже проситься обратно к мужу стыдно, да и он уже не примет. До сих пор не могу понять себя, как я могла так поступить с мужем, который меня простил. Дети меня осуждают, в общем, я упала в их

глазах, в своих глазах, в глазах мужа, в глазах всех его родственников. Мне очень СТЫДНО. И очень хочется обратно в семью, дети уже взрослые. Но меня не примут, так как уже второе предательство, даже третье. Все это очень сильно меня ГЛОЖЕТ, я осталась одна-одинешенька со своим позором, мне ужасно стыдно за себя перед детьми, перед мужем, перед собой. Пытаюсь себя простить, ваши книги помогают мне не сойти с ума на этой почве, не умереть от стыда и депрессии. Уже прошло больше года, я осталась одна, без работы, без ничего. Я потеряла все: семью, финансовую поддержку (муж полностью меня обеспечивал). Ну что делать — повеситься? Говорят, во всем есть смысл. Не пойму, в чем смысл этого безобразия? Я до сих пор не могу понять, как я так могла поступить? Почему отключаются мозги? Почему такое происходит со мной? Что делать? Очень мучительно больно за прожитую жизнь, за свои поступки. Я понимаю, у меня была идеализация, я идеализировала мужчину, которого любила (кстати, до сих пор люблю, он женился, у него тоже дети), из-за него вся моя жизнь наперекосяк. Хочу понять, почему так происходит? Это карма? Или что? Почему повторилось это безобразие? Меня простили, а я опять его предала. Почему отключаются мозги? Вот такая исповедь своего рода и такой длинный вопрос. Я пыталась спросить у своего подсознания перед сном, но оно молчит. Каждую ночь щемит в груди, это ужасно. Есть ли какое-нибудь утешение? Ну не пить же водку? Помогает Гуру один, дает какие-то мази, нашептанные молитвами, чтобы спать. Как дальше жить, елки-палки, с таким позором да еще на старости лет? Как приобрести душевное спокойствие? Мне очень одиноко. Что делать? Роза.

Комментарий

Это письмо от настоящей Женщины. Той, которая способна влюбляться до полной потери рассудка и полностью погружаться в свои чувства, не задумываясь о последствиях. Вы можете представить себе, какие ощущения она испытывает во время секса, находясь в состоянии страстной влюбленности? Об этом приходится только мечтать. Подобных женщин показывают в кинофильмах о страстной любви. К сожалению, сильная страсть не может длиться всю жизнь, и мы уже знаем почему. Она заканчивается, и приходится пожинать плоды своих поступков, совершенных в периоды страсти. Роза несколько раз уходила из семьи, от детей, и сейчас, в период отсутствия страсти, горько сожалеет об этом. Она спрашивает, почему так происходит? Это карма? Нет, это всего лишь инстинктивная тяга высокопримативной самки к высокоранговому самцу. Звучит это объяснение крайне неромантично и даже цинично. Но что поделаешь, если прятаться от истины, то нужно будет придумывать какое-то мистическое объяснение, вроде кармы. О которой потом можно высказывать множество любых самых красивых и романтических версий. Но все это будет крайне неконструктивно и поставит нас в зависимость от того, кто будет толковать о карме. Мы пойдем более простым и рациональным путем. Поведение Розы четко вписывается в модель поведения высокопримативной женщины. Для которой ее высокорассудочный муж не является предметом восторга — она вышла за него замуж «по залету», и, как сама пишет, он после рождения ребенка стал ей противен. Зато рядом нашелся ОН — настоящий Мужчина, достойный восторга и преклонения. Который, кстати, не спешил жениться на любимой женщине — его инстинкт требовал борьбы, преодоления сопротивления, Роза была для него приятной, но слишком легкой добычей. Испытывая дискомфорт от состояния бесперспективной (в смысле замужества) любовницы, Роза сознательно желала как-то разорвать эту связь. Жизнь складывается так, что ее желание реализуется — муж увозит ее за раницу. Но муж не может дать тех сильных ощущений, которые давал Розе ее любовник, она не может забыть его. Поэтому она начинает искать ему замену — жизнь без прежних ощущений кажется пустой и пресной (идут наркотические ломки). Кто ищет, то всегда найдет — Розе встречается Некто. Судя по развитию событий, в этот раз инстинкт

Розы промахнулся и принял за настоящего самца мужчину, который лишь демонстрировал подобное поведение, не являясь им по сути. Признаки такого поведения мы уже указывали — амбиции, наглость, демонстративность, заявки на огромные возможности (никогда не реализуемые), суперэгоизм и прочие российские «понты». Инстинкт Розы клюнул на эту внешнюю шелуху, и новая волна страсти накрыла ее, лишив способности к здравому рассуждению и реальной оценке ситуации. Она бросает мужа и полностью погружается в страсть. Но, поскольку Некто не был реальным самцом, достойным восхищения, чары быстро рассеиваются, и Роза разочаровывается в нем. Она искренне раскаивается и возвращается к своему рассудочному мужу, который терпеливо дожидался, когда она перебесится и вернется к нему. Уровень ощущений в семье опять резко падает, и Роза начинает искать новый объект страсти. Он, естественно, находится, и Роза снова уходит к нему из семьи. Он опять оказывается пустышкой, страсть уходит и наступает жуткое разочарование. Казалось бы, самое время вернуться в семью и немного успокоиться. Но тут Розу накрыла волна самоосуждения и самоедства. Она, как человек с восточной кровью, приняла на себя весь набор бессознательных установок о поведении «порядочной» женщины. Нельзя беременеть не замужем. Нельзя изменять мужу. Нельзя бросать детей, и куча других «нельзя». Это очень хорошие установки, они регулируют поступки мужчин и женщин в социуме и делают их поведение предсказуемым. Представьте, что было бы, если бы все женщины вели себя так, как Роза! То есть бросали бы мужей и детей по первому велению души, потом возвращались бы (возможно, с чужими детьми). Вот веселая жизнь была бы! Кто с кем когда живет, кто чей ребенок и прочие условности стали бы лишними. В принципе именно так жили люди в стае — они не делились на пары, не делили детей на «своих» и «чужих», у них не было отдельного имущества и т.д. Потом мир стал меняться, и люди придумали нормы поведения, которыми стали осознанно руководствоваться. И сдерживать свои чувства, если они вступали в противоречие с установленными правилами поведения. Люди стали контролировать свои чувства, в итоге любовь и секс стали управляемыми и слабыми. Роза открылась своим чувствам и проигнорировала принятые в социуме правила поведения жены и матери. Она реально повела себя так, как мечтают повести себя миллионы женщин, смотрящие сериалы о страстной любви. Этим, наверное, Розе можно гордиться. Она живет такой жизнью, о которой миллионы других женщин только мечтают. Но, как обычно, для любой бочки меда всегда найдется ложка дегтя. Так и в данном случае, радость от получаемых хотя бы иногда страстных отношений отравляет Розе недовольство собой, самоосуждение. Основания для недовольства собой очевидны — это непозволение себе нарушать те установки о семейной жизни, которые были внушены в детстве. В данном случае эти вполне правильные установки стали идеализацией (идеализация семьи [1]), поскольку Роза погрузилась в **длительные переживания** по поводу того, что она сама их нарушает. В своем письме Роза даже спрашивает: «Почему повторилось это безобразие?» Здесь она уже предстает перед нами как безвинная жертва неведомых сил, которые гонят ее от одного мужика к другому (неужели против ее Желания?). Как тут не вспомнить о карме? Это слово очень любят использовать в своем лексиконе люди, которые предпочитают не брать на себя ответственность за свои поступки и вытекающие из них последствия. То есть люди с идеализацией (преувеличением) своего несовершенства. Никакой плохой кармы здесь нет. Есть молодая душа [10], тянущаяся к острым ощущениям и не имеющая достаточной рассудочности и воли, чтобы сдерживать инстинктивное влечение.

Хорошо это или плохо? Это реальность, которая не зависит от наших оценок. И нужно научиться принимать ее без осуждения, как учит этому любая религия. И идеи, изложенные в книгах [1—10].

Именно с этого стоит начать свое самовосстановление Розе.

А дальше, убрав все оценки, нужно применить имеющиеся инструменты для достижения тех целей, о которых мечтает Роза. Это, видимо, возврат в семью и стабильная семейная жизнь. С чего здесь нужно начать?

Сначала, конечно, нужно **очиститься от накопленной эмоциональной грязи**, вызванной длительным осуждением себя. Для этого годится все та же медитация прощения в форме: *«С любовью и благодарностью я прощаю себя и принимаю себя такой, какая я есть (вариант:... такой, какой создал меня Бог). Я прошу прощения у самой себя за мои мысли и поступки. С любовью и благодарностью я прощаю саму себя».*

Эти три фразы нужно повторять про себя часов десять-пятнадцать суммарно, чтоб достичь желательного эффекта.

Никакие наговоренные порошки и мази не уберут накопленную эмоциональную грязь. Сама накопила, самой придется и чиститься от нее.

Далее нужно сделать так, чтобы не возникали новые переживания по поводу совершенных ранее поступков. Для этого нужно изменить некоторые имеющиеся внутренние убеждения, например, с помощью следующих позитивных утверждений (аффирмаций): *«Я- божественной создание! Все, что я делаю, - прекрасно! Я свободна! Все мои поступки прекрасны! Я горжусь собой! Я в восторге от себя! Я наслаждаюсь жизнью во всех ее проявлениях! Я благодарна Богу за свою прекрасную жизнь и за ту радость, которую я получаю от нее! У меня все прекрасно! Я горжусь собой!»*

Понятно, что поначалу эти слова будут застревать у Розы в горле и даже, возможно, вызывать чувство тошноты. Но потом все успокоится, и они дадут желанное облегчение и радость. И даже некоторое ощущение своей эксклюзивности, гордости за себя. Другие вот только мечтают о страстной любви, а Роза жила ею, ей будет что вспомнить в стрости. А дальше Роза может с гордо поднятой головой вернуться в семью. Ее муж уже заждался ее. Он, высокорассудочный (с Запада, видимо) зануда, женился на пылкой воточной красавице. И она устроила ему небо в алмазах, как положено. А потом почему-то решила, что это плохо. Это не плохо, он изначально был готов к этому вулкану чувств. И пусть ему не повезло и вулкан пролился мимо, на других мужчин, но ему все же что-то досталось (дети-то от него). Все равно она была в миллион раз более живой и эмоциональной, нежели окружающие его высокорассудочные и расчетливые европейки. Внутренний огонь Розы привлекал его, он тянулся к нему. Но огонь иногда обжигает, это нужно понимать. И он, видимо, это понимал и спокойно ждал, когда ее очередное увлечение закончится и она вернется к нему. Он и сейчас ждет, можно быть уверенным в этом. И только собственные «тараканы» Розы не пускают ее вернуться в свою такую необычную семейную жизнь. Как только она избавится от чувства вины, которую навесила сама на себя (инструменты приведены выше), ее семейная жизнь восстановится. Она перестанет ждать осуждения от окружающих за ее «предательство», и они перестанут выдавать его. Сложнее будет наладить отношения с детьми. Они выросли возле отца, но явно прихватили от матери часть ее примативности. Поэтому их суждения будут более жесткими и более длительными, к этому Розе нужно быть готовой. Со временем, когда они подрастут и станут больше руководствоваться разумом, чем чувствами, они забудут о «шалостях» матери. И даже будут в чем-то завидовать ей, поскольку сами вряд ли позволят себе такие неконтролируемые поступки. В общем, у Розы все обстоит прекрасно. По ее можно жизни можно написать сценарий сериала, и миллионы женщин будут обливаться слезами, сопереживая ей. И пытаться в воображении ощутить то, что она переживала в реальности. Мы в этой книге показываем способы, как можно усилить свои ощущения от общения с близким человеком, не ломая отношений. И не бегая под влиянием инстинкта за любым приглянувшимся самцом, это вовсе не о обятельно для более-менее разумного человека. Все те ощущения можно получить не

под влиянием инстинкта, а приложив некоторые усилия для открытия своей сексуальности.

Письмо 4

Здравствуйте, уважаемый Александр Свяши, прочитала вашу книгу «Проект — человечество» и еще несколько подобных книг других авторов (Синельников и др.).

Я пробовала разговаривать со своим подсознанием по поводу 2 проблем: мне 18 лет, и у меня небольшие проблемы со зрением (подсознание ответило: ты не хочешь видеть окружающий мир... тебе не нравится он... что-то в этом духе я уловила...). Здесь вроде бы все понятно... примеряй тот же случай, что описан в вашей книге про пожилую женщину, не желающую наблюдать процесс своего старения.... 2-я проблема: у меня давно было молодого человека... при этом особых про с молодыми людьми не было, т.е. несчастной любви и прочего... но в детстве, когда мне было еще лет 5, у меня был мальчик, с которым мы по-детски играли в семью и все такое... тогда же я узнала, что от игр в семью рождаются дети... и потом на протяжении еще нескольких лет боялась забеременеть (естественно, я не догадывалась, что для этого на самом деле нужно). Я до сих пор помню, как представляла, что я буду единственным человеком, забеременевшим в блет... так было года 3, пока я не узнала, от каких игр на самом деле рождаются дети. И вот подсознание ответило, что вследствие этого случая теперь у меня нет молодого человека... Хотелось бы знать, какие аффирмации мне следует говорить и вообще что делать... заранее благодарю. Анюта.

Комментарий

Даже по стилю этого письма видно, как сильно его автор отличается от предыдущих женщин. Письмо написано слитно, без выделения абзацев, используется огромное количество многоточий. О чем это говорит? Естественным образом, об огромной внутренней неуверенности Анюты и вытекающей из нее закрытости от окружающего мира. Люди с подобной низкой самооценкой почти всегда ищут выход из ситуации где-то вне себя, через чудо или чудотворцев. Их привлекают люди с явно выраженными сверхспособностями (целители, специалисты по карме или по общению с подсознанием и т.д.). То есть те, кто может взять на себя ответственность за их жизнь и дать им исцеление.

Анюта еще молода, и этот поиск внешнего избавителя еще не принял у нее чрезмерные формы, и это ее большой плюс.

У нее падает зрение, и ее подсознание подсказало ей, что это, скорее всего, ее собственный бессознательный отказ от видения мира, в котором она не может ничего достичь сама. Почему у нее нет молодого человека? Да они просто не видят ее! Ее энергетика вследствие бесконечных сомнений очень слаба, а ребята в первую очередь обращают внимание на ярких и уверенных в себе девушек — их инстинкт требует борьбы и преодоления сопротивления. А какое сопротивление может оказать Анюта? Да она рада влюбиться (практически — вцепиться) в любого молодого человека, который обратит на нее внимание. Она готова доверить ему свою жизнь и принимать все его решения. Но какой молодой человек захочет взять на себя такую ответственность за чужую жизнь? Вот встретиться разок-другой и заняться сексом с самодостаточной девушкой — это пожалуйста, от желающих не будет отбоя. А строить тесные отношения, в которых ты будешь полностью отвечать за свою подругу и любой твой неверный (с ее точки зрения) шаг будет повергать ее в отчаяние — кому это нужно? Конечно, из Анюты может получиться очень хорошая преданная жена. Скорее всего, рано или поздно так и произойдет, если она не погрязнет совсем в переживаниях. Чем ниже самооценка женщины, тем больше у нее выбор мужчин — для нее ведь Принцем может быть любой мужчина, которого другие девушки могут держать за полного лузера (неудачника). Другое дело, что если со временем самооценка Анюты вырастет, то ее малоудачливый избранник сразу потеряет всю свою привлекательность [3].

Поэтому можно порекомендовать Анюте уже сейчас начать работать над своей самооценкой. Ведь самооценка — это не здоровье, не внешность, не сексуальность, не реальные достижения в социуме. Это всего лишь **набор внутренних установок о себе**. Измените эти установки — изменится ваше мнение о себе, то есть самооценка.

Что для этого нужно делать? Рекомендации на этот счет мы уже приводили. У Анюты типичная идеализация (преувеличение) своего несовершенства. Для отказа от идеализаций можно использовать целый десяток приемов. Один из них называется — «Наступи на свою идеализацию». То есть усилием воли делай то, чего ты боишься и чего избегаешь. Для Анюты этот прием означает, что ей нужно напрячься и **начать самой знакомиться с молодыми людьми**. Не ждать, когда кто-то из них обратит на нее свое внимание, а самой идти на контакты с юношами, организовывать с ними встречи и так далее. Поистине, что такую рекомендацию Анюта прочитает с внутренним содроганием. Она ведь уже нашла удобное объяснение своих неудач — в глубоком детстве она испугалась забеременеть и теперь страдает от этого. Очень удобная версия, почти ничего делать не нужно, можно тихо страдать в одиночестве. Еще можно, конечно, иногда разговаривать с подсознанием. Но, как написано в той же книге «Проект — ЧЕЛОВЕЧЕСТВО» [10], главной задачей подсознания является защита человека от стрессов, переживаний. Соответственно, оно отвечает на вопросы так, чтобы человек успокоился сейчас же — это главный приоритет подсознания. По сравнению с истиной, например. Теперь представим, что испытала бы Анюта, если бы подсознание ответило ей, что «причина твоего одиночества - твоя неуверенность в себе, твоя закрытость». Хорошо бы она чувствовала себя после такого ответа? Очень сомнительно. Оно и ответило так, чтобы Анюта не вышла из зоны своего комфорта. Именения всегда требуют выхода из зоны привычного комфорта. Именно поэтому мы рекомендуем Анюте выйти из привычной зоны закрытости и одиночества и начать вести себя как более уверенная в себе девушка. Пара-тройка недель подобных волевых усилий, и ее подсознание поймет, что она приняла решение быть более уверенной в себе. И перестроится на этот режим, одиночество уйдет. Если этот прием покажется Анюте чересчур радикальным и неприемлемым, то ей остается работа с аффирмациями. Ей нужно будет составить себе набор позитивных утверждений, используемых для отказа от идеализации своего несовершенства [1, 2], например: «Я - божественное создание, и все, что делаю, всегда правильно! Я достойна любви и уважения уже фактом своего существования! Я - источник энергии и любви! Я люблю и ценю себя все больше и больше! Любые мои усилия дают прекрасный эффект! У меня все получается играючи! Я на волне удачи! Все, что я делаю, замечательно! Я тащусь от себя!» А затем нужно повторять их с утра до вечера, несколько тысяч раз. Желательно с соответствующими эмоциями. Рано или поздно подсознание Анюты поймет, чего от него хочет его хозяйка. И примет эти установки как руководство к действию. После чего Анюта сможет легко знакомиться с молодыми людьми и устраивать свою личную и сексуальную (если пожелает) жизнь. Еще более легкий путь - приобрести на www.psymargraph-definition.com

ket.ru

аудионастрой «Я в восторге от себя» и прослушать его некоторое время, параллельно занимаясь своими делами. Эффект будет тот же — подсознание Анюты усвоит новые установки, и в ее личной жизни произойдут радикальные изменения.

Собственно, последнее письмо было не о сексуальности, а об отношениях с мужчинами в целом. Хотя какой может быть секс без душевных отношений? Так, мастурбация с партнером. Но об этом позже.

А сейчас пришла пора перейти к очередным итогам.

Итоги

1. Еще одной из причин возникновения проблем в сексуальных отношениях может быть

наличие внутренних установок, которые определяют сексуальные стратегии партнеров. 2. Для мужчин доминирующей установкой является желание оказаться «на высоте», то есть обеспечить свою партнершу качественным сексом, желательно с оргазмом (ее, естественно). Если с этим возникают сложности, то возникает комплекс переживаний, в итоге снижающий сексуальное влечение. 3. Многие женщины строят сексуальные отношения с любимыми мужчинами, руководствуясь принципом «лишь бы ему было хорошо». В итоге у них со временем накапливается недовольство существующими отношениями и снижается сексуальность. 4. Один из выходов из подобных ситуаций - сменить исходные установки и стараться получать удовольствие от секса для себя. Естественно, не забывая об интересах партнера, но не концентрируясь полностью на них.

Как разнообразить сексуальную жизнь

Когда ко мне пришла настоящая любовь, мне очень повезло! Жены не было дома.

Пришла пора заняться психотерапией. По-настоящему. А то мы все вокруг да около, а читатели ведь явно нуждаются в ней, раз взялись читать книгу с таким названием. Кстати, в названии и заложено, какой именно разновидностью психотерапии мы предлагаем вам заняться. Напоминаем, что под «психотерапией» мы понимаем процесс, в ходе которого человек отвлекается от тревожащих его обстоятельств, его голова освобождается от бесконечного потока неконтролируемых мыслей и эмоций, и в итоге он начинает жить более спокойно и радостно. До тех пор, естественно, пока не провалится в очередной стресс и ему снова понадобится помощь психотерапевта. Существует множество различных психотерапевтических методик. Гештальт-терапия, арт-терапия, психоанализ, трансперсональная психотерапия, телесно-ориентированная психотерапия и многое другое. Нас интересует именно телесно-ориентированная психотерапия, как вы уже понимаете. В ходе этой терапии пациенты под руководством врача (тренера, ведущего) выполняют одиночные, парные и групповые упражнения, немного похожие на физкультурные, поскольку принимают разные позы, касаются друг друга, поглаживают и так далее. В ходе этих упражнений все внимание пациента сосредоточивается на теле, голова перестает перемалывать одни и те же мысли, и в итоге наступает психическое выздоровление. Не сразу, конечно, но при выполнении цикла занятий результат появляется обязательно. Как вы понимаете, **секс является отличной психотерапевтической телесно-ориентированной процедурой**, где партнеры являются друг для друга врачами и пациентами одновременно. Здесь как раз необходимо принимать разные позы, касаться друг друга, да еще и получать немереное удовольствие от этого. Если получится, конечно. В общем, пора заняться психотерапией. С чего начнем?

