Еще раз добрый день! Мы начинаем нашу третью встречу. На прошлых наших занятиях мы начали обсуждение тех помех, тех сложностей и трудностей, что возникают на пути человека, который хочет испытать особое состояние, который хочет творчески заниматься сексом, который хочет испытать секс, которого у него еще не было. Мы говорили о том, что есть различные формы секса и сексуальной активности, которые в той или иной степени считаются человекостыдными, может быть, не совсем полноценными, и когда человек с такими ощущениями занимается сексом, то происходит следующее, он не может получить от этого процесса удовольствие. То есть, получает, но, в лучшем случае, на уровне физического трения, когда из тела все-таки что-то добыть можно. Но чтобы говорить о наслаждении, об отпускании себя, тут, конечно, вопрос весьма и весьма сложный. Это надо что-то такое особое сделать, чтобы на время или на секунду забыть о том, чем ты занимаешься, каким гадким делом.

Сам по себе секс для людей, которые этим интересуются, по крайней мере, для нас с вами, не является гадким делом. Для абсолютного большинства людей, даже для тех, которые придерживаются таких весьма пуританских взглядов, тоже сам по себе секс не является чем-то грязным, если... А вот дальше уже вопрос «если». Если сам процесс наслаждения, получения удовольствия для человека не требует оправданий и объяснений, то можно говорить о том, что человек относится к этому естественно. Например, если человек естественно раздевается и идет купаться, он к этому относится естественно. Если он говорит «я разденусь, если только на меня никто не смотрит или если это будет в темноте, или…». Как только человек говорит, что я это сделаю, но начинает обустраивать и окружать это огромным количеством «если бы», то это значит, что внутри него все равно есть некое внутреннее ощущение греховности, грязности и прочего, которое надо каким-то образом оправдать чем-то другим. Например, в средние века само занятие сексом оправдывалось необходимостью продолжения рода. Не надо было получать удовольствие, даже осуждалось это. Были такие одежды, когда тело было закрытым, но делались такие маленькие дырочки, чтоб можно было просунуть туда половой орган. У женщин тоже была такая дырочка, чтобы можно было туда попасть, и заниматься сексом молча, тихо и не получая удовольствия. Нам сейчас кажется это смешным, но в данном случае люди выполняли это «если бы». Просто в тех правилах того времени это такая вот была игра.

Потом люди придумали игру под названием «да, секс возможен, но если мы находимся в браке». Это такая же самая игра. То есть, как только я себе сказал: «Да, это по браку, а это не по браку», то уже сразу большая разница. Вы понимаете, в том, что люди делают, нет никакой разницы как минимум на физическом уровне. В данном случае все дело в голове.

Дальше следующий момент, брак уже не стал такой универсальной отмазкой, люди придумали «если я люблю человека, то да». То есть, внутри если я люблю этого человека, то я буду получать удовольствие, буду заниматься с ним сексом, а если не люблю – не буду заниматься сексом, а если уж и занялся почему-то (кстати, почему?), то без удовольствия. Есть люди, которые лишают себя удовольствия уже заранее, а есть люди, которые замечают на себе, что лишают удовольствия уже по ходу дела, то есть, как бы наказывают себя. А есть люди, которые могут получить удовольствие, то есть, не испортить себе его в тот момент, но на утро: что же я делал?! Тут же начинают себя корить, мучить и так далее. Кстати, чем больше получил удовольствия, тем больше себя помучил. Это тоже распространенное явление.

Новая игра под названием «ну даже если не люблю, но мне нужно хорошо узнать человека». Как ты будешь узнавать человека? Будем ходить в кино, к друзьям, вместе выпьем, может быть, будем разговаривать по душам… это я все понимаю, но, честно говоря, если мы сейчас говорим о таком процессе ухаживания, то вы же понимаете как взрослые люди, что ухаживание – это рекламная акция. То есть, во время рекламной акции под названием «Ухаживание» дарят цветы, говорятся нежные слова, водится человек в ресторан или кормится на дому для того, чтобы понравиться. Не потому что ты хочешь показать себя таким, какой ты есть. Какой же дурак будет проводить рекламную акцию, и рассказывать все о свойствах товара! Он, конечно, покажет только небольшую часть. Так вот, люди, увлекающиеся вот этими процессами ухаживания, как правило, натыкаются на то, что потом они все равно партнера своего не знают, хотя уделили этому достаточно много времени. Если стоит цель узнать партнера, вот интересен мне этот человек, я хочу быть с ним ближе, на мой взгляд, сексуальная близость с этим человеком и является лучшим способом узнавания. Даже в сексе не всегда люди раскрываются, даже здесь не всегда его узнаешь, а уж в других областях то насколько люди закрыты! Если такая стоит задача глубже узнать партнера, я очень рекомендую найти возможность заняться сексом, и вы многое узнаете о своем партнере того, что не узнаете в другой ситуации.

