

**ПСИХОЛОГИЯ**  
ВСЁ ПО ПОЛОЧКАМ



*Как  
развить свою  
чувствительность  
и сексуальность*

Евгений Тарасов



18+

**25 и 10**  
правил тестов

Евгений Тарасов

**Как развить свою чувственность и  
сексуальность. 25 правил и 10 тестов**

«ЭКСМО»

2014

## **Тарасов Е. А.**

Как развить свою чувственность и сексуальность. 25 правил и 10 тестов / Е. А. Тарасов — «Эксмо», 2014 — (Психология. Всё по полочкам)

ISBN 978-5-457-61642-4

Эта книга для тех женщин, которые хотят научиться привлекать мужское внимание и испытывать настоящее наслаждение от интимной близости. Очень часто девушки, стесняясь обратиться к специалистам, выискивают ответы на наболевшие вопросы в женских журналах и не находят там профессиональных советов. Евгений Тарасов – автор, имеющий опыт сексологической, психологической и психотерапевтической практики, поможет ответить на многие из них. Он не только описывает самые главные компоненты интимной жизни женщины – ее сексуальность, чувственность, но главное – рассказывает о том, как придти к гармонии в интимных отношениях с мужчиной, как решать вопросы и проблемы, возникающие на этом непростом пути, а также как поддерживать свою сексуальную форму. В книге 25 правил и 10 тестов, которые помогут вам стать по-настоящему желанной и счастливой женщиной.

ISBN 978-5-457-61642-4

© Тарасов Е. А., 2014  
© Эксмо, 2014

# Содержание

Вместо предисловия	5
Глава 1	6
Правило № 1	7
Тест № 1	8
Ключ	10
Правило № 2	11
Правило № 3	12
Тест № 2	13
Ключ	15
Правило № 4	16
Глава 2	17
Тест № 3	18
Ключ	20
Правило № 5	21
Глава 3	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

# **Евгений Тарасов**

## **Как развить свою чувственность и сексуальность. 25 правил и 10 тестов**

### **Вместо предисловия**

Возможно, некоторым людям кажется, что секс в наше время стал обычным псевдонимом любви. Однако «голый секс» – это всего лишь скучный манекен, лишенный ярких одеяний.

Вообще-то женщина и секс – это просто необъятная Вселенная! И сексуальная революция произошла, по сути дела, в результате борьбы женщин за свои сексуальные (хотя, конечно, не только за них) права. И сущность сексуальной революции не в пропаганде сексуальной вседозволенности, а как раз совсем в противоположном: очень и очень многие женщины отстаивали свое право быть полноценными сексуальными партнершами!

Ну а современная сексология уже доказала, что самыми гармоничными сексуальными отношениями могут быть только партнерские, когда люди видят и чувствуют друг в друге не только тело, но еще и душу. И хотя женщина чаще всего жаждет чудесного интима, она в то же время жаждет еще и чего-то большего. Отсюда и такое обилие вопросов, волнующих представительниц самого прекрасного пола.

И хотя нельзя объять необъятное, в этой небольшой книжке рассказывается о самых главных компонентах женской сексуальности и даются полезные рекомендации, как быть по-настоящему сексуальной, любящей и любимой.

# Глава 1

## Главные тайны сексуальности

*Секс – это просто два человека, желающих занять одно и то же тело.*

*Майкл МУРОК*

Согласно определению современных специалистов, сексуальность характеризуется степенью сексуального влечения, сексуальных реакций и сексуальной активности.

Однако не будем останавливаться на научных определениях и сразу же перейдем к тому, что же должен знать любой человек, желающий «погрузиться в мир страсти и желания».

## Правило № 1

### Пять важных факторов сексуального поведения

1. Далеко не каждый знает о том, что **главную роль в сексуальном поведении человека играют гены** – структурные и функциональные единицы наследственности, практически не изменившиеся за несколько тысячелетий. Подсознательно большинство женщин считают, что широкоплечий мужчина с мускулистыми ягодицами лучше других способен защитить ее и свое потомство, а большинство мужчин – что женщина с большой грудью сможет лучше прокормить их общих детей. И именно на основе подобных представлений у подавляющего большинства людей и складываются взгляды о наиболее приемлемом сексуальном партнере (партнерше).

