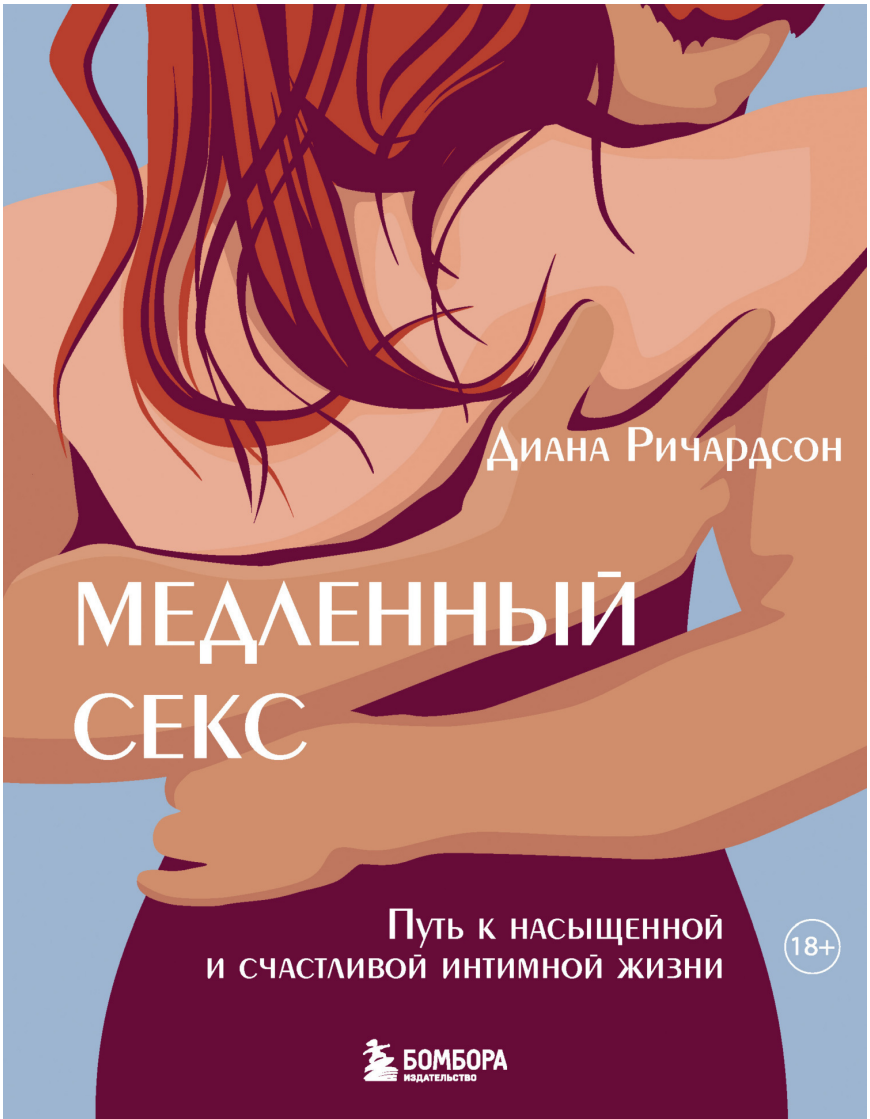

Диана Ричардсон
МЕДЛЕННЫЙ СЕКС
Путь к насыщенной и счастливой интимной жизни
18+
БОМБОРА
издательство

Диана Ричардсон

Медленный секс. Путь к насыщенной и счастливой интимной жизни

Серия «Камасутра XXI века для продвинутых»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71055070
Медленный секс. Путь к насыщенной и счастливой интимной жизни: Эксмо; Москва; 2024
ISBN 978-5-04-210415-2

Аннотация

Бешеный темп, в котором мы живем и занимаемся любовью, считается в обществе нормой, однако он мешает нам наслаждаться возможностями нашего тела в полной мере.

Медленный секс позволяет людям любить друг друга и быть счастливыми – физически и психологически. С ним наша жизнь становится более насыщенной и приятной.

