

# СЕРДЦЕ ТАНТРИЧЕСКОГО СЕКСА



*Руководство по любви  
и сексуальной радости*

Д. РИЧАРДСОН

СОФИЯ

ДИАНА РИЧАРДСОН



СЕРДЦЕ  
ТАНТРИЧЕСКОГО  
СЕКСА



*Уникальный путеводитель  
к любви и сексуальной радости*



«СОФУЯ»

2011

УДК 613.88  
ББК 74.9  
P56

*Перевод с английского И. Шагинян*

P56 **Ричардсон Диана**

Сердце тантрического секса: Уникальный путеводитель к любви и сексуальной радости / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 288 с.

ISBN 978-5-399-00285-9

Эта книга предлагает шагнуть с мелководья привычного секса в бездну любовного экстаза.

Описанная в книге тантрическая практика раскрывает чувственные возможности тела, неизвестные большинству людей, продлевает занятия любовью на часы и дарит сексуальные переживания, недоступные в обычном, ориентированном на кратковременный оргазм сексе.

Доказывается, что женская фригидность, а также мужская слабость и импотенция — всего лишь состояние ума, с которым можно справиться, доверившись собственному телу.

Книга адресована тем, кто хочет познать свою сексуальность и получить от любви все, на что она способна.

УДК 613.88  
ББК 74.9

The Heart of Tantric Sex

Copyright © Diana Richardson, 1999

Originally published in UK by O Books

46A, West Street, Alresford, Hants SO24 9AU, UK

Публикуется с разрешения O Books

ISBN 978-5-399-00285-9

© «София», 2011

© ООО Издательство «София», 2011

# Содержание

Введение .....	7
<b>Часть 1. Корни .....</b>	<b>15</b>
1. Новое видение секса .....	17
2. Сексуальные условности .....	26
3. Полярности любви .....	36
4. Осознание тела .....	47
5. Ключи Любви .....	62
<b>Часть 2. Ключи Любви .....</b>	<b>75</b>
6. Глаза .....	76
7. Дыхание .....	83
8. Общение .....	91
9. Осознанность гениталий .....	101
10. Прикосновение .....	111
11. Расслабление .....	120
12. Мягкое проникновение .....	129
13. Глубокое проникновение .....	138
14. Смена позиций .....	149
<b>Часть 3. Путешествие .....</b>	<b>165</b>
15. Назначьте свидание для занятий любовью .....	166
16. Новый взгляд на прелюдию .....	175
17. Наслаждение и долг .....	186
18. Оргазм и эякуляция .....	193
19. Отсутствие эякуляции .....	205
20. Преждевременная эякуляция .....	210
21. Эрекция и импотенция .....	216
22. Чувства и эмоции .....	227
23. Женщины, эмоции и сердце .....	245
24. Жизненные циклы и безопасный секс .....	252
25. Когда у вас нет партнера .....	260
26. Храм любви .....	270
Послесловие .....	280

# ВВЕДЕНИЕ

---



Свой первый сексуальный опыт я запомнила как огромное разочарование. А ведь я так ждала любви и сделала все, чтобы *первый раз* стал особенным. Помню, я подумала: «И вот с этим все так носятся? Что-то здесь не так, я уверена».

С того *первого раза*, хоть я и смогла выстроить то, что в общем понимании является «здоровой» сексуальной жизнью, меня не покидало чувство, что секс — нечто намного более глубокое, чем обычно считается. Особенно учитывая то, сколько вокруг него существует табу, сколько правил и норм диктуют, как вести себя в сексе. Для меня секс всегда был источником удовольствия, однако по-настоящему он меня не волновал. Он не поглощал и не увлекал меня настолько, насколько, как мне казалось, должен бы увлекать.

В какой-то момент я поняла, что занималась сексом уже много раз, но так и не осознала, как действует сексуальная энергия. Тогда я решила начать настоящее исследование загадочной материи секса. У меня был мотив, который заставлял идти дальше в минуты разочарований. Дело в том, что в моей жизни случались редкие моменты любви, разительно выделявшиеся на

общем фоне. В такие моменты время, казалось, останавливалось, становилось эластичным. Воздух и пространство вокруг меня раскрывались, являя новое измерение чувственного восприятия. Я словно становилась по-настоящему живой, внутренний разум моего тела выходил на свободу. Я не понимала, как и почему это происходило, но такие моменты давали надежду на то, что в сексе есть нечто важное, нечто такое, что мне еще только предстояло узнать.