2. Язык дан человеку не только для того, чтобы чувствовать вкус пищи, но и для того, чтобы издавать любовные звуки! И поэтому каждая женщина должна знать и помнить, что **мужчинам нравятся любовные стоны их партнерш – они удесятерят потенцию!** Да, для мужчины – это подтверждение того, что женщина удовлетворена его сексуальными действиями, а значит, они являются своеобразным любовным допингом.

#### ***Обратите внимание!***

Большинству женщин нравится, когда мужчины во время интимной близости шепчут им нежные слова.

3. **Заниматься любовью в стрессовой ситуации не только не件зно, но и просто глупо!** По той простой причине, что различного рода конфликты дома и на работе; неожиданно возникающие экономические проблемы; резкие перепады погоды, а также недоедание, переизбыток или недосыпание замедляют у большинства мужчин и женщин их сексуальные способности и возможности.

4. **Занятия физкультурой и умеренные занятия спортом пробуждают или просто усиливают сексуальное желание.** Занимающиеся ими люди обычно испытывают больше интереса к любовным играм и практикуют их намного чаще, чем те, кто ведет малоподвижный образ жизни (об этом еще будет говориться в книге). Да, регулярные физические нагрузки придают человеку уверенность в себе, повышают его настроение, а также улучшают обменные процессы в организме, увеличивая сексуальную потребность.

5. И, конечно же, в **сексе немаловажное значение имеет знание так называемой техники секса**, о чем также будет рассказываться далее в этой книге.

## Тест № 1

### Что вы знаете о сексе и любви?

Вы много знаете о сексе и любви? Какое место в вашей жизни они занимают? Ответить на эти вопросы вам поможет этот тест. Вам следует только предельно откровенно выбирать варианты ответов на все приведенные ниже вопросы.

Итак, по вашему мнению:

*1. Проявляется ли в детстве сексуальное влечение?*

- А. Нет.
- Б. Только в подростковом возрасте.
- В. Да.

*2. В каком возрасте потенция мужчины достигает наивысшего уровня?*

- А. Между 17 и 21 годом.
- Б. Между 22 и 30 годами.
- В. Между 31 и 40 годами.

*3. В каком возрасте у женщин наблюдается наиболее сильное сексуальное влечение?*

- А. Между 17 и 21 годом.
- Б. Между 22 и 30 годами.
- В. Между 31 и 40 годами.

*4. Что играет решающую роль в формировании наших взглядов в области сексуальной жизни?*

- А. Представления родителей.
- Б. Мнения друзей и подруг.
- В. Собственный опыт.

*5. Что определяет сексуальные потребности человека?*

- А. Физические и психические черты и особенности.
- Б. Наследственная предрасположенность.

*6. Каким является идеальное отношение к проблеме секса?*

- А. Сексуальные переживания возможны без любви.
- Б. Возможна любовь без интимных отношений.
- В. Любовь и секс вместе являются основой наиболее полного проявления отношений.

*7. Может ли женщина забеременеть, если она никогда не испытала оргазма?*

- А. Да.
- Б. Нет.

*8. Что является причиной импотенции у мужчин?*

- А. Физические особенности.
- Б. Стрессы.
- В. Скрытый гомосексуализм.

*9. Влияет ли физическая работа на сексуальное влечение?*

- А. Да, она ослабляет его.
- Б. Да, увеличивает его.
- В. Нет, она не оказывает никакого влияния.

*10. Что является основной причиной отсутствия у мужчин сексуального интереса к женщинам?*

- А. Физическая усталость.
- Б. Умственное перенапряжение.

*11. Каким должен быть возраст женщины, с которой мужчина достигает наилучшего взаимного понимания в области секса?*

- А. Женщина должна быть значительно старше мужчины.
- Б. Женщина должна быть значительно моложе мужчины.
- В. Возраст партнеров должен быть приблизительно одинаков.

12. *Что должно быть результатом счастливого любовного переживания?* (Допускается более одного ответа.)

- А. Большое удовлетворение любовью.
- Б. Уменьшение монотонности в любви.
- В. Новый стимул в любви.

13. *Что необходимо для полного проявления любовных отношений?*

- А. Большой опыт партнерши.
- Б. Большой опыт партнера.
- В. Приблизительно одинаковый опыт партнера и партнерши.

14. *Каким образом легче всего разрешить проблемы, связанные с любовной игрой?* (Допускается более одного ответа.)