Я могу еще десятки-сотни ограничений рассказать, просто если эти ограничения внутри человека, в его голове, то также реагирует и тело, оно вдруг перестает чувствовать, что-то происходит с чувствами, с эмоциями. В общем, возникает какая-то такая вещь, которая говорит: вроде я делаю, но не понимаю, что со мной происходит. В этой ситуации стоит заглянуть к себе в голову хотя бы до начала секса. Потому что если все-таки уже занялись сексом и начали заглядывать в свою голову, есть подозрение, что секс будет не самый лучший в вашей жизни. Здесь есть другие приемы, о которых я говорить буду немного позже, увлечь ваш организм, ваше тело тем, что происходит, даже если у вас в голове какая-то муть появилась. Если все-таки возгорания в голове что-то почистили, да еще и следуя моим рекомендациям, собственному опыту, увлеклись процессом, то тогда то, что вы сделали, вас возблагодарит.

Давайте рассмотрим еще ряд ограничений, которые уже кажутся не столь очевидно вредными, а иногда люди даже говорят, что так и должно быть. Давайте начнем с ограничения под названием «секс и любовь». Есть такое ограничение, когда человек говорит: «Я могу получить удовольствие, только если я люблю человека». Безусловно, нет вопросов, нет сомнения, что любовь увеличивает это удовольствие, наслаждение у большинства людей. Почему я говорю, у большинства? Потому что если любовь построена на таком свободном ощущении полета, увлеченности, то да, все силы активизируются, чувствительность человека усиливается, а вот если любовь построена на непонимании (получится или не получится, нравлюсь я партнеру или не нравлюсь), согласитесь, такие мысли в процессе любви тоже возникают. Когда возникает желание привязать партнера, потому что многие люди путают любовь и привязанность или соединяют одно в другое, то при таких мыслях, тоже любовных, скорее всего с сексом будут сложности. Поэтому, безусловно, любовь может усиливать в большинстве своих случаев ощущения, вводить человека в творческое состояние, то есть, создавать основу для того, о чем мы сейчас говорим. Но большое количество мужчин и женщин, которые были у меня на курсе, нормальные люди, достаточно традиционные представители нашего общества, наверное, наиболее развитой части нашего общества, они говорят, что у них практически у всех был опыт сексуальных контактов с людьми, которые были просто симпатичны, не было разговоров о любви, и при этом они получали удовольствие. А некоторые вспоминают, что самые сильные ощущения в сексуальной жизни были с человеком, к которому никаких особых чувств не испытывали. Они даже не ожидали, что так будет. То есть, установка на то, что сначала должна возникнуть любовь, а потом мы займемся сексом, и все получится, может мешать человеку. Потому что если рассмотреть, из чего состоит занятие сексом, то это касания, поцелуи, поглаживания, объятия, взаимопроникновения – это действия, если их делать с удовольствием, я бы сказал любовно. А любое действие, выбранное нами, мы можем делать любовно, если только не пьем горькие таблетки и не сидим в кабинете стоматолога. Так вот, любое действие, по крайней мере, из тех, которые я назвал, можно делать любовно. Свою руку также можем погладить любовно. Вы это знаете, я надеюсь. Мы вчера выполняли мое задание.

Если что-то делать с человеком любовно, возникает чувство влюбленности. Мы делаем такие упражнения на нашем курсе «Мужчина и женщина: сексуальное творчество», где совершенно реально выбирается партнер, просто не противный, симпатичный, но не более, специально оговариваем, чтобы не выбирать партнера очень для нас симпатичного. И в течение буквально 5 минут 9 из 10 мужчин и женщин влюбляются на время в этого партнера. То есть, в того партнера, которого они выбрали. Упражнение заканчивается, и я подсказываю, как выйти из этого состояния, кстати, выходят достаточно легко. Я сейчас не говорю о глубокой любвепривязанности, я говорю о состоянии влюбленности, которое дает легкость тому, что человек делает и усиливает удовольствие. На мой взгляд, для занятия сексуальным творчеством этого состояния вполне достаточно. Поэтому когда вы будете пробовать заниматься сексом, а я надеюсь, что вы уже не пробуете, а делаете, просто начните каждое действие, которое вы совершаете, делать с таким посылом: если бы я любил этого человека, как бы я к нему касался, как бы целовал его. То есть, перед действием просто это «если бы» запустите у себя в голове.