Сейчас я знаю, что не одинока. За время своей обширной многолетней практики работы с парами я встретила множество людей, которые испытывают те же самые разочарования, что испытывала я, и задают себе те же самые вопросы. Как и я прежде, они чувствуют себя словно в ловушке, в замкнутом круге, попадая в этот круг каждый раз при занятиях любовью. И редко в этом круге появляется что-то творческое и новое. Неизбежно в секс закрадываются скука и равнодушие. Чтобы сохранить интерес и остроту переживаний в сексе, кто-то пробует сексуальное нижнее белье, секс-видео, большинство же просто часто меняют партнеров. Однако все эти уловки не приносят удовлетворения надолго. Партнеры могут продолжать любить друг друга, но их сексуальное влечение ослабевает и они перестают физически выражать свою любовь. В конце концов они могут даже решить расстаться. Тем не менее все мы интуитивно ищем способы физического выражения любви, и это глубокое стремление в нас не угасает.

После многолетних исследований я открыла для себя Тантру — учение о расслабленном *приятии* сексуальной энергии, в противоположность давлению на нее. Именно Тантра дала мне то, что я интуитивно искала всю жизнь. Я словно нашла связку ключей, открывающих дверь за дверью. Передо мной начали раскры-

ваться вековые тайны сущности сексуальной энергии — волнующие мой дух и приносящие мне неожиданный внутренний покой.

То был совершенно новый язык тела, который вел к возвышенному познанию секса и любви. Благодаря этому языку мне открылся новый, непознанный мир, в котором не было места рутине в сексе; напротив, в нем расцветало творчество. Я осознала, что многие имеющиеся у меня представления о сексе были помехой на моем пути и для того, чтобы выучить новый язык, сначала нужно забыть старый. Много месяцев мне пришлось пробираться сквозь заблуждения, навязанные мне обществом, чтобы в конце концов найти тихий безмятежный уголок — вдали от гнетущего давления оргазма, в достижении которого — как я всегда думала — и был весь смысл секса.

Как сохранить свежесть и новизну любви? В наши дни это непростая задача для влюбленных. В самом деле, что нужно сделать, чтобы любовь росла и крепла? Тантра, предлагающая уникальный, сознательный подход к сексу, дает нам ответы на эти вопросы. Благодаря им мы делаем близость прочнее, а любовь глубже. Тантра устраняет из секса значительную часть напряжения, просто предлагая расслабиться, что удивительным образом ведет к усилению наслаждения и удовольствия. А ведь в глубине души большинство из нас стремится к полноте таких переживаний. Мы просто не знаем, как это осуществить.

У одного моего друга была проблема. Он любил сразу двух женщин, совсем запутался и ужасно переживал — кого ему выбрать. Он решил обратиться к психологу с этой проблемой, и та задала ему вопрос:

— С кем из них ты больше любишь заниматься любовью?

— С Кейти, — ответил мой друг.

— Вот ее и выбирай, — посоветовала ему психолог.

Мой друг рассказал мне эту историю, когда у меня был период затянувшихся тягостных отношений, в которых секс потерял свою искру и радость. Тогда я не поняла, почему психолог так сказала. Сейчас понимаю. Теперь я знаю, что, когда секс приносит удовлетворение, шансов на любовь и счастливую жизнь вместе становится больше. Сексуальная гармония создает больше возможностей для близости и искренности, для создания прочного союза, основанного на любви. И наоборот, там, где секс не дает удовлетворения, зарождаются недовольство, неприязнь, разочарования и страхи. Постепенно в таких отношениях любовь и понимание между партнерами могут разрушиться, и в итоге это может закончиться расставанием.

Наше всеобщее невежество настолько велико, что нам кажется нормальным, когда молодежь не имеет никакого представления о том, что такое сексуальная энергия и как с ней обращаться. А ведь это сила самой жизни. Мы платим дорогую цену за наши неудачные сексуальные попытки, за ранние неумелые догадки. Все они остаются в нас вихрем туманных, неразрешенных воспоминаний и влияют на наши поступки день за днем. Секс, любовь и близость могут превратиться в кошмар, если ими управляют комплексы и недоверие. Тантра — это древнее искусство и противоядие, переобучение сексу. Тантра учит нас тому, чего никогда не было у наших родителей, их родителей и наших прадедов.

