**Джон Грей**

**Марс и Венера в спальне**

Ему нужен секс, а ей хочется любви. Иногда создается впечатление, что партнеры в любовной игре - выходцы с разных планет, он - с Марса, а она - с Венеры. Именно в спальне становятся наиболее очевидными различия между мужчиной и женщиной, но и там мы не всегда догадываемся, насколько отличаемся друг от друга. Только осознав и приняв наше несходство, мы сможем достичь подлинной близости и хорошего секса.

**Почему так важен секс**

Всем известно, что для мужчин более важен секс, тогда как для женщин на первом месте стоит любовь, но, как правило, мы не понимаем причину такого положения вещей. Не учитывая как следует это основополагающее различие между полами, большинство женщин недооценивают значение секса в жизни мужчин и обычно считают их слишком поверхностными и зацикленными на достижении одной единственной цели.

Но оценки представительниц прекрасного пола начинают смягчаться, как только они открывают для себя истинные причины, заставляющие их партнеров желать именно близости. Осознав однажды психологическое несходство между полами, уходящее корнями в наше историческое прошлое и определенное рамками социального поведения, женщина начинает отдавать себе отчет в том, почему для многих мужчин сексуальное возбуждение является ключом к пониманию их любовных чувств.

Именно в моменты близости сердце мужчины раскрывается, давая ему возможность испытать и чувство любви, и жажду этого чувства. Здесь скрыта своеобразная ирония: секс позволяет мужчине ощутить его потребность в любви, тогда как любовь к мужчине дает женщине возможность познать собственный сексуальный голод.

Мужчина довольно часто недооценивает истинную потребность женщины в любви. Ему может показаться, что его избранница отказывается от близости. Когда мужчина хочет заняться любовью, а женщина еще не готова к этому, он чувствует себя отвергнутым. Его инстинкты не подсказывают ему, что обычно женщине необходимо до близости, чтобы за ней поухаживали, чтобы она ощутила себя любимой.

Но точно так же как женщина нуждается в хорошем взаимопонимании с партнером, дабы почувствовать себя любимой и любить самой, так и мужчине необходим секс. Конечно, женщина может доказать свою любовь и иначе, однако самый надежный путь к душе и сердцу партнера - хороший секс.

Что нужно для хорошего секса

В идеале, чтобы секс доставил удовольствие, в жизни двоих должны присутствовать любовь и взаимопонимание. Это первый шаг. Когда партнеры понимают друг друга, могут быть использованы все приемы, приведенные в этой книге.

Если со взаимопониманием у вас все в порядке, то применение на практике идей этой книги только подхлестнет вашу страсть и поднимет сексуальное общение на качественно новую ступень. Когда дела на сексуальном фронте идут успешно, неожиданно отношения улучшаются со всех точек зрения. Благодаря приносящему удовлетворение сексу мужчина начинает сильнее любить женщину, а она в итоге получает любовь, которой ей могло не хватать. Автоматически увеличивается степень взаимопонимания и близости.

Когда пара переживает проблемы бытового порядка, иногда, вместо того чтобы зацикливаться на них, лучше отвлечься от неурядиц и заняться любовью. Проблемы покажутся вам менее значительными и с ними будет легче справиться. Чтобы успешнее решать возникающие между партнерами разногласия, дольше наслаждаться близостью, лучше понимать друг друга, я советую вам прочесть мои книги: “Марс и Венера вместе навсегда” и “Мужчины - выходцы с Марса, женщины - с Венеры”. Тем не менее в некоторых случаях наиболее эффективным способом придать остроту вашей любви может стать изучение новых сексуальных приемов.

Хороший секс - это наиболее мощное средство, способное заставить мужчину открыть свое сердце, помочь ему понять собственные чувства и рассказать о них женщине. Доставляющая удовлетворение близость смягчает женское сердце, позволяя партнерше расслабиться и принять поддержку мужчины в других областях их совместной жизни. Подобное изменение чувств значительно улучшает способность общаться с партнером, когда тому не приходится занимать оборонительное положение, прислушиваясь к ее словам. Такое более глубокое взаимопонимание создает в свою очередь основу для сохранения страсти в сексуальных отношениях.

Зачем нужна еще одна книга о сексе

Поскольку большинство общедоступной литературы повествует о технике секса, эта книга поможет вам понять психологическую основу сексуальных отношений. Благодаря новому подходу к общению с партнером, вы научитесь вести себя так, чтобы близость удовлетворяла вас обоих. Кроме того, мы расскажем вам о психологической несхожести между мужчинами и женщинами, чтобы помочь вам понять, что лучше для вашего спутника.

Большинство авторов сосредоточивают все внимание на потребностях мужчины и женщины в физиологической сфере, но лишь единицы упоминают также и о психологической. Эта книга ведет обоих партнеров к наиболее полному физическому и психологическому удовлетворению. Не только мужчины будут благодарны за то, что женщины получили подобную информацию, но и женщины станут счастливее как в спальне, так и за ее пределами. Я получаю много писем от супружеских пар, посещавших мои семинары, некоторые из них женаты всего два-три года, некоторые - больше тридцати лет. И все они пишут, что теперь секс приносит им намного больше удовольствия.

Новые достижения в спальне

Сегодня женщины ожидают от сексуальных отношений гораздо больше, чем раньше. Все привыкли считать, что секс служит лишь для того, чтобы жена удовлетворяла своего мужа. Для большинства наших матерей близость происходила исключительно в интересах мужа, но отнюдь не в их собственных. Но теперь, когда противозачаточные средства стали более распространенными и надежными, а общество склонно признавать сексуальные потребности прекрасной половины, женщины как бы получили разрешение интересоваться своей чувственностью и получать наслаждение. Для многих дам растущий интерес к сексу также отражает их потребность в обретении внутреннего равновесия путем возврата к их женской сути.

Проводя большую часть времени на традиционно мужской работе, женщине тоже хочется иметь “жену”, которая с любовью встретила бы ее по возвращении домой. Она тоже стремится насладиться покоем, который приносит секс. Хороший секс удовлетворяет ее так же, как и мужчину. Женщина нуждается в под­держке партнера, чтобы справиться со стрессами современной деловой жизни. И мужчине необходимо “опереться на плечо” партнерши. Познакомившись с достижениями в области взаимоотношений, мужчины и женщины могут вместе решать эту проблему.

Новый уровень сексуальных отношений достигается только в том случае, если он намерен доставить ей необходимое удовлетворение в сексе. Сексуальные стереотипы в спальне, к которым привыкли мужчины и женщины в течение столетий, остались теперь позади. Сегодня уже недостаточно, чтобы мужчина удовлетворил свою страсть. Женщина хочет большего. Ей нужен ее собственный оргазм. Мужчина должен научиться приносить удовлетворение и партнерше.

Но если женщины стремятся в своих потребностях вперед, то и мужчины не стоят на месте. Они не хотят, чтобы страсть ушла из их общения с партнершей. Все чаще и чаще супруги склонны скорее добиваться развода, чем жить в браке, лишенном чувств. Сексуальные отношения в наше время не собираются мириться со старой системой, когда мужчина искал удовлетворения своих страстей на стороне, а женщина жертвовала своими сексуальными интересами ради сохранения семьи. Спид и другие венерические болезни превращают внебрачные связи в куда более опасное предприятие, чем это было в прошлом. Современный мужчина ждет от своей партнерши такого подхода к сексу, который позволил бы сохранить страсть в их отношениях. Чтобы достичь этой цели, и мужчины и женщины заинтересованы в более современных сексуальных играх.

В первых двенадцати главах этой книги мы остановимся на том, что же нужно сделать, чтобы сексуальные отношения приносили удовлетворение в постели. Тринадцатая глава посвящена другому аспекту: о необходимости чувств вне спальни, дабы не угасла страсть.

Почему пары перестают заниматься любовью

Довольно распространенным стало явление, когда после нескольких лет брака один из партнеров перестает желать близости. Хотя человек считает, будто он просто утратил интерес к сексу, все дело в другом: не были созданы условия для сохранения этого интереса. В нашей книге мы детально расскажем о различ­ных потребностях партнеров. В большинстве случаев мужчины и женщины просто не знают как своих потребностей, так и способа их удовлетворения. Чтобы не чувствовать постоянного раздражения, они просто теряют интерес к сексу.

Удивительно то, что на моих семинарах ко мне во время перерывов подходят в основном женщины и сетуют на то, что их мужей секс перестал интересовать. Конечно, и мужчины так­же бывают больше своих партнерш заинтересованы в близости, но\* не имеет никакого значения, кто из супругов потерял к этому интерес. Страсть можно снова разжечь благодаря новому подходу к интимной жизни.

Как читать эту книгу вместе с партнером

Это довольно веселая книга и не слишком “техничная”. Я намеренно сделал некоторые главы совсем коротенькими, чтобы вы могли отложить чтиво в сторону и на практике проверить мои советы.

Если женщина просит мужчину прочитать данную книгу, важно то, в какой форме это сделано. Партнер не должен воспринять это предложение так, будто он нуждается в совете или его партнерша хочет улучшить их сексуальную жизнь. Для него подобное может прозвучать слишком серьезно: значит, он недостаточно хорош или ему следует подучиться. И мужчина сразу почувствует себя оскорбленным. Поэтому женщине лучше сказать так: “Давай прочтем эту книжку о сексе. Это в самом деле забавно”. Или: “Это по-настоящему сексуальная книга. Давай почитаем ее вместе”. Ответ мужчины скорее будет положительным, если он поймет, что его женщина хочет попробовать что-то новое только с ним.

Если же мужчина собирается предложить партнерше прочитать эту книгу, ему также следует придерживаться вышеупомянутой тактики. Но только ни в коем случае не настаивайте. Когда партнерша сопротивляется, то можно прочитать книгу в одиночестве, а потом на практике применить некоторые приемы. Если это принесет успех, то женщина скорее согласится прочитать книгу.

В любом случае откажитесь от попыток заставить вашего партнера прочесть книгу. Изучите ее сами. В конце концов мужчина заинтересуется тем, что читает женщина, заметив ее попытки достичь большей гармонии в сексе. Точно так же женщина быстрее захочет заглянуть в этот труд, когда мужчина на практике применит наши советы.

Если просьба явно не заинтересовала вашего партнера, просто оставьте книгу где-нибудь в спальне или в ванной комнате - любопытство сделает свое дело и вам даже не придется вмешиваться.

В том случае, если вы станете вместе с партнером читать книгу вслух, она поможет вам легко выразить ваши сексуальные желания. Нотки энтузиазма или наслаждения при прочтении некоторых пассажей послужат отличным сигналом для партнера. Таким образом вы сможете в позитивной манере рассказать о своих идеалах, о которых умалчивали, опасаясь, что ваши слова прозвучат критически или назидательно. Напечатанное легче принять.

Каждый из партнеров может изучить книгу про себя, а потом использовать советы на прак­тике. Но все-таки лучше читать ее вместе вслух всю или хотя бы особенно понравившиеся отрывки.

Очень часто женщины избегают говорить о том, что им нравится в сексе, поскольку не хотят, чтобы мужчина механически следовал инструкциям. Но, если прочитать о новых сексуальных подходах, оба партнера узнают то но­вое, что можно испробовать. Новизна ощущений поможет паре пережить новую страсть. Задача этой книги - не воспитывать, а вдохновлять.

Мужчины иногда говорят мне, мол, они прекрасно знают о сексе то, что я рассказываю, но, когда им напоминают азбучные истины в положительном ключе, это совсем неплохо. Даже простой разговор о сексе или чтение могут снова разжечь страсть.

Я бы рекомендовал парам после применения на практике новых приемов все-таки иногда говорить о личных предпочтениях каждого. Что-то из предложенного нами может устраивать вас, но не вашего партнера. В других случаях его ощущения со временем трансформируются: то, что нравилось прежде, теперь не удовлетворяет, поскольку появились новые желания.

Очень важно, чтобы вы не просили вашего партнера делать то, что причиняет ему дискомфорт и не допускали этого в собственных действиях. Секс - это взаимный ценный дар, если мужчина и женщина любят друг друга.

Самый лучший подход к проблеме - познакомиться с новой информацией, а затем использовать ее, как если бы вы выбирали блюда. Что нравится одному, не устраивает другого. Вам никогда не убедить вашу даму, что ей следует есть картофель, если она его не любит. Но и сами не станете судить партнера, если ему нравится картофель, а вам нет.

Чтобы секс и страсть сохранились надолго, очень важно не думать о том, что нас будут критиковать или осуждать за наши желания и пристрастия. Нам всегда следует стараться относиться к сексу так, чтобы исключить оценочный элемент.

Я предлагаю вашему вниманию эту книгу с целью напомнить о некоторых вещах, которые вы интуитивно открыли для себя сами. Я лично очень много приобрел, применив на практике все идеи, предложенные вашему вниманию. То же самое можно сказать и о тысячах людей, обратившихся ко мне за советом или посещавших мои семинары. Я надеюсь, что вам понравится эта книга, а использование ее рекомендаций будет радовать вас все ваши последующие дни и ночи.

Хороший секс - это Божий дар тем, кто старается создать мир любви и взаимной поддержки. Хороший секс - это ваша награда, и вы ее заслуживаете.

Джон Грей  
29 апреля 1994 года Калифорния

Nota bene

Эта книга предназначена для тех супружеских пар, кто состоит в моногамных отношениях. Если это не ваш случай или вы не имеете стопроцентной уверенности, что ваш партнер не является носителем вируса иммунодефицита, ради вашей безопасности и уважения к самим себе следует помнить о безопасности секса. Многие книги рассказывают о том, как заниматься безопасным сексом, не принося в жертву ни удовольствие, ни спонтанность. Я настоятельно советую вам научиться предохранять себя от спида и других венерических заболеваний.

Прежде всего это касается женщин. В гетеросексуальных отношениях они подвержены большему риску заразиться вирусом иммунодефицита, чем мужчины, потому что, если вирус присутствует в семени партнера, он может проникнуть в кровеносную систему женщины через небольшие ссадины во влагалище, которые подчас появляются во время коитуса. Но даже ради собственной безопасности некоторым женщинам очень трудно настаивать на том, чтобы партнер пользовался презервативом при каждом половом сношении. Однако им следует помнить, что их здоровье и жизнь слишком важны. Партнер же не желает использовать презерватив, поскольку тот снижает чувствительность его полового органа. Но многочисленные модели кондома и разнообразные смазывающие средства восполнят потерю чувствительности, да и надеть презерватив можно при помощи очень приятных манипуляций. Кроме того, презерватив, снижая чувствительность пениса, помогает мужчине удержи­ваться от преждевременной эякуляции, пока партнерша не достигла оргазма. А сдерживаясь, мужчина получает более сильный оргазм. Вы прочтете об этом в одной из глав книги.

Мужчинам следует помнить, что женщине очень трудно расслабиться, довериться партнеру и получить истинное удовлетворение от секса, если она постоянно думает о возможности заразиться спидом или другим венерическим заболеванием или же боится забеременеть. Под влиянием страсти мужчине легко забыть о последствиях сексуальных отношений без презерватива. Но, если он возьмет на себя обязанность оберегать партнершу каждый раз, та будет испытывать глубокое чувство благодарности, станет более открытой и близкой ему во время секса, потому что ощутит себя в безопасности.

Но, если вы состоите в браке и у вас одна партнерша, по крайней мере, в течение последних шести месяцев, то вы можете сделать анализ на спид (очень часто вирус проявляет себя только по истечении полугода со времени заражения). Обратитесь в клинику, чтобы там проверили вас и вашего партнера.

ГЛАВА 1

Новые достижения в сексуальных отношениях

Одно из вознаграждений за изучение и применение новых достижений в сексуальных отношениях - постепенное качественное улучшение секса. Словно волшебные каникулы после тяжелой работы, или доставляющая на­слаждение прогулка по лесу в солнечный весенний день, или радость покорения горных вершин. Хороший секс - это не просто награда, а нечто, омолаживающее тело, мозг и душу. Он наполняет светом нашу жизнь и укрепляет отношения между партнерами в са­мых основополагающих моментах.

Счастливая сексуальная жизнь - это не только свидетельство страстных отношений между женщиной и мужчиной, но и мощный фактор создания таковых. Секс, приносящий удовольствие, наполняет наши сердца любовью и способен удовлетворить все наши эмоциональные запросы. Секс, насыщенный любовью, страстный секс, чувственный секс, долгий секс, короткий секс, секс на скорую руку, секс для гурманов, шаловливый секс, нежный секс, первобытный секс, мягкий секс, грубый секс, романтический секс, секс с определенной целью, эротичный секс, обыкновенный секс, холодный секс и горячий секс - всё это очень важные моменты для сохранения страсти.

Хороший секс для женщины

Хороший секс смягчает женщину, наполняет ее сердце любовью и самым определенным образом доказывает чувства мужчины к ней. Прикосновения партнера, опытные и искусные, не оставляют женщине повода сомневаться в том, насколько она для него важна. Ее душа жаждет любви, и это желание удовлетворяется страстным и неотрывным вниманием партнера. Обычное напряжение ослабевает, если она снова подчиняется глубинному стремлению своего женского существа. Женщина может прочувствовать жажду любить и быть любимой и удовлетворить ее.

Хороший секс для мужчины

Хороший секс дает мужчине возможность освободиться от раздражения и позволяет ему снова пробудить свою страсть и привязанность к женщине. Самым непосредственным образом он может увидеть плоды своих усилий. Оргазм женщины - его основная цель и его победа. Теплый и влажный ответ ее лона возбуждает, электризует и пробуждает самые потаенные фибры его существа. Врата рая открыты, он добился своего! Женщина удовлетворена, благодаря этому мужчина ощущает, что она узнала о его любви и по достоинству ее оценила. Мужчина осознает и удовлетворяет свое, подчас скрытое, но всепоглощающее и постоянно присутствующее желание любить и быть любимым именно в ту минуту, когда прикасается к своему миру, прячущемуся глубоко в женщине.

Хороший секс и отношения между партнерами

Хороший секс всякий раз напоминает мужчине и женщине о той нежной высокой любви, что когда-то соединила их. Алхимия хорошего секса порождает токи в мозгу и в теле, позволяющие подарить партнеру ничем неограниченное удовольствие. Он увеличивает нашу тягу друг к другу, стимулирует высокую энергию и даже улучшает здоровье. Хороший секс наполняет нас юношеским жизнелюбием, обостряет чувство прекрасного, генерирует мечты и благодарность не только по отношению к партнеру, но и к миру в целом. Хороший секс это божий дар тем, кто тяжко трудится, отводя любви главное место в своей жизни.

Секс - это одна из основных характеристик, превращающих брак в нечто большее, чем любовная дружба. Он напрямую и гораздо сильнее питает наши женскую и мужскую сущности, чем любая другая совместная деятельность супругов. Хороший секс успокаивает женщину и помогает ей держать руку на пульсе своей женственности. А мужчину делает сильнее, позволяя осознать требования его мужественности. Секс наделен огромной силой и соединяющей нас, и заставляющей разбежаться в разные стороны.

Но чтобы добиться хорошего секса, мужчине и женщине недостаточно следовать своим природным инстинктам. Так как времена изменились, качеству секса придается более важное значение. Наши матери не смогут рассказать нам о секретах хорошего секса, а наши отцы о них не знают. Как изменились критерии общения и отношений, так изменились и параметры сексуальной жизни. Чтобы удовлетворить наших партнеров в постели, требуются новые стандарты.

Конечно, если не сознавать различия в требованиях, предъявляемых мужчиной и женщиной к сексу, то через несколько лет - а иногда и месяцев - близость становится механической, превращается в рутину. Однако при помощи немногих, но очень важных приемов мы можем полностью изменить привычную схему.

Женщины любят хороший секс

Хороший секс требует позитивного отношения к близости вообще. Чтобы мужчина продолжал испытывать влечение к партнерше, ему необходимо чувствовать, что она так же любит секс, как и он сам. Достаточно часто мужчине кажется, что он потерпел поражение в сексуальных отношениях именно потому, что по ошибке решил, будто его партнершу вовсе не так интересует секс, как его самого. Без глубокого понимания различий сексуального поведения очень легко почувствовать себя обескураженным.

Женщины так же любят хороший секс, как и мужчины. Разница между ними заключается в том, что женщина не почувствует сильного сексуального влечения, пока не удовлетворена ее жажда любви. И - что еще важнее - прежде, чем не почувствует себя любимой мужчиной. Когда открыто ее сердце, начинают раскрепощаться и сексуальные центры, и женщина ощущает желание, равное мужскому или даже превосходящее его. Для нее любовь намного важнее секса, но, когда удовлетворена потребность любви, значение секса возраста­ет.

Даже если женщина не чувствует себя любимой в данный момент, но ощущает возможность того, что ее полюбят, в ней пробуждается скрытое стремление к сексу. Мужчине же, говоря обобщенно, нужны лишь повод и место, для того чтобы возбудиться. В начале отношений он возбуждается быстрее и в большей степени автоматически.

В начале отношений мужчина возбуждается быстрее и, как правило, автоматически.

Различная „кухня";

Эта разница выражается физиологически. Гормоны, отвечающие в мужском организме за эрекцию, быстро выбрасываются в кровь и вскоре после оргазма исчезают. Женщине для достижения удовлетворения требуется больше времени, и уровень гормонов в крови сохраняется достаточно долго после разрядки.

Возбуждение у женщины растет медленно, прежде чем оно превратится в желание близости. До того, как захочется сексуальных ласк, она должна чувствовать себя привлекательной, ощущать тепло и внимание. Ей нравится проводить время с мужчиной, осознавать, что его к ней влечет. Могут пройти дни, прежде чем женщине захочется близости.

Если мужчина возбужден, то он стремится к сексу. Многодневное ожидание требует от него огромной выдержки. Ему трудно понять потребности женщины, столь отличные от его собственных, потому что он сам не в состоянии их пережить.

Когда муж возвращается домой после длительной поездки, у него может возникнуть желание сразу же заняться любовью, в то время как его жене хочется сначала просто пого­ворить, обсудить какие-то дела. Если не знать о различии, о котором шла речь выше, то мужчина легко ощутит себя отвергнутым, а женщина будет считать, что ее просто использовали.

В начале отношений мужчине значительно легче понять женское стремление немного подождать, прежде чем вступить в сексуальный контакт. Но после первой же близости он уже не осознает, что ей все еще нужна эмоциональная поддержка, без которой не возникнет желания близости. Если перевести сказанное на бытовой язык, то эмоциональная поддержка - это плата за вход. Мужчине непонятна такая “плата”, поскольку его собственные требования в сексе значительно приземленнее.

“Мужчинам всегда нужно только одно”

Как правило, женщины полагают, что мужчинам нужно только одно: секс. Однако на самом деле мужчины хотят любви. Они так же жаждут этого чувства, как и женщины, но, прежде чем смогут открыть свое сердце для любви партнерши, им требуется сексуальное возбуждение. Женщинам нужна любовь, чтобы заняться сексом, а мужчинам нужен секс, чтобы любить.

Основная идея состоит в том, что женщине сначала требуется эмоциональная подпитка и только потом у нее может возникнуть стремление к близости, в то время как мужчина получает большую часть эмоционального удовлетворения во время сексуального контакта.

Этого женщины о мужчинах не знают. Скрытая причина, по которой мужчина так торопится заняться любовью, заключается в том, что именно секс возрождает его чувства. В течение дня он настолько сосредоточивается на работе, что забывает о своих любовных эмоциях. Секс помогает ему “вспомнить” о них. Именно во время коитуса мужчина в наибольшей степени способен дарить любовь и принимать ее.

Как только женщина поймет эту отличительную мужскую черту, ее взгляд на секс полностью изменится. Вместо того чтобы считать мужскую жажду секса чем-то грубым и полностью оторванным от любви, она осознает, что это просто его манера обретения любви. Мнение о сексуальной озабоченности партнера может коренным образом измениться, как только женщине станет ясно, почему мужчине нужен секс.

Почему мужчинам нужен секс

Секс нужен мужчинам, чтобы чувствовать. В течение тысячелетий мужчина приспосабливался к роли защитника и добытчика, загоняя глубоко внутрь свои эмоции и чувства. Завершить работу было куда важнее, чем культивировать чувства. Излишняя эмоциональность или восприимчивость могли отбросить мужчин назад или вообще убрать прочь с дороги.

Отправляясь на поиски удачи или воевать, мужчинам требовалось забывать о своих эмоциях. Чтобы накормить и защитить семью, они должны были рисковать жизнью, переносить палящий зной и леденящую стужу. Мужчины постепенно приспособились к этим требованиям, но стали в отличие от женщин бесчувствен­ными. И в самом деле, это различие великолепно демонстрирует наша кожа: женская в десятки раз чувствительнее мужской.

В тот момент, когда мужчины перестали ощущать боль, они также утратили способность испытывать удовольствие и любовь. Для многих мужчин секс остается чуть ли не един­ственным способом чувствовать, если не считать ударов молотком по пальцам или пережи­ваний из-за матча по футболу! Именно секс позволяет им пережить наиболее сильное чув­ство. Когда возникает эрекция, мужчина открывает любовь, прячущуюся в его сердце. Секс возрождает чувства, благодаря которым он снова может прикоснуться к собственной душе.

Почему женщины не понимают

Женщины не понимают этого мужского от­личия, потому что для полноты ощущений им нужно совсем другое. Прежде всего - эмоциональная безопасность, чтобы они могли заговорить о своих чувствах. Когда эмоциональные запросы женщины удовлетворены, она вновь может открыть для себя любовь в собственном сердце и ее стремление к сексу становится сильнее.

Женщину всегда смущает, когда партнер хочет близости, а она с ним еще даже не поговорила. Ей кажется, что мужчину совсем не заботят их отношения. Женщине и в голову не приходит, что раз пробуждается его сексуальное желание, значит, мужчина хочет вернуться к прошлым отношениям и разделить с ней любовь. Так же как общение важно для женщины, так секс важен для мужчины.

Сексуальный отклик партнерши сильнее всего дает ему понять, что его любят. Секс может стать самым сильным средством для возрождения мужской любви.

Когда мама говорила, что путь к сердцу мужчины лежит через его желудок, она ошиблась всего на четыре дюйма. Пенис - вот прямой путь к его сердцу.

Что нужно мужчинам

Мужчина чувствует себя сильнее и увереннее, когда знает, что его ценят, принимают и доверяют ему. Когда женщина возбуждена, она дает партнеру огромную порцию той “пищи”, в которой он больше всего нуждается.

Если женщина хочет заняться с мужчиной любовью, она в наибольшей степени открыта, она ему доверяет. Ей хочется снять свои доспехи и не только предстать перед партнером обнаженной, но и навсегда отдать ему свое тело. Желая мужчину подобным образом, женщина дает ему понять, что его очень ждут. Потом, когда каждое его прикосновение рождает у нее отклик удовольствия, партнер сознает, как высоко его ценят. В самом ощутимом и физическом смысле он испытывает и переживает свою непохожесть на других.

Даже если рабочий день довел мужчину до стрессового состояния, но его жена чувствует себя любимой, ощущает его поддержку и наслаждается близостью с ним, он немедленно возродится к жизни. Хотя на первый взгляд кажется, что именно секс помог ему, однако на самом деле он просто снова обрел способность чувствовать и впустить в свое сердце любовь жены. Мужчина не только больше не отрезан от этой части своего “я”, но и может снова ощутить свою цельность. Подобно томимому жаждой путнику, нашедшему оазис в пустыне, он способен наконец расслабиться и припасть к роднику своих чувств.

Прикасаясь к нежной коже партнерши и проникая в тепло ее любящего тела, мужчина может не только сохранять свою мужественность, но и ощущать собственную нежность. Обуздывая сексуальные страсти, он способен постепенно раскрыться как для приятных ощущений, так и для более глубокой радости: любить свою партнершу и получать ответную любовь.

Что нужно для хорошего секса

Только после пяти лет жизни в браке с Бонни я начал понимать, что нужно для хорошего секса.

Однажды, после поистине сказочной близос­ти, я сказал:

- Ого, это было здорово. Мне понравилось. Приятно вспомнить каждое мгновение. Нам было так же хорошо, как в самом начале...

Я взглянул на Бонни, ожидая, что она кивнет в подтверждение моих слов или скажет что-то вроде: “Да, это было захватывающе”, но она промолчала и выглядела при этом несколько озадаченной.

Тогда я спросил:

- Тебе было не настолько хорошо? И Бонни сухо ответила:

- Мне кажется, было намного лучше, чем вначале.

Меня тут же охватили двойственные чувства. Я подумал: “Что ты подразумеваешь под этим “намного лучше”? Ты что же, вначале притворялась? Как ты можешь говорить, что сейчас было лучше? Значит, тогда было плохо?”

А Бонни между тем продолжала:

Когда мы впервые занимались любовью, все было замечательно, но ты не знал меня как следует, да и я тебя не знала. Требуются годы, чтобы по-настоящему узнать человека. Теперь, когда ты занимаешься со мной любовью, знаешь, кто я такая. Тебе известно обо мне и все самое хорошее, и все самое плохое, и все-таки ты все еще любишь и хочешь меня. Вот почему сейчас секс кажется мне лучше.

С этого момента я начал понимать, насколько правдивы ее слова. Хорошим секс делает именно любовь. Чем больше вы знаете другого человека, чем больше вы его любите. Чем ближе к нему становитесь, тем больше шансов у сексуальных переживаний расцвести.

С течением времени мои сексуальные ощущения тоже изменились. Но движение было настолько постепенным, что я не заметил его, пока Бонни не указала мне на это. Осознание произошедших перемен позволило мне сосредоточить внимание на том, чтобы сделать секс еще лучше. В следующей главе мы обсудим, как можно продолжать совершенствовать секс.

ГЛАВА 2

Секс и любовь

Без любви секс становится обыденным и скучным. Но в любви с помощью новых приемов сексуальной игры пара может пережить большую страсть и достигать наивысшего удовлетворения. Вместо того чтобы становиться менее страстным с течением лет, мужчина, созерцающий обнаженное тело жены и касающийся его, придет в большее возбуждение, чем прежде. Его станет возбуждать не только удовольствие от эрекции и нарастающего сексуального желания, но и сознание того, сколько любви, тепла, нежности и чувственной привязанности он может пережить сам и передать партнерше. Принятие этого факта поднимает близость на еще более высокий уровень страсти.

Когда женщина чувствует страсть мужчины, ей приносит радость его желание быть с ней и доставлять ей удовольствие. Она также воспринимает секс, как возможность разделить с ним любовь таким образом, чтобы он сильнее всего это почувствовал. Секс становится великолепным выражением ее любви к партнеру и дает ей шанс воспринять самыми сокровен­ными струнами своей женственности его любовь.

Применив на практике новые приемы, мужчина не только поймет, насколько он любит женщину, но и получит ту любовь, в которой нуждается сам. Мужчина будет заниматься любовью с партнершей не просто из-за того, что у него встал член, а потому что любит ее и хочет быть к ней как можно ближе. Он перестанет зависеть от тех фантазий, которыми так увлекаются женщины, и в действительности узнает, кого он любит.

Секс хорош в сочетании с любовью, да и чувства становятся сильнее. Для того чтобы женщина захотела совершенствовать сексуальные навыки, ей прежде всего требуется эмоциональное удовлетворение в отношениях. Поэтому и мужчине следует понять ее сексуальные запросы, отличные от его собственных.

Чтобы мужчина достиг полного сексуального удовлетворения, ему в первую очередь необходимо чувствовать, что он доставил удовольствие партнерше. А для этого требуется новый подход не только в духовном общении, но и в спальне.

Каким образом секс может становиться лучше

Секс всегда можно совершенствовать, только в отличие от всего прочего для этого требуются новая информация и практика. Многих мужчин никогда не учили заниматься сексом. Как только юноши могут возбудиться или заняться мастурбацией, сразу предполагается, что они эксперты в этом вопросе. Конечно, им известно, что куда сунуть и как достичь оргазма за две минуты, но искусство удовлетворить женщину - это совсем другое. Откуда же мужчинам знать, что доставляет женщине удовольствие, если они не женщины? Чтобы секс стал хорошим, мужчина должен научиться понимать женское тело и механизмы его возбуждения.

Мужчинам очень трудно выяснить, что женщине доставляет удовольствие в постели, поскольку предполагается, будто мы все знаем сами. В большинстве случаев мужчина и в самом деле считает себя специалистом. Он ошибочно думает, что партнерше доставляет удовольствие то же, что и ему. А когда женщина не достигает разрядки, мужчина склонен видеть причину в ней самой, а не в его ласках. Он не понимает главного - сексуальные запросы женщины коренным образом отличаются от его собственных.

Первая близость

Я вспоминаю, как в первый раз занимался любовью. Мы с партнершей поговорили об этом и собирались дойти до конца. Я был так возбужден, что немедленно, чисто инстинктивно стал передвигаться от одного “опорного пункта” к другому, стараясь как можно быстрее достичь цели. Раз, я поцеловал ее. Два, я ее ощупал. Три, я вошел в нее и на рысях помчался к оргазму.

Прежде чем достичь своей цели, я заметил, что моя партнерша придерживается совсем иной тактики. Она не стала сразу касаться моих эрогенных зон, а даже как бы намеренно избегала их, медленно проводя руками вниз-вверх по моему телу. Вниз к бедрам и снова вверх к груди. Вниз по руке, потом снова к груди, опять вниз и вверх. Ее пальцы касались меня там, где я не желал ее прикосновений. Раз уж мы решили дойти до конца, я схватил партнершу за руку и, положив ее ладонь между своих ног, произнес: “Здесь!”

Тогда я не понял действий моей партнерши. Я решил, что она стремится меня помучить. Мне совсем не хотелось этих прикосновений по всему телу. Ее рука должна была коснуться только одного места. Позже, когда я узнал об особенностях женского тела, я сообразил, что партнерша делала со мной то, чего сама ожидала от меня.

Инстинкты не подсказывают мужчине, каковы женщины, но даже если они и слышали об этом, то стремятся забыть. Любая песня и книга о сексе повторяют одно и то же: женщинам нравятся мужчины, которые не торопятся. Но как только мужчина возбуждается, он начинает спешить. Ему кажется, что женщине этого хочется, потому что таково его собственное желание. Ему и в голову не приходит, насколько возбуждающими могут стать для партнерши его ласки, если он снова и снова будет сдерживать себя.

Когда мужчина возбуждается, он стимулирует женщину не так, как нужно ей, а так, как понравилось бы ему самому. Добиться со временем хорошего секса можно, если мужчина подчинит свои потребности желаниям женщины, а она поможет своему партнеру с успехом довести ее до разрядки.

Секс для мужчин и женщин представляет собой совершенно разные ощущения. Мужчина испытывает удовольствие прежде всего от разрядки сексуального напряжения. А женщине наибольшее удовольствие доставляет постепенно нарастающее напряжение. Чем сильнее она чувствует свое сексуальное желание, тем полнее наслаждение.

Для мужчины, согласно инстинкту, секс это гонка тестостерона, основного мужского полового гормона, до наивысшей точки. Как только возникает эрекция, мужчина автоматически ищет разрядки. Его удовлетворение в большей степени связано с освобождением от напряжения, приводящего к оргазму и завершающегося им.

Биологически в теле мужчины уже готова порция семени, ищущая выхода. В отличие от женщины, чьи флюиды порождаются возбуждением, мужчина, возбудившись, сразу же стремится к разрядке. В каком-то смысле он старается опорожниться, тогда как она жаждет быть наполненной.