«Если бы» - это волшебное слово, которое помогает, не насилуя психику, чувства, увлечь ваше воображение. Воображение пошло за «если бы», и оно начинает это делать. Кстати, точно так же можно через «если бы» вызвать и отвращение к человеку. Но в данном случае мы такую задачу не ставим, потому что в нашем семинаре нет такой темы. Итак, «если бы» и человек начинает касаться. Можно добавить такое понятие как восхищение. Восхищение – это тоже форма любви, очень легкая, позволяющая хорошо увлечься. Иногда даже говорят, что любовь – это восхищение существованием другого человека. С восхищением можно восхищаться тем, что этот человек есть, с восхищением можно касаться, с восхищением можно и принимать касания. Поэтому есть разговор не только движения, когда вы трогаете, но и когда трогают вас.

Наполнив восхищением свои действия, через какое-то время обнаруживаете, что действительно приходит восхищение, приходит влюбленность. Вы уже находитесь в этом потоке, вам не надо его воспроизводить уже, вам не надо его уже создавать, просто вас несет. Это вам задание на ближайшее время, когда вы встретитесь со своим партнером, может быть, он рядом с вами сидит, и сделать это, можно даже в общественных местах с восхищением погладить руку этого человека. Никто вас за это не осудит, кроме собственной головы. Надеюсь, вы с ней уже подружились.

Есть и другие установки, например, касаемые возраста партнеров. То есть, партнеры должны быть примерно одного возраста. Например, молодая девушка занимается сексом с мужчиной, который ее старше. Ей интересно, но она чувствует, что что-то не то делает. Или еще более сложная ситуация, к сожалению, встречается все чаще, когда взрослая женщина испытывает влечение или интерес к мужчинам младше ее, юношам, и она себя за это осуждает. Если даже это происходит, то внутри у нее какой-то голос все время шепчет: да ты что, он тебе в сыновья годится и прочее, прочее, прочее. Я не знаю возраста участников нашего тренинга, но в данном случае рассматриваю несколько вариантов.

Нет вопросов, что когда партнеры близки по возрасту, то это хорошо, здорово и так далее. В этом есть своя прелесть, но и в этом же есть своя сложность. Например, молодая девушка и молодой парень, предположим, около 20 лет. Как правило, юноши в этом процессе в 20-летнем возрасте более возбудимы, и их быстрее тянет на сексуальную разрядку, то есть, проще говоря, быстро кончают. Им в большей степени сейчас нужно то, что называется секс, им хочется секса, им не хватает секса, и поэтому сам сексуальный процесс их очень заводит. Вопрос чувств, каких-то особых ощущений, ласки, разговоры и прочее – это все плата за то, что будет главное – секс. Они может и сами не рады, что быстро кончают, но что делать, молодая природа берет свое.

Что с девушками происходит в этом возрасте, как правило? Их сексуальность еще не столь раскрыта, скажем так, она медленнее пробуждается, ей нужно больше времени на ласки, разговоры, на настройку на партнера. Им важнее чувства, эмоции. И вот встречаются такой юноша с такой девушкой. Вы понимаете, что будет? Дисгармония! Потому что ей нужно одно, а ему другое. Юноша, конечно, готов что-то сделать для нее, то, что хочет она, а она готова дать ему секс в обмен на нежность, чувства ласки и т.д., но, тем не менее, цель у них несколько разная. Срабатывает разная природа, разная возбудимость. Очень многие девушки поэтому в этом возрасте не могут испытать оргазм с партнером. Они жалуются на то, что партнер быстро кончает. Или не жалуются, но внутри себя понимают, что что-то не то. Да и ребята тоже это чувствуют и начинают по этому поводу переживать. Есть разные способы, как это устранить, я могу их вам подсказать, если хотите. Но в данном случае это факт.

Если брать партнеров постарше, например, за 40, то в таком случае бывает следующая тенденция. Мы говорили о том, что женская сексуальность пробуждается чуть позже, медленнее, но с возрастом начинает свое набирать. Как правило, к годам 30 можно говорить именно уже о развитой, по крайней мере, для тех, кто развивает, сексуальности. То есть, 20-летняя девочка и 30-летняя женщина имеют совершенно разную сексуальность, но, как правило, 30-летние и 40-летние более сексуальные. Поэтому, если кто-то из девушек, слушающих меня, переживает, что у вас в 20-22 года еще не столь высокая чувствительность или вам трудно испытать оргазм, не волнуйтесь. Еще есть 30 лет, 40, я прекрасно понимаю, что в том возрасте есть свои минусы, но с точки зрения сексуальности у вас будет намного все лучше.

