



№ 1 (8) 2008 г.

Женщина Мир

**Изучая Писание:
Гармония
интимной
жизни**

**Будьте здоровы:
Советы врачей
и психологов**



Откровенный разговор:

Беседы с женщинами об интимных отношениях

Что значит – суметь правильно взять то, что дает мужчина?

«...Женщина в интимной близости должна суметь правильно взять то, что даёт ей в этот момент мужчина. Что значит – суметь правильно взять то, что даёт мужчина?»

«На такое нельзя ответить словами. В этом случае Я мог только сказать то, что сказал. Более подробно Я сейчас не могу добавить сразу, только вот этот образ.

Попробуйте вместе пообсуждать. Это теперь уже та тема, это то таинство (и даже можно сказать ещё одно слово – искусство), где между собой вам, как женщинам, как хранительницам, прежде всего, любви, как тем, кто в этом, прежде всего, призван проявлять себя как носитель Природы, надо сейчас между собой разобраться, поделиться, подумать...

И где в большом своём количестве, делясь опытом, взглядами, пониманиями, всем, что вам известно, вы пробуете осмыслить теперь это направление. Потому что вы – единое целое, вы должны делиться этой мудростью друг с другом, вы должны стараться вместе это постичь, ибо через вас многому реализоваться предстоит дальше. Теперь вам надо за эту тему серьёзно взяться».

(П.3.49.62:119)

Гармония интимных отношений – одна из важных составляющих счастливой супружеской жизни. Именно поэтому мы не могли не уделить внимание этой теме в нашей газете.

Материалы сегодняшнего выпуска есть попытка порассуждать о том, что значит умение женщины взять то, что даёт мужчина в интимных отношениях. Надеемся, что опубликованные в номере беседы с женщинами – это только начало, и в дальнейшем нам удастся обсудить эту тему подробнее и шире. Приглашаем всех читателей принять участие в этом разговоре. Возможно, ознакомившись с нашими материалами, у вас созреет желание поделиться собственным опытом. Будем рады предоставить для этого страницы нашей газеты.

Марина Аптюшева

Гармония интимной жизни

«...И поэтому сейчас, если мы будем трогать тему интимных взаимоотношений, эта тема тоже у многих может вызывать очень много разных неопределённых гримас, потому что она тоже связана с этим следом.

Отклонения в психике уже достаточно серьёзные, потому что много болевых, шоковых обстоятельств, которые породили такое напряжённое отношение к данным взаимоотношениям. И конечно же, тогда тут не могут возникать чистые образы.

Стоит только этой теме подняться, и много подозрений, много зажимов появляется, потому что у каждого это сразу ассоциируется с каким-то очень тяжёлым последствием, которое было в его жизни.

И поэтому сейчас далеко не у каждого может сразу же возникнуть, как только тема трогается, образ какой-то очень чистый и хороший, красивый-красивый, гармоничный, который несёт столько много разных красок, цветов, удивительных цветов; то есть уже, по сути, это сложно вызвать.

То есть мы тему трогаем, и чтобы это отозвалось у вас – это уже даже, наверно, и не надо заглядывать внутрь вас, а можно смело сказать, что эта сторона, как правило, у вас не реализована вообще. Прикосновения какие-то были, что-то достигалось, но это всё не то, оно шло с какими-то ненормальными напряжениями.

И конечно же, эта сторона очень яркая в жизни человека, и её обяза-

тельно надо правильно рассмотреть. Конечно, такое рассмотрение сейчас принесёт в ваш мир столько необычного нового понимания».

(П.3.49.52:75-80)

«Существуют ли такие понятия: «холодная женщина», «страстная женщина». С чем это связано?»

«Существуют, конечно. Это физиология человека, связанная с определёнными качествами, характеристиками, которые каждый из вас обретает, воплощаясь. А это новое тело уже рождается в условиях тех закономерностей, через которые передаются слабости от одного к другому, особенности какие-то передаются от одного к другому.

При этом вы, воплощаясь, ещё не можете реализовать себя гармонично в духовном отношении. А значит, всё, что связано с физиологией вашей, будет идти по пути определённого ухудшения неизбежно, потому что Гармонии нет.

Если какой-то дух ещё есть у вас хороший, он поддерживает; на его волне природа как-то ещё держит более-менее устойчиво, но в основном удерживается мало и начинает потихоньку скользить, скользить, выпадает из Гармонии всё больше, больше.

Поэтому ваши организмы, как правило, имеют очень много заболеваний, различных отклонений, нарушений, которые очень часто возникают. Это всё говорит о том, что вы очень далеки пока от Гармонии.

И возникают разные обстоятельства, где ещё вдобавок действия мужчины – часто по неопытности, неграмотности, по невежеству, по непониманию ещё многих обстоятельств – тоже могут способствовать тому, что физиология будет неправильно раскрываться, возникать могут дополнительно какие-то искусственные зажимы. Это тоже в этом случае присутствует.

И получается, действия и ваши собственные, и действия мужчины часто впрямую эти обстоятельства ухудшают и подводят к определённым сложным обстоятельствам, где уже непостоянная задача – правильно использовать свои возможности. Вы часто оказываетесь бессильными сами перед собой и не знаете, как из этого вырваться».

(П.3.49.34:76-117)

«Если муж и жена давно живут вместе и у них есть просто сексуальное влечение, но нет того состояния, когда человек хочет отдать свою нежность, а просто влечение связано с желанием удовлетворить своё?»

«Это неправильные отношения. Это животное проявление, и если вы только лишь ему будете следовать, это, естественно, будет укреплять всё, что связано именно с этой животной информацией внутри вас. Конечно же, это не относится к тому, что способствует расцвету.

Чем больше и чаще вы делаете действия, не связанные с развитием,

а с чем-то, что, естественно, не позволяет идти развитию, то, конечно же, тем крепче вы тормозитесь в своём перемещении в области расцвета, и это происходит в лучшем случае очень-очень медленно, если всё-таки это происходит»...

(П.3.49.52:137-171)

«...Но если вы сложили такое между собой сочетание, когда вы уже являетесь мужем и женой, но в какой-то мере чувствуете, что у вас нет этих чувств или по крайней мере нет у одного из вас (а это, как правило, у большинства семей), то это вовсе не означает однозначное решение немедленно прекратить взаимоотношения, которые предусмотрены между вами как между мужем и женой. Нет.

Прекратить надо только в том случае, когда хотя бы один чувствует необходимость прилагать какое-то насилие над собой, чтобы исполнить какую-то обязанность, чтобы было хорошее настроение у ближнего, у жены или у мужа; и приходится делать над собой усилие.

Он чувствует, что ему не хотелось бы сделать сейчас это усилие, но он понимает, что, если он не сделает, что-то расстроится, будет какой-то неприятный всплеск. И он начинает делать это усилие. Вот этого ни в коем случае делать нельзя.

Поэтому отныне Я такое правило вам ввожу, это теперь играет важную роль, что если хотя бы один чувствует потребность делать насилие над собой, надо немедленно перевести взаимоотношения на братско-сестринские. То есть ни в коем случае эта сторона не должна трогаться таким насилием внутри, это будет очень грубое проявление.

Если до сих пор это допускалось, то дальше нельзя допускать. Если мы говорим о формировании, где вы должны позволить расцвести своему внутреннему миру, эти гири надо отбрасывать в сторону. Это гири, они придавливают лепестки, очень много таких гирь. Поэтому надо это немедленно прекратить.

И будет допустимо только в том случае (пусть даже нет этого чувства любви обоюдной), когда есть внутренняя особая потребность хотя бы у того, у которого, мы говорим, нет любви. Мы не говорим – у того, кто любит, потому что у него это естественно есть.

Но тому, кто в данный момент не испытывает любви, но у него есть особая потребность выразить своё торжество ближнему, радость

о нём, ему хочется это как цветок держать, нежность выразить, ему хочется порадовать его, ему хочется это всё выплеснуть, то есть всю эту благодать. Можно назвать её благодарностью, но тут могут даже фразы не совсем точно передать это состояние. Но нужно вот это особое внутри отношение, желание это выразить в данный момент, оно переполняет и хочется его выплеснуть.

В этот момент не хочется только брать, как берут, когда вибрируют какие-то инстинктивные чувственные проявления и надо их якобы обязательно удовлетворить, сбросить энергию или как-то ещё... Вот такой ненормальный образ существует в обществе тоже, к сожалению, и в многочисленном виде. Это неправильное отношение.

Хотя тут надо быть очень внимательным. Когда очень сильно человеком владеют волны инстинкта, его чувственные пожелания, конечно, в этот момент, когда он желает удовлетворения своего инстинкта, он расположен говорить какие-то хорошие фразы, что-то хорошее сказать. И он может сам себе сказать: «Ну, конечно же, я хотел подарить», – он может легко на этом обмануться.

Но это больше будет сводиться к тому (если посмотреть внимательно в корень), чтобы удовлетворить своё. Хотя он в этот момент может сказать много хорошего, ласкового, но там не тот порыв, не будет главным порыв удовлетворить ближнего своей лаской, своими чувствами добрыми.

Это прежде основано на том, что ему надо получить. И конечно же, тут какие-то жёсткие, чёткие критерии сложно дать, которые можно безошибочно воспринять. Здесь можно дать только то, что Я сейчас сказал.

И теперь всё зависит от искренности самого человека, насколько он внимателен к тому, что у него внутри проявляется. Потому что если он внимателен и старается следовать Истине, то, конечно, вооб-

ще-то он в состоянии будет определить. Если он ошибётся, то в очень незначительных случаях...»

(П.3.49.53:254-267)

«Я стала замечать в последнее время, что к интимной близости я как бы охладела. Или это возраст, или не любовь? Но я очень люблю мужа, мне достаточно прикорнуться на его плече, и всё. Не распадется семья из-за этого?»

«Вообще из-за этого семья не может распасться в нормальном проявлении того и другого человека, составляющего эту семью. И если он верующий человек, то это никак не может послужить причиной распада семьи.

Это обязательно вы должны вместе оговорить, где надо разобрать: что-то неправильно делается, что-то обязательно неправильно делается, только в этом случае это происходит. А как тогда выправить?»

