

18+

Александр Жаров

*Секс как
искусство.
Путеводитель для
мужчин и женщин*

Александр Жаров

**Секс как искусство. Путеводитель
для мужчин и женщин**

«Издательские решения»

Жаров А.

Секс как искусство. Путеводитель для мужчин и женщин /
А. Жаров — «Издательские решения»,

Это не просто книга о сексе — это честный разговор о различиях, желаниях и взаимопонимании. Без мифов и стыда. Здесь нет пустых советов — только реальный опыт, ошибки и выводы. Ты поймёшь, почему рушатся отношения и как этого избежать. Эта книга покажет: близость — это навык. И если ты готов выйти на новый уровень понимания себя и партнёра — начни с ней.

© Жаров А.

© Издательские решения

Содержание

«Секс как искусство.»	6
«Путеводитель для мужчин и женщин.»	7
От автора	8
Глава первая	10
Стыд, вина и страх	10
Глава вторая	13
Выбор партнёра для жизни	13
Глава третья	16
Женщина. Изучение тела	16
Первая. Та, у которой мир начинается с поверхности	17
Вторая. Та, у которой глубина важнее поверхности	18
Третья. Та, у которой совпадают внешний и внутренний мир	19
Чего не существует	20
Истина проста	21
Глава четвёртая	22
Мужчина. Изучение тела	22
Мужское тело и его отклик	23
Психотипы мужских реакций	24
Что не существует	25
Истина проста	26
О трёх стадиях мужского пути	27
О возрасте и зрелости	29
Важно	30
Глава пятая	31
«Все под контролем»	31
Ритм	32
Движения	33
Переключение внимания	34
Правильная поза	35
Сколько времени нужно женщине. Немного статистики	37
Основное упражнение	39
Упражнение	40
Советы	41
Рептильный мозг	43
Задача мужчины	44
Эмоциональный мозг	45
Церебральный мозг	46
Как они взаимодействуют	47
Два столпа контроля	48
Расслабление	49
Дыхание	50
Упражнение	51
Пояснения к упражнению	52
Когда ситуация выходит из-под контроля	54
Остановись и вынь	55
Конец ознакомительного фрагмента.	56

Секс как искусство. Путеводитель для мужчин и женщин

Александр Жаров

© Александр Жаров, 2026

ISBN 978-5-0070-2343-6

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

«Секс как искусство.»

«Путеводитель для мужчин и женщин.»

От автора

Эта книга не появилась случайно.
Она родилась из опыта.
Из разговоров, которые обычно не выносят вслух.
Из ошибок, о которых редко признаются.
И из тех ситуаций, в которых каждый из нас хотя бы раз оказывался — но не всегда понимал, что именно происходит.
Я не буду учить тебя «правильному» сексу.
И уж точно не стану навязывать тебе какие-то универсальные правила.
Потому что их не существует.
Есть только ты.
Твои желания.
Твой опыт.
И человек рядом с тобой.
И между вами либо возникает связь... либо нет.
Эта книга — про связь.
Про то, как два человека могут научиться понимать друг друга не на словах, а на уровне ощущений.
Про то, как убрать страхи, которые годами мешают получать удовольствие.
Про то, как перестать играть роли и начать жить настоящей жизнью — в постели и за её пределами.
Здесь не будет сухой теории.
Здесь не будет «воды» и пустых советов.
Будут реальные истории.
Будут прямые разговоры.
Будут вещи, о которых принято молчать — но именно они чаще всего всё и определяют.
Иногда тебе будет смешно.
Иногда — непривычно.
Иногда — даже немного не по себе.
И это нормально.
Потому что эта книга не про комфорт.
Она про честность.
Я специально не сглаживал углы.
Не пытался выглядеть «удобным» автором.
И не писал так, чтобы понравиться всем.
Я писал так, как есть.
Потому что только так можно дойти до сути.
Если ты ждёшь сказку — её здесь не будет.
Но если ты готов разобраться, понять и, возможно, изменить что-то в своей жизни — тогда ты открыл правильную книгу.
И ещё один важный момент.
Эта книга не только про секс.
Она про отношения.
Про доверие.
Про взаимопонимание.
Про то, без чего не бывает ни настоящей близости, ни сильной семьи.
Я искренне верю:

крепкие отношения начинаются с честного диалога,
крепкая семья строится на близости и уважении,
а из таких семей складывается сильное общество и сильная страна.
Именно поэтому эта книга — не просто набор глав.

Это путь.

Пройди его внимательно.

И, возможно, уже через несколько страниц ты поймёшь, что смотришь на привычные вещи совсем по-другому.

Глава первая

Стыд, вина и страх

Уважаемые читатели, начнём издалека — с того места, где рождаются почти все комплексы, особенно сексуальные.

Когда-то, в глубокой древности, людей было немного. Племя из пятидесяти—семидесяти человек ещё можно было удерживать в порядке личным авторитетом: лидер видел каждого, знал каждого и мог напрямую влиять на поведение общины.

Но со временем люди стали размножаться, поселения разрастались, превращаясь сначала в сотни, затем в тысячи. Управлять такими массами напрямую стало невозможно. Тогда и начали формироваться системы контроля над поведением человека.

Одной из первых таких систем стала религиозная. Позже появились и другие: политические, государственные, социальные. Их стало много, формы менялись, но принцип оставался тем же.

В основе всех систем управления большими человеческими сообществами лежали одни и те же инструменты — страх, стыд и чувство вины.

Именно через них начали управлять поведением людей.

Именно их стали внедрять с детства.

Именно они со временем проникли в самые интимные области человеческой жизни — включая сексуальность.

Так возникла странная ситуация: то, что является естественной частью природы человека, оказалось окружено запретами, молчанием и внутренним напряжением.

Страх быть осуждённым.

Стыд за желания.

Вина за собственное тело и фантазии.

Эти чувства не родились внутри нас сами по себе — их научили нас испытывать.

И если мы хотим говорить о сексе как об искусстве, нам сначала придётся разобраться с тем, как и почему он оказался связан не с радостью, близостью и доверием, а с тревогой, зажатостью и внутренними конфликтами.

С этого и начинается наш путь.

Я не могу утверждать, что чувство стыда — это зло и от него следует полностью отказаться. То же самое относится и к чувству вины: в разумных пределах оно действительно удерживает человека от разрушительных и асоциальных поступков.

Представьте себе мир, в котором люди вовсе не испытывают стыда. Любой мог бы вести себя как животное: справлять нужду, где угодно, нарушать границы других людей и не испытывать при этом ни малейшего внутреннего дискомфорта. Очевидно, что обществу такие механизмы саморегуляции необходимы.

Проблема в другом.

Эти чувства были внедрены в человека не мягко и осознанно, а грубо и тотально — с самого детства. Их не объясняли, а вбивали. Не формировали внутреннюю культуру, а насаждали страх наказания. В результате стыд и вина перестали быть ориентирами поведения и превратились в инструменты подавления личности.

Особенно ярко это проявляется в сексуальной сфере.

Именно здесь человек чаще всего сталкивается с внутренними запретами, напряжением и ощущением «со мной что-то не так».

Эти чувства делают людей замкнутыми, зажатыми, неуверенными в себе. Они мешают говорить о желаниях, мешают чувствовать тело, мешают быть искренними с партнёром. В итоге страдает не только интимная жизнь, но и самоощущение человека в целом.

Я пишу эту книгу с простой и честной целью — чтобы как можно больше людей смогли избавиться от ненужных комплексов и почувствовать себя свободнее в сексуальной сфере.

Не распушенными.

Не безответственными.

А живыми, осознанными и не зажатыми внутренним страхом.

Потому что сексуальность — это не повод для стыда.

Это одна из форм человеческой близости.

И, если относиться к ней как к искусству, а не как к запрету, меняется не только секс — меняется качество жизни.