Эта книга проведет вас от революции в сознании к эволюции в сексе. Автор Диана Ричардсон, эксперт по тантрическому сексу, рассказывает, как открыть новые уровни чувствительности с помощью врожденных способностей тела.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Отзывы	6
Благодарности	9
Введение	10
1	16
2	26
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Диана Ричардсон
Медленный секс. Путь к насыщенной и счастливой интимной жизни

От революции в сознании – к эволюции в сексе

Diana Richardson
Slow sex

Copyright © 2011 by Diana Richardson
Published by permission of Inner Traditions International (USA) via Igor Korzhenevskiy of Alexander Korzhenevski Agency (Russia)

© Крейнина И.А., перевод на русский язык, 2024
© ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Отзывы

«Как и все явления в этом суетном мире, наша сексуальная жизнь оказалась заражена вирусом спешки. “Медленный секс” – отличный антидот. Диана Ричардсон с большим теплом и мудростью показывает в своей книге, как неторопливые действия в спальне улучшают и секс, и отношения. И в конечном итоге мир становится лучше. Так чего же вы ждете? Пришло время дать волю дремлющей внутри вас… черепахе!»
Карл Оноре, автор книги «Похвала медлительности».

«Редко встречается книга о сексе и чувственности, предлагающая свежий и оригинальный подход к этой теме. Шедевр Дианы Ричардсон подоспел вовремя: ее советы наполнены любовью и хорошо запоминаются, они понятны и доступны любому. Мудрое и располагающее повествование приглашает окунуться в потрясающий мир, в котором по-новому раскроется ваша сексуальность. Если бы читатель захотел найти единственную книгу, открывающую простой и эффективный путь к древнему и прекрасному искусству Тантры, я бы посоветовал именно эту…»
Марк Дэвид, автор книги «Медленная диета», основатель Института психологии питания.

«Недавно я предложил своей партнерше, с которой состоял в очень длительных отношениях, прочитать

книгу Дианы об осознанном сексе. Вообще-то страсти между нами "остыли" еще лет двадцать назад. Никакого экстаза – все мертво, абсолютно мертво. Чтение увлекло нас, в тоне автора ощущалась любовь, мудрость, каждая страница несла энергетический заряд. Как-то само собой получилось, что мы, не прилагая особых усилий, начали выполнять эти рекомендации. И свершилось чудо: в первые же две недели наши любовные игры длились от пяти до девяти часов, и я достигал такого блаженного состояния, что хотелось пребывать в нем вечно.

Вообще-то я никогда не понимал, почему секс именуют "занятием любовью". Но в данном случае это было именно созидательное занятие. Любовь рождалась в нас и между нами. Ее энергия ощущалась так явно, что, казалось, можно потрогать рукой. Мой мудрый пенис "сам понимал", когда влагалище партнерши открыто. Он знал, как избегать чрезмерного возбуждения. Он был чуток и сам направлял мои действия; сам угадывал, когда и как проникновение в женщину будет уместно. На сердце было радостно, все мое тело ощущало волны энергии, исходящие из вагины. Наслаждение длилось часами, мы теряли счет времени. Несколько раз я чувствовал, как исходящая из сердца женская любовь проходит через глубины влагалища и будто бы прикасается к моему половому органу. Надо сказать, что до этого у моей партнерши много лет не вырабатывалась смазка, и влагалище совершенно потеряло чувствительность. А теперь оно

вдруг само ожило!

“Впервые за всю жизнь я почувствовала себя настоящей женщиной”, – призналась мне моя подруга с любовью и благодарностью».

Анонимный отзыв

Благодарности

От всего сердца благодарю Марка Дэвида. Мне кажется, его книгу «Медленная диета» послало мне само божественное провидение. Эта книга стала для меня неожиданным и мощным источником вдохновения. Автор великодушно позволил мне использовать цитаты из нее. Небольшие фрагменты приводятся в разных главах.

Также хочу выразить глубокую благодарность парам, с которыми я познакомилась на наших многолетних семинарах и выездах. Спасибо им за доверие. Пережитый ими новый опыт и сделанные открытия очень ободряли и воодушевляли меня. Эти люди служат живым примером того, что медленный секс помогает мужчине и женщине достичь подлинной любви и наслаждения.

Введение
Исцеление от спешки

В ту пору, когда движение в поддержку «медленного питания» набирало обороты, издатель предложил мне написать книгу под названием «Медленный секс». Предложение очень меня обрадовало, так как эта тема дорога моему сердцу. Мы с моим партнером Майклом с 1993 года регулярно устраиваем недельные ретриты «Искусство любви» для пар. Во время подобных выездов мы помогаем людям по-новому взглянуть на секс, объясняем, как перестать спешить и полностью отдаться каждому мгновению близости. То есть демонстрируем, что существует альтернатива чересчур активному сексу, направленному исключительно на достижение оргазма. В суете, по нашему мнению, неизбежно теряются важные нюансы, сопровождающие соединение двоих.

Короче говоря, мы обучаем пары практическим аспектам медленного секса. Нам обоим было абсолютно ясно: если любовники спокойны и расслаблены, если они наслаждаются каждым мигом и подходят к каждому действию осознанно, чувственности и удовлетворения будет больше. А после близости появится ощущение глубокой наполненности любовью, полезное как для отношений с партнером, так и для индивидуального личностного роста.