Позы

Когда начинают говорить о сексе, то сразу же вспоминается «Камасутра». Это книга, где показано несколько десятков поз, которые могут принимать партнеры во время секса. Как известно, индийский трактат «Камасутра» был написан семейным врачом Ватгьясаной во II веке до нашей эры как набор рекомендаций для сохранения влечения супругов друг к другу. То есть проблема угасания сексуального влечения стояла перед людьми еще до Рождества Христова. Видимо, как только люди поднялись с четверенек и разбились по парам, так сразу с сексом и возникли сложности. Являются ли разные позы способом продления времени сексуального влечения? Несомненно, да. Стоит ли использовать все позы из «Камасутры»? Если вы хотите стать йогом или совместить секс с физическими упражнениями — то конечно. Если хотите получить от секса только наслаждение — то используйте те позы, которые не требуют сильного напряжения мышц и полной концентрации внимания на выполнении позы. Некоторые позы так

замысловаты, что при их выполнении в голове остается только одна мысль: «Лишь бы не вывихнуть чего-нибудь!» Какое уж тут удовольствие, здоровым бы остаться. Поэтому позы рекомендуется менять. Не зависать на одной «миссионерской» позе, а искать что-то новое, свое, приспособленное к особенностям тела каждого из партнеров. Кстати, «миссионерской» называют позу, когда мужчина лежит сверху женщины, лицом к лицу. Говорят, что эту позу завезли в Африку первые христиане-миссионеры. До них туземцы использовали более естественную для них (и для животных) позу: женщина на четвереньках, мужчина сзади. И когда миссионеры в своих тесных контактах с туземками использовали позу «лицом к лицу», то туземки сильно пугались поначалу. А потом ничего, привыкли. Есть некоторые общие рекомендации, которые можно использовать в сексуальном творчестве. Они просты. Чем **больше площадь телесного контакта партнеров во время секса, тем выше уровень энергообмена между телами**, тем выше уровень получаемого удовольствия. То есть самый высокий уровень кайфа может быть получен в той же «миссионерской» позе, поскольку она обеспечивает наибольшую площадь касания тел и естественный энергообмен по кругу: вторая чakra мужчины — вторая чakra женщины — четвертая чakra женщины — четвертая чakra мужчины. Но длительное использование только этой позы вызовет привыкание, и уровень ощущений понизится. С другой стороны, при высоком уровне энергообмена мужчина может перевозбудиться и досрочно завершить процесс, не доведя партнершу до желаемого результата (то есть оргазма). Поэтому, если есть подобные опасения, рекомендуется менять позу на менее контактную. Если вы смотрели порнофильмы, то там мужчина обычно стоит так, чтобы как можно меньше касаться партнерши — это помогает ему дольше удерживать эрекцию (да и не так противно, видимо). В целом асимметричные позы дают меньшую поверхность касания тел, то есть у мужчины появляется больше шансов выполнить свою миссию по доведению партнерши до оргазма-разрядки. Если он не использует энергетические оргазмы, естественно. Позу можно менять не только от секса к сексу, а прямо в ходе сексуального контакта, не прерывая его. Например, вы можете начать с «миссионерской» позы, потом, не прерывая процесса, мужчина смещается относительно тела женщины градусов на 40—50. Через некоторое время мужчина может еще больше развернуть свое тело и оказаться лежащим поперек тела женщины. Затем еще пару перемещений, и он занимает позу «мужчина сверху, лицо к ногам». То есть партнеры лежат головами в разные стороны. Еще пара-тройка изменений позиции мужчины, и он возвращается в исходную «миссионерскую» позу. Получилась своеобразная «звездочка» из ваших тел. Понятно, что для выполнения этого комплекса физических упражнений нужна широкая кровать. Или этот комплекс нужно проделывать, лежа на полу в достаточно широком проходе. Главное, чтобы по этому проходу никто не ходил во время выполнения упражнения.

Приходит молодая пара к сексопатологу с жалобой на неудовлетворенность в сексуальных отношениях. Мол, все позы перепробовали, и никакого результата.

Да-а, — говорит доктор, — что же вам посоветовать?

И смотрит в окно. А там две собаки совокупляются. Показывает доктор на собак и спрашивает у молодых:

А так пробовали?

Нет, не пробовали!

Ну, попробуйте и через недельку приходите.

Спустя неделю:

Доктор, большое вам спасибо! Все так здорово, так здорово! Вот только поначалу прохожих стеснялись.

Ролевые игры

К сексу можно относиться с полной серьезностью. Заниматься им с сосредоточенным выражением лица, вдумчиво, солидно. Результат будет отвратный — в отличие от любых других дел, где именно такой подход дает лучшие последствия.

Мы предлагаем в сексе максимально расслабиться, снять с себя все социальные маски и стать самим собой. То есть таким, каким хочет быть ваша душа, а не разум, зашторенный социальными рамками. Непосредственным, живым, раскрепощенным, желающим получить максимум удовольствия от секса. Возможно, в глубоком детстве вы были именно таким, а потом забыли об этом, играя роли мужа или жены, родителя, ответственного человека, профессионала в своем деле, обладателя каких-то материальных благ или других достижений. В обществе эти социальные маски помогают вам чувствовать себя уверенно, сексу они мешают.

В сексе желательно стать безответственным раздолбаем (раздолбайкой для женщин). Позволить себе любые фантазии, любые проявления интереса или выражения своих музств. Естественно, такие, которые не наносят вреда вашему сексуальному партнеру и в которых он добровольно готов поучаствовать. А то ведь может возникнуть вполне исследовательский интерес: «А что будет, если я ее кипятчком полью?» Ответ однозначен: будет тюрьма.

Если есть **какие-то подавленные эротические фантазии — поделитесь ими с партнером (партнершей)**. Возможно, он мечтал именно об этом, но не осмеливался признаться вам.

Из письма читательницы

А еще мне кажется, очень действенно: сознательно сказать себе НЕТ, что-то вроде: «Со своим партнером (женой/мужем) я больше НИКОГДА не буду заниматься сексом». А лучше — пообещать это друг другу. Можно даже торжественно поклясться. А потом посмотреть, насколько обоим хватит. Лично во мне дух противоречия (как это секса не будет?)разжигает нешуточную страсть. Может, кому-то тоже подойдет. Главное, убедить себя в том, что с этого момента — ни-ни Можно еще устроить секс «на посошок». Должно быть увлекательно!

Вот характерный пример. Проведенные опросы показали, что большинство мужчин втайне мечтают о грубом насилии над женщиной. Естественно, в современной жизни испытать его могут только полностью асоциальные субъекты, большинство из которых периодически впадает в тюрьмах. Скорее всего, скрытая тяга к насилию — это какие-то генные воспоминания о стайном образе жизни, где мужчина мог обладать любой женщиной, не спрашивая ее согласия. Сегодня это невозможно, и мужчины загоняют эти воспоминания в глубь себя. Редко кто из мужчин находит в себе силы хотя бы заикнуться партнерше о возможности секса с элементами насилия.

В то же время опросы среди женщин показали, что многие из них втайне мечтают о сексе с грубым самцом который «возьмет» их силой, не спрашивая разрешения. Естественно, это подавленные мечты, и только сама женщина может решить, какой мужчина имеет право применить к ней элементы насилия. Такие желания встречаются даже у самых эмансипированных женщин с повышенной независимостью и лидерскими качествами — видимо, сказывается наше приматское прошлое.

Многие ли пары хотя бы разок пробовали использовать в сексе элементы насилия? Обычный ответ — нет. Можно ли дать проявиться своим скрытым эротическим фантазиям? По договоренности, естественно, с уважением прав Личности и так далее? Наверное, да.

Из письма читательницы

...Яуже писала о новой ролевой игре, которую для себя открыла и которая очень повышает сексуальное влечение. Это сексуальная рабыня и хозяин (Мастер). Можно еще босс и подчиненная, учитель и ученица — в общем, любая ситуация, когда мужчина чина имеет неограниченную власть над женщиной и может использовать ее, когда захочет. При этом

женщина как бы не имеет права голоса и не решает, когда быть сексу. Она становится как бы «объектом» для удовлетворения желаний мужчины. Никакие ласки не заводят меня так, как только мысль, что меня используют, берут против моей воли, доминируют, заставляют делать «грязные вещи». Наверное, это потому, что я, в общем-то, консервативна и не хочу брать на себя ответственность за свою сексуальность. Я перекидываю ответственность за развратные желания на мужчину и остаюсь при этом «невинной девочкой»...

Я сама недавно в такие игры играю, но есть целые сайты, как это делать. Некоторые покупают специальные плетки, одеваются в латекс, можно костюм рабыни, школьницы или медсестры купить. Некоторые меняются ролями — сначала один поддоминировал, потом другой.

В общем, для меня табу нет никаких, я просто не хочу быть инициатором, но поддерживаю любое предложение (либо подчинюсь, как рабыня). Многих женщин возбуждает элемент насилия, как игра. Приятно почувствовать себя беспомощной и в полной власти мужчины (например, привязанной к кровати). Я не хочу тут вдаваться в подробности, я предпочитаю говорить о сексе только со своими партнерами, и то в форме поддержания их фантазий, а не как инициатор.

Естественно, элементы игрового насилия требуют соответствующего художественного оформления. Самые популярные роли — хозяин и служанка, полицейский и нарушитель, палач и жертва и так далее. Соответствующие костюмы можно купить в магазинах эротического белья или как-то соорудить самостоятельно.

Внимание! Речь идет не о реальном насилии, а об имитации насилия! Реальное насилие карается законом, оно нарушает права личности, поэтому недопустимо! Мужчина может совершать только те действия, которые одобряет и допускает его женщина, и не более.

Существуют эротические игры с переменной ролей, где мужчина играет роль раба (Нижнего), а женщина — хозяйки (Верхней). Хозяйка может водить Раба на поводке, заставлять его выполнять любые свои прихоти, наказывать его. Понятно, что интерес к таким играм испытывают преимущественно женщины с сильным Внутренним мужчиной и мужчины с сильной Внутренней женщиной.

Что происходит во время ролевой эротической игры? Вы добавляете к обычным раздражителям еще и визуальные, включается воображение, которое усиливает движение энергий в теле. Если в ходе игры вы перешли к сексу, то уровень получаемых ощущений усиливается в разы.

Из письма читательницы

...чтобы разнообразить наши с мужем отношения, я записалась на восточные танцы и сшила костюм. А его наряжаю в шаха и танцую перед ним. Ему очень нравится.

Шибари

К ролевым играм с элементами насилия относят древнее японское искусство связывания женщин, которое называется «шибари». Здесь мужчина занимает доминирующую роль, а женщина — роль жертвы, которую он связывает. Для шибари используются специальные мягкие веревки, связывание идет по специальным правилам и на ограниченное время (10—15 мин). Если сделать что-то неправильно или грубо, то можно нечаянно перекрыть каналы движения крови по венам или артериям с тяжелыми последствиями. А это уже уголовно наказуемое деяние.

Если делать все аккуратно и правильно, то получается интересный процесс, возбуждающий как мужчину, так и женщину. Профессионалы накручивают на женщину десятки метров веревки, окутывая ее, как паутиной. В таком виде ее иногда укладывают на специальные качели. Это обоюдоострое развлечение может закончиться высокоэнергетическим сексом, а может

просто остаться элементом эротического искусства.

В Центре сексуальной культуры «Поток любви» периодически проводятся семинары по искусству «шибари», где можно получить навыки для дальнейшего использования в своей сексуальной жизни.

БДСМ

Более продвинутой формой проявления сексуального насилия являются ролевые игры, которые получили название Бытовой Домашний Садо-Мазохизм, или сокращенно БДСМ.

Это ролевые игры с насилием, главным условием которых является полное согласие всех участников игры и применение насилия только в тех пределах, которые допускает играющий. Собственно, речь идет не о реальном насилии, а о его имитации. Имитация может быть более или менее качественной — это зависит от мастерства участником.

Это похоже на театр, в котором вы являетесь сразу участником (актером) и зрителем.

Разнообразие игр из серии БДСМ очень велико. Для них может применяться специальное оборудование (сексуальные качели, самодвижущиеся фаллоимитаторы или вибраторы), оборудование для принятия различных поз (типа гинекологического кресла, например) и многое другое - на что хватит фантазии и денег.

В более простом варианте используется различное снаряжение (девайсы) для порки — хлыстики, плетки, хлопушки и так далее. Существует даже специальное обучение и учебники, как правильно проводить **флагелляцию** (от лат. flagello, flagellatum — бичевать) — так называется процесс порки у профессионалов. (Кстати, **спанкинг** (англ. spanking) — шлепание ладонью по обнаженным ягодицам, вызывает прилив крови к ним, что очень способствует исчезновению целлюлита.)

Нужно сразу заметить, что занятие БДСМ дает такой высокий уровень возбуждения, который невозможно получить в обычном, даже страстном сексе. В итоге может появиться зависимость от БДСМ, подобная любой зависимости от очень сильных эмоций, что не очень хорошо иногда требует длительного психотерапевтического лечения.

Понятно, что подобные игры могут принять в свой рацион сексуальных развлечений далеко не все люди — слишком много глубинных ограничений существует этой сфере. Но даже фантазирование на эту тему полезно, так как приводит к активации внутренних энергопотоков и повышению сексуальной активности.

Откройте внутреннего ребенка

В целом все эти приемы направлены на одно — разрушить устоявшиеся стереотипы поведения в сфере сексуальных отношений (это можно, это нельзя), извлечь своего Внутреннего ребенка и позволить ему проявить себя в сексе.

Если это удастся, то уровень получаемых ощущений резко возрастает. Ребенок не очень задумывается о том, как оценят его поступки окружающие, он живет не будущим, а настоящим. Ему больно — он плачет, ему смешно -он смеется, и никакие внутренние ограничения его не сдерживают.

Если Внутренний ребенок занимается сексом, то он полностью погружается в этот процесс. Он не стесняется выражать свои ощущения усиленным дыханием, стонами или криком — он не имеет установок относительно того, можно ли это делать, или нельзя. И его не заботит, что подумают соседи сверху. Он упивается текущим состоянием, полностью отбросив контроль над ситуацией и открыв тем самым в себе дополнительные энергетические потоки.

Поэтому можно просто сказать себе: *«Ау, мой Внутренний ребенок, я полностью доверяю тебе и прошу заняться сексом. А я (взрослый зануда и контролер) просто в этом поучаствую. Вся ответственность лежит на тебе»*. И полностью передать ему управление своим телом. А поскольку Ребенок не знает, что такое ответственность (это игры взрослых), то все получится

само собой и замечательно.

Анекдот в тему

Ночь. Старинный английский замок. Темная комната. Молодая супружеская пара занимается любовью. Вдруг джентльмен вскакивает, включает лампу и спрашивает:

Дорогая, тебе было больно?

Нет,

Но... но почему же ты пошевелилась?!

Побудь животным

Но что может поиграть Внутренний ребенок? В исследователя Вселенной и заново исследовать тело и реакции вашей партнерши (партнера). Если полностью отбросить прошлый опыт, то можно найти много нового и увлекательного. Вы заново ощутите тело партнерши, изучите ее запах, голос, движения. Вы полностью погрузитесь в этот процесс без оценки и сравнений — Ребенку ведь не с чем сравнивать, у него все впервые. А если вы в процессе игр поймаете себя на оценке или сравнении, то снова обратитесь к своему Ребенку и вновь полностью отдайтесь ему. С первого раза это может не получиться, но куда спешить? Известно ведь, что при желании даже медведя можно научить кататься на мотоцикле. Мужчины, конечно, по степени обучаемости далеки от медведей, но рано или поздно они тоже могут чему-то научиться.

Ребенок может поиграть в Животное, которое он вид в зоопарке или по телевизору, а лучше в то, которое возникло в его воображении, — пусть и фантастическое (воз можно, это приведет и к фантастическому сексу). Животные ведут себя в сексе совсем не так, как цивилизованные люди. Побудьте животными!

Конечно, это редко у кого получается сразу — слишком силен внутренний контроль и внутренние рамки. Но после нескольких попыток вы все же научитесь ласкаться, как котенок. Или обвиваться, как змея. Или облизывать партнершу, как это делает самка тигра со своими детенышами. Или... что-то еще из ваших эротических фантазий. Вперед! Вы ни за что не отвечаете! А с соседями сверху будете разбираться позже.

Разговоаривайте!

Еще один способ открыться и усилить обмен внутренними энергиями — это разговор «по душам». Мужчинам в постели более привычно молчать — какие могут быть разговоры, когда нужно идти в забой!

Если вы позволили себе немного отключиться от привычной модели поведения в сексе, расслабились, приоткрылись для новых ощущений, то не молчите. Попробуйте **поговорить о том, что вы ощущаете в настоящий момент**, к чему вы стремитесь, о чем мечтаете. Заодно выслушайте партнершу — возможно, вам откроется много нового, и ваша общность станет более полной.

Конечно, речь идет о людях с устоявшимися сексуальными отношениями. Если у вас первая встреча в постели, то открытость может показать вам, есть ли перспективы у ваших отношений.

Например, если ваш новый сексуальный партнер (мужчина) жалуется, что он никак не может перестать спать с женой своего начальника, вам вряд ли понравится такая откровенность. И если женщина начинает долго рассказывать о том, что она грустна потому, что купленный ею наряд оказался не эксклюзивным и она видела его уже на трех женщинах, то у такой пары вряд ли будет возможность погрузиться в глубины секса. Каждый из них закрыт, сосредоточен только на себе и на своих переживаниях, а сексуальный партнер воспринимается как «случайный попутчик», с которым можно потолковать о тревожащих вас обстоятельствах. Каждый закрыт, и такой секс нередко является мастурбацией друг на друге.

Подруги делятся, как прошло 8 марта с возлюбленными. Первая:

Это было ужасно! Представляешь, повел к себе домой, сразу в постель, через 5 минут кончил и уснул. Просто кошмар! Вторая:

Ой, а у меня все было как во сне! Пошли в ресторан, пили изумительное вино. Поехали к нему, два часа предварительных ласк, час сам секс, а потом еще целый час разговаривали обо всем! Супер!

В это же время встречаются на другом конце города два мужчины:

Классный был вечерок! Сразу поехали ко мне, мозги не компостировала, потрахались, я заснул, выспался, настроение отличное!

А у меня какой-то ужас. Пришлось тащиться в ресторан — там официант, блин, принес самое дорогое вино. Неудобно, пришлось взять. Пришли домой — у меня два часа не вставал, час не мог кончить, потом час не мог заснуть.

Если же у вас уже существует некоторое родство душ и общность интересов, подтвержденные длительными отношениями, то разговор в постели может внести новую волну в вашу сексуальную жизнь.

Конечно, здесь тоже нужен некоторый контроль - чтобы не брякнуть что-то такое, что вызовет у вашего партнера приступ ревности или отвращения (так бывает). Поэтому лучше говорить не о прошлом или будущем — это отвлекает энергию в голову, а о настоящем. О ваших ощущениях, сексуальных переживаниях (текущих!!!), страхах, неуверенности (без рассказа о неудачных предыдущих контактах!), надеждах и прочем. Сосредоточьтесь на своем теле и на том, что мешает полностью погрузиться в процесс, и поговорите об этом с партнером. Но помните, что это не прием у психотерапевта и вам не нужно ждать завершения сеанса излечения. Если прямо в ходе беседы у вас возникло сильное влечение, то смело прерывайте беседу и переходите к телу.

Разговоры не заменяют самого секса!

В общем, открывая рот, вы открываете в себе новые энергетические каналы и усиливаете ощущения. Но не устраивайте допрос, если ваш партнер не настроен на разговор и напрягается от ваших вопросов. Тогда можете открыться сами и поговорить о своих проблемах и переживаниях (текущих!!!). Возможно, это будет толчком к тому, чтобы ваш партнер тоже немного открылся, но не ждите от него, что он будет вести себя так же, как вы. Не будет. Не обязан. Ему это чуждо. Будете вымогать из него откровенность — потеряете его.

И немного думайте о последствиях того, что будете иметь сами.

Смена партнера

Традиционный способ разнообразить сексуальную жизнь — найти нового партнера. В чем фишка этого подхода? Существует множество причин, по которым мужчины и женщины ходят «налево». Рассмотрим самые популярные из них.

Мужчины ходят «налево» от своих поднадоевших жен и даже любимых женщин, поскольку зовет инстинкт — нужно «покрыть» побольше самочек, без этого человечество может погибнуть. Естественно, при этом желательно получить удовольствие и самореализацию, особенно если дома не все так хорошо, как хотелось бы. Характерно для приматов или просто выпивших мужчин (алкоголь снимает контроль и повышает примативность).

Нужно отомстить за унижения, получаемые в семье или полученные при прошлом расставании, когда женщина выступила инициатором разрыва отношений. Мужчину выкинула одна, а он мстит многим женщинам. Причем женщины не могут знать о его намерениях и пробуют строить с ним длительные отношения, а это изначально невозможно.

Можно получить компенсацию за нереализованность карьеры или бизнесе. Там не получается, так хоть здесь проявлю себя! В этом варианте важно количество женщин, никаких длительных отношений не предполагается.

Удовлетворить потребность в самореализации и преодолении очередного барьера — это очень характерно для «настоящих» мужчин (и женщин с сильным Внутренним мужчиной). При таком механизме влечения после первого сексуального контакта интерес к новому партнеру мгновенно угасает — барьер ведь взят, больше ничего не нужно.

Можно получить порцию уважения и признания, которого не дают дома. Любая женщина, которая грамотно пригreet такого заброшенного мужчину (причем на работе он может быть как неуспешен, так и преуспевать), может рассчитывать на его долговременную благодарность.

Можно удовлетворить исследовательский интерес — вдруг узнаю или получу что-то новое? После походов «налево» такой исследователь с уверенностью говор «Дорогая, ты лучше всех!» Но на всякий случай проверяет еще раз это утверждение — вдруг ошибочка закралась?

Есть возможность получить новые сильные ощущения, которые уже не удастся получить в сексе с давней партнершей (обычно с женой). С ней секс вроде бы и есть, но уровень возбуждения совсем не тот, все привычное. А с другой женщиной дополнительных возбуждающих фактор множество: «Получится — не получится? Смогу — не смогу? Узнает жена или не узнает?» и так далее. Новая женщина, испытывающая множество дополнительных возбуждающих факторов, обычно оказывается более живой и эмоциональной, чем жена (не всегда!). Так что секс на стороне поначалу обычно дает более высокий уровень ощущений, чем бытовой, привычный. Но потом и он становится привычным.

Существует, видимо, еще множество других скрытых механизмов, которые заставляют пристроенных вроде бы мужчин искать новые сексуальные связи на стороне. Подумайте, какие именно мотивы двигали вами в подобных ситуациях.

У женщин мотивы похода «налево» от мужа примерно те же:

Поиск сильных ощущений, которые уже не удастся получить в сексе с мужем — там все привычно, да и он может быть просто не сексуален. В таком случае в качестве партнеров обычно выбираются молодые и сексуальные мужчины.

Месть за унижения, получаемые в семье. Так бывает, когда женщина узнает, что муж ей изменяет, но устраивать разборки она не считает нужным. Или решает отомстить, даже после длительного и эмоционального выяснения отношений.