Если говорить в целом, то в сексуальной жизни именно эти три чувства — стыд, вина и страх — играют решающую роль. Их влияние может быть разным, в зависимости от характера человека, его воспитания и жизненного опыта, но суть остаётся одной и той же.

Существует огромное количество зажатых, закомплексованных людей. Людей, которых буквально «загнали внутрь себя». Они не могут раскрыться, не умеют проявлять желания, боятся показать себя такими, какие они есть, даже перед близким партнёром. Их внутренняя жизнь остаётся запёртой, словно в упаковке, которую так и не разрешили открыть.

И причина этого — не в природе человека, а в том, как с ним обращались с детства.

Эти чувства не формировали постепенно и бережно. Их внедряли жёстко.

Через запреты.

Через наказания.

Через стыжение.

Через внушение, что «так нельзя», «это плохо», «об этом не говорят».

В итоге сексуальность, которая по своей сути является источником удовольствия, близости и доверия, превращается в зону тревоги. Человек боится не только другого, но и самого себя — своих фантазий, реакций, импульсов.

Так формируется внутренний конфликт: тело хочет одного, а сознание запрещает.

И чем раньше этот конфликт был заложен, тем труднее его потом осознать и изменить.

Именно поэтому разговор о сексе невозможно вести в отрыве от разговора о стыде, вине и страхе.

Они стоят у истоков большинства сексуальных блоков.

И без понимания этого невозможно говорить о свободе в интимной сфере.

Если посмотреть на поколения начала двухтысячных, а тем более — девяностых, восьмидесятых и семидесятых годов, становится очевидно: там практически никто никого ничему не учил. Тема секса была не просто закрытой — она считалась запретной.

Я хорошо помню собственные попытки задавать вопросы взрослым. Ответы были уклончивыми и противоречивыми. В детстве мать говорила мне, что «посеяла мешочек зёрнышек — и я родился». Позже отец, не вдаваясь в объяснения, ограничивался одной фразой: «Пользуйся презервативами».

На этом всё.

Никто ничего толком не рассказывал.

Никто не объяснял, как устроено тело, что такое желание, как говорить о нём, как понимать другого человека.

Учебной и просветительской литературы было крайне мало, а та, что существовала, либо пугала, либо морализировала.

Сегодня ситуация изменилась: появилось множество сексуальных коучей, блогеров, курсов и тренингов. Информации стало больше, но вместе с этим возникла и другая проблема — она часто противоречива, поверхностна или подаётся в форме очередного «правильного пути».

Поэтому я пишу эту книгу не как инструкцию и не как свод правил.

Я пишу её для разных людей — с разным опытом, разным характером и разными страхами. Для тех, кто хочет попробовать услышать себя и найти собственный путь в сексуальной жизни, а не подгонять себя под чужие шаблоны.

Моя цель — чтобы человек мог исследовать свою сексуальность:

без стыда,

без депрессии,

без постоянного чувства вины,

без парализующего страха.

Чтобы он смог раскрыться настолько, насколько ему самому это возможно.

Не ради нормы.

Не ради чужих ожиданий.

А ради внутренней свободы и подлинного контакта — с собой и с другим человеком.

Итак, к чему я веду? Зачем так подробно говорю о вине, страхе и стыде?

Потому что именно эти три чувства перекрывают в человеке то, что можно назвать его естественным, «животным» началом. Тем самым началом, которое отвечает за спонтанность, телесность, живую реакцию и способность получать удовольствие.

И речь сейчас не идёт о крайностях, не о БДСМ и не об извращениях. Я говорю о другом — о подлинной включённости в процесс, о полном присутствии в контакте, когда и мужчина, и женщина не играют роли, не прячутся за масками, а действительно участвуют в происходящем.

Именно это естественное начало в хорошем, здоровом смысле слова позволяет:

чувствовать своё тело,

слышать желания партнёра,

откликаться без напряжения и зажимов,

испытывать не механическое удовольствие, а настоящее наслаждение.

Когда же стыд, страх и вина становятся главными внутренними регуляторами, человек утрачивает доступ к этой части себя. Он всё время контролирует, оценивает, сравнивает, боится ошибиться или «выглядеть неправильно». В результате секс превращается не в живой процесс, а в напряжённое действие по инструкции.

Задача этой книги — постепенно возвращать человеку контакт с его естественной природой.

Не резко.

Не ломая психику.

А шаг за шагом, от главы к главе.

Мы будем аккуратно пробуждать это «животное» начало — не как хаос, а как источник энергии, чувственности и свободы. Параллельно будут даны практические техники и упражнения как для мужчин, так и для женщин, направленные на раскрепощение, снятие зажимов и восстановление контакта с телом.

Это не путь к распушенности.

Это путь к целостности.

Когда разум и тело перестают воевать друг с другом, сексуальность перестаёт быть проблемой и становится искусством — живым, осознанным и доступным каждому, кто готов честно взглянуть на себя.

Глава вторая

Выбор партнёра для жизни

Хочу остановиться на одном важном моменте, о котором редко задумываются всерьёз.

Когда мы выбираем человека для совместной жизни, мы почти всегда опираемся на чувства, влечение и желание. Это естественно: сначала говорит тело, эмоции, фантазии. Мы влюбляемся, строим в голове образ партнёра, дорисовываем недостающие черты и верим в созданную нами картину.

Но когда начинается совместный быт, многое меняется.

Нам кажется, что человек «стал другим».

Что он изменился.

Что раньше был не таким.

На самом деле меняется не он — сторают наши проекции. Исчезает образ, который мы сами же и создали, и перед нами постепенно встаёт реальный человек, а не идеальная версия из наших ожиданий.

Не тот, кого мы придумали.

А тот, кто он есть на самом деле.

Спадает некая пелена — но точнее сказать иначе: спадает влечение как главный фильтр восприятия. Когда гормональный туман рассеивается, становится видно характер, привычки, реакции, ценности. И тогда начинается настоящее знакомство.

Именно здесь многие пары сталкиваются с разочарованием. Не потому, что партнёр плохой, а потому, что он оказался не тем образом, который был нарисован в голове.

Поэтому первое, на что стоит обратить внимание, если речь идёт не о краткосрочных отношениях, а о совместной жизни, — это не внешность и даже не страсть.

А то, в какой семье вырос человек.

Я имею в виду структуру его родительской семьи:

там доминировал патриархат или матриархат?

кто принимал решения?

кто нёс ответственность?

какая модель отношений была для него нормой с детства?

Это важно не из любопытства.

И не для оценки.

Это нужно для понимания того, какую форму близости человек считает естественной. Мы почти всегда бессознательно копируем сценарии, которые видели в родительском доме. Даже если на словах их отрицаем.

И дальше я объясню, почему это имеет прямое отношение не только к быту и конфликтам, но и к сексуальной жизни пары.

Могу привести пример из собственной жизни.

У меня было три официальных брака, сейчас — четвёртый. К счастью, счастливый: мы живём вместе уже девятый год, и в наших отношениях всё стабильно.

Но до этого я прожил с тремя женщинами — с одной около пяти лет, с другой семь, с третьей тринадцать. Во всех случаях я долго терпел и не уходил прежде всего ради детей.

Долгое время я не мог понять, в чём причина наших постоянных конфликтов. На чём на самом деле строились ссоры? Почему именно через три—четыре года совместной жизни начинались проблемы — и в быту, и в сексуальной сфере? Компромисса найти не удавалось, напряжение только накапливалось.

Когда я начал анализировать ситуацию уже с холодной головой, многое стало ясно.

Оказалось, что каждая из моих бывших жён выросла в семье с выраженным матриархатом. В их домах доминировали матери: они принимали ключевые решения, задавали правила, формировали атмосферу.

А в моей семье был жёсткий патриархат. Лидером был отец — он вёл семью, определял направление, нёс ответственность. В такой системе воспитывался и я.

В итоге мы сталкивались не просто характерами, а моделями мира.