Не так давно мне посоветовали прочитать книгу Марка Дэвида «Медленная диета: как питаться для удовольствия, энергии и снижения веса». Она оказалась исключительно ценным и вдохновляющим источником, причем не только применительно к еде, но и к сексу. Автор книги – нутрициолог, магистр диетологии, много лет изучавший психологию питания. Занимаясь йогой, он открыл для себя восемь универсальных способов улучшения метаболизма. Они *транссубстанциальны* – то есть выходят за рамки материи. Возьмем, к примеру, два из восьми пунктов – релаксацию и осознанность. Когда они сопровождают процесс питания, улучшается пищеварение и усвоение питательных веществ, а также снижается вес. Иными словами, когда мы не спешим и полностью концентрируемся на том, что едим, – смакуем вкус каждого блюда и чувствуем себя за столом расслабленно, – еда оказывается куда более полезной, чем та, что заглатывается в суете и на бегу.

Каждая клеточка моего тела глубоко откликалась на слова Марка. Я поняла, что нематериальные стимуляторы метаболизма, рекомендуемые им для налаживания питания, поддержания здоровья и оптимального веса, – это те же самые средства, которые я предлагаю тем, кто хочет улучшить секс и отношения в паре. Они обеспечивают мощное позитивное воздействие на нашу сексуальность – я на собственном опыте убедилась в их эффективности. Когда мы медленно едим, пища лучше усваивается. Примерно так же действует и мед-

ленный секс – он наполняет тело энергией.

Первым делом давайте попробуем изменить свои представления об интимном контакте в целом. Тогда откроются возможности для получения нового телесного опыта и физического самовыражения.

Как правило, мы навязываем телу стереотипы, заставляем его действовать по заданной программе и соответствовать ожиданиям, которые диктует внешняя среда.

Под давлением внешних установок интимная близость превращается в торопливый акт, подчиненный единственной цели. Но ведь на самом деле физиологически мы жаждем продолжительного, расслабленного, откровенного и глубокого сексуального взаимодействия.

Следует понимать, что тело предпочитает не столько что-то *делать*, сколько *пребывать* в определенном состоянии. Чтобы достичь его, надо уметь концентрироваться на текущем моменте. Медленный секс позволяет понаблюдать за собой со стороны вместо того, чтобы активно карабкаться на вершину экстаза. Возбуждение только мешает: как ни странно, при интимном контакте иногда полезно некоторое хладнокровие. Неторопливость снижает градус страсти, и это хорошо, потому что наслаждение – очень нежный цветок. Он хорошо растет в прохладной, а не раскаленной атмосфере.

Чем не причина попробовать заняться любовью, не будучи охваченным дрожью нетерпения? Нет нужды, чтобы все кипело: вы узнаете, каково это – прислушиваться к голосу тела, подходить к процессу более осознанно, но при этом расслабленно, не стремясь прийти к какой-то конкретной точке. Медленный секс не требует мощного и непрерывного энергетического потока. В этом главное его преимущество: он отлично подходит парам, которые давно вместе и хорошо знают друг друга. Вполне естественно, что с годами двое несколько охладевают – просто невозможно вечно хотеть партнера с юношеской горячностью. Приходит зрелость, мы немного успокаиваемся, и наступает время обратиться внутрь себя, чтобы почерпнуть ресурсы из этих глубин, а не извне.

Сама природа любовного жара такова, что со временем он утихает. Эта прохлада – более устойчивое и продолжительное состояние, чем полыхание страстей. Благодаря ему медленное занятие любовью превращается в более длительный и медитативный процесс. Со временем можно достигнуть подлинной любви и гармонии, уравновешивающей эмоции внутри каждого из партнеров и в паре в целом.

Эта книга предназначена для современного читателя, однако описанные в ней подходы коренятся в восточных духовных традициях, таких как индийский тантризм и китайский даосизм. Они повлияли на целый ряд популярных сегодня на Западе сексуальных практик. Тантра учит, как использо-