Немедленное желание мужчины касаться самых чувствительных мест и самому ощутить там прикосновение - данность. Ему не требуется большая помощь, чтобы возбудиться. Ему нужно помочь освободиться от напряжения. Можно сказать, что мужчина стремится положить конец своему возбуждению, тогда как женщина хочет увеличить свое желание, чтобы еще сильнее прочувствовать глубоко спрятанную страсть.

Женщина получает удовольствие, если мужчина неторопливо разжигает ее желание, лаская ее тело, постепенно переходя к самым чувствительным уголкам. Как только пройден один рубеж возбуждения, она стремится преодолеть следующие и добраться до сердцевины собственной чувственности. Если мужчина страстно желает немедленно утолить свою жажду сексуальной стимуляции, то женщина стремится к тому, чтобы почувствовать, как растет ее желание. И это доставляет ей удовольствие.

Почему мужчины страстно желают разрядки

Когда мужчина касается нежной кожи обнаженной груди женщины, бархатистой внутренней поверхности бедер или теплого увлажненного влагалища, его охватывает желание самому испытать удовольствие и любовь. Лаская ее мягкую женственность, он может прикоснуться к собственной слабости, оставаясь при этом сильным, волевым и мужественным.

Чувственность - одна из составных частей бытия мужчины, но он осознает это, только касаясь тела женщины и ощущая ее удовлетворенный отклик. Часто после хорошего секса с женой я вдруг вспоминал о том, сколь красивы деревья, растущие по соседству. Я выходил на улицу, вдыхал свежий воздух и снова чувствовал себя полным жизненной энергии.

Не следует думать, будто на работе я не чувствую себя энергичным. Но после близости с женой, принесшей удовлетворение нам обоим, во мне вновь пробуждаются и возрождаются к жизни самые сокровенные частицы души, о которых так легко забыть, когда все внимание поглощено работой. В каком-то смысле хороший секс помогает мне остановиться и вдохнуть аромат цветов.

Чем больше мужчина в повседневной жизни оторван от своих чувств, тем сильнее он будет стремиться к сексуальной стимуляции и разрядке. Острое наслаждение от разрядки при каждом интимном контакте позволяет ему тут же вспомнить о собственных чувствах и раскрыть свое сердце. Для него сексуальный голод это не только стремление испытать наслаждение оргазма, но и возможность снова ощутить любовь.

Возможно, мужчина и не подозревает об этом, но его постоянное желание близости есть, в действительности, стремление его души обрести первозданную целостность. Голый ландшафт повседневной жизни стремится к союзу с богатым, чувственным, полным насыщенных цветов и нежных запахов пейзажем его сердца.

Как только желание мужчины ласкать партнершу и самому ощущать сексуальные прикосновения удовлетворено, его способность чувствовать автоматически возрастает. Стоит чувствам пробудиться к жизни, высвобождается огромная энергия. Мужчина снова может испытать радость, любовь и покой.

Удовольствие от коитуса

Перед коитусом мужчина стремится войти в тело женщины. Его напряженный, в состоянии эрекции и увеличившийся в размерах пенис жаждет контакта с ее самым сокровенным женским уголком. Когда он входит в нее, проникает во влагалище, его наслаждение неизмеримо растет. Это удовлетворение является результатом ослабления его сексуального напряжения.

Как только влажное и теплое влагалище женщины обхватывает пенис со всех сторон и начинает массировать его, все существо мужчины наслаждается. Неожиданно он переносится из мира сухих рассудочных мыслей и слов во влажную пещеру чувственности и сладострастия.

Мужской член - самый чувствительный орган его тела. Когда дотрагиваются до члена, то касаются всего существа мужчины, нежат его, возбуждают, наполняют электрическим разрядом удовольствия. Чувства любви и привязанности, так легко отбрасываемые в сторону рациональным мужским умом, неожи­данно пробуждаются благодаря остроте сексуального ощущения.

Войдя в радушно встречающее его влагалище, мужчина испытывает острое удовлетворение от того, что его цель достигнута. Когда его напряжение ослабевает, он автоматически ощущает прилив чувств.

После мгновенного освобождения от напряжения мужчина отступает, чтобы пережить его вновь, а затем рвется вперед, чтобы опять освободиться от него. Это возвратно-поступательное движение, напоминающее движение поршня, увеличивает напряжение и обостряет разрядку. Таким образом напряжение растет до момента оргазма.

Как мужчина ощущает любовь

Как только его мужская сторона успешно завершила работу и он достигает цели, мужчина обращается к “женской” стороне своей натуры и отдается чувствам. Когда мужчина удовлетворил собственные желания, не забыв при этом о партнерше, он может расслабиться и отдаться великолепному ощущению покоя, любви и радости.

В какой-то мере, когда он сам и его партнерша переживают оргазм, мужчина чувствует, что довел свое дело до конца и теперь щедро вознагражден благодарностью и любовью со стороны женщины.

Если мужчина сначала доведет до оргазма женщину, то получит более полный ответ на свою разрядку. После того как женщина пережила пик наслаждения, ей легче разделить с партнером свою любовь. В момент разрядки мужчина способен полнее соединиться с ней и принять ее чувства. Какой бы ни была любовь его партнерши, именно в этот драгоценный момент мужчина в наибольшей степени готов воспринять ее.

Когда мужчина знает, что женщина удовлетворена и благодарна ему, его чувства раскрываются наиболее полно. Больше, чем в любое другое время, мужчина может впустить любовь партнерши в свое сердце, ощутить любовь глубоко в своей душе и вновь подтвердить желание быть вместе с женщиной.

Лечение хорошим сексом

Благодаря хорошему сексу мужчина легко забывает обиды, накопившиеся в его сердце. Лучшего лекарства, чем хороший секс, для мужчины не придумаешь. Иногда терапия или совет требуются для того, чтобы подвести мужчину и женщину к той черте, за которой они смогут пережить хороший секс и сохранить магию страстной любви.

Если пара имеет хороший секс нерегулярно, то мужчине легко забыть, насколько сильна его любовь к партнерше. Он может прекрасно, со всем вниманием к ней относиться, быть ей близким по духу, однако не почувствует той глубокой связи, что была между ними в самом начале.

Без хорошего секса маленькие недостатки партнерши постепенно вырастают в его глазах до гигантских. В отличие от женщины, которой нужно поговорить о чувствах, чтобы испытать еще большую любовь, мужчина может понять, что любит сильнее только благодаря хорошему сексу.

Хотя душевное общение - главное в отношениях и в итоге ведет к хорошему сексу, однако если на протяжении длительного времени женщина не вступает в интимную связь с партнером, то она легко может очерстветь под грузом ответственности. Чувствуя эту ответственность не только за себя, но и за партнера, она забывает о собственных женских ощущениях и сексуальных желаниях. Без романтической поддержки партнера женщина “забывает” саму себя.

Почему женщины получают удовольствие от желания

Чем больше времени в течение дня женщина отдает другим, тем меньше она думает о себе и своих чувствах. Женщина может знать о чувствах других, но забыть о своих собственных.

Точно так же, как мужчина загоняет внутрь свои чувства, женщина игнорирует свои желания и стремления. Повседневные заботы перевешивают ее глубинные сексуальные потребности. Чем сильнее оказываемое на женщину давление, чем больше она загружена, тем сложнее ей расслабиться и наслаждаться простыми житейскими радостями.

Если мужчина сосредоточит свое внимание на женщине, то он даст ей возможность снова стать самой собой. Когда женщина почувствует, что ее на время освободили от заботы о других, она вспомнит о своих сексуальных желаниях. Романтическое внимание мужчины, направленное на то чтобы доставить ей удовольствие, автоматически делает ее более открытой.

Получая от партнера заботу, внимание и чувственную поддержку, женщина начинает осознавать свои сексуальные потребности; женская часть ее натуры начинает требовать своего. Создается впечатление, что женщина даже не сознавала необходимость подобной стимуляции, пока не получила ее. Если ей дать то, в чем она нуждается, то это поможет женщине осознать свои желания, и ей захочется большего.

Например, если мужчина касается тела партнерши в непосредственной близости от эрогенных зон, а потом убирает руку, затем снова касается и снова отступает в ритмичной манере, женщина захочет более настойчивых прикосновений. Опытный мужчина направляет свои ласки туда, где ей было бы приятно их получить, но, подходя ближе, отступает. Такое поведение вызовет в партнерше растущее желание, чтобы партнер коснулся именно этого места. А он как бы дразнит ее, давая немного, а потом отбирая и это.

Так как мужчина ласкает неэрогенные участки ее тела, граничащие с теми местами, которых обычно не касаются, женщине автоматически хочется, чтобы он трогал ее эрогенные зоны.

Во время хорошего секса желание женщины нарастает постепенно. В самом начале ей или ничего не хочется и она притворяется, или ее влечение невелико. Однако, когда желание удовлетворяется, ему на смену приходит более сильное чувство. Таким образом путем постепенного нарастания и ослабления желания женщина может почувствовать максимальную тягу к слиянию с мужчиной, и ее разрядка наступит во время оргазма.

Секрет хорошего секса заключается в том, что мужчина неторопливо дразнит чувственность женщины, обостряя тем самым ее желание. В следующей главе мы остановимся на этом искусстве дразнить.

ГЛАВА 3

Как заставить женщину сходить с ума от желания

Женщинам нравится поговорить, правда, если от них не требуется сразу брать быка за рога. Очень часто, чтобы расслабиться или просто поближе познакомиться с кем-либо, они ходят вокруг да около и лишь постепенно приближаются к главному. Этот пример - отличная метафора для того, чтобы показать, как женщины получают удовольствие от секса. Им нравится, когда мужчина не торопится, а некоторое время ходит кругами.

Пока ее желание и напряжение не станут интенсивными, женщине нравится, чтобы ее ласкали как бы в скрытой манере. Например, прежде чем коснуться ее груди, мужчине следует сделать несколько окольных движений, подбираясь все ближе и ближе. Потом слегка дотронуться до груди и тут же переключиться на плечи, руки, а потом вернуться и начать все сначала. Вместо прямой стимуляции самых чувствительных участков тела, как это любят мужчины, женщина хочет, чтобы с ней поиграли или постепенно подошли к тому месту, где она жаждет ласки. Например, не стоит каждый раз просто снимать с женщины бюстгальтер. Иногда мужчине следует медленно провести пальцем по внутренней его стороне, потом медленно спустить бретельку, выпуская грудь наружу, а потом снова прикрыть ее.

Мужчина может дразнить женщину, чуть побаловав ее ласками, а потом, отступив, снова вернуться на исходные позиции. Повторение этого процесса лишь разжигает в ней потребность близости. Нарастающая страсть доставляет большое удовольствие как ей, так и ему. Как только мужчина понимает, что он возбуждает женщину, то начинает сдерживать собственную страсть, чтобы заставить партнершу еще больше сгорать от желания.

Женщине нужно расслабиться

Как правило, мужчины не осознают женского желания расслабиться и медленно приступить к сексу. Они, напротив, готовы сразу ринуться в бой, потому что для расслабления им нужна именно разрядка. В отличие от мужчин большинству женщин требуется сначала понежиться, и только потом они смогут насладиться хорошим сексом.

Любовная игра и предварительные ласки дают женщине время, чтобы постепенно отпустить тормоза. Медленные ритмичные прикосновения, поглаживания, массаж неэрогенных зон постепенно пробуждают жажду интенсивных ласк более чувствительных мест. Прежде чем мужчина сможет удовлетворить женщину, ей требуется прелюдия.

В большинстве книг о сексе вы найдете совет: женщину можно подготовить к сексу при помощи пенной ванны и приглушенного света. Пока я не понял различия между мужчинами и женщинами, для меня этот совет оставался загадкой. Если я долго буду нежиться в теплой ванне, то, скорее всего, усну. Но теперь-то знаю, что женщина может наслаждаться долгой теплой ванной.

Расслабление и мягкое поглаживание “вокруг да около” - это основа женского возбуждения. Медленно проводя пальцем по контурам ее тела или касаясь их легкими поцелуями, мужчина разбудит наиболее эрогенные зоны женщины, которые потребуют ласки.

Любовник с неторопливыми руками

Когда я расспрашивал женщин о том, чего им больше всего хочется от мужчины, они, повторяя слова популярной песенки, говорили мне, что им хотелось бы любовника с неторопливыми руками. Медленный процесс увеличивает желание женщины, поэтому, когда его пальцы или язык касаются ее груди, соски напрягаются и требуют продолжения ласки. Если мужчина ласкает внутреннюю поверхность ее бедер, половые губы, клитор и влагалище, она, уже влажная и горячая, ждет дальнейших прикосновений. Когда женщину стимулируют таким образом, ее удовольствие поднимается из самых глубин ее существа.

Мужчина устроен совсем по-другому. Непосредственная стимуляция пениса резко увеличивает его наслаждение. Многие женщины этого не понимают, слишком оттягивая момент, когда следует прикоснуться к гениталиям и ласкать их, что раздражает мужчину. Если женщина испытывает при этом дискомфорт, она может просто лечь сверху на партнера, надавливая своим весом на его пах.

Поскольку мужчины отличаются от женщин своим сексуальным поведением, им не следует слишком торопиться. Когда мужчина осознает, насколько) хорошо во время прелюдии чувствует себя женщина, то постепенно у него выработается инстинкт, и он, чтобы “разогреть” женщину, подождет с прямой стимуляцией. Иногда может сложиться впечатление, что длительная подготовка не сработает, но в конце концов удовольствие женщины станет острее. Если мужчина потратит немного больше времени, чтобы разжечь желание партнерши, оба они в итоге получат максимум удовольствия.

Ходить вокруг храма

Некоторые древние храмы посвящены культу женского воплощения Бога. Согласно одному из ритуалов, вы можете попасть в храм Богородицы только после того, как трижды обойдете вокруг него. Тот же самый принцип применим к любви и обожанию женщины во время близости.

Прежде чем коснуться партнерши или войти в нее, мужчина должен подготовить женщину. Например, целуя ее, не следует сразу же оккупировать рот партнерши своим языком. Вместо этого запечатлейте на ее губах несколько легких поцелуев и, лишь почувствовав встречное желание, начните ласкать ее рот языком. Вы испытаете потрясающее ощущение, если сначала сделаете им внутри круговое движение, прежде чем проникнете глубже.

Касаясь груди, а затем и сосков, тоже следует описать сначала пальцем круг. Затем можно сделать медленное движение вниз от шеи к груди, а потом убрать руку. Потом ритмичным движением, то подбираясь ближе, то отступая, мужчина прикасается к груди.

Начиная ласкать грудь, можно легко двигать рукой вперед-назад, сложив ладонь чашечкой и поддерживая периодически грудь снизу, как это делает бюстгальтер. Движение напоминает качели. В конце концов мужчина начинает то сжимать, то отпускать грудь. Таким образом происходит медленное и многократное усиление и ослабление стимуляции.

Есть один прием, который любой мужчина может освоить. Это освобождение от бюстгальтера. Много лет назад, когда я пытался снять с партнерши эту деталь туалета, я буквально сражался с застежками. Секс неожиданно приобрел крайне грубый характер. Да и откуда парню знать, как это снимать, если он сам никогда в жизни ничего подобного не носил?

Эту проблему очень легко решить. Как-нибудь, когда вашей жены не будет поблизости, найдите ее бюстгальтеры и несколько минут поизучайте, как устроены различные их модели. Уверяю, за короткое время вы станете специалистом. Существуют три основных типа застежек: действующие по принципу вверх-вниз, вперед-назад и застежка спереди. Попрактикуйтесь расстегивать их одной рукой. Действие не должно требовать усилий. Потом повторите упражнение с закрытыми глазами.

В следующий раз во время близости ваша жена будет приятно удивлена, когда вы спокойно и уверенно снимете с нее бюстгальтер. Женщинам нравятся уверенные в себе мужчины. Это та самая область, где мужчина точно должен знать, что делать. Пока он расстегивает ее лифчик одной рукой, партнерша начинает таять и подчиняется его знающим, уверенным прикосновениям.

Как увеличить желание

Для того чтобы увеличить желание партнерши, мужчина может избрать следующий путь: ласкать неэрогенные зоны ее тела, потом возвращаться к груди, снова отступать и вновь возвращаться. Вернувшись в очередной раз, он может коснуться соска. Но не прямо, а лишь слегка задеть его, будто случайно. Это пробудит в женщине желание дальнейших ласк.

Снова сосредоточив внимание на груди, мужчине следует несколько раз обвести ее пальцами. Раз десять (если партнер будет терпелив). Только тогда это даст нужный эффект.

Дотронувшись до соска, можно легко касаться его, как бы играя. Все должно выглядеть так, словно в распоряжении мужчины очень много времени. Как только сосок станет напряженным, его можно нежно лизнуть или начать посасывать. Женщина будет особенно возбуждена, если мужчина начнет одновременно сосать ее сосок и поглаживать клитор.

Как снять с нее трусики

Мужчина должен касаться промежности женщины, когда, по его мнению, она уже влажная. Иногда хорошо провести пальцем по внутренней стороне трусиков и только потом дотрагиваться до половых губ.

Женщина испытывает возбуждение, если партнер не сдергивает ее нижнее белье резко. Вместо этого он может чуть приспустить трусики, потом снова натянуть повыше.

Вместо того чтобы стаскивать их, мужчина может касаться тела женщины по внутреннему краю трусиков, сначала сзади, потом спереди, затем вдоль всей окружности по бедрам. Дальше можно просунуть пальцы внутрь между ногами женщины и ощупать ее волосы и плоть.

Убедившись, что женщина уже влажная, мужчина может снять с нее трусики. Или опять же немного повременить, давая партнерше понять, что он контролирует свою страсть.

Даже если его собственное желание нарастает, мужчина может ждать. Это сдерживание помогает женщине почувствовать себя свободнее и увереннее. Вместо того чтобы снимать трусы, мужчина может обхватить ладонями ее ягодицы и убрать их в ложбинку между ними; затем начать ласкать ягодицы и внутреннюю поверхность бедер.

Наконец он может снять трусики и начать поглаживать внутреннюю поверхность бедер и круговыми движениями водить пальцем снаружи по волосам, прежде чем коснуться клитора.

Прикосновение к ее клитору

Очень часто мужчины забывают о стимуляции клитора. На моих консультациях мне нередко приходилось выслушивать жалобы женщин на то, что партнер не ласкает ее в этом месте или же стимулирует его недостаточно. Многие женщины воспринимают такое поведение как свидетельство мужского невнимания.

Это суждение ошибочно. Мужчина забывает коснуться клитора только потому, что инстинкт не подсказывает ему, насколько это важно для женщины. Предлагаю вашему вниманию некоторые способы, которые помогут мужчине не забывать об этом. Мои собственные наблюдения и данные большинства трудов по сексологии показывают, что, по оценкам женщин, в девяноста восьми случаях переживаемый ими оргазм - прямое следствие стимуляции клитора.

Мужчины, представьте себе секс без стимуляции пениса. Не очень-то весело, правда? Точно так же женщине, чтобы наслаждаться хорошим сексом и достичь оргазма, необходима стимуляция клитора от пяти до пятнадцати минут.

Достаточно часто во время консультаций муж заявляет мне, что делает это в течение пяти или десяти минут. Но тем не менее его жена в частной беседе говорит, что это бывает крайне редко, а если и случается, то не более одной-двух минут.

Я заверяю ее, что муж на самом деле считает, что прошло больше времени, и учу, как добиться желаемого. Приняв сначала мужскую тенденцию забывать о ее потребностях, женщина потом все же сможет получить то, чего хочет. Но если она станет сердиться на своего партнера, то ему сложнее будет услышать и выполнить ее требования.

Уделите женщине побольше времени

Если мужчина недостаточно долго стимулирует клитор женщины, то я предлагаю ей в этом случае самой это сделать. Партнер получит ясный сигнал, но не почувствует, что его контролируют, критикуют или поправляют. Как только мужчина поймет, сколько удовольствия доставляет женщине этот процесс, он автоматически станет уделять ему больше времени.

Есть еще один способ показать мужчине, какие именно ласки ей приятны. Вместо того чтобы молча и терпеливо сносить то, что делает партнер, женщина может сама ласкать себя так, как ей хотелось бы, чтобы он это делал. В подобной ситуации мужчине остается лишь обняться с подушкой и внимательно смотреть и учиться.

Мужчина также может научиться долгой интерлюдии к сексу путем хронометрирования. Звучит, конечно, не очень романтично, зато дает эффект. Я рекомендую мужчине незаметно поставить часы около кровати. Он может незаметно взглянуть на них и засечь время, лаская половые губы и клитор партнерши.

Очень часто мужчины с удивлением обнаруживают, что в моменты возбуждения они словно живут в другом временном пространстве. Им кажется, что прошло не менее десяти- пятнадцати минут, а по часам видно, что на стимуляцию ушла всего пара минут.

Заставив себя продлить этот процесс до пятнадцати минут, мужчина начнет по-настоящему давать женщине то, в чем она нуждается. Когда партнерша подготовлена подобным образом, она лучше примет мужчину во время самого коитуса.

Умелая стимуляция

Опытная женщина стимулирует непосредственно самые чувствительные и эрогенные зоны мужчины - пенис и мошонку. Когда эти участки чувствуют возбуждение, то и все его тело начинает постепенно пробуждаться и жаждет прикосновения руки, языка и такой же стимуляции. В этот момент женщина может вести ту самую тактику игры, которая возбуждает ее саму. Просто с мужчиной трюк состоит в том, что начинать стимуляцию следует с его самого чувствительного и жаждущего разрядки органа.

Умелый же любовник будет ласкать наименее эрогенные зоны женщины. Сначала он коснется волос, поцелует ее в губы, не используя язык, обнимет, коснется ног женщины, но не внутренней поверхности бедер, затем проведет рукой по спине, ягодицам. Потом нежно прижмется к партнерше всем телом, двигаясь вверх и вниз, круговыми движениями, касаясь ее сво­ими гениталиями.

Постепенно лаская все участки ее тела или ритмически надавливая на зоны, близкие к эрогенным, мужчина пробуждает самые чувствительные места и заставляет их жаждать новой ласки. Затем приблизится к ее зонам чувственности и несколько раз повторит стимуляцию.

Овладев искусством медленного возбуждения партнерши, мужчина может быть уверен, что он знает, как свести партнершу с ума от страсти. Одна эта уверенность уже возбуждает женщину. В следующей главе мы остановимся на том, каким образом сексуальная уверенность может возрасти.

ГЛАВА 4

Сексуальная уверенность

Сексуальная уверенность - самый возбуждающий фактор как для мужчин, так и для женщин. Женщина возбуждается, когда чувствует, что ее партнер уверен в своей способности удовлетворить ее. Эта уверенность доказывает ей, что он знает, как себя вести, может всегда придумать еще что-то, если какой-то прием не сработал. Мужчина тоже возбуждается, когда женщина уверена в себе, но совершенно по-другому.

Сексуальная уверенность является самым возбуждающим фактором.

Когда мужчина чувствует, что женщина в нем уверена, он загорается еще больше. Его возбуждает, если в глазах партнерши он может прочесть, что та не сомневается в своем мужчине, который не ошибется, и что ей хочется заняться с ним любовью.

Однако в случае, когда женщина слишком уверена в своей способности заставить мужчину сходить с ума от желания, это может испугать его. Мужчина начнет задумываться, сможет ли он продержаться настолько долго, чтобы удовлетворить ее. Вне всякого сомнения, для самой женщины уверенность в собственных силах будет только благотворной, но главное для нее - удовлетворить мужчину, помогая ему добиться успеха и вселяя в него уверенность, что он доставит ей сексуальную радость.

Обучение сексу

Прежде чем начать вести семинары по сексологии, я в течение девяти лет был монахом. В лоне церкви я преподавал религиозную философию и медитацию. Когда мне исполнилось двадцать семь, моя жизнь в корне изменилась. Я оставил монашество, вернулся в мир и начал снова заниматься сексом.

В первые годы после воздержания я походил на человека, набросившегося на пищу после длительной голодовки. Я сгорал от желания наверстать упущенное. Мои мысли были заняты только женщинами. Я занимался любовью вместо завтрака, обеда и ужина. Иногда после нескольких часов секса мне становилось так плохо, что при ходьбе возникало ощущение, будто между ногами у меня шары для боулинга.

Я читал о сексе все, что только находил, и занимался любовью так часто, как только мог. Мне хотелось узнать по возможности больше. Наконец я начал готовить докторскую диссертацию по психологии и сексу.

Находясь в постели с женщиной, я объяснял ей, что монашествовал в течение девяти лет и только сейчас познаю радости секса. Я просил партнершу рассказать мне о ее теле и пояснить, что доставляет ей наибольшее удовольствие.

Такой подход приносит потрясающий эффект. Женщины ничего не имели против моего сексуального невежества, поскольку я был монахом. Они возбуждались, рассказывая о том, что они предпочитают в сексе. Да и сам я узнал очень много.

Примерно через пару лет интенсивного сексуального экспериментирования в соответствии с разнообразными старинными мировыми традициями мы с моей партнершей одновременно начали преподавание курса сексологии и духовности. Нам вдвоем удавалось легко затеять дискуссию о том, что приносит удовольствие и мужчинам, и женщинам. Во время семинаров многие участники рассказывали о том, благодаря чему момент близости стал для них памятным и наоборот, из-за чего они хотели бы забыть его.

Все только выиграли от этого обсуждения. Хотя я вел дискуссию, но и сам одновременно учился, вел записи и потом проверял неко­торые теоретические вещи в постели с моей партнершей.

Почему разговоры не всегда приводят к цели

Большинство мужчин никогда в своей жизни не были монахами, но тем не менее им неловко спросить у женщины, что ей доставляет наслаждение в сексе. И не только потому, что мужчина считает себя экспертом в этой области. И женщине хочется, чтобы ее мужчина был специалистом. Она ожидает от него интуитивных знаний. Кроме того, женщина может сопротивляться разговорам на эту тему, желая, чтобы близость стала чем-то вроде совместного открытия, а не точной формулой.

В глубине души женщина может считать, что если ее партнер настоящий мужчина или страстно ее любит, то он будет знать, как себя вести. Подобные размышления дают пищу романтическим фантазиям, но не обеспечива­ют хороший секс. Добавлю также, что женщины обычно боятся открыть свои желания из страха перед суровой оценкой или отказом партнера исполнить ее просьбу. По многим причинам секс лишается части своего романтизма, если женщина должна говорить мужчине, что ему надо делать.

Хотя многие книги о сексе указывают на важность разговора о сексуальных пристрастиях или неприятиях, как правило, пары этого не делают. В нашем обществе люди обычно очень закомплексованы, когда дело доходит до подобных разговоров, поэтому обсуждение традиционно начинается лишь в случае возникновения проблем. Неудовлетворенный партнер или партнерша начинают говорить о том, что их не устраивает, но другая сторона обычно плохо воспринимает это. Вместо того чтобы доставить друг другу несколько приятных минут, слова звучат как критика или упрек, и отчасти так оно и есть.

Мужчины особенно чувствительны к такого рода замечаниям. Когда женщина говорит им о том, чего ей не хочется или что ей не нравится в сексе, мужчины на самом деле слышат: “Ты недостаточно хорош. Другие мужчины знают, как взяться за дело, а ты почему не можешь? Что-то с тобой не так?”

Ирония в том, что мужчина, который, как считается, должен быть экспертом в сексе, не вправе задавать партнерше вопросы о ее пристрастиях, чтобы побольше о ней узнать. Так же как женщины иногда чувствуют необходимость изобразить оргазм, чтобы понравиться партнеру, так и мужчинам приходится симулировать свою уверенность, желая предстать перед женщиной плейбоем. Многие мужчины хотят узнать побольше, но не знают, как заго­ворить о сексе, чтобы не показаться полными невеждами.

Как сделать легкими разговоры о сексе

Одним из путей преодоления этого пробела в общении может стать совместное прочтение и обсуждение книг о сексе. Гораздо легче затронуть вопрос секса, если ваш партнер не чувствует ваших упреков за то, что он недостаточно хорош. Когда вы слышите что-то понравившееся вам, отзовитесь коротким “гм” или глубокомысленным “гммм”, намекая таким образом партнеру или партнерше на то, чего бы вам хотелось.

Неважно, как много мы знаем о сексе, понимание различий между мужчинами и женщинами дает совершенно новый взгляд на вещи. Тогда у нас возникает гораздо большее желание дать партнеру то, что ему нужно.

Иногда, говоря о сексе, о том, как суметь доставить партнеру наибольшее наслаждение, я прошу аудиторию аплодировать, когда сказанное мною нравится им и кажется справедливым. Мужчины удивляются, если женщины на определенные реплики аплодируют громче них, и наоборот. Но главное муж не принимает все на свой счет, когда его жена хлопает в ладоши вместе с остальными женщинами. Кроме того жена аплодирует в понравившемся ей месте, не жалуясь на него. Ей не приходится прямо говорить ему о своих потребностях, и мужу достаточно понаблюдать за ее реакцией.

При восстановлении обратной связи таким безобидным способом многие пары, давно не вступавшие в близкие отношения, вдруг начинают переживать хороший секс. Именно так, узнавая о своих различиях с партнером, мужчины и женщины лучше их осознают и проявляют больше желания сделать секс хорошим и для себя, и для партнера.

Каждая женщина неповторима

Не только мужчины и женщины не похожи друг на друга, но не найти и двух одинаковых женщин. Мужчина может понять, что на самом деле нравится женщине лишь после обсуждения этого вопроса. Но с целью еще больше все запутать природа устроила так, что не только каждая женщина неповторима, но и ее вкусы с течением времени способны меняться, а потом снова возвращаться к старым и привычным. И если технику секса вообще, и разнообразные приемы в частности, можно обсудить на страницах книги или во время семинара, то об индивидуальных особенностях вашей партнерши этого не скажешь.

Не найти двух одинаковых женщин.

Сэм касался клитора женщины только слу­чайно. Когда его партнерша возбуждалась, он понимал правильность действий, однако не сознавал, что именно он делает правильно. Поэтому, когда Сэм стал больше доверять мне, я посоветовал ему попросить его партнершу Эллен потратить пять минут на то, чтобы рассказать ему о своем теле. Я также рекомендовал завести разговор об этом между прочим, не пытаясь достичь возбуждения.

Очень сухо, без всякого налета чувственности, Эллен коротко рассказала своему партнеру, что ей больше всего нравится. Сначала она немного смущалась, но Сэм заверил ее, что это ему очень поможет. Спустя многие годы он мог точно повторить сказанные ею тогда слова.

Ясно понимая особые пристрастия женщины в сексе, мужчина может расслабиться. Тем не менее ему не следует механически претворять в жизнь ее предложения каждый раз, когда они занимаются любовью. Просто знание предпочтений партнерши дает ему уверенность, и он будет каждый раз пробовать нечто новое в постели. Если что-то не срабатывает, партнер знает, что в любой момент может вернуться к тому, что женщине нравится больше всего. Такого рода уверенность помогает мужчине быть спокойным во время близости, проявлять творческий подход и действовать спонтанно.

Книга любви

Отвечая на просьбу Сэма, Эллен спросила:

- Ты хочешь получить книгу о том, как заниматься со мной любовью?

Сэм с улыбкой подтвердил это.

В интимной обстановке их спальни Эллен сначала немного рассказала о том, какие именно ласки и в каких местах доставляют ей наибольшее удовольствие. Потом Сэм попросил показать ему, какое именно прикосновение между ног ей нравится. Эллен начала показ в своего рода клинической манере. Она не стремилась стимулировать себя, а только хотела продемонстрировать ему ее любимые дви­жения.

Посмотрев какое-то время, Сэм нагнулся поближе и повторил ее движения, стараясь научиться. Он стремился ясно запомнить, как именно выглядят ее гениталии, когда она лас­кает сама себя, чтобы с тойже нежностью повторить движения, уже не глядя.

Для тренировки они использовали зеркало. Сэм лег рядом с Эллей и начал ласкать ее одной рукой, другой придерживая зеркало. Касаясь ее гениталий, он наблюдал свои движения в зеркале. Позже, когда они занимались любовью и Эллен стонала от возбуждения, Сэм знал, что именно доставляет ей удовольствие, поскольку мог ясно представить себе, что делают его руки и каких мест они касаются.

Во время этого разговора Сэм осторожно изучил половые органы Эллен, особенно клитор. Так как теперь партнер знал, где именно находится этот чувствительный бугорок, женщина могла быть уверена: она всегда получит необходимую ей стимуляцию. Но главное, Сэм точно знал, что именно он делает.

Так как это существенно улучшило их поло­вую жизнь, я предложил Сэму еще раз спросить Эллен, что ей нравится больше всего, но уже после хорошего секса. В то же самое время я предупредил Эллен о том, что ей следует проявить осторожность и не слишком сосредоточиваться на своих предпочтениях, чтобы партнер не воспринял ее слова в качестве критики.

Если Сэм спросит о чем-то, а Эллен останется недовольна каким-то приемом, то я посоветовал ей, не вдаваясь в детали, выждать немного, чтобы у партнера создалось впечатление, будто она подыскивает слова помягче, дабы сказать о том, что ей не нравится. Такое поведение позволяет легче воспринять отрицательный ответ.

Иногда Эллен может сказать: “Было неплохо”, или “Все в порядке”, но без всякого энтузиазма. Сэм ясно поймет, что его прием не сработал. Если она испытала какой-то дискомфорт, то ей следует заметить: “Я что-то не в восторге”. Такого рода осторожные коммен­тарии дадут партнеру возможность свободно задавать вопросы и в будущем.

Спрашивая время от времени Эллен о ее пристрастиях, Сэм тем самым позволяет ей разделить с ним радость новых открытий в сексе, давая понять партнерше, что ее мнение ему не безразлично. Таким же образом Сэм ставит Эллен в известность, когда ее то или иное конкретное действие доставляет ему удовольствие.

Время для разговоров о сексе

Совершенно неромантично во время близости спрашивать женщину о том, что ей нравится. Об этом лучше поговорить либо после секса, либо в любой другой раз, когда вы не собираетесь заниматься любовью. Во время близости женщина хочет только одного - почувствовать сильнее, дать своим ощущениям воз­можность полнее раскрыться.

Чтобы собрать информацию о том, что женщине нравится в постели, мужчине следует хорошенько наблюдать за ее реакцией во время близости. Ему нужно, чтобы партнерша словами выразила свое удовольствие. Таким образом возникает обратная связь, необходимая мужчине для понимания того, как наиболее полно удовлетворить партнершу. Женщина может даже в большей мере наслаждаться сексом, чем она выражает это вслух.

Мужчина, конечно, может задать прямой вопрос, но в идеале это следует сделать, если секс оказался хорошим. Другой удобный спо­соб поинтересоваться мнением партнерши - комментарии к прочитанному, прослушанная лекция или сцена из кинофильма.

Такого рода разговоры должны вестись непринужденно и не слишком прямолинейно. Например, мужчине не стоит записывать высказанные партнершей желания, а потом заявлять: “Отлично, итак, сначала тебе хочется этого, потом этого, а затем я должен сделать вот это”.

Для женщины такой подход слишком техничен. Ей нужно ощущать, что, когда мужчина занимается с ней любовью, он выражает свои чувства, а не следует заданной формуле.

Во время секса играем в “холодно-горячо”

Мужчины особенно чувствительны к обратной сексуальной связи. Когда мужчина слышит от женщины предложения или, чего доброго, требования, то может подумать, что его поправляют или критикуют, а для большинства представителей сильного пола это очень трудно пережить.

Как же помочь вашему партнеру, не обидев его при этом?

В детстве вы наверняка играли в игру, в которой требовалось найти спрятанный предмет. Помочь ищущему можно было только подсказками “холодно” - “горячо”.