Возможность получить какие-то бонусы, например, на работе. Есть любимый муж, но и карьера вещь невредная.

Поиск нового любимого — если имеющийся потерял статус «сильного плеча» и хочется опереться на какое-то другое, более достойное уважения. Либо он снизил свой интерес к жене, и она ощущает себя заброшенной и ненужной. Так что необходимо что-то менять, но не сразу же! Новый кандидат на должность мужа может не тотчас объявиться, поэтому приходится проводить исследования среди тех, кто имеется в наличии.

Самоутверждение — я любима, меня хотят!

Это самые популярные мотивы смены сексуального партнера у женщин.

Точнее, речь идет не о полной смене, а о расширении состава участников сексуальных развлечений.

Хорош ли этот способ для того, чтобы разнообразить свою сексуальную жизнь?

Он имеет ряд плюсов и минусов.

Плюсы — сексуальная жизнь действительно становится несколько разнообразней, появляется новый опыт, жизни сверкает новыми красками.

Минусов обычно бывает больше, особенно если отношения с женой или мужем остаются хорошими. Здесь и возможное чувство вины (обманываю такого хорошего человека!), и постоянное пребывание в напряжении (вдруг узнает!), и необходимость тратить большое количество сил и энергии для устройства тайных свиданий и так далее.

А если партнер узнает об этих связях, то количестве минусов резко прибавляется.

А если в ходе этих развлечений появляется венерическое заболевание, то уровень эмоциональных переживаний еще больше повышается.

А если им заразить ничего не ведающего постоянного партнера по сексу, то эмоции просто захлестывают.

Так ведь за ними и ходили «налево», остается только наслаждаться результатом.

И еще: новый партнер когда-то (часто быстро) станет старым. И снова те же проблемы, что и прежде. И снова — в поиск...

Этот прием не входит в число оптимальных и рекомендуемых нами способов улучшить свою сексуальную жизнь (хотя иногда и помогает на время). При кажущейся внешней легкости он имеет множество недостатков. Мы предлагаем вам заново открыть свою сексуальность и начать получать совсем другие ощущения в отношениях с близким и давно известным вам человеком.

Первая брачная ночь, молодожены лежат в постели, свечи, романтика, красота. Вдруг:

Милый, ты знаешь, я ведь еще девственница и об этом... как его... сексе ничего не знаю.

Расскажи мне, как это?

Муж, возбужденный таким вопросом:

Конечно, ласточка моя! Вот смотри — что у тебя между ног — это как бы тюрьма, а что у меня — это как бы заключенный. Теперь берем и садим заключенного в тюрьму, во-от так... Так прошел первый раз, молодой упал на подушку, довольный, отдыхает, молодая, вся в возбуждении:

Милый... а мне кажется, заключенный из тюрьмы сбежал.

Да ? Тогда надо его снова посадить.

Снова, теперь уже в других позах. После очередного раза муж падает на подушку, тяжело дышит, из последних сил тянется за сигаретой... вдруг слышит:

Милый... милый! Может, мне только кажется, но заключенный опять убежал!

Дорогая, ему ж не пожизненное дали!!

Свинг

Выше мы рассмотрели ситуацию, когда один из партнеров разнообразит свою сексуальную жизнь, а другой пребывает об этом в неведении. В народе такой способ саморазвития получил название «измена», и само это слово несет осуждающее значение. Нехорошо, мол, это делать в одиночку.

Можно ли делать это вместе?

Да, существует такая разновидность сексуальных отношений, когда супруги вполне добровольно меняются партнерами. Называется данное развлечение «свинг».

Это название пришло, видимо, из джаза, где термин «свинг» означает одно из направлений джазовой музыки. Так и свингеры легко порхают по жизни, переходя от одних любовных отношений к другим.

Свингерство имеет определенные правила и этикет. В нем участвуют состоявшиеся пары, обычно после 3-5 лет устойчивых отношений. Пары встречаются, знакомятся, и если нравятся друг другу, то занимаются сексом либо вместе, либо по парам после обмена партнерами. Занимаются этим обычно люди в возрасте 30-40 лет. Свингеры имеют свои клубы, проводят совместные вечера отдыха, ездят вместе отдыхать - это целый пласт людей, для которых секс является реальной ценностью.

В чем плюсы такого секса?

Можно разнообразить свою сексуальную жизнь и получать новые ощущения.

Мала вероятность получить венерическое заболевание при смене партнера, поскольку

встречаются устойчивые пары, не имеющие никаких других связей. Например, свингеры очень негативно относятся к мужчинам, которые приходят на свинг-вечеринки с проститутками.

Есть смена сексуального партнера, но вроде бы нет оснований для ревности, поскольку все происходит с согласия мужа и жены и порой у них на глазах.

Очень высок уровень возбуждения и сладострастных ощущений, получаемых при смене партнера. Тем более сто пары обычно не задерживаются и меняются через месяц-другой встреч.

В чем **минусы свинга**? Их немало.

Нередко к свингу тяготеет один из супругов (обычно мужчина), а второй участвует в нем от безысходности и накапливает множество негативных переживаний (Я как проститутка при живом муже!).

Довольно часто психика одного из супругов не выдерживает, и он начинает ревновать, что полностью нейтрализует все достоинства свинга.

Нередко, невзирая на договоренности, наступает сильная влюбленность в нового сексуального партнера, и начинаются связи «на стороне», хотя по правилам свинга это категорически запрещено. Последствия — развал семьи и дальнейшее разочарование в новом партнере, поскольку общение с ним происходило только через секс. А без секса выясняется, что никаких оснований для совместной жизни нет.

Очень высокий уровень возбуждения приводит к появлению зависимости от группового секса, обычный секс уже не дает желанного уровня ощущений. А зависимость чревата развалом семьи и всего остального, как понимаете».

В общем, сходить налево вместе можно, но последствия таких походов непредсказуемы. Статистика показывает, что частота разводов у свингеров такая же, как у людей, живущих в моногамном браке. Так что особого вреда нет, но мы опять же предлагаем вам сначала использовать внутренние ресурсы — то есть поработать со своей сексуальностью. И вы получите те ощущения, которые очень сложно получить при простой смене партнеров.

Если семья построена на крепкой основе любви и принятия друг друга, то свинг разрушить ее не может, а внесет некоторое разнообразие в сексуальную жизнь. Если же основа больная, трещина уже пошла — свинг, как и другие активные изменения и эксперименты (разлука, тренинги, смена вида деятельности, увлечения), скорее всего, это расхождение усилит. Так что выбирайте сами.

На этом мы заканчиваем описание разного рода сексуальных развлечений. И подводим итоги главы.

Итоги

1. Для увеличения разнообразия сексуальной жизни рекомендуется менять позы. Можно использовать позы из книг, а еще лучше придумывать свои собственные, перемещаясь относительно тела партнерши во время секса в любых направлениях.

Большое увеличение сексуальных ощущений дает соединение секса с ролевыми играми.

Играть нужно, полностью погружаясь в процесс, а не наблюдая за ним отстраненно. Одними из самых «сладких» являются ролевые игры с элементами насилия. Но уровень насилия должен определять тот партнер, по отношению к которому применяется насилие. Если он больше не может или не хочет терпеть, он должен иметь возможность в любой момент прервать игру.

Одна из типичных ролевых игр — это связывание женщин веревками по специальной технологии, которая получила название «шибари». Этому нужно учиться, иначе можно нанести вред связываемой женщине.

Более сложные технологии игр с элементами насилия получили название БДСМ, то есть игры с элементами бытового домашнего садомазохизма. Они дают очень сильные ощущения, после которых трудно вернуться к обычному, бытовому сексу.

6. Все ролевые игры направлены на раскрепощение партнеров и позволение им делать в сексе то, о чем они могли тайно мечтать. Можно просто позволить себе побыть Ребенком и передать ему все управление вашим телом — эффект будет примерно тот же.

7. Способ разнообразить сексуальную жизнь путем смены сексуального партнера обычно дает более высокий уровень ощущений, но имеет такое большое количество негативных последствий, что лучше им не пользоваться.

8. Существует разновидность сексуальных отношений, при которых пары по взаимному согласию меняются партнерами — свинг. Этот совместный способ разнообразить сексуальную жизнь могут использовать, видимо, люди, не имеющие сильных традиционных моральных установок и ориентированные на свободу отношений.

9. Более перспективным способом разнообразить сексуальную жизнь является развитие сексуальности обоих партнеров и развитие ими способности достигать энергетический оргазм.

Мастурбация – это секс?

Или что-то другое?

Каждый день в ночи

Точу карандаши.

Каждый точит, сколько хочет, в восемнадцать лет...

Слова из песни

В четвертой главе мы приводили определение, из которого следует, что **«оргазм - это высокая степень сладострастного ощущения, возникающая в момент завершения полового акта или при других формах половой разрядки (мастурбации, петтинге, вибростимуляции, половых извращениях и т.д.)»**.

Из этого определения вытекает, что «разрядиться» можно не только в половом акте, но и многими другими способами. Например, с помощью мастурбации.

Что же это за зверь такой, что может привести к оргазму-разрядке? Вы его хорошо знаете, видимо. Поскольку практически нет людей, которые хоть разок не попробовали мастурбировать. Наше тело так устроено, что все нужное для этого находится буквально «под руками».

В Сексологической энциклопедии написано, что **МАСТУРБАЦИЯ (лат. manus - кисть руки + stuprum -совращение) — это удовольствие и удовлетворение (оргазм), вызываемое самостимуляцией путем поглаживания, массирования или вибростимуляции эрогенных зон.**

В общем, мастурбация - это когда мы сами себя поглаживаем или массируем в определенных местах, и в итоге происходит оргазм-разрядка. Как вы думаете, это секс или что-то еще? Давайте посмотрим, что говорит об этом наука.

Та же сексологическая энциклопедия утверждает, что **СЕКС (лат. sexus — пол; синоним — половые отношения) -это совокупность телесных, психических и социальных процессов, посредством которых удовлетворяется половое влечение (либидо).** (Интересно, какие такие социальные процессы входят в понятие секса? Неужели что-то вроде: «Я люблю тебя, Жизнь, ну а ты меня снова и снова?»)

Отсюда получается, что секс — это то, в результате чего удовлетворяется половое влечение. Но разве может существовать половое влечение к самому себе? Мы про такое раньше не упоминали. У нас все по-простому: человек тянется к человеку. А вдруг это один и тот же

человек?

Тьфу, совсем запутались!

Хотя нет. Дальше в той же Сексологической энциклопедии пишут, что «общей биологической основой сексуального поведения является инстинкт продолжения рода». То пи. половое влечение возникает под влиянием инстинкта, чтобы продолжить человеческий род (другие варианты не срабатывают, как известно, иначе у нас было бы полно овцелюдей и других странных существ). А инстинкт самого себя желать не может - от этого не будет продолжения рода, люди не умеют почковаться! Или размножаться делением. Во всяком случае, пока что. Поскольку ученые не дремлют и все время пытаются испортить то, что мудро придумала Природа.

Но абсолютное большинство людей эту энциклопедию не читали и занимаются сексом не ради продолжения рода (еще и берегутся от этого), а для получения разнообразных удовольствий.

В общем, для сторонников секса только для деланья детей мастурбация не вытекает из полового влечения, а значит, похоже, не секс. Просто баловство — без пользы. Или способ получения удовольствия, за которое не нужно платить. А действительно, платим ли мы за мастурбацию?

Есть ли оплата?

Так вот, насчет оплаты. Действительно ли мастурбация так бесплатна, как можно предположить? Протянул ручки, получил удовольствие, и все? Разве так бывает?

Здесь мнения расходятся. Раньше медицинская наука всячески осуждала мастурбацию, предполагая, что от нее могут возникнуть разные заболевания. Или, как минимум, вырастут волосы на ладонях — у мальчиков. Что может вырасти у девочек, история умалчивает.

Сегодня мнение многих ученых радикально изменилось, и они чуть ли не рекомендуют этот вид развлечений в качестве элемента оздоровления и саморазвития. Только что до коллективных занятий этим полезным делом пока не дошли.

Что на самом деле происходит во время мастурбации? Если обратиться к тем же даосам, то они относятся к мастурбации вполне положительно. Но, по их мнению, **мужская мастурбация не должна завершаться разрядкой!** Точнее, завершаться разрядкой может, конечно, но не каждый раз! И чем больше возраст мужчины, тем реже ему рекомендуется разряжаться (как и в сексе, впрочем). Во время разрядки происходит выброс семени, а с ним выбрасывается множество очень важных для организма веществ, которые с таким трудом аккумулировали семенные железы. Они старались, старались, а вы их раз — и в кулачок. Негуманно.

Конечно, молодой организм быстро восстанавливается, но в целом бесследно эти развлечения, скорее всего, не проходят. Особенно если ими злоупотреблять.

Поэтому по поводу мужской мастурбации можно опереться на мнение признанного специалиста по сексуальным практикам Мантека Чиа [19]. А он утверждает, что мастурбация — вещь полезная для поддержания мужской сексуальности: она возбуждает энергетическую систему мужчины и не дает ей застаиваться. Но не нужно доводить его(возбуждение) до разрядки, а приберечь это развлечение нормального полового акта. А то ведь бывает, что разряжаться есть возможность, а нечем! Все заряды в процессе подготовки были использованы. Как сказал один видный военачальник, «легко было в учении, да тяжело в бою». Или в шахтной проходке.

То есть плата за мастурбацию у мужчин, видимо, есть — это энергетическая разрядка и выброс массы микроэлементов. Если этим заниматься очень часто, то можно дойти полного истощения как энергетического, так и физиологического — из-за нехватки микроэлементов будут сбоить и болеть разные внутренние органы (почки, печень и пр.).

С другой стороны, современная медицина и сексология считают, что сексуальная функция должна тренироваться. А потому и семяизвержение должно проходить регулярно, чтобы не было застоя. И не видит никаких реальных подтверждений (как и опровержений) этой китайской теории.

У женщин с оплатой дела обстоят вроде бы получше — и сексологи, и даосы сходятся: есть энергетический выброс, но все элементы остаются на месте, в теле. Так что для женщин, получается, это развлечение более безопасно.

Зачем люди ею занимаются?

Мы назвали одну из самых очевидных причин мастурбации - и быстрое получение удовольствия. Но, как и с сексом, люди сумели приспособить этот процесс ко множеству других дел. То есть, кроме получения удовольствия, люди могут заниматься мастурбацией со следующими целями.

Чтобы разрядить сексуальное напряжение

Это характерно для мужчин. Они устроены так примитивно (или мудро?), что их половые железы все время вырабатывают продукт для продолжения рода (сперму). Этот механизм работает, даже если вокруг нет никаких возбуждающих факторов — например, в подводной лодке или еще в каком-либо замкнутом пространстве. А если вокруг ходят нарядные женщины, по телевизору показывают эротические сцены и пресса пестрит обнаженными телами? Тут уж просто хоть караул кричи! Яички переполняются, начинают болеть, в кровь поступают лишние гормоны и вызывают спермотоксикоз.

Будь мужчина хоть трижды доктором наук, все равно его одолевает только одно желание — побыстрее разрядиться. А женщины, как назло, кокетничают, то есть возбуждают еще больше, и оттягивают возможность разрядки. Таким образом они бессознательно начинают манипулировать мужчинами, чувствуя их зависимость от себя.

Какой тут выход у мужчины, если под боком нет жены? Или жена есть, но она продолжает свои манипуляции и не дает возможности разрядиться вместе с ней?

Выход у мужчины тут один - брать дело в свои руки. И разряжаться самостоятельно.

Как это влияет на сексуальность мужчины в будущем? Здесь бывает по-разному.

С одной стороны, быстрая разрядка при сильной перегрузке половой системы дает явное облегчение и позволяет мужчине начать думать о чем-то еще, кроме секса.

С другой стороны, регулярный быстрый выброс Янских энергий без получения взамен Иньских (так бывает при половом акте) может вызвать истощение половой системы с реальными болями в паховой области. И даже к понижению потенции — из-за нарушения естественного процесса половой разрядки.

Кроме того, может возникнуть привыкание к такому быстрому и независимому от окружающих процессу половой разрядки. Тогда ослабевают влечение к женщинам — зачем потеть в погоне за ними, когда все можно получить самостоятельно?

Все это, естественно, относится к ситуации, когда мастурбация полностью вытесняет парный секс. Если они дополняют друг друга — эти опасения не актуальны.

Из записок онаниста: ...Вчера первый раз попробовал женщину. Господи, какая это жалкая пародия на мою левую руку!

Надо отметить, что этим способом получают удовлетворение-разрядку множество женщин, разочаровавшихся в своих избранниках. Или не нашедших мужчину, которого их инстинкт признал бы достойным любви (и вытекающего из нее полового влечения).

Особенно часто таким способом полового удовлетворения пользуются сильные женщины,

добившиеся многого в социуме, но не нашедшие мужчину, достойного любви. Их Внутренний мужчина жаждет разрядки, и женщина достигает ее через мастурбацию.

Здесь мы говорим о мастурбации, которую мужчина и женщина совершают в одиночестве. Но можно делать это и парой.

Например, петтинг - это процесс достижения разрядки, когда мужчина и женщина ласкают друг друга, не вступая в генитальный контакт. Петтинг делится на верхний, когда партнеры ласкают друг друга только выше пояса, нижний — когда ласкают все тело, исключая гениталии, глубокий — когда ласкают гениталии друг друга (взаимная мастурбация).

Обычно это процесс, позволяющий разнообразить сексуальные отношения двух людей, испытывающих взаимное половое влечение. А вот как назвать ситуацию, когда муж и жена равнодушны или даже ненавидят друг друга, но все равно вступают в половые отношения? Мужчина потому, что гормоны его подпирают, требуют разрядки. Женщина — для того, чтобы удержать мужа и отца своих детей. Их сердечные чакры закрыты, никакого обмена душевными энергиями нет. Есть взаимное раздражение гениталий, заканчивающееся оргазмом-разрядкой, обычно у мужчины. Это что, полноценный секс или взаимная мастурбация? Скорее всего, второе.

Еще ласки самого себя — это хороший способ...

Чтобы занять свободное время

Этим можно заниматься и целенаправленно, и от скуки, чтобы развлечься. Развлечение не требует больших усилий, временных и материальных затрат. Все **всегда** с собой, была бы возможность уединиться.

Для здоровья

Известно, что регулярное переживание разрядки полезно для организма, поддерживает его в хорошем тонусе. Женщины, регулярно испытывающие оргазм-разрядку, выглядят моложе и их энергетический тонус выше. Обычно они менее раздражительны, более довольны жизнью чем те, кто этого не испытывает. Парные отношения (а тем более их отсутствие) далеко не всегда могут это гарантировать. Поэтому стоит самому о себе позаботиться.

Чтобы почувствовать себя независимым от партнера

Если жена увлеклась манипуляциями и не желает обеспечивать мужа разрядкой без выполнения ее требований, то он может спокойно позаботиться о себе сам. Несколько раз, естественно, а потом он найдет себе более сговорчивую партнершу для получения полноценного оргазма.

Жппцины тоже могут использовать этот вид половой разрядки, чтобы не зависеть от мужчины, который может быть избыточно увлечен работой или иметь отношения «на стороне».

Развивать любовь к себе

Как говорил Вудди Аллен: «Мастурбация — это когда ты инимаешься любовью с тем, кого на самом деле **любишь**».

Внести новое в секс с партнером

Самоудовлетворение, которое совершается при партнере или вместе с ним, пробуют многие пары, у которых высок уровень взаимного доверия. Это можно рассматривать как способ повышения полового возбуждения или как вид ролевой сексуальной игры.

И, конечно, ласкать себя можно для того, чтобы сделать подарок **себе любимой (любимому)**

Этот подарок можно делать себе не только по праздникам и дням рождения. Это

«праздник, который всегда с тобой».

...Если рассматривать секс как источник наслаждения, то секс с самим собой — это дарение наслаждения себе любимому.

И. Незовибатько

Прилично ли это?

Итак, мы пришли к выводу, что мастурбацией занимаются (или занимались раньше) множество людей. И все они делали (или делают) это в одиночестве, тщательно скрывая свое развлечение от окружающих.

Например, в дружеской компании ничего зазорного нет, если какая-то пара уединяется для занятий сексом, и все знают, что они собираются делать (они и сами могут это сообщить). Но можете ли вы представить себе ситуацию, когда кто-то (мужчина или женщина) вдруг заявит: «Что-то хочется помастурбировать. Пойду-ка я развлекусь»?

Какие чувства возникнут у вас, когда кто-то из знакомых поймет, что вы хотите сейчас мастурбировать или только что делали это?

В паре мы можем ласкать друг друга при друзьях — это нормально для многих. А ласкать самого себя — при них же? Вы такую картинку можете представить себе без содрогания?

Какие чувства возникнут у вас, если в момент самоудовлетворения кто-то заглянет к вам в комнату, где вы уединились, и увидит там то, что вы делаете? Скорее всего, стыд и смущение, и значительно более сильные, чем если бы вас застали занимающимся сексом с партнером.

Почему так происходит? Видимо, это результат давления устоявшегося за тысячелетия общественного мнения о том, что заниматься мастурбацией стыдно. Это мнение поддерживала церковь, заинтересованная в увеличении числа верующих. Этому же мнению придерживалась коммунистическая мораль, поскольку у нее (как и у церкви) появлялся дополнительный аргумент для навешивания чувства вины на людей. Все знают, что все этим занимаются. Значит, нужно это запретить - потом легче будет упреждать людьми, чувствующими себя виновными в нарушении установленных правил поведения.

Значит ли это, что стоит снять все ограничения на пропаганду мастурбации? Сомнительно. Достижения медицины и так свели естественный отбор в цивилизованных странах на нет, и из поколения в поколение воспроизводятся все более больные дети. А если еще начать одобрять мастурбацию как заменитель парного секса, так человеческий род может совсем остановиться. В чем мы совершенно не заинтересованы.

В общем, скажем дружное «нет» чувству вины в случае занятия этим видом развлечения. Но не кичимся этим, а рассматриваем как инструмент для повышения сексуальности в условиях, когда нет возможности использовать для сексуальной разрядки нормальный половой акт.

Как это правильно делать?

Мы не будем приводить здесь описания различных техник мастурбации, этого материала полно в Интернете и книгах других авторов. Приведем лишь самые общие рекомендации для мужчин.