вать интимный опыт для расширения сознания и приближения к Божеству. Даосские знания о внутренней человеческой «алхимии» позволяют аккумулировать сексуальную энергию для оздоровления и укрепления организма в целом. «Это две давние и богатые мистические традиции, связанные с сексуальным опытом. Их историческое влияние можно проследить еще на дохристианском Западе, – пишет Артур Верслуис в книге “Тайная история западного сексуального мистицизма”. – Несмотря на все попытки “ортодоксов” искоренить эротический мистицизм, он снова и снова возрождается и обновляется, как птица феникс». Верслуис считает, что сексуальный мистицизм особенно привлекателен в нашу эпоху, так как отвечает глубокой человеческой потребности в установлении связей, причем не только с другой личностью, но и с природой и Богом. В современной западной культуре эта потребность удовлетворяется все хуже: мы атомизированы и существуем довольно изолированно. С уверенностью могу утверждать, что медленный секс как эротическая мистическая практика способен мягко восстанавливать связи, разрушенные изоляцией. У секса большой потенциал: он поможет преодолеть двойственность и приведет нас к духовному единству. Так мы становимся ближе к другому человеку, к природе, к Богу.

Одной из первых провозвестниц современной теории духовной сексуальности стала Элис Банкер Стокхэм. Она была в числе тех немногих женщин в США, которые

в XIX веке смогли получить высшее медицинское образование. В 1903 году вышла ее книга «Карецца: этика брака». В ней автор заявляет, что у репродуктивной системы человека есть более высокое предназначение, чем обычно принято считать. Она пишет о физическом соитии, которое включает в себя радостное слияние душ, ведущее к их росту и развитию. И хотя многим сегодня покажется странной мысль о том, что интимная сфера может быть пронизана духовностью, очевидно, что с древнейших времен представители разных цивилизацией использовали сексуальную близость как средство получения опыта высшего порядка.

Медленный секс приводит к духовному слиянию двоих, отвечающему глубокой человеческой потребности в любви и привязанности. Мужчина и женщина в своем единении воплощают идеальный образ человечества и порождают позитивную живительную энергию. Ей тесно внутри пары, и она изливается вовне, преображая все вокруг. Она дарит мир и благоденствие как отдельной личности, так и обществу в целом.

1
Медленный секс: революция тела и духа

Медленный секс может стать простым и эффективным средством борьбы с последствиями безумного темпа современной жизни. Любовники могут остановиться и отдохнуть, не покидая при этом эпицентра вращающегося вокруг мира.

Мы с партнером, организуя семинары для пар, не раз наблюдали, какое замечательное влияние на отношения оказывает всего одна неделя релаксации и неторопливых занятий любовью. Мы искренне верим в то, что такое «замедление» полезно. Хотя иногда кажется, что мир, который крутится все быстрее, навязывает нам ровно противоположное поведение. Поэтому я так радовалась, читая книгу Марка Дэвида «Медленная диета». Он пишет о еде, а меня более интересует тема секса, но на деле мы имеем в виду одно и то же – способность полностью сосредоточиться на любом процессе и делать что-то осознанно, сосредоточиться «в моменте». Таким образом мы погружаемся в происходящее, переживаем то, что с нами происходит на клеточном уровне, а не проносимся на всех парах мимо ценного опыта, толком и не замечая его. Ведь от спешки все вокруг будто тонет в тумане.

Дэвид утверждает: чтобы еда была по-настоящему пита-

тельной, очень важно создать правильную атмосферу. Незаметные глазу факторы, определяющие, *как* мы едим, более значимы, чем потребляемые нами вещества. Я уже упоминала выше два из восьми универсальных стимуляторов метаболизма – релаксацию и осознанность. Перечислю и остальные шесть элементов: качество, ритм, наслаждение, мысль, контакт с сакральным и опыт.

В этой книге я, по сути, перерабатываю теорию Марка и со своих позиций рассказываю о том, как сделать эти факторы частью сексуального взаимодействия партнеров. Они естественным образом улучшат физический контакт, добавят ему духовное измерение, сделают чувство удовлетворения полнее и глубже. Кроме прочего, я заметила, что медленный акт подстегивает иммунитет и омолаживает организм, дает силы и творческую энергию. И одновременно снижается тяга к еде, потому что источником бодрости и удовольствия теперь оказывается не только пища. Вес снижается сам собой, все физиологические системы приходят в равновесие. А в основе таких позитивных изменений – не интенсивно-выматывающий и при этом сжигающий калории секс, а продолжительное, приятное и чувственное интимное действо.

Я часто предлагаю парам ввести релаксацию и осознанность в сам акт. Я называю эти метаболические стимуляторы двумя простыми «любовными ключами», позволяющими трансформировать происходящее между двоими. «Де-

журное мероприятие», которое ранее было кратким и однотипным, становится длительным, увлекательным, вдохновляющим. Когда партнеры берут на вооружение универсальные метаболические стимуляторы, атмосфера в спальне разряжается, и любви становится больше. После секса остается светлое и благостное послевкусие, которое сохранится надолго и придает силы.