Когда игрок приближался к предмету поисков, ему говорили: “Теплее”, а когда удалялся, то поправляли: “Холоднее”. Подобным же образом женщина может подсказывать и во время близости: “Вот теперь уже теплее” или: “А сейчас холоднее”.

Эти подсказки невероятно важны. Ситуация напоминает игру в “жмурки”, когда у мужчины на глазах плотная повязка и он нуждается в подсказках партнерши, чтобы найти дорогу. Каждый раз, прикасаясь к ее телу, ему очень важно понять, “горячо” или “холодно”. Обратная связь нужна мужчине для того, чтобы постепенно узнавать тело партнерши.

Иногда женщина может наслаждаться в сексе фазой релаксации, то есть расслабления, но ничем не показывая, какое спокойствие она испытывает. Ее молчание может ввести мужчину в заблуждение, поскольку он считает, что не стимулирует ее так, как нужно, и партнерша не получает желаемого. Решить проблему очень просто, стоит лишь женщине сказать, что она наслаждается покоем. “Мне так хорошо. Мне нравится просто немного побыть в твоих объятиях” или: “Приятно немного расслабиться и насладиться твоим прикосновением”. Это придаст партнеру терпения и уверенности, столь необходимых ему для продолжения секса.

Как указать партнеру нужное направление

Когда мужчина делает нечто такое, из-за чего партнерша испытывает чувство диском­форта, лучше всего указать ему нужное направление действий, чтобы доставить ей больше наслаждения. В сексе, как и в любой другой сфере отношений между партнерами, современный подход предписывает помогать человеку добиться успеха, а не сосредоточивать внимание на ошибках.

В сексе женщина может просто положить руку партнера туда, куда бы ей хотелось, и дать понять, что это ей нравится. Мужчина быстро сообразит. Если партнерша хочет что-то сказать, то в идеале следует произнести: “Мне это нравится” вместо: “Мне это не нравится”.

Десять фраз, которые говорить не надо

Когда женщина интуитивно не понимает, насколько мужчина чувствителен в сексе, она может непреднамеренно сбить его возбуждение следующими фразами:

1. “Ты это делаешь неправильно”.

2. “Мне это не нравится”.

3. “Ух! Как больно!”

4. “Не прикасайся ко мне так”.

5. “Щекотно”.

6. “Только не так”.

7. “Не сейчас”.

8. “Не здесь”.

9. “Я не готова”.

10. “Что ты делаешь?”

Такого рода обратная связь может моментально “выключить” мужчину. Только что он был возбужден и вот уже полностью сник.

Почему у мужчины снижается возбуждение

Очень часто во время секса единственная цель мужчины - доставить удовольствие своей партнерше. В эти моменты он наиболее чувствителен к ее отрицательной реакции. Если мужчина совершает какую-то ошибку и понимает, что его критикуют, то женщине остается только одно: сообразить, что его чувствам нанесен удар и партнеру требуется просто немного времени, чтобы возбудиться снова.

Приведу пример того, как женщина непреднамеренно может спровоцировать снижение возбуждения у партнера. Занимаясь любовью с Джеком, Энни постоянно повторяла: “Не так”, “Мне это не нравится”, “Ты меня щекочешь”. Наконец после трех подобных “ударов” Джек вышел из игры. Он неожиданно остановился. В мгновение ока все его чувства улетучились. Влечение к Энни пропало, возбуждение снизилось до нулевой отметки.

Она спросила:

- Что случилось? Джек молчал.

Через несколько минут Энни задала следующий вопрос:

- Разве мы только что не занимались любовью? Он ответил:

- Занимались.

Тогда партнерша поинтересовалась:

- И что продолжения не будет?

- Нет, - буркнул Джек, отвернулся от нее и заснул.

На консультации я посоветовал Джеку поговорить с Энни о том, что произошло. И он сказал ей:

- Когда мы занимаемся с тобой любовью, я очень остро чувствую некоторые моменты. Я бы предпочел, чтобы ты сама направила мою руку туда, куда тебе хочется, а не говорила о том, что тебе не нравится. Если я тебя щекочу, просто убери мою руку и постарайся не смеяться, особенно когда я серьезно настроен. Если мое прикосновение щекочет тебя, то ты можешь прижать мои пальцы, давая тем самым понять, что мне следует надавить сильнее, а не продолжать легкие касания.

К удивлению Джека, Энни оказалась очень восприимчивой к его словам, и он высоко оценил это. Впоследствии, если Энни случайно говорила то, что снижало его возбуждение, Джек изо всех сил старался не замечать и пропускать это мимо ушей.

Даже если возбуждение мужчины снижается на какой-то момент, то, будучи уверен, что все в порядке, партнер вскоре вернется в свое состояние. Останавливаться и обсуждать причины, по которым мужчина потерпел временное фиаско, не следует. Это, как правило, не дает нужного эффекта.

Лучше звуки, а не фразы

Для установления обратной связи в сексе женщине лучше использовать звуки, а не фразы. Развернутое предложение партнерши сигнализирует мужчине, что она все еще во власти рассудка, а не во власти тела. И это может снизить его возбуждение.

Иногда партнерша может сказать какую-то фразу, вычитанную в романах, например: “Когда ты прикасаешься ко мне, мне так хочется, чтобы ты вошел в меня”. Для мужчины это мо­жет прозвучать совершенно иносказательно: “Боже, ну и здоров же твой твердый член”, а не как выражение ее подлинных чувств. Намного лучше ограничиться или глубоким звуком “уххх” или высоким звуком “охх”. Чувственного выражения реакции женщины на его прикос­новения мужчине вполне достаточно.

Когда во время близости женщина произносит какую-то фразу, это может быть вызвано ее реакцией на слова партнера. На женщину производит большое впечатление, если партнер, находясь в возбуждении, может еще и разговаривать с ней.

Но в основном, когда его член находится в состоянии эрекции, мужчина все же предпочитает молчать. Даже если он и может разговаривать, то не делает этого. Мужчине не нравится, когда так поступает партнерша, поэтому он считает, что и она против его “болтовни”.

Однако, разговаривая во время близости с женщиной, мужчина не только увеличивает возбуждение партнерши, но и способствует росту ее самоуважения, а также помогает ей полюбить свое тело.

Двадцать возбуждающих фраз

Существуют определенные фразы, которые могут помочь мужчине удовлетворить женщину при условии, что они выражают его истинные чувства. Не следует ими пользоваться только ради возбуждения женщины. Очень важно, чтобы эти фразы стали выражением его подлинных ощущений, о которых он, вероятно, не считает нужным говорить. Предлагаю вам список двадцати таких фраз:

1. “Ты так красива”.

2. “Ты воплощение моей мечты”.

3. “Я так тебя люблю”.

4. “Я хотел бы прожить с тобой всю жизнь”.

5. “Ты так меня возбуждаешь”.

6. “Твои груди меня возбуждают”.

7. “Я наслаждаюсь, прикасаясь к твоей нежной коже”.

8. “Мне нравится держать тебя в объятиях”.

9. “Я люблю твою грудь”.

10. “Я люблю твои ноги”. И. “Твоя грудь великолепна”.

12. “Твои губы совершенны”.

13. “Ты такая приятная на ощупь”.

14. “Ты такая горячая”.

15. “Ты такая вкусная”.

16. “Ты такая влажная”.

17. “Я весь твой”.

18. “Вся моя любовь принадлежит тебе”.

19. “Мне нравится заниматься с тобой любовью”.

20. “Я очень хочу тебя”.

Эти фразы, произнесенные громко или шепотом на ухо, помогут женщине почувствовать себя любимой, что откроет дорогу ее самым сокровенным сексуальным желаниям.

Женщины всегда награждали меня бурными аплодисментами, когда я перечислял эти фразы. Особенным успехом пользовались слова о груди. Мужчины не понимают, что женщинам требуется постоянно слышать такие слова. Мужчина может чувствовать во время секса, что грудь его партнерши великолепна, но ему и в голову не приходит, что ей хочется услышать его признание. Он ошибочно полагает, что достаточно касаться груди.

Менеджер магазина женского белья рассказал мне одну историю. Когда группа женщин, которым было за шестьдесят, делала покупки, одна из них примерила очень сексуальный образец. Остальные стали качать головами и говорить, что она не станет этого носить. Тогда эта покупательница очень уверенно ответила:

Когда вы в комнате единственная обнаженная женщина перед ним, вы стоите миллион долларов.

Замечание ее спутниц ясно доказывает, насколько мало женщинам известно о мужчинах. Если мужчина любит вас, и чем острее его возбуждение, тем более совершенным в его глазах становится ваше тело. Во время близости любящий мужчина в последнюю очередь подумает о том, насколько заплыли жиром ваши бедра.

Когда мужчины засматриваются на других женщин

Если в комнату входит женщина с великолепным телом, все мужчины, словно в трансе, провожают ее взглядами, а прочие дамы вспоминают, что их данные куда скромнее. Для женского самосознания это может оказаться тяжелым ударом. Выражая словами свою любовь к женщине, когда она лежит обнаженная в ваших объятиях, вы не только возбуждаете ее, но и помогаете почувствовать, что у нее красивое тело. И она благодарна судьбе за то, что на­ходится рядом с таким любящим мужчиной.

Инстинкт не подсказывает женщине, что тот же самый, не спускающий глаз с незнакомки мужчина, когда любит и хочет партнершу, оказывается в полной власти женственной красоты ее тела вне зависимости от того, на какую оценку женщина может претендовать по шкале чужих взглядов.

Когда мужчина любит женщину и она проявляет свою женственность в их отношениях, его тянет к самой женщине, а не к ее телу. Чем сильнее, тем более красивым кажется ему ее тело. Чисто физическое же влечение очень быстро сгорает, словно спичка.

Мужчины любят глазами

Женщинам важно понять, что мужчин в первую очередь привлекает внешность. Мужчина видит красивую женщину, и ему инстинктивно хочется взглянуть на ее тело. У женщины при виде привлекательного мужчины может возникнуть желание познакомиться с ним, но вовсе не из-за его внешности. И ее не одолевают непременно мысли о его теле.

Как правило, женщины неправильно понимают мужчин и считают, что они поверхностны, что их в первую очередь привлекают физические данные. Они не знают, что мужчины тоже хотят познакомиться, но начинают они с тела.

В большинстве случаев мужчину прежде всего привлекает внешность, тогда как женщин - личность мужчины. Постепенно с развитием отношений мужчину начинают все больше интересовать чисто человеческие качества женщины. А женщину, которая влюбляется в мужчину все сильнее, напротив, привлекает и возбуждает и его тело.

Даже если в самом начале отношений мужчина не слишком уверен, что тело партнерши его полностью удовлетворяет, узнавая женщину ближе и начиная глубже любить ее, испытывает ощущение, что ее тело для него великолепно. Мужчине легко поддаться стереотипам общественного восприятия женской красоты. Он сравнивает женщину с тем, что видит на экране телевизора и в журналах. К счастью, когда он возбужден и его любовь к женщине растет, очарование канонов красоты рассыпается в прах, и он способен полностью оценить привлекательность любимой.

Поэтому во время близости партнеру следует убедить женщину, говоря ей нежные пустячки, насколько ее тело прекрасно в его глазах. Это освободит от власти навязываемых канонов не только его, но и ее.

Простое решение

Не зная механизма влечения мужчины, женщина инстинктивно начинает ощущать свою непривлекательность, когда ее партнер заглядывается на другую женщину, и обижается на него. Но эту проблему можно очень легко решить.

Женщина должна признать естественным требование природы, когда мужчина обращает внимание на внешнюю привлекательность других женщин. Однажды мы с Бонни поднимались в лифте вместе с солидного возраста супружеской парой и девятнадцатилетней топ-моделью в полосатом бикини. Даже нашим женам было трудно удержаться от взглядов. Когда мы выходили из кабины, пожилая дама сказала му­жу:

- Джордж, можешь смотреть, но только не возбуждайся!

Естественность поведения и понимание чувств вашего партнера - вот ответ на этот вопрос. Когда, случается, я обращаю внимание на другую женщину и смотрю на нее с удовольствием, то никогда не забываю потом посмотреть на жену с особенной нежностью. Таким образом я словно говорю: “Да, это была красивая женщина. Ох, и люблю хорошеньких. Ну и счастливчик же я, что женился на такой красавице. Я хочу быть только с тобой.”

Поворачиваясь к жене, я заверяю ее, что она - единственная для меня. Вместо того чтобы обидеться, Бонни станет теплее ко мне относиться.

Время, время и еще раз время

Если мы хотим, чтобы уверенность росла, а страсть со временем не угасала, мы должны не торопиться, занимаясь любовью. Если мужчине обычно требуется всего несколько минут стимуляции, чтобы достичь оргазма, то женщине, как правило, нужно намного больше времени. Понимая это, мужчина может быть уверен, что делает все правильно, даже если его партнерша гораздо медленнее возбуждается и получает разрядку.

Временной фактор - основополагающий в различии сексуального поведения мужчин и женщин. Биологически мужчина устроен так, что он достигает возбуждения очень быстро, словно вспыхнувший факел, тогда как женщина медленно и постепенно доходит до пика возбуждения.

Сколько ВСЕ-ТАКИ времени?

В основном мужчине нужно две-три минуты стимуляции, чтобы достичь разрядки. Это, как правило, очень простой процесс. Все так же просто, как потрясти банку с пивом, а потом дать ей взорваться!

Чтобы женщина получила оргазм, ей обычно требуется в десять раз больше времени. Ей необходимо двадцать-тридцать минут любовной игры и стимуляции ее половых органов.

Если мужчина хочет довести женщину до разрядки, ему следует помнить: чтобы женщина пережила настоящий оргазм, ему придется растянуть свои две-три минуты до ее двадца­ти-тридцати.

Очень часто мужчина, уже достигнув оргазма после нескольких минут, считает, что партнерша также счастлива и удовлетворена.

Он спрашивает:

- Ты кончила?

А ей очень хочется ответить: - Я еще и не начинала.

Сексуальное или эмоциональное удовлетворение

Коитус дает мужчине такие приятные ощущения, что он и представить себе не может, что для партнерши ничего прекрасного в этом не было. Если женщина говорит, что не кончила, он смущается или раздражается. Не пони­мая того, что женщине нужно раз в десять больше времени, чем ему, партнер легко поддается мысли о том, будто он не в силах возбу­дить ее.

Во время сношения партнерша, конечно, может издавать звуки удовольствия и наслаждения. Но это не всегда означает, что она получает необходимую стимуляцию. Очень часто ощущаемое ею удовольствие - лишь эмоциональный ответ на его удовольствие. Как хорошо быть эмоционально близкой с ним и давать ему такое наслаждение! Это даже увеличивает ее желание. Но эмоциональное удовольствие не может стимулировать женщину сексуально. Ей необходимы ласки и время, чтобы достичь разрядки.

При покупке недвижимости есть одно слово, помогающее нам понять цену собственности: “Местоположение”. В сексе это: “Время, время и еще раз время”.

Когда в распоряжении женщины столько времени, сколько ей нужно, у нее появляется уверенность, что она получит наслаждение, к которому стремится. Когда мужчина понимает, что важны не столько его действия, сколько количество времени, потраченного на них, его уверенность в себе тоже возрастает.

Мужчина инстинктивно чувствует себя уверенно, если его партнерша всякий раз достигает оргазма. Когда этого не происходит, он начинает волноваться. В следующей главе мы рассмотрим вопрос о том, что иногда женщина может испытать удовольствие от секса, не получив оргазма.

ГЛАВА 5

Женщины похожи на Луну, а мужчины на Солнце

В сексуальном цикле женщины, насчитывающем приблизительно двадцать восемь дней, есть моменты, когда она действительно хочет испытать оргазм, ее тело созрело и готово к этому. Тогда как в другие дни, спрятавшись в свою раковину, женщина может заниматься любовью и даже возбуждаться, но желания достичь разрядки у нее не будет.

Порой состояние женщины можно сравнить с полнолунием, иногда с половинкой Луны, а в другие моменты с новолунием. Во всех этих фазах, включая и многообразие переходных периодов, ее сексуальные потребности будут различными. Не существует возможности предсказать, в какой именно фазе она находится в данный момент. Даже из месяца в месяц длина цикла варьируется.

Инстинктивно мужчины не понимают дан­ной вариантности, потому что сами они не похожи на Луну. Скорее, их можно сравнить с Солнцем, каждое утро встающим с широкой улыбкой!

Если только мужчина возбуждается, его тело обычно стремится к разрядке. Ему нужен оргазм, и, как правило, он способен его достичь. Когда, разгорячившись, мужчина не получил разрядки, он не только почувствует себя неудовлетворенным эмоционально, но и испытает физический дискомфорт так называемых “тяжелых яиц”. Вот почему мужчине трудно представить, что его партнерша не хочет разрядки или не нуждается в ней каждый раз, когда занимается любовью. Если она может наслаждаться близостью, но не стремится достичь оргазма, то партнер приходит к ошибоч­ному выводу - значит что-то не в порядке.

Как мужчины измеряют успех в сексе

Мерилом сексуального успеха мужчины, как правило, считают женский оргазм. Если партнерша не испытывает его, они могут дуться часами. Вот почему женщина чувствует себя обязанной достичь разрядки, даже если ей этого не хочется. Она может изображать наслаждение и оргазм только для того, чтобы доставить удовольствие мужчине.

Это давление на женщину мешает ей достичь полного удовлетворения и к тому же не позволяет ощущать естественные приливы и отливы ее сексуальности. Если каждый раз ей приходится одинаково отвечать на его ласки и чувствовать себя обязанной получить разрядку, женщина не сможет расслабиться и найти тот момент, когда сексуальное возбуждение на самом деле овладеет ею.

Как только женщина чувствует, что от нее требуется изобразить оргазм или достичь его в обязательном порядке, она может перестать испытывать настоящий оргазм. Известно, что многие из великолепных “сексуальных богинь”, порожденных рекламной индустрией, никогда не испытывали оргазма в своей личной жизни. Довольно часто и проститутки изображают, что отчаянно наслаждаются сексом, но на самом деле не способны испытать оргазм.

Одно из требований хорошего секса - никогда не заставлять женщину притворяться. Этого легко достичь, если понять, насколько отличаются друг от друга мужчины и женщины.

Хорошая сексуальная жизнь предполагает, что иногда близость оставит о себе суперфантастические незабываемые воспоминания, а в другое время ощущения могут оказаться более скромными, но, поскольку близость была пронизана любовью, каждый из партнеров получил то, в чем нуждался. Мужчина достиг разрядки, а женщина вне зависимости от того, в настроении она или нет пережить оргазм, получила желанную физическую любовь.

Незабываемый секс

Однажды, когда я раздевался, собираясь лечь в постель, то обернулся и посмотрел на жену, также снимавшую с себя одежду. Мне неожиданно пришла в голову мысль, что неплохо было бы заняться любовью этой ночью.

Я спросил:

- Мы занимались любовью сегодня утром? Она улыбнулась и ответила:

- Да-а, и это было незабываемо, правда? Я рассмеялся.

Этот разговор, на мой взгляд, наилучшим образом описывает разницу между обычным сексом и незабываемым. Хорошая сексуальная жизнь включает в себя обе эти формы секса.

Можно знать приемы незабываемого секса, но не пользоваться ими и поддаться рутине обычного секса. У мужчин особенно короткая память в этом плане. И не потому, что они являются противниками незабываемого секса, а просто не учитывают, насколько он важен для женщины.

Мужчины склонны к более быстрому эффекту. Когда двадцати минут предварительных ласк оказывается для партнерши достаточно, подсознательный импульс заставляет их думать: “Посмотрим, может, хватит и десяти минут?” Совершенно автоматически они забывают о том, что женщине нужно больше времени.

Почему мужчины забывают

Хорошая сексуальная жизнь не означает, что каждый раз вы должны переживать нечто, подобное фейерверку чувств. Хороший секс требует постоянного внимания к различным потребностям вашего партнера. В идеале каждый раз и мужчина и женщина должны ощущать, что получают то, в чем нуждаются.

Как правило, мужчины склонны забывать о том, что требуется женщине для получения наивысшего удовлетворения от секса. В самом начале сексуальных отношений мужчина ведет себя очень осторожно, потому что не уверен, позволит ли ему женщина более откровенные ласки. Но как только они начинают регулярно заниматься любовью, мужчина не понимает, что ее возбуждали именно его медленные, пробные движения.

Я вспоминаю удивительное ощущение в первый год нашей семейной жизни. Как-то вечером, возвращаясь с Бонни домой после прочитанной мною лекции о сексе, я спросил у жены, как ей понравилось выступление.

Она ответила:

- Мне нравится слушать, когда ты говоришь о сексе. Вот почему я всегда прихожу на твои лекции по этому вопросу. Ты так ясно все описываешь.

Я произнес гордо и уверенно:

-Я описываю так же хорошо, как и делаю? - Я ожидал, что она ответит: “О да!”

Вместо этого Бонни, поколебавшись, отозвалась:

- Ну... ты делаешь так в большинстве случаев. Я удивился:

- Ты хочешь сказать, что я выше в теории, чем на практике? Жена сказала:

- Видишь ли, в последний раз ты что-то очень торопился. Тогда я проговорил:

- Ладно, сегодня вечером у нас будет достаточно времени. И тогда Бонни ответила:

- Гмм, звучит привлекательно.

Отсутствие критики в ее тоне помогло мне не занять оборонительную позицию. И в ту ночь мы отлично провели время. А рассказана эта история для того, чтобы подчеркнуть: даже я, регулярно обучающий аудиторию хорошему сексу, могу забыть о том, что моей жене надо больше времени.

Когда мужчина не тратит столько времени, сколько нужно женщине, есть один прием заставить его сбавить темп. Следует произнести одну из приведенных ниже фраз:

“Ох, как хорошо. Давай сбавим скорость”.

“Давай убедимся, что у нас достаточно времени”.

“Сегодня мне хочется, чтобы это длилось долго”.

Комментарии подобного рода очень эффективны и, главное, не дают мужчине ощущения, что его критикуют.

Что делает секс незабываемым

Слушая на своих ранних семинарах рассказы женщин и мужчин о незабываемом сексе, я заметил одну общую тему. Мужчина говорит о том, как женщина отзывается на его ласки. Он гордится тем, что заставил партнершу сходить с ума от страсти или довел ее до высшей степени экстаза.

С другой стороны, женщины чаще описывают свои ощущения и то, что партнер сделал для них. Путь к наслаждению был важнее конечного результата. Женщина с гордостью описывает то, как мужчина помог ей достичь удовлетворения. Это различие в оценке незабываемого секса очень существенно.

Мужчина получает наивысшее наслаждение от секса, добившись успеха в удовлетворении женщины.

Женщина же считает секс незабываемым при условии, что она получила удовлетворение. Конечно, ей хочется, чтобы и партнер был удовлетворен, но это не является первопричиной ее удовольствия. Это не дает ей физической сти­муляции, необходимой для разрядки. Обычно женщины никогда не говорят: “Секс был по настоящему великолепным, потому что мой партнер получил такой хороший оргазм”.

Чтобы близость стала незабываемой и для мужчины и для женщины, партнерша должна получить удовлетворение. Я никогда не слышал от мужчин жалоб такого рода: “Она отлично провела время, а я нет. Всё, о чем она думала, это только она сама и ее удовольствие. Она просто использовала меня”.

Когда ее удовольствие становится его удовольствием

Чем сильнее эмоциональная связь между мужчиной и женщиной, тем больше ее удовольствие становится его удовольствием. Физически двигаясь внутри ее тела, он эмоционально контактирует с ней и тогда может пережить ее оргазм как свой собственный.

Если женщина наслаждается, то мужчина словно получает кредит, и это еще больше возбуждает его. Его наслаждение подстраховывается ее удовлетворением. Как мы уже говорили, удовлетворение мужчины в сексе определяется или измеряется максимальным наслаждением партнерши. Если она не достигла оргазма, мужчина ошибочно полагает, что женщина не удовлетворена. Это заблуждение будет легко развеяно, если мужчина осознает, что женщина может быть удовлетворена и без того, чтобы каждый раз получать оргазм.

Какое облегчение испытывают оба партнера, когда мужчина наконец перестает измерять успех близости достижением партнершей оргазма. Да и сама женщина больше не чувствует себя обязанной достичь разрядки, если ее тело сопротивляется этому, и может расслабиться и наслаждаться сексом без психологического давления. Мужчине следует помнить, что женщины схожи с Луной и способны иногда испы­тать удовлетворение без оргазма.

Женщины, которых я консультировал, по-разному говорили об этом:

- Мне не нужно каждый раз испытывать оргазм. Если я не получаю разрядки, то это не значит, будто что-то не так.

- Иногда, чтобы испытать удовлетворение, мне достаточно побыть в его объятиях. Я счастлива, если он достигает оргазма, но мне самой этого на самом деле не хочется. У меня не то настроение. В другое время настроение меняется, и я определенно стремлюсь достичь оргазма.

- Мне нравится иногда испытывать оргазм, но в другое время мне просто хочется, чтобы меня приласкали и убаюкали.

- Иногда секс слишком ориентирован на то, чтобы достичь оргазма. Я вдруг обнаруживаю, что пытаюсь достичь разрядки, и все удовольствие сразу пропадает. Я хочу, чтобы с ним все было хорошо, если я не испытываю оргазма. Со мной-то все в порядке.

Когда мужчины не понимают, что женщины похожи на Луну, это не только раздражает их, но и сами женщины оказываются вынужденны­ми “добиваться успеха”.

Почему женщины удивляются

Когда я говорю в группах о том, насколько мужчины озабочены удовлетворением женщины, совершенно очевидно, что для многих женщин это настоящий сюрприз. Они стараются возразить: “Если он так озабочен моим удовольствием, то почему торопится удовлетворить собственную страсть?” Когда понимаешь различие между полами, то ответить на этот вопрос легче.

Мужчина хочет удовлетворить женщину, но ошибочно считает, будто то, что доставляет удовольствие ему, приносит наслаждение и ей. Он полагает, что партнерша будет счастлива его удовольствием. Инстинкт не подсказывает мужчине, что женщине нужно больше времени; он также не понимает и других требований, которые партнерша предъявляет к хорошему сексу.

Я уже неоднократно повторял, что женское сексуальное удовлетворение значительно сложнее мужского. Женщине требуется любящий мужчина с опытными руками и располагающий временем. А мужчина, находясь в возбужденном состоянии, может быть уверен, что достигнет оргазма.

Его проблема, о которой мы поговорим чуть позже, состоит в том, что оргазм может стать слишком преждевременным. С точки зрения мужчины партнерша слишком медлительна, а с ее точки зрения партнер чересчур спешит. Эту проблему легко решить, когда мужчины начинают понимать, как продлить сексуальную игру, чтобы удовлетворить основные потребности женщины. Если она получает удовлетворение, то в другой раз ей будет легче вынести торопливость партнера.

В действительности мужчины и женщины отлично совместимы. Когда женщина напоминает полную Луну, она нуждается в оргазме. В этой стадии мужчина может наслаждаться тем, что поведет ее к пику удовольствия. Когда же женщина схожа с половинной Луной, то может быть удовлетворена и без разрядки. В этом случае мужчина может быстро достичь оргазма будучи уверенным, что партнерша не в претензии за его “бег на короткую дистанцию”.

Иногда партнеры могут выбрать долгий путь, чтобы женщина достигла оргазма, а в другое время, когда у нее нет на это настроения, мужчина может наслаждаться ничем неограниченной свободой, думая только о своем удовольствии. В таких случаях партнер напоминает спринтера, стремящегося к своей цели. В других случаях он уподобляется бегуну на длинные дистанции, и ему приходится задавать себе темп, чтобы продержаться так долго, как будет необходимо.

Когда женщина не хочет оргазма

Иногда, ложась в постель с мужчиной, женщина еще не осознает, захочет ее тело разрядки или нет. Она может чувствовать влюбленность по отношению к своему партнеру и желать близости с ним, но по мере развития сексуальной игры вдруг обнаружить, что ее тело не хочет оргазма.

Когда мужчина тратит много времени, чтобы довести партнершу до оргазма и она сама пытается достичь его, однако ее тело не отвечает, то это может быть крайне неприятным для обоих. Партнер чувствует дискомфорт и начинает винить себя или женщину. Точно так же и женщина, не понимая лунных фаз своего цикла, приходит к выводу, будто с ней что-то не в порядке. Она попытается изобразить страсть, но мнимые чувства тут же приведут к отрицательному эффекту. У обоих партнеров снизятся сексуальная уверенность и даже желание близости в будущем.

Но, если оба партнера понимают женский сексуальный цикл, былое раздражение исчезает. Когда партнеры больше доверяют друг другу, их сексуальные соки изливаются свободнее. Много раз женщины говорили мне, что, лишь услышав о своем сходстве с Луной, тут же расслабляются и им становится легче испытать оргазм. Женщина, замкнутая во время секса, начинает раскрываться, потому что больше не чувствует себя обязанной испытывать оргазм. Она сама находит те места, где ее реакция более естественная. Не пытаясь в обязательном порядке испытать оргазм в этот раз, она вольна испытать его в другое время.

Во время близости, когда женщина начинает понимать, что не достигнет оргазма, она вместо тщетных попыток может сказать: “Давай сделаем все быстро”. Эта простая фраза все изменит. И партнер может спокойно заняться своей собственной разрядкой.

Проблемы возникают, только если партнер не разделяет ее понимание того, что он вовсе не разочаровал женщину, не получившую оргазма. Когда она говорит: “Давай сделаем все быстро”, какая-то часть его чувствует, что рыбка сорвалась с крючка. Но в то же время эта фраза напоминает ему, что в происходящем нет ни его, ни ее вины. Просто сейчас для нее не наступило время пережить оргазм. И мужчина с успехом может удовлетворить партнершу просто нежно обнимая.

Так же как мужчине приходится тратить много времени, чтобы удовлетворить женщину, так и от женщины иногда требуется некоторая скорость. В следующей главе мы остановимся на том, какую радость приносит мужчине секс на скорую руку. Но и женщины могут быть уверены, что получат в этом случае то, что им нужно.

ГЛАВА 6

Радости секса на скорую руку

Хотя многие книги рассказывают о том, что женщине нужно время, чтобы получить удовольствие, кажется, ни в одной из них не идет речь о законной потребности мужчины не тратить много времени.

Несмотря на то что большинство мужчин счастливы доставить удовольствие своей партнерше, они иногда стремятся проскочить прелюдию. Глубокий внутренний мужской инстинкт требует отпустить поводок и дать себе полную волю, не беспокоясь о том, как продержаться подольше или позволить партнерше наслаждаться. Не потому, что ему наплевать на ее удовольствие, просто не хочется сдерживать себя.

Чтобы быть терпеливым и неторопливым, занимаясь с партнершей любовью, мужчине требуется изредка наслаждаться сексом на скорую руку. Если дать ему сегодня возможность последовать своим инстинктам и потребности, то есть идти прямо к цели без предварительной подготовки и любовной игры, то завтра мужчине легче будет удовлетворить желания женщины. Так же как автомобиль периодически нуждается в том, чтобы его прогнали по шоссе на большой скорости с целью прочистить карбюратор, так и какая-то часть мужского существа требует немедленного сексуального выражения.

Чувствовать внутреннюю потребность и действовать согласно ей - две совершенно разные вещи. Например, даже когда Джеймс и Люси занимались сексом на скорую руку, он всегда чувствовал себя немного виноватым, понимая, что Люси не получила того, что ей нужно.

Джеймс понимал, что заниматься с Люси сексом без предварительной подготовки эгоистично и он просто плохой любовник. Чтобы попытаться решить эту проблему, он дождался того момента, когда почти уже опаздывал на работу, и предложил Люси:

- Послушай, у меня всего несколько минут, нужно бежать на работу. Давай займемся любовью, прежде чем я уйду.

Люси согласилась, а ее партнер испытал радость от того, что секс на скорую руку не сопровождался чувством вины.

Через некоторое время это перестало срабатывать. Джеймс не хотел опаздывать только из-за того, чтобы получить удовольствие от секса на скорую руку. Чтобы найти более эффективное решение проблемы, я предложил Джеймсу и Люси обсудить ее вместе.

Секс на скорую руку в обмен на объятия

Джеймс как-то сказал Люси:

- Иногда мне хотелось бы заняться любовью без предварительной подготовки. Я знаю, что таким образом ты не получаешь того, что тебе хочется, но лично мне было бы хорошо.

Я спросил Люси:

- Может ли Джеймс что-то сделать для тебя, чтобы ты лучше переносила секс на скорую руку?

Она ответила:

- Я не уверена. Меня беспокоит, что если я соглашусь на секс на скорую руку, то ничего другого не получу больше от Джеймса.

В разговор вступил Джеймс:

- Ладно, это не лишено смысла. А что, если в качестве компенсации мы будем столько же заниматься медленной любовью?

Реакции Люси была такой.

- Хорошо. А как насчет совершенно особенного секса или романтического вечера один раз в месяц?

Джеймс согласился. За один секс на скорую руку, или “фастфуд секс”, они будут заниматься любовью медленно - “здоровым сексом домашнего приготовления” - один или два раза в неделю и наконец один раз в месяц выделят специальное время на “секс для гурманов”. Я спросил Люси:

- Нужно ли тебе от Джеймса что-нибудь еще, чтобы спокойно воспринимать секс на скорую руку?”

Люси ответила:

- Все предложения моего партнера звучат заманчиво, но я все еще не чувствую себя достаточно комфортно при мысли о сексе на скорую руку. - Она повернулась к Джеймсу и пояснила: - Когда мы занимаемся любовью на скорую руку, все кончается порой за три-четыре минуты. Когда ты уже кончил, я еще только начинаю. Мне кажется, ты ждешь, чтобы я была уже возбуждена и отвечала тебе. А я не могу этого достичь за такое короткое время.

Джеймс успокоил ее:

- Все в порядке. В этом я могу уступить. Если ты согласишься на секс на скорую руку, то обещаю не ждать от тебя ответной реакции. Это будет твой подарок мне. Можешь просто лежать, как бревно!

Люси рассмеялась:

- Ладно, но есть еще кое-что. - Она поня­ла, что в этих переговорах козыри у нее в руках. Луну она получила, теперь можно отправиться к звездам, а Джеймс будет рад совместному путешествию. И Люси предложила:

- Если ты собираешься регулярно заниматься сексом на скорую руку, то мне нужны твои объятия. Я хочу чувствовать твою готовность обниматься со мной несколько минут, не возбуждаясь и не желая близости.

- Никаких проблем, - ответил Джеймс. - Только скажи мне, когда захочешь пообниматься, и все. Я сдержу себя, буду нежным и любящим. - Он помолчал. - Договорились?

- Договорились, - согласилась Люси.

Четыре условия

Я решил, что это была великолепная сделка. Такого же мнения придерживались и Джеймс с Люси. Чтобы быть уверенными, что секс на скорую руку не породит чувства вины, я предложил им подвести итог их переговоров.

Джеймс сказал Люси:

- Итак, есть четыре условия. Регулярный секс домашнего приготовления, секс для гурманов один раз в месяц, никаких ожиданий во время секса на скорую руку и регулярные объятия, и ты будешь счастлива заняться со мной “фастфуд сексом”.

Люси ответила:

- Звучит хорошо. Но все-таки, когда я слишком устала или у меня месячные, я не хочу чувствовать себя обязанной говорить “да”.

Джеймс с радостью принял это условие.

При следующей встрече он сказал мне, что Люси и вправду лежала как бревно, а он совсем даже не возражал против этого.