- А. Применяя знания, полученные из соответствующих книг.
- Б. Пользуясь информацией, полученной при обсуждении этих проблем с друзьями.
- В. Обсуждая эти проблемы с партнером (с партнершей).

15. *Что необходимо делать, чтобы достичь сексуальной гармонии?*

- А. Знать самого (саму) себя и свои желания.
- Б. Помогать партнеру (партнерше) в том, чтобы он(а) понял(а) себя.
- В. Понять партнера (партнершу) и учитывать его (ее) пожелания.

16. *Что убедительнее всего свидетельствует о сексуальной гармонии?*

- А. Взаимная нежность, проявляющаяся и за порогом спальни.
- Б. Интенсивность наивысших сексуальных переживаний.

Если вы выбрали ответы: 1А, 2В, 3В, 4В, 5А, 6А, 7А, 8Б, 9В, 10Б, 11В, 12А, 12Б, 13В, 14А, 14В, 15Б и 16А, то за каждый из них начислите себе по 5 баллов и определите общую сумму баллов.

## Ключ

**Если сумма баллов менее 40**, это может говорить о том, что для вашей духовной жизни любовь, а тем более интим не очень важны. Но, возможно, вы просто пока еще не открыли их для себя. В чем причина? В особенности вашего характера или темперамента? В отсутствии соответствующих навыков? Или же вы еще просто не созрели для всего этого?

Если вас такая ситуация начинает тяготить, вам неплохо было бы посоветоваться с психологами или с сексологами.

**Если сумма баллов находится в пределах между 40 и 80**, это свидетельствует о том, что ваши взгляды на любовь и проблемы секса можно оценить как средние. Но не стоит расстраиваться: такое положение вещей характерно для большинства людей в нашей стране (хотя далеко не все в этом признаются). Возможно, имеются конкретные причины того, что любовь не возносит вас к кульминационным вершинам. Однако все может измениться в лучшую сторону, если вы вместе с вашим партнером начнете стремиться к тому, чтобы любовь и сексуальные отношения стали для вас незабываемыми переживаниями.

**Если сумма баллов превышает 80**, то не исключено, что любовь для вас – нечто большее, чем просто слово. Наверняка вы считаете, что она – один из тех важнейших факторов, которые определяют человеческое счастье. Вам хочется, чтобы каждое любовное сближение было незабываемым переживанием, причем вы отдаете себе отчет в том, что при этом важную роль играет не только одно лишь тело. А монотонность в интимных отношениях и, тем более, любовь без взаимности способны сделать вас несчастным человеком.

## Правило № 2

### Секс для здоровья (для тех, кто боится интима)

Тем, кто по какой-либо причине опасается интима, следует помнить о том, что **сексуальные отношения оказывают удивительнейшее влияние на здоровье.**

В чем же польза секса для подавляющего большинства людей?

**# Во-первых, секс снимает напряжение.**

Человек, регулярно (но без пресыщений!) занимающийся любовью, становится более уравновешенным, спокойным, расслабленным, довольным жизнью, в его организме устанавливается гормональный баланс.

**# Во-вторых (что связано с первым фактором), секс является эффективным средством против депрессии.**

Современные ученые доказали, что сексуально удовлетворенные женщины значительно реже подвержены депрессивным переживаниям.

**# В-третьих, секс насыщает энергией** (а не отнимает ее, как думают некоторые), являясь великолепнейшим психологическим и физиологическим тренингом!

**# В-четвертых, секс является профилактикой инфарктов.**

И не только потому, что снижает уровень холестерина в крови, – это прекрасная тренировка кровообращения в сосудах сердца, так как в период между любовной прелюдией и оргазмом кровеносные сосуды сердца сначала расширяются, а потом сужаются.

**# В-пятых, секс способствует выработке иммунитета** против гриппа и прочих инфекционных заболеваний, поскольку регулярные занятия любовью активизируют всю иммунную систему.

**# В-шестых, секс – это своего рода «кислородная терапия».**

Прерывистое дыхание во время оргазма сменяется глубоким дыханием в момент последующего расслабления. Занятия сексом, как и любые другие физические нагрузки, способствуют выработке углекислого газа и улучшению снабжения организма кислородом.

**# В-седьмых, секс ускоряет все реакции человека.**

Врачами и психологами доказано, что сексуальная активность повышает гибкость (не только физиологическую) и, следовательно, способность реагировать на те или иные обстоятельства (в том числе и на стрессы). Ведь во время интимной близости люди мгновенно реагируют на нежные прикосновения и различные нюансы изменения настроения своих партнеров. А это приучает их вообще быть более внимательными.