По мере того как я экспериментировала с Тантрой, я открыла для себя новый стиль занятий любовью. С ним моя сексуальная жизнь стала приносить намного больше удовольствия, а кроме того, более наполненной стала и моя любовь. Вся моя жизнь стала более значимой. Раньше я чувствовала, что словно плещусь на мелководье, не уверенная в своей роли в этой жизни, что мне



делать и как мне быть. После того как я познала учение Тантры, в которой я и мой возлюбленный проникали в глубокие воды секса и постигали возвышенную любовь, зарождающуюся в нем, моя жизнь приобрела новое значение. Я словно нашла свой дом. Сейчас я знаю, что корни истинного удовлетворения лежат во мне самой, они внутри, а не снаружи. И секс стал для меня способом прикоснуться к моей сущности, к моему внутреннему миру, моему безмолвному «Я». Секс дал мне намного больше глубины и смысла, чем все мои амбиции и достижения.

Тантра напоминает нам, что подлинное расслабление начинается в сексе. К сожалению, наше общество забыло об искусстве расслабления во многих сферах жизни. А особенно в сексе — он превратился в источник беспокойства и стресса для многих из нас. Мы находимся в тисках бесконечного напряжения и страхов, связанных с сексом. Но как только мы начнем расслабляться во время полового акта, то увидим, что многие наши беспокойства и несчастья уйдут сами собой. Когда мы растворяемся в сексуальной энергии, она приносит нам внутренний комфорт, который, словно свет, озаряет всю нашу жизнь. Она становится такой же расслабленной, наполненной любовью и легкостью. Изучая секс, мы ближе знакомимся с собственным телом и сексуальностью, а также лучше узнаем тело и сексуальность своего партнера. В результате мы принимаем простую истину, в которой нет никакого подтекста, — что нагота священна. А с ее принятием приходит уверенность в себе, основанная на понимании своей сущности. Познание Тантры дает нам то, на что мы всегда надеялись, — любовь и радость могут из недостижимой мечты превратиться в осязаемую реальность.

Осуществить эту мечту мне помогли два основных источника. Мое многолетнее познание и вдохновение

основывается на двух аудиозаписях Барри Лонга под названием «Занятия любовью». В своих монологах он выдвигает революционный подход в раскрытии мужской и женской природы и предлагает совершенно новое видение любви и занятий любовью. Сначала я была слишком невежественна и заносчива, чтобы признать, что, в сущности, не умела заниматься любовью. Я вернулась к этим записям примерно пять лет спустя. За эти пять лет я выжала из секса все, что могла, и чувствовала себя опустошенной. И тогда у меня было уже совершенно другое отношение к этим записям. Я слушала их с благодарностью, уже зная, что в сексе и в любви определено было что-то, чего я еще не постигла. Глубокая и подробная информация, которую давал Барри Лонг, изменила всю мою жизнь. Следуя определенным рекомендациям и постоянно экспериментируя, я смогла распознать свои сексуальные условности и начать бороться с ними. Для меня эти записи стали важнейшей основой, через которую я открыла новый опыт контакта гениталий. Более того, кассеты помогли мне понять и буквально впитать слова моего духовного мастера, Ошо, который тоже говорит о достижении духовности через секс. При этом он интерпретирует древние тантрические писания, которые существуют в Индии очень давно, многие тысячелетия. Слова Ошо по сей день остаются сокровищем для человечества. Эти два источника раскрывают тантрическое учение на высшем уровне его развития.

Моя книга — попытка поделиться практическим знанием о сексе, которое произвело в моей жизни внешне незаметную, но фундаментальную революцию. Я ни в коем случае не претендую на то, чтобы одной этой книгой дать полное описание истоков Тантры или ее сложных эзотерических аспектов. Моя книга — просто

личный опыт. Весь ее материал делится на три части: «Корни» раскрывают божественный потенциал секса и любви; «Ключи Любви» предлагают ряд практических упражнений; и наконец, «Путешествие» рассказывает о важнейших аспектах секса и сексуальности. Секс — широкая тема для обсуждения, и даже если попытаться разложить его по полочкам, какие-то темы будут сливаться и пересекаться. Перечитывайте «Ключи Любви» снова и снова, применяйте их на практике. В сочетании с вашими непосредственными ощущениями они дадут вам более глубокое видение секса, помогут на пути познания и усилят ваше восприятие.