Обязательно надо быть в этом случае откровенными. И он должен правильно послушать, попробовать переспросить то, что ему непонятно, и вместе посоветоваться, попробовать подправить.

Здесь очень важно открытое общение, потому что это не единственный случай и достаточно многочисленны такие проявления, когда вы,



пробуя скрывать друг от друга свои ощущения, которые на самом деле происходят, создаёте иллюзию у другого, что всё нормально. Откуда он знает, что всё ненормально? Он стесняется и как-то скрытен в этих вопросах, и другой стесняется и скрытен. Но вы тогда не решите эту проблему.

А многие накладки как раз возникают оттого, что вы не советуетесь друг с другом, очень много накладок в этом отношении. Конечно, это приведёт к трудностям таким, которые только всё погасят...»

(П.З.49.56:244-252)

«Учитель, существуют ли характерные особенности в стремлении мужчины и женщины подарить друг другу себя, подарить друг другу наполненность в интимной близости?»

«Когда возникает интимная близость, мужчина – это тот, кто стремится дать, отдать наиболее полно. Он как творец: он начинает творить, и истинная радость у него будет, когда картина, которую он создаёт, даёт наполнение тому, кто созерцает, то есть женщине, когда это принесёт ту наполненность необходимую. И если это будет происходить, только это принесёт истинную радость мужчине, только это.

И поэтому женщинам нет смысла беспокоиться, чтобы принести радость мужчине. Не получится у вас ничего, они в этом не имеют нужды.

Они имеют нужду только тогда, когда они сильно зависят от инстинкта, когда это очень сильно ими владеет. Тогда это может приносить определённую вибрацию, определённые переживания. Но это когда владеет ими сильно инстинкт, это в одном случае возможно – когда дух очень слаб, только в этом случае преобладает инстинкт сильно.

По мере того, когда расцветать мужчина будет, и это происходит у него, у него будет успокаиваться вот эта сторона инстинкта, и с этой стороны какой-то специальной радости вы не принесёте.

Истинную радость для мужчины вы принесёте, сумеете правильно взять от того, что он будет давать. Запомните эту подсказку: сумеете правильно взять – вы принесёте ему настоящую радость. Он должен дать вам, а вы сумеете правильно взять.

Не когда вы берёте это постоянно с внутренним требованием: брать, брать, брать. Не рассматривайте его как инструмент, который должен включаться по вашему желанию. Будьте в этом случае очень

внимательны, бдительны. И здесь очень важен правильный взгляд на то, что происходит между вами, только тогда вы подниметесь к очень большим, прекрасным высотам, только тогда.

Иначе, создавая неправильные требования друг к другу, вы заставляете действовать друг друга в неверном направлении. Это обязательно будет удаваться очень сложно, то есть с определёнными трудностями, накладками.

Это будет приносить психологическую напряжённость, и глушиться будет это проявление внутри вас и переходить в какой-то другой, более нейтральный уровень, который, в свою очередь, может легко погаснуть, превратиться во что-то, вам неинтересное, незначимое.

Интимная близость у человека рассматривается очень грубо, и прежде всего это связано с тем, что история вся была испещрена большим насилием. И чтобы увидеть именно это словосочетание, которое Я назвал, возвышенно, действительно чудесно – это непростая задача.

Но к этому сейчас надо будет пойти, и где на этом пути многое-многое надо будет рассмотреть. И на этом пути всё то, что мы с иной стороны рассматриваем, где надо вам избавиться от тех или иных сторон эгоизма, это всё играет в помощь для движения в этом направлении, потому что чем меньше будет оставаться ненормальных проявлений эгоизма внутри, тем интересней, правильней – и можно выразить словом «чудесней» – будет эта сторона вашей жизни, по-настоящему.

Но к этому надо обязательно подниматься, чтобы в этом словосочетании – «интимная близость» – у вас не возникали внутри какие-то пошлые, ненормальные образы, которых уже слишком много, и со стороны которых как раз трудно многим женщинам и многим мужчинам правильно увидеть и понять своих ближних и друг друга.

То есть женщинам трудно увидеть правильно мужчину настоящего с этой стороны, а мужчинам сложно увидеть истинную женщину с этой стороны. Потому что та жизнь, которая существует, слишком многое превращает во что-то грубое, извращённое, способное приносить много боли.

А раз это так воспринимается, то у вас, естественно, возникают психологические зажимы, откладывающиеся в подсознании, и которые вы легко передаёте детям. И из поколения в поколение это сохраняется, со-

здавая дополнительную психологическую сложность, не позволяющую вам правильно в этом раскрыться.

И это несёт искажения, приводящие к психическим отклонениям, и, конечно же, на этой основе трудно строить прекрасный дворец, прекрасный храм вашей души. Но это всё надо правильно рассматривать...»

(П.З.49.61:135-177)

«Здесь важен вообще расцвет самого человека. То, что вы сейчас имеете, вы проявляете так, как вы способны. Даже если Я направленность такую даю, что вот таким образом вы можете взять и должны уметь правильно это взять, только тогда вы приносите истинную радость мужчине, – это только лишь направленность, потому что здесь всё зависит от того, какой внутренний мир вы имеете, какое качество вы обрели в жизни своей.

Если так посмотреть, вы все вроде бы знаете необходимое на том уровне, на котором пребываете. Выше вы не сделаете, по-другому; всё зависит от того, чего вы достигли внутри себя.

Сейчас разнообразие внутреннего мира у вас велико. И кто-то любит всем сердцем, но предпринимает примитивные действия, как-то грубовато, а кто-то более утончённо, нежно, ласково, у него более легко получается, более чудесно, сказочно. Это всё зависит от содержания вашего внутреннего мира, и сразу давать подсказки – это непросто.

Постепенно созревая духовно, вы будете обретать способность наиболее прекрасно дарить свою нежность, ласку, потому что вы будете нежны внутри себя, ваш мир будет интересный, красивый, тонкий. Но с этим утончением вы и будете более способны это правильно выражать.

Я лишь давал вам ответ, учитывая одно обстоятельство: порой женщины тоже очень заботятся о том, чтобы принести мужчине радость. Но здесь нужна правильную направленность иметь.

Ей, может быть, и не надо что-то, ей, может быть, что-то и неприятно, но она знает, что ему это надо, он считает, что это ему важно, и она старается это делать, чтобы принести ему радость. Вот это – грубое проявление, это очень грубое проявление, ни в коем случае его нельзя так проявлять.

И мужчина, который так требует делать, опять же это тот, кто есть, и

он сейчас по-другому пока не может. Но это на самом деле грубое проявление низменных сторон мужчины.

Именно такого характера желания принести ему радость у вас не должно проявляться, это неправильно. Вы так убьёте его, то есть вы, наоборот, вскормите в нём то, что не позволит ему расцвести, и вы не будете от этого расцветать, то есть никто на самом деле наполненности истинной не получит.

Поэтому настоящее умение ваше принести ему радость – это уметь правильно взять то, что он устремится вам дать, а вы будете помогать ему дать то, в чём вы нуждаетесь. Вот это вы суметь должны взять, помогая ему сделать это всё чудесней, интересней.

И он этим будет озабочен, он от этого расцветает, в этом стремлении. И когда он будет видеть, что удаётся вас наполнить, это будет приносить ему истинную радость, настоящую радость. Вот это и есть то, что вы можете иметь в виду как направленность.

Вступая в то или иное действие, вы легко можете замечать: что-то вам не очень благоприятно, что-то благоприятно, то есть вы творчески ищете, советуется друг с другом и, давая друг другу подсказки, вы находите то благоприятное, что приносит вам в конечном итоге истинную наполненность. Тогда это хорошо.

Вот для этого Я вам и сказал, что такое – принести наполненность мужчине. Именно с учётом, чтобы не было ложной направленности – желания принести ему радость в проявлении его низменных сторон. Так вы ему на самом деле наполненность не принесёте, вы будете только удовлетворять его низменные желания, но он не будет тогда расцветать как мужчина...»

(П.3.49.62:119-137)

«Я прожила 63 года, и у меня не было желания быть в интимной близости ни с одним мужчиной, даже с мужем, с которым прожила 42 года. К мужчинам отношение как к родным братьям. Есть ли это недостаток и нужно ли в себе что-то поменять, чтобы доставить радость мужу?»

«Нет, в данном случае сама женщина многое поменять не сможет, это еще зависит от того, как ведет себя мужчина. Что он предпринимает, какие усилия он предпринимает, как вы эти усилия вместе оговариваете? Ведь многое в этих от-

ношениях мужчины и женщины, касаясь сексуальной темы, зависит от самого мужчины.

Очень многое зависит от того, как он будет себя вести, какие усилия он прилагает, как вы впоследствии можете оговорить какие-то мелочи, на первый взгляд, но которые могут быть составляющими в тех или иных прекрасных моментах, которые должны быть между вами, но которые почему-то пока еще не получают. Здесь многое зависит от мужчины, и не всегда это можно решить одной женщине.

Хотя может быть и такая сторона, когда это будет касаться женщины: если мужчина делает все, но в женщине есть какие-то внутренние установки, за которые она старается держаться и которые в свою очередь могут многое портить. Но в данном случае надо продолжать постигать Истину.

И сейчас какие-то глубинные серьезные изменения рассматривать в широком смысле сразу неверно будет. Одно то, что вы сейчас уже встали на Путь Истины и будете стараться следовать по этому Пути, стараться менять себя, стараться быть добрыми, стараться быть открытыми, убирать у себя страхи, вот это то, что значительно влияет на вот такие ваши взаимоотношения.

Но если вы хотите более коснуться именно этой темы, то тут уже недостаточно будет такого вопроса, как сейчас прозвучал. Должно быть предварительное совместное рассуждение, где вы должны коснуться некоторых сторон ваших взаимоотношений повнимательней, и где в рассуждениях вы можете обратить внимание, что вот тут что-то вас смущает. А правильны ли будут вот такие-то действия, или, может быть, они не должны быть?

Но вам нужно попробовать глубже, детальней коснуться этой темы в своих рассуждениях. И тогда после этого соприкосновения совместного может вполне возникнуть и дополнительный характерный вопрос: нужно ли сделать так-то или так-то, можно ли сделать так-то или так-то? И уже мы можем коснуться чуть-чуть подробней.