**# В-восьмых, секс делает нас... умнее!**

Да-да, как уже доказано, вырабатываемая половыми (гормональными) органами энергия стимулирует работу мозга – точнее, гипофиза и шишковидной железы (от состояния которых в первую очередь зависят наши сексуальные способности и возможности). Установлено, что во время занятий любовью мозг так хорошо снабжается кровью, что заметно повышается способность к ясному мышлению!

## Правило № 3

### Как исполнять любовную прелюдию

Каждый человек должен знать и помнить о том, насколько важна в интимных отношениях между партнерами так называемая любовная прелюдия (любовная игра), ведь **не только женщина, но и мужчина нуждается в подготовке к полноценному половому акту для того, чтобы получить от него максимальное наслаждение. И потому не следует забывать не только о взаимных ласках, но и о воздействии на соответствующие эрогенные зоны** (что особенно важно при подготовке к половому акту женщины, которая обычно возбуждается медленнее, чем мужчина). Обычно партнеры ласкают, разминают, разогревают эти зоны пальцами, губами, языком. Вот только (*внимание!*) не нужно сразу же грубо сжимать половые органы партнера (партнерши)! В среднем эта подготовка должна длиться 10 минут.

#### ***Обратите внимание!***

Многие женщины не знают, как правильно вести себя и что нельзя говорить мужчине во время любовной прелюдии. Как это ни покажется вам странным, но это в первую очередь следующие фразы:

# *«Милый, ты целуешься лучше, чем (мой первый... мой последний парень... чем мой муженек...)»*, ведь большинству мужчин важно чувствовать себя «первопроходцами», им хочется верить, что они первые мужчины в интимной жизни именно этой женщины.

# *«Какой ты замечательный!..»* Подобный «аванс» нежелателен. т. к. большинство мужчин по своей натуре завоеватели и победители, и потому им нужно, чтобы женщина хвалила их после того, как ей понравилось то, что они сделали в постели, а не до того.

# *«Ты мой зайчик... (котик...кролик...)»* – это сразу же настораживает мужчину, поскольку ему кажется, будто бы словом «мой» она подчеркивает, что он теперь без вариантов «уже ее».

## Тест № 2

### Ваша сексуальная форма

Проблемы и нарушения в интимных отношениях могут развиваться и на почве общего физического (телесного) неблагополучия. А потому столь важен предлагаемый здесь тест, который поможет вам оценить ваше физическое состояние и, что особенно важно, являетесь ли вы кандидатом в «сексуальные долгожители».

Чтобы это узнать, выбирайте один из наиболее близких вам вариантов ответов на каждый вопрос.

Итак:

1. *Чем вы обычно занимаетесь после работы?*

А. Совершаете пешие прогулки, занимаетесь спортом, посещаете фитнес-клуб, бассейн.

Б. Посвящаете свободное время своему хобби.

В. Укладываетесь на диван для просмотра любимых сериалов.

2. *Когда у вас наиболее обильный прием пищи?*

А. В обед.

Б. Утром.

В. Вечером.

3. *Курите ли вы?*

А. Нет.

Б. При случае.

В. Постоянно.

4. *Что вы предпочитаете съесть, если возникает желание перекусить?*

А. Фрукты.

Б. Кусочек шоколада.

В. Бутерброд.

5. *Какую обувь вы носите дома?*

А. Ходите босиком.

Б. Носите комнатные туфли.

В. Носите обычную обувь.

6. *Как часто вы ходите на прием к стоматологу?*

А. Два раза в год.

Б. Один раз в год.

В. Только в случае сильной зубной боли.

7. *Если вы живете на 3–4-м этаже...*

А. Вы всегда поднимаетесь пешком.

Б. Выбираете способ подняться до квартиры в зависимости от состояния здоровья.

В. Всегда пользуетесь лифтом.

8. *Как вы предпочитаете проводить отпуск?*

А. Ходить в пешие или лодочные походы, кататься на велосипеде, заниматься верховой ездой, плавать, совершать лыжные прогулки и пр.

Б. Ездить на экскурсии.

В. Принимать солнечные ванны на пляже.

9. *Считаете ли вы, что хорошее самочувствие:*

А. Играет существенную роль.

Б. Желательно.

В. Требуется слишком больших усилий.