Мужской «нефритовый стержень», как ушная раковина или ступни ног, является сосредоточением огромного количества рецепторов, связанных с различными внутренними органами. Массируя для развлечения или разрядки этот самый «стержень», мужчина поневоле неравномерно воздействует на свои внутренние органы. Самая чувствительная часть «стержня» — это его головка, и она подвергается наибольшим воздействиям. А она связана с сердцем, то есть во время мастурбации всегда перевозбуждается сердце, учащается пульс, что может дать не очень хорошие последствия для здоровья (возможно проявление сердечной недостаточности или даже сердечный приступ).

Отсюда следует вывод — раз уж взялись за «стержень», то массируйте его весь, целиком. И

вам будет приятно, и ваши внутренние органы будут не в обиде — всем достанется понемногу.

В чем специфика женщин

Согласно восточным учениям, энергетические процессы в женщинах протекают совсем по-другому, нежели у мужчин. Образно выражаясь, мужчины сами создают внутри себя Янские энергии и накапливают их, в том числе в форме семени. И когда при сексе или мастурбации происв ходит разрядка, то мужчина отдает часть этих накоплений. Много разрядок подряд, и разрядаться больше нечему, нужно ждать, пока арсенал пополнится.

У женщин все происходит по-другому. Согласно учению даосов, Иньские энергии женщины получают от луны и лишь накапливают их в себе. После завершения каждого лунного цикла тело женщины полностью наполняется энергией Инь, то есть происходит автоматическая «перезарядка». (Естественно, речь идет о женщинах с сильной Внутренней женщиной.) Поэтому женщина может спокойно расходовать свои энергии на разрядку — все остается в ней же, да и полная перезарядка недалеко.

Другое дело, как именно рекомендуется заниматься мастурбацией.

Многие женщины увлекаются массажем клитора — он подобен головке «нефритового стержня» у мужчин и дает такой же быстрый оргазм-разрядку. Но «нефритовые врата» являются такой же рефлексогенной зоной, как наши уши или мужской «стержень». То есть при активном массаже клитора перевозбуждаются печень и мочевой пузырь и не активируются другие внутренние органы. К чему это приводит? Несложно догадаться.

При подобной мастурбации возникают частые позывы к мочеиспусканию. Поэтому приходится пить много воды, чтобы восполнить утраченную жидкость. В итоге незаметно набирается лишний вес, от которого невозможно избавиться никакими диетами. Возможно возникновение и других осложнений, но не будем больше о грустном.

Что нужно делать женщине, чтобы избежать последствий неправильной мастурбации? Нужно массировать все рефлексогенные зоны. Которые расположены как у входа и нефритовые врата», так и за «нефритовыми Дверцами» го есть во влагалище по всей его глубине.

Как это можно сделать, если рядом нет мужчины с его «стержнем»? Использовать искусственный стержень, то есть фаллоимитатор.

В Китае и Японии существовала традиция, когда жены держали дома имитацию «нефритового стержня» своего мужа. Она делалась из дерева, слоновой кости панциря черепахи — насколько средства позволяли. Когда муж уезжал из дома по делам, жена использовала этот предмет для поддержания своей сексуальности.

Сегодня не принято изготавливать фаллоимитатор по образцу «нефритового стержня» мужа или любимого мужчины. Да и количество таких образцов могло бы превысить все мыслимые количества у некоторых любвеобильных женщин. Поэтому есть смысл использовать любой понравившийся имитатор, поскольку он обеспечивает равномерное раздражение всех рефлексогенных зон. Так что можно и удовольствие получить, и полечиться заодно. И все это в неограниченных количествах, о чем мужчины могут только мечтать.

Как насчет психотерапии

Да, кстати, а как насчет радостной психотерапии при мастурбации? Имеет ли она там место?

Конечно, имеет!

Если ваши пальцы плотно охватывают «нефритовый стержень» или мягко массируют «нефритовые врата», то все внимание сосредотачивается на теле. Энергия уходит из головы, и там поневоле останавливается бесконечное перемалывание мыслей о том, что же вам делать с «этой сволочью». В голове наступает долгожданная тишина, негативные переживания покидают вас, им на смену приходят приятные ощущения.

Происходит переключение внимания на другие ощущения, и прежние переживания оставляют вас. Это как с младенцем — если он плачет, то нужно лишь пошуметь погремушкой возле него, он отвлечется и позабудет про свою горе.

С взрослыми происходит все то же самое. Вы в стрессе, депрессии, гневе, завязли в чувстве вины или недовольства собой. Ваша голова полна мыслей, которые отбирают у вас остатки жизненных сил. Вам нужно переключиться и забыть о раздражающих факторах. Оказывается, самая лучшая «переключалка» всегда с вами, нужно всего лишь протянуть к ней ручки. Еще лучше, конечно, заняться сексом с партнером, но если его нет, то годится и самообслуживание. Нужно лишь вспомнить о своей «переключалке» и заняться ею. Чем дольше, тем лучше психотерапевтический эффект — тревожащие мысли не скоро смогут вернуться к вам. Вы получаете удовольствие и параллельно занимаетесь самотерапией. И все бесплатно, на месте, с гарантированным результатом. Чего можно желать лучшего?

При этом вы ни от кого не зависите, вам не нужно отрабатывать какие-то установки или добиваться очередной «золотой медали». Вы просто отдыхаете — если, конечно, никто не ломится в дверь туалета, который вы слишком долго занимаете. Вы любите себя и заботитесь о себе — чего еще надо в этом суетном мире? Разве что качественного секса для разнообразия.

Па пом рассуждения о мастурбации заканчиваем. У нас все же книга про секс, а не про его заменители. Так что пора подводить итоги.

Итоги

Мастурбация, видимо, является одним из видов секса, в основе которого не лежит половое влечение.

Мастурбация может приносить удовольствие, но при частой разрядке мужчина может терять много сил и ослабнуть. Поэтому мужчинам рекомендуется не доводить мастурбацию до разрядки.

Женщины могут заниматься мастурбацией значительно большее количество раз, поскольку при разрядке они не теряют энергии, которая к тому же каждый месяц автоматически восстанавливается.

Основная цель мастурбации — это освобождение от накопленной избыточной сексуальной энергии, которую по разным обстоятельствам невозможно разрядить другим путем, и способ развития своей чувствительности, дополнение для парного секса.

При мастурбации очень важно массировать (или еще как-то раздражать) не только одну, самую чувствительную точку, а весь половой орган. Если это правило нарушать, то будет иметь место избыточная стимуляция каких-то внутренних органов, что может привести к их заболеванию.

В целом мастурбация вещь интересная, а в сочетании с парным сексом полезная.

Что кушать, чтобы хотелось и моглось?

Скушай, доченька, яйцо диетическое

Или, может, обратиться к врачу!

— Ни-че-го я не хо-чу

М-ф «Бременские музыканты

Поговорим о приятном. О еде. Что бы такое нам скушать, чтобы было и вкусно, и есть можно было до отвала. И потом еще секса чтоб захотелось. И не только захотелось, но и получилось. И не просто получилось, а чтобы это был секс яркий, длительный, вдохновляющий, очищающий и духовно просветляющий. И, наверное, еще захмеляющий. Или похмеляющий — у кого какая потребность.

Как думаете, такая еда существует? Говорят, в Раю есть амброзия, так вот она отвечает почти всем перечисленным выше требованиям. Разве что про секс ничего не известно — в тех краях, по слухам, все обитатели бесполо.

Нам же нужно такое, чтобы секс обязательно был! И пищу мы едим вполне земную, которая делится, если не вдаваться в подробности, на белки, углеводы и растительные волокна. Что из этого можно и нужно есть, чтобы с сексом все было в порядке?

На этот счет существует множество различных рекомендаций и рецептов. Для повышения мужской потенции чего только не рекомендуется в разных странах! И чеснок, и яйца (куриные), и сметана, и сельдерей, и мед, и мумие, и семечки, и морепродукты, и так далее.

И все это, заметьте, для мужчин. Для повышения женской сексуальности, скорее всего, тоже существуют какие-то рецепты, но они не так на слуху. Видимо, женщинам это не так нужно, как мужчинам. У мужчин работа тяжелая, в шахте, им дополнительное питание очень даже полезно.

Мы, как обычно, не будем выдавать очередной рецепт типа: «возьмите осьмушку жареной мыши, залейте ее кипяченым спиртом и заройте на глубину три метра в землю, потоом откопайте и принимайте по три капли в нос за 10 часов перед сексом». Мы поговорим об общих закономерностях.

Для секса мужчинам нужны калории

Ранее мы указывали, что мужчины для разрядки используют собственную энергию, которую получают из пищи, воздуха и во время сна.

И о есть мужская пища должна быть, видимо, высококалорийной. Много калорий содержится в белках — поэтому мужчины предпочитают есть мясо и морепродукты.

Другое дело, сколько этих самых белков стоит загружать в себя — возможности организма по их усвоению не безграничны. То есть, если переест, то вся энергия соберется в желудке и кишечнике — для расщепления и усвоения загруженной туда пищи. Соответственно, после такого очень сытного ужина мужчина на 3—5 часов малоприспособлен для секса — от еды отдышаться не может. Зато потом, если дать ему время поспать и усвоить все калории, у него может возникнуть большая потребность в разрядке (животное, чего с него взять?). Только редко какая женщина дожидается этого момента — ее разочарование обычно наступает значительно раньше.

Белки дают мощный энергетический потенциал, но они требуют несколько часов для полного усвоения. Поэтому, если после ужина предполагается секс, то желательно не переест. Немного белков, побольше зелени - все это быстро усвоится и даст свой эффект в виде хорошей потенции. Еще лучше съесть легкие белки — например, в виде сметаны или сырых яиц.

Причем речь идет именно о белках и растительной пище, без примеси углеводов. Если же мясо перемешать с хлебом, картошкой и прочими адскими смесями вроде салата «Оливье», то редкий желудок выдержит такой пищевой удар.

Как известно, для усвоения белков и углеводов требуется совсем разный состав желудочного сока (с преобладанием кислоты или щелочи соответственно). Если вбросить в себя смесь из множества разнородных продуктов, то пищеварительную систему просто заклинивает — она не понимает, что и как ей усваивать. А если все это залить еще и порцией алкоголя (химическая атака!), то наступает полный паралич системы управления пищеварением. А тут еще секса приспичило получить, в параличе-то! Ре зультат может быть очень огорчительным.

То есть существуют полезные и легкие для усвоения вы сокоэнергетические продукты, но, к сожалению, они не годятся для романтических отношений. А если мужчина вместо ужина выпьет пару-тройку сырых яиц, то женщина может почувствовать себя оскорбленной — он вроде как готовится к спортивному забегу. А где же любовь, романтика, полет чувств? После

чтения множества любовных романов она твердо знает, что перед сексом должен быть романтический ужин с вином и сложными блюдами из смеси белков, углеводов и прочих составляющих, которые, как вы уже понимаете, могут понизить возможности мужчины при последующих контактах. Так мифология встает на пути реальной физиологии и побеждает ее. Аминь.

Конечно, все эти страсти легко игнорируются в молодости, когда имеется избыток энергии и никакие пищевые параличи не влияют на сексуальность. Но годкам к тридцати и далее все эти процессы начинают проявляться у мужчин в полной мере. Так что картошка (или макароны) с мясом, которыми любящая жена кормит мужа, рассчитывая на его дальнейшее внимание, могут дать огорчительные результаты — ему захочется только поспать, чтобы не мешать процессу пищеварения.

Поэтому, если есть надежды на секс, то лучше кушать мясо и картошку отдельно, с разрывом в несколько часов.

Обо всем этом хорошо рассказано в литературе по системе раздельного питания. Почитайте, и увидите, как много ошибок может совершать даже самая любящая женщина.

Система смешанного питания пришла к нам из бедного прошлого, когда при минимуме пищи нужно было создать ощущение сытости. Смешанная пища, парализующая нормальную работу системы пищеварения, как раз быстро создает ощущение тупой сытости.

В те времена заодно жене неплохо было бы уменьшить сексуальность своего высокопримативного мужа — средств контрацепции не было, и ей хотелось хоть немного времени побыть не беременной. Сытная смешанная пища заодно выполняла и эту функцию.

Сейчас ситуация изменилась, и женщине часто хочется от мужа побольше примативного (самцового) внимания. Не она продолжает кормить его той же смешанной пищей (супы, пельмени, мясо с гарниром), которую готовили ее мама и бабушка. И совершенно не понимает, почему после такой заботы его сексуальность и интерес к ней падают. Ответ прост — кушать нужно было подавать что-то более адекватное, возбуждающее. А не парализующее.

Все то же относится и к ресторанной пище, где повара извращаются и смешивают все, что в природе никогда не пересекается. Вкусовые ощущения могут быть разными, но усваиваются эти адские смеси с большим трудом. И с большими потерями в сексуальности.

По поводу женской сексуальности, видимо, можно сказать все то же самое. Изобильная смешанная пища парализует работу системы управления пищеварением и, соответственно, все другие процессы в организме. Хочется только поспать и усвоить пищу, тут не до суеты с сексом. Тело еще для амортизации предоставить можно, а вот самой в чем-то поучаствовать — заходите позже.

В общем, кушать можно и нужно, но с умом.

Но это еще не все.

Энергетический потенциал пищи

Кроме калорий, продукты несут в себе еще определенный энергетический заряд, который зависит от способа приготовления пищи.

Согласно тем же восточным учениям, разваренная пища несет в себе пассивные, Иньские энергии. То есть если мужчину постоянно кормить щами и холодцами, то ему будет больше хотеться подремать, и чтоб его никто не трогал.

И наоборот, приготовленная на открытом огне пища несет в себя Янские энергии. Возможно, именно поэтому жители Кавказа так любят секс и шашлыки. Или шашлыки и секс — что здесь первично, трудно вычленишь.

Это еще не все. Согласно макробиотике (есть такая наука о питании), сами продукты делятся на изначально Янские (возбуждающие) и Иньские (успокаивающие).

Например, к **Иньским (кислотным, успокаивающим) продуктам** относятся пшено, кукуруза, рожь, овес, устрицы, карп, форель, щука, камбала, баклажаны, помидоры, картофель, стручковый перец, бобовые, огурцы, кабачок, грибы, свекла, чеснок, свинина, телятина, говядина, баранина, кефир, сметана, творог, растительное и сливочное масла, молоко, сметана, сыр, апельсин, банан, лимон, груша, виноград, орехи, арбуз, слива, сахар, варенье, мед, кофе, вино, пиво, водка и другие крепкие напитки, вода.

Если в вашем рационе в основном продукты из этого списка, то в вас явно преобладают успокаивающие энергии Инь. Хочется только спокойствия.

К **Янским (щелочным, возбуждающим) продуктам** относятся рис, пшеница, гречка, ячмень, креветки, сардины, лосось, икра, редис, репа, лук, петрушка, укроп, морковь, белокочанная капуста, утка, индюшка, куропатка, брынза, каштаны, яблоки, соль, красный и черный перец, некоторые сорта твердого сыра.

Понятно, что это деление достаточно условно и многое зависит от способа приготовления. Для увеличения равновесия Иньские продукты предлагается готовить на сильном огне, добавляя тем самым энергии Янь, а Янские — тушить или варить на медленном огне, добавляя энергии Инь.

Получается, что если есть много Иньских продуктов, будешь мягким и покорным (возможно, это одна из причин очень популярной среди бедных людей позиции жертвы обстоятельств — они едят много картошки).

Иньские продукты полезны женщинам, которые не борются за победы в бизнесе, а стараются жить обычной семейной жизнью, уделяя основное внимание семье, детям и хозяйству, оставляя мужу роль добытчика и лидера. При избытке Иньских энергий у нее будет меньше возникать желаний как-то «подправить» своего мужчину.

И наоборот, мужчинам лучше делать упор на Янскую пищу с тем, чтобы заряжаться этими агрессивными энергиями и проявлять их в работе и сексе.

БАДы

В последние годы широкое распространение получили специальные составы, которые получили название «Биологически Активные Добавки к пище», или сокращенно БАДы. Это различного рода порошки или настойки из самых разных компонентов — минералов, растений, микроорганизмов, ракушек, рогов и всего прочего, обычно несъедобного.

По своим свойствам они близки к лекарствам, но обладают более слабым лечебным эффектом. Это вроде бы не лекарства, хотя многие из них продаются в аптеках. Это не лекарства, но при рассказе о БАДе вам обязательно назовут те болезни, от которых помогает избавиться этот БАД.

Существует множество БАДов, которые так или иначе влияют на сексуальные возможности. Сюда относятся так называемые «энергетики» — это составы, повышающие энергетический потенциал. А вместе с ним и сексуальность, понятное дело.

Есть и специальные БАДы, которые воздействуют на сердечно-сосудистую или половую сферу человека и тем самым повышают его сексуальные возможности.

Существует множество разных БАДов на основе меда, мумие, женьшеня и прочих чудотворных препаратов. Поскольку причины снижения потенции бывают самые разные, как вы уже понимаете, то не существует одного БАДа, который помог бы всем. Ищите, пробуйте, и вы обязательно найдете что-то, помогающее именно вам. А вашему соседу совсем не помогающее — у него совсем другие проблемы с сексуальностью.

На этом, пожалуй, тему еды и сексуальности завершаем. И подведем краткие итоги.

1. *Переедание является причиной, снижающей сексуальность. Вся энергия отвлекается на усвоение пищи, и на секс ничего не остается.*

Смешанная пища дает быстрый эффект насыщения, но она требует очень много энергии для усвоения, поэтому даже в небольших количествах может снизить сексуальность. А в большом количестве может все парализовать.

Поэтому рекомендуется использовать раздельное питание — хотя бы в те дни, когда у вас возможен секс.

Любые продукты несут в себе Иньские или Янские энергии. Поэтому женщинам лучше есть продукты с преобладанием энергий Инь, а мужчинам — с преобладанием энергий Ян.

Для повышения своей энергетики и сексуальности можно использовать БАДы. Их довольно много, и вы можете подобрать то, что подходит именно вам.

Пить или не пить?

Алкоголь в малых дозах безвреден

в любом количестве

Михаил Жванецкий

Сейчас давайте порассуждаем еще на одну приятную тему. Можно ли пить алкоголь, если хотите после этого заниматься сексом?

Хотя извините, в нашей стране так ставить вопрос нельзя. Внесем коррективы: сколько можно пить, если желаете после этого иметь секс? Алкоголь вреден или полезен для секса?

Алкоголь: полезен или вреден

Как обычно, вопрос о вредности или полезности алкоголя неоднозначен. Поэтому давайте рассмотрим этот вопрос с двух сторон.

Итак, чем может быть полезен для секса алкоголь?

Плюсы алкоголя

Во-первых, алкоголь **снимает избыточное напряжение**, мешающее знакомству или переходу от разговоров к телу. Алкоголь — это химический реагент, ядохимикат, парализующий работу головного мозга и всей нашей сверхсложной нервной системы. Под действием алкоголя снимаются внутренние ограничения, зажимы, принципы, установки, защитные маски и прочие тормозящие факторы. Легкий налет цивилизованности спадает, и проявляется наша истинная сущность самца или самки. Которые, естественно, желают секса без всяких долгих ритуалов ухаживания и прочих барьеров, придуманных людьми. То есть алкоголь способствует сближению и проявлению нашего животного начала. Все это еще гламурно называют «проявлением истинных чувств».

Рассматривал свои запои, как посильный вклад в коллективное бессознательное.

Валентин Домиль

Во-вторых, алкоголь **повышает привлекательность потенциального сексуального партнера**. Пока вы трезвы, ваш «внутренний контролер» постоянно оценивает вашего партнера и выдает свои оценки. Они, конечно, чаще всего отрицательные. А вот если хлебнуть алкоголя, то «внутренний контролер» уходит в аут, и оценивать некому. Возле вас есть мужчина, он хочет вас, вы это чувствуете и положительно отзываетесь на его призыв — в стае самка всегда отвечает на внимание самца, этого требует ее инстинкт продолжения рода.

Один стакан водки повышает привлекательность женщины, эквивалентную двухчасовому посещению ею косметического салона.

Из разговора двух мужчин

Утром, проснувшись, ваш «внутренний контролер» выскажет вам все, что он думает об этом мужчине и о вас. Но это будет только утром, а до него еще далеко...

И-третьих, алкоголь **меняет стереотип поведения и часто повышает непосредственность, бодрость, активность, сексуальность**. Это все последствия ухода в

небытие вашего «внутреннего контролера». Он ушел, и права на проявления своих желаний получили другие ваши субличности. У кого-то это может быть Внутренний ребенок, и он добавляет нам живости, непосредственности, энергичности. Правда, у другого человека после ухода «контролера» могут вылезти совсем неприятные субличности, и этот человек становится агрессивным, наглым, самоуверенным и так далее. Хотя «при жизни», то есть в трезвом виде, это может быть милейший человек.

В-четвертых, любой **алкоголь является энергетическим продуктом, который повышает вашу энергетику.** Слабоалкогольные напитки (вино, ликеры) повышают энергетику слабее, крепкие напитки (водка, виски, коньяк) - сильнее.

Но эти процессы далеко не однозначны. Крепкий алкоголь высокоэнергетичен (поэтому его пьют в холодных странах), и в небольших дозах он дает желанное возбуждение, активность. Небольшую дозу алкоголя организм способен быстро расщепить и вынуть из него энергетическую составляющую. Она и дает желанное возбуждение.

Но вот если дозу увеличивать (а кто же остановится?), то происходят совсем нерадостные события.

Любой алкоголь является своего рода ядом, и наша иммунная система бросает все силы на его удаление из организма (расщепление, выведение из организма). С малыми порциями она справляется быстро, а с большими (у каждого — своя доза) — пасует. Точнее, процесс усвоения алкоголя затягивается на несколько часов. Для этого организм бросает все свои ресурсы на расщепление алкоголя, оклотив все остальные функции — от этого засыпают, упав лицом в салат. Понятно, что о сексуальности тут говорить не приходится, живым бы остаться.

Правда, если мужчине **предоставить время для полноценного высыпания,** то его организм полностью усвоит энергию из алкоголя и перезарядится. То есть после хорошей пьянки и хорошего сна «нефритовый стержень» у здорового еще мужчины торчит как штык, указывая на то, что ему нужна разрядка, чтобы избавиться от переизбытка энергии. Но так бывает редко, сон обычно прерывают, энергия алкоголя не успевает усвоиться, и возникает то низкоэнергетическое состояние, которое называется «похмелье» или «перепой».

Но в малых дозах алкоголь способствует повышению сексуальности мужчин.