Но в целом сказать об ошибочности ваших действий сейчас через такой вопрос неверно. На него можно ответить только пока одно: продолжайте изменять себя, потому что это все равно будет влиять и на эту сторону тоже».

(П.3.412.27:246-253)

«Учитель, в семье, где между мужем и женой нет интимных отно-

шений несколько лет и ужены нет заинтересованности поднять этот вопрос, мужу не удается поднять эту тему и поговорить на эту тему с женой. Может ли этот мужчина, муж, считать себя свободным?»

«Нормальная сексуальная жизнь – это залог здоровья и долголетия, а значит, поднимать эту тему время от времени следовало бы внутри семьи: в чем у вас проблема, какого рода накладки возникают? Хорошо бы, конечно, это решать, чтобы это не стояло закрытой темой...

Если в принципе у женщины не возникает желания к мужчине (в сексуальной сфере), никак, ни при каких обстоятельствах, это говорит о том, что в общем-то она уже перестала быть женой. Внутри у нее получилась дистанция какая-то природная, где она в принципе, по существу, перестала быть женой. Она просто стала в лучшем случае другом, просто другом, но не женой.

Тогда, если она перестала быть женой, ты, можно сказать, по сути стал одиноким, и ты имеешь право найти жену. Потому что жена – это не просто друг. Она в полной мере соединяется с мужчиной.

Это соединение – более полное соединение энергий. Если жизненная энергия движется внутри человека (у женщины, у мужчины), то соединение этих энергий, их сплетение жизненно важно.

Всё перекрыть, сказать, что это нечисто, – такое придумали слепцы, которые многого не знали и чувствовали себя уязвимыми. Поэтому им легче было вообще запретить все, сказать, что это нечисто, вместо того чтобы учиться этим пользоваться.

Вы должны учиться этим пользоваться. Так что побеседуйте: что становится причиной... Это желательно выяснить. Конечно, это большой недостаток, если женщина отказывается рассмотреть вместе с мужем этот вопрос, чтобы выяснить, какая же на самом деле причина.

Может быть, поведение мужчины вызывает вот это ее неудовольствие, а это неудовольствие перекрывает желание. Ну тогда мужчине надо изменить что-то в себе. Но как он узнает, что надо в себе изменить, если разговора не происходит? Поэтому тут желательно, конечно, поговорить, не боясь, не таясь, смело на эту тему. Очень важно.

Так что смотрите эту сторону вашей жизни, она играет очень большую роль».

(П.3.414.1:55-63)

«Вы запомните: если в семьях (а это бывает) нет интимной близости, а вы считаетесь как будто бы мужем и женой, то вполне может быть так, что в какой-то период времени будет рассмотрен вопрос, по какой причине этого нет, кто из вас первым отказал в этом и по какой причине.

И кто-то может быть определён виновным в том, что у вас не складывается семья. Либо виновны оба: то есть и у того, и у другого есть проблемы, но никто не прилагает правильных усилий к тому, чтобы выправить эту ситуацию.

И тогда в любой момент может быть предложен вариант составления новой семьи тому или иному человеку.

Если определён будет виновный, то ему будет, конечно, немножко неприятно, потому что будет предложено составить новую семью тому, кто, в общем-то, в нормальном смысле старается всё сделать, но другой человек не откликается.

То есть давайте сейчас упростим эту общую схему в отношении вас. Если у вас есть какое-то обстоятельство, при котором близости у вас с мужем не существует, и он прикладывает усилия решить эту задачу, а вы как-то её обходите, не откликаетесь, то есть не идёте навстречу в разрешении этой проблемы, Я вполне могу разрешить ему взять и составить новую семью, не спрашивая вашего желания. Давайте посмотрим такой вариант...».

(П.3.Ч15.15:19-35)

«Вся интимная близость длится 10-15 минут. Так, как я хочу, муж не может. Я хочу подольше прелюдию и глубоких поцелуев (их не было уже несколько лет) и люблю перед близостью немного с ним потанцевать. Это всё, чего я прошу.

Мужу по душе быстрый секс, живём по быстрому сценарию. Но в последнее время из-за этого интимная жизнь стала для меня неинтересной. Вопрос: может, действительно я многого прошу? И как мне поступить? Отказаться от близости?»

«Да, у вас в этом случае перегиб идёт. От этого не должны портиться ваши взаимоотношения, и эта часть не должна угасать.

Есть такое понятие – «фетиш», «фетишизм в сексе». Это когда вы задаёте какие-то идеи и считаете, что вот именно с этими идеями как раз лучше всё реализуется. И если этого нет, то у вас начинает всё как будто бы гаснуть.

Но гаснет в этом случае только потому, что у вас поставлено определённое условие, требование, что так благоприятно. И если этого, соответственно, нет, у вас начинается обратный процесс.

Но это перегиб. Тут вы перегнули, так требовать не надо. Вам надо научиться попроще к этому относиться.

И когда вы оговариваете что-то с мужчиной на эту тему, вы благодарно принимаете то, что он в состоянии сделать, потому что у него тоже есть своё что-то.

Тем более, если его просят о чём-то, что ему трудно сделать, это начинается, естественно, задевать его. И тут вам надо быть бережными, осторожными. Чем больше вы прижмёте его с этой частью эгоизма, тем легче у него может возникнуть желание найти другую женщину.

То есть это некоторая особенность психики, и вам надо поосторожней к этому относиться. Мало-помалу, по чуть-чуть надо бережно править какую-то часть в этой области. Но будьте внимательны...

Если женщина не получает необходимого удовлетворения, часто связано это будет только с определённой установкой. Не с тем, что надо её физиологии, а с тем, что требует её голова.

Поэтому на самом деле прежде всё удовлетворение в сексуальной сфере можно правильно обозначить только одной простой фразой – оно находится у вас в голове. Как вы это воспринимаете, как вы к этому подходите – вот от этого вы всё и получаете».

(П.3.Ч15.15:150-160)

«С прошлой встречи я вынесла, что если у жены нет желания интимной близости с мужем или ей всё равно, то это говорит о проблемах в природной семье. То есть норма – это когда жена всегда хочет близости с мужем. Верно ли я Тебя поняла?»

«Нет. Так однозначно нельзя сказать: «всегда хотеть». «Всегда хотеть» – это, получается, что бы ни творилось в вашей голове, что бы ни творилось в ваших переживаниях, во внутреннем мире, всегда есть желание быть в близости. Так, конечно, это будет ненормально.

Это всё зависит опять же от того, насколько гормон присутствует в человеке, насколько он им владеет. Тут перегиб может быть такой, когда, стоит у дяди спросить: «Сколько времени?» – он: «Конечно, хочу!» То есть всегда, всегда есть желание.

(Улыбка Учителя была встречена смехом женщин.)

Поэтому так нельзя, конечно, рассматривать, что оно всегда должно быть. Если этого желания как правило нет – вот это говорит уже о проблеме, где надо смотреть, что мешает проявляться этому желанию.

И иметь всегда желание – это что-то странное, насторожить может. Это же зависит ещё и от каких-то ваших жизненных ситуаций: где-то вы переживаете, где-то болеете, где-то какое-то настроение... Это же не значит, что вы всегда одинаковое желание можете испытывать. Оно очень сильно зависит от того, в каком вы состоянии находитесь.

Но здесь надо посмотреть: в принципе-то оно у вас возникает или нет? Если желания в принципе не возникает, у вас какое-то равнодушие, тогда надо посмотреть, а вообще оно было ли когда-либо (пусть, может быть, не в отношении этого мужчины, а в отношении каких-то других ваших связей). Вообще оно в принципе у вас возможно?

Если возможно и это было с кем-то, но в данном случае с этим мужчиной нет, тогда что-то, может быть, вы не так решаете, как-то вы неправильно к этому подходите. На эту тему надо обязательно вместе порассуждать.

Если этого вообще никогда не было ни с кем, тогда опять же что-то неправильно решается. Потому что желание близости, влечение – это нормальная раскрытость организма. Если этого нет (влечения, ощущений), если они вам не знакомы, значит, что-то было неправильно сделано, что-то неверно было воспринято или предпринято, и это создало закрытость какую-то.

А может быть, и недостаточно сделаны были нужные усилия для раскрытости. То есть что-то было неумело использовано. Потому что нормальный организм – это нормальные ощущения, нормальное желание. Влечение должно присутствовать».

(П.3.Ч15.16:343-351)

«Когда у нас с мужем не бывает интимной близости, я становлюсь раздражительной и срываюсь часто на детей. Внутри пытаюсь работать над этим и не справляюсь. Правильно ли я понимаю, что я должна сама справиться с этим и стать выше этой зависимости? Или каждый раз проговаривать об этом мужу? Нужно ли освоить техники самоудовлетворения?»

«Прежде всего в собственном состоянии психическом виноваты вы сами, если оно расстраивается сильно как-то, что влечёт дальше срывы, и вы выплёскиваете своё негативное состояние на кого-то из близких. В этом, как правило, виноваты только вы.

Всё окружение, кто бы ни был вокруг вас, это лишь соблазн может быть. Только соблазн! А раздражение идёт от вас. И всё, что с вами происходит дальше при воздействии на вас соблазна, зависит только от вас.

Поэтому уметь управлять собой очень важно, не требуя от ближнего поведения, которое видится вам благоприятным. С ближнего нельзя требовать. Вы делать должны только то, что от вас прежде зависит. А ближний может сделать только так, как он умеет.

Ваше умение понять происходящее рядом с вами правильно – это задача, которую вы должны решить. Понять – это значит успокоиться, разрешив быть тому, что есть...»

«...Поэтому уметь ценить то, что вам сегодня дано, – вот это задача ваша, её надо уметь исполнить правильно.

И естественно, надо определить: если вы выбираете кого-то, чтобы быть рядом с этим человеком, так и учитесь его понять, учитесь благодарно принять.

Либо, если вы не желаете этого, тогда и не торопитесь связывать себя с этим человеком, ходите пока в одиночестве и дальше, набирайтесь мудрости. А то, связавшись так с человеком, вы потом портите и ему жизнь бесконечными своими требованиями ненужными. Но тогда ещё сложнее судьба складывается.