На смену повторяющемуся, монотонному, краткому половому акту приходит длительное и увлекательное действо, оставляющее приятное послевкусие.

Новые возможности открываются даже тогда, когда только один из двоих прибегает к усилению метаболизма. Тот, кто находится рядом с человеком, обладающим особым духовным даром, также может почувствовать нечто необычное. Ему будут передаваться новые ощущения, особенная открытость, витальность, расширение сознания. Когда один из партнеров замедляется в сексе, второй естественным образом встраивается в общий энергетический поток.

По мере того, как мы учимся не спешить и меньше суетиться, мы становимся более расслабленными и более осознанно «пребываем в моменте». Постепенно эта практика начинает позитивно влиять на все аспекты нашей жизни.

Обычно метаболизм определяют чисто физиологически, как сумму реакций. Но для Марка Дэвида это нечто большее. Он говорит о нем как о «совокупности всех химиче-

ских реакций организма плюс совокупность мыслей, чувств, представлений, переживаний» («Медленная диета», стр. 8). Дэвид полагает, что универсальные факторы, активизирующие его, существовали давным-давно, но им не придавали значения по ряду причин:

> Во-первых, мы не замечали их в спешке. Их химический эффект обнаруживается лишь при определенном уровне «замедления». Во-вторых, мы считали, что метаболизм может улучшить нечто сугубо материальное – какой-то продукт, или препарат, или физическое упражнение. Но универсальные стимуляторы – это явления другой категории («Медленная диета»).

Как профессиональный нутрициолог и специалист в области психологии пищевого поведения, Марк Дэвид применял свою теорию в работе с пациентами, у которых возникали проблемы с питанием и весом. Он наблюдал за их реакцией на внедрение в жизнь его подхода и отметил позитивное влияние медленной диеты на весь организм. Вот что он пишет:

> Подводя итог, могу сказать следующее: все эти люди достигли большего при меньших затратах. Они перестали воевать с едой и научились извлекать из нее пользу… Перестали считать себя жертвами, страдающими от пищи, от несовершенства полученной от природы фигуры, от навязываемых стандартов. Они ответственно приняли решение и внесли в

свою жизнь простые, но очень важные коррективы, которые изменили их метаболизм. Они замедлились и в результате стали более открытыми, доверившись своей судьбе («Медленная диета», стр. 11).

Я могу сказать все то же самое о парах, которые побывали на наших семинарах по медленному сексу. Когда люди учатся расслабляться во время акта любви и сосредотачиваются на текущем моменте, переживания трансформируются, становятся глубже, а тело получает особенную энергетическую подпитку. Тело откликается на это воздействие, все обменные процессы улучшаются.

В общем, восемь универсальных «активаторов» метаболизма, выделенные Дэвидом, имеют такое же прямое отношение к нашей сексуальности, как и к нашему питанию. Поэтому я решила построить свою книгу вокруг них, как это было сделано в «Медленной диете».

Каждый из восьми элементов рассматривается в отдельной главе применительно к медленному сексу. В каждой главе собрана вся относящаяся к делу общая информация, а также даются конкретные советы. Иногда мне приходится повторяться, так как темы пересекаются, и благодаря этим пересечениям складывается более целостная картина. Расскажу коротко о разделах этой книги.

Глава 2. «Сексуальность и сила релаксации». В ней речь пойдет о том, как расслабиться и перестать концентрироваться во время секса

на том, чтобы обязательно что-то делать. Мы будем учиться *не делать, а быть*. Перестанем стремиться к цели, например к оргазму. Попробуем дать ощущениям развиваться самостоятельно, по внутренней интуитивной траектории.

Глава 3 «Сексуальность и сила осознанности». Осознанность – недостающее звено, позволяющее нам лучше реализовать свой сексуальный потенциал. Она пробуждает интуицию, помогающую лучше понимать собственное тело, дает возможность распознать укорененную глубоко внутри нас любовную энергию и встроиться в ее поток.

Глава 4. «Сексуальность и сила качества». Из нее вы узнаете, насколько разумно устроено человеческое тело. Все в нем идеально подходит для секса. Наши половые органы обладают врожденным знанием о том, как соединиться с партнером. Главное – позволить им объясняться между собой на их собственном языке.

Глава 5. «Сексуальность и сила ритма». Она посвящена в основном разнице между мужскими и женскими биоритмами. Они диаметрально противоположны, но при этом взаимно дополняют друг друга. Используя эти знания во время секса, вы поднимете на новый уровень взаимопонимания и самовыражения.