У женщин алкоголь вызывают примерно те же реакции — сначала возбуждение и повышение сексуальности. А потом, с увеличением дозы, наступает паралич всех контрольных и управляющих систем организма. Но женщинам, в отличие от мужчин, для занятия сексом эрекция не требуется, поэтому в процессе они участвовать могут. Точнее, они могут предоставить свое тело для секса, а сами могут пребывать в небытии или в полном релаксе.

Это все о плюсах. Теперь поговорим о минусах. Минусы появляются, как только люди начинают принимать алкоголь в больших количествах.

Минусы Алкоголя

Первый минус — это снижение чувствительности **тела, чувственности и уровня получаемого от секса удовольствия.** Раньше мы уже рассказывали, что для получения сильных ощущений тело должно быть свободно от эмоциональных блоков и зажимов. А если его часто травить большими дозами алкоголя, то оно концентрируется (сжимается) и готовится к отражению очередной химической атаки. Естественно, что в теле возникает постоянное напряжение (блоки), которое снимается малыми дозами алкоголя, но с увеличением дозы вся энергия уходит на борьбу с алкоголем. Для сексуальных развлечений энергии не остается. Это баловство, и организм не может расходовать энергию для него — нужно сохранять ее для выживания при очередной атаке. Алкогольной, разумеется.

Второй минус — **алкоголь дает новые состояния и ощущения без особых усилий.** Хлебнул стакашку-другую, и ты переместился в другую реальность. Здесь у тебя нет чувства

вины за неудачливость в жизни, нет недовольства собой, нет внутренней борьбы с женой, начальником или другими врагами. Все хорошо, все прекрасно, можно наслаждаться текущим состоянием. Нет секса — да кому нужна эта суета с гениталиями, и так все хорошо.

В общем, появляется зависимость от состояния расслабления и удовлетворения, которое дает алкоголь, и сексуальность падает.

Причем речь здесь идет не о запойных пьяницах, а о вполне серьезных людях, часто занимающих хорошие должности на работе и зарабатывающих хорошие деньги. Они привыкли после работы пропустить рюмашку-другую хорошего алкоголя «для расслабления». А потом уже и никакой сексуальной суеты не хочется, все и так хорошо. Для секса ведь нужно уговаривать партнершу, самому напрягаться, да еще страх оказаться не «на высоте» постоянно мучает. Кому нужны эти сложности? Лучше обойтись без них, и так все замечательно.

У людей, которые от рюмашке-другой перешли к стакану-другому-третьему, имеют место все те же состояния. Но усвоение стакана-другого требует значительно больше энергетических затрат, поэтому такие люди уже не могут успешно функционировать в социуме. Они выпадают из него и получают название «пьяницы». Никаких энергетических ресурсов на секс там нет. Разве что на разговор о нем, не более.

Третий минус — частое **употребление алкоголя приводит к заболеваниям мочеполовой сферы**. Организм все энергию бросает на борьбу с алкоголем, а на защиту от вирусов и прочей напасти сил уже не хватает (если, конечно, вирусы не побрезгуют проспиртованным телом). Иммунная система ослаблена, возникают воспалительные процессы, в том числе в простате. Сексуальная функция ослабляется или отмирает совсем — за ненужностью. Такая вот грустная история с алкоголем.

А ведь начиналось все как хорошо - шампанское на Новый год. На день рождения. На Первое мая. На Восьмое марта. На День космонавтики. На День танкиста. На День независимости и так далее. И пили ведь только за здоровье, а что получилось... Как говорится, «благими намерениями вымощена дорога в ад».

Поэтому выбирайте, какие состояния будут вас радовать — алкогольное расслабление или сексуальное возбуждение и разрядка.

Сочетать их можно, только алкоголь там должен присутствовать в очень малых дозах. Но достичь этого очень трудно, поскольку страна у нас высокопримативная, а приматы не умеют контролировать свою тягу к удовольствиям [10]. Контролировать себя умеют высокорассудочные, да и то до третьей рюмки. А там вся рассудочность *слетает, и остается голый примат. С хвостом и бабуинскими повадками.*

· А Что со слабыми напитками?

Как влияют на сексуальность слабоалкогольные напитки — вино, пиво и разбавленные алкогольные смеси в жестяных баночках?

Ответим просто — плохо. Зависимость здесь все та же — и небольших дозах алкоголь дает возбуждение.

Затем, если после полулитра от слов не перешли к телу, то организм переключается на борьбу с избытком жидкости и алкоголя. Вовсю запускается мочеполовая система, и выводя избыток жидкости. Организм усваивает алкоголь и переводит выделенную при его расщеплении энергию в другие формы хранения — например, в жиры, которые откладываются на боках и животе (это характерно для любителей пива). Организм занят, вся энергия пристроена, никаких лишних ресурсов для секса нет и не предвидится.

На этой грустной ноте завершаем эту главу и переходим к итогам.

Итоги

1. Алкоголь в малых дозах способствует повышению сексуальности, поскольку он:

снимает зажимы и внутренние блоки;
— повышает сексуальную привлекательность партнера;
меняет стереотипы поведения;
повышает энергетику.

*В больших дозах алкоголь способствует понижению сексуальности, поскольку он:
снижает чувствительность и чувственность;
позволяет достигать особые состояния расслабления, которые заменяют сексуальные
удовольствия;
вызывает заболевание внутренних органов.*

*Поэтому выпивать можно, но понемногу и редко, К сожалению, в силу особенностей
нашего биологического развития такая рекомендация малоисполнима. Поэтому, если желаете
иметь хороший секс, лучше воздержаться от алкоголя вообще.*

Специальные практики для увлеченных

*Они неоднократно пытались заниматься любовью,
но всегда почему-то получался секс.*

Владимир Семенов

Существует некоторое количество людей, которым всегда всего мало. Мы вот много чего уже про секс рассказали, но явно найдутся люди, которым этого покажется мало. Поддай им что-нибудь еще. Чтобы они это попробовали и сказали: «Ну, это тоже ерунда. А вот есть ли у вас что-нибудь такое — эдакое?»

Отвечаем сразу — есть. Это тренинги Игоря Незовибатько «Мужчины и женщины: сексуальное творчество» и Энергия сексуальности» («Открытие новой силы»). Попробуете — на всю жизнь запомните. Или тренинги «Секреты гейши» и «Мужская сила» в Центре сексуальной культуры «Поток любви» (www.potoklubvi.ru). Причем последние проводятся по Интернету в режиме телеконференции, так что поучаствовать в них можно, не отходя от своего компьютера. Полная анонимность гарантируется.

Но это потом, после прочтения и испытания всего, что написано в нашей книге. В этой главе мы хотим дать некоторые дополнительные приемы и рекомендации, улучшающие вашу сексуальную жизнь.

Сначала давайте начнем с развития общей сексуальности.

Упражнение на развитие общей сексуальности

В седьмой главе мы уже рассказывали, что в постели у вас будет ровно столько секса, сколько вы держите его в голове, то есть какое внимание вы ему уделяете. Если в бесконечной суете дел вы вспоминаете о сексе, только когда падаете в постель от усталости, то с сексом будут сложности. Вы о нем забыли, и он забыл о вас.

Как исправить эту ситуацию? Этому может помочь следующее упражнение.

Когда вы вспоминаете о том, что секс существует в природе? Когда видите красивого, потенциального сексуального партнера. Когда видите эротические картинки или смотрите порнофильм. Когда ложитесь в постель. Когда просыпаетесь после долгого сна, полностью зарядив свои энергетические резервуары. И все, пожалуй.

Этого мало! Предлагаем вам начать находить сексуальность во всем окружающем мире.

Его можно поделить на мир жесткий, резкий, твердый, угловатый, контрастный - мир мужских энергий «Ян».

И на мир мягких форм, плавных изгибов, переливов, медленного течения — мир женских энергий «Инь».

Поставьте себе задание: в любой свободный момент находить Инь и Ян во всех окружающих предметах.

Например, ваша авторучка, она какая? Мягкая, плавная, округлая, женственная? Или строгая, твердая, с рез-кими гранями, мужская? А ваша обувь? А ваш компьютер? А ваш автомобиль, как вы к нему обращаетесь, как к «нему» или как к «ней»?

Все в мире можно поделить ни Инь и Ян. Иногда это будет чистый Инь или Ян, иногда их явная смесь, но с преобладанием одной из энергий.

Попробуйте с настоящего момента обращать внимание на окружающие вас предметы и оценивать их как Иньские или Янские. С какими вам приятнее, к каким хочется прикоснуться, погладить их? А от каких хочется держаться подальше?

Например, на улице стоит прямой столб с фонарем на верхушке — это явный Ян. А вот если на этом столбе висит круглый дорожный знак, то что получается? Ян и Инь соединились? Так это настоящий разврат прямо у всех на виду! Что творится-то!!!

Если вы научитесь подобным образом (без истерик, конечно) воспринимать окружающий мир, то ваша сексу-альность резко возрастет, не сомневайтесь. Особенно если вы иногда будете потихоньку трогать или поглаживать приятные вам предметы.

Нужно ли вам специальное время на выполнение этого упражнения? Нет.

Заберет ли оно у вас много времени или сил? Нет. Скорее, наоборот, оно поможет вытеснить из головы беско-нечный бег мыслей, забирающий много сил. Вы будете концентрироваться на окружающих предметах, то есть будете держать свой ум под контролем. И он не сможет вовлечь вас в очередной раунд бесконечной мысленной борьбы, отнимающей так много энергии.

Остановка неконтролируемого бега мыслей может дать дополнительный ресурс сил, который раньше уходил на внутреннюю борьбу. Однако лишние силы никогда не мешают, особенно в сексе. Поэтому рассмотрим несколько упражнений на энергетическую подзарядку.

Дыхательные практики

Один из самых главных источников наших жизненных сил — это наше дыхание. Однако дыхание дыханию -рознь. Когда у нас все хорошо и спокойно, мы дышим спокойно и медленно, забирая ровно столько воздуха (и энергии из него), сколько нужно для поддержания жизни. Если мы начинаем тяжело трудиться, то дыхание усиливается — организму нужно больше сил для выполнения работы, и мы забираем ее из воздуха.

А как обстоят дела с сексом? Это вроде бы не тяжелая работа, но энергии требует много. Причем пробовать заряжаться во время секса уже поздно — к нему нужно ирич ступать полностью заряженным. А можно ли запастись энергией заранее, например показав организму, что вам предстоит тяжелый труд?

Это вполне возможно, и даже никому ничего не нужно показывать. Нужно просто интенсивно подышать минут двадцать-тридцать, и дополнительная порция энергии будет вам обеспечена.

Дышать можно просто открытым ртом, делая глубокие и частые вдохи и выдохи, это дает общую зарядку организма. Так дышат при ребефинге или холотропном дыхании на специальных дыхательных терапевтических сеансах.

Для повышения сексуальности рекомендуется глубоко и интенсивно дышать и одновременно стимулировать ваши половые органы. Как это сделать? Довольно просто : нужно дышать через свою промежность.

Конечно, дышать через промежность в реальности не получится — она никак не соединена

с легкими (к счастью). А вот представлять себе, что воздух входит и выходит у вас через промежность, никто не помешает.

Естественно, воздух будет попадать в легкие через рот или нос, как всегда. Но ваш мысленный взор должен быть сосредоточен на промежности. Через несколько вдохов-выдохов вы явственно ощутите, как воздух входит и выходит у вас между ног, невзирая на одежду.

Лучше выполнять это упражнение стоя, например при поездке в общественном транспорте. Можно попробовать выполнять его сидя за рабочим столом или за компьютером. Никто не видит, чем вы занимаетесь, а вы отвлеклись на пяток минут и подготовились к вечернему пахтанью на кровати. Чем плохо?

Если хотите усилить упражнение, то во время вдоха сжимайте мышцы промежности, во время выдоха — разжимайте. Вы почувствуете, как волны энергии будут подниматься при вдохе у вас по позвоночнику. Они могут доходить до макушки и заполнять вашу голову. Если при этом станут возникать неприятные ощущения в голове, то вы можете спустить энергию вниз по передней части тела и закрутить ее в светящийся клубок в паховой области живота. Или еще лучше, сразу заворачивайте поднимающийся по позвоночнику поток энергии в нижнюю часть живота аккумулируйте ее там.

Это совсем не сложно. Внутренняя энергия полностью подчиняется вашему воображению. А если с ним у вас совсем плохо, то вашим мысленным словесным командам.

Накопленную в паховой области энергию оставьте там. У даосов это место называется «нижний котел», или: «нижний дьянь-тянь». Нам, естественно, все равно, как это называется. Главное, чтобы это работало, а оно так и есть.

Во время выполнения дыхательных практик могут возникать разные необычные ощущения в теле — покалывания в шее или в руках, онемение, распирающие и так далее. Не обращайтесь на них внимание — это дополнительная энергия поступает в некоторые части вашего тела и стирает имеющиеся там энергетические блоки. Процесс это полезный, но не всегда приятный. Со временем, когда ваше тело полностью очистится от блоков, эти явления перестанут возникать.

Можно заодно полечиться

Если у вас в теле есть какой-то воспалительный процесс (болит ухо, зуб, почка, колено, половые органы, простата), то вы заодно можете полечиться. Для этого нужно мысленно направить энергию в больной орган.

Технология дыхания здесь может быть несколько иная. Вдох вы делаете обычный, набирая воздух ртом и чувствуя, как он заполняет легкие. А выдох мысленно делаете через больной орган (реальный выдох лучше делать через нос). Вы почувствуете, как в орган поступают потоки тепла при каждом выдохе. Дыхание должно быть глубокое, можно в обычном ритме, не ускоренное.

Опыт показывает, что лечебный эффект появляется после 350—400 выдохов в больной орган. На это требуется 5—10 минут сосредоточенного дыхания. И можно обойтись тисью без похода к врачу и без глотания таблеток.

Эта целебная практика называется «йоговское дыхание», и известна она многие тысячи лет.

Если вы будете проводить такую энергетическую подпитку ваших половых органов раз в неделю, то они будут вам очень благодарны за это. Их благодарность вам очень понравится.

А мы пока перейдем к следующим энергетическим практикам.

Мы уже рассказывали, что для полноценной циркуляции энергии ваше тело должно быть гибким и подвижным. А что делать, если у вас сидячая или стоячая работа? От нее позвоночник буквально застывает, ни о какой гибкости говорить не приходится. Энергии трудно проходить через окостеневший позвоночник, поэтому с оргазмами могут быть сложности.

С этим нужно работать. Не часами, но минут 5-10 же нужно найти. Приведем два несложных упражнения эту тему.

Упражнение «Потягивание кошечки»

Идите на колени и на руки. Начинайте мягко выгибать свою спину вверх и вниз, делайте плавные волнообразные движения, будто вы подлезаете под забор. При шагах вперед руки слегка сгибаются, при движении выпрямляются. Потягивайтесь спиной в стороны - как будто кошечка трется боком о бортик дивана.

Потратьте на это занятие 2-4 минуты, ваш организм будет вам очень благодарен за такую разминку.

В цигуне есть подобное, но более сложное упражнение, когда вы с колен переходите в положение с упором на руки и пальцы ног — если знаете его, то можно выполнять и его.

Помните — главное в этом упражнении не силовая нагрузка, а мягкость и подвижность. Это Иньское упражнение, направленное на развитие гибкости и пластики спины.

Упражнение «Царапки»

Сядьте на подогнутые под себя ноги, наклонитесь вперед, вытяните руки вперед себя и положите их на пол. Не отрывая ягодицы от ног, начинайте ползти руками вперед, целясь пальцами за пол. Из всех сил старайтесь ползти вперед, вправо или влево, максимально вытягивая руки вперед и тем самым растягивая позвоночник.

Понятно, что никуда уползти вы не сможете, но потянуть связки и позвоночник очень даже возможно. А это именно то, что нам требуется. Потратьте на это упражнение 2—3 минуты, и ваш позвоночник и связки будут вам очень благодарны.

Если выполнять это упражнение несколько раз, то можно ощутить необычные состояния. А при многократном выполнении некоторые женщины умудряются даже впасть в энергетический оргазм - от растяжек энергетические каналы в теле очищаются, и энергия начинает косяками гулять по телу, давая необычные ощущения.

Теперь можно поговорить об удовольствиях для мужчин. Точнее, о приемах повышения уровня тех ощущений, что им все же удастся испытать, несмотря на весь контроль, зажатость и сверхответственность.

Сначала несколько упражнений по повышению потенции и устойчивости «нефритового стержня» (он же «лингам» в другой традиции).

Выдаивание нефритового стержня

В главе про мастурбацию мы рассказывали, что на лингаме имеется множество рецепторов, связанных с разными внутренними органами. А реально чувствительной обычно является только его головка, поэтому ей и уделяется наибольшее внимание во время секса, особенно орального.

Чтобы повысить мощность лингама и придать ему наилучшую грибообразную форму, его рекомендуется массажировать движениями, подобными тем, что делаются при доении коров.

То есть нужно левой рукой обхватить лингам поближе к яичкам и провести руку к головке, как бы выдаивая его. Если он не в возбужденном состоянии, то для обхватывания используйте один или два пальца.

Затем разомкните руку и вернитесь к основанию лингама. Снова сомкните ладонь поближе к яичкам и повторите движение к головке, и так 72 раза [18]. Тем самым вы будете создавать дополнительный приток крови к головке и увеличивать эрекцию.

Естественно, что в это время не рекомендуется смотреть телевизор или разговаривать по телефону — все ваше внимание должно быть сосредоточено на лингаме.

Затем обхватите лингам у яичек правой рукой и повторите «доение» еще 72 раза.

Если почувствуете, что перевозбуждаетесь и даже готовы завершить упражнение разрядкой, то отпустите лингам и переключите внимание на свое дыхание, например. Через несколько минут возбуждение спадет, и вы сможете продолжить выполнение упражнения.

Что оно дает? Повышение энергетики и сексуальности. Повышает устойчивость лингама и

длительность полового акта. Улучшает форму и размеры лингама. Активизирует все внутренние органы — через систему рецепторов. И, наконец, его можно использовать просто для эрегирования, если ничего другое не дает эффекта.

Массаж лобковой кости

Согласно даосской традиции, основная энергия человека сосредоточена в нижней паховой части, в нижнем котле, нижнем дань-тяне (в индийской традиции м энергетическим центром является копчик человека).

Чтобы разбудить эту энергию, необходимо периодически массировать зону лобковой кости.

Для этого встаньте, раздвиньте ноги на ширину плеч. Потрите ладони друг об друга до появления теплоты в них. Нежно подхватите яички правой рукой.

Положите левую ладонь на область лобка и начинайте совершать круговые движения по нижней части живота против часовой стрелки (исходя из того, что часы лежат на животе циферблатом наружу). Диаметр круга небольшой - так, чтобы в верхнем положении ладонь не достигала пупка на 3—4 сантиметра.

Не стесняйтесь надавливать на живот — после 20—30 кругов должно появиться ощущение тепла. В целом даосы рекомендуют делать 81 круг в одну сторону [18].

Завершив круговые движения, стряхните ладони и снова потрите их друг о друга. Подхватите яички левой рукой, а правую положите на лобок. Начинайте с усилием совершать круговые движения по часовой стрелке, 81 круг. После выполнения упражнения хорошенько стряхните свои руки.

Что дает это упражнение? Вы разогреваете свой энергетический центр, он начнет работать более продуктивно - ваша сексуальность повысится.

Вы в течение 5—7 минут занимались упражнением по повышению своей сексуальности — ваше подсознание сделает вывод, что эта сфера вашей жизни становится для вас более значимой. И обеспечит вас более качественным сексом. Конечно, если вы будете выполнять это и предыдущие упражнения достаточно долго, чтобы убедить ваше подсознание в серьезности ваших намерений (обычно эффект появляется после 30 и более дней занятий).

Теперь рассмотрим, как можно выполнять еще одну рекомендацию даосов — не разбрасываться семенем в каждом половом акте. Если помните, они называют эякуляцию «маленькой смертью». Имеется в виду, что каждая эякуляция слегка приближает окончание нашей жизни.

Так это или нет, проверить сложно. Но не учитывать рекомендации больших специалистов в сексуальной культуре было бы глупо. Поэтому посмотрим, что они предлагают для предотвращения «маленькой смерти», не отказываясь в то же время от оргазма как наивысшей стадии сексуального общения.

Перекрываем канал

Первый способ предотвращения выброса спермы заключается в том, чтобы не дать ей поступить в семенной канал. Это можно сделать чисто механически, перекрыв этот канал.

Но в каком месте его нужно перекрывать? Если это делать у основания лингама, поближе к яичкам, то требуемый эффект достигнут не будет. Семя все равно выйдет из яичек и поступит в канал. Но, поскольку он будет перекрыт спереди (пальцами, например), то семя пойдет по каналу назад и поступит в мочевой пузырь. Это хорошо будет видно при мочеиспускании — моча будет мутной и иметь явные органические добавки. Выброс все равно произойдет, то есть «маленькая смерть» все равно состоится.

К тому же загонять живенькие сперматозоиды в мочевой пузырь как-то негуманно.

Поэтому рекомендуется перекрывать канал в другом месте — там, где семенники (яички) соединяются с семенным каналом. Эта точка находится в промежности примерно посередине

между анусом и началом мошонки. Именно на эту точку нужно надавливать пальцем, почувствовав, что наступил оргазм и потенциальные «детуш-ки» рванули к выхodu. Тогда они не смогут вырваться в канал и останутся в семенниках. Что, собственно, и требовалось достичь.

В чем состоят плюсы этого приема? Он вроде бы прост — почувствовал приближение оргазма, протянул руку назад и нажал на нужную точку. Эффект достигнут.

В чем его минусы? Нужно все время отслеживать происходящие в теле процессы, не отвлекаясь на удовольствия. Почувствовав приближение оргазма, нужно начинать движения, отвлекающие от процесса. Попастъ в нужную точку сразу, в измененном состоянии сознания, не так просто. Продолжать процесс сексуального общения с за-сунутой сзади в промежность рукой довольно сложно, это уже из сферы акробатики. Поэтому нередко дело до оргазма и не доходит — слишком много отвлекающих внимание факторов появляется.

В общем, прием интересный, попробуйте, поэкспериментируйте. Возможно, вам удастся получать полноценные оргазмы и не расходовать сперму понапрасну. Ваш сексуальный потенциал от этого только увеличится.

Напрягаем мышцы промежности

Следующий прием остановки семяизвержения заключается в том, что вы максимально напрягаете мышцы промежности в тот момент, когда почувствуете приближение оргазма. Мышцы напрягаются и перекрывают семенной канал, в итоге сперматозоидам некуда выскакивать из семенников, несмотря на их очень бодрое настроение.