Поэтому умение быть благодарным к реальности очень важно. И прежде там кроется ваше удовлетворение главное, душевное. Если это душевное равновесие вы найдёте, вы гораздо спокойней будете относиться ко многим явлениям в своей жизни, которые сейчас вас очень сильно беспокоят.

Всё беспокойство у вас в голове находится, и никто это беспокойство не уберёт, кроме вас самих. Вы сами должны наладить этот мир в своём сознании, в понимании происходящего. Тогда всё упростится, вы поймёте, как мало, оказывается, вам надо для счастья».

(П.3.Ч15.17:15-36)

«Не является ли ошибкой родителей, если на проявленный интерес ребёнка ему было не только

рассказано, но и показано действие интимных отношений? Ребёнку шесть лет».

«Возмущаться не надо. Здесь ничего страшного нет, потому что всё зависит у вас сейчас от воспитания, которое вы прошли, и от условий, в которых вы живёте.

Представьте, что вы живёте, как индейцы: в одном вигваме вся семья. Да это же не просто вигвам, где много комнат, где двери плотно закрыты между каждой маленькой комнатой...

То есть это всё зависит от того, как живёт тот или иной народ, то или иное общество, зависит от развития цивилизации этого народа. Поэтому на самом деле принципиального здесь какого-то запрета нет, и рассматривать это как что-то ужасное нельзя.

Если это вызывает у вас какой-то ужас как что-то очень аморальное, тогда у вас в принципе ненормальное к этому отношение, и это, естественно, будет становиться проблемой в ваших отношениях на этом поприще, много будет неприятностей.

Это нельзя рассматривать как что-то негативное. И если родители так сделали, нельзя сказать однозначно, что это неправильно. Это не является каким-то нарушением законов Истины».

(П.3.Ч15.16:260-265)

«Нас воспитывали так, что все сексуальные отношения – это нечто нехорошее, и это отложило какой-то отпечаток на сознание. А как теперь у наших детей правильно воспитывать это?»

«По мере того, как ты сама будешь это в себе познавать, раскрывать, это уже твоя задача – умение передать. Но тут сейчас методики такой нет. Конечно, это явление очень важное, оно определено Природой. Природа гармонична; значит, ваша задача – это явление привести к тому порядку, который уже для вашего духовного мира будет играть важную роль.

Не к тому, чтобы только в вашей природной оболочке это как-то проявлялось вовремя, как это может происходить у животных. Нет, чтобы у вас эта взаимосвязь была значительно сопряжена именно с духовными вашими устремлениями.

Только тогда это явление становится очень важным, оно играть может очень большую роль в жизни человека, развивая у него качества и окрыляя его в определённый момент на серьёзные творческие усилия, позволяя ему многое сделать

интересное, позволяя ему обретать крылья.

Но это явление – по мере того только лишь, как каждый из вас отдельно будет познавать его именно с этой положительной стороны, с красивой стороны, с таинственной, чудесной, – уже как опыт будет вам легче передать вашим детям.

Это уже не будет просто теория, от кого-то услышанная. Здесь ведь большую роль играет, когда вы сами к этому созреваете, и тогда вам легче пояснять детям что-то. Это становится более убедительным, потому что это ваше существо, вы довели до этого, вы поднялись до этого. Тогда вам легче рассказывать.

Но это по мере того, как вы будете подниматься, настолько и успешны будут ваши пояснения.

Но тут уже может быть предварительно рассмотрено множество разных деталей, чтобы об этой области иметь наиболее правильные представления вообще. Потому что мы только лишь в последние времена стали касаться этой темы, которая у вас зудит внутри всегда, много неясного, много вопросов.

Но мы её не касались, и только сейчас начинаете её касаться, потому что пришёл такой час и появились такие возможности – говорить о многом конкретном, важном, что каждый день в жизни вашей является камнем преткновения, как правило.

Ну что ж, вот сейчас будем рассматривать деталь за деталью, камушек за камушком. И в целом начнёт возникать у вас правильная картина внутри: так что же это такое вообще?

А раз правильная картина внутри возникает, тогда вы будете знать, что сказать детям. Это будет естественно, это легко будет вами сказано и достойно сказано. И это будет очень убедительно. Так что давайте рассматривать всё по порядку».

«А вот уточнить по интимной близости ещё можно? Оральный секс – это нормально в семье?»

«Ну, может такое быть. Может такое быть, но нельзя на этом концентрироваться».

Бывает, вы пробуете настоять на чём-то, что женщине может казаться неприятным, или как-то она побаивается, или смущается чего-то, – вот здесь лучше не настаивать. Это её собственное желание должно быть, какая-то своя потребность выразить вам ласку. Но лучше здесь не передавливать».

(П.3.Ч15.18:243-245) ■

Татьяна: «...Влюбляться друг в друга каждый день!»

– **Сексуальные проблемы взрослых людей идут от неправильного воспитания в детстве. Я думала, что здесь, в нашем обществе, нет сложностей в половом воспитании детей...**

– Проблемы есть, и очень большие...

Половое воспитание ребёнка начинается ещё до его рождения, когда он находится в утробе матери. Мама создаёт ребёнку поле эмоций, когда носит его в себе. Насколько мама вложила туда красоту взаимоотношений с мужчиной, насколько папа выражал ласку маме – все эти эмоции вкладываются в ребёнка как кирпичики его внутреннего мира.

Вообще, интимными отношениями я бы назвала все отношения: моё личное отношение к Природе, отношение к Богу, отношения к людям и так далее. Всё есть интимное отношение. И всё это влияет на более близкое отношение с мужчиной. Почему у многих людей так мало хороших впечатлений от интимных отношений? Потому что, если ты смотришь на окружающий мир негативно, то и к своему партнёру ты относишься точно так же негативно. Чем больше радости и света закладываешь внутрь, тем больше радости и света ты сможешь отдать своему партнёру, детям, окружающему миру. И половое воспитание ребёнка – это не только отношение к противоположному полу, но и ко всему, что нас окружает.

Волею судьбы мне доводится общаться с девочками. На детских слётах мы обязательно говорим на эти темы. Каждое лето девушки проходят обряд посвящения в служительницы света, и с ними обязательно проводятся беседы на интимные темы. Тема взаимоотношений очень актуальна и для взрослых женщин. Проблема в том, что папы не совсем правильно ориентируют девочек, а мамы не совсем правильно ориентируют мальчиков. Например, у девочки из одной Петропавловской семьи неправильное отношение к мальчикам, тема интимных отношений для неё негативная, запретная, на которую в доме не разговаривают. Когда она пыталась что-то спросить у папы, папа ушёл от разговора. Это действительно проблема природной семьи.

Есть семьи, которые по тридцать лет прожили вместе и ни разу не

дели друг друга обнажёнными, ни разу не мылись вместе в бане... Это заведомо неправильное отношение друг к другу.

Все начала должны исходить из природной семьи, где открыто, приятно рассказывается о красивых проявлениях природной любви между папой и мамой...

– **Мне кажется, что это даже не столько рассказывается, сколько показывается самой жизнью, примером таких красивых отношений, где папа и мама открыто проявляют свою нежность, ласку...**

– И если у мамы и папы грубое отношение друг к другу, дети, конечно же, протестуют, и как ты им ни рассказывай о красоте отношений, дети видят обратное.

Недавно в Петропавловке прошли встречи-беседы на эти темы, что всколыхнуло многие проблемы, о которых взрослые люди боялись друг другу рассказать (о своих желаниях, мыслях, фантазиях). Учитель учит нас тому, чтобы мы умели договариваться между собой (не молчите, проговаривайте), ведь как только нам что-то не нравится в отношениях друг с другом – идёт зажим в интимных отношениях, и начинается дисгармония. Мужчина не удовлетворён женщиной, потому что не видит её распахнутой, счастливой, расслабленной, пытается как-то быстро-быстро всё сделать. Женщина не видит хорошего отношения к себе – мужчина как будто бы не проявляет должного внимания. И так снежный ком растёт... А дети впитывают это и переносят как шаблон на отношения в своих будущих семьях, несмотря на то, что не хотят жить так, как жили папа и мама, но по-другому не умеют. То есть новые отношения начинают строиться по тому же шаблону, потому что так привычно. Получается замкнутый круг, который сейчас надо разомкнуть. Поэтому взрослым надо больше обсуждать эти темы на женских и мужских собраниях.

Наши педагоги выработали концепцию: как работать с подростками по сексуальному воспитанию, готовится цикл лекций. Вадим на своей недавней встрече сказал, что сексуальные взаимоотношения – это часть миропонимания, это дол-

жно вводиться как курс лекций в школе. Если будет правильное миропонимание, будет и правильное мировоззрение.

– **Учитель посоветовал женщинам поразмышлять на тему: что такое уметь правильно взять от мужчины в интимных отношениях... Что ты можешь сказать по этому поводу?**

– Прежде чем взять, надо понять: следует ли требовать с мужчины и что такое правильно взять? Некоторые мужчины приходили ко мне за консультациями: что такое дать женщине? Кто-то думает, что это просто техника исполнения интимного процесса...

Мужчина может дать только то, что он имеет внутри, большего он дать не сможет. А вот женщине надо суметь принять. Как? Учитель часто говорил нам, женщинам, что если мужчина даже просто прикоснулся – это уже дал. А как он прикоснулся, как взглянул и прочее, это женщине надо уметь взять. Взгляните на образ: когда после дождя на землю проглядывает лучик солнца... Отношение мужчины к женщине – это как отношение солнца к земле. Как земля воспринимает луч солнца? Примерно так же и мы должны воспринимать проявления мужчин. Мужчина входит в дом, как солнце, а мы, как грядка, берём эти лучики... Но как мы их возьмём? Закрыв лепестки или раскрыв? Насколько мы сможем раскрыть лепестки перед солнцем, столько лучей солнца попадёт на наши лепестки.

Зачастую мы, женщины, ждём от мужчины, что он нам даст, и нам от этого будет хорошо. Готовность встретить и принять должна быть, но если, например, у мужчины на работе что-то не так, нужно попробовать обогреть его, разгрести тучи. Чем женщина может помочь? Она может дать «природное»: накормить, напоить, тапки подать... Мужчина нуждается в этом, он – дух, он думает, рождает, вынашивает, но зачастую даже не знает, где лежат его носки...