Как повысить сексуальную привлекательность

Это новое соглашение значительно улучши­ло сексуальную жизнь Джеймса и Люси, чего они и не ожидали. Сексуальное влечение муж­чины к партнерше очень выросло.

Джеймс описывает это так:

- Впервые за всю мою сексуальную жизнь я почувствовал себя совершенно свободным. Я мог без подготовки сразу начать заниматься с Люси любовью. Первый раз я совершенно не думал о собственных показателях или стремлении доставить партнерше удовольствие. Это было только для меня, и я не испытывал никакого чувства вины за то, что не даю Люси желаемого. Мы оба прекрасно себя чувствовали, поскольку она знала, что получит свое в другой раз.

Для Джеймса и многих мужчин возможность заниматься сексом на скорую руку и при этом не чувствовать себя виноватым так же раскрепощает, как и возможность войти в магазин и купить все, что захочется, или вести машину без всяких ограничений скорости, или ехать на мотоцикле не надевая шлема. В конечном счете, это очень юношеское чувство, но оно вносит свежую струю как в жизнь мужчины, так и в отношения в целом. В конце концов, именно в юношеском периоде молодой мужчина находится в наилучшей сексуальной форме. Без сомнений, эта вновь обретенная сексуальная свобода значительно подзаряжает его сексуальность.

После того как Джеймс и Люси заключили свое соглашение, он без колебаний выступал инициатором близости, потому что не существовало риска быть отвергнутым. В большинстве случаев, когда Джеймс желал близости, а Люси, находясь не в настроении, вместо того чтобы сказать нет, что заставило бы его почувствовать себя отвергнутым, женщина просто-напросто соглашалась на секс на скорую руку.

Интересен тот факт, что через несколько лет занятий сексом на скорую руку без чувства вины он для Джеймса стал не так важен. Много раз, когда он выступал инициатором близости, а Люси была не склонна к ней, вместо того чтобы удовлетвориться сексом на скорую руку, Джеймс с радостью соглашался подождать, пока его партнерше тоже захочется заняться лю­бовью.

Теперь он всегда был уверен, что может заняться любовью на скорую руку, а Люси с радостью согласится. Джеймс никогда ни в малейшей степени не чувствовал себя отвергнутым. Чувство, что тебя не оттолкнут, основное для мужчины, чтобы его продолжало тянуть к партнерше. Как только такое соглашение достигнуто и мужчина не чувствует себя отвергнутым, ему очень приятно знать, что он может добиться своей цели, а не обязан нажать на тормоза.

Как безопасно предложить заняться любовью, даже если она не в настроении

Как только секс на скорую руку освобождается от чувства вины, женщина автоматически поддерживает в мужчине сознание того, что он может всегда предложить заняться любовью. Существует несколько распространенных фраз, помогающих мужчине предложить близость, а женщине ответить, не говоря при этом нет.

1. Он: “Ты меня так возбуждаешь. Давай займемся любовью”.

2. Он: “Я скучал по тебе. Давай выберем время и займемся любовью”.

3. Он: “У меня есть немного времени. Ты бы не хотела заняться любовью?”

Она: “У меня нет настроения для секса, но мы можем заняться любовью на скорую руку”.

Она: “Гм, это кажется мне неплохой идеей. В моем распоряжении сейчас не так много времени, но мы можем заняться любовью на скорую руку”.

Она: “Мы могли бы сейчас заняться любовью на скорую руку. Но, может быть, завтра нам удастся выкроить побольше времени для секса”.

4. Он: “Не хочешь ли подняться наверх и побыть немного вдвоем?”

5. Он: “Давай найдем сегодня минутку и займемся любовью”.

6. Он: “Я чувствую себя таким возбужденным. Мне бы хотелось заняться любовью”.

7. Он: “Давай займемся любовью сегодня вечером”.

8. Он ничего не говорит, но, нежно прижавшись к ней в постели, делает соответствующие движения.

9. Он касается ее клитора, стараясь помочь ей достичь оргазма.

Она: “Мы могли бы заняться любовью на скорую руку. Может быть, это поможет мне немного расслабиться, а потом уже поговорить”.

Она: “Я, правда, не настроена на долгую любовную игру, но секс на скорую руку - это было бы неплохо. Иногда мне просто хочется почувствовать, как ты двигаешься внутри меня, хотя я и не достигаю разрядки”.

Она: “Мне бы тоже этого хотелось. У нас не так много времени. Может быть, займемся любовью на скорую руку?”

Она: “У меня так болит голова. Может быть, мы сможем заняться любовью завтра. Но сейчас мои руки могут помочь тебе”.

Она шепчет: “Гм, как хорошо. Не думай обо мне сегодня. Просто сделай то, что хочешь”.

Она убирает его руку в сторону и говорит: “Просто войди в меня. Я хочу чувствовать тебя во мне. Мне нравится ощущать твое удовольствие”.

Это кодовая фраза, означающая: “Тебе не нужно стараться удовлетворить меня. Секс на скорую руку вполне подойдет, потому что сегодня мое тело не в том настроении, чтобы достичь оргазма”.

Секс на скорую руку в вашей сексуальной жизни дает неожиданное облегчение обоим партнерам. Пока мужчина не испытает чувства освобождения из-за того, что ему никогда не придется почувствовать себя отвергнутым, ой не узнает, насколько это на него действовало, сдерживая страсть. Использование новых приемов также освобождает и женщину от обязанности во что бы то ни стало достичь разрядки или симулировать оргазм в то время, когда ей становится ясно, что для этого у нее нет настроения.

Почему мужчины перестают выступать инициаторами близости

Каждый раз, когда мужчина предлагает партнерше заняться любовью и получает отказ, ему становится все больнее, его “я” сильно задето. Загораясь и получая в ответ ушат холодной воды, он начинает сомневаться, стоит ли вообще предлагать секс. Мужчина может даже потерять потребность заниматься сексом или начнет желать другую женщину, которая его пока не отвергла. Если его привлекла другая женщина, то мужчина может прийти к ошибочному выводу, что жена больше не привлекает его. А если он теряет к сексу интерес как к таковому, то считает, что просто постарел.

В начале отношений пары часто занимаются любовью при первой же возможности. Как только внимание снова переключается на дом и работу, секса становится меньше. С появлением детей партнерам приходится выкраивать время или ждать подходящего момента.

Когда мужчина предлагает: “Давай займемся любовью”, женщина довольно часто отвечает отказом в одной из форм:

“Я не могу прямо сейчас. Мне надо приготовить ужин”.

“Я не могу прямо сейчас. Мне надо позвонить”.

“Я не могу. Мне надо отправляться за покупками”.

“У меня нет времени”.

“Я не могу. И так нужно много сделать”.

“Мне сейчас не хочется”.

“Сейчас, правда, совсем неподходящий момент”.

“У меня болит голова”.

“Я сейчас и подумать не могу о сексе”.

“У меня месячные, все буквально свело”.

Каждый раз, когда это происходит, мужчина старается проявить понимание, но на более вы­соком эмоциональном уровне ощущает, что ему все труднее и труднее не чувствовать себя отвергнутым, и в следующий раз просто перестанет предлагать. Мужчина может все еще желать сексуальной близости, но, после того как ему часто дают от ворот поворот, станет сдерживаться и ожидать от партнерши более ясного сигнала, что она в настроении.

Много времени мужчина станет тратить на догадки, готова ли его женщина заняться любовью, сомнения, можно ли сейчас ей это предложить? И, хотя он подчас этого и не сознает, но всякий раз, находясь в настроении и сдерживая свои порывы, начнет чувствовать себя все более отвергнутым.

Все не совсем так, как кажется

Джейк и Энни были женаты уже семь лет. После первых трех лет у них появились проблемы, и они попросили о помощи. В начале их страстно тянуло друг к другу, но с течением времени страсть ушла. На консультации Энни сказала Джейку:

- Мне хотелось бы почаще заниматься с тобой любовью. Что я такого сделала? Чем ты недоволен?

Джейк казался удивленным.

- На мой взгляд, это я все время желаю секса, а ты нет. Много раз, когда мне хотелось близости, я ничего не говорил, потому что знал, что ты не в настроении.

Жена поинтересовалась:

- Откуда ты знаешь, что я не в настроении, если даже не спрашиваешь? Муж ответил:

- Могу сказать. Меня достаточно часто отвергали. Энни возмутилась:

- Но это нечестно. Когда я бываю не в настроении, стоит тебе сказать, что ты хочешь секса, и я могу почувствовать, что желаю это­го. Мои мысли свернут в это русло. Я действительно ценю, когда ты предлагаешь мне за­няться любовью.

После того как супруги узнали о сексе, на скорую руку без чувства вины, страсть снова вернулась в их отношения.

Почему мужчины чувствуют себя отвергнутыми

Когда Энни и Джейк говорили о сексуальном отказе, жена не сразу поняла, почему муж чувствует себя таким отвергнутым, если ей в самом деле не хочется заняться с ним любовью.

Умом Джейк соглашался с таким аргументом, но смириться эмоционально было труднее. Существует множество причин, почему сексу­альный отказ затрагивает самую чувствительную и уязвимую сторону мужской натуры.

С точки зрения биологии и гормональной системы, мужчина более сексуален, чем женщина. Совершенно естественно, что секс занимает его мысли большую часть времени. Поэтому, не получив желаемого, он в большинстве случаев почувствует себя отвергнутым.

Как мы уже говорили раньше, именно благодаря сексуальному возбуждению мужчина начинает больше чувствовать. Сердце мужчины распахивается, когда он возбужден. Если партнер готов предложить секс, он наиболее уязвим. Именно в этот момент он может глубже всего переживать отказ. Если мужчина уже испытал чувство боли из-за того, что партнерша отвергла его, возбуждение может снова напомнить об этой боли. Ощутив желание, партнер тут же начинает злиться, сам не понимая почему.

Когда мужчина не знает, как избежать возникновения этого ощущения собственной отвергнутости, его раздражение и боль увеличиваются. В результате он перестает чувствовать влечение к своей партнерше. Если он не может сознательно решить эту проблему, избежать этого чувства отвергнутое, то его партнерша перестает возбуждать его, но он не знает почему. Эта потеря влечения не выбор, а автоматическая реакция.

В некоторых случаях сексуальное влечение мужчины будет направлено куда-то еще, на вы­думанную женщину, которая его не отвергнет, или на женщину, которую он не любит. Он не рискует испытать боль от отказа, если не любит женщину. Это объясняет, почему мужчину может возбуждать другая женщина, но та, которую он больше всего любит, теряет свою сексуальную привлекательность.

Женщины любят секс

Женщины любят секс, но прежде, чем они смогут почувствовать свое стремление к нему, им необходимо гораздо больше условий, чем мужчинам. Последние не так легко понимают это, потому что в течение своей жизни они много раз получают от женщин сигнал, что они не любят секс. Чтобы во взаимоотношениях многие годы сохранялись страсть и влечение, мужчина нуждается в том, чтобы женщина ясно давала ему понять, что ей нравится зани­маться любовью именно с ним.

Как правило, мужчины достигают пика своей сексуальной формы к семнадцати-восемнадцати годам. А женщина своих сексуальных вершин - к тридцати шести - тридцати восьми годам. Это очень похоже на разницу в их сексуальном поведении. Мужчина быстро возбуждается, период предварительных ласк очень короткий - если нет возможности для близости, а женщине требуется более продолжительное время. Совершенно естественно, что мужчине кажется, будто женщина не любит секс так сильно, как он.

Отношение к сексу его матери тоже может оказывать влияние. Если в подростковом возрасте он боялся, что мать обнаружит его растущий интерес к сексу и девочкам, у мужчины может сложиться впечатление, что стремление к сексу - это нехорошо. В более взрослом возрасте наедине с женщиной, которую он любит, это подсознательное ощущение может заявить о себе и вызвать ложное чувство: “Я не могу проявить с ней свою сексуальность, иначе меня отвергнут”.

Эти прошлые переживания не могут непосредственно привести к потере сексуального интереса у мужчины, но они, несомненно, делают его более чувствительным к отказу, когда женщина явно потеряла интерес к близости. Когда партнерша не в настроении, то мужчина подсознательно начинает ощущать это так: “Она не хочет заниматься любовью. Я так и знал”.

Одним из путей противодействия этой тенденции могут стать тонкие повторяющиеся намеки женщины на то, что она любит секс. Ее согласие на редкий секс на скорую руку - самый значительный намек с ее стороны. Еще один очень позитивный сигнал - откликаться всякий раз, когда мужчина предлагает секс.

Почему мужчины чувствуют себя отвергнутыми без всяких на то оснований

Часто случается так, что женщина” тоже хочет секса, но мужчина этого не понимает. Дело кончается тем, что он чувствует себя отвергнутым, когда партнерша на самом деле стремится к близости.

Иногда мужчина может спрашивать ее об этом:

“Тебе не хотелось бы заняться любовью?” “Ты хочешь заняться любовью?” “У тебя есть настроение для секса?”

Если на каждый из этих вопросов женщина ответит: “Я не уверена”, “Я не знаю” или “Может быть”, мужчина, как правило, не поймет ее реакции или ошибочно примет эти слова за отказ. Он думает, что партнерша таким образом вежливо говорит “нет”, тогда как она на самом деле не знает. Мужчинам тяжело это понять, потому что они похожи на Солнце, а не на Лу­ну. Если мужчину спросить, хочет ли он заняться любовью, то получишь точный ответ. Солнце либо есть на небе, либо его нет.

Когда женщина не уверена, хочется ли ей близости, это значит, что ей нужно немного времени, внимания и разговоров, чтобы выяснить. Это новое знание поможет мужчине легче побороть тенденцию сразу чувствовать себя отвергнутым, и он будет продолжать двигаться к цели.

Может быть, какая-нибудь частичка тебя хочет секса?

Когда мужчина думает, что его партнерша не уверена, хочет она близости или нет, ему надо не сдаваться, а спросить:

- Может быть, какая-нибудь частичка тебя хочет секса со мной?

Почти всегда женщина ответит утвердительно. Мужчину, возможно, удивит, как быстро она отреагирует: “Конечно, частичка меня все­гда хочет секса с тобой”. Это прозвучит музыкой в его ушах.

Не исключено, что партнерша тут же заговорит о причинах, по которым ей не хочется заняться любовью. Она может сказать: “Я не знаю, достаточно ли у нас времени. У меня еще стирка и другие дела”. Или ответит следующее: “Я не знаю, как я себя чувствую. Сейчас у меня голова забита проблемами. Мне кажется, следует заняться этим проектом и закончить его”.

Если женщина продолжает рассуждать, мужчина должен напомнить себе, что она не произносит “нет”. Ей просто нужно поговорить, облечь мысли в слова, а потом она может почувствовать желание. Очень часто, перечислив множество причин, объясняющих отсутствие у нее настроения для секса, партнерша вдруг резко изменит свое мнение и скажет: “Давай сделаем это”.

Если не понимать, насколько женщины не похожи на мужчин, партнеру легко потерять все желание, пока женщина будет сомневаться, хочется ей близости или нет. Но раз ему сказали, что частичка ее все-таки стремится к сексу, ему намного легче выслушивать и воспринимать сомнения партнерши. Если в конце концов женщина поймет, что она не хочет близости, то может предложить: “Давай, если хочешь, займемся сексом на скорую руку, а потом попозже любовью помедленнее”.

Даже если партнерша скажет: “Нет, у меня нет настроения”, мужчина не почувствует себя отвергнутым, потому что точно знает, что существует часть ее, которая хочет секса.

Женщина в состоянии воспользоваться еще одним приемом. Когда мужчине хочется близости, а партнерша в своих чувствах не уверена, она может облегчить его положение, терпеливо обсудив вместе с ним, чего бы ей хотелось. Приведем пример.

Он: “Тебе не хотелось бы заняться любовью?”

Она: “Часть меня хочет секса, но я не уверена. Мне все еще надо купить кое-что и кое-куда сходить. Еще столько дел...” И т.д.

В первую очередь, давая понять мужчине, что частица ее хочет секса, женщина позволяет ему спокойнее выслушать и принять те причины, из-за которых она может быть не в настроении.

Это секс или любовь

Мужчина может понять, что женщина не любит секс, потому что партнерша никогда не употребляет слово “секс”.

Эрик рассказывает:

- Я помню свои отношения с одной женщиной. Она никогда не называла секс сексом, а употребляла выражение “заниматься любовью”. Стоило мне сказать, что я хочу секса, партнерша всегда говорила “нет”, при этом у нее появлялось несколько осуждающее выражение. Ей претило это слово. Я мог по­нять, что ей больше нравится говорить “заниматься любовью”, но я чувствовал себя прис­тыженным. Конечно, все мое существо хотело заниматься любовью, но мое тело жаждало секса. Спустя какое-то время я потерял интерес к близости с этой женщиной и в конце концов мы расстались.

Это небольшое семантическое различие на самом деле создает большие проблемы.

Когда Эрик начал встречаться с Триш, он заметил, что она часто говорит “заниматься любовью” и не употребляет слово “секс”. Уже раз столкнувшись с подобной ситуацией, Эрик решил сразу же поставить все точки над “ i ”.

Он сказал Триш, что ему нравится называть секс сексом. Однако также заметил, дескать, понимает ее приверженность выражению “заниматься любовью”. Они договорились так: ее будет радовать, что он употребляет слово “секс” до тех пор, пока “заниматься сексом” будет означать “заниматься любовью”, потому что секс - это всегда любовь.

Когда Триш употребляла выражение “заниматься любовью”, Эрик не возражал, но ему очень нравилось, когда она говорила “секс”. С тех пор, когда Эрик говорил “секс”, он знал, что Триш это вполне устраивает.

Эрик рассказывал:

- Если бы мне пришлось говорить “заниматься любовью” вместо слова “секс”, я бы чувствовал себя так, словно пытаюсь либо одурачить ее, либо скрыть каким-либо образом, что мне хочется секса.

Решение даже этого небольшого разногласия значительно улучшило их сексуальные отношения.

Кодовые слова для секса

Для некоторых пар слово “секс” имеет определенное негативное или болезненное значение. Если его употребление создает дискомфорт, вы можете создать секретные кодовые фразы. Даже если слово воспринимается нормально, вам это может понравиться просто ради забавы.

Одна из пар на собеседовании поделилась со мной своим секретным кодом. Для них “плавание под парусом” обозначало секс. Если инициатором близости выступает муж, он говорит: “Солнечный денек сегодня. Ты не хотела бы поплавать под парусом?”

Если инициатором выступает партнерша, она произносит: “Кажется, сегодня и впрямь хорошая погода. Не отправиться ли нам...”, а партнер добавляет: “Поплавать под парусом?” Оба улыбаются и готовы неплохо провести время.

Если “плавание под парусом” служит для вас кодовым словом, то, говоря о сексе для гурманов, можете сказать: “Не отправиться ли нам в длительный круиз?”

Предположим, партнер хочет заняться сексом, а партнерша не в настроении. Тогда женщина может предложить секс на скорую руку, сказав следующее: “Давай лучше воспользуемся моторной лодкой”. Подходите ко всему творчески. Подумайте, какие забавные слова вы можете сочинить с партнером.

Секс и средства массовой информации

Средства массовой информации - одна из причин повышенной чувствительности мужчин к отказу. Современный мужчина так остро воспринимает сексуальный отказ, потому что каждый день его сознание бомбардирует реклама, изображающая соблазнительных сексуальных женщин, чье тело говорит: “Да, я хочу тебя. Я готова для тебя. Я страстно жажду тебя.

Я твоя. Я хочу секса и как можно больше секса. Приди и возьми меня”.

Подобные послания очень возбуждают мужчину, но стоит ему предаться фантазиям или в реальной жизни подумать о них, он чувствует себя так, словно он единственный человек в мире, не имеющий горячего страстного секса. Если его партнерша не в настроении, ему может казаться, будто что-то не так. Трава на чужом газоне всегда кажется зеленее.

Мужчина не понимает, что в действительности женщина хочет секса, но иногда, прежде чем она ощутит желание, ей необходима эмоциональная поддержка. Если его партнерша не хочет секса так же сильно, как и он, у мужчины появляется такое ощущение, словно ему нужно перепрыгнуть через обруч, чтобы достичь желаемого. Он воспринимает себя в невыгодном положении, поскольку женщина возбуждена меньше, чем он.

А ей, чтобы желать секса так же, как и ему, необходимо почувствовать внимание и любовь. Иногда, чтобы пробудить страсть партнерши, достаточно принести ей цветы или убрать кухню. (Мужчины, не смейтесь! На моих семи­нарах при этих словах женщины аплодируют очень громко.)

Ирония современной жизни заключается в том, что, хотя секс повсюду пропагандируют, я все чаще и чаще слышу жалобы женщин на то, что их мужей он не интересует. Чем больше секса мужчины видят на экране и на страницах журналов, тем более отвергнутыми они начинают себя чувствовать дома и тем скорее начинают терять влечение к партнерше. Женщина для мужчины перестает быть при­влекательной не потому, что ее тело не может соперничать с рекламными секс-бомбами с необъятными силиконовыми грудями, а потому что мужчина чувствует себя отвергнутым и раздраженным.

Женщинам жизненно важно понять: мужчин привлекает в первую очередь не тело, а то, что женщина ясно выражает им свое желание сек­са. Чтобы оставаться привлекательной в глазах мужчины, женщине не следует вступать в соревнование с моделями и стараться создать безупречное тело. Вместо этого ей нужно работать над тем, чтобы мужчина получал от нее позитивные и не отвергающие его сигналы о сексе.

Почему мужчины чувствуют себя в невыгодном положении

Не понимая разницы между сексуальными потребностями женщин и мужчин, партнер чувствует себя в невыгодном положении. Он хочет секса, но ему кажется, что нужно убедить женщину, чтобы и она этого захотела так же сильно.

Мужчина не понимает, что партнерша тоже находится в невыгодном положении. Женское/1 стремление к интимности и хорошему общению не получает ответного интереса со стороны мужчины. Женщине легче понять мужскую чувствительность в сфере секса, если она сравнит ее с собственной чувствительностью в области эмоций, общения и интимности.

Почувствовать себя отвергнутой, когда ей хочется поговорить и быть поближе к партнеру, это ужасное ощущение. Женщины могут легко рассказать об этом. Каждая из них должна понимать разницу между мужчиной и женщиной, должна ощущать и необходимость использова­ния новых приемов для создания лучшего взаимопонимания, иначе эмоциональное уединение мужчины в своей скорлупе может быть для нее крайне болезненным. Через некоторое время ей больше не захочется делиться с ним чем либо и быть откровенной.

Точно так же как женщина может применить новые приемы, чтобы вытащить своего партнера из его раковины, так и мужчина в состоянии применить новые методики, чтобы открыть для женщины ее потребность в сексе. Когда мы осознаем наши различия, мы понимаем, что не следует пытаться убедить наших партнеров больше любить нас или заниматься сексом на наших условиях. Нам в большей степени нужно поддерживать партнеров. Любя их, мы даем им возможность дарить нам ту любовь, в которой нуждаемся сами.

Без этих приемов через три-четыре года пары автоматически теряют сильное сексуальное притяжение, испытанное ими вначале. В следующей главе мы расскажем о том, почему в наши дни пары меньше занимаются любовью.

ГЛАВА 7

Почему пары меньше занимаются сексом

В наше время пары занимаются сексом значительно меньше, чем предполагают средства массовой информации. Да, множество голодных мужчин и женщин хотят секса, но стоит им жениться или выйти замуж, как уже через несколько лет на первый план выходят совсем другие заботы, и секс оказывается на задворках.

Первой причиной потери интереса является то, что мужчины чувствуют себя отвергнутыми, а женщины не ощущают любви и понимания партнера. Инстинктивно женщина не осознает, насколько мужчина чувствителен к тому, что у нее нет желания заниматься любовью. А мужчине инстинкты не подсказывают, как важны для женщины любовь и хорошее взаимопонимание, чтобы раскрыться и почув­ствовать желание.

Чтобы мужчины не ощущали себя отвергнутыми, супруги должны создать свободное, позитивное и легкое общение по вопросам секса, особенно, что касается сексуальной инициативы. Если партнер постоянно получает сигналы от партнерши и верит, что она любит заниматься с ним сексом, его желание останется здоровым и сильным.

Если женщина чувствует, что мужчина опытен в любви и поддерживает ее, то сексуальное желание в ней не угаснет. Хорошее общение и любящая поддержка все-таки более важны для женщины. Для мужчины в большинстве случаев более важен его сексуальный успех перед партнершей.

Предложить секс или поговорить

Если мужчина уверен в позитивном отношении партнерши к сексу, то, как правило, будет выступать инициатором близости. Когда же он постоянно чувствует себя отвергнутым или ему приходится убеждать партнершу заняться с ним любовью, мужчина прекратит предлагать ей близость. В конце концов он станет сексуально пассивным.

Чтобы страсть мужчины росла, он должен чувствовать, что всегда может предложить партнерше заняться любовью. Так же как женщине нужна уверенность в том, что партнер прислушается к ее чувствам, отнесется к ним позитивно и не оттолкнет ее, так и мужчине необходимо знать, что он может предложить секс и его не отвергнут.

Когда мужчина не в настроении общаться, он должен нежно сказать об этом: “Я хочу понять твои чувства, но прежде мне требуется побыть немного одному. А потом мы сможем поговорить”. Когда мужчина старается показать свою заинтересованность в чувствах партнерши и достаточно заботлив, чтобы потом вернуться и начать с ней разговор, она ощущает себя любимой.

Подобным же образом, когда женщине не хочется секса, она достаточно осторожно дает это понять мужчине, одновременно напоминая, что она любит близость с ним. Партнер в этом случае ощущает ее заботу и внимание. Если женщина не в настроении, мужчине требуется услышать от нее, что она скоро снова будет рядом и с радостью займется с ним любовью.

Зная это, женщина автоматически становится более реактивной на его чувствительность, и у нее больше причин найти такой подход, при котором партнер свободно проявит инициативу. Как душевное общение дает возможность женщине насладиться сексом, так хороший секс непосредственно помогает мужчине быть более любящим.

Почему женщине хочется больше секса

Когда мужчина сам не предлагает секс, уже получив однажды отказ, ему приходится ждать инициативы со стороны партнерши. А если у него возникает ощущение, что он всегда обязан ждать, пока женщина не проявит инициативу, партнер в конце концов теряет желание, причем сам не понимает почему. Когда такое происходит, маятник качается в другую сторону, и мужчине секс становится менее нужен, чем женщине. Довольно часто женщины в такой ситуации впадают в панику.

Партнершам начинает не хватать секса. Чем сильнее ей хочется близости, тем все больше ей кажется, что мужчина теряет к этому интерес. Ее желание более частого секса становится для него сигналом, что он ее не удовлетворяет. При этом пропадают последние остатки влечения, которое он к ней испытывал.

Секс - это очень хрупкое равновесие, и у мужчин его нарушить значительно легче, чем у женщин. Если мужчина хочет секса больше, чем женщина, он может продолжать терпеливо и настойчиво предлагать секс. Так он победит женщину, выбьет почву у нее из-под ног, и женщина автоматически захочет заняться любовью.

А когда партнерша постоянно хочет секса больше, чем партнер, и выражает свое недовольство по этому поводу, мужчина на самом деле начинает испытывать затухание желания. У него возникает ощущение, что он обязан заниматься с ней сексом и побивать все рекорды.

Женщины прекрасно понимают, как давление в сексуальном плане, вынуждающее притворяться, может резко снизить их собственное возбуждение. Что касается мужчин, то эффект от принуждения сказывается на них в десять раз сильнее.

Мужчина не может симулировать возбуждение, как это под силу женщинам. Если пенис не становится твердым и не наступает эрекция, совершенно ясно, что мужчину все это не интересует. Женщине легко скрыть недостаток возбуждения и притвориться, что все просто замечательно. Мужчина на это не способен.

Повышенная чувствительность в этом плане заставляет мужчину острее ощущать давление. А сильное давление может немедленно преградить путь его возбуждению. Как только мужчина чувствует, что от него ждут достижений и он должен возбудиться, ничего, подчеркиваю, ничего не происходит.

Что может сделать женщина, когда мужчина не в настроении

Многие пары ломаются в такой ситуации. Женщина чувствует замешательство мужчины и отступает. Она не знает, что делать. Заговорить об этом, мужчина воспримет как упрек. Прибегнуть к ласкам, а партнер устал или не в настроении.

К счастью, эта проблема разрешима. Точно так же как мужчина может разделить с партнершей секс на скорую руку, если она не в настроении, так и женщина может пустить в ход некоторые приемы в том случае, когда партнер не хочет близости.

В какой-то момент их отношений Дэвид и Сью обнаружили, что ей хочется секса намного больше, чем ему. Она часто была в настроении, и Дэвид радостно отвечал на инициативу партнерши. В течение ряда недель все было прекрасно. Они занимались любовью по нескольку раз в день. Но в конце концов Дэвид начал выдыхаться. Он никогда не попадал в ситуацию, при которой партнерша больше интересовалась сексом, чем он.

Сначала Дэвид не знал, как сказать “нет”, и выполнял свою “работу” даже тогда, когда ему было неохота. Идея оказалась не слишком удачной. Достаточно быстро Дэвид начал ощущать, что вынужден показывать хорошие результаты. Секс больше не приносил радости. Он превратился в своего рода долг и обязанность. Понимание этого радости не прибавляло. Чтобы больше не испытывать подобных ощущений, он решил, что ему все-таки придется сказать “нет”.

Но все еще оставалось загадкой, как отказаться, не обидев Сью и не причинив ей боли. Однажды вечером, когда Дэвид пришел домой с работы, женщина свернулась калачиком на софе рядом с ним, а Дэвид смотрел “Новости”. Через несколько минут она начала легонько сжимать его бедро.

Стараясь не быть грубым, он прикрыл ладонью ее пальцы и сказал:

- Я так устал сегодня. Мне правда надо посмотреть “Новости”. - А потом, чтобы его слова не прозвучали резким отказом, Дэвид, не долго думая, добавил: - Почему бы тебе не отправиться наверх и не начать, а я присоединюсь к тебе попозже?

Он вернулся к экрану и вскоре забыл об этом разговоре. Дэвид устал и уже почти уснул, когда сорок пять минут спустя он услышал сверху негромкий голос:

- Дэвид, я готова.

Это было похоже на чудо. Неожиданно весь его организм проснулся. Он откликнулся:

- Сейчас поднимусь!

Когда он лег в кровать, Сью уже была готова к оргазму, потому что все это время, представляя себе, как Дэвид займется с ней любовью, и лаская себя, она возбуждалась все больше и больше. Поэтому ничего удивительного, что через две минуты после начала коитуса Сью испытала оргазм. А через несколько секунд разрядки достиг и Дэвид. Партнерша была рада, получив желаемое, а для Дэвида это оказалось райским наслаждением, куда лучше секса на скорую руку, потому что от него не требовалось никаких подвигов, но все-таки его честь была сохранена - его женщина достигла оргазма.

Ответственность за свое собственное удовольствие

Вместо того чтобы обидеться на Дэвида, оказавшегося не в настроении, Сью взяла на себя ответственность за собственное удовольствие. Такое чувство ответственности очень полезно для здоровья. В идеале во всех сферах наших взаимоотношений с партнером мы не должны возлагать на него вину за нашу неудовлетворенность. Однако именно в сексе очень трудно удовлетворить наши потребности, не предавая партнера. Вот почему такое большое значение имеет мастурбация.

Творческий подход Сью освободил ее от чувства зависимости от Дэвида в те моменты, когда он не мог сделать для нее того, что она бы предпочла. Женщина наилучшим образом использовала ситуацию и вообразила себе, что он занимается с ней любовью. Потратив достаточно много времени, на то чтобы ласкать себя и мастурбировать, она постепенно разожгла свое желание до такой степени, что, когда Дэвид вошел в нее, уже была готова ощутить оргазм.

Потом Дэвид сказал Сью, сколько удовольствия ему доставила их близость и что это наи­лучший способ расшевелить его в то время, когда он не в настроении. Их короткий разго­вор позволил Сью свободнее выражать свою сексуальность и дал гарантию, что она получит секс тогда, когда в этом нуждается.

Если мужчина устал и не в настроении, а женщина ведет себя так, словно все в порядке, он очень высоко оценит ее сговорчивость. Иначе партнер может испытать сексуальное давление. Если партнерше нужен оргазм, а партнер не в настроении и собирается заснуть, она может лечь в постель, начать себя ласкать и мастурбировать.

Минут через двадцать она может лечь на бок и нежно, но твердо потереться о его бок. Когда мужчина проснется, ощутив прикосновение ее влажного влагалища, он может повернуться к партнерше и соединиться с ней. Таким образом счастливы будут оба. У женщины никогда не появится ощущение, что она не может получить сексуального удовлетворения тогда, когда ей этого хочется. Вот почему ей лучше мастурбировать, когда партнер поблизости, чем в одиночестве.

Если партнер много путешествует, у нее может возникнуть желание мастурбировать в одиночестве. Знание того, что женщина не может ждать, способно увеличить влечение мужчины. Может быть, он даже начнет сокращать свои поездки. Но я настойчиво рекомендую парам: дайте понять своему партнеру, что, когда вы мастурбируете, у него появится возможность разделить с вами удовольствие.

Возвращение к сексу

Часто, когда пары перестают заниматься любовью, им очень тяжело снова вернуться к близости. Перерыв может быть вызван болезнью, ссорой или серьезным стрессом. Но после того, как они теряют сексуальный ритм, им, скорее всего, будет нелегко вернуться на привычные рельсы. Но если использовать передовые приемы, то сделать это не так сложно.

Джим несколько месяцев не работал и чувствовал глубокую депрессию. Джули, которая вот уже тринадцать лет была его женой, раздражала не только замкнутость мужа, но и то, что они не занимались любовью. Понимая, что Джиму нужно время, она очень старалась быть терпеливой. Наконец муж нашел новую работу и начал чувствовать себя намного лучше. Жизнь вообще переменилась, если не считать того, что к сексу они не вернулись.

Я посоветовал им по-новому подойти к вопросу возобновления близости. Рекомендовал жене, если ей хочется секса, говорить Джиму нечто вроде: “Сегодня я чувствую себя такой возбужденной. Но я вижу, что ты устал. Если ты не хочешь заняться сексом, не волнуйся. Но я, пожалуй, помастурбирую, думая о тебе. Когда подойду близко к моменту оргазма и ты захочешь разделить его со мной, я буду только рада. Если нет, то тоже ничего страшного”.

На следующий день Джули позвонила и оставила радостное сообщение на автоответчике.

После многочисленных слов благодарности она сказала, что новый прием отлично помог. И ей, и Джиму. Иногда достаточно одного такого эксперимента, и мужчина снова в седле. Нет лучшего возбуждающего средства, чем сам секс. И чем легче им заняться, тем больше вам его хочется.

Обходной путь

Существует еще один секрет, позволяющий женщине помочь мужчине выйти из состояния полной незаинтересованности сексом и снова почувствовать возбуждение. Ее намерения должны быть ясны, но путь лучше выбрать обходной. Если вы спросите мужчину, не хочет ли он заняться любовью, и он ответит отрицательно, в дальнейшем ему будет очень трудно изме­нить свое мнение. Как мы уже говорили, с женщинами все происходит как раз наоборот. Если вы даете партнерше шанс ответить “нет”, а потом поговорите с ней о ее чувствах, она может почувствовать возбуждение и обнаружить, что передумала и ей хочется заняться сексом.

