ОБАГАЩЕНИЕ СЕКСУАЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Цель данного раздела -- помочь полностью развить ваши сексуальные возможности, раскрыть пути повышения и поддержания половой активности на достаточном уровне, достижения большего сексуального удовольствия, если в настоящее время вы не удовлетворены вашей сексуальной жизнью. Предлагаемые рекомендации рассчитаны на широкий круг женщин, замужних и одиноких, независимо от их возраста и сексуального опыта. Насколько бы благополучной ни была ваша сексуальная жизнь, все же стоит попытаться внести в нее что-то новое, провести некий эксперимент. Это поможет вам поддерживать живой интерес друг к другу и подтвердить, что ваши отношения сохраняют прежний накал чувственности. Никогда не следует записывать себя в старухи или считать, что вы слишком долго живете вместе, чтобы менять привычки. От рекомендованной активности вы можете испытать больше удовольствия, чем получали в молодости, с меньшей уверенностью в себе и в своем партнере. В этом разделе освещены также некоторые трудности, расположенные за гранью сексуального удовольствия. Однако, какими бы давнишними ни были сексуальные проблемы, не считайте, что слишком поздно пытаться их разрешить. Вы почти определенно убедитесь в заметном улучшении вашей сексуальной жизни или разрешите все проблемы, если будете следовать рекомендуемым программам самопомощи.

Быть хорошим сексуальным партнером значит поддерживать сексуальные отношения полными жизни и вызывающими интерес, открывая формы активности, способные доставить вам и вашему партнеру удовольствие. Женщине недостаточно просто сказать "да". Мужчине такого согласия вполне хватит, чтобы вступить в интимную связь с доступной, но незаинтересованной женщиной. Это если и доставит ему какую-то радость, то едва ли выше чисто физического уровня. Даже на этом уровне сексуальные отношения не будут настолько чувственными, возбуждающими и приносящими удовлетворение, как это могло бы быть с женщиной, обладающей опытом и способной откликнуться. Ниже в этом и последующих очерках будут рассмотрены навыки, необходимые для того, чтобы стать именно такой партнершей. По самой скромной оценке, это сделает вашу сексуальную жизнь более разнообразной и удовлетворяющей.

Однако для настоящего счастья в сексуальной жизни требуется нечто большее, чем владение техническими приемами. Это зависит от вашего положительного эмоционального отношения к вашей собственной сексуальности и к сексуальности вашего партнера. Ниже перечислены наиболее важные качества, которые способствуют осуществлению сексуальных желаний женщины и ее партнера.

* Привлекательность и привязанность. Секс обеспечивает только ограниченный диапазон чувственных ощущений. Для большинства людей первым условием, которое возвышает секс над обыденностью, является качественная сторона сексуальных взаимоотношений. Очень важно привлечь партнера своей неповторимой индивидуальностью, а не тем, что ты -- одна из представительниц противоположного пола. "Химию" сексуальности не так-то просто объяснить и ей по существу нет и не может быть замены. Важно, чтобы в основе ваших взаимоотношений лежали любовь, искренность и доверие, потому что только эти качества способны выявить и развить вашу обоюдную сексуальность.
* Готовность принять инициативу. Иногда нужно сделать первый шаг к сексуальному сближению, а не оставлять это всегда своему партнеру. От случая к случаю соблазните его сами: попросите лечь на спину, приласкайте и займите верхнюю позицию, чтобы контролировать темп и интенсивность ласк. Но это не значит захватить полный контроль. Не стремитесь к полной перемене ролей, оставляя возможность отступить после осуществления замысла.
* Вовлеченность и воодушевление. Никогда не бойтесь дать понять поведением и высказываниями, что происходящее с вами во время любовного приключения доставляет вам радость. Если вы так еще не поступали, то научитесь думать о сексе как о чем-то таком, что предназначено для обоюдного удовольствия, а не только для вашего собственного удовлетворения. Раздел "КАК ПОВЫСИТЬ СЕКСУАЛЬНУЮ ОТЗЫВЧИВОСТЬ" поможет вам в этом.
* Игра фантазии. Способность проявлять фантазию в сексуальной жизни имеет особенно важное значение при долговременных отношениях. Скука может притупить радость сексуального общения, даже если вы проявляете заботу о своем партнере. Используйте воображение, чтобы разнообразить рутинный секс, даже если большинство ваших фантазий не ново, все же будет элемент приключения. См. раздел "КАК ПОВЫСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ".