Женская сексуальность растет и достигает пика после 30 лет, 40 и у некоторых даже 50 лет. У мужчин – наоборот. Они, как ранний плод, если женщину можно сравнить с яблочком, которое созревает осенью, то мужчины – это яблочки, которые созревают ранним летом. Большинство мужчин достигают пика своей сексуальности, потенции, своей силы в 20-летнем – началом 30-летнего возраста. А потом постепенно начинает спадать на «нет». То есть, на смену этому приходит, естественно, опыт, интеллект, внимание и другие вещи, которые помогают это компенсировать. Если брать сексуальную природу, то есть, то, что заложено, то, как правило, идет вниз. Если взрослый мужчина и взрослая женщина встречаются, то нередко возникает дисгармония, хотя они и одного возраста, что женщине хочется больше секса. Все получается наоборот. Ей даже уже не столь нужны ласки и т.д. Конечно, нужны и ухаживания, но это больше уже, как ритуал. Многим мужчинам уже хочется, чтобы о них заботились больше, многие из них склонны поговорить и т.д. Вот такая интересная вещь. И если секс происходит, то женщине хочется еще и еще, потому что у некоторых женщин развивается мультиоргазмичность, то есть, способность к множественному оргазму, а взрослый мужчина, если уже испытал семяизвержение – оргазм, ему нужно очень много времени на восстановление сил, и уже не хочется секса и т.д. и т.п.

Поэтому равенство возраста – это не факт, что хорошо. Там есть свои подводные течения, которые тоже приходится учитывать. Рассмотри вариант несоответствия возраста. И вдруг обнаружим в этом случае свои плюсы. Я не говорю, что эти плюсы обязательно абсолютны, но они для творческого секса могут быть очень полезны. Например, взрослый мужчина и молодая девушка. Взрослый мужчина склонен к ласкам, нежности, общению. Он может обеспечить молодой девушке некое материальное обеспечение. Я не говорю сейчас о плате за секс, это глупость, мы сейчас говорим о другом, о том, что нужны условия для встреч, хочется, чтоб это было красиво, так как психика молодой женщины сильно капризная, ей важна обстановка, чтоб ничего не сбивало с настроек. Взрослый мужчина может значительно легче обеспечить, чем юноша. Возбудимость у него нарастает не так быстро, как у мальчика, и соответственно их возбудимость (молодой женщины и взрослого мужчины) нарастает параллельно, примерно в одном темпе. Соответственно, как и девушке, так и мужчине не так много надо секса, а больше нужен именно контакт, назовем это обмен энергией. Девушка может брать у него информацию, знания, опыт и много чего интересного, а у него возникает потребность учить, делиться и прочее, прочее.

Берем обратный вариант: взрослая женщина и юноша. Это также прекрасный вариант для обучения. Если там учатся, то и здесь. Она, обладая высокой сексуальностью, быстро заводится, поэтому это совпадает с возбудимостью юноши. Более того, если юноша быстро кончает, кстати, и эти женщины тоже начинают быстро кончать, то юноши быстро восстанавливаются. Женщина это прекрасно понимает, она опытная, у нее не возникнут дурацкие слова, которые могут возникнуть у девушки: «а ты че, не можешь, что ли?», то есть, те слова, которые могут оставить на всю жизнь травму для человека. Женщина умеет сделать так, чтобы юноша себя почувствовал уверенным мужчиной. Я уже не говорю о том, что с возрастом тоже лучше материальное обеспечение, есть места для встреч, а не где-то в подъезде или наспех между станциями метро в электричке. Получается, что здесь тот же процесс передачи и взятия, то есть, каждый из сторон очень сильно выигрывает в этой ситуации. Если убрать в голове эти запреты, то тогда получается, что… вот, например, если среди наших слушательниц есть женщина старше 30 или 40 лет, у которой нет партнера, то ей совершенно необязательно смотреть по сторонам и искать партнера своего возраста. Действительно, в этом возрасте уже у нее меньше возможностей. Посмотрите, среди 20-летних есть немало 30-летних, которые восхищаются, увлекаются и которые возбуждаются, видя зрелую женщину. Есть только одно условие взрослым мужчинам и женщинам: в форме себя надо держать. Если себя запустили, если явно выглядим старше, чем есть, если серьезные сложности со здоровьем и т.д. и т.п., махнули на себя рукой, сказали «да куда уж мне», «да ну ладно, я уже почти бабушка», тогда на этом все и закончилось. Если говорить о возрасте, в котором люди занимаются сексом, то я вам хочу сказать, люди перестают заниматься сексом тогда, когда они внутри себя решили, что все, хватит. Я знал мужчин и женщин 70-летних, которые активно занимались сексом и получали от этого удовольствие. Я знал одного 70-летнего мужчину, у которого была 25-летняя любовница, и им было прекрасно, замечательно вместе. Они не переживали по поводу своего возраста. Но если, предположим, мужчина и женщина внутри себя достигли определенного возраста, например, 45 или 50 лет, сказали себе: «Ну все, хватит уже, пора о другом подумать, уже не молод и не молода!», то в этот момент организм слышит эту установку и начинает срабатывать, поэтому выключается способность сексуальной функции, и в результате человек действительно понимает, что уже поздно, время ушло.