Лбами сталкивались два сценария:

один — где мужчина привык быть ведущим,

другой — где женщина привыкла управлять.

И никто не хотел уступать, потому что каждый считал свою модель естественной и правильной. Так и происходили расставания — не из-за отсутствия любви, а из-за несовместимости глубинных установок.

Поэтому, прежде чем выбирать партнёра для долгих отношений, стоит задать себе простой, но важный вопрос:

готовы ли вы идти наперекор той модели семьи, в которой выросли сами — и той, в которой вырос ваш партнёр?

Иногда люди действительно способны выстроить новую систему и найти компромисс. Такие случаи бывают.

Но они редки и требуют высокой осознанности с обеих сторон.

Чаще всего человек бессознательно тянется к привычному сценарию — и пытается навязать его другому. И если эти сценарии противоположны, конфликт становится почти неизбежным.

Понимание этого заранее может сэкономить годы жизни, массу боли и разочарований — и в быту, и в сексуальной близости.

Сейчас я живу с любимой женщиной, которая выросла в семье с таким же укладом, как и моя, — в патриархальной системе. И именно здесь я впервые могу сказать, что у меня действительно гармоничные отношения.

Мы вместе уже девятый год. И за всё это время у меня ни разу не возникло желания уйти «налево» или что-то скрывать. Это разительно отличается от моего прошлого опыта: в предыдущих браках я изменял регулярно, почти автоматически. Тогда я сам не мог объяснить себе, почему так поступаю.

Возможно, это был бессознательный протест против того, как со мной обращались.

Возможно, попытка вернуть себе ощущение значимости.

А возможно, я просто повзрослел и стал яснее понимать себя.

Но факт остаётся фактом: когда я встретил человека с похожим жизненным фундаментом — с теми же базовыми представлениями о ролях, ответственности и устройстве семьи, — всё встало на свои места.

Исчезло внутреннее сопротивление.

Исчезла необходимость что-то доказывать.

Исчезло желание искать подтверждение своей ценности на стороне.

Вместо этого появилось спокойствие и устойчивость.

В сексуальной жизни у нас тоже полное взаимопонимание. Не потому, что мы одинаковые, а потому что говорим на одном языке — языке близости, доверия и принятия ролей. Нам не приходится бороться за власть или меряться правотой. Мы не тащим в постель неразрешённые бытовые конфликты и скрытую агрессию.

Именно поэтому выбор партнёра по глубинным жизненным установкам важен не меньше, чем влечение или чувства.

Совпадение детских моделей семьи — это не гарантия счастья, но это прочный фундамент.

А несовпадение этих моделей — не приговор, но постоянная зона напряжения.

И если люди не осознают этого, они снова и снова будут пытаться лечить симптомы: измены, холод в сексе, раздражение, отчуждение — не понимая, что причина лежит гораздо глубже, чем кажется на первый взгляд.

Таким образом, выбор партнёра для жизни — это не только вопрос чувств и притяжения. Это вопрос глубинной совместимости: совпадения представлений о ролях, ответственности, власти и близости. Мы можем долго убеждать себя, что любовь всё преодолееет, но реальность совместной жизни показывает другое — именно скрытые установки, принесённые из детства, чаще всего становятся источником конфликтов, разочарований и охлаждения в интимной сфере.

Любовь зажигает.

Но именно совпадение жизненных сценариев позволяет этому огню не погаснуть.

Когда два человека смотрят на семью из разных миров, им приходится не просто договариваться — им приходится каждый день переводить друг другу свою реальность. Это возможно, но требует зрелости, честности и постоянной работы над собой. Когда же эти миры изначально похожи, отношения становятся не полем боя, а пространством роста и поддержки.

Поэтому, выбирая человека для долгой дороги, важно смотреть не только на то, как с ним сейчас хорошо, но и на то, из какой почвы он вырос.

Из какой семьи.

Из каких правил.

Из каких представлений о мужчине и женщине.

И тогда союз перестаёт быть борьбой за место рядом и становится движением в одном направлении.

На этом мы завершаем разговор о выборе партнёра для жизни.

Дальше речь пойдёт о том, что происходит после того, как выбор сделан, — о внутренней динамике пары, о скрытых механизмах притяжения и о том, что именно превращает близость либо в источник силы, либо в источник напряжения.

Глава третья

Женщина. Изучение тела

Её телу не дали имени.
Ей дали ожидания.
Ей говорили, что существуют «правильные» женщины и «неправильные».
Что есть некое тайное расположение органов.
Что одни созданы для удовольствия, а другие будто бы «собраны с ошибкой».
И она долго верила, что с ней что-то не так.
Пока не поняла одну простую вещь:
женщина не ломается по чертежу.
Она звучит — как инструмент.
И не каждый знает, где именно касаться струн.
В действительности не существует «типов женщин по телу».
Существует лишь одно различие —
какая часть её внутреннего мира сильнее откликается на прикосновение.
И дело вовсе не в форме.
А в том, где в ней живёт отклик.
Есть три способа, которыми женщина переживает наслаждение.
Не как схема.
Как музыка.

Первая. Та, у которой мир начинается с поверхности

Её отклик рождается не в глубине — а на границе.
Там, где кожа тонка, как мысль перед сном.
Там, где дыхание сбивается от одного прикосновения.
Этой женщине важно не движение — а соприкосновение.
Не толчок — а присутствие.
Ей близки позы, в которых тела смотрят друг на друга.
Где бёдра не расходятся, а ищут.
Где нет «проникновения», а есть слияние давления, тепла и дыхания.
Её разряд похож на вспышку —
словно внутри кто-то щёлкает выключателем.
Для неё мир делится на два состояния:
до касания
и после.
И если этого касания нет,
даже самая сильная страсть может остаться пустым движением.

Вторая. Та, у которой глубина важнее поверхности

Её невозможно взять быстро.
У неё внутри — не просто тело.
У неё внутри — путь.
Её отклик не вспыхивает —
он поднимается.
Медленно.
Как тепло по позвоночнику.
Как волна, которая не шумит — но несёт.
Этой женщине важно не желание, а направление.
Угол.
Ритм.
Тот самый ритм, который вдруг перестаёт быть механикой
и становится входом.
Она раскрывается не сразу.
Но, если ты вошёл —
ты не выйдешь прежним.
Её отклик — не крик.
Её отклик — тишина после грозы.
И те, кто ищут в ней спектакль,
часто уходят,
так и не поняв,
что пропустили храм, потому что искали сцену.

Третья. Та, у которой совпадают внешний и внутренний мир

Есть женщины, в которых нет разделения.
В них поверхность продолжает глубину,
а глубина отражается в касании.
Их наслаждение рождается тогда,
когда тело не выбирает —
а принимает всё:
касание,
давление,
дыхание,
взгляд.
И тогда их отклик не «случается».
Он включается.
Словно в них есть скрытая клавиша,
нажатие на которую
запускает бурю в океане
и молнию в небе одновременно.
Это не «сильнее».
Это иначе.
Это момент, когда женщина исчезает
и становится происходящим.

Чего не существует

Нет женщины, «созданной неправильно».

Нет тел, «расположенных не так».

Нет поз, которые обязаны работать.

И нет ни одной женщины,
в которой природа ошиблась.

Есть только:

— непопадание,

— непонимание,

— и попытка играть на человеке, как на мебели,
а не как на инструменте.

Истина проста

Женщина — не схема.
Не конструкция.
Не расположение органов.
Она — реакция.
Отклик.
Резонанс.
И если он не случился —
это не значит, что его нет.
Это значит,
что ключом пытались открыть
не ту дверь.

Глава четвёртая

Мужчина. Изучение тела

Мужчина и его тело — это не просто набор органов и реакций. Это сложная система, в которой переплетаются биология, культура, воспитание и личный жизненный опыт. В отличие от таинственной, как музыкальный инструмент, женской чувственности, мужское тело и его реакции часто воспринимаются прямолинейно и буквально. Но если присмотреться внимательнее, за простотой проявлений скрывается целая симфония разнообразных откликов и смыслов.