*10. Принимаете ли вы успокоительные средства?*

- А. Никогда.
- Б. Только в моменты стрессов.
- В. Постоянно.

*11. Что вы делаете, если хотите похудеть?*

- А. Меньше едите и больше занимаетесь гимнастикой.
- Б. Придерживаетесь надлежащего режима.
- В. Ничего не предпринимаете для этого.

*12. Когда вы употребляете спиртные напитки?*

- А. При случае, в гостях.
- Б. 1–2 раза в неделю.
- В. Регулярно.

*13. Какой чаще всего бывает ваша реакция, если врач выписал вам лекарство?*

- А. Спрашиваете врача о побочных последствиях применения этого лекарства.
- Б. Принимаете лекарство, не задавая никаких лишних вопросов.
- В. Даже не покупаете лекарство.

*14. Каков ваш вес?*

- А. Близок к нормальному.
- Б. Ниже нормального.
- В. Слишком большой.

**Примечание:** Значение нормального веса определяется путем вычитания из величины своего роста в сантиметрах цифры 110. Например, при росте 175 см вес должен быть в среднем 65 кг.

*15. В каком виде вы обычно предпочитаете употреблять овощи?*

- А. Сырые.
- Б. Слегка отваренные.
- В. Хорошо разваренные.

*16. Как часто вы принимаете ванну (душ)?*

- А. Ежедневно.
- Б. Каждые два дня.
- В. Один-два раза в неделю.

*17. Какова продолжительность вашего ночного сна?*

- А. Примерно 8 часов.
- Б. Менее 8 часов.
- В. Более 8 часов.

Надеюсь, вы были искренни, выбирая наиболее приемлемые для вас варианты ответов на все вопросы этого важного теста.

## Ключ

**Если вы отдавали предпочтение вариантам ответов А,** это свидетельствует о том, что вы находитесь в отличной форме! И это, конечно, не случайно. Скорее всего, вы немало усилий прилагаете к тому, чтобы оставаться подтянутым и энергичным человеком – только тогда вы чувствуете себя хорошо. Вы ощущаете необходимость в хорошем, качественном питании и физических упражнениях. Наверняка и ваше настроение улучшилось с тех пор, как вы стали поддерживать свою физическую форму, а некоторые ваши апатичные, анемичные, хилые и вялые подруги, скорее всего, завидуют вашему тону и вашей сексуальности! Хотя не исключено, что вам просто необычайно повезло и эти качества у вас врожденные.

**Если вы отдавали предпочтение вариантам ответов Б,** то это может означать, что вы находитесь на правильном пути. Первый этап его положительный: вы уже наверняка поняли и осознали, что быть худощавым и подтянутым человеком, поддерживать спортивную форму просто необходимо для сохранения на должном уровне своих сексуальных возможностей. И, конечно же, вам неплохо бы выполнять и все прочие правила *специальной программы* по сохранению и улучшению своей сексуальной формы, которые изложены ниже (после этого теста).

**Если вы отдавали предпочтение вариантам ответов В,** то вам можно только посочувствовать – вы ленивы и обладаете волей и энергией малокровной улитки. Ваше сексуальное здоровье вас не заботит. Какое ваше самое энергичное движение за день – спустить ноги с кровати, причесаться?.. Наверняка вы слишком много едите и пьете! Похоже, вам пора уже остановиться и подвести итог! Будьте же благоразумны: вы являетесь единственным собственником своего здоровья, а ведь скоро вы можете растратить это столь необходимое каждому из нас состояние (если не растратили уже).

Подумайте же, стоит ли так рано расставаться с молодостью и радостями сексуальной жизни? Если вы не можете ничего изменить сами, то обратитесь за помощью к специалистам. Разработайте с ними вашу программу полноценного здоровья!

## Правило № 4

### Как сохранить и улучшить свою сексуальную форму

Если вы на самом деле желаете сохранить и улучшить свою сексуальную форму, вам стоит, мобилизовав свою волю, приступить, действуя постепенно, к выполнению предлагаемой здесь *специальной программы*, и вскоре вы наверняка станете удивляться, что могли обходиться без нее столько времени.

Вот она:

1. **Употребляйте больше орехов, свежих фруктов и овощей.** В вашем меню должно присутствовать достаточное количество ароматизированных трав.