Глава 6. «Сексуальность и сила наслаждения». В ней я объясню, как из чувств и ощущений развивается чувственность. Замедляясь, мы становимся раскрепощеннее и больше доверяем своему телу, по-

настоящему раскрывая имеющуюся в нем способность получать удовольствие.

Глава 7. «Сексуальность и сила мысли». Мы поговорим о том, что мысли и фантазии могут отвлекать нас от главного. Обсудим техники, позволяющие направить мышление в нужное русло и сделать так, чтобы оно улучшало сексуальный метаболизм.

Глава 8. «Сексуальность и сила сакрального». Развивая чувственность, но при этом обуздывая возбуждение, мы прокладываем дорогу к экстатическому опыту и познанию божественного. В этой главе также рассказывается о целительной и очищающей роли, которую могут выполнять гениталии во время интимного контакта.

Глава 9. «Сексуальность и сила опыта». Мы поговорим о тех аспектах сексуальности, которые были известны человечеству веками, а также о том, как личная история каждого из нас влияет на интимную жизнь. И плюс ко всему рассмотрим медленный секс как этап эволюции человечества.

Каждый из перечисленных факторов может сыграть ключевую роль в трансформации вашей сексуальной жизни, причем часто это происходит на удивление легко и естественно. Читая главу, сразу пробуйте применять показавшиеся интересными советы во время интимного контакта. При этом всегда помните, что речь идет не о том, *что* мы делаем, а о том, *как*. В каком-то смысле намного легче вводить изменения понемногу, ведь это потребует меньше усилий. Вряд

ли у вас получится внедрить все и сразу. Иногда нововведения принимаются легко, как будто партнеры давно ждали таких перемен, но это скорее исключение, чем правило.

Многое также зависит от среды, в которой вы живете. В обществе чутком и чувствительном медленный секс будет считаться нормой, а не исключительной редкостью. И все же у всех нас, независимо от места обитания, есть фундаментально неверные представления, не позволяющие сделать нашу сексуальную жизнь проще, чище, духовнее.

В связи с тем, что несколько поколений подряд занимались сексом определенным образом и сформировали определенные стереотипы, сейчас очень полезно было бы проанализировать эти шаблоны коллективного сознания, проявляя при этом терпение и терпимость – как к себе, так и к партнеру. Не ждите мгновенного результата! Вы его обязательно заметите, но не сразу, а после интенсивных поисков и ряда новых открытий.

Вы, как первопроходец, будете исследовать свой внутренний мир. Начните прямо сегодня. Вскоре вы поймете, что сейчас ваши взгляды сейчас во многом ошибочны. В какой-то мере придется переучиваться, освобождаться от заблуждений, разделять истину и ложь, заново познавая реальность. Всякий раз, когда вы с партнером будете вместе, продвигайтесь понемногу вперед, изучая друг друга, экспериментируя, применяя на практике полученные ранее знания. Так постепенно вы выработаете новый язык интимного

общения.

В конце некоторых глав я привожу упражнения для развития чувственности и осознанности. Это поддерживающие телесные практики, настраивающие взаимодействие с собственным телом или улучшающие уже имеющиеся внутренние контакты. В последней, десятой главе «Медленный секс: личная практика» суммируется вся предшествующая информация и предлагаются базовые рекомендации, как начать воплощать все сказанное в жизнь.

Эта книга – не пошаговое техническое руководство «делай раз, делай два». Она помогает читателю самому сориентироваться и понять не что, а как.

Конечно, далее будет много конкретики, в том числе и пошаговых советов, но в основном они касаются того, как создать атмосферу для перевода сексуального опыта на новый уровень. Прежде всего необходимо изменить собственное сознание, по-иному взглянуть на секс. И это приведет к появлению революционных идей. Тело с готовностью откликнется на перемены в мышлении. Когда я буду приводить конкретные примеры, мне не раз придется извиняться за злоупотребление обобщениями. Я вовсе не хочу причесать всех под одну гребенку. И вовсе не считаю, что все мы одинаковые. Сексуальность у всех очень разная, у каждого свой бэкграунд и своя история. Поэтому нет ничего удивительного в том, что *не все* мои предложения подойдут именно вам. Ес-

ли что-то вам кажется неуместным, это значит, что таковы ваши индивидуальные особенности, а не то, что сказанное ложно. *В целом* я очень стараюсь говорить правду о сексе. Впрочем, вы вольны отвергнуть то, что не годится вам. И в то же время постарайтесь оставаться открытыми для некоторых истин, которые могут поначалу показаться вам чуждыми. Иногда полезно проявить интерес к тому, что оказалось полезным для других пар.