Сопротивление новшествам

В то время, как Кинзи в 1953 г. опубликовал "Отчет о сексуальном поведении женщины", менее половины дававших интервью женщин выходили во время полового сношения за рамки традиционной позы "мужчина сверху". Хотя в настоящее время большинство нар меняют позиции во время полового сношения, некоторые женщины все еще чувствуют себя Б какой-то мере виновными в отказе от привычной "миссионерской" позиции. Некоторые женщины ограничивают любую форму сексуального поведения, если она отклоняется от того, что они считают нормальным.

Если вы всегда предпочитаете строго следовать немногим многократно испытанным приемам сексуального поведения, задайте себе вопрос, что вам мешает проявить некоторую предприимчивость. Может быть, это связано с отсутствием инициативы со стороны вашего партнера, потому что обычно именно мужчина привносит что-либо новое в сексуальную практику. Если вы всегда были противницей перемен, на которые он отваживался, то причиной тому могло быть опасение выглядеть смешно или недостойно. Может быть, вас пугает, что если вы согласитесь на такой эксперимент, то ваш партнер потребует большего, такою, от чего вы неизбежно будете чувствовать себя действительно несчастной, например анального сношения.

Если вы захотите включить в ваши сексуальные отношения некоторые новые элементы активности полезно держать в памяти следующие положения.

* В большинстве случаев сексуальная активность человека -- привычное явление. Поскольку секс почти всегда дело личное, представления о нем ограничены собственным опытом или получены при чтении книг и общении с другими людьми. Нетрадиционная сексуальная практика редка, и хотя возможны не только необычные, но и акробатические позиции (по сравнению с приведенными ниже), для большинства людей они не являются ни удобными, ни особенно стимулирующими.
* Если ваш партнер предлагает новую форму сексуальной активности, которая не вызывает у вас энтузиазма, попытайтесь все же не отвергать ее сразу. Объясните ему, что вы еще не готовы испытать это, подумаете и, возможно, в конечном счете согласитесь.
* Не воспринимайте новые формы половой активности как вызов или испытание, а подходите к ним только как к возможному источнику удовольствия. Единственный отрицательный момент -- неспособность. радоваться этой инициативе. Руководствуйтесь только своими собственными инстинктами. Не всякий новый опыт обязательно положительный, и если вам действительно не по душе какая-либо идея, не принимайте ее. Если вы, испробовав что-то новое, не испытали радости, избегайте повторения.
* Не верьте, что в сексе никогда не бывает смешных ситуаций. Когда вы пробуете что-то новое, вы можете выглядеть неловкими и даже комичными, но вы оба всегда можете повеселиться по поводу получившейся шутки.

**Стойкая сексуальная радость**Когда начальное сексуальное возбуждение прошло, полнота сексуального удовлетворения определяется возникшим взаимным чувством любви.

ОЦЕНКА ВАШЕГО СЕКСУАЛЬНОГО РЕПЕРТУАРА

Вопросник на следующей странице поможет вам оценить ваш сексуальный опыт, а поскольку он включает приемы, которые упомянуты для шутки, но не для того, чтобы их испробовать, это расширит ваш кругозор. Вы сможете судить о том удовольствии, которое вы извлекаете из секса, и оценить баланс получаемого и отдаваемого вами и вашим постоянным партнером (если он у вас есть). Ее ли с действиями, которые вам приятно исполнять для партнера, соседствуют действия партнера, приятные для вас, то вы, вероятно, будете способны поддерживать удовлетворяю-щие вас отношения.