2. **Ежедневно в течение хотя бы 10–15 минут занимайтесь утренней гимнастикой** (не забывая разминаться в течение дня еще несколько раз по 2–3 минуты).

3. **Резко ограничьте себя в употреблении спиртных** (конечно же, в первую очередь крепких) **напитков.**

4. **Постарайтесь отказаться от курения.**

5. **Трудитесь настойчиво** до тех пор, не отступая от этой взятой вами на вооружение программы, пока не обретете хорошую физическую форму.

6. Не забывайте еще и о том, что хорошее настроение – залог здоровья, причем не только физического, но и конкретно – сексуального. А потому **старайтесь наполнять свою жизнь хотя бы маленькими радостями, гоните прочь пессимизм и уныние!**

7. И еще, по возможности, **овладевайте приемами психической саморегуляции** (позитивный психологический тренинг, медитация, раджа-йога...).

## Глава 2

### И жить торопимся, и чувствовать спешим?

Чтобы дарить любимому мужчине удовольствие в постели и получать его, женщине необходимо обладать не только хорошей физической формой, но и развитой чувственностью.

*Чувственность* – это способность, умение адекватно воспринимать и переживать чувственные ощущения – прикосновения, ласки... Без чувственности просто невозможна сексуальность.

С помощью приведенного ниже специально разработанного теста вы сможете с достаточной степенью объективности разобраться и понять, насколько вам свойствен такой важный компонент сексуальности, как чувственность.

## Тест № 3

### Уровень вашей чувственности

1. *Вы получаете удовольствие или даже наслаждение, если вас массируют?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
2. *Вы любите обниматься и целоваться с друзьями?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
3. *Знаете ли вы эрогенные зоны своего тела?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
4. *Чувствуете ли вы себя неловко или неуютно, если партнер прикасается к вам или ласкает вас после вашего оргазма?*  
Да – 0 баллов.  
Нет – 1 балл.
5. *Считаете ли вы, что человек не должен показывать свое сексуальное влечение?*  
Да – 0 баллов.  
Нет – 1 балл.
6. *Проявляете ли вы физическое влечение к людям, которые вам нравятся, независимо от пола?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
7. *Могут ли вам помочь избавиться от плохого настроения объятия любимого человека?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
8. *Любите ли вы держать любимого человека за руку или брать его под руку, когда идете с ним рядом?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
9. *Часто ли вы обнимаете или целуете любимого человека просто для того, чтобы продемонстрировать ему свою привязанность, а не только потому, что стремитесь к интимной близости?*  
Да – 0 баллов.  
Нет – 1 балл.
10. *Способны ли объятия любимого человека в постели избавлять вас от бессонницы?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
11. *Предпочитаете ли вы заниматься любовью, будучи обнаженной?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
12. *Нравится ли вам ласкать партнера после интимной близости?*  
Да – 1 балл.  
Нет – 0 баллов.
13. *Нравится ли вам спать с партнером в одной постели, независимо от того, была ли между вами интимная близость?*  
Да – 1 балл.

Нет – 0 баллов.

Теперь, подсчитав сумму набранных баллов, определите свой уровень чувственности.

## Ключ

*Высокий уровень.* Если сумма баллов находится в пределах от 9 до 13, то это говорит о том, что вы весьма чувствительны к физической близости, а это является чрезвычайно важным фактором для успешного, полноценного интимного общения. Но вы никогда не должны забывать о разнообразии при сексуальном общении.

*Средний уровень.* Если вы набрали от 5 до 8 баллов, то это свидетельствует о том, что вы обладаете способностью наслаждаться физической близостью, но, вероятно, пока не развили ее (а особенно столь важный ее элемент, каковым является чувственность) в достаточной степени. И если ваша сексуальная жизнь не столь насыщена, как вам хотелось бы, то стоит обратиться за рекомендациями к опытному сексологу.

*Низкий уровень.* Ну а если вы смогли набрать в сумме всего лишь от 0 до 4 баллов, то это может означать, что либо у вас резко ослаблено или же совсем отсутствует желание физической близости, что, вполне возможно, является проявлением эмоциональной холодности (и тогда вам необходима консультация сексопатолога), либо это – явление временное, вызванное какими-то депрессивными переживаниями или же астенией (и тогда вам лучше всего обратиться за помощью к терапевту или психотерапевту). Если же у вас по каким-то причинам нет такой возможности, то начните оказывать себе помощь, почерпнув соответствующие рекомендации из этой книги и используя такие средства, как ароматические сексуализирующие масла, любовную кулинарию, совместный просмотр эротических видеофильмов и т. д.