– **Можно ли сделать вывод, что женщина должна быть пассивной в проявлении инициативы в интимной жизни?**

– Ни в коем случае не пассивной, а очень даже активной, тогда мужчина видит плоды своего труда. То

есть мужчина прикоснулся – женщина даёт эмоциональный отклик. Если она будет пассивной, безэмоциональной, то ему что к стене прикоснуться, что к жене – одинаково.

– Ты говоришь об отклике на прикосновение мужчины. А если мужчина вообще никак не проявляет желаний в данный момент, сама женщина может сделать первый шаг?

– Так она же делает первый шаг, когда идёт ему навстречу, как только он появляется на пороге. Она уже не пассивна – поцеловала, помогает ему снять шапку... Это уже проявление активности – она рада его видеть... В интимных отношениях то же самое: неужели она не будет сама проявлять к любимому мужчине соответствующую ласку? Тогда кто она? Наверное, статуя (*смеётся*).

Можно попробовать поиграть в игру: три дня ты активный, три дня – я (*смеётся*). Мне кажется, должен идти взаимообмен – этот поцеловал, тот поцеловал и так далее. А как по-другому?

Но взять мужскую энергию – это совсем другое дело, потому что мужчина – не женщина, и насколько мы поймём эту разницу энергий, настолько мы будем пить друг друга, наслаждаться друг другом. Дело не в техническом исполнении, а в энергии. Мы очень зависимы друг от друга. Нужно уметь жить, упиваться жизнью, каждым мгновением... А если рядом любимый человек, как же им не упиваться? Когда смотришь на любимого и в нём всё нравится – ты любишься, а когда любишься – ты в это время и отдаёшь, обласкиваешь его своей энергией, это очень ценно и жизненно необходимо.

– В некоторых семьях есть такая проблема: когда мужчине для близости надо очень мало времени, а женщина за это время не успевает получить удовольствие. И на женской встрече Учитель ответил, что это связано с определёнными установками в голове женщины. Как женщине научиться успевать брать за короткое время? Это какая-то специальная техника?

– Женщине и мужчине нужно договориться между собой. Знаю одну пару, у мужчины такая физиология, что как только он дотрагивается до

женщины, у него все семена выскакивают (видимо, женился поздно, долго не прикасался к женщине). В этом случае они должны уделять больше внимания ласкам, потому что женщине нужен не сам половой акт, а ласковое отношение, она может получить и наслаждение, и оргазм только от одних ласк.

– А если мужчина как раз этих ласк не делает, женщина же не может потребовать, ей надо как-то довольствоваться тем, что он способен дать? Как женщине в этом случае быть?

– Тогда ей, видимо, надо устроить с ним такую игру: кто кого заласкает. То есть нужно привить ему вкус к этому процессу, чтобы ему это нравилось. Это творческий момент. Главное, дойти в этой творческой игре до того момента, когда мужчине захочется увеличить продолжительность этого процесса.



ла, потому что считала это некрасивым: «Я думала, что он подумает, что я распущенная». А ему это так понравилось, что он изучил Дао, и живут они теперь в полном счастье.

Да, женщина должна довольствоваться малым, но она может проявить свои творческие способности, чтобы помочь мужчине, этим самым она старается и для себя, и для того, чтобы им обоим было хорошо.

Почему мы затронули технику Дао? Потому что она подспорье тому, чтобы человек захотел совершенствовать себя, свою творческую энергию (ведь сексуальная энергия – это творческая энергия), чтобы он смог больше владеть творчеством и творить для людей. Чтобы он никогда не чувствовал себя «никакующим». Но всё заключено не в самой технике, а в отношении друг к другу. И если говорится, что мужчина – это больше активное дающее начало, а женщина – берущее, то брать и давать присуще обоим началам, но зачастую именно женщине придётся «раскрутить» мужчину для того, чтобы он захотел это давать.

– А как женщине самой себя «раскрутить», ведь очень часто потребности мужчины в интиме намного превышают потребности женщины, и для многих мужчин регулярно иметь интимные отношения – это значит вступать в близость каждый день, а для женщины – раз в неделю?

– У женщины может быть такое: при её неправильном воспитании, неправильном отношении к мужчине, неправильном отношении к самой себе она может не испытывать блаженство, а исполнять «супружеский долг», для неё это становится тяжёлой, непосильной работой. Если женщина будет относиться к этому, как к работе, то потребность в интиме у неё будет снижаться – сначала раз в неделю, потом раз в месяц, а потом она совсем ничего не захочет.

На первых порах нам так часто хочется видиться, прикасаться друг к другу, быть вместе. Поэтому очень важно не превратить наши взаимоотношения в обыденность, не перестать влюбляться друг в друга каждый день! ■

Аня: «...Быть благодарной любым проявлениям мужчины...»

– Как ты понимаешь, что такое правильно брать от мужчины?

– На сегодняшний день я пришла к выводу, что брать от мужчины – это значит быть благодарной любым проявлениям мужчины, которые он может дать на данный момент, принимать его таким, какой он есть. Это больше относится даже не к физическим, а к духовным, психологическим проявлениям человека, ведь весь интим завязан на внутренних отношениях. Интимные отношения зависят от того, как ты днём воспринимал человека. Всё это выливается в проявления интимные – как проекция того, что было в дне прошедшем. Брать – это быть благодарным, доверять, додумывать больше положительного, это отсутствие зажимов, когда женщина не просто лежит и бездействует, а мужчина старается «нарисовать эту картину», а когда она помогает ему, это действие двоих.

Для меня лично наполнение – это не обязательно когда мужчина доставляет мне удовольствие. Даже когда удовлетворение получает только он сам, мне, бывает, больше ничего и не надо – происходит такое наполнение, как будто оргазм был у меня. Раньше такого не было, а сейчас мы вышли на уровень, когда неважно, кто получил удовлетворение, наполнение идёт у обоих. Более того, мне иногда хочется принести удовлетворение только мужчине, и я считаю, что это нормально. Это тоже есть умение взять – происходит обмен энергиями. Даже просто позволяя этому быть, мужчина в этот момент даёт тебе.

В то же время важно проговаривать многие моменты. У меня с этим были сложности – сказывалось воспитание.

– Какие проблемы были в интимных отношениях с мужем и как они решались?

– Самая основная проблема была в первый год нашей жизни – это мои зажимы. Я выросла здесь, на этих землях. Когда подрастала, здесь воспитывались прежде духовные моменты, а в сфере интимных отношений таких разговоров, которые поднимаются сейчас, не было. Не было соответствующей информации. Я поняла, что в сексуальном воспитании очень важны доверительные разговоры, чтобы ребёнок не зажимался в этом, чтобы мама могла очень многое рассказать об этом. Поэтому когда мы стали жить с мужем, проявились все зажимы – ты не увере-

на ни в себе, ни в муже, не знаешь, о чём он думает, что ему нравится, а что – нет. Сильная закомплексованность была, не знали, как говорить друг с другом на интимную тему. Но потом потихоньку со временем стали открываться, доверять друг другу (но это связано больше с человеческими отношениями), укрепилась дружба, стало проще разговаривать и на интимные темы.

Умение женщины брать от мужчины зависит ещё и от того, насколько она сама в себе уверена, насколько она сама себе нравится, любит себя, оценивает свою природу. А если она не уверена в себе, даже если любящий мужчина будет говорить ей, что она красива (а это действительно немаловажный вклад в её раскрытие), она всё равно каждый раз будет думать, что сегодня всё не так, у неё будут комплексы, которые неизбежно мешают в отношениях.

– Расскажи, как ты преодолевала свои зажимы в интиме, когда вы жили с родственниками в одном помещении?

– Здесь помогли сами родственники. Меня очень напрягал скрип кровати, какие-то звуки. Мама мужа могла в любой момент постучаться, войти, меня приводило в шок даже то, что мы лежим под одеялом раздетые.

У нас с моей мамой не было таких отношений, чтобы она рассказывала мне о своей интимной жизни. Но чем поразила меня мама мужа, тем, что уже в первые наши встречи она стала раскрывать эту сферу своей жизни, меня поразила её открытость, откровенность – это помогло мне расслабиться. Я поняла, что такое доверие между родителями и детьми очень важно.

Так постепенно мои зажимы ушли, я поняла, что к этому надо относиться проще. Меня перестал смущать скрип кровати, я перестала бояться...

– Ставила ли ты когда-нибудь перед собой цель в первую очередь доставить удовольствие мужу?

– У меня этот момент пресёкся ещё до замужества, когда Учитель сказал, что женщине надо научиться брать. Но потом я поняла, что мужчина не сможет полноценно дать женщине, если не будет знать, что ей надо. Если она молча принимает, то ему будет сложно проявить своё творчество. У меня бывает такой момент: из-за большого желания мужчины удовлетворить я начинаю (из страха, чтобы у него это получилось)

сама себя психологически искусственно настраивать, подгонять. Где-то может это и нормально, но мотивом не должен быть страх. Умение взять – это часто умение просто довериться и расслабиться, допустить даже, что какого-то результата может и не получиться. Пока у меня сохраняется установка, что этот процесс обязательно должен чем-то закончиться, потому что вдруг мужчина расстроится, что у него не получилось.

Раньше я думала, что важно как-то разнообразить интимный процесс, вносить романтику (музыку, свечи и т.д.), а потом поняла, что на самом деле всё упирается во внутреннее восприятие. Когда что-то меняется внутри (в духовном смысле), то партнёр каждый день воспринимается по-новому, и уже внешняя сторона уходит на второй план. На самом деле с каждым годом всё становится только интереснее за счёт внутреннего раскрытия. В проявлениях любви, если она чистая, нет никаких границ, если это не выходит за пределы гармонии, физиологических возможностей. Главное, чтобы людям самим это нравилось, приносило удовлетворение.

Когда-то Учитель дал определение интимной близости словом «нежность». Я удивилась, потому что у меня был образ, что интимные отношения – это страсть, бурные эмоции, тогда это любовь. А потом поняла, что слово «нежность» – это критерий чистоты мотивов и правильности отношений. Если во время интимных отношений я чувствую нежность, значит, всё нормально.