Физиологически мужское тело устроено так, что сексуальное влечение у мужчин чаще выражается внешне и направлено вовне. Эволюционно это связано с более быстрой готовностью к сексуальной активности и желанием максимизировать репродуктивный потенциал, что отражает древние, биологически обусловленные стратегии размножения.

Мужская сексуальность сильнее связана с уровнями гормонов — особенно тестостерона — который влияет на либидо и сексуальное желание. Колебания гормонального фона могут касаться не только телесной реакции, но и общего эмоционального состояния, энергии и готовности к близости.

Но тело — это только часть истории. Мужчина чувствует не только телом, но и сознанием, и опытом, и ожиданиями, которые были вложены в него с детства. Общество формирует образ «мужественности», который мужчина стремится соответствовать: быть сильным, уверенным, инициативным. Эти социальные стереотипы оказывают влияние на то, как мужчина воспринимает своё тело, своё сексуальное поведение, своё место в отношениях.

Мужское тело и его отклик

Мужское сексуальное возбуждение часто начинается с внешних стимулов — визуальных образов, прикосновений, ситуаций, в которых мужчина чувствует себя желанным. В отличие от женской чувственности, мужская реакция более ориентирована на прямое усиление возбуждения от внешнего воздействия.

Организованная схема мужской реакции выглядит так:

— **Внешний стимул → Возбуждение → Фокусированное внимание → Физиологическая реакция.**

Но внутри этой схемы скрытый целый мир разнообразий.

Психотипы мужских реакций

Мужчины не одинаковы — и не обязаны быть одинаковыми. Их телесные и психические реакции формируются под влиянием личной истории, темперамента, ценностей и опыта. Ниже — несколько устойчивых моделей, которые часто встречаются, но не являются единственными или окончательными.

1. Мужчина-исследователь

Ему важно не только физическое действие, но и понимание того, что происходит. Он чувствует отклик тела как часть общего опыта близости — он изучает, наблюдает, настраивается на партнёра. Такие мужчины нередко проявляют чуткость и внимание, и их возбуждение укрепляется не только внешними стимулами, но и эмоциональным контактом.

2. Мужчина-энергия

Его возбуждение приходит быстро и ярко. Он воспринимает тело как источник силы и действия. Для него важна интенсивность — движение, контакт, ритм. Но это вовсе не значит, что его интимность поверхностна: просто его путь к наслаждению чаще прямолинеен и мощен. Внимание к партнёру и настрой на обратную связь здесь становится ключом к глубокому переживанию.

3. Мужчина-мыслитель

Его тело возбуждается медленнее, но отклик глубже связан с ощущением смысла, заботы и взаимного уважения. Физические реакции у него переплетены с внутренним эмоциональным состоянием и доверием к партнёру. Этот тип мужчин часто требует времени и близости вне прямого «акта», чтобы нащупать свой отклик.

4. Мужчина-герой

Этот психотип отражает культурный образ «мачо» — стремление быть сильным, активным, доминирующим. Для таких мужчин важна уверенность в себе, в своём теле и в ситуации. Но за этой внешней твёрдостью может скрываться тонкая и ранимая внутренность, которая требует уважения, доверия и искреннего контакта.

Что не существует

Нет «типов мужчин», в которых природа ошиблась.

Нет единственного правильного пути к возбуждению или наслаждению.

Нет универсального сценария, в котором отклик тела должен происходить именно так.

Тело мужчины — это не механизм, который выполняет только одну функцию.

Это комплекс ощущений, реакций, значений и опыта.

Мужчина — не просто физиологическое существо.

Он чувствует через тело, но переживает через смысл, связь и ответ партнёра.

Его сексуальность — это не только давление, ритм или физическая сила.

Это также способность слушать, понимать, настраиваться и принимать отклик другого.

Истина проста

Мужчина — не схема.

Не набор правил.

Не репродуктивный механизм.

Он — тело, сознание, память и желание.

Он — отклик, устойчивый и изменчивый, как дыхание.

Он — резонанс, который откликается не только на прикосновение, но и на уважение, внимание и контакт.

И если мужская реакция не случилась в момент, который казался идеальным — это не значит, что её нет.

Это значит,

что искали не в том направлении...

О трёх стадиях мужского пути

Для себя я со временем вывел ещё одно различие.

Не по телу.

А по зрелости сексуального поведения.

Я называю это тремя стадиями:

кролик — мальчик — мужчина.

Это не научная классификация.

Это мой личный опыт наблюдений — за собой и за другими.

И я сам прошёл все три этапа.

Кролик

Кролик — это мужчина, для которого секс заканчивается почти сразу.

Минута. Полторы.

Он не думает о партнёрше.

Он думает только о собственном разряде.

Его тело реагирует быстрее, чем включается внимание.

Он как будто бежит к финишу, не замечая дороги.

Женщина в этом процессе существует рядом,

но не внутри его фокуса.

Для него это не диалог.

Это выброс.

Мальчик

Мальчик — это следующий этап.

Он уже начинает замечать партнёршу.

Он понимает, что она тоже чувствует.

Он иногда старается сдерживаться.

Здесь появляется попытка равновесия.

Примерно так:

один раз — она,

один раз — он.

Счёт 1:1.

Это уже не одиночное действие.

Это попытка быть вместе.

Но фокус всё ещё во многом остаётся на себе:

на своём ритме,

на своём напряжении,

на своём финале.

Мужчина

Мужчина — это другой уровень.

Он ведёт не себя —

он ведёт её возбуждение.

Он думает не о том, когда закончится,

а о том, как раскрывается партнёрша.

Он направляет.

Замедляет.

Усиливает.

Чувствует.

И тогда счёт становится другим:

два к одному,
три к одному.
Не как соревнование.
А как забота о глубине процесса.
Это уже не разряд.
Это искусство управления энергией другого тела.

О возрасте и зрелости

Самое интересное, что эти стадии не зависят от паспорта.

Я видел «кроликов» в почтенном возрасте.

Видел «мальчиков», которые так и не выросли.

И видел молодых мужчин,

которые уже умеют быть внимательными и ведущими.

Возраст — не делает мужчиной.

Им становится навык внимания к другому.

Важно

Это моё субъективное наблюдение.
Не истина в последней инстанции.
Не закон природы.
Но одно я понял точно:
мужчина растёт не тогда, когда дольше держится,
а тогда, когда начинает чувствовать не только себя.
И если в сексуальной близости появляется не спешка,
а ведение,
не разряд,
а процесс,
не эго,
а внимание —
тогда тело перестаёт быть механизмом
и становится инструментом.
А мужчина —
не просто участником,
а проводником наслаждения.

Глава пятая

«Все под контролем»

Без лишних предисловий перехожу к описанию методики, которая помогает прийти к эякуляции тогда, когда вы этого хотите, а не тогда, когда тело решает за вас.

Первое и главное, с чего начинается контроль, — это развитие лобково-копчиковой мышцы.

Именно она позволяет удерживать момент семяизвержения, управляя им через напряжение и расслабление.

Эта мышца участвует в каждом половом акте, в каждой эрекции, в каждом оргазме. Не случайно её называют «мышцей любви». Это не поэтическое преувеличение — это функциональная правда тела.

Развивая её, мужчина получает не только контроль, но и целый ряд прямых преимуществ:

- улучшается кровообращение в области малого таза, что снижает риск застойных процессов и воспалений;

- повышается мышечный тонус, благодаря чему ощущения во время секса становятся ярче;

- усиливается эрекция;

- половой орган принимает более естественное и устойчивое положение при возбуждении;

- возрастает сексуальное влечение и появляется реальный самоконтроль в процессе акта.

Эта глава — не только о механике.