Понятное дело, что вам придется прекратить совершать все фрикции и замереть в неподвижности. Предупредите заранее вашу партнершу о том, что вы будете использовать этот прием, иначе она может подумать, что вас хватил паралич, и испугаться.

Напрягать мышцы промежности придется всего в течение 5—10 секунд, пока энергетические импульсы оргазма не закончатся. Уровень получаемого удовольствия в эти моменты возрастает в разы — «детушки» рвутся на выход и создают дополнительное возбуждение.

Для усиления этого приема рекомендуется не только сжать мышцы промежности, но и поднять выпрямленные ноги вверх — если вы лежите на партнерше сверху. Лингам при этом остается в йоне, а ноги отрываются от нее и поднимаются вверх. Со стороны довольно забавная картинка получается, видимо.

В чем плюсы этого приема? Повышается уровень получаемых ощущений. Не нужно менять позицию и ковыряться у себя в задe, разыскивая в спешке нужную точку. Удастся сохранить семя и избежать «маленькой сме-рти».

В чем его минусы? Нужно иметь тренированные мышцы промежности, иначе они не смогут пережать семенной канал, и желанный эффект не будет достигнут. Нужно на некоторое время прекратить фрикции и уменьшить раздражение лингама. Если ваша партнерша не заметит вашего замирания и продолжит движения, то сдержаться будет еще труднее. Но ощущения будут еще более сильные при этом.

В общем, мы уже много раз рекомендовали упражнения, в ходе которых нужно напрягать и расслаблять мышцы промежности (ЛК мышцу). Если вы будете делать это регулярно, то особых проблем с перекрытием канала быть не должно. Так что вперед, к «маленькой жизни» с сохраненным семенем!

Внимание! Этот прием нельзя использовать для предохранения от беременности! Ваша ЛК мышца может оказаться недостаточно тренированной, и самые быстрые спермики могут вырваться на волю. И совершить действия, последствия которых вы будете пожинать всю оставшуюся жизнь. А вам это нужно? Поэтому используйте этот прием только для усиления ощущений от секса, а для предохранения применяйте другие способы. И все будет замечательно.

А что насчет позиции?

Мы не даем никаких рекомендаций по позам для секса - это дело сугубо индивидуальное. Один толстый, другой тощий. Один живой, другой хочет, чтобы его не тревожили. Один жаждет оргазма, другой хочет спать и так далее. Какие могут быть для них общие позы?

Но все же одна рекомендация на эту тему есть. Она связана с особенностями строения йони женщин.

Как известно, для достижения женского оргазма мужчине желательно в ходе полового акта стимулировать так называемую точку G, которая находится в глубине влагалища, на передней его части. Достать до нее лингамом, находясь в большинстве известных поз, практически невозможно (разве что если лингам будет сильно завернут вверх). Как достать до нее, если без нее оргазм не появляется? Здесь может прийти на помощь следующая позиция: женщина лежит на животе, мужчина сидит (или лежит) сзади сверху, и из этой позиции совершает фрикции и другие движения лингама.

Некоторые женщины могут достигать оргазм только в этой позиции. Особенно если они аккуратно просовывают одну руку к йоне и параллельно сами ласкают свой клитор пальчиками.

Если с оргазмом имеются сложности, рекомендуем попробовать эту позицию.

А мы пока перейдем к энергетическим и прочим оргазмам — оказывается, их немало, и разных.

Женский энергетический оргазм

Для достижения энергетического оргазма без партнера женщина может использовать следующую практику, пришедшую от южноамериканских индейцев. Она включает ряд телесных и дыхательных практик и приемов работы с внутренними энергиями с помощью визуализации (мысленного представления).

Для этого нужно лечь на спину на твердую поверхность — жесткую кровать, ковер или на траву. Согните ноги в коленях. Сделайте несколько глубоких расслабляющих вдохов-выдохов. Максимально расслабьтесь. Остановите бег мыслей, отвлекитесь от собственного «Я» - отпустите его, как воздушный шарик, в небо. Почувствуйте себя легким облачком и забудьте обо всех тревогах.

Затем начинайте делать глубокие вдохи. Вдыхайте и выдыхайте через рот энергично, как будто хотите задуть сразу много свечей. Пусть вдох плавно переходит в выдох и обратно — не делайте между ними никаких пауз.

Выполняйте это упражнение в течение 5 минут или дольше, пока не поймете, что успокоились и отпустили свои мысли. Не обращайте внимания, если в теле возникнут какие-то новые ощущения — покалывание, онемение и так далее.

Теперь переходите к следующему этапу. Покачивая бедрами, сделайте глубокий медленный вдох, прогибая поясницу; на выдохе выпрямите спину, сжимая мышцы таза и влагалища. Повторяйте это движение 50—70 раз.

Когда отработаете эту часть упражнения, переходите к плавным движениям коленями — сводите и разводите их, словно взмахивая крыльями бабочки. Представляйте в это время, будто мужчина движется внутри вас. Продолжайте глубоко дышать.

Когда почувствуете, что в достаточной мере разогрелись, вообразите, как энергия земли и неба начинает проникать в область перинеума — точку, расположенную между анусом и влагалищем. Представьте себе, что струя огня циркулирует между перинеумом и лобком (то есть между первой и второй чакрой). Когда эта область достаточно прогреется, представьте себе, что струя огня продвигается дальше и циркулирует теперь между лобком и солнечным сплетением (второй и третьей чакрой). Затем поднимитесь еще выше — пусть энергия соединит живот и область сердца (третью и четвертую чакры).

Далее — энергия соединяет сердце и горло (четвертую и пятую чакры). Когда горло будет достаточно разогрето, вы можете начать невольно издавать звуки. Если нет, делайте это сознательно — вскрикивайте и стоните. Это поможет раскрыть гортань для потока энергии. Продолжайте воображать, что энергия движется по кругу — от сердца к горлу, пока она не начнет выплескиваться в область третьего глаза (шестую чакру), расположенную между бровей.

Теперь направьте поток от горла ко лбу (от пятой к шестой чакре). Наконец продвиньте энергию от третьего глаза к макушке (от шестой к седьмой чакре). Продолжайте на выдохе сжимать мышцы влагалища. Знаком того, что у вас все получается, будет такое ощущение: сокращая мышцы влагалища, вы почувствуете, как энергия горячей волной пробегает по телу и выплескивается в макушку, словно вода из фонтана. Вскоре за этим прим новое ощущение — накатывающихся волн оргазма, охватывающих все тело. Отдайтесь на волю этих чудесных волн, не сдерживайте слезы, смех, крики и стоны. Радуйтесь тому, что все тело тает или спина выгибается дугой.

Естественно, делать это лучше в одиночестве, чтоб никто не отвлекал и не прибегал на помощь, когда вы начнете шумно дышать и стонать. Впрочем, когда вы начнете стонать, то наступит пора привлечь какого-то мужчинку, чтобы перевести ваш энергетический оргазм в оргазм -разрядку. Так что держите его наготове.

Парное дыхание

Еще одно упражнение, которое у чувствительных особ нередко заканчивается энергетическим оргазмом, называется «парное дыхание». То есть выполняется оно в паре с партнером противоположного пола.

Включите негромкую ритмичную музыку длительностью примерно на 30 минут.

Сядьте на пол лицом друг к другу. Расставьте ноги и придвиньтесь вплотную друг к другу. Обнимитесь и прижмитесь ухом к уху (или щека к щеке). Найдите удобное положение для тела, поскольку упражнение займет минут тридцать.

Спокойно сидите в этом положении обнявшись. Не ласкайте, не говорите ничего друг другу, просто сидите обнявшись.

Постепенно синхронизируйте свое дыхание, чтобы у вас был единый вдох и выдох.

Дышите синхронно в течение 20—25 минут. Сконцентрируйтесь на ощущениях в своем теле. Закройте глаза, чтобы ничего вас не отвлекало.

Через некоторое время вы войдете в необычные состояния. Не рассказывайте о них, не спешите поделиться ими с партнером — просто наслаждайтесь ими. Если вас посетит энергетический оргазм, отдайтесь ему. Второй партнер (обычно мужчина) в это время будет поддерживать ваше тело, чтобы не разорвать контакт между вами.

Когда музыка закончится, поблагодарите друг друга. Поделитесь своими ощущениями во время выполнения упражнения.

Если будет возможность и желание, переходите к обычному сексу.

Неоднократное выполнение этого упражнения с открытым по отношению к вам партнером может дать очень необычные состояния.

Биоэнергетические упражнения

Эти упражнения были разработаны в середине XIX века Ипльгеймом Райхом и его учеником Александром Лоуэном. Сначала они использовались только как психотерапевтические, а затем получили более широкое распространение.

Так как их используют в большинстве семинаров по гантре, то они получили название «тантрические». Что делает их еще более экзотичными и оттого более притягательными.

Эмпатия – слияние с партнером

В ходе этого парного упражнения вы как бы меняетесь ощущениями с партнером: он

становится вами, вы — им.

Лучше начинать это упражнение при совместной мастурбации. Каждый начинает ласкать свое тело, представляя при этом, что чувствует его партнер. Особенно сильные ощущения возникают, когда вам удастся буквально «нырнуть» в глаза партнера, раствориться в них.

Оно очень полезно малоэмоциональному, закрытому человеку, только ему желательно иметь более чувственно-го партнера. В результате ему удастся поймать новые ощущения, которые самостоятельно вызвать не удастся.

А уж если оба партнера весьма чувственны и, главное, открыты! Тут такое начинается...

После этого каждое реальное, уже не воображаемое, касание становится многократно чувствительнее, а само-удовлетворение на расстоянии переходит в бурный секс -слияние на деле.

И при половом акте можно мысленно меняться местами. Особо чувствительные при этом испытывают оргазм от оргазма партнера, иногда и без касания к своим половым органам — от одной только мысли или представле-ния.

Это возможно делать, когда партнеры доверяют другу другу и действительно хотят быть вместе, а не каждый по себе.

И это неплохой способ, прокладывающий дорогу к новому виду оргазма.

Оргазм-медитация (версия только И.Незовибатько)

Да, есть и такой! Его еще можно назвать оргазм-экстаз. Соединение особого состояния сознания (улет, отрыв, «меня нет», растворение в партнере и т.д.) с сексуальной практикой.

Способы вхождения в это состояние разные: специальные движения, дыхание, концентрация или расфокуси-ровка внимания, снятие контроля головы, отпускание т-ла, мантры, создание образов и прочее. Хорошо получается у людей экспрессивных и эмоциональных.

Чаще возникает при сексе неспешном, при минимуме специальных движений, в моменты остановок — зависаний.

Результатом вхождения в такой оргазм (а в него действительно входят) становится:

1. Состояние вневременности
2. Остановка внутреннего диалога или монолога
3. Слияние с ощущениями
4. Спонтанность поведения и движений.

Каждый раз ощущения и переживания будут разными. Иногда они сопровождаются яркими и необычными ви-ниями. Неповторяемость происходящего (даже то, что п всегда случается по заказу) делает сексуальную жизнь иесма не скучной. Только желательно, чтобы партнер поддерживал вас в этом или хотя бы был предупрежден — иначе может испугаться вашего поведения.

Подробнее об этих состояниях вы можете почитать в книге Игоря Незовибатько [23] или на тренингах авторов.

Эти оргазмы и особые состояния уже требуют выполнения определенных практик и, желательно, на первых порах (до постели) подсказок специалиста.

На этом описания специальных практик завершаем и переходим к очередным итогам.

1. Для развития своей сексуальности можно начать концентрироваться на всех окружающих вас предметах, мысленно относя их к условно «мужским» или «женским».

2. Для повышения общей энергетики рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнение на повышение гибкости позвоночника.

3. Мужчины для повышения своей сексуальности могут использовать упражнения по «выдаиванию нефритового стержня» и массажу лобка.

4. Для защиты от выброса семени мужчины могут использовать перекрытие канала семяизвержения пальцами или с помощью максимального напряжения мышц промежности.

5. Для повышения уровня сексуальных ощущений можно использовать парное дыхание или упражнение по слиянию с партнером — это дает совершенно необычные состояния.

6. Существует огромное количество различных рекомендаций по повышению сексуальных ощущений — вы можете использовать любые из них. Либо превратить свой секс в творчество и самим искать новые возможности для превращения своего секса в процесс яркий, длительный, волнующий, вдохновляющий, очищающий и, возможно, духовно просветляющий. У вас есть все для этого.

Секс и другие стороны жизни

Ужин при свечах. Он впервые у нее. Есть уже закончили. Она ставит бокал и говорит:

— А сейчас ты мой...

— Сама мой!

Мы уже выяснили, что секс может быть важной и приятной сферой жизни. Если ее не пускать на самотек, то она доставит вам немало радостных и запоминающихся минут.

Но секс — это далеко не вся жизнь (если это не ваша профессия, конечно). Есть еще семья, работа, творчество, деньги, власть и многое другое. Связаны ли они как-то с сексом? Положительно или отрицательно влияет секс на эти стороны нашей жизни? Давайте порассуждаем на эту тему.

Для начала поговорим о том, как секс влияет на работу.

Секс и работа

Как обычно, здесь все очень непросто. Если секс у вас есть и вы им довольны, то, скорее всего, вы бодры, жизнерадостны, смело смотрите в будущее и видите там прекрасные перспективы. Работа у вас кипит, и все замечательно. У вас есть источник радости и энергетической зарядки. И эту энергию вы направляете в работу, разумеется...

Если секса у вас нет совсем или он некачественный (время от времени, без оргазмов и так далее), то у вас неминуемо возникают переживания по этому поводу (если, конечно, вы не плюнули на секс и не занялись мастурбацией - так тоже бывает). Вы сосредоточены на поиске секса или, наоборот, пребываете в отчаянии из-за его отсутствия - такое поведение характерно для мужчин. Женщины больше ищут любовь и доверительные отношения, секс обычно выступает как приятное дополнение к любви.

В любом варианте эти переживания забирают много ваших сил. В итоге вы быстро устаете, у вас хронически плохое настроение, вы раздражительны — ваша работа из-за этого явно страдает.

Отсутствие секса при желании его иметь создает проблемы в работе и снижает вашу успешность. Это проявляется как у мужчин, так и у женщин. Но поскольку у мужчин потребность в сексе обусловлена их физиологией (требуется регулярная разрядка), то неудовлетворенность сексуальной жизнью может создавать им больше проблем, чем женщинам.

Теперь посмотрим наоборот, как работа может влиять на секс.

Если у вас нервная, ответственная работа, которая держит вас в постоянном напряжении, то, скорее всего, она забирает у вас множество сил. Вся энергия тусуется у вас в голове и не желает опускаться вниз, к половым органам.

Это только в женских анекдотах все мысли у мужчин пребывают между ног, в жизни это далеко не так. Точнее, так обычно бывает у мужчин в юности. А в зрелом возрасте эта молодость души сохраняется только у мужчин, занятых чисто исполнительским трудом (водитель, рабочий, рядовой служащий). Если мужчина занят сложным (IT-технологии,

например) или ответственным делом, то энергия будет очень востребована в голове. И ему нужно будет прикладывать специальные усилия, чтобы пробудить У себя хоть небольшой интерес к сексу.

Если пьянка мешает работе, то бросьте эту работу нафиг.

Народная мудрость

И наоборот, если ваша работа не создает вам постоянного напряжения, а связана с выполнением простых действий, а еще лучше, если дает вам физические нагрузки, то с нашей сексуальностью все будет в порядке (если вы, конечно, не пьете и не переедаете).

То есть работа может способствовать повышению сексуальности, если она не требует огромных энергетических затрат и оставляет вам время и силы для получения больших эмоциональных ощущений.

Относительно работы и секса иногда наблюдается такая зависимость. Пока мужчина ведет активную и беспорядочную половую жизнь, он более успешен в бизнесе. Как только он встречает любимую женщину и вступает с ней в брак, его эффективность в бизнесе падает. Почему так происходит?

Эта зависимость становится понятной, если рассматривать энергетические процессы, протекающие в теле мужчины. Пока он «на охоте» на новых самочек, его энергетика максимально возбуждена, он всегда собран, активен, энергичен. Эти качества дают ему возможность преуспевать в бизнесе — там они как раз очень востребованы.

Когда он встречает любимую женщину и устанавливает с ней долговременные отношения, уровень возбуждения его энергетики уменьшается - больше не нужно ходить на «охоту», самый лучший объект находится под боком, все спокойно. Естественно, его более активные коллеги чувствуют (бессознательно) спад его энергетики и постепенно выталкивают его с тех позиций, которые легко захватывал, будучи в перевозбужденном состоянии.

Значит ли это, что бизнесменам не рекомендуется жениться? Или рекомендуется менять жену каждые два года. Конечно, нет. Нужно просто понимать эти механизмы и находить себе другие источники искусственного возбуждения психики. Например, экстремальные виды спорта, восточные боевые единоборства или что-то подобное. Или просто затеять хроническую перестройку структур своей организации.

Какой вывод из всего этого следует? Если после прочтения этой книги вы решили впустить в свою жизнь немного секса, а работа этому мешает, то подвиньте вашу работу. Либо смените ее (вы ведь рождены не только для пахоты?), либо организуйте ее так, чтобы она оставляла вам время и силы для получения радостных сексуальных ощущений от вашего партнера. Если он имеется, конечно. Если не имеется, то заведите его — это совсем не сложно, если не иметь по этому поводу множество тараканов в голове [3].

Секс и деньги

Теперь порассуждаем о деньгах. Они иногда имеют отношение к работе, но далеко не всегда. Нередки ситуации, когда люди работают, но практически никаких денег за свой труд не получают. Хорошо, если вместе с мизерными деньгами они получают самореализацию или свободу, а то ведь и без этого часто обходятся, бедняги.

В целом деньги по вибрациям близки к сексу. То есть удовольствие, получаемое от управления или траты больших сумм денег, соизмеримо с удовольствием от секса. Это вибрации второй чакры по индийской традиции.

Способствуют ли деньги повышению сексуальности? Скорее всего, да. При наличии денег человек может позволить себе приобретать хорошие вещи, хорошо питаться, ездить отдыхать и так далее. Секс является радостным приложением к этому образу жизни. Если, конечно, добыча денег не занимает все его время и силы — но это уже относится к теме работы и секса.

Влияет ли отсутствие денег на сексуальность? Это зависит от внутренних установок человека.

Например, в молодости, когда человек еще не имеет денег и фантазий о том, что они у него обязательно должны п., но имеет много свободного времени и избыток энергии, сексуальность может быть более чем высокой.

С возрастом он зомбируется рекламой «красивой» жизни и начинает оценивать свои достижения. И если он оценивает себя как «лузера», не имеющего достаточных доходов, престижной машины, дома и прочих атрибутов «успешной» жизни, то его энергетика падает. И сексуальность тоже, естественно.

Это тенденция в целом. Из нее имеется множество исключений, разумеется. Например, это секс ради компенсации своей неудовлетворенности достижениями на работе - мы этот случай рассматривали. Или секс ради мести. Человек является сексуально агрессивным, но этот секс не является для него радостным, волнующим и так далее. Он просто мстит женщинам за нанесенную когда-то обиду.

Поэ тому деньги лучше иметь, но не стоит иметь иллюзий, что их у вас должно быть немерено. Чем больше у вас будет денег, тем больше вы будете «на виду» и тем больше желающих поучаствовать в ваших расходах. А тут уж не до секса, свое добро защитить бы.

Поэтому лучше рассматривать секс и деньги как две непересекающиеся реальности. Лучше заниматься и тем, и им, но не ставить их в зависимость друг от друга. Покупать секс за деньги — это значит поменять процесс радостного, вдохновляющего и просветляющего секса на дорогостоящую мастурбацию. При которой любви нет, открытости нет, обмена энергиями нет. Это неэффективное вложение денег, как понимаете.

Есть еще процесс зарабатывания денег через секс. Этим обычно занимаются женщины, хотя в последнее время и мужчины стали предлагать подобные услуги. Здесь опять же имеет место предоставление тела для амортизации в обмен на материальные блага, будь то разовая оплата или жизнь на содержании. Обычно в таких отношениях нет любви, открытости или обмена внутренними энергиями. Это совсем не тот секс, о котором мы рассказывали. Это просто массаж гениталий за ваши денежки.

В общем, деньги могут сделать секс более радостным. Секс может сделать процесс добывания (а еще лучше трат) денег более энергичным и приятным. Вместе они могут сделать вашу жизнь более приятной (если вы не отравите ее чем-то другим, разумеется).

Секс и творчество

Связан ли секс с творчеством? Здесь нужно понять, что мы понимаем под словом «творчество».

Если рассматривать творчество как процесс создания чего-то нового, предназначенного для потребления окружающими людьми (картины, музыка, стихи, дизайн и так далее), то да, конечно. Секс создает огромные энергетические потоки, которые способствуют приходу вдохновения и созданию новых шедевров. Естественно, говорить здесь нужно больше о сексуальном желании и любви с сопутствующим ей сексом, а не о физическом сексе в чистом виде.

Способствует ли вдохновение повышению сексуальности? Здесь все неоднозначно. Создание уникальных произведений требует от автора огромных вложений душевной энергии (речь не идет о создании однодневного ширпотреба). Художник, поэт или писатель полностью погружается в процесс созидания своего детища, для него ничего больше не существует. Продукт его творчества забирает у него множество сил, и его вряд ли потянет на секс.

Другое дело — когда люди увидят продукт его творчества и выразят ему свое восхищение. Восхищение (так же, как и сочувствие) — это процесс передачи некоторого количества энергии

автору произведения. Получив эту порцию восхищения, он может почувствовать прилив сил. Который, как известно, нередко требует разрядки. Поэтому правополушарные творцы, как правило, достаточно сексуальны.

То есть правополушарных секс вдохновляет на творчество, а творчество вдохновляет на секс.

А что с левополушарными (рациональными, логическими) занудами? У них ведь тоже есть творчество, только несколько иное. Они могут создавать математические теории. Новые компьютерные программы. Новые системы бухгалтерского учета. Новые микрочипы или самолеты. И так далее.

Они тоже чувствуют прилив вдохновения, когда находят новое инженерное или научное решение. Как у них обстоят дела с сексом? Скорее всего, все происходит так же, как и у правополушарных. То есть в процессе создания своего творения они могут быть полностью погружены в процесс, и их будет мало интересовать что-то другое, на него не останется времени и сил. Зато когда процесс создания будет завершен, то можно будет получить свою долю восхищения и энергии. И разрядиться между делом.