Баллы от 0 до 4, указанные в колонках, определяют, сколько радости доставляет вам активность и как часто это бывает. Список ограничен, так что вы можете добавить другие виды активности, которые вы практикуете.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПОКАЗАТЕЛЬ УДОВОЛЬСТВИЯ | | | ПОКАЗАТЕЛЬ ЧАСТОТЫ | | |
| Очень высокое 4  Высокое 3  Среднее 2  Низкое 1 Никакого 0 | | | Регулярно 4 Часто 3  Иногда 2  Редко 1 Никогда 0 | | |
|  | Удовольтвие | Частота |  | Удовольтвие | Частота |
| 1 "Французский поцелуй" (язык вводится в рот партнера) |  |  | 14 Стимулируя рукой, вы доводите партнера до оргазма |  |  |
| 2 Петтинг (вы ласкаете партнера через одежду) |  |  | 15 Партнер доводит вас до оргазма с помощью рук |  |  |
| 3 Партнер ласкает ваше тело через одежду |  |  | 16 Половой акт при верхнем положении партнера |  |  |
| 4 Вы видите партнера обнаженным |  |  | 17 Половой акт при вашем верхнем положении |  |  |
| 5 Партнер видит вас обнаженной |  |  | 18 Половое сношение в боковой позиции |  |  |
| 6 Вы ласкаете обнаженное тело партнера |  |  | 19 Половой акт в задней позиции |  |  |
| 7 Партнер ласкает ваше обнаженное тело |  |  | 20 Половой акт в положении сидя |  |  |
| 8 Вы целуете грудь и соски партнера |  |  | 21 Половой акт в положении стоя |  |  |
| 9 Партнер целует ваши груди и соски |  |  | 22 Ласки и поцелуи ягодиц и области заднего прохода партнера |  |  |
| 10 Вы исследуете и поглаживаете половые органы партнера |  |  | 23 Партнер ласкает наши ягодицы и область заднего прохода |  |  |
| 11 Партнер исследует и поглаживает ваши половые органы |  |  | 24 Вы вызываете оргазм у партнера путем стимуляции ртом |  |  |
| 12 Вы ласкаете губами и целуете половые органы партнера |  |  | 25 Партнер вызывает оргазм у вас с помощью рта |  |  |
| 13 Партнер ласкает губами и целует ваши половые органы |  |  |  |  |  |

Сопоставление ваших оценок

В идеале те формы активности, которые име-. ют высокие оценки удовольствия, должны сочетаться с высокой оценкой частоты. Если этого нет, спросите себя, почему. Если какие-то проявления активности по частоте имеют более высокую оценку, чем по качеству, серьезно подумайте над вопросом, с чем это связано. Делаете ли вы что-либо такое, что не доставляет вам особой радости, чтобы удовлетворить желание партнера? Подобная установка в общем здоровая и продуктивная, но только до определенного предела. Частое употребление каких-либо форм сексуальной активности, которые вам не по душе, могут не только вызвать чувство обиды, но и отравить радость сексуального общения.

Сбалансированные отношения

Важно проверить уравновешенность отношений между вами и вашим партнером. Почему бы не изучить упомянутый список вместе, чтобы обсудить, насколько хорошо вы подходите друг другу? Пункты 2,6, 8,10,12,14, 22 и 24 означают действия, которыми вы можете возбудить и удовлетворить партнера. Пункты 3, 7, 9,11,13,15, 23 и 25 --действия, которые ваш партнер может предпринять для вас. Ваши оценки частоты и уровня удовлетворенности для каждого из этих двух наборов сексуальной активности должны быть схожими, если не идентичными. Если они не совпадают, то в чем причина? Не предпочитает ли один из вас быть "донором", а другой -- "реципиентом" удовольствия? Если это так, то вы оба, вероятно, могли бы найти лучший баланс ваших ролей.

Используя перечень, вы также можете рассмотреть те формы активности, которые могли бы доставить вам большое удовольствие, но по тем или иным причинам никогда не использовались. Они, естественно, получат высокие оценки за качество, но нулевые -- за частоту. Обсудите эти пробелы активности с вашим партнером, особенно если эксперименту препятствовало его нерасположение.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1