Она соединяет в себе три уровня:

практику,

психологию

и работу с телом.

Прежде чем перейти к полноценной программе тренировки, я опишу несколько приёмов, которые можно использовать уже сегодня. Они не решают проблему в корне, но позволяют увеличить продолжительность полового акта здесь и сейчас.

Ритм

Когда во время полового акта вы чувствуете, что возбуждение резко нарастает и внутри начинается тот самый «взрыв», первое, что нужно сделать, — замедлиться.

Ритм должен быть под вашим контролем.

Даже если партнёрша стремится ускорить процесс — ведущим остаётесь вы.

Вы можете сделать паузу.

Вы можете выйти из неё.

Вы можете сменить позу.

Медленно.

Осознанно.

Не убегая от процесса, а управляя им.

В этот момент важно не продолжать механическое движение, а дать телу немного остыть.

Переключитесь на поцелуи, прикосновения, ласки. Пусть возбуждение слегка снизится.

После этого его новый подъём будет происходить уже медленнее.

Вы не обрываете волну — вы учитесь ею управлять.

Движения

Помимо ритма, имеет значение и характер движений.

Когда стимуляция становится слишком интенсивной, полезно изменить механику: вместо длинных, амплитудных толчков перейти к коротким и глубоким движениям.

В этом положении половой орган погружён максимально глубоко, лобок мужчины плотно прижат к телу партнёрши, а движения становятся не толчковыми, а покачивающими.

Лобок остаётся прижатым, член почти не двигается внутри, создавая постоянное давление.

Для женщины это ощущается почти так же, как полноценное движение.

Для мужчины — значительно снижает трение головки и уменьшает риск преждевременного финала.

Это не остановка.

Это смена режима.

Переключение внимания

Иногда самым простым способом продлить процесс становится переключение фокуса.

Можно на короткое время увести мысли в сторону:

на бытовые дела,

на задачи,

на нейтральные образы.

Да, это временно выводит внимание из самого секса.

Но для тех, кто учится управлять моментом эякуляции, это может стать рабочим инструментом.

Смысл не в том, чтобы «убить» возбуждение,

а в том, чтобы снизить его пик.

Вы не выключаетесь.

Вы притормаживаете.

Все эти приёмы — вспомогательные.

Они помогают выиграть время,

но не формируют настоящий контроль.

Настоящий контроль начинается тогда, когда тело становится послушным, а не случайным.

Когда момент оргазма перестаёт быть неожиданностью и превращается в осознанный выбор.

Далее мы перейдём к тому, как именно развивать мышцу контроля и превращать этот навык в устойчивое умение, а не разовую удачу.

Правильная поза

Влияние позы на продолжительность полового акта невозможно переоценить.

И первое, от чего стоит отказаться, — это классическая миссионерская позиция.

Именно она чаще всего создаёт все условия для быстрого завершения процесса.

В этом положении тело мужчины находится в состоянии повышенного напряжения, особенно в области таза. Нервная система получает сигнал: «пора заканчивать», — и это напрямую ведёт к ускоренной эякуляции.

Если цель — контроль и длительность, телу должно быть удобно и расслабленно.

Поэтому я рекомендую выбирать те позиции, в которых:

- нет избыточного мышечного напряжения;
- дыхание остаётся ровным;
- движения не требуют постоянного усилия.

Хороший вариант — положение на боку, когда партнёрша лежит, а мужчина располагается позади неё в той же плоскости.

Подойдёт и аналогичная поза, но лицом друг к другу — она сохраняет контакт и при этом не перегружает тело.

Эффективной является и позиция, в которой партнёрша находится на четвереньках, а мужчина — сзади, опираясь на колени.

Ещё более расслабляющим вариантом становится та же поза, но у края кровати, когда мужчина стоит на полу. В этом случае снижается нагрузка на мышцы таза и спины, а контроль над телом становится проще.

Положение, при котором мужчина лежит на спине, а женщина находится сверху, тоже может быть полезным: тело мужчины максимально расслаблено.

Но здесь есть нюанс — контроль ритма и амплитуды движений переходит к партнёрше. Поэтому важно заранее понять, подходит ли такая поза именно вам.

В целом в список рабочих поз входят все те положения, которые:

- вызывают меньше возбуждения за счёт трения;
- не требуют значительного напряжения мышц;
- позволяют сохранять ровное дыхание.

Универсального списка не существует.

Каждое тело реагирует по-своему.

Поэтому лучший ориентир — собственные ощущения.

Наблюдайте за собой и постепенно формируйте свой личный набор поз, в которых вам легче сохранять контроль.

Важно понимать: все описанные приёмы не устраняют проблему полностью.

Это временные инструменты, которые можно применять уже сейчас.

Но многие замечают, что даже их использование способно увеличить продолжительность акта — иногда в полтора-два раза.

И есть принципиально важный момент.

Все эти методы работают только тогда, когда применяются заранее.

До пика возбуждения.

До той границы, за которой процесс становится необратимым.

Если вы подошли слишком близко к финалу, ни смена позы, ни ритм, ни дыхание уже не помогут без предварительной тренировки.

Поэтому правило простое:

начинайте использовать контроль тогда, когда вам кажется, что всё ещё впереди.

Не в момент потери управления,

а в момент, когда управление ещё в ваших руках.

Сколько времени нужно женщине. Немного статистики

Средняя продолжительность полового акта, если смотреть на реальные данные, колеблется от двух до шести минут.

При этом большинство мужчин уверены, что занимаются сексом по десять—пятнадцать минут. Это ощущение субъективно. На деле цифры почти всегда остаются в тех же пределах — около шести минут.

И здесь возникает ключевое противоречие.

Для достижения удовлетворения женщине в среднем требуется от пятнадцати до тридцати минут.

Не «иногда».

Не «в особых случаях».

А в среднем.

Когда говорят о преждевременной эякуляции, чаще всего имеют в виду неспособность мужчины контролировать момент своего оргазма. Но если посмотреть шире, проблема выглядит иначе: время мужского отклика и время женского отклика изначально не совпадают.

Отсюда — напряжение.

Отсюда — разочарование.

Отсюда — ощущение несостоятельности, которое с каждым разом только усиливается.

По разным исследованиям, преждевременная эякуляция встречается у 25—60% мужчин.

Большинство сталкиваются с этим в первых сексуальных опытах.

Около трети мужчин испытывают эту проблему регулярно.

В опросах студентов-мужчин около 75% признавались, что хотя бы иногда считают быструю эякуляцию своей проблемой.

Примерно четверть говорили, что она сопровождает их постоянно.

В некоторых выборках частота этой трудности доходила до 70% и выше.

А среди мужчин, обращающихся за помощью к специалистам, преждевременная эякуляция является основной жалобой у 35—40%.

Интересно и то, что подобные расстройства чаще встречаются не у пожилых, как считалось раньше, а у мужчин молодого и среднего возраста, особенно с высоким уровнем образования. Именно у мужчин до сорока лет это становится самой распространённой сексуальной проблемой.

И самое важное — быстрый половой акт стал причиной разрушения огромного количества отношений.

Не потому, что «мало минут».

А потому, что за этим стоят чувство вины, стыд, напряжение и ощущение собственной несостоятельности.

Мужчина переживает это как личный провал.

Женщина — как отсутствие контакта и внимания.

И если не научиться управлять этим процессом,

секс перестаёт быть местом близости

и превращается в источник тревоги.

Именно поэтому контроль — это не про рекорды.

Это про совпадение ритмов.

Про умение довести не только себя, но и другого.

Не быстро.

А вовремя.

Почти каждый мужчина хотя бы раз задаётся вопросом:

как женщины относятся к тем, кто заканчивает слишком быстро?

Если судить по результатам опросов и живым разговорам, женщины, как правило, ведут себя мудро и интуитивно чувствуют, насколько это болезненная тема для мужчины. Поэтому большинство из них никогда не скажут партнёру прямо, что он «скорострел», хотя многие мужчины улавливают тонкие намёки — в интонации, паузах, взгляде, в общем настроении после близости.