В большинстве случаев у мужчин все по-другому. Если мужчина произнес вслух, что ему не хочется секса, считайте, что это почти вырублено на камне. Когда партнерша повторяет свои попытки начать любовную игру, он чувствует, что его контролируют или на него давят, заставляя исполнять свои обязанности.

Но если женщина предлагает близость не напрямую, то у мужчины есть время молча перейти от сопротивления к согласию и даже почувствовать возбуждение. Чтобы предложить близость не прямым путем, женщина может прибегнуть к помощи разнообразных сексуальных сигналов. Даже если партнер хочет секса и не нуждается во времени, чтобы постепенно достичь возбуждения, он все равно оценит ее сигналы, потому что ему станет легче предложить секс.

Хотя эти сигналы - дело сугубо личное и у каждой женщины они могут быть индивидуальными, все-таки я предложу вашему вниманию несколько приемов, используя которые женщина может дать сигнал мужчине. Особенно это касается белья, надеваемого в постели. Данные приемы используют многие, но при этом каждая женщина остается в высшей степени уникальной и особенной.

ЧЕРНЫЕ КРУЖЕВА ИЛИ ПОДВЯЗКИ

Надевая черное кружевное белье или подвязки, женщина ясно дает понять, что ей хочется секса. Откровенное черное шелковое белье говорит вам, что она знает, чего хочет. А хочется ей горячего, страстного и интенсивного секса. Женщина не просто хочет секса, она жаждет его.

БЕЛЫЙ ШЕЛК ИЛИ АТЛАС

Когда женщина надевает белый шелк или атлас, она дает понять, что стремится к чувственному, нежному сексу, пронизанному любовью. Словно она девственница, которая хочет, чтобы партнер не торопился и был с ней нежным и любящим.

РОЗОВЫЙ ШЕЛК ИЛИ КРУЖЕВА

Если женщина надевает розовый шелк или розовые кружева, она готова в сексе подчиниться. Это романтическое воплощение любящей хрупкости и одновременно дикого желания и самоотдачи. Ей хочется почувствовать силу партнера и подчиниться его любви. Это значит, что в глубине ее существа дремлет страсть, которую нужно разбудить. Страсть вспыхнет благодаря желанию и преданности партнера.

ЧУВСТВЕННЫЕ ДУХИ И ЭКЗОТИЧЕСКИЕ АРОМАТЫ

Когда женщина пользуется определенными духами, у нее может возникнуть желание, чтобы партнер вдыхал ее аромат и чувственно смаковал его. Для многих мужчин чувственный запах духов женщины и экзотические ароматы могут придать сексу больше сладострастия.

Мужчина может контролировать свою страсть и двигаться медленно, наслаждаясь каждым моментом, время от времени останавливаясь и повторяя свои предыдущие действия, прежде чем перейти к следующему приему, стимулирующему партнершу и дающему ей наслаждение.

ЧЕРНЫЙ БЮСТГАЛЬТЕР И ЧЕРНЫЕ ТРУСИКИ

Когда женщина надевает черный бюстгальтер и черные трусики, она стремится быть соблазнительной, возбуждающей и более агрессивной, чем обычно. И, хотя она начинает резко, в глубине души ей хочется поиграть с ним, чтобы потом остановиться на пике возбуждения, при полном самоконтроле с его стороны и подчинившись его власти и любви.

КОРОТКАЯ И СВОБОДНАЯ НОЧНАЯ РУБАШКА И НИКАКИХ ТРУСИКОВ

Если же женщина облачается в короткую хлопковую майку и трусики в цвет или короткую свободную ночную рубашку и не надевает трусики, это может означать, что этим вечером ей не нужна предварительная игра и она не уверена, хочется ли ей достичь оргазма. Может быть, она только стремится почувствовать движения партнера внутри своего тела во время коитуса и будет рада и удовлетворена, ощутив его оргазм в своем лоне.

ЖЕНЩИНА ЛОЖИТСЯ В ПОСТЕЛЬ ОБНАЖЕННОЙ

Когда женщина ложится в постель обнаженной, после того как партнер проявил инициативу, то стремится открыть для себя, на какой именно секс она настроена или просто готова к любому развитию событий.

СЕРЬГИ И ДРАГОЦЕННОСТИ

Когда женщина, ложась в постель, надевает серьги или другие драгоценности, она чувствует себя красивой и хочет, чтобы ее обожали, доказывая это многочисленными поцелуями. Это может означать, что ей хочется неторопливого и очень чувственного секса. Партнеру следует неоднократно повторять, какая она красивая.

СТАРАЯ БАЙКА

Когда женщина надевает что-нибудь из старой байки, совершенно ясно, что она не в настроении! В это время самое лучшее - обнять ее. Партнер может просто покрепче к ней прижаться, быть нежным и любящим, не становясь при этом сексуальным.

Одежда для секса

Выражая свои сексуальные чувства и настроения через одежду, женщина очень помогает мужчине почувствовать себя любимым и желанным. Перечисленные выше сигналы у каждой женщины индивидуальны, но, опираясь на них, мужчина может научиться читать сексуальные послания женщины. Приведенные примеры способны также помочь и женщинам в выборе белья для секса, чтобы не только понравиться партнеру, но и себя почувствовать комфортно и приятно.

Сам я лучше стал понимать сигналы, подаваемые мне женой с помощью различных предметов туалета, после одного случая. Бонни была удивительно нежна в постели, но вдруг встала, сказав, что ей нужно переодеться. Она на­правилась к шкафу, а я спросил:

- Зачем эти хлопоты с переодеванием? Я как раз собирался все с тебя снять. И Бонни с улыбкой ответила:

- Это так, но я хочу, чтобы ты снял с меня подходящее случаю белье. То, что на мне, совершенно не соответствует моему сегодняшнему настроению.

С этого момента я стал внимательнее следить за тем, что она надевает и как белье выражает ее чувства и сексуальные желания.

Дополнительные сексуальные сигналы

Существует множество способов, благодаря которым женщина может показать мужчине, что она настроена на секс и при этом не будет слишком откровенной. Я приведу несколько примеров того, как некоторые женщины дают своему мужу ясный, но непрямой сигнал о том, что они готовы к близости.

Одни из этих сигналов вам подойдут, другие нет. Выберите сами, так же как и в примерах с бельем. Они могут подсказать вам собственное решение вопроса.

РАССЛАБЛЯЮЩАЯ ВАННА

Мэри долго принимает ванну, чтобы дать понять своему партнеру Биллу, что она в настроении. Она ставит рядом плеер с компакт-дисками и наслаждается музыкой, наиболее подходящей ее состоянию. Негромкая мягкая мелодия означает нежный секс. Хард-рок говорит о желании более интенсивного секса. Музыка с ведущей партией ударных означает, что женщина чувствует себя очень сексуальной и хочет, чтобы близость длилась как можно дольше.

СВЕЧИ

Сьюзен, когда хочет близости, зажигает у кровати свечу или благовония. Рейчел - свечи за ужином.

ШОКОЛАД

Если Шарон просит Тима купить ей шоколадный батончик в кино, он знает, что сегодня тот самый случай. Организм его жены требует шоколада как раз тогда, когда ее тело жаждет оргазма.

РАЗЖИГАНИЕ ОГНЯ

Когда Кэрол в настроении, она разжигает в спальне огонь в камине или просит мужа сделать это. Пока он занимается камином, она сидит и смотрит на него, ясно давая ему понять, как она ценит его неторопливость.

ЖЕНЩИНА НЕ ЗАСЫПАЕТ

Обычно, когда Грант поздно возвращается домой из поездки, Тереза уже спит. Но иногда она ждет его и читает, лежа в постели. Если она тут же откладывает книгу в сторону, когда он заходит в спальню, Грант знает: жена хочет секса.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЕГО ЛЮБИМОГО УЖИНА

Находясь в настроении, Карен готовит на ужин любимое блюдо мужа - лососину с картофельным пюре.

ФИСТАШКОВЫЕ ОРЕШКИ

После того, как Том сказал Джойс, что свежие фисташки действуют на него очень возбуждающе, Джойс дает ему понять, что она настроена на секс, принося с рынка свежие фисташки. Иногда она просто оставляет их на столе с утра. Это дает ему время подумать о том, как хорошо они проведут вечером время и позволяет как следует возбудиться.

ОСОБЫЕ ВИНА

Маргарет приносит домой вино, которое они с мужем очень любят. Иногда она просит его купить бутылочку по дороге с работы домой.

ПРИЖАТЬСЯ К МУЖУ

Если Шерил прижимается к мужу на прогулке, он получает ясный сигнал, что она хочет близости.

ТРИ ПОЦЕЛУЯ

Мэгги всегда целует мужа по возвращении с работы. Но когда она в настроении, то целует его еще дважды. Три легких поцелуя в щеку, и он начинает понимать, что жена в настроении.

МАССАЖ НОГ

Эвелин просит мужа помассировать ей ноги, если она в настроении. Лесли, наоборот, сама предлагает партнеру сделать ему массаж ног. И тот, и другой приемы работают.

Вывесить флаг

Я как-то видел фильм об одной монгольской семье. Сексуальный сигнал, использованный этой парой, мне нравится больше всего. Когда жена желала заняться любовью, она вывешивала флаг. Муж возвращался домой, видел флаг и понимал, что жена в настроении. Тогда мужчина снимал флаг, брал свой аркан и выжидал, пока женщина не сядет на лошадь и не помчится прочь. Тогда он тоже садился на коня и бросался за ней в погоню, набрасывал на нее аркан, стаскивал с лошади, и они начинали бороться. А потом занимались любовью. Этот небольшой ритуал явно предполагал страстный секс. С ее непрямого, но определенного разрешения муж преследовал жену, настигал и овладевал ею. И, хотя все находилось под контролем, женщина могла почувствовать, что ее добиваются, и в конце концов подчинялась сексуальной страсти и экстазу.

Приглашение к сексу

Даже когда женщина просто раздевается перед сном, она может дать ясный сигнал. Если партнерша скромно снимает одежду возле своего шкафа, то, как правило, она не в настроении. Но если женщина кладет свою ночную рубашку на ту сторону кровати, где спит муж, и, раздеваясь, стоит так, чтобы он мог ее видеть, то это может быть определенным намеком на то, что она стремится к близости.

Когда женщина выступает инициатором секса, раздеваясь перед партнером, она может иногда получить ответ “нет”. Если он не в настроении, то, не спрашивая его об этом и не проявляя признаков раздражения или огорчения, женщина тем самым успешно готовит его к тому, чтобы в следующий раз мужчина испытал возбуждение.

Если партнер устал, то, вместо того чтобы говорить: “Я не в настроении” (что неловко для многих мужчин), он может просто отвернуться на подушке и произнести со вздохом: “Ох, как я рад наконец лечь в постель. Я так устал”. Это ясный сигнал, что он не хочет близости.

И женщина не получила прямого отказа, да и ему самому не пришлось признаваться, что ему не хочется секса. Меньше всего на свете он желал бы выслушивать ее полные заботы расспросы.

Какие вопросы снимают возбуждение

Задайте мужчине ряд вопросов, почему он не в настроении, и возбуждение у него не только сразу пропадет, но может не возникнуть и в следующий раз. Существуют некоторые вопросы, которые не следует задавать, если мужчина не отвечает на ваши сексуальные сигналы.

“Что случилось?”

“Ты больше не хочешь заниматься со мной любовью?”

“Ты обычно всегда хотел секса”.

“Ты считаешь, что я толстею?”

“Я тебя не возбуждаю?”

“Ты все еще меня любишь?”

“Может быть, нам следует поговорить об этом”.

“Не нужна ли нам помощь специалиста?”

“Будем ли мы еще когда-нибудь заниматься любовью?”

“Ты весь вечер смотрел сегодня на других женщин”.

“Ты больше не хочешь быть со мной?”

“Ты бы предпочел быть с кем-нибудь другим?”

“Я сделала нечто такое, что тебе не понравилось?”

“Почему ты не хочешь заняться сексом?”

“В чем дело, что-то случилось?”

Конечно, в любое другое время женщина может задать эти вопросы, но только не тогда, когда она разделась перед партнером, а он, усталый, отворачивается от нее. В этот самый чувствительный для него момент ей следует реагировать так, словно все отлично и замечательно. Это неподходящее время искать у него поддержки.

Но, если женщина поведет себя нейтрально, ей легче будет показать ему (ничего при этом не требуя), что она будет рада ответить партнеру, когда тот будет в настроении.

Если у партнера нет желания, женщина может отправиться в постель, зная, что они скоро займутся сексом. Если же ей действительно хочется секса, то она может мастурбировать. Очень важно, чтобы мужчина поддерживал женскую потребность в мастурбации, когда ему не хочется близости с ней. В этом случае партнерша не почувствует себя лишенной права испытать разрядку, когда ей таковой хочется.

Подобное взаимопонимание великолепно срабатывает. Если мужчина знает, что в любое время он может соединиться с ней или просто заснуть, то, скорее всего, дождется, когда партнерша почти достигнет оргазма и разделит его с ней. Этот метод срабатывает, потому что мужчина не испытывает на себе никакого давления.

Узнав о таком подходе к проблеме, партнер может заверить партнершу, что с ним будет все в порядке, если она разбудит и включит его в игру как раз перед тем, как ей достичь оргазма.

Почему мужчины перестают предлагать секс

Одной из основных причин того, что пара перестает заниматься любовью, является то, что партнер перестает проявлять инициативу или женщина ведет себя слишком активно. Когда партнерша полностью берет инициативу на себя, то она не только становится все более и более раздраженной, но и мужчина через какое-то время начинает терять интерес к близости с ней.

Как правило, женщины не понимают, что если они будут преследовать мужчин больше, чем те преследуют их, то мужчины станут пассивными. Небольшое заигрывание с ее стороны отлично даст ему понять, что сейчас самое время проявить инициативу, но если женщина все берет на себя, то у партнера опускаются руки, и он сам не понимает почему.

Если женщина чувствует, что только она должна проявлять инициативу, то мужчина постепенно начинает терять влечение. Когда она берет на себя роль преследователя-мужчины, то он слишком глубоко погружается в женственную восприимчивую часть своей натуры. Это нарушение равновесия убивает страсть в браке.

Довольно часто мужчина даже не понимает, что произошло с его страстным влечением к партнерше, и он может ошибочно подумать, что она больше не возбуждает его. Когда женщина предлагает секс в непрямой манере, то, как я уже подчеркивал, она обязательно добьется того, что ее партнер обретет мужскую часть своей натуры, которая хочет женщину и жаждет ее добиться.

Большинство мужчин и понятия не имеют, что излишняя настойчивость и сексуальная агрессивность со стороны партнерши могут отбить у него охоту к сексу. Некоторым мужчи­нам женская активность поначалу очень нравится, но потом они никак не могут понять, почему их больше не тянет к такой женщине, или им вдруг начинает казаться, что другая намного привлекательнее. В самом начале сексуально настойчивая женщина может давать ему удивительное ощущение: он чувствует, что больше не рискует нарваться на отказ, но со временем его страсть угасает.

Женщины обычно жалуются, что не хотят все время предлагать партнеру близость. Я советую им вместо проявления инициативы сосредоточить свое внимание на том, чтобы дать мужчине понять, что он может без опаски сам предложить им заняться любовью.

Нет никаких проблем, если женщина будет иногда активной. Проблемы появляются тогда, когда она проявляет инициативу в большинстве случаев. Постепенно сам мужчина будет все менее активен и начнет терять интерес к партнерше.

Когда женщин не интересует секс

Мужчины чувствуют себя обескураженными, когда ощущают, что их жены придают сексу куда меньше значения, чем они сами. Если жена не станет давать мужу ясные сигналы того, что ей нравится секс, он может потерять влечение к ней. Неожиданно незнакомая ему женщина, которая еще не отвергала его, покажется более привлекательной.

Исторически сложилось так, что мужчины вне брака были значительно активнее в сексуальном смысле, чем женщины. Без хорошего взаимопонимания и романтических приемов супруги теряют большую часть сексуального интереса, который испытывали друг к другу. Пока женщины жаждут удовлетворения, предаваясь мечтам, мужчины залечивают свое раздражение и реализуют свои фантазии, заводя романы на стороне.

В прошлом женщине было куда легче подавить свое сексуальное желание и отдаться рутинным требованиям жизни, заботе о доме и семье. Сохранить семью считалось намного важнее, чем удовлетворить страсти. Сексуальное наслаждение было той роскошью, которую женщина не могла себе позволить. Мужчины справлялись с постепенным снижением сексуального интереса у жены, удовлетворяя свои потребности в сексе с другими женщинами.

К несчастью, стоит мужчине направить свою энергию на других женщин, как его партнерше все сложнее чувствовать эмоциональное удов­летворение, достаточное для того, чтобы ее желание было направлено на него. В результа­те семья сохранялась, а любовь уходила.

Основной причиной того, что мужчины заводили романы на стороне, являлось их непонимание собственной способности пробудить сексуальный интерес партнерши. Они не знали о тех приемах, которыми мы теперь владеем. Если хорошо понимать особенности противоположного пола, можно снова разжечь пламя страсти, даже когда оно угасло. В следующей главе мы рассмотрим вопрос о том, как вновь вернуть страсть во взаимоотношения.

ГЛАВА 8

Как возродить страсть

Очень часто партнеры могут испытывать взаимное влечение в течение дня, находясь вдали друг от друга, но, встречаясь дома, они теряют это чувство. Например, муж на работе скучает по своей жене и чувствует возбуждение, но стоит ему прийти домой, как она перестает его привлекать. Женщине тоже может казаться, что ей хочется больше любви, но это ощущение исчезает, как только она оказывается дома.

Такой поворот событий может быть вызван целым рядом причин. Самый простой вариант: заботы о доме и детях затмевают романтические чувства. Слишком большое количество рутинных обязанностей может ослабить страсть,

Но иногда это связано с тем, что после неприятного разговора или ссоры остался осадок. В основном противоречия уже решены, но далеко неидеальным путем. Разногласия легко забываются вне дома, но стоит паре вернуться к домашнему очагу, как они, хотя и не явно, возвращаются, и влечение неожиданно пропадает. Когда вы возрождаете страсть в ваших отношениях, любовь, разделенная во время близости, может смыть этот осадок и смягчить острые углы.

Несмотря на то, что согласно общему правилу, хорошие взаимоотношения предопределяют наслаждение близостью, иногда секс, пронизанный любовью, может существенно улучшить взаимоотношения. Желание женщины заняться любовью способно открыть любовь мужчины к ней. Иногда, даже если партнерша чувствует собственную холодность, секс с ним и ощущение его любви к ней во время близости может снова изменить ее настроение.

Может быть, у партнеров просто не сформирована привычка регулярно заниматься сексом. Вне дома они свободно предаются своим чувственным желаниям, а дома берет верх старая привычка не заниматься любовью. Стоит один раз отложить секс на потом, очень трудно вернуться к прежнему, если не использовать последние достижения в области взаимоотношений. Но когда точно знаешь, какие именно нужны приемы, то даже при угаснувшей страсти ее намного легче возродить.

Романтическое путешествие

Одно из самых простых и самых сильных средств возродить страсть - бегство из дома в романтическое убежище. Проведите ночь в отеле. Насладитесь сменой декораций. Избавьтесь от рутины и всего привычного. Оставьте на время позади все домашние обязанности. Чем красивее новое место, тем лучше.

Постарайтесь проводить вне дома хотя бы одну ночь в месяц. Если вы не можете уехать в курортное местечко или соседний городок, отправляйтесь в местный отель. Иногда просто другая кровать может сделать свое дело.

Женщины особенно нуждаются в смене обстановки для того, чтобы почувствовать возбуждение. Такая перемена освобождает их от чувства ответственности за дом и семью. Когда окружающая обстановка красива, то пробуждается и внутренняя красота женщины.

Время для побега

Довольно часто мужчины совершают одну, очень серьезную, ошибку - они ждут, пока их партнерша не даст им ясно понять, что хочет близости, и только потом начинают планировать романтическое путешествие. Оно помогает женщине почувствовать в себе желание заняться любовью. Если мужчина будет ждать, пока она ощутит возбуждение, и лишь потом начнет задумывать романтическое путешествие, то он может прождать очень долго, а дела между тем пойдут все хуже и хуже.

Когда в течение достаточно долгого времени у женщины не было возможности “сбежать” и почувствовать себя свободной для романтики и секса, то ее настроение может приобретать все более несексуальный характер. Чтобы снова разжечь пламя страсти, ощутить себя красивой и любимой, женщине нужно избавиться от повседневных обязанностей и рутины. Запланированное романтическое путешествие может послужить началом возрождения в ней романтических чувств.

Мужчине следует помнить, что иногда, преж­де чем женщина придет в романтическое настроение, ей нужно поговорить. Если вы долго добираетесь до курортного местечка, она может проговорить всю дорогу. Женщины в наибольшей степени нуждаются в беседе, чтобы избавиться от стресса.

После долгой дороги, во время которой женщина может расслабиться, она, скорее всего, прибудет на курорт и в вашу новую спальню в отличном настроении. Неожиданно возникнет совершенно новое чувство, которое не могло появиться дома. Женщина захочет сразу же заняться любовью, а может, отправиться на прогулку или поужинать в ресторане. И стоит ей почувствовать, что о ней заботятся, как она сразу же перестанет ощущать себя свободной от забот о других. Таким образом ее глубоко спрятанные страсти проснутся.

Можно также помочь женщине расслабиться, отправившись с ней по магазинам, если это доставляет ей удовольствие. Так как подобные мероприятия весьма утомительны для мужчин, во многих женских магазинах есть кресла, где мужчина может подождать, пока женщина примеряет образцы. Само изучение товаров в магазине и мысли о том, что нравится ей и чего ей хочется, помогут женщине отвлечься от забот о других и сосредоточиться на своих собственных потребностях. Даже ничего не купив, женщина все равно будет довольна.

Женщина получает непосредственное удовольствие от изучения того, что ей нравится. Это помогает ей понять свои склонности, желания, страсти и непосредственно готовит ее к тому, чтобы пережить сильную сексуальную страсть и желание. Небольшая прогулка по магазинам может лишь усилить радости романтического путешествия.

Если женщина радуется всему, вероятно, что и мужчина тоже легко почувствует возбуждение. Когда партнерша наслаждается новой обстановкой, эмоциональная часть его существа заряжается ее вдохновением. Это чувство успеха может пробудить его сексуальное желание. Оставив позади свои проблемы, партнеры могут полнее наслаждаться друг другом.

Хотя неожиданные романтические путешествия могут возродить романтический дух, иногда мы слишком заняты и погружены в заботы о других, чтобы легко сорваться с места. Но, ког­да романтическое путешествие запланировано, партнерше легче не потерять контакт со своими сексуальными желаниями. Эта часть женского существа может смотреть в будущее с уверенностью, что она будет удовлетворена.

Напишите сексуальное письмо

Еще одно средство возрождения сексуального чувства - написание сексуального письма своему партнеру. Как только вы обнаруживаете, что, находясь вдали от своего партнера, возбуждаетесь, а стоит вам прийти домой возбуждение снимает как рукой, попробуйте описать ваши сексуальные чувства в тот момент, когда вы их испытываете. Как я уже говорил, домашние стрессы могут легко пересилить сексуальные чувства и ослабить их. Сексуальные чувства способны жить внутри нас, но им требуется небольшая помощь извне, чтобы они проявили себя в домашней обстановке.

Когда вы в разлуке с партнером почувствовали возбуждение, представьте любовную сцену с партнером, давая волю своим сексуальным ощущениям. В письме к партнеру обрисуйте, что вы хотите сделать, затем опишите любовную сцену и ваши чувства, словно все происходит на самом деле. Перед вами пример письма мужчины своей жене.

“Дорогая. Как я скучаю по тебе. Я чувствую такое возбуждение, но не могу увидеть тебя, чтобы прикоснуться. Как мне нравится притрагиваться к твоему прекрасному обнаженному телу. Его изящные изгибы, твоя красивая грудь доставляют мне наслаждение и сводят меня с ума от желания. Я люблю трогать твои отвердевшие соски и сосать их.

В эту минуту представляю себе, как держу тебя в объятиях. Я чувствую, как твое теплое мягкое тело прижимается к моему. Мне нравится прижимать тебя к себе крепко-крепко. Я вдыхаю твой нежный аромат, и моя любовь к тебе становится сильнее. Я целую твои нежные губы, и все мое тело трепещет. Постепенно наш поцелуй становится все более страстным, и ты открываешь для меня свои уста. Мой язык проникает в твой рот, и его влажность еще больше возбуждает меня.

Я держу твою голову в руках и глажу твои прекрасные волосы. Мне нравится проводить пальцами по твоему телу, сознавая, насколько это тебя возбуждает. Я люблю легкое прикосновение твоих пальцев к моему телу. Так же как ты даришь мне наслаждение каждым прикосновением, я знаю, что и ты наслаждаешься моими ласками.

Мне нравится снять твой лифчик и ощутить нежность твоих грудей и твердость сосков. Я знаю, что ты хочешь меня так же, как я хочу тебя. Я подчиняю мою любовь тебе. Ты - это всё, чего я хочу. Я сгораю от желания соеди­ниться с тобой, слиться с тобой, войти в твое теплое и влажное лоно.

Стоит моим пальцам только коснуться твоего влажного лона, мое тело пронизывает еще большее возбуждение. Медленно и ритмично я веду палец по кругу, пока он не коснется клитора. Я ускоряю темп, ты начинаешь тяжело дышать, я увеличиваю скорость и давление.

Я могу чувствовать, что тебе, как и мне, хочется большего. Всюду коснувшись тебя, я слышу твои нежные ответные звуки. Мой твердый возбужденный член, жаждавший войти в тебя, наконец-то получил желаемое. Какое райское блаженство проникнуть в твою священную горницу, какая любовь переполняет мое сердце, какая страсть зарождается во мне. Я начинаю медленно погружаться глубже.

Время остановилось. Наконец-то мы одно целое. Я двигаюсь вперед и заполняю тебя, слышу твой громкий вскрик и чувствую, что ты покоряешься моему присутствию. Я продолжаю двигаться вперед и назад, вперед и назад, мой член становится все тверже и тверже. Каждое движение внутри тебя успокаивает самые нежные струны моей души. Я чувствую, что уже готов взорваться, но мое напряжение ослабевает, когда слышу твои восхитительные стоны удовольствия.

Мы вместе погружаемся в ощущения любви, наслаждения и экстаза. Вся моя любовь устремляется к тебе, когда ты достигаешь оргазма. Твои задыхающиеся стоны удовольствия достигают пика, и сверкающая вспышка наслаждения взрывается во мне, когда я достигаю разрядки. И мы погружаемся в упоительное единение, вцепившись друг в друга, наши обнаженные тела сплетены, я обретаю покой. Моя жизнь обретает покой, и я снова чувствую такую завершенность. Я благодарю Бога за тебя и за особый дар, данный мне свыше, - любить тебя и быть любимым тобой.

Потом мы лежим рядом, я нежно провожу рукой по твоим волосам и смотрю в твои красивые глаза. Я говорю: “Это было великолепно”, и ты нежно улыбаешься мне. И снова я вспоминаю о том, насколько же мне повезло.

Я всегда буду любить тебя, (поставьте свое имя)

Если вы не писатель

Конечно, многие люди не обладают литературным даром и им может быть трудно выразить столь тонкие чувства. Но это не означает, что эти чувства не существуют. Просто у вас нет таланта выразить их словами. Женщинам особенно нравится услышать об этих эмоциях. Вот почему они тратят миллиарды долларов на романы о любви.

Если мужчине трудно выразить словами свою страсть, ему следует купить поздравительную открытку, которая поэтически выражала бы его чувства. Совершенно нормально испытывать любовные чувства, но не знать, как их выразить и воздать им должное. Выбрать подходящую открытку для выражения ваших чувств так же хорошо, как и написать эти слова самому.

Тот же самый принцип годится и для сексуальных писем. Вы вольны позаимствовать большинство слов и выражений из приведенного выше сексуального письма или любовного романа, чтобы добиться желаемого. Гораздо важнее поймать свои чувства и выразить их, чем быть оригинальным.

После того как вы написали сексуальное письмо, скажите партнерше, что у вас есть особое послание, которое вам хотелось бы прочи­тать вместе с ней. Выделите для этого время - пусть вам никто не мешает - по крайней мере минут сорок пять, чтобы вы могли прочесть письмо партнерше или она сама могла прочесть его (вслух или про себя). Совершенно автоматически, пока вы будете читать, чувство любви и желание вернутся, и вы сможете снова наслаждаться хорошим сексом.

Этот прием неоднократно помогал нам с женой возродить наше сексуальное влечение друг к другу. Я не понимал, насколько это важно для Бонни, пока она однажды не призналась мне, что хранит эти письма в особом месте и, как только перестает воспринимать себя любимой, достает их и перечитывает.

Сексуальные письма хороши не только для того, чтобы заняться любовью. Они также помогают вашей партнерше понять, что вы чувствуете во время близости. Без этих писем Бонни никогда бы не узнала до конца всю глубину моей страсти к ней во время хорошего секса.

Секс по телефону

Когда партнеры по какой-то причине находятся вдалеке друг от друга, они могут возбудиться и у них может возникнуть желание мастурбировать. Иногда комната в гостинице или спальня могут показаться пустыней, и тогда пробуждаются сильные сексуальные чувства. Вместо того чтобы облегчить напряжение мастурбацией, почему бы вам не позвонить партнеру и не заняться сексом по телефону?

Это очень похоже на написание сексуальных писем. Прежде всего скажите вашему партнеру, насколько вы возбуждены и как бы вам хотелось, чтобы он оказался рядом. Попросите партнера закрыть глаза и дотронуться до себя, словно это вы дотрагиваетесь до него. Когда вы прикасаетесь к себе, представьте себе, что это ваш партнер. По очереди говорите и отвечайте. Описывайте свои ощущения и то, что партнер делает с вами или вы делаете с ним.

В конце концов таким образом пара представит себе совокупление, и при помощи небольшой дозы увлажняющего крема партнеры мо­гут вместе мастурбировать и дойти до оргазма.

Хотя это и не совсем то же самое, что хороший секс, но довольно близко к нему. Только удостоверьтесь, что вы говорите не по сотовому телефону, который можно слушать на некоторых радиоволнах. Это ваш интимный разговор, непредназначенный для соседей!

В середине ночи

Хороший секс и секс на скорую руку можно сочетать в середине ночи. Какое прекрасное ощущение для мужчины почувствовать, что его жена будит его посреди ночи, прижимаясь теплым и влажным влагалищем к ноге и обнаженной грудью к его груди.

Женщина, которая почувствовала желание, может потратить двадцать-тридцать минут, лаская себя и мастурбируя до того момента, когда она будет почти готова испытать оргазм. Потом она может подвинуться к мужчине и вскарабкаться на него. Такое пробуждение покажется ему замечательным.

Так как мужчине требуется всего несколько минут, чтобы возбудиться, а женщина потратила более продолжительное время для того, чтобы стимулировать себя, они оба готовы достичь оргазма. Если мужчине захочется секса посреди ночи, то это совсем другое дело. Партнерша не сможет проснуться и быть готовой через несколько минут.

И все-таки для него это невероятно освобождающее переживание - почувствовать себя иногда вправе возбудиться и заняться с ней любовью. Такого рода свобода великолепна, но требует соблюдения некоторых условий. Необходим регулярный секс и регулярное любовное общение, прежде чем вы прибегнете к подобной технике.

Мужчина должен спросить женщину в другое время дня, как она отнесется к тому, что ее разбудят. Ей может это не понравиться, если только она не в отпуске и хорошо отдохнула или, допустим, на следующий день может долго спать.

Но даже при согласии партнерши мужчине следует быть менее активным и настойчивым, чем в том случае, когда партнерша сама будит его. Если мужчина почувствовал возбуждение ночью, он может нежно придвинуться к жене, медленно касаясь ее, обнять и потереться об ее тело. Если она открывается навстречу ему - всё в порядке. Но женщина должна чувствовать себя вправе ответить: “Не сегодня”.

Если мужчина способен принять ее “не сегодня”, не почувствовав себя отвергнутым, значит, женщина спокойно может так ответить. Но, когда она не чувствует себя свободной отказаться от близости, у нее автоматически теряется способность от души согласиться на секс. Нет более действенного средства снизить сексуальное влечение, чем заниматься сексом, когда вам этого не хочется.

Уважая уникальные сексуальные желания каждого, оба партнера могут дать и получить поддержку, в которой нуждаются. В следующей главе мы остановимся на таком подходе к сексу, который обеспечит удовлетворение обоих партнеров.

ГЛАВА 9

“Полярный секс”

Еще один секрет хорошего секса и сохранения страсти кроется в понимании и использовании наших сексуальных противоположностей. Точно так же, как отрицательный и положительный полюса двух магнитов притягиваются, мы можем, выражая наши сексуальные противоположности, усилить влечение, желание и наслаждение.

Существуют два сексуальных полюса - давать наслаждение и получать. Когда один партнер дает, а другой получает, легко достичь сексуального удовольствия. При “полярном” сексе партнеры сознательно по очереди пользуются своими “полюсами” для того, чтобы усилить желание и наслаждение. Один партнер дает, другой в это время получает. Потом они меняются ролями.

“Полярный” секс делится на два уровня. На первом уровне женщина дает, а мужчина берет.

На втором - партнер следует желаниям партнерши, а она в это время расслабляется и сосредоточивается на том, чтобы получить удовольствие.

На первом уровне “полярного” секса мужчина получает. Сначала он не слишком заботится о том, чтобы удовлетворить женщину. Конечно, ему хочется, чтобы она тоже получала удовольствие, но на самом деле он думает прежде всего о собственном удовлетворении. Точно так же и женщина не ждет от себя мгновенного возбуждения. Она не может сразу же догнать мужчину.

На втором уровне наступает ее черед получать, в то время как партнер сосредоточивается на том, что он дает. Женщина отдала все, что могла, и теперь может получать. Таким образом оба партнера в конце концов получают всё, чего хотели.

Открытие “полярного” секса

Я первым развил идею “полярного” секса, поскольку знаю, что мужчине не всегда хочется тратить много времени на любовную игру со своей партнершей, которая может быть ей необходима для достижения оргазма. И не потому, что ему наплевать на ее удовольствие. Просто его тело хочет возбудиться, совокупиться и достичь оргазма. Эта разница во времени, необходимом для предварительных ласк, иногда превращается в серьезную проблему.

Сделать то, что хочется, и не тратить время на предварительные ласки, значит вызвать обиду партнерши. Но если ждать, пока она будет готова, то вполне вероятно появится собственное раздражение. Если мужчина прямо идет к своей цели, то после достижения оргазма его энергия растрачена, а партнерша получила совсем немногое из того, чего бы ей хотелось. Через какое-то время мужчина перестает желать близости, потому что ему не хочется тратить время на предварительные ласки. Иногда мужчина просто устает к концу дня, и ему не хватает терпения. Сама мысль обо всей этой любовной игре может погасить все желание.

Точно так же часто женщине не хочется секса, чтобы не вызвать раздражение партнера, который будет пытаться побыстрее “разогреть” ее. Чтобы мысль о сексе была приятной, женщине необходимо чувствовать, что от нее не требуется сиюминутного “завода”. Она не всегда знает, сколько ей потребуется времени на этот раз и произойдет ли это вообще.

“Полярный” секс является решением этой проблемы.