Сложность здесь состоит в том, что творческим продуктом в науке или технике обычно является объект, который создают множество людей. Естественно, там есть Главный конструктор или Научный руководитель, но результат зависит не только от них, но и от множества других людей. Которым может быть «до фонаря» его творческий порыв, и они будут игнорировать его усилия, на что приходится тратить дополнительные усилия. В итоге здесь значительно труднее получить «чистый» результат, он является плодом коллективного труда. И, соответственно, значительно сложнее получить свою долю признания и восхищения. Поэтому у левополушарных (низкопримативных) с сексуальностью дела традиционно обстоят не так борзо, как у правополушарных - художников или поэтов, которые обычно создают свой продукт сами, от начала до конца.

Раньше мы рассказывали о том, что низкопримативные люди не очень озабочены сексом, хотя при случае (на отдыхе, например) совсем не против развлечься этим видом общения.

В общем, секс тесно связан с творчеством. Творческие люди черпают в нем вдохновение, поэтому лучше иметь его самым ярким и зажигающим.

Секс и власть

А как связана сексуальность и власть? Имеется в виду власть, достигнутая в результате собственных усилий, а не данная от рождения (как у королей).

Скорее всего, это обратно пропорциональная связь: чем больше власти, тем меньше сексуальность. Человек «у власти» не может позволить себе жить расслабленно. Он всегда «на виду», люди постоянно оценивают, достоин ли он своего места. Эта постоянная напряженность становится чертой характера, с которой он ложится в кровать. Возможности заняться сексом могут быть большие, но это явно будет быстротечный секс-разрядка, не более. Нарботанный стереотип поведения вряд ли позволит упиваться нежностью к партнерше, полностью расслабляться в постели или вести себя как большой ребенок. Нужно бдительно, поскольку есть много желающих занять его место.

Если Бог дал от рождения такому человеку большую сексуальность, он будет ее реализовывать, но это, скорее всего, будет быстротечный секс с доминированием в нем независимо от пола. Быстренько разрядился, подтвердил свой статус, и вперед, к новым вершинам власти.

Сексуальные удовольствия и удовольствия от обладания властью — это разные вибрации. В индийской традиции за власть отвечает третья чакра, за секс — вторая. Властью можно упиваться так же, как сексом, можно быть зависимым от нее и желать только ее (вспомним

первых большевиков, которых не интересовало ничего, кроме реализации коммунистических идей). Часто возникает зависимость от власти, человек боится лишиться ее и цепляется за нее любой ценой, особенно характерно это в высокопримативных сообществах [10]. При наличии такой зависимости человек теряет интерес к любым другим сферам жизни, в том числе и к сексу.

Поэтому можно сделать вывод, что **секс и власть часто конкурируют между собой**. Обладание властью делает секс доступным, но человек теряет возможность получать удовольствие от него вследствие своей высокой зависимости. Поэтому не стоит рассчитывать на высокую сексуальность человека, обладающего реальной властью. Он получает свой кайф от жизни другим способом.

Зачем эти рассуждения

На этом мы заканчиваем этот беглый обзор взаимоотношений секса и других сфер жизни. Зачем он нужен был? Чтобы вы лучше видели перспективы развития секса в отношениях с вашим избранником.

Если он трудоголик, левополушарный творец или обладает серьезной властью, то не ждите, что он станет восторженным любовником и будет дарить вам чарующие мгновения нежности. Скорее всего, не будет, какие бы усилия вы ни предпринимали. Заранее примите эту ситуацию как вполне допустимую и пробуйте строить свое будущее, исходя из нее.

Например, уймите свои фантазии, что он может стать таким же любовником, как ваш знакомый балагур, весельчак и бездельник Коля. И что для этого вам лишь приложить усилия и слегка подкорректировать поведение и систему ценностей.

На этом пути многие уже поломали свои жизни. Не повторяйте их ошибок!!! Стройте свое будущее, исходя той реальности, в которой вы находитесь. А не из той, торая находится в вашем воображении и до которой, вам чудится, рукой подать. Чудится — перекреститесь, эта дурь пройдет. И начинайте строить свою жизнь, никого не переделывая. Возможностей для этого существует множество - почитайте еще раз эту нашу книжечку и некоторые предыдущие [1—6].

На этом бесполезные напутствия безумным мужчи нам и женщинам заканчиваем и переходим к очередным итогам.

Итоги

1. Секс является одной из важных составляющих нашей жизни, и он всегда связан с другими сферами жизни и деятельности.

2. Секс дает человеку энергетическую зарядку и тем самым повышает его самооценку. А человек с высокой самооценкой обычно преуспевает в работе. Если он создал себе работу, отнимающую много времени и сил, то с сексом будут возникать проблемы.

3. Избыток денег обычно способствует повышению сексуальности. Отсутствие денег влияет на сексуальность только в том случае, когда человек постоянно оценивает себя как неудачника.

4. Для творческих людей характерна высокая сексуальность. Однако процесс созидания нового может забирать множество сил и на время снижать интерес к сексу. Это особенно характерно для людей, занимающихся созданием новых продуктов в науке или технике, где результат зависит от усилий множества людей, которых нужно постоянно мотивировать.

5. Реальная власть чаще всего вынуждает человека постоянно контролировать ситуацию, что отрицательно влияет на его сексуальность.

6. Понимание механизмов взаимосвязи секса и других сторон жизни должно уберечь от иллюзий о том, что ваш партнер может стать таким, как вам хочется, стоит лишь приложить для этого некоторые усилия. Более правильно — это приложить усилия к себе и изменить свои ожидания.

Как строить нужные и разрывать не нужные отношения

«Как следует вести себя?» - спросил один мой знакомый, застав у себя дома друга жены в постели с незнакомой женщиной?

Станислав Ежи Лец

А сейчас поговорим о грустном.

Вся наша книга была посвящена тому, как улучшить сексуальную жизнь двух людей, испытывающих взаимное влечение. Или просто живущих вместе в силу разных обстоятельств.

Но бывает ведь и по-другому. Жили два человека, испытывали взаимное влечение, занимались сексом иногда. А потом что-то у них разладилось, и они захотели разойтись. Точнее, один из них хочет этого, а второй - не хочет, цепляется за прежние отношения. Как разорвать их с минимальными душевными переживаниями?

Или двое только испытывают влечение друг к другу, но пока не перешли к сексу. Опасаются чего-то, не могут решиться сделать отношения более близкими. Можно ли им чем-то помочь? И так далее.

То есть речь пойдет об околосексуальных отношениях. Их множество, и мы рассмотрим некоторые из них.

Например, вы - симпатичная девушка, и на вас западают множество самцов. С одной стороны, это вам льстит. С другой стороны, некоторые из них ведут себя чересчур нагло и напористо, хотя никаких оснований для этого нет. Например, ваш начальник делает недвусмысленные предложения и грозит санкциями в случае отказа. Как быть, как отвадить таких озабоченных?

Как отвадить ненужно озабоченных

Если рассматривать ситуацию с красивой девушкой, то что лежит в основе влечения к ней окружающих мужчин? Прежде всего, ее внешность, мужчины всегда делают «стойку» на внешнюю красоту и яркость. Они даже женятся нередко на внешности, не задумываясь о том, что вместе с внешностью женщина обладает характером, интересами, предпочтениями и так далее. И только потом с ужасом обнаруживают эти «приложения», которые нередко полностью отравляют совместную жизнь. Мужчины (точнее, их инстинкт продолжения рода) реагируют на внешность в целом - на фигуру, голос, запах, иногда даже на слова или смех. Вот на этом их можно обламывать, если они не вызывают никакого встречного интереса. Так бывает, когда у девушки достаточно высокая самооценка, и все претенденты не дотягивают до уровня ее притязаний (не Принцы). Или у нее есть любимый мужчина, и никакие посторонние самцы ей пока что не интересны. Что можно сделать в такой ситуации? Стандартный ответ «Пошел вон!» обычно только распаляет самца, он ведь по своей натуре рожден, чтобы преодолевать барьеры и сопротивление. Этот ответ срабатывает только с очень низкоранговыми мужчинами. Значит, нужно искать какой-то другой выход. Первый возможный подход — **разрушить тот светлый образ, который привлек к вам надоедливого самца**. Вы уже не раз, видимо, обращались к его разуму со словами типа «Отстань, мне ничего не нужно» и подобными, но он ничего не слышит. Вы обращаетесь к его разуму, а им движет инстинкт — это совсем разные механизмы управления человеком [10]. Значит, нужно обращаться к его инстинкту. Как это сделать? **Нужно сделать что-то такое, чтобы инстинкт признал вас недостойной его любви**. Он запал на вашу внешность? Неплохо бы пару недель походить в таком виде, чтобы его накрыло полное разочарование. Ходить в грязной одежде, непричесанной и так далее вы вряд ли сможете себе позволить. Да и у него может возникнуть мысль, что у вас плохо с деньгами и нужно вам помочь чем-то, а это еще больше может притянуть его к вам. А вот если с утра разжевать дольку чеснока и дыхнуть на поклонника чесночком — дело очень эффективное. Если, конечно, он не из

сельской местности, где за завтраком едят чеснок. Если этот ход недопустим в силу специфики вашей работы, то можно попробовать изобразить крайнюю степень сексуальной изношенности. Изможденный вид, синяки под глазами (искусственные) вкуче с рассказом, как вы классно провели ночь, могут обломать влечение большинства самцов. Вы уже пристроены и вас полноценно амортизируют — это не объект восхищения, а разочарования для большинства мужчин. Другой подход — разочаровать озабоченного мужчину в вашей чистоте или порядочности (это хорошо годится для пристающего начальника). Попросите отгул на пару дней и при этом мимоходом(!) сообщите, что вам нужно сделать аборт. Или полечиться к КВД, поскольку у вас давно идут непонятные выделения, и у вашего друга началось что-то непонятное тоже. Такая информация может отпугнуть даже самого оголтелого бойца сексуального фронта. Заодно запаситесь у знакомого врача какой-нибудь справкой с указанием неизвестной никому болезни — может пригодиться при случае. Конечно, ситуацию не нужно перегибать и сообщать, что у вас СПИД или сифилис — это может дать чересчур сильный эффект, и вы быстренько вылетите с работы. Информация должна быть дозированная и тревожащая, но не дающая оснований для применения санкций. Еще один манипулятивный способ, обращенный тоже к инстинкту выживания, — создать угрозу его безопасности. Для этого можно как-то довести до сведения вашего надоедливого поклонника, что у вас уже есть ревнивый друг, который очень не любит, чтобы к его девушке приставали. Но это должны быть не просто слова типа: «Вчера мой Коля получил повышение, и теперь он старлей в ОМОНе, завтра идем обмывать его звездочку». Слова должны быть чем-то подтверждены. То есть вам стоит договориться с каким-то амбалистым знакомым, чтобы он пару раз встретил вас, и ваш горячий поклонник увидел его. Приматы очень хорошо чувствуют силу и знают свое место в стае. Если он увидит, что вы находитесь под покровительством более сильного самца, его интерес к вам быстро иссякнет. Понятно, что такой фокус может пройти, если ваш поклонник сам не является старлеем ОМОНа или криминальным авторитетом. В общем, суть этих предложений одна — вы можете обращаться к разуму вашего поклонника и пытаться договориться с ним, но должны понимать, что эффект от таких обращений может быть нулевым. Поэтому попробуйте понять, что именно привлекает его в вас, и потопчитесь по этой ценности. Тогда ему не на что будет западать, и он оставит вас в покое. Еще одна близкая тема - у вас прошла влюбленность, и вам хотелось бы расстаться. Но ваш партнер не понимает этого или не хочет понимать, потому что боится оставаться в одиночестве.

Как разорвать ненужные отношения

Как донести до партнера, что ваши отношения исчерпали себя и вам пора расстаться? Самый популярный способ - попробовать поговорить с ним и донести до него вашу точку зрения. Нужно сказать, что последствия такого разговора могут быть самыми разными — от его полной депрессии и до рукоприкладства. Хотя и тот и другой — крайние варианты — могут дать вам желанную свободу. Депрессия — это способ манипуляции вами через чувство вины. Разве вы сможете бросить обессиленного, больного человека? У вас что, совсем нет сердца? Такой несложной уловкой жены многие годы могут удерживать уходящих мужей (прибавьте сюда еще внезапно возникшую тяжелую болезнь или попытки суицида, и он никуда не денется). Но и слабые мужчины нередко используют этот прием, чтобы удержать уходящее сильное плечо (женское в данном случае). Вам хочется быть объектом манипуляции и затянуть свою нерадостную ситуацию на многие годы? Вперед, к утешению слабого! Утешьтесь хотя бы тем, что вы практически святая, раз отказались от своей личной жизни ради него. Не хочется делать такие жертвы? Подарите ему пару пачек антидепрессанта и гуляйте на свободе. Хуже, когда женщина пробует уйти от высокопримативного мужчины. Этот не будет плакать, он, скорее, применит силу. Или использует любые другие возможности, чтобы максимально

отомстить вам. Это он имеет право уходить от нее, а не она от него! Для настоящего джигита унижительно быть брошенной женщиной! Замечательно, зачем вам унижать такого породистого мужчину? Сделайте так, чтобы он сам ушел от вас. Как? Существует миллион способов, которыми женщина может отравить жизнь любого мужчины. Воспользуйтесь первым десятком из них, и через пару месяцев он в сердцах хлопнет дверью и больше не появится на вашем горизонте. Если ваш мужчина не так горяч и находится в стадии влюбленности, то есть необоснованной восторженности, то придется более основательно потоптаться по его чувствам. Чем он в вас восторгается, вы уже выяснили? Теперь сделайте так, чтобы это качество в вас пропало. Вы были милы и сговорчивы — пора разрушать этот стереотип. Вы прекрасно готовили — может, ему пора самому начать что-то делать, а вам пора начать смотреть сериалы? И так далее. Понятно, что подобный разрыв будет сопровождаться сильными эмоциями и разборками. Но в нашей высокопримативной стране любой разрыв будет сопровождаться сильными эмоциями, можете не обольщаться на этот счет. А раз разборок не избежать, так пусть они будут у вас под контролем, то есть вы сами будете создавать основания для их появления. И контролировать их ход. Здесь очень важно, чтобы ваш остающийся партнер не «достал» вас своими претензиями. То есть ни в коем случае нельзя полноценно погружаться в выяснение отношений, эмоционально спорить и искренне отстаивать свою точку зрения. Вам нужно играть. Жизнь есть игра, и в ближайшие три месяца вы играете в игру «Отдираю липучку».

Если обстоятельства потребуют, то вы можете сыграть скандал, истерику, упадок сил и прочие характерные роли, которые играют люди при расставании. Но вы будете делать это только потому, что желаете, чтобы вашему бывшему партнеру было хорошо после расставания. Чтобы он нагоды не завис в депрессии или не побежал мстить ни в чем повинным женщинам (или мужчинам) из-за вашего охлаждения чувств. Это гуманный поступок, так что придется поиграть, оставаясь в душе спокойной и как бы стороны» отслеживая, правильно ли вы ведете свою роль. Еще один обычный прием — сесть и поговорить, объяснить свою позицию и постараться договориться об условиях расставания. Этот фокус проходит только с низкопримативными людьми. Высокопримативные устроят вам бурю эмоций, претензий или уговоров вернуться. Заранее прикиньте примативность вашего друга — это позволит спрогнозировать, что вас ждет при расставании. И приготовиться к последствиям.

Если он сильно влюблен в вас, то очень гуманно будет потоптаться по его влюбленности. Точнее, не по влюбленности, что бесполезно. А по основаниям для некритичной концентрации на ваших достоинствах, которая лежит в основе влюбленности. Это очень похоже на отваживание ненужного вам поклонника. Нужно найти то, чем он в вас восхищается, и убрать эти основания для восторженности. Восхищается внешностью — начинайте ходить при нем в бигудях и в наложенных во все места огуречных масках. Он (она) в восторге от вашей сексуальности - сделайте вид, что у что-то не в порядке с йоней (или лингамом) и перекройте доступ к телу. Он в восторге от вашей деловитости или ума — начинайте нести чушь и лезть к нему с тупыми указаниями — это «достанет» любого. И так далее. В общем, ваша задача — перевести его от тотальн восхищения вами к сожалению по поводу своей ошибки. И мыслям типа: «Господи, как же я этого всего не видел. Как же я ошибался в этом человеке!» А там до расставания останется два шага. Некоторые выбирают просто исчезнуть — это негуманный поступок по отношению к человеку, который испытывает к нам искренние чувства. Вы на годы обрекаете его на ожидания, поиски объяснения вашего поступка, самобичевание прочие нерадостные эмоции. Он, скорее всего, выпадет на это время из жизни. Мужчина может спиться. Или обидеться на всех остальных представителей вашего пола и будет их бояться. Или побежит им мстить. В общем, вы выключаете его из нормальной жизни на годы — разве этого

достоин человек, который совсем недавно дарил вам любовь и радость? Даже если вам они стали не нужны. Болес гуманно будет затратить пару месяцев на то, чтобы после расставания каждый из вас сразу же мог начать строить свою жизнь заново.

На суде идет слушание дела Карабаса Барабаса. Мальвина: — Карабас Барабас извращенец. Он несколько раз делал мне неприличные предложения!...Пьеро: — Карабас Барабас — гей! Он и мне делал неприличные предложения!...Артемон: — Карабас Барабас — зоофил! Ну, вы поняли, о чем я говорю?!..

Адвокат: — Господа, одумайтесь. Что вы говорите?! Карабас Барабас — хороший человек. Он любит природу!..Буратино: — Твою мать!!! Только этого мне не хватало!!!

Как выкарабкаться, если оставили вас

Выше мы рассмотрели, как лучше уходить, если вы решили расстаться. А что делать тому, кого оставляют, если он совершенно не желает этого?Здесь также существует немало рекомендаций, позволяющих резко уменьшить длительность выхода из подобного стресса. Если не применять специальных техник, этот срок может составить один-два, а то и более года.Прежде всего, если вас неожиданно (для вас) оставляет любимая девушка (или юноша), то вы проваливаетесь в горе. Земля уходит из-под ног, все ваши планы рушатся, будущего нет, все пропало.Если вам нравится получать кайф от вашего проваленного энергетического состояния, то наши советы вам будут не нужны. Это не шутка, ощущение беспросветного горя —довольно приятная вещь, и есть немало людей, научившихся ценить эти очень тонкие вибрации, характерные для четвертой чакры. Они совершенно не согласны расстаться с этими ощущениями. Поэтому они могут выслушивать ваши советы, но ничего делать не будут. Кстати, если вы тоже не будете ничего делать в подобной ситуации, то, похоже, вы тоже наркоманите на вибрациях чв вертой чакры [10].Если вы не ценитель таких тонких ощущений и хоти побыстрее вернуться к нормальной жизни, то с чего лучше начать? С выхода из состояния горя.А что такое горе? Это ситуация внутреннего протеста по отношению к несправедливой Жизни. Почему она (Жизнь) так поступила? За что она наказывает вас, вы этого не заслужили! Почему ваша любимая (любимый) уходит от вас? Это несправедливо, ведь вы так привязаны к ней (к нему)!Если вы читали предыдущие книги [1—10], то наверни ка понимаете, что это ропщет ваша идеализация Жизни и Судьбы. Вы твердо знаете, что такого быть не должно (разлуки), и вдруг она пришла. И вы чувствуете свое бессилие, поскольку не можете ничего изменить.Конечно, друзья могут посоветовать вам подождать, потерпеть, поговорить — может, еще вернется. Из жалости, что ли? Любовь-то ведь уже ушла, вы больше не являетесь объектом не критичной восторженности. И больше никогда им не станете, видимо.Поэтому, следуя советам друзей, вы можете загубить несколько лет своей жизни в бесплодных попытках вернуть утраченное. За что на самом деле вы будете цепляться? За то ощущение безопасности, которое давал вам ваш партнер? Или за те энергетические бури, которые вы испытывали но время страстного секса? Но это **все осталось в прошлом и никогда уже не вернется**. Не осознавая того, вы будете бессознательно опасаться, что никогда больше не найдете таких же ощущений, и станете цепляться за уходящего партнера как за единственный известный вам источник радостных переживаний. Вы так и будете идти по жизни, пятясь и выискивая в прошлом то, чего вы не можете забыть. Соответственно, для вас будет закрыто будущее, в котором вы легко можете найти новую любовь.. Если, конечно, развернетесь и начнете смотреть вперед. Именно поэтому в предыдущем разделе мы указали несколько приемов, помогающих уменьшить судороги у потерпевшей стороны.Итак, имеется идеализация Жизни и Судьбы. Что с ней делать?Разработана и многократно проверена определенная последовательность действий, применимая для отказа от любой идеализации [1,2].Прежде всего, нужно уменьшить поток ваших переживаний по поводу несправедливости Жизни. Для этого прекрасно подходит

формула прощения: «С любовью и благодарностью я прощаю Жизнь и принимаю ее такой, какая она есть. Я прошу прощения у Жизни за мои мысли и эмоции по отношению к ней. С любовью и благодарностью Жизнь прощает меня». Эти три предложения нужно бормотать про себя с утра до вечера, как мантру. До тех пор, пока при мысли о прошедшем расставании у вас не будет возникать в душе никаких эмоций. Вы можете дойти просто до тупой пустоты - воспоминание есть, а никаких эмоций нет. Это хороший результат, и до него иногда нужно идти несколько недель, или даже месяцев.

Далее. Если в ваших переживаниях **вы винили себя** — проглядел, упустил, не оценил и так далее, то у вас имеется еще **идеализация (то есть преувеличение) своего** несовершенства. Ее можно лечить той же формулой с чуть измененным текстом: «С любовью и благодарностью я прощаю себя и принимаю себя таким, какой я есть (какая я есть - для женщин). Я прошу прощения у самого себя за мои мысли и эмоции по отношению к себе. С любовью и благодарностью я прощаю себя». Если вы **успели испытать какие-то гневные чувства по отношению к вашему ушедшему партнеру**, то стоит убрать из себя эту эмоциональную грязь. Все тем же повторением формулы прощения: «С любовью и благодарностью я прощаю (имя ушедшего человека) и принимаю ее такой, какая она есть (для мужчины: и принимаю его таким, какой он есть). Я прошу прощения у (имя) за мои мысли и эмоции по отношению к ней. С любовью и благодарностью (имя) прощает меня».