Для женщин секс не занимает такого доминирующего места в системе ценностей, как для мужчин, чтобы сразу поднимать этот вопрос в лоб, устраивать разборки и конфликты. В современном мире, где информация доступна каждому, женщины прекрасно знают, что проблема преждевременной эякуляции затрагивает огромный процент мужчин, и ситуация с конкретным партнёром далеко не уникальна.

Каждая женщина, безусловно, индивидуальна, и у каждой своё отношение. Но в целом реакция на быстрый половой акт чаще всего негативная. Он воспринимается как неспособность мужчины управлять собой. А женщинам нравятся уверенные и устойчивые мужчины — те, кто способен держать под контролем не только свою жизнь, но и собственное тело, включая момент эякуляции.

Нередко женщина испытывает раздражение, когда мужчина заканчивает слишком быстро. Особенно остро это ощущается в тот момент, когда она уже вошла в возбуждение или только начала в него входить — и вдруг всё обрывается. Она была внутренне готова к оргазму, но так и не получила его. Это рождает разочарование.

Остаётся ждать второй попытки, но большинство женщин признают: первая «партия» почти всегда самая сладкая.

Хорошая новость в том, что с этой проблемой можно и нужно работать.

Именно по этой причине я и написал эту книгу.

Основное упражнение

Чтобы действительно справиться с преждевременной эякуляцией, нам необходимо выстроить прочный фундамент. Не на словах и не на настроении, а на физиологии.

Базой становится крепкая телесная основа — то, что можно тренировать, развивать и усиливать.

Центром всей практики будет одно ключевое упражнение.

Как я уже упоминал ранее, оно пришло из древневосточных техник, но, несмотря на своё тысячелетнее происхождение, было заново открыто в середине прошлого века и сегодня активно используется в современной медицине. Его применяют для профилактики и лечения заболеваний мочеполовой системы, в том числе простатита, а также при проблемах прямой кишки. Кроме того, оно напрямую связано с регуляцией половых функций.

Именно это упражнение становится тем самым инструментом, который позволяет перейти от хаотичного процесса к управляемому.

От «как получится» — к «когда я решу».

От случайности — к контролю.

С него и начинается реальная работа над собой.

Противопоказаний для этого упражнения не существует.

Регулярная практика даёт выраженные и устойчивые результаты:

возрастает общий энергетический тонус организма, улучшается эрекция за счёт включения в работу мышц, напрямую отвечающих за её поддержание, появляется способность быстрее восстанавливать эрекцию после завершения полового акта. Оргазмы становятся более глубокими и продолжительными.

Со временем развивается навык «выстреливания» спермы, а также возможность переживать оргазм без эякуляции, когда семя остаётся внутри организма.

Центром всей тренировки становится лобково-копчиковая мышца.

Первое, что необходимо сделать, — научиться её находить.

Именно она отвечает за прерывание мочеиспускания. Самый простой способ почувствовать её работу — во время похода в туалет несколько раз попытаться остановить струю мочи, сознательно напрягая нужную мышцу. В этот момент вы точно поймёте, где она находится.

Анатомически она расположена в промежутке между мошонкой и анусом.

Когда вы определили её местоположение, начните поочерёдно напрягать и расслаблять её, чтобы лучше прочувствовать. У многих мужчин эта мышца слабо развита или почти не ощущается. Вначале контроль может даваться трудно, и это нормально. С практикой чувствительность и управляемость возрастут.

Важно сразу усвоить одно правило: напрягать нужно именно эту мышцу изолированно.

Ягодицы, живот и бёдра не должны включаться в работу. На первых порах это может быть сложно, потому что тело не привыкло к такой точечной нагрузке. Но со временем вы научитесь отделять одно напряжение от другого.

Во время правильного сокращения возникает ощущение, будто пространство между мошонкой и анусом втягивается внутрь и поднимается вверх, в сторону головы. Допустимо лёгкое сжатие ануса, но мышцы ягодиц, ног и пресса должны оставаться расслабленными.

Именно с этого ощущения начинается путь к управлению.

Теперь, когда мышца найдена и распознана, можно переходить к самому упражнению.

Упражнение

Прежде чем переходить к полноценным тренировкам, я рекомендую первые два—три дня посвятить разогреву лобково-копчиковой мышцы.

Всё просто: напрягайте её на три секунды и затем расслабляйте на три секунды. Повторяйте этот цикл в течение трёх—пяти минут.

Эта фаза нужна, чтобы лучше почувствовать мышцу и вернуть ей тонус после долгого «сна».

Разогрев можно выполнять где угодно: по дороге на работу, дома, во время просмотра телевизора. Как только тело начнёт уверенно откликаться, я перехожу к основным тренировкам.

Принцип здесь такой же, как и в обычном спортзале: мышца укрепляется за счёт регулярной нагрузки и правильного режима сокращения и отдыха.

В любом удобном положении — стоя, сидя, лёжа или даже во время ходьбы — я начинаю напрягать лобково-копчиковую мышцу.

Держу напряжение десять секунд, затем расслабляю её на пять секунд.

Снова напрягаю на десять секунд — и снова расслабляю на пять.

И так по кругу.

Общее время тренировки — двадцать пять минут.

Если так удобнее, можно разбить её на две сессии по двенадцать с половиной минут, подстраивая под свой режим дня.

Я тренируюсь через день, а если не хватает времени — допускаю ежедневные занятия по двенадцать с половиной минут.

Целенаправленно укреплять лобково-копчиковую мышцу необходимо минимум один месяц, а в идеале — два.

Со временем появляется новое ощущение: мышца начинает напрягаться всё сильнее, вплоть до чувства плотности, словно она становится каменной. И так же легко — без усилий — расслабляется обратно.

Эти тренировки не требуют отдельного пространства и особых условий.

Я могу включать их в любое время суток: утром, ещё не вставая с постели, в обеденный перерыв, на работе во время рутинных задач, по дороге туда и обратно, вечером перед сном или во время просмотра фильма.

Это упражнение незаметно вплетается в повседневную жизнь.

Никто вокруг даже не догадывается, что в этот момент я тренирую не тело — а контроль.

Советы

Если у вас есть возможность, я рекомендую выделить для тренировок отдельное время и посвятить его только этому упражнению.

Так вы сможете полностью сосредоточиться на работе лобково-копчиковой мышцы и добиваться максимального напряжения. А значит — получать более быстрый и устойчивый результат.

В идеале это выглядит так: в специально отведённое время вы тренируетесь, не совмещая упражнение ни с чем другим.

Смотрите на секундную стрелку часов или используйте таймер в телефоне:

десять секунд напряжения — пять секунд расслабления, и так далее, без суеты и отвлечений.

Если же выделить отдельное время не получается, я предлагаю встроить тренировку в повседневную жизнь.

Занимайтесь тогда, когда это удобно: во время рутинных дел, в дороге, дома, в перерывах между задачами.

В этом случае упражнение перестаёт быть «упражнением» и становится привычкой.

Примерно через месяц-два регулярных занятий лобково-копчиковая мышца будет уже достаточно укреплена для нашей цели, и необходимость в интенсивных тренировках отпадёт.

Но чтобы не потерять достигнутый результат, я советую не оставлять лёгкую профилактику:

тренироваться по дороге на работу и обратно, перед сном или во время просмотра фильма — так, как вам проще встроить это в свою жизнь.

И здесь важно запомнить главное:

здоровая и развитая лобково-копчиковая мышца — это основа контроля.

Если она слаба, управление семяизвержением будет даваться тяжело.

Если она сильна — тело начинает слушаться.

Практическое применение

Теперь я перехожу ко второй части практики. По своей значимости она не уступает базовому упражнению, а в чём-то даже превосходит его.