“Полярный” секс помогает решить эту проблему и, как мы увидим, имеет к тому же много преимуществ. Вместо того чтобы чувствовать раздражение из-за того, что ему приходится ждать, пока у партнерши возникнет сексуальное возбуждение, мужчина может сначала сделать то, что возбуждает его самого. Потом, когда он будет готов достичь разрядки, ему следует остановиться и начать необходимую партнерше любовную игру, чтобы в ней разгорелось желание. Затем, доведя ее до оргазма, партнер сам легко его достигнет.

Практика “полярного” секса

“Полярный” секс часто начинается с того, что мужчина чувствует возбуждение и жаждет облегчить сексуальное напряжение, а женщина просто рада его возбуждению. Партнер может обнимать женщину, целовать, касаться ее, тереться о ее тело, раздевать, приходя во все большее возбуждение. Женщина же в этот момент просто лежит, наслаждаясь тем, что так желанна партнеру, или начинает его ласкать таким образом, чтобы возбудить.

Партнерша не должна чувствовать себя обязанной достичь его уровня возбуждения. Вместо этого она только поддерживает возбуждение мужчины. Она может стимулировать его, к примеру, касаясь пениса, сжимая его, массируя, поглаживая или взяв его в рот. Все это направлено на то, чтобы усилить мужское сексуальное возбуждение. Совершенно определенно - он получает удовольствие, а она ему доставляет его.

Минут через пять, когда возбуждение партнера почти достигает пика и приблизится момент разрядки, он дает женщине сигнал прекратить стимулирование. Это может быть либо глубокий выдох, или глубокий вдох, расслабление на выдохе и осторожное высвобождение от ее прикосновения, чтобы поменять позицию.

Чтобы дать понять, что он готов сменить “полюс”, мужчина может просто убрать руки партнерши и занести их ей за голову. При этом осторожно поменяться местами в кровати.

Каждый из сигналов ясно дает понять женщине, что теперь мужчина готов вернуть ей все удовольствие, которое она дала ему. Партнерша может расслабиться и сосредоточиться на своем удовольствии, когда мужчина начнет медленно пробуждать ее тело. Нес­мотря на то что ему самому нужно две-три минуты стимуляции, мужчина должен напомнить себе, что женщине требуется от двадцати минут до получаса.

Перемена “полюса”

Вначале мужчине бывает трудно остановиться и поменять “полюс”, чтобы перейти ко второму уровню. Он может настолько возбудиться, что просто пойдет до конца. Это случается особенно часто, когда женщина берет его пенис в рот или совокупление происходит на первом уровне. Понимание того, насколько для оргазма женщины важно его возбуждение, поможет мужчине обрести необходимый самоконтроль.

Женщины и мужчины биологически настроены на то, чтобы после разрядки испытывать совершенно разные ощущения. Женщина, испытав оргазм, все еще возбуждена и может наслаждаться соитием даже в большей степени. После разрядки уровень гормонов удовольствия у нее в крови остается на очень высоком уровне. Мужчина же после оргазма быстро теряет и возбуждение, и эрекцию. Раз дело сделано, значит, сделано. Его гормоны удовольствия, в основном истраченные, исчезают.

Если мужчина первым достигает разрядки, то в тот момент, когда партнерша готова к оргазму, его энергия уже ушла. Если же лидирует партнерша, она не только сохраняет сексуальное возбуждение, но и может в большей степени насладиться его разрядкой.

Рассчитать время наступления оргазма: дамы в первую очередь

Очень часто пары стараются рассчитать время так, чтобы достичь оргазма одновременно. Такого рода хронометрирование на самом деле уменьшает удовольствие от секса. Женщину крайне отвлекают мысли о том, когда именно у нее наступит оргазм. Для нее намного лучше ощутить его наступление, вместо того чтобы регулировать самое себя и контролировать оргазм. После того как партнерша достигла разрядки, мужчина может испытать оргазм сразу же или немного погодя.

Когда мужчина и женщина достигают разрядки одновременно, они оба настолько поглощены собственным острым наслаждением, что создается впечатление, будто партнер на мгновение исчез, и все ощущение близости пропадает.

Мгновение женщина наслаждается всей полнотой внимания мужчины, но в следующий миг все ушло. Точно так же, когда мужчина наслаждается собственным оргазмом, он упускает возможность разделить наслаждение партнерши. Пока он не достигнет разрядки, мужчина переживает вместе с партнершей ее растущее наслаждение. Когда наступает его оргазм, партнер слишком поглощен интенсивностью собственного наслаждения, чтобы по­чувствовать выражение ее наслаждения и любви к нему.

Если мужчина контролирует себя и рассчитывает время так, чтобы женщина первая получила разрядку, он помогает ей полностью расслабиться. Когда она достигает оргазма, он может полностью разделить с ней наслаждение. После того как партнерша достигла пика, она может полнее пережить разрядку партнера. Это все равно что пережить два оргазма вместо одного. Оба партнера сначала переживают ее, а потом его оргазм.

Если мужчина первым достигает оргазма, то, для того чтобы полнее разделить его удовольствие, женщине придется отвлечься от собственного растущего сексуального возбуждения, а затем, даже если она в конце концов и достигнет оргазма, партнер определенно не сможет полностью прочувствовать ее удовлетворение, потому что сам уже потерял возбуждение. Но если следовать основным положениям “полярного” секса, то женщину никогда не покинет уверенность, что у нее будет возможность испытать оргазм. Иногда она может обнаружить, что ей не достичь разрядки, но, так как партнер потратил время, но ничего от нее не требовал, это ее вполне удовлетворяет.

Дополнительные преимущества “полярного” секса

Они состоят в том, что, после того как мужчина получил удовольствие на первом уровне, женщина чувствует больше прав на наслаждение, потому что наступает ее очередь. Без этого дополнительного ощущения собственного права некоторым женщинам трудно достичь оргазма.

Во время секса она может быть настолько занята мыслями и заботами о мужчине, что не дает себе воли сосредоточиться на собственных желаниях. Подобная тенденция может быть совершенно неосознанной. Однажды, когда я описывал такую ситуацию на очередном своем семинаре, одна женщина очень оживилась и воскликнула: “Не могу поверить... Вот оно что!” Было ясно, что она отнесла сказанное к себе. Все заинтересовались.

Я прервал лекцию и спросил у нее, что случи­лось. Вот ее история.

“Я только что поняла, почему испытала единственный в моей жизни оргазм. Мне сорок два года, и я никогда не достигала оргазма, кроме одного случая. Все никак не могла понять почему, но теперь знаю. Около шести лет назад мой партнер захотел заняться со мной любовью. Но я чувствовала себя обиженной, понимая, что в наших отношениях я больше отдаю. Он настаивал, я согласилась заняться сексом, но решила только получать и наслаждаться ласками.

Когда мы занимались любовью, он делал для меня всё, но впервые в моей жизни я ничего не делала для сексуального партнера. Я сказала себе, что это всё для меня, и действительно получила удовольствие. Теперь я понимаю, почему я испытала оргазм. Просто смогла подумать только о себе, и это сработало. Хотя я палец о палец не ударила, чтобы доставить ему удовольствие, он все равно был счастлив”.

Как показывает этот пример, когда женщина может получать, она на самом деле наслаждается сексом. “Полярный” секс помогает ей в этом, потому что, доставив наслаждение партнеру, женщина может переключиться на получение удовольствия. “Полярный” секс при взаимопонимании и ясном сигнале о начале второй фазы позволяет женщине расслабиться и насладиться постепенным нарастанием сексуального удовлетворения.

Когда мужчина владеет собой

Когда мужчина контролирует свое наслаждение, не доходя до разрядки раньше женщины, его партнерша может еще больше наслаждаться сексом. Ей не приходится напряженно думать о том, что следует поторопиться и достичь оргазма быстрее партнера.

Если женщина уверена, что мужчина владеет собой и не собирается дойти до оргазма раньше нее, то она полнее может расслабиться и дать себе волю. Это еще одно из преимуществ “полярного” секса. На первом уровне мужчина наслаждается, но не достигает разрядки. Затем, на втором уровне, женщина знает, что в ее распоряжении достаточно времени. Она может расслабиться, понимая, что мужчина ждет ее.

Иногда во время близости мужчина ощущает непреодолимую потребность испытать оргазм раньше женщины. В подобных случаях не следует позволять партнерше стимулировать пенис. Мужчине следует отодвинуться от женщины и успокоиться. Снижение возбуждения достигается двумя путями.

Сначала мужчине нужно остановить стимуляцию, пока не стало слишком поздно. Затем он может начать более интенсивно стимулировать партнершу. Поднимая ее возбуждение до собственного уровня, он снова получит способность контролировать себя.

Иногда женщинам нравится испытывать оргазм до того, как мужчина войдет в нее. Следовательно, в таком случае на первом уровне мужчина возбуждается, на втором - доводит женщину до оргазма, затем он входит в нее и достигает разрядки. Когда мужчина совокупляется с женщиной после того, как она испытала оргазм, он становится очень, очень желанным.

После того как женщина испытала оргазм

Испытав оргазм, женщина может полнее насладиться тем, что мужчина вошел в нее. Она не только открыта для стимуляции, но и больше наслаждается его удовольствием. Она достигла разрядки и теперь может сосредоточить свое внимание на том, чтобы принять партнера и любить его. В этом случае женщина испытывает стимуляцию другого порядка. До оргазма ее наслаждение растет, но после она ощущает себя так, словно достигла вершины горы и теперь парит над миром вместе со своим партнером.

После того как, лаская все ее тело и клитор, мужчина довел женщину до оргазма, ее влагалище сокращается и жаждет быть заполненным его членом. Можно ли выбрать лучший момент для того, чтобы войти в нее?

И не только партнерша наслаждается этим, но и партнер может двигаться в ней, не думая о каких-то особых достижениях. Он может получить разрядку за одну минуту или за десять, женщина все равно будет счастлива. Для нее неважно, как долго может продержаться мужчина, если он сначала удовлетворил ее. Иногда мужчины не понимают желания женщины и ошибочно полагают, что, чем дольше, тем лучше. В большинстве случаев половой акт, продолжающийся больше тридцати минут, доставит женщине много неприятных ощущений и может привести к инфекционным заболеваниям влагалища.

Мужчина чувствует себя обязанным продержаться подольше, чтобы женщина получила необходимую стимуляцию. “Полярный” секс дает женщине уверенность в том, что она будет иметь необходимое время, прежде чем мужчина достигнет оргазма.

Как доставить больше удовольствия женщине

Мужчины имеют тенденцию размышлять весьма конкретно. Им хочется доставить больше удовольствия женщине наиболее эффективным путем. Дать партнерше приблизиться к оргазму, при этом продолжать стимулировать ее, чтобы она достигла разрядки, и цель мужчины была бы достигнута. Но секрет большего наслаждения для женщины состоит в том, чтобы, подведя ее к черте наивысшего экстаза, а потом отступая, замедлить темп, ослабить стимуляцию, а затем начать все сначала.

Чтобы наиболее эффективно добиваться повышения возбуждения женщины, мужчине следует довести ее почти до оргазма, а затем дать ей немного остыть, потом снова подвести ее к пику наслаждения и вновь дать ей передышку. Если партнер дважды или трижды почти доводит женщину до оргазма, а затем действительно наступает разрядка, то ощущения женщины в этом случае намного сильнее и полнее.

Всякий раз, когда женщина подходит совсем близко в разрядке, ее страсть и желание оргазма увеличиваются. Ее тело также получает возможность лучше подготовиться к оргазму. Если подобным образом увеличить продолжительность предварительных ласк, не только женщина испытает более сильный оргазм, но и ощущения мужчины от его разрядки также станут интенсивнее.

При “полярном” сексе мужчине следует сначала направить свою энергию на собственную разрядку. Потом, когда он сделает паузу и сосредоточится на потребностях партнерши, его энергия несколько ослабеет. Позже, когда наступит черед достичь оргазма мужчине, он получит немалое удовольствие, потому что ему пришлось подождать.

Один из способов, которым женщина может дать понять мужчине, что вот-вот испытает оргазм, - использование кодового слова “пожалуйста”. Слово имеет двойное значение: “Пожалуйста, остановись, а то я сейчас кончу” и “Ты доставляешь мне такое удовольствие”. Получив сигнал, мужчина может либо продолжать и довести женщину до оргазма, или ослабить на время прямую стимуляцию клитора, чтобы потом снова продолжить ее.

Когда мужчина останавливается, это не значит, что ему следует вообще застыть на месте. Он может продолжать очень эротично ласкать тело партнерши, не касаясь при этом клитора. Это позволит ей немного остыть, чтобы потом достичь еще больших высот.

Расширим наш потенциал наслаждения

Каждый раз, когда мы позволяем нашей энергии несколько снизиться, прежде чем продолжать подогревать ее, мы усиливаем способность нашего тела к наслаждению. Однажды я проделал эксперимент, косвенно подтверждающий сказанное.

Один из моих друзей владеет клиникой, специализирующейся на снятии болевых ощущений. Для того чтобы уменьшить хронические боли, врач сначала ставит иголку в определенную точку. Затем через эту иголку в тело пациента пропускается электрический разряд. Через час напряжение увеличивается. Очень интересно было наблюдать за тем, что человеческое тело способно выдерживать значитель­но большее напряжение, если его увеличивать постепенно. Хотя я и не страдал от хронических болей, мне захотелось испытать на себе это лечение.

Мне воткнули в руку иглу и начали постепенно увеличивать напряжение, пока я не почувствовал жгучую боль. В этот момент я заявил, что это слишком. Напряжение снизили и установили на более комфортном уровне.

Через десять минут подошла сестра и поворотом ручки вдвое увеличила напряжение. Разницу я ощутил, но никакой боли не почувствовал.

Сначала напряжение было установлено на максимальном уровне моей чувствительности, потом его несколько снизили и продержали так десять минут, давая организму привыкнуть и приготовиться к большей дозе. После этого я мог уже выдержать удвоенное напряжение. Меня это поразило.

Еще через десять минут сестра снова увеличила напряжение. Через двадцать минут я с легкостью мог вынести напряжение, в три раза превышающее первоначальное.

Каждые десять минут в течение часа напряжение увеличивалось. Через час я мог выдерживать без боли или шока напряжение, которое в шесть раз было выше первоначального показателя. Медленно приспосабливаясь к электрическому току, мое тело смогло вы­держать шестикратно увеличенное напряжение. Это была типичная реакция.

На следующий день я возвратился в больницу и начал с такого же напряжения, что и накануне. Потом решил прибавить напряжение, не дожидаясь десяти минут. Кончилось дело тем, что я получил шок и ожог. Я ясно проверил способность тела приспосабливаться и прини­мать большее напряжение, если ему дать; время.

То же самое происходит и во время секса. Ее ли мы тратим время на то, чтобы, дав толчок; энергии, свыкнуться потом с ней, затем снова увеличить ее, наша способность к наслаждению существенно увеличивается. Наращивая удовольствие и делая затем паузу, мы на самом деле расширяем наш потенциал наслаждения, чтобы пережить большее удовольствие и испытать более сильный и полный оргазм.

Когда вы уделяете время тому, чтобы снова и снова наращивать удовольствие, на разрядку отреагирует все ваше тело. Если вы просто возбудились и быстро достигли оргазма, ощущения, как правило, концентрируются в половых органах и далеко не так сильны.

Здоровый домашний секс и секс для гурманов

Если только речь не идет о сексе на скорую руку, мужчине следует почти довести партнершу до оргазма два или три раза, прежде чем действительно наступит разрядка. Это диетический вариант хорошего секса.

Здоровый домашний секс занимает около получаса. Пять минут для него, двадцать минут для нее, чтобы дойти до оргазма, а потом, по достижении мужчиной разрядки, пять минут на то, чтобы насладиться вечерней зарей - полежать вместе, любя друг друга.

Неплохо помнить о том, что секс приносит удовлетворение обоим партнерам, если занимает не очень много времени. Если это продолжается несколько часов, то страсть в конце концов умрет. Мы начинаем связывать секс с большим количеством времени, а нам слишком трудно его выкроить. Но даже при очень перегруженном расписании всегда можно найти полчаса для секса один-два раза в неделю.

В дополнение к домашнему сексу очень важно не забыть об окне в расписании, чтобы у вас было не менее двух часов для наслаждения сексом для гурманов. Во время такого секса вы можете по очереди доводить друг друга почти до оргазма. Наступая и отступая, продолжайте любовную игру до тех пор, пока женщина уже не в силах будет больше сдерживаться.

Секс для гурманов не только великолепен для мужчины, но и позволяет ему тренировать контроль над своей сексуальной энергией. Это не только доставляет больше удовольствия от более полного переживания момента, но и позволяет ему испытать новые ощущения при замедлении темпа.

После того как вы почти достигли пика возбуждения несколько раз, жажда становится менее острой, и вы можете наслаждаться каждым мгновением, каждым вкусовым ощущением, каждым ароматом, каждым вздохом, каждым легким звуком, каждым ощущением. Кроме того, вы способны полнее ощутить электрический ток любви - к партнерше и от нее.

Тем не менее во время секса для гурманов паре придется потратить побольше времени на первом уровне. Мужчина может несколько раз приближаться к разрядке. Когда партнеры перейдут на второй уровень, женщина будет снова и снова подходить к самому пику наслаждения. Потом можно вернуться к первому уровню. В конце концов, поскольку их тела будут постепенно раскрываться навстречу все большему напряжению любовного электричества, партнеры смогут получить наслаждение от того, что дают и получают в одно и то же время. Хотя вы не обязаны строго придерживаться основных положений “полярного” секса, но женщина непременно должна испытать оргазм первой.

Секс на скорую руку

Секс на скорую руку занимает от трех до пяти минут. В сущности, это как раз первая фаза “полярного” секса, и все направлено на удовольствие мужчины. Как правило, время от времени женщина соглашается на такой секс, если чувствует эмоциональную поддержку в отношениях и знает, что в другой раз она сможет регулярно получать здоровый домашний секс, а иногда секс для гурманов.

Регулярный секс на скорую руку может быть привлекательным только для мужчины, но у него есть преимущества, которыми воспользуется и женщина. Хотя она не испытывает физической стимуляции, доставляемой более продолжительной близостью, эмоционально секс на скорую руку может удовлетворить женщину в силу ряда причин.

Когда я начинаю говорить о том, как и зачем использовать секс на скорую руку в интимной жизни пары, меня благодарят не только мужчины, но и женщины. Приведу примеры некоторых высказываний женщин:

“Теперь, когда мы занимаемся любовью и я понимаю, что у меня не то настроение, мне не нужно притворяться. Я могу просто сказать: “Давай займемся сексом на скорую руку”. У моего партнера не портится настроение, а мне не приходится объяснять, что все в порядке”.

“Это замечательно, потому что иногда хочется быть рядом с ним, чтобы он обнял меня. Но я хочу, чтобы и он был удовлетворен. Я становлюсь ближе к нему, однако при этом мне не приходится пытаться возбудиться”.

“Он наконец понимает, что порой мне хочется только почувствовать его в себе, и мне не важно, испытаю я оргазм или нет”.

“Секс на скорую руку - это здорово. Мне не приходится волноваться, насколько я смогу возбудиться. Иногда мы начинаем с секса на скорую руку, а потом я действительно завожусь. Я говорю ему, что хочу, чтобы он коснулся меня. Он с радостью меняет направление и доводит меня до оргазма. Я бы так и не узнала, что поймала настроение, если бы мы не начали заниматься сексом на скорую руку”.

“Обычно я говорила ему, что мне не нужен оргазм, просто приятно заняться сексом, если у него есть настроение. Как правило, он расстраивался, словно что-то было не так. Но после того, как он послушал записанные на пленку ваши лекции, все изменилось. Видимо потому, что кто-то другой сказал ему об этом, он смог услышать меня. Теперь, когда я уже не чувствую себя обязанной достигать разрядки каждый раз, то начала больше наслаждаться сексом. И теперь мне кажется, что я переживаю оргазм намного чаще”.

“Иногда мне не хочется, чтобы секс длился очень долго. Вместо того чтобы симулировать оргазм, чтобы это закончилось, я могу просто сказать ему: “Давай займемся сексом на скорую руку”, и через несколько минут все в порядке”.

“Иногда мы выходим куда-нибудь. Вокруг очень много женщин моложе меня. Даже если я не в настроении, мне нравится чувствовать, что я все еще возбуждаю моего партнера. В такие моменты я сама предлагаю секс, используя некоторые ясные сигналы. Когда мы начали, я даю ему понять, что ему нет нужды слишком стимулировать меня. Мне приятно чувствовать, что мой мужчина хочет и желает меня”.

Такого рода комментарии являются дополнительным свидетельством важности секса на скорую руку.

Какое количество оргазмов можно считать достаточным?

Сегодня во многих книгах говорится о достижении все большего числа оргазмов. Хотя эти книги помогают некоторым парам, многие женщины чувствуют себя обязанными достигать “высоких показателей”. С нашим перегруженным расписанием достаточно думать о том, чтобы достичь одного оргазма. Но в девяностые годы от женщины ждут нескольких разрядок.

Многие женщины абсолютно удовлетворены одним оргазмом. Иногда больше не значит лучше. Когда женщина удовлетворена одним оргазмом, мужчина, подаривший его, тоже вполне доволен. В принципе он может думать: “Я сделал это. Я полностью удовлетворил ее”.

Некоторые женщины идут дальше, испытывая один оргазм за другим. Хотя мужчине это может показаться очень возбуждающим, через некоторое время у него возникает ощущение, что он должен доводить партнершу до оргазма несколько раз, словно ее ничто не может удовлетворить. Постепенно секс становится утомительной обязанностью как для мужчины, так и для женщины, и в конце концов теряет свое магическое очарование.

Иногда на моих семинарах женщины сообщали мне, что испытывают несколько оргазмов, и после десяти, скажем, разрядок они все еще жаждут большего. Мужчина уже испытал оргазм, они прекратили заниматься сексом, а партнерша не чувствует себя удовлетворенной. Но это не только ее неудовлетворение, мужчина тоже неудовлетворен. Ему хочется чувствовать, что он довел женщину до наивысшей точки наслаждения или хотя бы утолил ее голод.

Если женщине требуется несколько оргазмов, я могу предложить ей вместо множества оргазмов испытать один большой оргазм. Почти на грани разрядки женщина может дать знак своему партнеру ослабить стимуляцию и дать ей поостыть. Если он повторит этот маневр несколько раз и она наконец достигнет разрядки, то с радостью обнаружит, что одного оргазма вполне достаточно. Ее сексуальный голод утолен. Она на самом деле удовлетворена.

Когда я говорю о том, как добиться хорошего секса, может показаться, что единственный вариант является наилучшим. Типично мужской взгляд на вещи. Мужчинам нравится выработать формулу и придерживаться ее. Но, если постоянно придерживаться привычной схемы, это, в отличие от мужчины, вряд ли подойдет его партнерше. В следующей главе мы увидим, в чем отличие механического секса от секса спонтанного.

ГЛАВА 10

Механический секс или секс спонтанный

Еще одним секретом хорошего секса является разнообразие. Женщинам хочется, чтобы секс всякий раз был немного другим. Инстинкты не подсказывают этого мужчинам, потому что они слишком ориентированы на достижение цели. Мужчина жаждет найти формулу, которая даст ему нужный результат. И если она срабатывает один раз, то он повторяет ее снова и снова. Его руководящий лозунг гласит: “Пока не сломалось, чинить не стоит”.

Многих мужчин раздражает мысль о том, что каждый раз им надо рисковать и пробовать что-то новенькое. Мужчине хочется найти средство, которое срабатывает каждый раз и помогает ему расслабиться во время секса, которое позволяет быть уверенным в себе, потому что он знает, что делает. Он чувствует себя комфортно среди специальных формул. А женщины тем временем ощущают большее возбуждение, если они не знают, как партнер поведет себя дальше. Предсказуемость поступков гасит желание.

Неважно, насколько хороша сексуальная формула. После того как ее используют несколько раз кряду, все превращается в предсказуемость, в рутину и в конце концов становится скучным. Если мужчина касается грудей или сосков в тот момент, когда женщина еще не находится на пике стимуляции, то одно и то же повторяющееся прикосновение становится несколько занудным. Меняйте ритм и движения. Это может показаться неважным мужчине, но не женщине.

Вариации в движениях тела тоже помогают больше возбудить женщину. Иногда партнер в постели может быть сверху, в другой раз - партнерша. Потом они могут поменяться местами. Все эти движения помогают перестать думать и заставляют только чувствовать. Подчиняясь движениям партнера, женщина не станет спрашивать, почему мужчина время от времени меняет ее положение, а будет гадать: “Но что же дальше?” Это предвкушение очень возбуждает женщину.

Секс и бейсбол

Чтобы большинству мужчин было понятно, что именно возбуждает женщину во время секса, я сравниваю секс с бейсболом. Когда мужчина следит за бейсбольным матчем, именно предвкушение того, что случится дальше, делает зрелище таким возбуждающим. Кто достигнет базы? Поймают ли мяч? Кого вышибут? Кто получит очко, кто победит?

Когда мужчина следит за игрой, его напряжение растет и падает с каждой подачей мяча. Всякий раз, когда игрок попадает на базу, он чувствует, как нарастают возбуждение и напряжение. Это напряжение падает, сменяясь приступами энтузиазма, когда игрок его команды переходит на другую базу или зарабатывает очко.

Неважно, насколько захватил вас матч в первый раз. Если вы снова и снова станете просматривать запись одной и той же игры, все станет предсказуемым и скучным. Точно так же, когда мужчина следует одной и той же формуле в сексе, партнерше становится скучно, она уже все знает наперед.

Иногда мужчина находит формулу, которая срабатывает во время секса, и меняет ее, чтобы она стала еще более эффективной. Вместо того чтобы потратить время на предварительные ласки, он сразу же совокупляется с партнершей. Это все равно что выискивать на разных волнах сообщения о том, кто выиграл, вместо того, чтобы самому следить за игрой. Быстренько просмотреть самые интересные моменты матча в спортивном выпуске тоже, конечно, интересно, но это и сравнить нельзя с тем возбуждением, которое вы испытываете, находясь на трибуне или наблюдая всю игру по телевидению.

Когда вы смотрите весь матч, результат кажется вам наиболее впечатляющим. Точно так же предварительные ласки делают секс и оргазм более возбуждающими для женщины. Ее радует не столько финал, сколько сама игра.

Первый удар

Продолжим сравнение. Когда мужчина во время любовной игры проводит пальцем над грудью партнерши, это напоминает первый удар. Потом, приближаясь к груди, он словно выходит на линию. Болельщики возбуждены. Женщина гадает: “Дойдет ли он до базы?” Приближаясь к ее груди, мужчина дразнит партнершу, отступая, а затем снова двигаясь вперед. Первый удар не удался, зрители стонут.

Неожиданно снова растет дрожь предвкушения, когда второй игрок выходит на поле.

На этот раз вместо одного пальца мужчина может пользоваться двумя. Это небольшое изменение только подогреет возбуждение женщины. Достигнет ли другой игрок базы?

Затем, продолжая стимуляцию, можно касаться пальцами одной груди, при этом лизать или сосать другую. Потом медленно опустить одну руку к влагалищу. Все это должно происходить постепенно, словно возбуждающая игра: счет равный, два игрока вне игры во время девятого броска, базы заняты, новый игрок выходит на поле. Затем, когда игрок получает очко за возвращение на свою базу, партнер входит в партнершу, толпа безумствует, словно за одну игру получили четыре очка.

Магия предварительных ласк

Если мужчина будет помнить об этой аналогии секса с бейсболом, предварительные ласки приобретут для него совсем другое значение. Он начнет понимать, почему любовная игра имеет для партнерши такое большое значение. Господь даровал женщине округлое тело словно специально, чтобы напомнить мужчине, что его руки, пальцы должны двигаться по кругу, вместо того чтобы бросаться сразу к цели!

Основные эрогенные зоны у женщины - грудь и влагалище (это для того, чтобы напомнить мужчинам, что “цель” у них не одна). Эти зоны служат хорошей подсказкой, чтобы партнер пользовался обеими руками и языком.

Иногда можно проводить по телу партнерши прямые линии, иногда прерывистые. Прикосновение - сильное и твердое, а подчас - невероятно осторожное. Можно провести пальцем круг влево, затем вправо. Двигаться вверх и вниз. Любая небольшая вариация удовлетворяет стремление женщины к разнообразию.

Уделяя время предварительным ласкам, мужчина увеличивает удовольствие женщины. Не забывайте, что, как правило, женщине для любовной игры нужно более продолжительное (в десять раз) время, чем мужчине. Когда мужчина становится старше, ему для возбуждения потребуется больше времени, а женщине, наоборот, меньше. В общих чертах мужчине следует помнить, что удовлетворение женщины зависит не от того, что он делает, а сколько времени он на это тратит.

Если предварительные ласки продолжались около тридцати минут, а партнерша так и не приблизилась к оргазму, вероятно, лучше признать, что она его и не испытает. Тем не менее иногда, если партнер будет продолжать, женщина все-таки достигнет разрядки. Чтобы мужчина знал, что делать, совсем неплохо, если женщина ясно отзовется на его действия.

Если кажется, что партнер стимулировал партнершу достаточно долго, а результата не видно, но ей хочется, чтобы он продолжал, женщина может сказать следующее:

“Мне так это нравится”.

“Я знаю, что на это уходит много времени, но мне так хорошо”.

“Я не хочу, чтобы ты сейчас кончил. Мне это доставляет удовольствие”.

Так же, когда мужчина ласкает ее тело, а женщине хочется только молча впитывать это и плавиться от его прикосновений, партнер может этого не понять и начнет паниковать. Ведь он думает, что ничего не происходит. Женщина существенно поможет, сказав:

“Я знаю, что слишком спокойна, но мне так приятно”.

“Мне так нравится то, что ты делаешь. Это помогает мне расслабиться и начать чувствовать”.

“О, это как раз то, что мне нужно”.

Небольшой одобрительный комментарий, наподобие приведенных выше, и мужчина может продолжать, не опасаясь сделать что-то не так. Он нуждается в положительном отклике женщины.

Как мужчина может стать вполне спонтанным

Мы уже говорили, что некоторым мужчинам трудно расслабиться во время секса, если они не в состоянии положиться на формулу. Эту проблему можно решить, когда в распоряжении партнера будет несколько формул, которые он станет использовать по очереди. Его любимая патовая формула сработает, если в другое время он станет пользоваться другими заготовками.

Таким образом, мужчина сможет использовать известные ему приемы и в то же время обеспечить женщине то разнообразие, в котором она нуждается. Если мужчина выбирает из множества вариантов, женщине остается только гадать о его дальнейших действиях, а у партнера сохраняется уверенность: он знает, что делать. Меняя технику исполнения подобным образом, мужчина автоматически начинает создавать новые приемы и подходы. Так механический секс становится все более и более спонтанным и творческим.

Как меняется сексуальное настроение у женщин

Когда мужчина изобретателен и, следовательно, непредсказуем в сексе, у женщины по­является возможность понять и выразить свое сексуальное настроение или свои чувства этого дня. Ей легче быть спонтанной и отвечать на ласки партнера. Когда женщина чувствует себя свободной быть всякий раз непохожей, то ее сексуальное самовыражение меняется, будто погода. Если секс остается возбуждающим, очень важны естественные перемены в организме партнерши.

Сексуальные времена года

Точно так же, как одно время года сменяет другое, изменяется и секс, при этом не становясь менее интересным. Чтобы эти перемены были естественными, женщина, пытаясь по-разному выражать свои сексуальные чувства, должна чувствовать поддержку партнера.

Секс для женщины - это процесс открытия того, что хорошо именно в этот день. Ей не хочется, чтобы мужчина следовал строгому, заранее обдуманному плану. Женщине было бы приятнее, если бы каждый раз близость была спонтанной, подчинялась чувствам обоих партнеров.

Для этого требуется новый подход. Как мы уже говорили, мужчина предпочитает испытанную, проверенную формулу, поскольку лишь она дает ему уверенность в том, что он удовлетворит женщину. Женщине тоже хочется, чтобы партнер знал, что делать, но это выглядит совсем по-другому.

Ей хочется, чтобы партнер понимал постоянную смену ее настроения. Чтобы он знал, как выяснить, чего же ей хочется. Чтобы он реагировал на ее сигналы, которые помогут ему довести женщину до вершин наслаждения и удовлетворения.

Для этого мужчине необходимо знать основы хорошего секса и иметь желание экспериментировать, используя по очереди различные приемы. Подобно художнику, он должен владеть основными цветами секса, чтобы, “смешивая краски”, создавать все новые произведения искусства. Подобно музыканту, он должен знать семь нот и сочетание аккордов, чтобы создать прекрасную мелодию.

Подчиниться инициативе партнера

Когда мужчина в сексе может взять инициативу на себя, он позволяет своей партнерше меньше думать и больше чувствовать. Это не значит, что ей остается только неподвижно лежать. Возможность расслабиться и перестать думать о том, что “должно” случиться, позволяет ей плыть по течению, покачиваясь на волнах ее чувственной и сексуальной природы, Словно двигаясь под особенную музыку, женщина двигается с партнером в танце любви, подчиняясь ритму ее сегодняшнего настроения.

Иногда женщина может ощущать себя змеей, прижимающейся к телу мужчины, обвивая и соблазняя его своей обнаженной плотью. В другое время она представляет себя неопытной девственницей, к которой впервые прикоснулся мужчина. Холодная и сдержанная вначале, под его ласками партнерша постепенно начинает ощущать пламя собственных скрытых страстей. Она может стать настойчивой и попросит партнера спокойно лежать, пока с наслаждением будет сводить его с ума. Или, напротив, может мирно прижаться к партнеру, расслабившись и расплавляясь под его нежными прикосновениями. Эти разнообразные проявления сексуальной природы женщины не планируются и не обдумываются ею заранее, они являют­ся открытием момента.

Когда женщина чувствует себя вправе быть спонтанной, эти и другие разнообразные проявления естественно выходят наружу и заявляют о себе. Если мужчина берет на себя заботу стимулировать женщину, не навязывая ей ожидаемого ответа, с каждым разом она все свободнее будет ощущать себя во время секса, открыто выражать свои чувства и делать то, что ей хочется. Эта свобода сексуального выражения позволяет женщине подняться до новых высот наслаждения.

Разговоры о сексе

И мужчине и женщине необходима ясная обратная связь, чтобы знать, что именно доставляет партнеру наивысшее удовлетворение. Я бы советовал иногда выбрать полчаса, особенно в тот момент, когда вы положительно относитесь к близости, и поговорить о вашем сексуальном опыте. Неплохо было бы повторять этот разговор раз в несколько лет.

Перед вами список вопросов, которые помогают сделать разговор информативным.

“Что тебе нравится, когда ты занимаешься со мной любовью?”

“Что ты чувствуешь, когда я делаю это?” “Тебе хотелось бы побольше секса?”

“Сколько раз в неделю тебе хотелось бы заниматься любовью?”

“Хотелось бы тебе иногда побольше времени уделять предварительным ласкам?”

“Хотелось бы тебе иногда уделять предварительным ласкам меньше времени?”

“Есть ли что-то такое, что ты хотела бы получить от меня во время секса в следующем месяце?”

“Тебе не хочется, чтобы я ласкал тебя как-то иначе? Если да, то, может быть, покажешь, как именно?”

“Может быть, хочешь, чтобы я попробовал сделать что-то новое?”

“Есть ли что-то такое, чему, на твой взгляд, мне следует уделить больше времени?”

Если вы не занимаетесь любовью или не удовлетворены полностью, очень неплохо побеседовать таким образом. Только будьте очень осторожны, отбросьте все отрицательные чувства, жалобы и критику. Обсуждать секс нужно крайне деликатно.