## Правило № 5

### Как оказаться в «чувственном окружении», или Три круга чувственности

Умение владеть языком любви начинается с овладения языком тела.

Следует помнить о том, что главным *сексуальным неполовым органом человека является его кожа*. И, для того чтобы достигать чувственной взаимности, партнерам необходимо научиться виртуозно исполнять «эротическую пьесу для двоих». А это значит, что необходимо, как азбуку, освоить основы ритма, направления и последовательности исполнения этой «пьесы».

#### 1. Дальний круг

Этот круг чувственности начинается с головы и заканчивается пальцами ног. Он позволяет подготавливать партнера(шу) к интимному массажу, доставляя зачастую не меньшее наслаждение, чем воздействие на самые интимные эрогенные зоны.

Обрисовывая контур туловища и конечностей, исследуя все впадинки над и под ключицами, под коленями и на лодыжках, кончики указательного или среднего пальцев нежно касаются, ласкают все эти места, и заканчивается этот массаж ласками век и голеней. Кроме того, можно четырьмя сомкнутыми пальцами, будто бы мягкой кистью, выводить на коже мелкие пунктирные линии. Появление у партнера (партнерши) дрожи и мурашек являются сигналом того, что уже можно начать приближаться к следующему кругу чувственности.

#### 2. Средний круг

А теперь можно, сужая круг, перейти к эротическим ласкам бедер, ягодиц, туловища и спины. Кроме мягких разглаживаний, здесь возможны и легкие шлепки. При этом легкие прикосновения кончиками четырех пальцев должны чередоваться с поглаживаниями всей ладонью и скольжением. Вибрация же пальцев и постукивания их подушечками будут усиливать дрожь и желания партнера (партнерши). Возможны также захваты кожи и мышц по типу лепки из глины или пластилина.

#### 3. Универсальный круг

И вот вы приблизились к генитальным зонам, воздействие на которые вызывают особо сладострастные ощущения. Здесь уже ласки становятся непрерывными. В этом круге любое прикосновение должно вызвать острое наслаждение. И здесь вы уже можете проявить всю свою буйную фантазию и умение, с тем чтобы страстный порыв к слиянию стал желаемым прекрасным завершением чувственного массажа для обоих партнеров!

## Глава 3

### Этот основной инстинкт (ваше либидо)

Пожалуй, одним из наиболее сильных человеческих чувств и влечений является то, которое Зигмунд Фрейд назвал словом «*либидо*», что в переводе с латинского означает «желание, влечение» или даже «сладострастие».

Понятие «либидо» настолько многообразно и емко, что обстоятельный рассказ о нем не смог бы поместиться в рамки всего лишь одной книги. Ведь либидо выражается и в детском проявлении полового любопытства, и в стремлении к интимным отношениям у взрослых, и в радости полового возбуждения партнера или партнерши, и даже в чувстве удовлетворения от восприятия признаков сексуального удовлетворения у партнера (последние три стремления более явно выражены у представительниц прекрасного пола).

Но здесь разговор пойдет только *о двух основных компонентах либидо*:

# *эротическом влечении*, которое характеризуется стремлением к ласкам, нежности, просто к общению с противоположным (в норме) полом;

# *сексуальном влечении*, выражающемся в стремлении к интимной близости.

У мужчин и у женщин либидо, конечно, во многом различается. *Женское либидо* – это *сексуальная активность женщины, ее желание сексуальных контактов*. И потребность женщины в половом контакте определяется больше психоэмоциональными факторами: стремлением к ласкам, любви, удовлетворению инстинкта материнства (у мужчин, увы, инстинкт продолжения рода находится на втором плане).

Женщина более избирательна в своем половом влечении, в то время как для мужчин характерна тенденция к полигамии, т. е. к обладанию не одной, а несколькими партнершами.

И прежде чем перейти к рассказу о некоторых вариантах нарушения этого «основного влечения», а также о способах его восстановления или усиления, давайте попробуем сейчас разобраться с помощью специально разработанного теста, насколько силен у вас этот один из наиболее важных компонентов любви.

Что делает женщину притягательной и сексуальной? Конечно же, в первую очередь – это ее внешний шарм, притягательность, особая женственность, способность очаровывать представителей не самого прекрасного пола.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.