Если первая часть создаёт фундамент, то эта учит пользоваться тем, что уже выстроено.

Главная цель этого этапа — научиться откладывать момент эякуляции и развить навык осознанного контроля сексуального возбуждения.

Не подавлять его.

Не убегать от него.

А уметь держать его в руках.

Эту практику можно начинать по-разному:

— либо после месяца-двух работы с лобково-копчиковой мышцей,

— либо параллельно с ней, если вы чувствуете, что готовы.

В среднем стабильный результат появляется в промежутке от двух недель до двух месяцев.

Скорость зависит от трёх вещей:

вашей цели, качества тренировок и того, с какой точки вы начинаете.

Одна тренировка занимает около 25 минут.

И важный момент — это приятный процесс. Это не борьба с телом, а знакомство с ним.

В идеале заниматься через день.

Если есть возможность — можно ежедневно.

Минимум — два раза в неделю. Меньше — уже не система.

Со временем это упражнение становится таким же естественным, как дыхание.

Вы перестаёте «делать технику» — и начинаете жить в новом режиме управления возбуждением.

Этот навык остаётся с вами на всю жизнь.

Прежде чем перейти к самой практике, я хочу немного остановиться на теории.

Чтобы управлять эякуляцией, нужно научиться управлять возбуждением.

Не моментом конца — а процессом, который к нему ведёт.

И здесь возникает ключевой вопрос:

а что вообще сейчас управляет вашим возбуждением?

Три уровня мозга

Существует расхожее выражение: оргазм у женщины начинается в голове.

То же самое справедливо и для мужчины.

Помимо физиологии, ключевую роль в моменте эякуляции играет работа мозга и нервной системы.

Не столько тело решает, когда всё закончится, сколько то, какая часть мозга берёт управление на себя.

Условно человеческий мозг можно разделить на три уровня.

Каждый из них выполняет свою задачу.

Понимая, как они взаимодействуют, можно научиться влиять на собственное возбуждение и управлять его развитием.

Рептильный мозг

Рептильный, или древний мозг, расположен в области ствола головного мозга, у основания позвоночника.

Это самая старая часть нервной системы, доставшаяся нам от древних форм жизни.

Ей — десятки миллионов лет.

Его задача проста и беспощадна:

выживание.

Он управляет:

- дыханием,
- пульсом,
- артериальным давлением,
- рефлексам,
- мышечным напряжением.

Когда возникает угроза — реальная или воображаемая — именно он берёт управление на себя, отключая всё лишнее, включая осознанность.

Если вы касаетесь горячего предмета — рука отдёргивается прежде, чем вы успеваете подумать.

Это работа рептильного мозга.

Теперь посмотрите, что происходит при сильном сексуальном возбуждении.

В момент приближения к оргазму тело входит в состояние, очень похожее на стресс:

- выбрасывается адреналин,
- учащается пульс,
- дыхание становится поверхностным и частым,
- повышается давление,
- мышцы напрягаются.

Сознание мутнеет.

Мысли распадаются.

Возникает ощущение, будто всё происходит во сне и наяву одновременно.

В этот момент рептильный мозг распознаёт ситуацию как критическую.

Для него это не удовольствие — это перегрузка системы.

И у него есть один проверенный способ её «разрядить».

Эякуляция.

Он не думает о партнёрше.

Он не думает о качестве процесса.

Он просто выполняет древний алгоритм:

сброс напряжения — и спасение организма.

Именно поэтому при пике возбуждения контроль исчезает.

Не потому, что вы слабый.

А потому, что управление переходит на самый примитивный уровень нервной системы.

Задача мужчины

Ваша задача — не бороться с телом.

И не подавлять возбуждение.

Ваша задача — не позволить рептильному мозгу стать главным.

А сделать это можно, работая с теми параметрами, которые он контролирует:

— дыхание,

— пульс,

— мышечное напряжение,

— давление.

Если вы снижаете эти показатели —

вы не даёте древнему мозгу включить аварийный режим.

Вы возвращаете управление себе.

Не оргазм управляет вами.

Вы управляете движением к нему.

И именно с этого начинается настоящий контроль.

Эмоциональный мозг

Эмоциональный, или лимбический мозг, моложе рептильного.

Ему около пятидесяти миллионов лет.

Он тесно связан с древним мозгом и отвечает за чувства и переживания.

В контексте сексуальности нас интересуют прежде всего:

- возбуждение,
- тревога,
- страх,
- ожидание.

Лимбическая система не различает:

прошлое и настоящее,
реальность и воображение,
воспоминание и фантазию.

Для неё всё происходит **здесь и сейчас**.

Если в голове возникает образ напряжения, спешки или опасности —
тело реагирует так, будто эта опасность реальна.

Поэтому контроль возбуждения начинается не в теле, а в эмоциях.

Управляя эмоциональным состоянием, вы влияете на рептильный мозг через посредника
— лимбическую систему.

Церебральный мозг

Церебральный мозг — это кора больших полушарий.

Именно её мы представляем, когда думаем о мозге:

извилистая поверхность серого вещества.

Это самая молодая и самая развитая часть нервной системы.

Ей около двух с половиной миллионов лет.

Она отвечает за:

- мышление,
- воображение,
- образы,
- речь,
- анализ,
- прогнозирование.

Проще говоря, именно здесь рождаются картины того, что происходит и что должно произойти.

Как они взаимодействуют

Схема выглядит так:

- **Кора головного мозга** создаёт образ.
- **Эмоциональный мозг** превращает этот образ в чувство и телесное состояние.
- **Рептильный мозг** реагирует на состояние тела и запускает соответствующие рефлексy.

То есть всё начинается с образа.

А заканчивается физиологией.

Чтобы предотвратить преждевременную эякуляцию, необходимо:

не позволять рептильному мозгу захватывать управление,

а сохранять ведущую роль коры головного мозга.

Именно поэтому я буду работать сразу в двух направлениях:

- напрямую с телом,
- и косвенно — через эмоции и образы.

Два столпа контроля

Чтобы удерживать управление, нужно не возбуждаться меньше,
а паниковать меньше.

Рептильный мозг включается тогда, когда тело переходит в режим перегрузки.

Наша задача — не доводить его до этого состояния.

Для этого есть два основных инструмента:

Первый — расслабление.

Лобково-копчиковой мышцы и всего тела в целом.

Второй — дыхание.

Глубокое, медленное, успокаивающее.

Когда тело расслаблено,

когда дыхание ровное,

когда пульс не скачет —

рептильный мозг не видит угрозы.

А значит, не берёт управление на себя.

Так рождается не сдерживание оргазма,

а контроль над движением к нему.

Не борьба.

А руководство процессом.

Расслабление

Если вы будете внимательны к своему телу, то заметите простую вещь:
по мере приближения эякуляции лобково-копчиковая мышца всё сильнее напрягается.
Это естественный рефлекс.

Но именно он и запускает преждевременный финал.

Ваша задача — научиться **осознанно расслаблять эту мышцу во время полового акта** и постоянно отслеживать её состояние.

Как только вы почувствуете, что напряжение нарастает, — мягко отпускайте его.

Поначалу это будет непросто.

В момент сильного возбуждения тело стремится сжаться.

Но с практикой вы заметите:

расслабление области таза снижает уровень возбуждения,
а напряжение — наоборот, ускоряет его рост.

Здесь легко увидеть пример из жизни.

Обратите внимание на утренний секс.

Он почти всегда длится в два—три раза дольше, чем вечерний,
хотя само возбуждение утром обычно выше.

Почему так происходит?

Потому что утром тело расслаблено.

В нём нет накопленного за день стресса.

Мышцы таза не зажаты.

Нервная система не перегружена.

Напряжение — главный союзник преждевременной эякуляции.

Расслабление — ваш главный инструмент.

Поэтому первое, чему вы учитесь, — **расслабляться в возбуждении**, а не напрягаться в нём.

