*7. ОРГАЗМ*

И снова доброго времени суток, желанные! Сегодня мы поговорим о такой вкусной и сладкой, возможно, для многих пока недоступной теме, как оргазм. Я уверяю, что после этого курса, в первую очередь изменится ваше отношение к себе и вашему оргазму.

Итак, сейчас хотелось бы поговорить о том, какие моменты и какие условия, с чем сталкивается женщина, почему она не получает оргазм и что этому может являться причиной. Хотелось бы сказать о том, что многие женщины не принимают себя. Постоянный внутренний диалог во время секса: как я выгляжу, размазалась ли помада, потекла ли тушь, а правильно ли я лежу, видно ли мой животик, а вдруг он увидит мой целлюлит или не совсем свежий педикюр. Если женщина задается такими вопросами во время интимной близости – это 100% выбивает ее из процесса, она уже не находится в своих ощущениях, в свой чувствах, в том, какой кайф она испытывает, как ее гладят, о своем дыхании. Это уже не об этом. Если появляется внутренний диалог «а что я буду делать завтра?» и составляется план на завтрашний день, или что приготовить любимому или семье, или чисто у меня на кухне или грязно, то здесь женщина четко выскакивает из процесса, выбивая себя.

Важно быть в присутствии и наслаждаться тем, что происходит сейчас и здесь. Существует некоторая техника, как все-таки добиться этого присутствия, как добиться состояния потока, когда вы отслеживаете все, что происходит именно с вами. Вы слышите свое дыхание, вы дышите и звучите, вы слышите дыхание партнера, вы чувствуете, как двигаетесь, как входит ваш партнер, вы улавливаете элементы звучания музыки, двигаетесь в такт, вы ловите те запахи, которые присутствуют в этой комнате. Эта концентрация одновременно на нескольких вещах, на нескольких нюансах, заставляет мозг переключиться из состояния отслеживания и контроля в состояние погружения в транс. Эту технику используют цыгане. Тогда они несколько элементов встраивают в общение с вами: она кричит, что-то хочет от вас, она касается, их много, они яркие, они звучат, - это те элементы, которые заставляют ваш мозг войти в состояние зависания, транса. С вами происходит отключение, с вами можно делать все что угодно.

Позвольте себе войти в это состояние. В сексе мы можем применить эту методику, слушая одновременно свое дыхание, проживая каждый вдох и выдох, слушая дыхание партнера, одновременно улавливая ритм и темп музыки, чувствуя, что происходит у вас внутри – ваши волны, нарастающее возбуждение, чувствуя, как входит и находится ваш партнер в вас. Попробуйте все это вместе понаблюдать. Вы поймете, что ваш мозг действительно отключается, и вы испытаете действительно яркие ощущения и оргазм.

Следующее, с чем приходится сталкиваться женщине, когда она задается вопросом «Почему я не получаю оргазм?» - это связь с телом. Здесь необходимо его развивать. Это и телесные практики, и занятия, которые раскрепощают вас, которые приносят вам удовольствие. Когда вы танцуете танго, надо чтоб внутренний кайф был, чтобы тело танцевало, душа пела, чтобы было состояние драйва от любого процесса, то есть, то, что поднимает в вас эту сексуальную энергию, энергию притяжения. Это может быть даже флирт.

Еще один момент, который останавливает женщину на пути оргазма, это говорить с партнером. Не все женщины готовы к этому разговору. Не все женщины знают, как поговорить с партнером так, чтобы не обидеть его. Не все женщины могут позволить себе это. Если вы четко приняли решение поговорить с партнером – делайте это, но из своего состояния. Например, скажите комплимент вашему партнеру: ты замечательный и с тобой фееричный секс, но мне не хватает немножечко продолжительности наших с тобой прелюдий для возбуждения; мне очень хочется, чтобы ты погладил мне «там»; мне очень хочется, чтобы ты сейчас на минутку замедлил те движения, которые ты сделаешь, и я хочу насладиться тобой; мне очень хочется, чтобы ты побыл во мне после близости, и я почувствую тебя уже в другом состоянии, эту вибрацию. Первое – это комплимент мужчине, второе – это разговор о своих желаниях, о том, что вам хочется. Или «давай поэкспериментируем, поиграем».

Если вы говорите ему открыто не то, что «ты не умеешь делать, и ты не делаешь» или «ты можешь сделать то» а то, что я хочу.

Следующее, с чем сталкиваются женщины – это те обиды и страхи, запреты, которые мертвым грузом лежат на пути к оргазмическим ощущениям. Те запреты на тему секса, которые формировались посредством общения, воспитания, социальных моментов, то есть, не ее принятые решения, те страхи, по поводу того, что если я буду сексуально оргазмичной, я покажусь мужчине более раскованной, он сочтет меня не совсем порядочной женщиной; и те обиды, которые женщина вынашивает в отношении мужчин. Потому что наши эмоциональные сферы, то, о чем мы думаем, напрямую зависит от того, насколько мы пойти в доверие, раскрыться перед мужчиной, если мы говорим о парном сексе. То, накопленное внутри – посуду не помыла, не погладила, не уделил внимания, цветов не подарил, - если мы это не проговариваем с партнером в отношениях, а накапливаем, это является огромным камнем преткновения на пути к оргазму. То есть, женщина меньше всего может расслабиться с таким партнером, потому что груз обид и запретов в их интимной близости достаточно велик. Поэтому силу общения еще никто не отменял, общайтесь со своим мужчиной, проговаривайте все, что вы чувствуете, но не из состояния обвинения, что он не прав, а из состояния того, как вы это чувствуете. Если вас мужчина обидел, поговорите с ним об этом: мне сейчас обидно…мне сейчас больно… Разговаривайте со своим партнером.