Разговоры о том, какой секс нам нужен, вести трудно, поскольку мы не хотим почувствовать, что чем-то разочаровали нашего партнера, но в то же время не стремимся к тому, чтобы от нас ожидали действий, которые нам кажутся неестественными и вызывают ощущение дискомфорта. Поэтому, отвечая на эти вопросы, очень важно ясно дать понять, что вы не требуете большего.

Вы не должны делать того, что вам кажется неправильным. Когда, на ваш взгляд, партнер не делает того, что нравится вам, очень важно, не осуждая, понять его чувства. В то же время, если партнер хочет того, что представляется для вас неважным или даже неприятным, не торопитесь отвергать, лучше скажите: “Сейчас мне это кажется чересчур, но я подумаю”.

Чтобы дать вашему партнеру понять, что какой-то момент действительно очень важен для вас, вы можете мягко, но настойчиво, дружески и ничего не требуя, напомнить об этом каждый раз, когда заводите разговоры о сексе. Секрет хорошего секса в том, чтобы сосредоточиваться на сильных сторонах, а не на проблемах. Многие женщины и мужчины говорили, что после прослушивания моих лекций о сексе, записанных на пленку, они смогли автоматически отбросить некоторые “стыдливые” идеи о сексе и действительно стали получать удовольствие от близости с любимым человеком.

В следующей главе мы поговорим о том, как единобрачие помогает сохранить страсть в сексе и сам секс.

ГЛАВА 11

Страстное единобрачие

Мысль о том, чтобы всю жизнь заниматься любовью с одним и тем же человеком, некоторым кажется слишком скучной. Им нужно больше возбуждения. Когда вы научитесь спонтанному, а не механическому сексу, вам не будет скучно. С течением времени ощущения от секса станут меняться, а страсть может продолжать расти.

Для меня нет никаких сомнений в том, что секрет успеха моего брака кроется в нашей сексуальной привязанности друг к другу. Многие мужчины не понимают, почему так важно единобрачие. Инстинкт не подсказывает им, что единобрачие дает гарантию того, что женщина будет чувствовать себя особенной и любимой. В противном случае она не сможет дальше открыться мужчине. Доверие - это основа того, чтобы партнер продолжал возбуждать женщину.

Мужчину легко возбуждает женщина, которая ему нравится. Но сохранить это влечение сложнее. Мужчине недостаточно любить женщину. Ему надо чувствовать, что ее к нему влечет, что она открыта перед ним, что он может сделать ее счастливой.

Почему страсть так легка вначале

В начале отношений, стоит женщине посмотреть мужчине в глаза, а затем отвести взгляд, он получает ясный знак, что может стать тем, кто сделает ее счастливой. Этот взгляд помогает ему набраться смелости и, рискуя быть отвергнутым, завязать отношения.

После того как он несколько раз разочаровал женщину, она перестает так на него смотреть, и у мужчины пропадает чувство, что он способен осчастливить ее. Неожиданно или постепенно влечение пропадает. Мужчина может любить женщину, но больше не хочет ее.

Он способен предаваться фантазиям о близости с другими женщинами или в конце концов подавить свои сексуальные желания. У него все еще одна партнерша, но нет никакой страсти. Оставаться пленником отношений, лишенных страсти, - сегодня такая судьба никого не прельщает. Но, следуя современным образцам отношений в постели и вне ее, можно быть уверенным, что страсть не умрет и близость будет становиться все лучше и лучше.

Отливы и приливы страсти

Совершенно естественно и нормально, когда волны страсти в отношениях поднимаются и спадают. И так же совершенно нормально временами не чувствовать любви к своему партнеру и не испытывать к нему сексуального влечения.

Дни, когда вы не ощущаете этого сексуального влечения, напоминают пасмурную погоду. Однако облачный день не означает, что солнца нет. Его лишь временно закрыли облака. Именно в такие дни искушение стучится в нашу дверь. Когда в отношениях блокируется влечение, нас очень часто влечет на сторону.

Чтобы дать возможность страсти вернуться в ваши отношения, в идеале не стоит потворствовать страстям и фантазиям.

Порой я обнаруживал, что меня влечет к другой женщине. Это не значит, что я не люблю жену. Просто влечение не полностью сконцентрировано на ней. Необходимы годы отношений, прежде чем приливы страсти партнера будут направлены только на партнершу.

Когда мужчину искушают

Если меня заводит другая женщина, я смотрю на себя и думаю: “Я рад, что там внизу всё работает”. Потом я отворачиваюсь и говорю: “Домой, Джон”.

Я никогда не говорю себе, что поступаю плохо, раз меня влечет к кому-то еще, но я контролирую свое возбуждение и “несу” его к своей жене. Если я пришел домой, а возбуждение пропало, то знаю, что мне надо воспользоваться новыми достижениями во взаимоотношениях, чтобы она почувствовала себя любимой, счастливой и особенной. Постепенно влечение всегда возвращается.

Благодаря тому что я сдерживаю мои сексуальные чувства и всегда направляю их к жене, я повышаю способность “заводиться” от нее. К тому же, контролируя чувства вдали от нее, мне удается лучше контролировать себя во время секса.

Когда мужчина может контролировать свою страсть

Если мужчина способен одновременно испытывать страсть и контролировать ее, женщина может ослабить самоконтроль, отпустить тормоза и почувствовать собственную страсть. Контролируя свое возбуждение, мужчина не только поможет партнерше достичь вершин удовлетворения, но и сам испытает более сильные ощущения сексуального удовольствия и любви.

Когда мужчина контролирует себя, это значит, что огонь его любви так велик, что он легко может достичь разрядки, но вместо этого партнер отступает и постепенно разжигает страсть своей партнерши.

Важность единобрачия для свободного секса без тормозов

Этот самоконтроль проявляется не только в постели, но и в жизни. Когда мужчина, не забывая о своих сексуальных чувствах, направляет их только на партнершу, этот контроль оказывает на нее определенное воздействие.

Каждый раз, когда мужчину искушают возможностью близости, но он сохраняет приверженность единобрачию, то создает тем самым возможность для своей партнерши больше наслаждаться сексом. Не давая воли фантазиям о других женщинах, он учится контролировать свою сексуальную энергию, так что способен замедлить наступление разрядки и продержаться дольше ради своей партнерши. Конечно, мысли и видения могут посещать его мозг, но, пока он возвращается к своей партнерше, его страсть и самоконтроль будут увеличиваться.

Некоторые мужчины могут продержаться долго, но в них мало страсти. Другие легко возбуждаются и потрясающе страстны, но им недостает контроля. Стоит им начать, как все быстро кончается. Эякуляция, оргазм, но это не разрядка всего тела. Использование приемов “полярного” секса может помочь мужчине продержаться дольше, но благодаря годам страстного единобрачия он автоматически станет лучше контролировать себя.

Как женщина может помочь мужчине продержаться дольше

Точно так же, как мужчина помогает женщине ослабить самоконтроль и сойти с ума от страсти, так и доверие женщины и ее способность раскрыться навстречу мужчине, получить наслаждение от его прикосновений и любви могут помочь мужчине не потерять контроль.

Если женщина способна подчиниться и полностью принять мужчину, он может легко сохранять контроль, чувствуя нарастающую страсть. Когда партнерша в состоянии расслабиться, принять мужчину и наслаждаться его любящими прикосновениями, партнер может продержаться дольше и давать столь продол­жительное время, сколь долго будет принимать партнерша.

Если же женщина пытается сама контролировать ситуацию и начинает возбуждать мужчину, она может, не сознавая этого, заставить его потерять контроль над собой или снять его возбуждение. Когда мужчина сосредоточивается на том, что он дает и как возбуждает женщину, а та пытается возбудить партнера, вместо того чтобы позволить ему возбуждать себя, она может на самом деле заблокировать поток его энергии и довести до разрядки раньше, чем партнер будет готов.

Когда сексуальная реакция женщины представляет собой ответ мужчине, а не попытку возбудить его, то партнер может контролировать свою нарастающую страсть. Но, ког­да ее ответ не является естественной реакцией на его искусные ласки, мужчина не чувствует нарастания страсти и может неожиданно потерять контроль. Он либо слишком возбуждается и тогда происходит эякуляция, либо у него желание пропадает. В обоих случаях мужчина не понимает, что произошло, да и женщина тоже. Таким образом, слишком бурно реагируя на его прикосновения, женщина может снять возбуждение мужчины.

Повторим четвертое июля

Однажды после полудня Дональд и Конни пережили фантастический, незабываемый секс. Потом Дональд рассказал женщине, какое он получил удовольствие. Ему особенно понравилось, как Конни двигалась на нем. Он чувствовал, что сводит ее с ума. А затем ему ничего больше не оставалось, как лежать, пока она свободно выражала свою страсть.

Через два дня, когда они занимались любовью, Конни начала с тех движений, что так понравились Дональду. На сей раз это, наоборот, снизило его возбуждение, хотя женщина лишь повторила то, что делала раньше.

Дональд не сразу понял, в чем же дело. Но потом сообразил: в прошлый раз, когда ему всё так понравилось, движения Конни были спонтанной реакцией на то, как он возбуждал ее. В этот раз партнерша механически повторила прием, поэтому он не сработал. Ее страстные движения и чувства были не автоматической реакцией, а лишь любящей попыткой с ее стороны доставить ему удовольствие.

Совершенно непреднамеренно женщина сделала то, что ему так понравилось. Обсудив это, Конни поняла, что ее честная, естественная реакция лучше всего возбудит Дональда, особенно когда партнер пытается возбудить ее. Осознав это, Конни еще внимательнее стала прислушиваться к своей подлинной сексуальной реакции.

Уравновесить удовольствие партнеров

Когда мужчина понимает, что у него вот-вот наступит разрядка, он легко может взять себя в руки, снизив свое возбуждение и увеличив возбуждение партнерши. Сосредоточив на женщине внимание и не позволяя ей дать ему большее наслаждение, партнер может начать разжигать страсть женщины. Как только она начинает получать больше удовольствия, чем он сам, его самоконтроль возвращается.

Во время совокупления мужчина в состоянии вернуть контроль над собой не выходя из партнерши. Он может начать стимулировать ее клитор. Или, поменявшись местами с партнершей, когда она будет сверху, дать ей понять, придержав за бедра, чтобы ее движения были не слишком интенсивными. Как только партнерша окажется во власти собственных ощущений, мужчина может расслабиться и вернуть самоконтроль.

Иногда лучше снизить темп

Порой мужчине кажется, что раз уж он двигается внутри женщины, то ему и надо продолжать в том же духе, погружаясь все глубже. Но истина в ином. Женщина ценит, когда она может возбудить мужчину до такой степени, что он начинает терять контроль. Это ее заводит. Если мужчине требуется остановиться, женщина чувствует, что добилась успеха, возбуждая его, при этом понимает, что и партнер думает о ней. То, что он снизил темп ради того, чтобы сопоставить свои удовольствие и энергию с ее, говорит о том, что партнер - опытный и искусный человек. Это только увеличивает наслаждение женщины.

Не понимая ощущений партнерши, мужчина может неправильно оценить ситуацию и потерять контроль, потому что он не в состоянии продолжать движение. А партнерша тем не менее почувствует себя счастливее оттого, что мужчина настолько контролирует себя, что может ради нее сбавить темп.

Если же пенис мужчины напряжен до такой степени, что продолжение совокупления неминуемо приведет к более ранней, чем у партнерши, разрядке, ему следует снизить темп и просто полежать несколько минут, оставаясь внутри нее, или мягко отстраниться и продолжать стимулировать женщину.

Всякий раз, когда мужчина двигается и начи­нает терять контроль, это, как правило, признак того, что партнерша за ним не успевает. Иногда, для того чтобы создать впечатление, что она не отстает от мужчины, женщина увеличивает свой пыл, надеясь понравиться ему или догнать его. В таком случае партнер, скорее всего, потеряет контроль над собой, и эякуляция произойдет слишком рано. При этом ни он, ни она не испытают большого удовольствия.

Ошибки могут случаться, и нам не следует ожидать, что секс будет “безупречным” каждый раз. Когда мужчина случайно достигает разрядки раньше женщины, вместо того чтобы посыпать голову пеплом, он может просто для себя отметить, что в следующий раз партнерша обязательно должна достичь оргазма раньше него.

Партнер может шутя сказать:

“Я перед тобой в долгу, дорогая”.

“Сегодня ночью перед тобой было слишком трудно устоять, но в следующий раз я обязательно сделаю так, чтобы ты получила свое”.

“Я люблю тебя, сердце мое, в следующий раз всё будет только для тебя”.

После этого лучше долго не обсуждать происшедшее, а вести себя так, словно все в полном порядке. Когда мужчина выглядит разочарованным и дуется, женщине лучше всего вести себя так, будто ничего не случилось, и на некоторое время оставить его в покое. В том случае, если она все-таки разочарована и чувствует потребность достичь оргазма прямо сейчас, женщина может просто начать ласкать и стимулировать себя, пока мужчина будет обни­мать ее и поможет достичь разрядки.

Когда у мужчин не возникает эрекция

Точно так же, как мужчина может потерять контроль над собой, у него может не возник­нуть и эрекции. В обоих случаях решение приб­лизительно одинаковое. Мужчина должен уделить больше внимания удовольствию женщины. Когда растет ее наслаждение и она теряет контроль над собой, партнер вновь обретает способность контролировать себя. Пары обычно допускают ошибку, сосредоточивая все внимание на мужчине, словно у него проблемы. Чем больше женщина будет стараться вызвать у партнера эрекцию, тем сложнее это становится для мужчины.

Хотя иногда бывает полезно обратиться за советом к специалисту. Но вначале лучше просто не реагировать на недостаток самоконтроля у мужчины и сосредоточить внимание на том, как он может помочь женщине почувствовать себя любимой.

В сексе удовольствие можно разделить, и мужчина вовсе не обязан при этом быть в состоянии эрекции. Лучше ему подумать о тех приемах, которыми он может умело воспользоваться, чтобы возбудить партнершу. Это поможет решению проблемы. Его эрекция вернется автоматически.

Хотя очень важно не превратить секс в механический, но также необходимо очень четко понимать основные механизмы секса. В следующей главе мы остановимся на наших анатомических различиях и расскажем о различных путях стимуляции партнеров.

ГЛАВА 12

Анатомия половых органов и оральный секс

Для удовлетворения женщины необходимо стимулировать клитор, но он настолько мал и его легко не заметить, поэтому мне хотелось бы немного поговорить об анатомическом строении женских половых органов. Термин “вульва” объединяет все наружные половые органы женщины, включая большие половые губы, малые половые губы, клитор и вход во влагалище.

Большие половые губы напоминают другую пару губ. Они окружают малые половые губы, представляющие собой меньшие по размеру складки плоти внутри внешних губ. И большие, и малые половые губы пронизаны тысячами нервных окончаний. Если их осторожно коснуться, они порождают возбуждение, удовольствие и удовлетворение.

В южной оконечности губ располагается влагалище, представляющее собой канал, куда мужчина вставляет свой член, входя в тело женщины. На севере располагается клитор. Он настолько мал, что партнер не может себе представить, какое наслаждение испытывает женщина, когда мужчина касается его. Есть общее правило, согласно которому мужчине важно не забыть заглянуть на север, прежде чем он отправится на юг.

Прикосновение к клитору

Клитор частично прикрыт небольшой складкой кожи или капюшоном. Когда женщина возбуждена, клитор набухает и увеличивается в размере. Подобно пенису, чем больше эрекция клитора, тем сильнее ему хочется, чтобы до него дотронулись.

Когда женщина очень возбуждена, мужчина может стимулировать ее еще интенсивнее, надавив двумя пальцами севернее клитора, оттягивая капюшон, обнажая клитор. Но сделать это надо осторожно. Если на клитор надавить чересчур сильно или, наоборот, слишком рано, даже с учетом того, что женщина готова дойти до оргазма, она может потерять способность испытать его. Слишком интенсивное давление может временно заморозить ощущения партнерши.

Мужчине следует коснуться клитора, словно провести перышком. Если женщине захочется более интенсивного прикосновения, она легко даст ему об этом знать, приподняв таз или положив свою ладонь на его руку и прижав его пальцы покрепче к себе.

Отправляемся на “юг”

Лаская половые органы женщины, мужчина должен помнить о необходимости менять время от времени свои приемы. Вместо того чтобы действовать одним и тем же пальцем, попробуйте другим. Потом используйте два пальца, затем три. Иногда всю ладонь, нежно, но твердо проведите с юга на север.

Иногда неплохо взять подушку и расположиться на юге минут на пятнадцать. Вам нужно просто смириться с тем фактом, что какое-то время вы не двинетесь с места. Расслабившись таким образом, можно поэкспериментировать с тем, что предлагалось выше.

Начните с внутренней поверхности бедер рядом с половыми губами. Проведите вверх-вниз по губам. Смочив пальцы во влагалищном секрете, коснитесь ими клитора. Проведите пальцем вокруг клитора, не забывая о том, что пальцы должны быть влажными, чтобы не причинить партнерше боли. Мягко и ритмично двигайтесь вверх-вниз. Через какое-то время нажмите и отпустите, затем продолжите движение вверх-вниз.

Постарайтесь двигаться в такт дыханию женщины. Если она становится более возбужденной, ускорьте темп. Затем сбавьте скорость. Быстрее, затем медленнее, никакой спешки, торопиться некуда. Если в это время партнерша стимулирует ваш пенис, вы можете повторить ее ритм.

Исследовав все направления, можно начать водить пальцем вокруг клитора. Круг влево, круг вправо. Большой круг, маленький круг. Потом движение по спирали. Начните с большого круга по всей вульве, потом сужайте круги, постепенно приближаясь к клитору. Потратив некоторое время на маленькие и очень точные круги вокруг головки клитора, снова медленно описывайте расширяющиеся круги.

Отведя назад капюшон клитора, не стоит непосредственно его касаться, можно провести вверх-вниз по нервам, ведущим к клитору. Разнообразные бессмысленные движения могут быть очень возбуждающими для партнерши.

Используя разнообразные приемы, прислушивайтесь к ответам партнерши, чтобы понять, что лучше “работает” в этот день, и постарайтесь дать ей именно это. Начните игру движений. Варьируйте их. Даже наилучшее движение может стать скучным, если его слишком часто использовать. Когда женщина уже сильно возбуждена, продолжайте равномерные и последовательные движения, это поможет ей достичь более высокого уровня наслаждения.

Касаясь клитора, вы можете попытаться написать пальцем буквы алфавита. Посмотрите, какие буквы вызывают наибольший отклик.

Когда ваши пальцы немного устанут, дайте им отдохнуть и пользуйтесь языком. Партнерше это понравится. Это может дать совсем другие ощущения. Особенно, когда женщина сильно возбуждена, резкое движение вашего языка на ее клиторе может быть очень возбуждающим.

Оральный секс для женщин

Я ясно помню тот день, когда впервые занимался оральным сексом с женщиной. Пробыв монахом в течение девяти лет, я собирался впервые совокупиться с женщиной. Она сказала мне: “О, прежде чем ты войдешь в меня, я бы очень хотела, чтобы ты сначала лизнул мой клитор. Это так приятно”.

Я был совершенно шокирован. Ее слова: “Лизни мой клитор” отдавались у меня в голове. До этого момента я даже не подозревал об оральном сексе для женщин. Эта мысль никогда не приходила мне в голову.

Я до сих пор помню этот момент. Я скользнул вниз по ее телу (так набираешь воздух в легкие, прежде чем впервые нырнуть в глубокую часть бассейна). Ее слова: “Это так приятно” придали мне смелость продолжать.

Сделав это, я открыл для себя радость удовлетворить женщину языком. Ей понравилось, как это нравилось потом и другим женщинам. Женщине не каждый раз хочется получить оральный секс, но она наверняка оценит, если партнер иногда сделает это. Возможно, занимаясь таким сексом с женщиной, мужчина почувствует себя более комфортно, если будет знать, что, когда партнерша здорова и следит за собой, лизать ее влагалищный секрет совершенно безопасно. Более того, когда-то на Дальнем Востоке влагалищный секрет считался эликсиром бессмертия.

Но, если мужчина испытывает при этом дискомфорт, он все равно способен пользоваться языком и собственной слюной.

Лаская клитор партнерши языком, мужчина может повторять те же движения, что он делал бы пальцами. Язык дает женщине дополнительное чувство мягкости и влажности. Чтобы доставить женщине другие ощущения, мужчина может осторожно пососать клитор, а затем словно щелкнуть по нему языком или взять клитор в рот и массировать его движением вперед-назад.

Иногда, лаская языком клитор, мужчина может ввести один или два пальца во влагалище и медленно двигать их вперед-назад. Это принесет женщине дополнительное удовольствие. Лаская ее таким образом, мужчина стимулирует другую точку, которые некоторые исследования называют точкой “Г”\*, расположенную двумя дюймами выше входа во влагалище на его передней стороне. Прикосновение к точке “Г” может только увеличить возбуждение партнерши.

Впервые точка “Г” была описана доктором Графенбергом (по первой букве его фамилии). В действительности, это не точка, а зона диаметром около 1 см, расположенная на передней стенке влагалища. Как утверждает Графенберг, стимуляция этой зоны провоцирует особо сладострастные ощущения и интенсивный оргазм. - Прим. перев.

Проблема слишком техничных описаний в том, что мы рискуем стать столь же техничными и в сексе. Иногда, когда мужчина отправляется на поиски точки “Г”, женщина снова чувствует себя обязанной “совершать подвиги”. А в общем, достаточно не забывать о клиторе.

Оральный секс для мужчин

Оральный секс - одна из тех немногих форм секса, когда женщина прямо дарит свою любовь мужчине. Оральный секс может стать прекрасным даром ее любви или оставит у нее ощущение дискомфорта. Когда основные проблемы орального секса, касающиеся женщин, решены, им становится легче вручить этот особенный подарок.

Одна из проблем заключается в том, как ведут себя, кажется, все мужчины земного шара. Где бы я ни проводил мои семинары, я слышал от женщин разных национальностей повторяющиеся жалобы на то, что главное, что им не нравится в оральном сексе, это когда у мужчины начинается оргазм.

Довольно часто мужчина берет голову женщины в руки и буквально таранит своим пенисом ее рот. Для женщин это ощущение не из приятных. Но главное, что до этого момента она воспринимала оральный секс, как особый дар наслаждения любимому. Но, когда его пенис превращается в таран, у нее возникает чувство, что партнер не принимает от нее дар, а просто пользуется ею.

Если мужчине хочется, чтобы женщина продолжала дарить ему наслаждение, ему достаточно просто опустить руки вдоль тела и не двигаться самому. Мужчина не сознает собственной силы в момент оргазма. Сквозь его тело словно проходит разряд тока, и это может испугать женщину.

Большинство женщин также жалуются на то, что, когда мужчина вводит свой член им в рот, он ожидает, что партнерша проглотит сперму. Это, конечно, замечательно, если она это сделает, но мужчине не следует расстраиваться, если партнерша откажется. Это личный выбор женщины.

В связи с возможностью заразиться вирусом спида через сперму многие специалисты считают глотание спермы очень опасным. Мужчине следует уважать чувства своей партнерши. Но если она решилась проглотить сперму, то, ког­да мужчина здоров, это ничем ей не грозит.

Есть еще одна проблема, которая может сде­лать оральный секс не слишком приятным для женщины. Это боль в челюстях. Когда женщина берет пенис в рот, сосет его, двигаясь вперед-назад, через какое-то время у нее начинает сводить челюсти. Когда мужчина стонет от наслаждения, партнерша тоже стонет - но от боли!

Как сделать оральный секс безболезненным

Оральный секс должен быть приятным моментом для женщины. Ей нет никакой необходимости страдать, доставляя мужчине удовольствие. Есть один механизм, позволяющий мужчине облегчить женщине этот процесс.

Когда у женщины устают челюсти, к этому моменту все мужчины в мире запрокидывают голову назад, покачивая ею из стороны в сторону, и закрывают глаза. Когда женщина замечает это, она может отодвинуться от него и взять член в руку. Мужчина сразу не заметит разницы.

Через какое-то время он это все же почувствует и захочет посмотреть, что делает женщина. В этот момент она снова может взять пенис в рот, и партнер вернется к своим райским ощущениям. Через некоторое время мужчина также оценит то, что она может сделать для него своими руками.

Фрикции и компрессия

Основными являются два способа стимуляции пениса - фрикции и компрессия. Фрикции - это движение вверх-вниз, а при компрессии пенис то сжимают, то отпускают. Мужчину одинаково возбуждают оба способа.

Мужчина, как правило, наслаждается всеми манипуляциями с его членом. Но есть движения, которые могут свести его с ума от наслаждения. Когда женщина дает челюстям отдых, она может делать стандартные движения рукой вверх-вниз.

Двигаемся вверх и вниз, через головку, сжимаем и отпускаем

Через некоторое время женщина может разнообразить движения, давление, захват и ритм. Ее рука движется вверх, обхватывая пенис. Затем, вместо того чтобы двинуться сразу вниз, она переходит через головку и спускается по другой стороне. Затем снова возвращается вверх, и опять спускается вниз.

Когда удовольствие партнера начинает возрастать, она может просто взять его пенис в руку и периодически то сжимать его, то отпускать. Теперь можно начать все сначала, взять член в рот, защищая его от зубов губами, и начать сосать, двигаясь вверх-вниз.

Иногда можно начать с медленного ритма, а затем его убыстрять. Двигаясь вверх-вниз, женщина рукой обхватывает пенис у основания. Когда она поднимает голову, рука движется в ее направлении, затем, когда рука опускается, рот следует за ней.

Когда партнерша дает челюсти отдохнуть, то может использовать основное быстрое движение вверх-вниз, но без излишнего давления. Это помогает мужчине контролировать эякуляцию, потому что оно менее интенсивно, чем совокупление.

Если женщине хочется увеличить интенсивность, она может покрепче обхватить пенис, двигаясь вверх и вниз. Еще один секрет состоит в том, чтобы его пенис всегда был хорошо увлажнен слюной (так же, как мужчине не следует стимулировать сухой клитор), иначе у партнера появится ощущение раздражения.

Среди основных движений, которыми пользуется женщина, есть и движение захвата. Когда, держа пенис в руке, она двигает запястьем вперед-назад, женщина может сочетать это вращательное движение захвата с движением вверх-вниз. Суть в том, чтобы с поворотом двинуться вверх, а затем так же спуститься вниз. Она может представить себе, что открывает банку. Таким же вращательным движением женщина дает новую стимуляцию.

При этих разнообразных движениях и захватах не только партнер испытывает уникальные ощущение они доставляют удовольствие и партнерше

Распространить удовольствие

После того как женщина какое-то время сти­мулировала пенис партнера, все его тело становится более чувствительным. Чтобы увеличить наслаждение мужчины, она может распространить удовольствие по всему его телу.

Поскольку стимулируется пенис, остальные половые органы и все тело становятся более возбужденными и жаждут прикосновения. Держа в руке и сжимая пенис партнера, женщина может облизать его яички. Это прикосновение способно свести его с ума.

Затем у партнерши может возникнуть желание успокоить мужчину, медленно облизывая весь его вставший член. Она может таким образом несколько “остудить” его, доставляя при этом мужчине огромное наслаждение.

Крепко держа в руке его пенис, женщина может ласкать языком все его тело, чуть прикусить соски и, наконец, поцеловать его глубо­ким страстным поцелуем.

Край головки члена тоже является особой зоной, нуждающейся в стимуляции. Женщина в состоянии легко и быстро стимулировать ее точно так же, как ей хотелось бы, чтобы ласкали или лизали ее клитор. Затем она может изменить тактику и усилить давление.

Как мужчина, так и женщина нуждаются в обратной связи. Когда партнерша делает то, что партнеру действительно нравится, совсем не лишним будет признать это. Различные звуки, выражающие удовольствие, могут дать понять женщине, что для него наиболее предпочтительно.

Еще одна очень чувствительная зона - промежность, участок, расположенный посередине между основанием пениса и анальным отверстием. Здесь сходятся все нервные окончания. Если этот участок нежно лизнуть, прикоснуться к нему или надавить на него, это может поднять мужчину на новый уровень удовольствия.

Когда мужчина очень возбужден, женщина может увеличить его удовольствие и дать ему возможность большего контроля, твердо нажав всей ладонью на промежность. Делая такой нажим, когда мужчина близок к оргазму, женщина может принести партнеру невыразимое наслаждение.

Используя разнообразные способы давления и варьируя интенсивные и легкие движения, женщина может увеличивать возбуждение мужчины и успокаивать его. Каждый раз после снижения возбуждения, его удовольствие будет возрастать.

Одновременный оральный секс

Хотя женщинам и нравится оральная стимуляция, мужчинам она нравится больше. Одновременный оральный секс тоже возбуждает большинство мужчин. Этим, конечно, неплохо заняться, но мужчинам следует помнить, что женщине, которая всю свою жизнь только отдавала, особенно сложно получать и давать в одно и то же время. Чтобы партнерша могла действительно наслаждаться, получая ласки, в идеале она должна сосредоточиться на себе самой, а не на удовольствии партнера. Одновременный оральный секс не всегда так же возбуждает ее, как и его. Мужчина, стимулирующий женщину орально, иногда слишком интенсивен для нее, хотя время от времени ей это может нравиться. Оральная стимуляция должна присутствовать в расписании, чтобы женщина наслаждалась. Мужчине не стоит все время орально стимулировать женщину. Ему следует помнить, что для женщины главное - разнообразие.

Так же как оральная стимуляция очень важна для мужчины, так романтика возбуждает женщину. Во время орального секса мужчина может расслабиться и быть любимым в тот момент, когда он наиболее уязвим. Это его время получать после всех усилий, направленных на отдачу. Точно так же романтика для мужчин - это способ дать что-то женщине и показать ей, что он любит и ценит ее усилия.

В следующей главе мы поговорим о различных ритуалах, сохраняющих романтику в отношениях.

ГЛАВА 13

Сохранить магию романтических отношений

Если мужчины жаждут хорошего секса, женщины испытывают ностальгию по романтике. Даже жесткая, целеустремленная, наделенная большой властью деловая женщина высоко ценит романтические отношения. Романтика все­гда оказывает магическое действие на женщину.

Каждый год женщины тратят миллиарды долларов на романы о любви. Чтобы удовлетворить потребность женщины в романтике, мужчине прежде всего нужно понять, что же это такое. Открытки, цветы и небольшие подарки, лунные ночи, неожиданные решения, ужин в ресторане - всё это и называется романтикой.

И дело не в том, что мужчины не хотят создать романтическую атмосферу. Они просто не понимают, почему это так важно. Мужчина счастлив быть романтиком вначале, чтобы показать женщине ее неповторимость. Но, проявив себя романтиком однажды, он и не догадывается продолжать быть таковым. Вероятно, если бы мужчина всегда видел, насколько романтически ведет себя отец по отношению к матери, ему не пришлось бы этому учиться.

Магия обрезанных цветов

Я помню, как однажды попросил жену купить несколько цветов в магазине. Я знал, что женщины любят срезанные цветы. Но через какое-то время задался вопросом, почему мне нужно все время их приносить. В конце концов, подумал я, жена прекрасно может купить их сама, идя за покупками.

Но для нее подобные рассуждения звучали совсем не романтично. Выяснив для себя наконец, как важно дарить жене цветы, я смог по­нять важность всех романтических проявлений.

Чтобы ощутить романтику отношений, женщина не хочет сама покупать себе цветы. Ей хочется, чтобы это делал ее любовник. Ей даже неприятно просить его об этом. Просьба исключает романтику.

Самостоятельная покупка мужчиной цветов для партнерши символизирует то, что он привязан к ней и понимает ее желания. Такого рода символы - важная часть романтических отношений.

Женщине хочет получать не цветы в горшке, а срезанные цветы, которые завянут через пять дней. Почему именно их? Потому что через пять дней мужчина снова выйдет из дома и докажет свою любовь к партнерше, купив ей еще больше цветов!

Купить растение в горшке - совершенно не романтично. Это просто еще один предмет, о котором женщине придется заботиться.

Как женщина может помочь мужчине быть романтичным

Когда я забываю купить цветы, Бонни иногда помогает мне вспомнить об этом. Вместо того чтобы купить их самой или попросить меня, она выставляет пустые вазы. Таким образом, я всё замечаю и позже обязательно принесу до­мой цветы.

При этом не только я чувствую себя мужественно-обаятельным, но и жена ощущает себя 0олее удовлетворенной, чего мне и хотелось. Если Бонни выставляет вазы, а я все-таки забываю купить цветы, она иногда просит меня об этом. Хотя это и не так романтично, Бонни все равно может оценить цветы, и я чувствую себя ближе к ней, потому что принес их. И еще.

После того, как я видел, какой счастливой делают жену цветы, я стараюсь не забывать покупать их.

Почему романтика работает

Когда мужчина планирует свидание, заказывает билеты, ведет машину и заботится обо всех мелочах - это романтика. Если мужчина берет на себя обязанность обо всем этом похлопотать, то позволяет женщине расслабиться и насладиться тем, что о ней думают, ее любят, за ней ухаживают. Это напоминает небольшой отпуск, позволяющий ей обратиться к женст­венной стороне своей натуры.

Романтические моменты особенно помогают тем женщинам, кому нелегко разделить с кем-либо свои чувства. Во время романтического свидания, когда от нее не требуется говорить о своих чувствах, женщина ощущает, что ей благодарны, ее обожают, понимают и поддерживают. Она получает пользу, словно поговорила с кем-то, не произнеся при этом ни слова.

Романтическое поведение мужчины постоянно напоминает женщине, что он благодарен ей, а предвосхищая ее желания, мужчина дает партнерше понять, что уважает и понимает ее. Такого рода действия дают женщине ту же поддержку, что и разговоры. В обоих случаях она чувствует, что ее услышали.

Почему важна романтика

В наши дни романтика так важна потому, что она помогает женщине обратиться к женственной стороне ее натуры. Почти постоянно женщина занята традиционно мужской работой, которая требует от нее проявления мужской стороны ее сущности. Чтобы немного отдохнуть, женщине требуется помощь партнера, для того чтобы вернуться к своему женскому началу.

Романтика ясно отводит женщине роль быть неповторимым существом, о котором заботятся. Когда мужчина страстно сосредоточивается на том, чтобы удовлетворять ее желания, женщина способна избавиться от своего стремления заботиться о других. Чтобы романтика не умирала, необходимо хорошее взаимопонимание.

Романтика и взаимопонимание

Чтобы романтика процветала, женщине необходимо чувствовать, что ее всегда слышат и понимают. В начале отношений женщина по-настоящему не знает мужчину и может вообразить, что ее на самом деле видят, понимают и ценят. Эти положительные эмоции служат плодородной почвой для романтики и страсти. Однако после нескольких разочарований магия рушится.

Когда мужчина не привык слушать и понимать женщину или женщина не хочет разделить с ним естественно возникающие чувства, в кон­це концов она осознает, что партнер глух к ней, и ее влечение пропадет. Как правило, женщина даже не понимает, что произошло. Мужчина может совершать нечто романтическое, но магическое чувство не возникает. Даже свежие цветы теряют свою силу.

Женщинам необходимо поговорить. Это их основная потребность. Я подробно рассказываю об этом аспекте современных взаимоотношений в других моих книгах о взаимоотношениях и взаимопонимании. Создание романтических ритуалов, говорящих: “Я люблю тебя и забочусь о тебе”, могут помочь любовно общаться без слов. При поддержке романтики разговор становится намного более легким.