Дыхание

Второй инструмент — дыхание.

Не поверхностное и рваное,
а глубокое, медленное, идущее в живот.

Такое дыхание:

- расслабляет тело,
- насыщает кровь кислородом,
- выравнивает пульс,
- возвращает ясность сознания.

А главное — не даёт рептильному мозгу перейти в режим тревоги.

Когда дыхание становится частым и сбивчивым,
тело воспринимает это как сигнал опасности.

Когда дыхание ровное и глубокое —
тело понимает: угрозы нет.

Значит, контроль остаётся у вас.

Упражнение

В этом упражнении мы будем использовать мастурбацию.

Но не как разрядку, а как тренировку.

Цель — научиться управлять уровнем возбуждения,

а значит — управлять моментом эякуляции.

Начните стимулировать себя.

Вы почувствуете, как возбуждение постепенно нарастает.

Теперь ваша задача — **снизить его**.

Как?

Двумя способами:

— расслаблением лобково-копчиковой мышцы,

— глубоким, спокойным дыханием.

Когда возбуждение уменьшится,

снова начинайте подниматься к следующему уровню.

И снова снижайте его теми же инструментами.

Подниматься.

Снижать.

Подниматься.

Снижать.

Делайте это столько раз, сколько сможете в течение 25 минут.

Важно:

не доводите себя до эякуляции во время тренировки.

Если после завершения упражнения вам захочется разрядиться —

вы можете сделать это после окончания 25 минут.

Когда вы полностью освоите эту практику,

можно переносить её в контакт с реальной партнёршей.

Вы можете:

— тренироваться в одиночку,

— совмещать одиночные упражнения и практику с партнёршей,

— или работать только в паре.

Если партнёрши нет — это не повод прекращать занятия.

Регулярность здесь важнее условий.

Навык формируется не в постели,

а в тренировке.

Будет хорошо, если вы сможете рассказать партнёрше о том, что делаете.

Скорее всего, она поймёт и оценит ваше намерение научиться контролю.

Если не хотите рассказывать — это тоже допустимо.

Просто путь станет немного длиннее.

Но результат останется тем же.

Вы учитесь не сдерживать оргазм.

Вы учитесь управлять движением к нему.

А это и есть настоящий контроль.

Пояснения к упражнению

На первый взгляд это упражнение может показаться простым и даже избыточным.

Но именно оно является ключевым элементом всей методики.

Во-первых, регулярная практика учит вас чувствовать себя.

Вы начинаете понимать, как именно растёт ваше индивидуальное возбуждение, как оно ведёт себя на разных этапах и где находится та граница, за которой контроль теряется.

Со временем вы будете почти интуитивно ощущать, на каком уровне возбуждения находитесь и когда пора вмешаться.

Это и есть основа управления моментом семяизвержения.

Во-вторых, сама длительность упражнения — 25 минут — формирует в мозге новый шаблон:

секс — это не короткий рывок, а управляемый процесс.

Сознательный.

Длительный.

Подконтрольный.

Когда вы научитесь спокойно снижать возбуждение в течение 25 минут, вы сможете заниматься сексом столько, сколько захотите.

На начальном этапе не следует поднимать возбуждение слишком высоко.

Есть риск потерять контроль.

Вы осваиваете навык, которого раньше у вас не было, поэтому начните с малых уровней: слегка поднимите возбуждение — и сразу же снижайте его.

Постепенно, по мере уверенности, переходите к более высоким уровням.

Важно помнить:

на высоких уровнях существует точка, после которой процесс становится необратимым.

Семяизвержение запускается автоматически.

Эту точку необходимо научиться распознавать и обходить.

Большинство мужчин ошибочно думают, что она находится гораздо дальше, чем есть на самом деле.

Задача — почувствовать её заранее.

На первых этапах вы, возможно, иногда будете терять контроль.

Это нормально.

Вы просто продолжаете узнавать своё тело.

Не бывает неудачных тренировок.

Даже срыв — это опыт.

Он учит вас, где проходит ваша граница.

Вначале может показаться неудобным постоянно следить за собой:

за дыханием,

за уровнем возбуждения,

за напряжением лобково-копчиковой мышцы.

Да, поначалу это требует внимания.

Но со временем навык станет автоматическим, как умение плавать или ездить на велосипеде.

Вы перестанете думать о нём — и просто будете им пользоваться.

Пока вы учитесь, начинайте контроль с самого начала процесса, а не тогда, когда возбуждение уже высоко.

Позже вы сможете управлять им на любом этапе, но сейчас важна осторожность.

Ключевое правило:

начинайте расслабляться и дышать заранее.

Одна из самых частых ошибок — пытаться что-то сделать, когда уже поздно.

Проще не допустить перегрева, чем пытаться погасить его на пике.

Когда возбуждение становится сильным, энергия концентрируется в области таза и стремится выйти наружу.

Ваша задача — распределить её по всему телу.

Если вы тренируетесь в одиночку, можно остановиться и замереть.

Если с партнёршей — можно сделать паузу или даже временно прервать контакт.

На этапе обучения это допустимо.

Позже в этом не будет необходимости, но сейчас важно помнить:

остановка — это часть процесса, а не ошибка.

Следите за дыханием.

При росте возбуждения оно становится быстрым и поверхностным.

Как только вы начинаете дышать глубоко и медленно, возвращается ясность сознания.

Это признак того, что контроль снова перешёл к коре головного мозга.

Поэтому ещё раз:

расслабление и дыхание должны начинаться раньше, чем возбуждение станет критическим.

Когда вы научитесь уверенно снижать возбуждение даже с высоких уровней, добавьте следующий этап — удержание.

Попробуйте держать возбуждение на одном уровне:

сначала несколько секунд,

затем дольше.

Начинайте с низких уровней, затем переходите к средним и только потом — к высоким.

Важно понимать:

одиночная практика и секс с партнёршей — это разные уровни сложности.

Даже если вы полностью контролируете себя при мастурбации, в реальном контакте навык потребует доработки.

Но это не проблема.

Это просто следующий этап.

Со временем вы будете так же уверенно управлять собой рядом с женщиной, как и на тренировке.

Практика с партнёршей, особенно если она не знает о ваших упражнениях, требует отдельного разговора и отдельного подхода.

И к этому мы ещё вернёмся.

Когда ситуация выходит из-под контроля

Как уже отмечалось, практика с реальной партнёршей требует более высокого уровня подготовки, чем индивидуальные упражнения. В реальном контакте всё происходит быстро и без пауз на обдумывание, поэтому при недостаточной предварительной тренировке удержать контроль бывает сложно.

Это естественно для начального этапа. Любая трудность в данном процессе — не признак неудачи, а показатель того, что навык ещё формируется. Со временем, по мере накопления опыта и укрепления телесного и психического контроля, управление ситуацией становится всё более стабильным и предсказуемым.

Остановись и вынь

Самое важное, что нужно усвоить на этом этапе, — останавливаться и вынимать член можно и нужно. Особенно в начале практики это станет вашей основной стратегией сохранения контроля.

Новички часто полностью растворяются в процессе и вспоминают о дыхании и расслаблении слишком поздно. Возбуждение нарастает стремительно, и даже глубокое дыхание уже не успевает его погасить — происходит преждевременная эякуляция.

Кроме того, многим лишь кажется, что лобково-копчиковая мышца расслаблена. На самом деле она остаётся напряжённой, а возбуждение продолжает расти. Это легко проверить: стоит вынуть член и дать себе несколько секунд покоя — и вы сразу почувствуете, насколько сильным было это напряжение.

Поэтому, как только вы замечаете, что возбуждение не снижается, а наоборот усиливается, даже если субъективно кажется, что всё под контролем, — остановитесь. Выньте член и позвольте волне расслабления пройти через всё тело. Вместе с расслаблением снизится и возбуждение, и вы сможете продолжить акт уже на более безопасном уровне.

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.