В длительных консультациях и, исходя из них, я составила несколько пунктов, что позволяет женщине раскрыться, что позволяет ей достичь этой оргазмичности. Первое, чему хотелось бы обратить ваше внимание, это план. План и время – это две базовые вещи, которые вам необходимо уделить себе. План, который вы составляете для развития своей сексуальности, оргазмичности, не откладывая на потом, а делая уже сейчас, потому что есть правило: думать действовать и уметь. Оно имеет место, в том числе, и здесь.

Я готова поделиться своей историей о том, как у меня все это происходило, и с чего начинала я. В какой-то момент я поняла, что то, наслаждение (в тот момент для меня это было наслаждение, я не знала об огромном и неоткрытом потенциале в себе) меня не устраивало и с точностью, с полной решимостью я приняла решение (моя мотивация была сильна в этом) развить свою сексуальность и получить максимальное количество оргазмов, которые возможны. Также развить себя, свою физиологию таким образом, чтобы вне зависимости от того, какой со мной партнер, я могла бы получать оргазм.

Первое, что я сделала, это составила план на год. Написала свои желания, например, заняться интимными мышцами – это действительно увеличивает оргазмичность и чувствительность вас, потому что тренировка интимных мышц позволяет достичь также эластичности мышц и увеличить их чувствительность вне зависимости от того, рожали вы или нет, а если даже и рожали, то быстрее восстановить тонус ваших интимных мышц.

Следующим пунктом у мен я было получить сквирт. В этот момент у меня не было партнера по сквирту, поэтому еще найти партнера. Такой партнер был найден. У нас не было близких отношений, и мы сошлись на том, что ему нравится делать сквирт с женщиной, а мне необходимо было его получить. Важность этого для меня составляла возможность самого процесса. Не отношения с этим мужчиной, а опыт и проживание этого процесса.

Следующим этапом и пунктом в моем плане было научиться носить платья и юбки, стать более женственной. Почему именно этот план? Дело в том, что в какой-то момент у меня было в гардеробе огромное количество брюк. Это была нереальная стопка, они были разного плана: брюки, джинсы и т.д. Это позволяло мне постоянно быть в мужской энергии. Пришло время, когда я начала носить платья, но когда-то я заставляла себя делать это. Сейчас это настолько естественно, что, надевая брюки, я в них себя чувствую некомфортно. Если мы говорим об энергетической составляющей, то надевая платье, это позволяет накопить эту энергию, потому что недаром женщину на известных местах рисуют треугольником вниз, базой. Наша сила вся внизу, и юбка позволяет женщине накопить эту энергию. Под юбкой вы можете использовать такой игривый нюанс, как ненадевание трусиков. Почувствовать, как ткань качается ваших бедер именно в том месте, где они были прикрыты. Это место особенно чувствительное, и когда вы идете, например, в общественном месте: в метро, по улице в солнечный день, ваше платье или юбка развивается, а вы знаете, что ваши бедра обнажены в этом месте – особый кайф. Попробуйте это тоже.

Следующий пункт, который был у меня, – это выбор сексуальных игрушек для развития зоны G. Начинала я с одной, пробовала несколько, и остановилась на одной-двух, потому что они все разные, из-за особенностей вашей зоны G вы должны подбирать свою. У меня их сейчас 5. Я ими практически сейчас уже не пользуюсь, потому что зона развита настолько, что я сейчас получаю от нее уже удовольствие в сексе с партнером.

Остальными пунктами было развитие сексуальности, например, флирт с незнакомыми мне мужчинами, тренировка взгляда, женское дыхание. Все это было расписано на год, и это важно, когда у вас есть пункт, когда в вашем еженедельнике не только обычные дела, что нужно сделать для других, а что в первую очередь нужно сделать для себя. Потому что из того, как вы себя будете чувствовать, из того состояния, когда вы делаете что-то для себя, вы для других намного качественнее это сделаете. Плюс вы этим временем, стоянием наполняете себя.

Если мы возвращаемся, уходя от моего опыта, к тому, что еще можно сделать, то это принятие себя. Принятие того, что с вашей сексуальностью все в порядке, то, что вы чувствуете, какие фантазии у вас возникают, все норма. Единственная реализация уже оставляет вопрос времени – насколько вы можете себе это позволить. Здесь же можно говорить о познании себя, своих желаний (список у вас уже составлен), своих интимных зон, которые вы можете раскрывать в себе, тех точек; здесь и чтение литературы, и пробование каждый раз изучать новую зону, каждый раз смотреть насколько чувствительность изменилась, подключать дыхание, расслабление и работу интимных мышц. В этом случае лучше завести ваш сексуальный дневник. Почему бы и да. Когда вы пишите то, что почувствовали, что изменилось сейчас: понедельник – увеличилась чувствительность зоны G, вторник – купила новую сексуальную игрушку, среда – познакомилась с мужчиной или нашла партнера для сквирта и.д. вы четко посмотрите, какова динамика ваших изменений, насколько вы идете к оргазму и достигаете результатов.

Тренируйтесь, увлекайтесь и наслаждайтесь.