Бормотать формулу прощения можно поочередно - на одного (Жизнь) проговорили с полчасика, потом начинаете прощать себя. Через полчаса приступаете к прощению вашего бывшего партнера, потом снова прощаете Жизнь и так далее. Главное здесь - не отвлекаться и не пускать в голову мысли о том, как все плохо и какой вы несчастный человек. Параллельно неплохо бы поработать с самопрограммированием, чтобы имеющиеся в вашем подсознании установки не вызывали у вас новые переживания.

Делается это несложно. Вы просто многократно повторяете про себя фразы: **«Я доверяю Жизни! Все, что происходит, к лучшему для меня! Я благодарю Жизнь за заботу обо мне! Я доверяю Жизни! Я плыву в потоке удачи!»**

Понятно, что поначалу вас будет тошнить от этих слов — вы ведь так упиваетесь своим горем! Но потом ничего, полегчает. И на третий-пятый день вы сможете произносить их про себя совершенно спокойно, как отвлеченные предложения. А потом они начнут вызывать у вас состояние радости и повышенной энергии. Заодно поработайте над повышением своей самооценки (отказ от идеализации своего несовершенства) с помощью фраз: **«Все, что я делаю, изначально правильно! Бог любит меня и заботится обо мне! Я в восторге от себя! Все мои поступки изначально правильны! У меня все прекрасно! Я живу в потоке удачи!»**

Понятно, что поначалу от этих слов тоже будет подташнивать. А потом ничего, свыкнетесь. И даже более живо начнете посматривать по сторонам. Раз вы начали верить, что все в вашей жизни происходит правильно, значит, это расставание вам было необходимо. Потому что за углом вас ждет что-то еще более радужное. Вам теперь только нужно не пропустить его, увлекшись своими переживаниями. Если вы испытывали приступы гнева и прочие эмоции по поводу изменника (изменницы), значит, у вас имеется **идеализация отношений между людьми**. С ней можно работать с помощью следующих фраз: **«Я позволяю людям совершать любые поступки. Я принимаю людей такими, какие они есть! Я заранее одобряю любые поступки близких мне людей! Я позволяю им жить своей жизнью! Я позволяю им жить рядом со мной или без меня, они имеют на это полное право! Я заранее одобряю любой их выбор и любой поступок. Я ценю свободу близких мне людей и позволяю им идти по жизни так, как они хотят!»** В общем, вам нужно убедить ваше подсознание, что ваш партнер не совершил ничего особенного, уйдя от вас. Он имел на это полное право, и он его использовал.

Ведь если бы вы сами разлюбили, то вряд ли остались с ним только для того, чтобы не доставить ему огорчения. Эти два приема дают достаточно хороший результат. Еще рекомендуется сделать какой-то поступок, который даст вам **сильный эмоциональный заряд** и позволит немного забыть о ваших прежних радостях. Что это может быть? Экстремальный спорт, например прыжок с парашютом. Тяжелый туристический переход. Поход на жесткий или очень эмоциональный тренинг (например, на тренинг «Сексуальное творчество» И. Незовибатько). В общем, что-то такое, что даст вам **сильный положительный эмоциональный заряд**. Негативный эмоциональный заряд (подраться, устроить конфликт, но только не с ушедшим партнером, а с каким-то другим человеком) тоже окажет отвлекающее действие. Но лучше этот ход не использовать, поскольку он может затормозить ваше «выздоровление» по другим механизмам.

Рекомендуется **использовать дыхательные практики** для повышения энергетики — о них мы много рассказывали в этой книге.

В итоге через 3—4 месяца такой работы вы совершенно успокоитесь, начнете улыбаться и поставите перед собой цель вновь устроить свою личную жизнь. И если вы будете улыбаться искренне, то эта цель реализуется очень быстро.

Еще одна возможная тема — это заставить себя разлюбить человека, с которым вы не видите перспектив в развитии отношений.

Как разлюбить?

Например, **вы — свободная женщина, и вас угораздило влюбиться в женатого мужчину**.

Поначалу вы надеялись, что его брак непрочен (иначе зачем бы он стал гулять?), но со временем поняли, что он никогда не уйдет из семьи. Вы понимаете, что нормального будущего с ним у вас нет и пора уже идти искать следующий вариант. Но вот незадача — ваш инстинкт проникся восторгом этим мужчиной и не желает признавать никого больше. Умом вы хотите с ним расстаться, но «душа» тянется только к нему. Вы сравниваете других мужчин с ним, и все они проигрывают вашему любовнику. Что здесь можно сделать?

Конечно, инстинкт — это самый древний механизм управления нами, и с ним невозможно договориться с помощью слов. Он выбрал себе высокорангового самца для продолжения рода и, пока на горизонте не появится еще более высокоранговый, не желает от него отказываться. Хотя умом вы давно уже решили это сделать.

Как донести до инстинкта ваш выбор? Это вполне возможно, к счастью. Прием близок к приему «Влюбиться по собственному желанию», описанному в третьей главе. Если помните, там влюбленность была результатом усилий, приложенных для достижения понятной цели - влюбить себя. Сейчас перед нами стоит **другая цель — разлюбить конкретного человека**. Что для этого нужно делать? Видимо, что-то противоположное тому, что вам нужно было делать для достижения влюбленности. Что вы там делали: сознательно и некритично концентрировались на достоинствах избранника и игнорировали его недостатки. Что нужно сделать сейчас: **сознательно концентрироваться на недостатках вашего любимого и игнорировать его достоинства**.

Попробуйте понять истинную сущность его якобы достоинств и понять, как он вас обманывал.

Вас всегда восторгала его внимательность и забота о вас? Так это он делал от слабости и страха, что вы его бросите. Трус!

Он всегда делает вам дорогие подарки? Так это он откупался от вас, и вы согласились продаться за такую маленькую цену? Вы столько времени провели с таким жлобом? Ужас, куда вы смотрели! Он очень хорош в постели? Интересно, скольких женщин он обслужил, пока

отточил такое мастерство? Да он просто бабник! Он и сейчас бегал бы по бабам, да своей жены боится, видимо. Он звонит вам по три раза в день? Контролирует, не ушли ли вы к другому. Ревнивец — значит, слабак, всего боится. Разве такой достоин вашей любви? А его щетина? А запах пота? А заискивающие нотки в голосе, когда разговаривает с женой? А постоянное вранье про ваше счастливое будущее? А несостоявшаяся поездка в отпуск прошлым летом? Ему дороги все, кроме вас!

В общем, если вы пару недель (или месяцев — зависит от ранга мужчины) будете так накручивать себя, то спасует любой инстинкт. Или утомонится, как минимум, и вы сможете начать смотреть по сторонам и пробовать общаться с другими представителями мужского пола.

В такой ситуации еще рекомендуется заставить себя переспать с двумя-тремя другими мужчинами, и ваша привязка окончательно оборвется. Даже если секс с ними будет на порядок хуже, чем с вашим несостоявшимся другом. Не переживайте по этому поводу: это уже будет не секс, а просто телесно-ориентированная психотерапия (с глубоким погружением).

Итак, со схождениями-расхождениями по своему желанию разобрались. Что еще осталось? Как аккуратно сходитьсь?

Осталась еще ситуация, когда вроде хочется, но боязно, поскольку очень трудно предсказать последствия близких отношений. Особенно если в прошлом был не очень хороший опыт. Не хочется еще раз обжечься (или наступить на те же грабли). В такой ситуации может помочь один прием, который подходит далеко не всем. Вам нужно заключить **«Внебрачный договор»**. Хорошо известен брачный договор, который обычно подписывают при заключении брака. В нем в основном индиферентны имущественные вопросы — кому что достанется при будущем разводе. Но вам еще рано думать о разводе, поскольку и схождения нормального не было. Как его ускорить? Как раз внебрачный договор может помочь достигнуть этой цели. Заметим сразу — предлагаемый договор не является юридическим документом, для его составления не нужен никто, кроме вас двоих. Он не имеет юридической силы и может быть расторгнут любой стороной в любой момент. Но хоть какую-то иллюзию возможного и желательного варианта развития ваших будущих отношений он может дать.

В договоре вы **можете согласовать все, что вас сегодня волнует и чего вы опасаетесь.**

Можно договориться о том, что ожидается от каждого из участников договора в будущих отношениях. Можно оговорить частоту дарения цветов или посещения родственников, отношение к имеющимся детям, количество секса, порядок проведения отпусков и многое другое. Можно оговорить санкции за нарушение договоренностей. Можно рассмотреть и заранее оговорить ваше поведение в форс-мажорных обстоятельствах типа

один из вас разлюбил другого (как информировать об этом);

один из вас изменил, и второму партнеру это стало известно;

один из вас заболел венерическим заболеванием «на стороне» и принес его в вашу пару (особенная пикантность возникает тогда, когда оба погуливали «налево» и неизвестно, откуда пришла болезнь, - так бывает);

девушка не соблюдала правила предохранения и забеременела и так далее.

Как составляется такой договор? Лучше, если вы оба в порядке хохмы распишете его на бумаге. И подпишите чем-то (только не кровью, пожалуйста, это развлечение для детей, а вы взрослые люди).

Можно просто устно согласовать некоторые вопросы, но, в отличие от бумаги, такие договоренности часто забываются.

В Приложении приведен образец такого договора. Он является плодом совместного труда подписчиков «Живого журнала» А. Свияша, за что он выражает большую благодарность своим

друзьям по ЖЖ.

Из переписки в ЖЖ

Я знаю случай, когда мужчина на протяжении многих лет еженедельно дарил своей женщине ее (как он считал) любимые цветы. Она же впоследствии призналась, что вместо них он лучше покупал бы ей палку ее любимой колбасы. Цветы она так и не полюбила. Все эти годы она прятала чувства досады в своей душе и ощущение неудовлетворения в желудке. Она страдала! А он не знал! Я— за договоры, переговоры, разговоры.

Моя любимая женщина, например, много лет разными способами доносила до меня мысль, что ей не хватает комплиментов. А мне трудно всегда было говорить их по заказу. Мне все это казалось каким-то вымученным, неестественным. Однако делая над собой сознательное усилие, я постепенно приобрел вначале привычку, а потом стал постепенно получать от этого истинное удовольствие. И женщина счастлива, и я доволен.

Кому он может быть нужен? Точнее, какой тип людей *может* реально воспользоваться этим приемом?

Однозначно, этот прием годится только **для взрослых людей, уже набивших шишки в строительстве личной жизни** и потому испытывающих большие опасения при новых контактах. А к чему это приводит, мы уже рассказывали в четвертой главе - некоторые вещи нельзя оттягивать. То есть Внебрачный договор приемлем для людей в возрасте от 35 лет и старше.

Он годится только низкопримативным, высокорассудочным мужчинам и женщинам. Приматы стремятся к страсти - их инстинкт обеспечивает этот поток чувств. Разуму там *нет* места, договоренности невозможны. Точнее, они возможны, но никто их не собирается соблюдать.

Поэтому данный прием не годится молодежи - она полна романтических иллюзий и не желает осознанно строить свое будущее. Он не годится высокопримативным людям — они не умеют соблюдать договоренности. Он не годится романтическим особам даже в зрелом возрасте, живущим в другой реальности. Он не годится вечно неуверенным и сомневающимся людям — они будут так долго составлять договор, что все чувства у них пройдут.

Кому-то он все же может пригодиться.

В договоре приведены различные варианты одного и того же пункта — это сделано специально, чтобы показать, что договоренности могут быть самыми разными.

И, наконец, не забывайте, что договор не заменит ваших собственных усилий по построению нужных вам отношений. В отношения нужно вкладываться! То есть осознанно совершать поступки, которых ждет от вас ваш партнер! Даже если вам не хочется чего-то делать, а, наоборот, хочется поучить его, как ему нужно себя вести.

После 35 лет вы уже должны понимать, что попытка навязать другому человеку ваше мнение, с которым он не согласен, обязательно приведет к пропаданию у него «некритичной концентрации» на ваших достоинствах. С потерей всего остального. А ведь вы так хотели сохранить ваши отношения навечно!

Внебрачный договор может быть первым шагом к построению такого радостного будущего. В котором, кстати, изысканный и радостный секс будет занимать далеко не последнее место. Подумайте об этом.

Внебрачный договор может со временем перерасти в Брачный, только не ставьте это изначальной целью. Иначе ваш партнер это почувствует и ощутит себя объектом охоты. А дичь, как известно, должна прятаться от охотника. Так что рассматривайте Внебрачный договор как средство выстраивания приятных и желанных для вас отношений, и не более. Успехов вам на

этом пути!

И сейчас мы переходим к подведению последних в этой книге итогов.

Итоги

1. Нередко возникают ситуации, когда симпатичную девушку преследует очень навязчивый поклонник. Чтобы уменьшить его интерес к себе, нужно сделать что-то такое, чтобы его инстинкт признал вас недостойной его любви.

Если вы разлюбили и решили разойтись, то приложите усилия и сделайте так, чтобы ваш любимый разочаровался в вас и сам принял решение разорвать отношения. Если вы резко бросите его, то он может на несколько лет выпасть из жизни, это будет негуманный поступок с вашей стороны (иногда с тяжелыми последствиями для вас).

Если вы являетесь пострадавшей стороной, то есть вас неожиданно оставили, то для быстрого восстановления рекомендуется очистить свое тело от негативных переживаний (с помощью формулы прощения) и заняться самопрограммированием, которое изменит ваше нынешнее отношение к ситуации на более позитивное.

Людам с низкой примитивностью для ускорения схождения рекомендуется обсудить и принять условия будущего совместного существования. Поскольку до брака еще далеко (во всяком случае, так обычно думают мужчины), то можно предварительно заключить шуточный Внебрачный договор.

Приложение

Внебрачный договор № 1/2

г.Мастурбарск 1 июня 2050 года

В настоящем Договоре будут использованы следующие термины:

Гражданин Сидоров В., именуемый в дальнейшем «Вася» и гражданка Некукуева М., именуемая в дальнейшем «Маруся», составили настоящий Договор, определяющий порядок взаимоотношений между его участниками:

1. Предмет договора

1. Вася и Маруся, испытывающие взаимное влечение друг к другу, принимают на себя обязательства по созданию гармоничных отношений, в основе которых лежит уважение прав партнера на личную свободу.

Маруся для Васи является любимой женщиной (вариант: любовницей, другом, сексуальным тренажером, кандидатом на последующие длительные отношения).

Вася для Маруси является любимым (варианты: обалдуем, любовником, спонсором, другом, кандидатом на последующие длительные отношения).

2. Права и обязанности, обеспечивающие личную свободу сторон:

1. Вася и Маруся проводят вместе от одного до трех дней в неделю (вариант: встречаются от одного до трех раз в неделю) по соглашению обеих сторон.

2. Вася и Маруся обязуются предоставлять друг другу от двух до шести дней в неделю, которые проводят по своему усмотрению.

3. Вася и Маруся обеспечивают друг другу секс только при наличии взаимного влечения, здоровья и настроения, не реже четырех раз в неделю (в день, месяц, год).

4. Вася и Маруся занимаются сексом без презерватива, гарантируя друг другу полную гигиеническую чистоту.

5. Партнеры проводят часть отпусков вместе (по возможности), а часть – отдельно.

6. Вася и Маруся имеют право привлекать в личные сексуальные отношения третьих лиц, не информируя о них Партнера, если Партнер не хочет знать об этом, чтобы не

доставлять ему душевный дискомфорт.

7. При интимных отношениях Участников Договора с третьими лицами обязательно использование презерватива

8. Вася и Маруся обязуются доверять друг другу и не совершать действий, направленных во вред возможных личных отношений Партнера с третьими лицами. Вася и Маруся также несут полную ответственность за действия привлекаемых третьих лиц, не допускают проявлений ими ревности по отношению ко второму Партнеру, включая нанесения ими легких или тяжелых телесных повреждений, а также моральных травм.

9. В случае, если один из Партнеров получает от третьих лиц информацию, порочащую второго Партнера, то он посылает этих третьих лиц подальше и тут же забывает об этой информации.

10. Вася и Маруся обязуются не принуждать друг друга к действиям, которые не нравятся одному из них.

11. Вася и Маруся в отношениях не допускают повышения голоса, оскорблений, использование нецензурных выражений, рукоприкладства, если эти действия не являются элементами заранее оговоренной ролевой игры.

12. Вася и Маруся в отношениях не допускают манипуляции друг другом путем обид, отказа от секса или любых других форм создания чувства вины у второго участника Договора.

3. Вася берет на себя следующие обязательства:

1. При совместном проведении времени максимально уделять внимание Марусе, игнорировать других женщин и их внимание к себе.

2. Вася обязуется заботиться о Марусе, о ее моральном и материальном благополучии, а именно:

А) При нахождении вместе с Марусей быть позитивно настроенным, галантным, щедрым (дарить ей подарки, цветы не реже одного раза в неделю), эмоционально открытым (в меру своих возможностей восторгаться Марусей теми словами, которые ей нравятся), нежным (целовать Марусю в разные места не реже трех раз в день), внимательным (звонить не реже одного раза в день)

Б) Поддерживать Марусю в интересующих ее вопросах (вариант - помогать ей материально, содействовать продвижению по службе)

В) Финансировать совместный отдых и текущие потребности Маруси в рамках имеющихся у Васи материальных возможностей.

4. Маруся берет на себя следующие обязательства:

1. Маруся обязуется предотвратить возможность беременности при занятиях сексом, в случае ее возникновения, прервать ее.

2. При нахождении вместе с Васей быть мягкой, доброжелательной, позитивно настроенной, сексуальной (вариант - нарядно одетой, с определенной прической, не курить и т.д.).

3. Терпеливо обучать Васю тем словам и выражениям, сексуальным ласкам и приемам, которые он затем будет использовать при личных отношениях с Марусей.

5. Ответственность сторон

1. Все споры и разногласия, которые могут возникнуть между Сторонами, должны решаться путем мирных переговоров, без применения манипуляций, оскорблений, физической силы и ненормативной лексики.

2. В случае если один из Участников Договора потерял физическое влечение, симпатию или доверие к Партнеру, то он обязан донести до него информацию об этом.

3. Партнер может выбрать любой доступный ему способ расторгнуть отношения, делающий разрыв максимально комфортным для оставляемой стороны.

4. Участник Договора, которого оставил второй Партнер, принимает его решение спокойно, доброжелательно (вариант – без истерик, скандалов, обид, мести) и не предпринимает усилий для изменения его решения.

6. Срок действия договора

1. Настоящий Договор вступает в силу с момента подписания.

2. Действие Договора - один год. По истечении срока действия Договор может быть пролонгирован Сторонами по взаимному согласию.

3. Договор составлен в двух подлинных экземплярах по взаимному согласию Васи и Маруси.

4. До истечения указанного срока пункты Договора могут быть удалены, дополнены или изменены только при обоюдном согласии Васи и Маруси.

7. Подписи сторон Договора

Вася Маруся

Вместо заключения

Ну вот, прочитали книжечку. Возбуждились. Захотч внести в свою жизнь что-то новое, остренькое, полц щее. Захотелось перемен. С чего их начать? С секса, верное?

Осмотрелись вокруг — а рядом все тот же толстый потный муж. Или еще более толстая и сварливая жена. Или не толстая, но очень деловая и не располагают житейским радостям. Или вообще никого рядом нет, с кем можно было бы заняться этими самыми радостями. Как быть, с чего начать, что делать-то?

А делать ничего не надо. Все, что можно было, вы сделали. Довели свои сексуальные отношения до того, что хочется их радикально поменять. И если начнете делать сейчас, то только продолжите ранее начатую линию. А она тупиковая, как вы уже понимаете, наверно.

Поэтому дайте себе команду: «Я не буду ничего делать для изменения своих сексуальных отношений в течение ближайших трех месяцев. Я буду думать».

Гнусная рекомендация, не так ли? Хочется побыстрее испытать энергетические оргазмы, ролевые игры, развить свою сексуальность и так далее.

Все это будет, если вы не будете суетиться.

Начните внутреннюю работу с себя.

Если вы мужчина, то займитесь упражнениями по усилению своей сексуальной мощи — их немало приведено этой книжке. Поищите в себе Янские энергии, развейте их, если их не хватает. Перейдите в восторженное состояние по отношению к своей нынешней сексуальной парт нерше — на это потребуется не менее месяца напряженной работы. И не думайте, что ее будет интересовать ваш колом горчащий лингам — это мужские фантазии. Ее будет интересовать только восторженный блеск ваших глаз, обращенных на нее. Тогда и торчащий лингам пригодится.

Если вы женщина, то займитесь развитием своей чувственности и женственности. Хватит скандалить и предъявлять претензии, откройте в себе источник Иньских энергий. Если не получится сделать это самой, сходите на специальный тренинг по открытию в себе Женщины (www.swoman.ru

). Поработайте над своей чувственностью, научитесь получать удовольствие от своего тела, от прикосновения к разным участкам своей кожи [116]. Научитесь доводить себя до состояния энергетического оргазма — на это как раз потребуется пара-тройка месяцев.

И лишь потом обратите внимание на своего партнера. Если даже он не работал над собой, то все равно он заметит происходящие в вас изменения. И как-то отреагирует на них.

Возможно, поначалу это будет нервная защитная реакция типа: «Перестань придуриваться!» Не обращайтесь на нее внимания, и через некоторое время он успокоится. И заинтересуется происходящими в вас изменениями. И, возможно, в нем снова разгорятся те же чувства, которые имели место при ваших первых встречах.

Все это возможно, только не нужно спешить, горячиться и предъявлять претензии к партнеру, что он не замечает ваших изменений. Это же ваши изменения, так вы сами их и замечайте! А он имеет право жить в своих иллюзиях относительно вас, и это не повод для переживаний. Лишь повод задуматься о том, как и чем вы думали, когда начинали строить с ним свои отношения. Или как вы повели его до такого (защитного, закрытого) состояния, что он ничего уже не видит. Это не он плохой, это вы с ним так обращались.

Месяца через два-три работы над собой у вас обязательно появится понимание того, что можно и нужно изменить в ваших отношениях. Изменить вам в самой (самом) себе. Хотя, конечно, очень хочется изменить что-то в партнере. Но это табу, об этом даже не думайте!

И потихоньку начинайте строить свои отношения заново. Чуть-чуть более обдуманно. Чуть-чуть более внимательно. Более восторженно. Концентрируясь только на достоинствах, игнорируя недостатки.

И тогда вас снова посетит секс яркий, длительный, волнующий, вдохновляющий, очищающий и, возможно, духовно просветляющий. Если вам это зачем-то нужно, разумеется.

Успехов вам на этом пути духовного просветления, сопровождающегося очень приятными эмоциями.

Александр Свяш Игорь Незовибатъко Москва, декабрь 2008