– У некоторых женщин интимная сфера находится где-то на последнем месте, как ты думаешь, почему?

– Я считаю, что это происходит в том случае, когда есть какие-то зажимы, но это возможно исправить. Однажды я услышала такую фразу Учителя, что женщина, даже если устала, способна при прикосновении мужчины прийти в состояние желания. После этой фразы я сказала, что мне до этого очень далеко. Я так считала, пока во мне что-то не поменялось, теперь именно так и происходит (*смеётся*). Я поняла, что, оказывается, это действительно возможно. Даже если женщина обладает очень низкой сексуальностью, со временем всё может прийти в норму, главное здесь – терпение и любовь! ■

Наталья: «Главное – это терпение и понимание».

– Тема эта очень важная и актуальная. Бывает, в семье всё очень хорошо, но на почве интимных отношений возникают сложности. Ситуации могут быть разными, ведь сексуальная сфера настолько индивидуальна – кто-то обладает очень высокой чувствительностью и с лёгкостью способен получить полное удовольствие, кто-то такой сексуальностью не обладает, и его потребности могут быть очень скромными. Возникают сложности и от неправильного воспитания в детстве: излишняя закрытость, закомплексованность, стыдливость (кстати, это относится не только к женщинам, но и к мужчинам). Поэтому кто бы что ни посоветовал, невозможно применить это ко всем людям и во всех ситуациях. Но одно, на мой взгляд, применимо ко всем: для обретения гармонии в интимной жизни очень важно уметь обсуждать непонятные моменты в поведении и реакциях близкого человека.

На первых порах, когда многие стороны совместной жизни ещё не познаны, могут возникать разные казусы в интимной жизни, которые по мере узнавания друг друга будут уходить, но это время «притирки» надо постараться пройти без обид и претензий. Главное – это терпение и понимание.

Я бесконечно благодарна своему мужу за его терпение и понимание, проявленные в своё время по отношению ко мне, несмотря на то, что мы могли огорчаться, когда что-нибудь шло не так, как нам хотелось бы. Сейчас таких моментов уже нет, потому что мы научились чувствовать и понимать друг друга, этому способствовали разговоры и любящее нежное отношение друг к другу. Конечно, если таких разговоров не происходит, то сбои, непонимания, недовольства в интимной жизни копятся и со временем приводят к полной дисгармонии, когда желание может и вовсе исчезнуть. Именно так произошло в моём первом опыте семейной жизни, когда было много зажимов и страхов.

Некоторые мужчины не знают, что для большинства женщин не столь важен сам акт близости и следующая за этим разрядка, но большее удовольствие могут доставлять ласки, предшествующие этому. Иногда у женщины может и вовсе не возникнуть оргазма, что может расстроить мужчину – у него возникает образ, что он не устраивает женщину в сексуальной сфере, не мо-

жет её удовлетворить. И здесь хорошо было бы, на мой взгляд, показать мужу, что ты всё-таки получила удовольствие, наполнение и без оргазма. Главное, чтобы он почувствовал это, и у него не возникло чувства ущербности. Важно пояснить, что не в последний же раз мы живём – сегодня получилось так, в другой раз будет по-другому...

«Когда многие стороны совместной жизни не познаны, могут возникать разные казусы в интимных отношениях, которые по мере узнавания друг друга будут уходить, но это время «притирки» надо постараться пройти без обид и претензий».

жет её удовлетворить. И здесь хорошо было бы, на мой взгляд, показать мужу, что ты всё-таки получила удовольствие, наполнение и без оргазма. Главное, чтобы он почувствовал это, и у него не возникло чувства ущербности. Важно пояснить, что не в последний же раз мы живём – сегодня получилось так, в другой раз будет по-другому...

Но бывает и наоборот, когда женщины очень расстраиваются от того, что не успевают за то время, что может дать им мужчина, дойти до разрядки, начинают упрекать мужчину, тем самым унижая его. Конечно, такие упреки и обиды ведут только к ухудшению отношений. Это очень распространённая ситуация.

Мужчина способен быстро возбуждаться, а большинству женщин для этого нужно гораздо большее время. Конечно, хорошо, когда мужчина умеет грамотно подготовить женщину и контролировать процесс, продлевая его на любое время. Но если он этого не умеет, тогда женщине самой можно прибегать к разным средствам: заранее настраиваться, погружаться в эротические фантазии, если потребуется, даже приласкать саму себя (многие считают это неприличным, но это совершенно нормальное действие). Дальше уже в процессе близости женщина способна вовремя понять, когда мужчина близок к апогею чувств, и в этот момент она может сбавить его пыл, поменяв позу или перейдя просто к ласкам, поцелуям. Затем можно всё продолжить, и так до счастливого завершения. Но если при этом сосредотачиваться на мыслях «успею или не успею», входить в состояние внутреннего беспокойства и суеты, то полностью расслабиться не получится. Со временем мужчина научится сам контролировать момент завершения.

Иногда бывает, что ни один из супругов не может проявить инициативу первым, боясь навязаться, боясь быть

отвергнутым (у нас с мужем сначала такое бывало). Так может дойти до смешного, когда оба хотят, но молчат... Потом мы стали более смело проявлять свою нежность, не закликаясь на том, будет ли продолжение или нет. Если половинка действительно в эту минуту не имеет предрасположенности к активным действиям, не нужно пугаться или расстраиваться, можно подарить свою ласку, не ожидая взамен ничего (вряд ли найдётся человек, которому это будет неприятно). Но в этом случае, мне кажется, лучше дать понять другому, что он может отдохнуть, а ты просто его приласкаешь, тогда это не напряжёт близкого человека, а иначе он будет чувствовать себя обязанным ответить на твои ласки. Простое пояснение, которое снимет лишнее напряжение и додумывание.

В первые годы совместной жизни у нас с мужем несколько раз повторялась одна и та же ситуация, которая расстраивала нас двоих. Обычно я вела себя в близости достаточно активно, и это было уже знакомо мужу, но иногда я непривычно для него такой активности могла не проявить (в этот момент мне хотелось просто получить удовольствие, ничего при этом не делая). Муж воспринимал это так, как будто я ничего не хочу, и прекращал всякую инициативу. А я додумывала, что мужу так со мной неинтересно, что я его своей активностью испортила и сделала из него потребителя, который хочет только брать для себя. Так повторялось несколько раз (не скрою, что по слабости своей я в то время расстраивалась), пока не спросила его: почему так происходит? Он рассказал мне о своих мыслях, о страхе навязаться в тот момент, когда у меня, возможно, нет желания, а я пояснила, что всё совсем не так, как он подумал. После этого подобная ситуация к нам уже не возвращалась. Для себя я сделала вывод, что надо почаще спрашивать друг

друга о своих ощущениях, особенно если происходит какое-то додумывание, которое, как правило, совершенно далеко от действительности. Заметила такой момент: когда я начинаю ждать от мужа, что он сам всё сделает, а я буду только получать удовольствие, в итоге я этого удовольствия не получаю. И только когда у нас происходит взаимообмен инициативы и активности, тогда всё заканчивается хорошо.

Только сама женщина может почувствовать, что именно ей в эту минуту приятно, причём ощущения каждый раз могут быть разными. Поэтому надо не стесняться дать мужчине понять, что тебе сейчас хочется, это не обязательно выражать словесно, можно направить его руки к желаемому месту, где-то и самой себе помочь, как-то подвигаться так, как хочется, и так далее. И смело искать положение, в котором ощущения особенно обострённые. Именно этого некоторые женщины стесняются – показать мужу, что же они хотят. Или наоборот, чего не хотят, потому что в один день какое-то действие мужа может быть приятным, а в другой – это же действие наоборот может быть неприятным и гасить желание (такие уж мы непредсказуемые). Я в этом случае незаметно стараюсь переключить мужа на другие ласки. Но может быть и такое, что мужчина такой жест не понимает и упорно возвращается к тому, что мне не нравится, здесь уже придётся с улыбкой попросить его делать по-другому.

Из своего опыта я поняла, что не настолько гиперсексуальна, чтобы получить полное удовольствие с лёгкостью, без приложения и собственных усилий. Может, это относится и к другим женщинам. Осмелюсь предположить, что одна из причин, по которой женщины могут не получать сексуальное удовлетворение, – это их неактивность в этой сфере, неумение помочь мужчине доставить самой себе полное удовольствие. В этом плане легче тем женщинам, которые до брака не боялись использовать методы самоудовлетворения (многие думают, что это грязно и неприлично, но это совершенно естественный момент познания и поиска: как и где мне приятнее). Когда женщина не получает удовлетворения раз за разом, то в конце концов её интерес к интимной близости может возникать всё реже и реже.

Раньше для меня всегда в близких отношениях более важным было доставить удовольствие мужчине, даже переступая через собственное «не хочу». Таким образом в предыдущем браке, раз за разом поступая так, я всё больше блокировала свою природу,

пока она не закрылась полностью на несколько лет. Поэтому, когда Учитель поставил закон о том, что без желания нельзя вступать в близость, я уже по себе знала, чем это грозит. Но здесь, мне кажется, не надо впадать в крайность, если ты не хочешь близости традиционным способом, то не обязательно отказывать мужу совсем. Тебе, может, будет не менее приятно сделать это по-другому... Есть женщины, которые не могут прикоснуться руками или губами к интимным местам мужчины, считая это неприличным, точно так же не позволяя этого и мужчине по отношению к себе. Но ведь когда мы умиляемся нашим маленьким ребёнком, то с лёгкостью можем целовать его в любое место, и это очень чисто и возвышенно. Почему же тогда на теле близкого и родного человека могут оказаться места, к которым мы боимся прикоснуться? Почему целовать губы или лицо – это нормально, а что-то другое – постыдно? Всё нечистое находится в наших мыслях, а если это проявления любви, нежности, ласки, здесь ничего не может быть постыдным! Можно оправдать такое нежелание только одним – нечистоплотностью мужчины, когда неприятный запах в интимном месте может отбить всякую охоту к таким ласкам. Меня муж не подпускает к себе, пока не помоемся, и я очень благодарна ему за такую заботу. Такие ласки помогают нам, когда я не настроена войти в близость традиционным способом по состоянию здоровья или по другим причинам, но я не оставляю его совсем без внимания, да и мне самой это доставляет удовольствие не меньшее – меня переполняет чувство любви и нежности, я наполняюсь его радостью. Для того, кто никогда этого не делал и у кого есть страх перед таким действием, могу сказать, что и я когда-то преодолела подобное сознательным усилием, а потом всё стало естественным и даже очень приятным.