Хотим мы того или нет, но сексуальность влияет на нашу личность. Сам факт, что мы рождаемся в человеческом теле, означает наличие потенциала для соединения с противоположным полом, даже если в будущей взрослой жизни половые контакты будут редки или вообще не реализуются.

Бешеный темп, в котором мы живем и занимаемся любовью, считается в обществе нормой, однако он мешает нам наслаждаться невероятными возможностями наших прекрасных тел. Медленный секс позволяет людям любить друг друга и быть счастливыми – физически и психически. С ним вся наша жизнь становится иной – более наполненной и прекрасной.

2
Сексуальность и сила релаксации

Многие из нас ошибочно полагают, что релаксация – малоподвижное, аморфное, полумертвое состояние. Но это неправда. Глубокое расслабление бодрит, оживляет, восстанавливает силы.

КРАТКИЙ СЕКСУАЛЬНЫЙ АКТ

Люди живут дольше, чем раньше, но в сумасшедшем ритме. Мы все время спешим: торопим новый день, новое десятилетие. От постоянной гонки накапливается стресс, проникающий во многие сферы жизни, в том числе и в интимную. Надо признать, что любовный акт в большинстве случаев оказывается суетным и недолгим.

По кинофильмам, да и из собственного опыта можно заключить: мы знаем, что сексуальный контакт обычно довольно краток и проходит молниеносно по сценарию «здравствуй и прощай».

По статистике, половой акт длится в среднем от двух до трех минут, то есть от 120 до 180 секунд. А в сутках, напомню, 86 400 секунд.

Такая скорость нужна, вероятно, лишь для одной-един-

ственной цели (особенно актуальной для мужчин) – как можно быстрее достичь оргазма. После него секс, как правило, окончен. И это происходит вскоре после старта. Столь желанный процесс, о котором так много фантазируют, укладывается в огорчительно небольшой временной отрезок. Мы, люди, в этом следуем примеру животных, которые весьма эффективно распоряжаются репродуктивным ресурсом. Они делают все «в темпе», потому что чувствуют, что другого шанса может не представиться. Однако у человека есть перед ними преимущество – возможность выбора. Мы можем заняться любовью в любое время суток, в любой день недели или года, потому что не ограничены гормонально обусловленным брачным периодом. Так почему же мы склонны так спешить, если по сравнению с братьями меньшими у нас гораздо больше свободы? Почему снова и снова гонимся за минутным наслаждением, как будто попали в замкнутый круг? И при этом все время ощущаем неудовлетворенность. Жаждем секса, добиваемся его, но успокаиваемся лишь ненадолго. А потом все сначала: мучаемся от желания, возбуждаемся, получаем то, чего хотели, а мира и гармонии в душе как не было, так и нет.

Редко приходится слышать об интимном контакте, осознанно продлеваемом партнерами час за часом. Мой первый по-настоящему длительный акт продолжался тринадцать часов без перерыва, от сумерек до рассвета. Хотя к тому времени заниматься любовью по пять-шесть часов было для ме-

ня уже привычным делом. Но я не останавливалась на достигнутом. В какой-то момент мы с моим новым возлюбленным провели в постели двадцать один день кряду, за вычетом небольших периодов для удовлетворения физиологических потребностей. Ели мы редко, потому что нас питало нечто иное, отличное от обычной пищи. Мы любили друг друга, постоянно испытывали экстатическое состояние, не замечали течения времени, улетали в чудесные параллельные миры. И почти не спали – не хотелось. Ночи перетекали в дни, дни сменялись ночами, а сексуальное единение не прекращалось, страсть не утихала и проявляла себя естественно и легко, как будто мы открыли потрясающий, неиссякаемый источник жизненных сил. Некоторые переживают нечто подобное и при краткосрочных интимных встречах, но яркие и бурные акты все-таки, как правило, спонтанны и редки. В большинстве таких случаев любовники не генерируют осознанно такой опыт, не управляют им, не выбирают его намеренно как некий последовательный стиль сексуального поведения.

Скучное повторение

Безусловно, можно получить удовольствие от молниеносного секса, однако сама его краткость просто не оставляет пространства для чего-то необычного и экзотического. Наши тела чем-то напоминают музыкальные инструменты, ко-

торые обычно перед использованием требуют индивидуальной настройки. Им нужно время, чтобы разогреться и адаптироваться друг к другу.

Только после этого они начнут «звучать», и появится музыка, сопровождающая удивительный парный танец. Увы, многие люди эту творческую, музыкальную часть просто не замечают. Они смирились с тем, что секс для них – это просто повторяющееся и скучноватое действо (разве что при смене партнера чувства на миг оживают и снова обретают остроту).