По это поводу я тут же цепляю один очень важный миф, который будет нам с вами полезен: чем меньше занимаешься сексом, тем больше накапливаешь в себе сексуальной энергии, желания, тем потом секс будет ярче и сильнее. Чепуха полная! Наоборот, чем больше и чаще человек занимается сексом, тем чувствительность и сексуальность его выше, и, как ни странно, желание возникает чаще. Я прекрасно понимаю, что у любого человека бывают разные периоды, и у меня в том числе. Это как волны. Бывают периоды, когда хочется секса часто, бывают периоды, когда его почти не хочется. Но вот стоит начать заниматься сексом более-менее регулярно, его хочется. Это как с едой, если вначале лишить человека еды, вначале голод, хочется кушать, потом человек привыкает, уже может и без этого, а потом надо заставить организм есть. Так же и сексуальность, вначале хочется, а потом: ну ничего, можно и без этого пожить. Потом организм уже не может реагировать.

Сексуальность человека – это как мышцы, если ее не тренировать, она атрофируется. Поэтому я разговаривал с участниками нашего тренинга, с людьми, у которых были особые творческие состояния. Они отмечали, что именно эти прорывы в сексуальных ощущениях, эти открытия происходили в те периоды жизни, когда они очень много занимались сексом. Даже, скажем так, перезанимались, когда уже наступил момент, когда, казалось бы, «уже не могу, ну хватит уже» или «ну пусть будет, но уже не очень нужно», и вот в этот момент контролер уходит, перестает контролировать, перестает стараться, чтобы это было, человек обретает свободу. И вдруг на волне этой свободы он начинает чувствовать, ощущать такое, чего раньше не ощущал. Поэтому я хочу отметить, что чем чаще и разнообразнее вы занимаетесь сексом, тем больше вероятность того, что ваша сексуальность будет выше, разнообразнее, вы быстрее будете возбуждаться. Это особенно касается женщин, а мужчины при частом занятии сексом возбуждаются быстро, но у них дольше длится половой акт, и они в больше степени могут тоже наслаждаться этим процессом. То есть, обе стороны от этого значительно выигрывают.

Сейчас у нас с вами будет маленький перерыв, чтоб вы мне написали, я предлагаю написать о каких-то еще установках, которые вам по какой-то причине мешают. Например, это может касаться однополой любви, каких-то форм секса, например, есть женщины, которые считают, что минет мужчине делать нехорошо, он меня не будет уважать или я буду делать мужчине минет, но только после того, как я буду его хорошо и долго знать. Может быть, у мужчин есть какие-то свои установки или еще что-то. Попробуйте вспомнить внутри себя, были ли у вас какие-то установки, которые ограничивали вас в сексуальных экспериментах, именно ограничивали. Попробуйте это дело проследить. Запишите их мне, потому что я их могу сейчас, после перерыва, коснуться, и вместе с вами мы попробуем снять то, что мешает, или есть какие-то вещи совершенно реальные, подтвердите: «да, действительно это так». У кого-то, например, запреты и границы связаны со страхом различных болезней, у кого-то установки связаны с занятием сексом в определенное время дня, суток, года и т.д. Сейчас это ваша индивидуальная работа. Я включу музыку и в течение трех минут дождусь вашей обратной связи, то есть, тем, что вы со мной поделитесь. Потом мы это вместе с вами рассмотрим. Итак, 3 минуты на вашу самостоятельную работу.