На личной встрече Учитель однажды пояснил мне, что своим чрезмерным стремлением доставить удовольствие мужчине можно испортить его, сделав из него потребителя. Я думаю, что за этим стоит многовековой опыт того, что мужчина использовал женщину с целью получить сексуальное удовлетворение, не задумываясь о её чувствах и желаниях. Сейчас мой акцент сместился в сторону того, что мужчина – это не тот, кто стремится только «взять», но тот, кто получает удовольствие от того, что даёт сам и видит твою радость и наполненность от этого.

И ещё очень хочется сказать о половом воспитании детей. Хорошо, когда такое воспитание ребёнок получа-

ет дома, а не на улице или при чтении извращённой литературы. Важно привить ребёнку красивое восприятие отношений мужчины и женщины. Когда ребёнок с раннего детства видит, как всё красиво и нежно у мамы с папой, мама не скрывает своё тело от папы, они вместе моются в бане, они могут лежать в постели раздетыми, могут прикасаться к любой части тела друг друга и так далее, ребёнок получает информацию, что всё это так же естественно, как дышать, пить. Тогда он легко войдёт в отношения мужчины и женщины – без ломки и сложного пути раскрытия.

Лично я выросла в тёплой атмосфере дружбы мамы и папы, в благополучной семье без ссор и скандалов, но я никогда не видела, чтобы мама могла раздеться при папе, никогда не видела интимных поцелуев, ласк – всё это происходило за пределами моего присутствия, они мне никогда ничего не рассказывали на тему интимных отношений. В итоге у меня сформировался образ, что обнажённые тела друг друга женщины и мужчины видеть не должны. У меня в детстве это дошло до гротескной формы, когда я, даже находясь в комнате одна, боялась, что меня кто-то видит, когда я переодеваюсь. Однажды я оказалась в шоке, когда мы приехали в деревню к бабушке, и мама с папой пошли мыться в баню вместе. Я долго не могла понять: как такое может быть? О том, как получают дети, я узнала от подруг в школе. Сложно было в это поверить, к счастью, такое познание обошлось без стресса, но у некоторых детей случается и такое, например, у Марины Цветаевой от неожиданно раскрытой истины интимных отношений было сильное желание уйти из жизни.

Мой первый опыт интимных отношений с любимым человеком давался с трудом: было много зажимов. Со временем я навестила упущенное благодаря нефорсированному, бережному отношению любящего человека ко мне, соответствующей литературе и фильмам. Самый сложный для меня и по сей день (я это связываю опять же с тем, что никогда ничего не видела и не слышала в отношениях родителей) остаётся моя неспособность входить в интимные отношения, когда за перегородкой в доме присутствует кто-то ещё, пусть даже глубоко спящий.

Поэтому ради будущего счастья детей не лишайте их примера нежности и ласки в своей семье, показывайте им научно-познавательные фильмы о теле человека и взаимоотношении полов, рассказывайте им всё, что они спросят на эту тему. ■

Поможем нашим мужчинам

Советы врачей

Половое бессилие, по мнению врачей, может быть результатом чрезмерного утомления, отсутствия витаминов, некоторых минеральных солей и биологически активных веществ.

Поэтому для мужчин очень важно правильно питаться, чтобы долго сохранять силы для качественных взаимоотношений с жёнами.

Сперматозоиды представляют концентрат нуклеиновых кислот и биологически активных веществ, необходимых для их синтеза (белки, фосфор, холестерин, кальций, селен,

цинк, калий). Эти вещества содержатся в любых семечках, орехах, зёрнах, а так же в кунжутном семени, семенах моркови, каштанах, фисташках, бобах.

Для нормализации функции предстательной железы и усиления потенции необходимы «мужские» минеральные соли цинка и селена. Цинка больше всего в алоэ, берёзе и калгане (лапчатке).

Селен – один из наиболее сильных антиоксидантов. При эякуляции происходит его ощутимая потеря. Дефицит этого микроэлемента приводит к снижению потенции, заболеваниям

предстательной железы. Селен содержится в орехах, листьях чёрной смородины, в семенах тыквы.

Мёд и шпинат – наиболее сильные антиоксиданты природного происхождения.

В грецком орехе и его масле рекордное содержание витамина Е. Оно особенно рекомендуется людям преклонного возраста. В масле и орехах содержится растительный фермент энтимираза, который усиливает кровообращение в области половых органов и стимулирует сперматогенез.

Силу вернут растения

Возвращают потенцию и усиливают сексуальную активность лавровый лист, анис, розмарин, имбирь, можжевельник, корица, сельдерей, петрушка, кинза (кориандр), шалфей, овёс, ягоды черники, земляники, роза, шафран.

Они раздражают мочеполовой тракт, а это вызывает усиленный приток крови к половым органам.

Самым известным природным стимулятором и возбудителем сексуального желания является легендарный женьшень.

Элеутерококк, аралия, лимонник, маралий корень, золотой корень и заманиха успешно заменяют женьшень по целебным свойствам.



Интимная кулинария

С давних времён для повышения сексуальных возможностей человека давались различные советы по употреблению определённых продуктов.

Китайские целители рекомендовали капусту, сельдерей, редьку и др. Наиболее простым считался приём 75 гр. грецких орехов раз в день в течение месяца.

Также можно ядра грецких орехов измельчить, залить мёдом в равной пропорции, употреблять по 2 ч.л 2-3 раза в день через 30 минут после еды. Курс – месяц.

Пыльца цветущих растений – источник энергии, хорошего настроения и бодрости, а также прекрасное средство, стимулирующее половую активность. 10-20 гр. пыльцы принимать до еды в 2 приёма в первой половине дня. Или от 1 ч. л. до ст. л. в день.

Сельдерей в качестве стимулятора половой активности был известен не только на Востоке. В некоторых западных странах существовало поверье, что если над кроватью повесить пучок сельдерея, это может отличиться в сексуальном искусстве.

Готовят для повышения сексуальной энергии и специальное **эротическое средство**: по 200 гр. инжира, чернослива, изюма без косточек и ядра 12 грецких орехов мелко порубить (мясорубкой не пользоваться!), смешать и хранить в прохладном месте. Каждый день принимать по 2 ст. л, запивая кефиром или простоквашей.

Среди фруктов, возбуждающих плоть, врачеватель древности Авиценна отмечал сладкий виноград, который «пополняет кровь влагой и ветрами, а так же теплотой и хорошим питанием». Нет под рукой винограда? Изюм – достойная замена свежему фрукту.

Каждый мужчина на востоке стремится пополнить себя энергией, для этого в Индии есть специальный **энергетический напиток**, который придаёт силы, повышает потенцию и плодovitость, подготавливает мужчину к ночи любви – это молоко с миндалём и фисташками. На каждую чашку закипевшего молока добавляется по две ложки миндаля и фисташек, предварительно перетёртых в порошок, затем сахар по вкусу. Пить напиток нужно холодным.

Десерт

Удалив косточки из размягчённого чернослива, выложите его в крем-манку. Взбейте миксером сметану с сахаром и украсьте полученным снежным покрывалом чернослив. Сверху украсьте десерт виноградом (или изюмом) и ядрами грецких орехов.

Психологи советуют

В здоровом теле – здоровый секс

Тем, кто считает себя недостаточно страстным, следует срочно заняться физкультурой. Занимаясь хотя бы три раза в неделю по 45 минут, вы очень скоро почувствуете прилив сексуальной энергии и желания. Регулярная физическая нагрузка усиливает оргазм, увеличивается ваша выносливость и запас жизненных сил, а тело совершенствуется. Только не переборщите! Физиологи предупреждают, что у людей, которые слишком много тратят физических сил, понижается уровень тестостерона в крови и, следовательно, уменьшается интерес к сексу.



Жить с чувством глубокого удовлетворения

Ласкайте друг друга там, где вам нравится. Главный инструмент тут – руки. Предоставьте своим рукам и рукам партнёра полную свободу действий! Здесь не может быть никаких табу. Всё тело – объект для эротических ласк руками. Запретных мест при этом нет: дозволено всё, что доставляет удовольствие, с чем связано будоражащее чувство сексуального наслаждения.

Если многие всё же не могут отдаться любовным играм без оглядки, то вовсе не потому, что им этого не хочется: просто существует много предрассудков по поводу отдельных сексуальных практик. Самый типичный пример – оральные ласки.

С одной стороны, известно, что и мужчины, и женщины испытывают особое возбуждение, когда партнёр ласкает их половые органы губами или языком. С древних времён это относится к наиболее распространённым видам ласк. С другой стороны, многим всё ещё трудно себе представить, как можно целовать интимные части тела: ведь большинству из нас с детства внушалось, что половые органы – это нечто запретное и непристойное.

Многие женщины не решаются даже прикоснуться к половому члену, тем более поцеловать его. Мужчины, как правило, более раскованы в любовных ласках. Но и они часто стесняются дотронуться до женских органов руками или губами.

Конечно, не надо насильно принуждать себя к оральным ласкам, если это вам претит. Но может быть, такое новшество в ваших отношениях позволит испытать вам обоим незабываемые впечатления в вашей интимной жизни.

Если вы всё же решитесь на такие ласки, то соблюдение личной гигиены исключит возможность неприятного запаха, но не пользуйтесь при этом слишком ароматным мылом: его запах, возможно, будет мешать вашему партнёру.

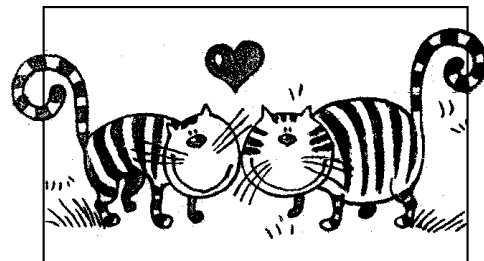
Меняйтесь местами

Простой совет дают психологи: если ваш брак на грани кризиса, поменяйтесь местами в постели!