Подобная повторяемость не является неотъемлемым свойством самого секса, а появляется из-за того, что мы держимся за определенные привычки и шаблоны. Иногда это даже превращается в зависимость: нам просто необходимо совершать одни и те же действия день за днем, год за годом. И мы не представляем, как творчески разнообразить процесс интимного общения.

Среднестатистический половой акт длится 2–3 минуты, то есть примерно 120–180 секунд. Ничтожно мало, учитывая, что в сутках 86 400 секунд!

Но ведь человеку доступен широкий спектр сексуальных переживаний, а значит, мы в состоянии волевым усилием изменить свои привычки. Попробуйте оставить в стороне стереотипные модели, и вы легко сможем заниматься любовью так, как предназначено свыше, радоваться жизни и заряжать

тело энергией.

РЕЛАКСАЦИЯ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМА ДЛЯ СЕКСУАЛЬНОГО ОБМЕНА

Развитие человеческой сексуальности – это путь, ведущий к тому, чтобы сделать акт легче, приятнее, расслабленнее. Для этого надо освободиться от спешки и стресса, а значит, и от стремления показать себя по всей красе, соответствовать ожиданиям и достигать целей. Первым делом потребуется найти акту время и место: одного желания мало, нужны возможности, чтобы его реализовать спокойно и без суеты. Медленный секс служит своего рода «лекарством», исцеляющим застарелые интимные проблемы. Он способен залечивать раны, из-за которых люди несчастны, чувствуют себя неуверенно, а иногда и расстаются. Известно, что большинство наших жизненных неприятностей так или иначе связаны с сексуальной неудовлетворенностью. Перемены в интимной сфере просто необходимы!

Состояние, а не действие

Мы позволяем себе расслабиться в основном тогда, когда большинство ежедневных обязанностей уже выполнены. Каждый день у нас предельно насыщен, нам вечно не хватает

времени, и потому мы просто не в состоянии оценить всей прелести релаксации и ничегонеделания. Лишь когда бесконечный список дел оказывается более или менее выполненным, мы даем себе передышку. Часто к этому моменту человек уже падает и засыпает как убитый или просто пребывает в полудреме от усталости. Иногда перед сном хватает сил, чтобы почитать книгу или посмотреть телевизор. Это и есть наш отдых, но он недостаточно расслабляющий, то есть не позволяет нормально восстановиться. Многие и вовсе почти не балуют себя релаксацией, потому что думают, что главная ценность жизни в том, чтобы постоянно что-то делать. Более того, мы иногда чувствуем себя виноватыми, когда ничего не делаем, то есть считаем, что поступаем дурно. Просто расслабиться и «пребывать», «не делать» нельзя, и мы сами корим себя за лень, недостаток амбиций или целеустремленности. Подобное поведение также не одобряется обществом, зацикленным на культе достижения целей.

ОРГАЗМ КАК ЦЕЛЬ, МЕШАЮЩАЯ РЕЛАКСАЦИИ

Расслабиться особенно трудно, когда человек в стрессе от борьбы за выживание, в постоянной тревоге из-за того, что надо срочно решать миллион задач, воплощать мечты и чаяния. Секс, как и все остальные процессы, становится областью реализации поставленных целей и оправдания ожи-

даний. Мы подходим к нему с определенной программой и четким ощущением, будто знаем, чего хотим и чего ждем. А затем начинаем интенсивно и напряженно «работать на результат». Наш подход основан на собственном прошлом опыте, который, в свою очередь, подсознательно сформировался под влиянием представлений, бытующих в обществе.

Нечасто встречается стремление просто «расслабиться и получить удовольствие»: люди не ждут, что само тело подскажет направление движения, не дают событиям развиваться естественным путем. Жажда оргазма, желание «кончить» – главная причина, почему большинство хотят секса. Такое целеполагание заставляет нервничать, гадая, удастся ли выполнить все элементы программы и добиться удовлетворения. Мы несемся на всех парах, думая лишь о том, чтобы добраться до финиша. Мы спешим, упреждаем телесные реакции, используем их, выжимаем из них максимум, заставляем подчиняться командам и инструкциям, которые посылает мозг. Однако такое напряжение и регулярный прессинг приводят в итоге к снижению чувствительности. Сама по себе высокая скорость происходящего убивает все живое, все органичное и витальное, что есть в человеческой плоти. Постоянное ожидание оргазма и работа исключительно на него в буквальном смысле не дает нам услышать собственное тело, отследить появляющиеся и исчезающие ощущения пребывать в моменте.

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.