Создание романтических ритуалов

У нас с Бонни есть несколько ритуалов, пита­ющих ее женственную сущность и поддерживающих мое мужское начало. Романтические ритуалы - это простые действия, позволяющие понять, что мужчина заботится о женщине и она его ценит. Приведу пример.

Так как я писатель, то работаю дома. В течение дня, когда слышу, что Бонни вернулась домой, я немедленно прерываю работу, встаю и отправляюсь к ней. Обнимаю жену. Подобно цветам, этот маленький ритуал создает ощущение того, что я думаю о ней и люблю ее. Когда лицо Бонни вспыхивает после такого приветствия, я тоже чувствую, что меня любят и ценят.

Если я забываю поприветствовать ее, Бонни сама приходит ко мне, иногда не сразу, и, здороваясь, просит обнять ее. И мы действительно наслаждаемся этим.

Для многих женщин сама идея попросить, чтобы тебя обняли, кажется парадоксальной. Объятия помогают ей почувствовать, что партнер поддерживает ее. Необходимость просить об этом подтверждает, что такой поддержки нет. Конечно, намного романтичнее, если мужчина сам обнимет женщину, но, когда он забывает это сделать, лучше все же обратиться с просьбой, чем упустить случай и чувствовать себя обиженной.

Попросить о любви: трудный шаг

Я помню, когда Бонни впервые попросила меня обнять ее. Это очень изменило наши отношения. Вместо того чтобы обижаться на меня, за то что я не обнимаю ее, она просто попросила об этом.

Это было для меня даром любви. Бонни начала понимать, что любить меня - значит помочь мне успешнее любить ее. Это очень важный фактор в современных взаимоотношениях.

Я до сих пор помню тот день, когда жена впервые попросила меня об объятии. Я стоял рядом со своим шкафом, а она утомленно охала, приговаривая: “Ох, ну и денек”.

Затем Бонни глубоко вздохнула и тяжело выдохнула. На ее языке это означало просьбу обнять ее. Но я услышал жалобу уставшего человека и ошибочно решил, что ей, вероятно, хочется, чтобы ее оставили в покое.

Вместо того чтобы обидеться на меня, за то что я не заметил ее просьбы, жена сделала трудный шаг - попросила о том, чего ей хотелось, хотя ей самой все казалось таким очевидным.

Бонни произнесла:

- Джон, обними меня, пожалуйста. С ответом не было задержки.

- Конечно, - согласился я, подошел к жене и крепко обнял ее.

Она еще раз глубоко вздохнула в моих объятиях и поблагодарила.

Я сказал:

- Всегда пожалуйста.

Бонни хихикнула и улыбнулась.

Я спросил:

- Что такое? Она ответила:

- Ты даже представить себе не можешь, как тяжело попросить, чтобы тебя обняли. Я удивился:

- Неужели? Почему это так трудно? Я всегда готов обнять тебя, если тебе этого хочется. Бонни сказала:

- Я знаю. Но кажется таким унизительным, что нужно просить. Я ощущаю себя так, будто умоляю о любви. Мне хочется чувствовать, что и ты также хочешь меня обнять. У меня такое романтическое представление, что ты сам заметишь, когда мне хочется, чтобы ты обнял меня, и тут же это сделаешь.

Я заверил ее:

- О... Что ж, с этой минуты я точно постараюсь замечать, когда тебе хочется, чтобы я тебя обнял. Теперь все время буду предлагать тебе мои объятия. Я очень благодарен тебе за то, что ты попросила об этом. И, если когда-нибудь забуду это сделать, надеюсь, что ты меня об этом попросишь.

Обратите на женщину внимание, когда она кажется холодной

Как раз сегодня утром я заметил, что моя жена несколько холодна. Вместо того чтобы отодвинуться от Бонни подальше или не обратить на нее внимания, я тут же спросил, как она себя чувствует. Это еще один важный ритуал.

- Дорогая, с тобой все в порядке? Бонни ответила:

- Я чувствую себя немного одинокой, как жена писателя.

Вместо того чтобы воспринять ее слова в качестве приглашения к спору о том, что я больше времени трачу на написание книг, чем на наши отношения, я понял истинный смысл ее слов. Бонни просто почувствовала себя одиноко. Она стремилась сказать лишь одно: чтобы я обнял ее. Итак, вместо того чтобы защищаться, я с особым выражением произнес:

- О... Иди сюда. Дай я тебя обниму.

Ужин вне дома

Тот же самый принцип - попросить о том, чего хочется, - применим ко всем романтиче­ским ритуалам. Когда Синди устает, ее муж Боб предлагает приготовить вместо нее ужин или вместе пойти куда-нибудь поужинать. Если он не замечает ее усталости или ничего не предлагает, она говорит: “Боб, а не пойти ли нам куда-нибудь поужинать сегодня вечером?” или “Боб, может быть, ты купишь что-нибудь на ужин по дороге домой?”

Приятная сторона этого ритуала состоит в том, что после ужина вне дома Синди всегда благодарит Боба за отличную еду. Даже если ужин оплачен их общими деньгами, благодарит его она. Если Боб приносит что-то на ужин или сам его готовит, Синди также высоко ценит это.

Мужчина заказывает еду

Еще один ритуал, связанный с ужином вне дома, - заказ еды. Мужчина спрашивает женщину, что она будет есть, и сам делает заказ подошедшему официанту. Хотя такой необходимости в общем-то нет, но это придает ужину особый колорит. Для женщины это сигнал, что мужчина внимателен к ней, помнит и думает о ней.

Когда мужчина заказывает для женщины еду, это вовсе не означает, что она сама не в состоянии это сделать. Его поступок является как раз романтическим ритуалом, говорящим: “Ты всегда так много делаешь для меня и для других, позволь мне позаботиться о тебе”.

Еще одним средством привнести романтику в ужин в ресторане может быть предложение партнера заказать те блюда, которые, как ему известно, любит партнерша. Это усиливает ощущение женщины, что ее видят, слышат и знают. Но, если она будет советовать мужчине, какие блюда он должен выбрать, тот почувствует себя под материнской опекой, что совсем не романтично. Что романтично для женщины, не всегда романтично для мужчины.

Как признать заслуги мужчины

Женщина может создать романтическую атмосферу во время ужина в ресторане только одним способом - пребывать в хорошем настроении и оценить подаваемые блюда или сам ресторан. Когда мужчина ведет женщину ужинать, на эмоциональном уровне он стремится получить похвалу за ужин. Если женщине ужин нравится, он чувствует, что это его заслуга”.

Когда женщина и мужчина проводят вечер вне дома, ей выпадает поистине золотая возможность дать партнеру ощутить себя необыкновенным. Она благодарна за заботу партнера, и мужчина чувствует особую близость с женщиной.

Если пара отправляется в кино и женщине нравится фильм, снова какая-то часть существа мужчины ликует: “Да, это я написал сценарий, снял фильм и сыграл в нем заглавную роль”. Конечно, разумом он понимает, что фильм отнюдь не его детище, но на уровне эмоций ощущает себя его создателем.

Чтобы сохранить романтические отношения, женщина может посчитаться с чувствами партнера, даже если фильм ей и не понравился. Не нужно живописать во всех деталях, какое плохое впечатление произвела на нее лента. Мужчина сильнее ощущает романтику, когда чувствует, что его попытка сделать женщину счастливой увенчалась успехом.

Сосредоточимся на хорошем

Иногда мужчина может почувствовать, что женщине фильм не нравится. Тогда, чтобы увериться, он спросит: “Тебе нравится фильм?” Ему хочется получить не столько точную оценку фильма, сколько милый и дружелюбный комментарий, чтобы не возникло ощущения, будто это он испортил вечер.

Чтобы поддержать мужчину в такой щекотливой ситуации, когда он уязвим, женщине надо отыскать какие-то положительные моменты и сосредоточиться на них. Она может помолчать немного, чтобы дать партнеру понять, что напряженно думает о том, что же было хорошего в фильме. Чем дольше она молчит, тем скорее он поймет, что фильм ей не понравился, и тем выше он оценит отсутствие жалоб с ее стороны. Подумав о том, что ей понравилось, женщина может дать честный ответ, но не быть критичной. Можно, например, сказать: “Мне действительно понравилась эта сцена на закате. Какие красивые съемки”.

Даже если в фильме не было абсолютно ничего хорошего, стоит заметить: “Не думаю, что я когда-либо видела подобный фильм”. Мужчина правильно поймет ее слова и сменит тему.

Или отреагировать так: “Мне просто нравится быть с тобой”. Мужчина определенно будет ей благодарен.

Женщине легче сделать над собой усилие и подыскать такого рода успокаивающие слова, которые помогут сохранить мужчине свое лицо.

Так же, как небольшие подарки и заботливое внимание со стороны мужчины позволяют женщине ощущать себя любимой и испытать романтические эмоции, так и мужчина тоже чувствует себя любимым и романтически настроенным, когда женщина благодарна мужчине за его усилия и за то, что он делает для нее.

Именно внимание к мелочам создает неувядающие романтические отношения. Когда мужчина и женщина воспринимают друг друга как должное, романтика исчезает.

Кое о чем лучше умолчать

Однажды на моем семинаре, когда я рассказывал о возможной реакции на кинофильм, одна женщина сказала:

- Мне кажется, что это нечестно. Почему я не могу прямо все ему сказать?

Я ответил:

- Могу понять ваше раздражение, но, чтобы помочь вам разобраться в ситуации, позвольте мне задать вам один вопрос.

Женщина с улыбкой кивнула.

Тогда я продолжил:

- Что должен сказать мужчина, когда его жена, одеваясь перед зеркалом, спрашивает: “Как тебе кажется, я не располнела?”

Женщина тут же начала смеяться и призналась, что она всё поняла.

Когда дело касается романтики, существуют некоторые вещи, о которых лучше умолчать, особенно в деликатные моменты. Причина нечувствительности мужчин и женщин состоит в том, что инстинктивно они не понимают различия в их чувствах. Мужчина может думать: “Зачем мне продолжать приносить ей цветы или открывать перед ней дверь?” А женщина задаваться вопросом: “Почему я должна быть благодарна за то, что он делает?” Если мы лучше поймем друг друга, эти маленькие ритуалы станут веселыми и забавными и, что более важно, сделают наши отношения полнокровнее, поскольку данные ритуалы несут в себе любовь, доброту и уважение.

Приемы выживания в период ухаживания

Если женщина не поймет этот деликатный момент, то еще в период ухаживания у мужчины пропадет всякое влечение к ней.

Приведу еще один пример. Как-то мы с Бонни смотрели очень хороший фильм. Нам обоим он понравился. Но куда яснее, чем саму картину, я помню слова одной женщины, смотревшей ее со своим спутником.

Он как раз спросил ее, понравился ли ей фильм. Она ответила, что фильм отвратитель­ный. Мужчина, я заметил, сразу сник, но все-таки задал еще вопрос:

- Что теперь будем делать? Женщина ответила:

- Мне бы хотелось встать около кинотеатра и говорить каждому встречному, насколько ужасен этот фильм.

Я до сих пор помню, какие расстроенные глаза были у того парня.

Женщина даже не догадалась, что она уничтожила малейший шанс на романтику в этот вечер. Ее спутник еще двадцать раз подумает, прежде чем снова отправиться с ней в кино.

Говорим правду

Говорить партнеру правду очень важно для того, чтобы сохранялись близость и романтика. Но выбор времени для откровения также имеет большое значение. Чтобы романтика не умирала, требуется вести беседу в подходящий момент и так, чтобы не оскорбить, не обидеть партнера и не причинить ему боли.

Использование множества удачных романтических ритуалов дает мужчине и женщине необходимую эмоциональную поддержку для того, чтобы быть откровенными, особенно когда речь идет о важных вещах. Когда мужчина ощущает, что его ценят, ему легче услышать о чувствах и желаниях женщины и с любовью ответить на них. Не получая положительной оценки, он воспринимает ее сетования на те или иные проблемы как критику в свой адрес.

Прислушиваться к чувствам женщины это для мужчины внове. Традиционно от мужчины никто этого не ждал. Если женщина была огорчена, он либо “что-то делал”, либо “что-то устраивал”, чтобы она лучше себя почувствовала. Когда женщина нуждается в эмоциональной поддержке, она не говорит с мужчиной, а идет к другой женщине. До недавнего времени женщины даже не хотели говорить с мужчинами о своих чувствах.

Почему разговоры помогают романтическим отношениям

В наши дни у женщин мало времени для общения. Все они, пусть в разной степени, задавлены огромным количеством дел. Из-за недостатка поддержки со стороны других женщин и необходимости вести очень деловые разговоры на работе у многих женщин к концу дня возникает не просто потребность, а жизненная необходимость поделиться своими чувствами. Чудеса магии - эта новая дилемма теперь может стать отличной возможностью для романтических отношений.

Как мы говорили выше, мужчине требуется, чтобы в нем нуждались и были ему благодарны. Это его природное эмоциональное топливо. Серьезная проблема возникает, когда женщины могут сами обеспечить и защитить себя. Совершенно реально мужчинам становится нечего делать. Их уволили с той работы, которую только они выполняли в течение тысячелетий.

Хотя женщины не нуждаются больше в мужчинах как в добытчиках пищи и защитниках, у них возникла другая острая потребность: им нужен человек, с которым можно поговорить, неравнодушный и внимательный партнер. В конце дня женщинам требуется общение, чтобы быть услышанными.

Важность общения

Иногда, прежде чем женщина оценит романтический жест, ей нужно пообщаться и почувствовать, что ее слушают. Так же как секс позволяет мужчине осознать свои чувства, общение дает женщине возможность ощутить потребность в романтике и оценить ее.

Последние двадцать лет женщины в основном жалуются на недостаток общения с партнером. Причина этого проста: перегруженным работой женщинам требуется больше говорить о своих чувствах, чтобы успешно справ­ляться со стрессами, вызванными перегрузкой.

Научившись удовлетворять эту возникшую потребность женщины поговорить с партнером, мужчина снова окажется в седле, готовым обеспечивать свою партнершу на новом и очень важном уровне. Постепенно привыкая слушать, мужчина помогает женщине освободиться от ощущения перегрузки и дает ей возможность высоко оценить его.

Открыть дверцу машины

Романтические ритуалы и привычки позволяют выразить ваши истинные глубокие чувства. Открыть дверцу машины - очередной такой ритуал. Для мужчины делать подобные вещи - значит показывать свою любовь. Когда женщина ценит его усилия, он не только чувствует себя ближе к ней, но и его сердце начинает открываться.

Когда пара отправляется развлечься, мужчине следует открыть дверцу машины перед партнершей, даже если все двери автоматически открываются. Если мужчина начинает забывать об этом, женщина может напомнить ему, подходя к автомобилю. Для этого достаточно взять мужчину под руку, так что естественно ему придется довести ее до дверцы.

Даже если партнер открывает перед вами дверцу, очень по-женски будет прижаться к мужчине и обвить его рукой. Это доставит удовольствие обоим.

Записывайте просьбы

Еще один романтический ритуал - записывать просьбы. Когда женщина просит о чем-то, а мужчина не может немедленно это выполнить, лучше всего будет, когда она увидит, что партнер записывает ее просьбу. Если он этого не делает, партнерша чувствует, что ей придется помнить об этом самой и снова и снова напоминать ему. Женщина ощущает романтику, когда мужчина слышит ее и быстро откликается на ее просьбы или хотя бы записывает их. Такого рода немедленный ответ дает ей почувствовать, что он здесь действительно ради нее. Так же как в сексе мужчинам нравится, когда партнерша отвечает им, женщины довольны, когда мужчина откликается на их небольшие просьбы.

Если есть возможность выполнить просьбу женщины в течение двух минут, для романтических отношений мужчине лучше всего “сделать это сейчас”. Женщинам так приятны быстрые ответы. Когда, к примеру, женщина говорит: “Наверху перегорела лампочка”, мужчина может подумать: “Это займет пару минут, сделаю все сейчас.” И ответит: “Я ее сейчас заменю”. Прежде чем я понял, насколько важны такие мелочи для женщин, я бы просто записал это в список необходимых дел, потому что другие лампочки работают. И взялся бы за это намного позже.

Истина в том, что мужчине потребуется не больше двух минут, чтобы заменить лампочку. Когда женщина просит о подобной мелочи, сообразительный человек немедленно реагирует, и ей это нравится.

Я вовсе не хочу сказать, что мужчина всегда должен быть готов исполнить желание женщины. Конечно, он может быть занят, или он устал, и ему нужно сделать что-то для себя. Когда женщина говорит, что во дворе не пройти, это вовсе не значит, что мужчина должен тут же вскочить и отправиться работать. На выполнение таких просьб уходят часы. Это можно внести в список “сделаю позже”.

Мужчина должен прислушиваться к желани­ям женщины и, по возможности, выполнять их. Но и женщина ради сохранения романтики не должна принимать сделанное для нее мужчиной в качестве должного. Конечно, женщина не всегда поблагодарит, так же как и мужчина не сразу выполнит ее просьбу, но если они будут помнить о главном, то станут двигаться в пра­вильном направлении.

Если пара думает о том, как сохранить романтические отношения, им будет все легче и легче. Когда мужчина предвкушает благо­дарность за то, что собирается сделать, он с большей энергией примется за дело. Когда женщина знает, что партнер выслушает ее и ответит ей, она испытывает к нему большую благодарность и ей легче положительно оценить сделанное им, и легче простить его ошибки, погружение в себя или лень.

Если женщина постоянно повторяет мужчине, какой он отличный парень, даже когда тот сделал какую-то мелочь, партнер будет продолжать в том же духе. Это пробудит в нем самое лучшее. Без поддержки партнерши мужчина может, не сознавая того, вернуться к более крупным проблемам - как заработать деньги и хорошо обеспечивать женщину. Когда мужчина делает какие-то мелочи для нее, это дает женщине шанс снова и снова чувствовать любовь к нему. Она может любить мужчину, но, если он абсолютно ничего не делает для нее, ей очень трудно испытывать к нему романтичес­кие чувства.

Требуется время, чтобы ритуалы стали естественными, но когда у мужчины появляется привычка делать то, что нравится женщине, а она продолжает благодарить его за это, а не принимает как должное, у него вырастут крылья.

На прогулку отправляемся вместе

Одним из романтических ритуалов Роберта и Чер является совместная прогулка. Чер обожала гулять. В начале их отношений Роберт был в большей степени трудоголиком. Когда Чер спрашивала его, не хочет ли он погулять, он отказывался, потому что ему нужно работать.

Однажды Роберт понял, что прогулка занимает около пятнадцати минут, а раз уж Чер нравится гулять, то это может принести пользу их отношениям. Он вспомнил, что, когда Чер расстраивается, она всегда говорит что-то вроде: “Мы так заняты, у нас никогда нет времени друг для друга”.

Ради эксперимента Роберт начал совершать с ней небольшие прогулки. Сначала это ему не слишком нравилось, но теперь он полюбил их. На первых прогулках говорила одна Чер. А его мысли все время занимала работа. Чер могла бы обидеться, что он думает только о работе, но вместо этого она благоразумно радовалась возможности побыть с партнером, не ожидая от него большего. Чер любила говорить о красоте деревьев.

Постепенно, поскольку эти прогулки доставляли ей радость, Роберту они нравились все больше и больше. Теперь он гуляет даже в одиночестве. Ему это приятно. Это отличная передышка, и Роберт возвращается домой отдохнувшим, с ясной головой, и эффективно работает.

Наш вечер вне дома

Филип и Лори обязательно хотя бы один вечер в неделю проводят вне дома и веселятся, не испытывая давления домашних забот и семьи. Иногда они проводят вне дома несколько вечеров, но во вторник вечером - обязательный выход.

Во вторник вечером они идут в кино. Оба любят кинофильмы. Раз в две недели они, кроме кино, отправляются в театр или на концерт.

Такого рода маленькие ритуалы особенно важны для женщин. Такие вечера позволяют им почувствовать уверенность в том, что они получат особую эмоциональную поддержку в отношениях с партнером, необходимую им, чтобы справиться со стрессами повседневной жизни, подавляющими нас.

Провести вечер с друзьями

У Крэга есть маленький ритуал. Каждую неделю он проводит вечер в мужской компании. Обычно они отправляются посмотреть “мужской” фильм. Его жена Сара не любит фильмы такого рода.

Хотя на первый взгляд кажется, что такого рода ритуал не поддерживает их отношения, на самом деле это не так. Время, проведенное с мужчинами, помогает Крэгу не ожидать поддержки только от Сары. Часы, проведенные без нее, помогают ему почувствовать себя абсолютно свободным, быть самим собой. В результате он начинает скучать без Сары, и ему еще больше хочется быть с ней.

Сара это понимает, потому что она высоко ценит то, что Крэг всегда поддерживает ее стремление провести время с подругами. Он признает, что для жены жизненно важно поделиться своими чувствами с подругами, чтобы она не обращалась со всем к нему.

Когда Крэг проводит вечер с друзьями, благосклонное отношение к этому Сары помогает ему ощутить ее поддержку. Раньше она всегда выглядела обиженной, когда он бывал в мужской компании. А теперь Сара сама напоминает мужу о необходимости встретиться с друзьями, если он об этом забывает.

Разжигание огня

Романтический ритуал Чарли и Кэрол связан с разжиганием огня. Обычно зимой, когда Чарли мерз, он просто включал радиатор. А теперь он сначала идет к жене и спрашивает, не холодно ли ей. Включая ее таким образом в игру, он дает ей возможность почувствовать себя особенной.

Когда ему хочется создать более романтическую атмосферу, Чарли предлагает разжечь огонь. Есть что-то таинственное в том, когда мужчина разводит огонь для женщины. Пробуждаются какие-то первобытные чувства. Вот почему во многих домах камин располагается в спальне.

Когда они впервые приехали в лесной домик, Кэрол планировала многое изменить. Чарли все ее идеи показались хорошими. Продолжая поддерживать планы жены, Чарли думал и о том, чего хочется ему.

А ему хотелось поставить в доме один из тех автоматических каминов, что работают на газе. Стоит повернуть ручку, всё зажигается автоматически, и разгорается огонь. Но Кэрол не нравились камины с использованием высокой технологии.

Когда Чарли предложил поставить такой камин, Кэрол сказала следующее:

- Звучит неплохо. Я понимаю, почему тебе этого захотелось.

Она помолчала, а Чарли подумал: “Отлично, она согласится”.

Потом Кэрол добавила:

- Не знаю. Во мне происходит что-то особенное, когда ты разжигаешь для меня огонь. Это такое первобытное чувство.

Так как Чарли понимал силу романтических ритуалов, он расстался с идеей поставить газовый камин и теперь рад, что так поступил.

Иногда, чтобы создать в доме романтическую обстановку, ему достаточно разжечь огонь в камине. Он ждет, пока Кэрол придет домой, а затем приносит тяжелые поленья и укладывает их в камине. Потом садится возле него и начинает разжигать огонь.

Кэрол благодарна ему за все его усилия. Она прекрасно понимает, что Чарли заботится о ней, и это чудесное ощущение. Иногда Кэрол сама разжигает огонь, и хотя это тоже приятно, но костер их романтических чувств не разжигается от этого автоматически.

Кто принесет полено

В повседневной жизни современная женщина больше не чувствует так явно забот мужчины о ней. Конечно, он все еще выходит из дома и напряженно работает ради нее, но и она тоже покидает дом и много работает. Романтика - это то, что позволяет женщине почувствовать, что она не одна и что ее партнер здесь ради нее. Любая мелочь, которую мужчина делает именно для женщины, создает романтическую атмосферу, говорит о том, что он заботится о ней.

Как-то Чарли попросил Джеффа, раз в месяц убирающего двор, принести в дом поленья и сложить их в камине. Когда потом он начал разжигать огонь, Чарли заметил, что это не производит на Кэрол такого же впечатления, как когда он сам приносит поленья.

На уровне сознания он может сказать: “Я плачу Джеффу, так что это все равно”. Но для эмоциональной реакции Кэрол неважно, что Чарли заплатил за это Джеффу. Чтобы создать романтическую атмосферу, иногда женщине надо, чтобы партнер потрудился для нее.

Это очень важный аспект романтических ритуалов. Женщинам нравится видеть, как мужчина трудится для них или чем-то жертвует. На глубоко эмоциональном уровне, если муж носит тяжелые поленья и тратит время на то, чтобы развести огонь, женщина чувствует, что он прилагает усилия ради ее благополучия, и ощущает себя любимой.

Совсем другое дело, когда мужчина старается ради тех, кто ему платит, а потом приносит домой деньги. На уровне эмоций, когда мужчи­на зарабатывает деньги, он направляет свое внимание и свою энергию на тех, на кого он работает, а не на свою партнершу. Для романтических отношений необходимо, чтобы женщина почувствовала, что энергия мужчины и его усилия направлены на нее.

Выносим мусор

Женщина особенно ценит, когда мужчина радостно соглашается сделать то, чего ему делать не хочется. Прекрасным примером этого является вынос мусора. У Лэрри никогда не было привычки выносить мусор. Но настойчивые просьбы Розы - без излишней требовательности, и ее благодарность ему, когда он это делал, изменили его отношение.

Теперь, когда Роза кажется несколько холодной или раздраженной, Лэрри проверяет, не нужно ли вынести мусор. Такая реакция появилась потому, что он постоянно чувствовал, насколько она благодарна ему, когда он выносит мусор. Это не только помогает, но и служит символом чего-то большего.

Это говорит о том, что Лэрри хочет спуститься с высот успеха и сделать то, что поможет их совместной жизни. Это говорит о том, что он не смотрит свысока на домашнюю работу. Это свидетельствует о том, что Роза не одинока, он ценит ее усилия и хочет облегчить ее тяжелую ношу. Это говорит о том, что он заботится о ней. Теперь, когда Лэрри дома, он рад стать для жены помощником.

Моем посуду

Когда мы с Бонни только что поженились, я сказал ей, что с удовольствием буду помогать в воспитании детей, с работой по дому, но тут же признался, что не люблю мыть посуду.

Я заявил:

- Не люблю мыть посуду и не хочу, чтобы кто-то внушал мне чувство вины, если я этого не делаю. Если ты тоже не любишь мыть посуду, мы можем нанять кого-нибудь для этого.

Бонни ответила, что все отлично и она сама с радостью помоет посуду. Когда она ждала ребенка, я мог заметить, что Бонни очень устает, занимаясь по вечерам мытьем посуды. Я сказал ей, что все оставшееся до родов время посуду буду мыть я, а потом мы вернемся к старой схеме.

Каждый вечер, когда я мыл посуду, Бонни была мне благодарна. Она обращалась со мной так, словно я был самым замечательным малым. Несколько месяцев спустя родилась Лорин, и я был очень рад передать эту работу обратно Бонни. И опять она была очень мне благодарна, за то что я мыл посуду несколько месяцев, и без возражений снова занялась этим сама.

А через несколько недель мне стало не хватать ее благодарности за то, что я мыл посуду. Я так хорошо себя тогда чувствовал. Я дождался, пока жена будет выглядеть усталой, подошел к ней и предложил помочь. Каждый раз она была рада и испытывала облегчение.

Теперь, много времени спустя, я почти всегда мою посуду. Делая это, я могу тут же получить любовь жены. Бонни никогда не принимает мою помощь как должное и всегда благодарна мне.

Однажды моих детей спросили, кто чаще моет посуду. Они в один голос ответили, что я. Бонни сказала, что она моет чаще, а дети заспорили с ней. Я объяснил детям, что Бонни моет посуду чаще, но есть одна причина, почему они подумали, что чаще это делаю я.

В шутливой манере я сказал:

- Я мою посуду только тогда, когда меня может кто-нибудь увидеть. Подобно другим романтическим ритуалам, мытье посуды дает мне возможность помочь Бонни, а ей - поблагодарить меня. Я мою посуду для того, чтобы по­лучить удовлетворение от благодарности Бонни, и для того, чтобы помочь.

Мытье посуды - элемент любовной игры

Иногда, когда моя жена действительно очень устала и идет спать, не вымыв посуду, я остаюсь и делаю это. Процедура редко занимает больше двадцати-тридцати минут. Когда Бонни встает на следующее утро и обнаруживает, что на кухне все убрано, она испытывает невыразимую смесь радости и облегчения. В одно мгновение ее любовь ко мне резко возрастает.

Много раз жена поднималась наверх и будила меня самым восхитительным образом. Нежно сжимая мне бедро, она шептала мне на ухо:

- Не ты ли убрал кухню? Я улыбался и говорил:

- Угу.

Бонни улыбалась мне в ответ и продолжала дарить мне радостное и восхитительное утреннее наслаждение.

Это не значит, что всякий раз, после того как я помыл посуду, жена должна заниматься со мной любовью. Это была бы не романтика, а деловое соглашение.

Мытье посуды обычно оборачивается сексом, потому что Бонни чувствует себя любимой. Естественно, она чувствует возбуждение. А знание того, насколько она ценит мою помощь, превращает для меня мытье посуды в по­лучение удовольствия.

Посещаем культурные мероприятия

В романтический ритуал Гранта и Терезы входит посещение культурных мероприятий. Им обоим нравится ходить в кино, но иногда Тереза предпочитает театральный спектакль или концерт. Прошли годы, прежде чем Грант понял, насколько важно для нее не ограничиваться кино. Ему казалось, что раз он так хорошо проводит время в кинотеатре, значит, ей тоже нравится.

Терезе нравилось ходить в кино, но ей хотелось и другого. Теперь их романтический ритуал состоит в том, что она говорит о каком-то событии, а Грант берет все хлопоты на себя: выбирает время, покупает билеты.

Терезе достаточно сказать, что в городе играют новую пьесу, и Грант понимает намек и выбирает день. Он может сказать:

- Вроде неплохая идея. Давай пойдем в следующий четверг.

Когда он назначает ей свидание таким образом, Тереза чувствует, что ее любят, о ней заботятся. Это романтично.

Грант до сих пор помнит, как он впервые осознал важность культурных мероприятий для романтических отношений. Это было еще до того, как он стал брать на себя их организацию. Намекнув ему несколько раз, что неплохо было бы сходить послушать симфоническую музыку, Тереза сдалась и сама купила билеты для них двоих.

Концерт был замечательный, и потом по дороге домой Тереза очень удивила мужа. Он знал, что ей понравилось, но не думал, что так сильно.

Тереза сказала:

- Спасибо, что пошел со мной. Было так хорошо. - И, помолчав, добавила: - Я совсем влажная.

Грант переспросил:

- Влажная? Она кивнула:

-Да.

Грант так возбудился, что, добравшись до дома и въехав в гараж, они сбросили одежду и занялись любовью прямо в машине.

Нет нужды говорить, что на следующее утро Грант встал рано и по телефону заказал сезонный абонемент на концерты симфонической музыки.

Говорите комплименты

Еще один ритуал - говорите комплимент женщине, когда она надевает что-то новое или каким-то образом старается заботиться о том, как она выглядит.

Когда Люсиль задерживалась, одеваясь на выход, ее муж Стив ждал внизу. Когда она начинала спускаться по ступенькам, то, вместо того чтобы поторопиться, женщина останавливалась на ступеньках, дав Стиву возможность взглянуть и оценить ее красоту.

Он не понимал этого женского ритуала и вместо комплимента говорил жене: “Поторапливайся, мы опаздываем”. Это звучало не очень хорошо.

Наконец Люсиль решила помочь мужу. В следующий раз, задержавшись на ступеньках, она спросила:

- Как я выгляжу?

Все еще не понимая важности этого вопроса, Стив ответил:

- Ты выглядишь замечательно. Поторапливайся, мы опаздываем.

И снова ничего не вышло. Только когда Стив стал понимать разницу между мужчинами и женщинами, он сообразил, в чем была его ошибка.

Теперь, когда Люсиль спускается по лестнице, он всегда замечает, как она красива. Предлагаю вашему вниманию список фраз, которые мужчина может использовать с большим эффектом, чтобы женщине сделать комплимент :

“Ты такая красивая”.

“Ты сегодня великолепно выглядишь”.

“Мне нравится, как ты выглядишь в этом платье”.

“Ты выглядишь просто прекрасно”.

“Замечательно, замечательно”.

“Выглядишь отлично”.

“Мне нравится, как ты сегодня выглядишь”.

“Ты выглядишь действительно хорошо”.

“Твои серьги великолепны”.

“Мне правда нравится, как ты подкрасилась”.

“Ты выглядишь так эффектно”.

“Ты удивительно красива”.

“Ты так очаровательна”.

“Ты такая пылкая”.

“Ты сегодня так сексуально выглядишь”.

“Мне нравятся твои ноги”.

“Ты такая сияющая”.

“Ты сегодня так мило выглядишь”.

“Ты так ослепительна”.

“Ты выглядишь так изысканно”.

К каждому из этих комплиментов не забудьте добавить побольше словесных украшений, например “по-настоящему красива”, “очень красива”, “так красива”.

Власть прикосновений

Мужчина, стремящийся прикоснуться к женщине или взять за руку, возбуждает ее. Ухаживая за женщиной, мужчина еще держит ее руку в своей ладони, но через какое-то время перестает это делать. Это большое упущение. Женщине нравится чувствовать, что мужчина хочет соединиться с ней таким образом. Она не ощутит себя любимой, если мужчина коснется ее только тогда, когда ему захочется заняться любовью.

Если мужчина хочет, чтобы его партнерша была восприимчива к сексу, ему нужно каждый день нежно прикасаться к ней множество раз, даже когда ему не хочется близости. Он может взять ее за руку, обнять ее, провести рукой по плечам и по рукам, не намекая на то, что ему хочется секса. Если мужчина станет прикасаться к женщине только тогда, когда ему хочется близости, она почувствует, что ею пользуются или принимают как должное.

Когда мужчина держит женщину за руку, он должен помнить об этом и быть внимательным. Очень часто мужчина забывает, что ее рука находится в его руке, и женщине остается только держаться за вялые, безжизненные пальцы Если ему нужно переключить свое внимание, следует просто отпустить руку партнерши. Ей не хочется, чтобы ее держали за руку все время. Это просто способ соединиться на несколько минут.

Когда я стал более нежным и почаще стая прикасаться к Бонни, произошла разительная перемена. Я не мог поверить, что небольшое изменение в поведении может оказать такое влияние. Я слышал, что женщинам требуется, чтобы к ним несексуально прикоснулись двадцать раз в день, чтобы у них повысилась самооценка. Когда я об этом услышал, то решил проверить. Начал с десяти раз в день, это отлично сработало. Бонни тут же засияла еще больше. Теперь я более нежен, когда мы вместе.

В самом начале я поступил так, потому что знал: ей это нравится. Каждый раз, прикасаясь к жене, я мог ясно почувствовать, как Бонни впитывает мою ласку. Ей нравилось это. Я подумал: “Какое отличное открытие”. С течением времени я сам начал получать от этого удовольствие.

Прикосновение к женщине не только дает возможность общения и ощущение близости, но и сглаживает острые углы и снова помогает нам почувствовать нашу любовь друг к другу.

Чтобы не умирали любовь, романтика и секс

Все эти романтические ритуалы просты, но эффективны. Они помогают нам снова обрести эти особенные чувства - влечение и страсть, которые мы можем испытать только при эмоциональной связи. Эти ритуалы гарантируют, что мужчина всегда в состоянии что-то сделать, чтобы добиться любви партнерши, а женщина может получить особое внимание и поддержку, необходимые ей для прежнего страстного влечения к партнеру.

Сохраняя в отношениях романтику и применяя на практике современные приемы в спальне, вы можете и станете продолжать наслаждаться хорошим сексом. Пусть всегда с вами будут любовь и страсть. Наслаждайтесь этим особым даром Господа. Вы этого заслуживаете.