Вы всегда спите на «своей половине»?

Это признак стабильности в браке. Правда, «постоянное место» также свидетельствует об отсутствии гибкости и свежести в отношениях.

Так что меняйтесь местами в постели каждый раз, как только почувствуете приближение кризиса.



Поцелуи

Поцелуй считается неотъемлемой составной частью любви.

Между тем, наше мнение разделяют далеко не все. Например, полинезийцы до того, как познакомились с европейскими обычаями, вообще не знали поцелуев, жители Мозамбика считают целование извращением, а японцы сейчас стараются поцелуев избегать, считая их варварскими пережитками далёкого прошлого. Они недалеки от истины. По мнению современных учёных, обычай поцелуя достался нам от древних человеческих проматерей, кормивших своих младенцев пережёванной пищей «рот в рот». По другой версии, обычай идёт со времён древних кроманьонцев, при встрече тщательно обнюхивавших друг друга. Первые изображения поцелуя можно найти на египетских фресках, возраст которых превышает 5 тыс. лет, первое письменное упоминание о нём встречается в персидской надписи, датированной II тысячелетием до нашей эры. А вот что писал в V веке до рождества Христова греческий историк Геродот: «У персов равные по общественному положению мужчины целуют друг друга в уста, а неравные – в щёку».

Специалисты в области самой традиционной медицины утверждают, что поцелуи – это не только «райское наслаждение», но и эффективное средство против самых различных недугов. Врачи из общества сексуальных проблем в Лос-Анджелесе установили, что затяжные поцелуи благотворно влияют на нашу кровеносную систему. Ведь во время поцелуев пульс учащается до 110-120 ударов в минуту. Это отличная и очень приятная тренировка сердечно-сосудистой системы.

Поцелуи помогают «растопить» лишний вес. Во время этого приятного занятия активизируется обмен веществ и сжигаются калории. За один поцелуй расходуется примерно 6-12 калорий в минуту. Не так много, как хотелось бы? Что ж, всё в ваших руках – никто не мешает вам устраивать длительные «тренировки». Самый долгий поцелуй, как известно, продолжался 29 часов.

Поцелуи стимулируют выработку слюны, что предотвращает рост бактерий и защищает от кариеса. И зная, что предстоит целоваться, мы внимательнее следим за полостью рта.

Интимная гимнастика

Даосские советы

Несколько тысяч лет назад в Древнем Китае, Индии, Японии практиковали искусство изысканной, способной продлиться сколь угодно долго любви, и в частности искусство развития определённых мышц. Эта практика имела также огромное значение для здоровья и возможности благополучно рожать здоровых детей. Наиболее интересные и полезные упражнения пришли к нам благодаря секретной сексуальной практике даосов. (Она называется также сексуальным кунг-фу). И она действительно практиковалась в обстановке таинственности и была доступна немногим – императорам, высокопоставленным наложницам, продвинутым религиозным адептам.

В наше время эта практика доступна любому, без труда можно найти книги Мантек Чиа, в которых рассказывается о том, как научиться владеть своими сексуальными возможностями.

Мужчина, а точнее, его организм очень чутко реагирует на работу наших женских секретных мышц промежности. Иногда их называют мышцами любви. Природа позаботилась о том, что маленькие и незаметные для нас мышцы заведуют ключевыми эпизодами жизни людей: разрешением от бремени, оргазмом, преодолением импотенции, продлением активного сексуального возраста, психологическим раскрепощением.

Имеется ряд упражнений, позволяющих нам стать хозяевами своего тела. Эти упражнения ни у кого не должны вызвать затруднения.

Перед началом занятий не забудьте размять, разогреть тело. Потянитесь, растяните все суставы. Разотрите пальцы рук и ног, поясницу. Хорошей разминкой считается бег трусцой.

Теперь встаньте босиком на пол.

Упражнение, укрепляющее диафрагму и мышцы малого таза

Стоя, ноги выпрямлены, спина прямая. Стопы расположены параллельно, на небольшом расстоянии друг от друга.

1. Положите правую руку на живот. Сделайте глубокий вдох, живот при этом слегка выпячивается. Обратите на это особое внимание. Порой требуется несколько недель, чтобы научиться на вдохе выпячивать, а на выдохе втягивать живот.

2. Сделайте выдох, втягивая живот настолько, насколько это возможно. На выдохе задержите дыхание и держите живот втянутым. Плечи при этом остаются неподвижными. При задержке дыхания не переусердствуйте, старайтесь избежать чувства дискомфорта и головокружения.

Повторите втягивания и выпячивания живота несколько раз.

Упражнение, развивающее мышцы промежности

Упражнение выполняется в медленном темпе.

Исходное положение: стоя, ноги выпрямлены, спина прямая. Стопы на небольшом расстоянии, параллельны друг другу. Руки на поясе.

1. Поставьте правую ногу на пятку, а левую согните в колене и поставьте на носок (или на полупальцы, как говорят профессионалы).

2. Не отрывая стоп от пола, медленно выдыхайте и втягивайте живот. Спина прямая.

3. Затем поменяйте позицию: правая стопа плавно перекачивается с пятки на носок, коленка сгибается, а левая одновременно перекачивается с носка на пятку, чуть прогибаясь назад, коленка при этом как бы втягивается. Одновременно сделайте вдох, повторяя движения живота, как в первом упражнении.

Если сразу не получается, попробуйте выполнить каждый элемент движения отдельно. Пойдите сначала на пятках, а затем переместите тяжесть на носки. Следите за равновесием, чтобы при движении не качаться из стороны в сторону, не присаживаться назад и не наклоняться вперед. Избегайте чрезмерной нагрузки, не переутомляйтесь. Пусть не сразу, но вы сможете проделать эти движения красиво и правильно.

Включите воображение, представьте себя восточной красавицей, танцующей под ритмичную музыку или давящей ногами спелый сочный виноград.

Упражнение, укрепляющее мышцы малого таза

Пойдите прямо, меняя положение стопы, – сначала на пальцах, затем на полупальцах, почувствуйте стопу.

Исходное положение. Поставьте рядом с собой стул. Встаньте прямо, одна рука на поясе, другая опирается на спинку стула.

1. Поставьте правую ногу на стул, левая выпрямлена и стоит на полу, стопа опирается на пальцы. Поменяйте точку опоры, перенесите стопу в положение на полупальцах.

2. Втяните мышцы живота, напрягите кольцевую (круговую) влагалищную (КВ) мышцу и повторите движение 1.

3. Немного отдохните и повторите те же движения, только теперь левая нога стоит на стуле, а правая – на полу.

КВ мышца – сжимает отверстия мочеиспускательного канала и влагалища.

Это упражнение в сочетании с напряжением мышц живота дает очевидный подтягивающий и оздоравливающий эффект.

Сексуальная сила возрастет, если погладить... стопу

Выполняя упражнения, вы почувствуете, как много сил и здоровья можно получить через стопу, через ее нервные окончания, как ее движения связаны с движением мышц «нижнего этажа».

Размять ноги очень легко и просто. Сразу после пробуждения поставьте стопы на деревянную скалку и покатайте ее или покатайте ногами теннисные мячики. В свободное время устройте себе мини-пляж – насыпьте в небольшой ящик камешки и походите по ним босиком. Эти занятия не только доставят вам удовольствие и помогут развитию мышц любви, но и наполнят все ваше тело энергией, бодростью, поднимут настроение.



И наконец, прекрасное упражнение: вытянув ножки, полюбуйтесь на них, а затем начните сгибать и разгибать пальцы, будто кошка, выпускающая коготки. Начинайте сгибания от мизинца к большому пальцу – почувствуйте движение каждого пальчика. Это время не будет потеряно даром, так как пальцы ног чаще всего страдают от застоя, а это упражнение заставит кровь двигаться быстрее, укрепит стопу и ее свод.

Походите по комнате – сначала на пятках, а потом задом наперед. При ходьбе назад начинайте шаг с носка, а затем переносите центр тяжести на пятку.

Возможно, вы заметили, что намного проще выполнять движения в быстром темпе. Начинайте с удобного для вас темпа и постепенно усложняйте задачу, замедляя скорость.

Упражнения на укрепление лоно-копчиковой мышцы

Упражнение 1.

1. Выдыхая, напрягите лоно-копчиковую (ЛК) мышцу.

2. Вдохните и расслабьтесь, отпуская ЛК мышцу.

3. Повторите, напрягая мышцы с выдохом и расслабляя со вдохом, от десяти до тридцати раз.

Чтобы облегчить себе это упражнение, можно одновременно напрягать мышцы промежности и мышцы вокруг глаз и рта.

Постарайтесь делать это упражнение, по крайней мере два-три раза в день, хотя можете выполнять его столько, сколько захотите. После него, как и после любого другого упражнения, мышцы могут заболеть.

Не переусердствуйте: число повторений увеличивайте постепенно. Постоянство важнее, чем количество.

Упражнение 2.

Исходное положение: лежа на спине.

1. Постарайтесь, не напрягая живот, выделить только кольцевую влагалищную мышцу. Попробуйте напрячь ее и расслабить двадцать раз подряд. Не спешите, темп должен быть умеренным. Затем напрягите мышцу и держите ее напряженной столько, сколько сможете. Дышите произвольно.

2. Держите живот расслабленным, на вдохе напрягите КВ мышцу, на выдохе – расслабьте. Повторите упражнение пять-десять раз.

Упражнение 3.

Итак, вы стоите, ноги выпрямлены. Тридцать раз сжали-разжали все мышцы промежности, затем минута отдыха. После этого тридцать раз сжали-разжали те же мышцы в ускоренном темпе. Опять минута отдыха. Повторите два-три раза.

Дыхание при таком быстром чередовании произвольное.

Лёгкий возбуждающий массаж «Лапы паука»

Буквально означает «паучьи пальцы». Это легкий массаж подушечками пальцев. Очень легкие прикосновения должны возбуждать не кожу, а тончайшие волоски на коже партнера. Проводится вокруг сосков, на шее, груди, животе, внутренней стороне бедер и под мышками. Суть приема: любимый должен ощущать не щекотку, а электрическое покалывание.