# 5

---

## КЛЮЧИ ЛЮБВИ



**В** традиционном сексе наше тело — как распустившийся цветок, лепестки которого тянутся наружу, во внешний мир. Энергия идет прежде всего от центра наружу, мы полностью концентрируемся на другом человеке.

### Учимся жить телом

В Тантре же тело — цветок наоборот, его лепестки загнуты к центру и тянутся к нему; цветок словно стремится «распуститься наоборот». Энергия движется прежде всего в наш собственный центр. Ключи Любви возвращают нас в самих себя, во внутреннее пространство, которое нужно сознательно создавать и расширять. Они также помогают нам переключиться с периферии в центр, фокусируя нас на осознании всего, что происходит внутри нашего тела.

Сознательно закрепляясь неким внутренним якорем внутри своего тела и используя тело в качестве постоянной отправной точки, мы все дольше можем оставаться в настоящем моменте. В самом деле, единственное, что

реально существует в настоящем моменте, — это наше тело, и умение жить телом, телесными ощущениями, увеличивает наши шансы на благополучие в целом. Мы отрекаемся от запутанного, измученного и непостоянного ума в пользу простого и данного Богом наслаждения плоти!

Согласно учению о взаимодействии полярностей, которое в Тантре является основой основ, гениталии способны производить свою собственную энергию. Когда мы занимаемся любовью осознанно, полярности начинают работать в гармонии друг с другом. Имея представление о полярностях и понимая, как важно уделять внимание положительным полюсам (назовем это базовым Ключом Любви), вы, с помощью описанных здесь Ключей Любви, сможете преобразить свое тело. Оно станет одновременно проводником, который поможет вам войти в настоящий момент в сексе. Ключи Любви говорят нам, что нужно делать, чтобы открыть двери в *здесь-и-сейчас* — в настоящий момент.

Мне Ключи Любви помогали уже тысячу раз, и по мере того как я все глубже, слой за слоем, раскрывала их для себя, я постепенно сумела перенести центр восприятия внутрь собственного тела. Они также помогли мне вернуть веру в себя. Стоило мне привести осознанность в половой акт, мое тело избавилось от зажимов, вызванных прошлым сексуальным опытом, и энергия, которую я постоянно подавляла, высвободилась. Я словно перешла на более высокую частоту вибрации жизни. В Индии я вела одну экспериментальную группу, состоящую из европейцев. Когда я первый раз дала им Ключи Любви, то поразились, насколько быстрой была реакция. В воздухе, казалось, разлилась любовь, глаза мужчин и женщин начали светиться. То, что я долгие годы открывала в себе, произошло с ними за какие-то несколько дней. Просто чудо!

Для меня это стало лишним подтверждением того, что на одни и те же вещи наши тела откликаются одинаково — это происходит инстинктивно. Я работала со многими парами и могу сказать, что телесные реакции у всех одни и те же. Неважно, сколько людям лет — двадцать или за пятьдесят, не имеет значения, сколько они вместе — одну ночь или тридцать два года. Любовь расцветает благодаря осознанности. Но важно подчеркнуть: использовать Ключи Любви следует постоянно. По сути, это бесконечный процесс. Вы можете сразу почувствовать, что в сексе вдруг появилось что-то волшебное, что он стал более расслабленным, но для того, чтобы получить настоящий результат, нужно время. Много лет вы действовали одним и тем же способом, фантазируя или ожидая от секса награды в виде оргазма. Не ждите, что у вас получится мгновенно все изменить и перейти на новый уровень бытия.

## Отходим от прежних стереотипов

Партнеры должны понимать, что изменить стиль занятий любовью — целое искусство; речь идет о путешествии, а не моментальном событии. Это путешествие состоит из маленьких шажков, которые в итоге приводят к ошеломляющему результату. Экспериментируя с Ключами Любви, мы отходим от своих привычных моделей поведения и сосредоточиваемся на том, что происходит именно сейчас. Это практика возврата в собственное тело, снова и снова. Иногда у вас будет получаться, иногда нет. Иногда вас может охватить неутолимое желание оргазма, и тогда, пожалуйста, достигайте его, наслаждайтесь им как следует. Однако вы должны осознавать то, что с вами происходит, и то, что такова *ваша* воля. Это огромный шаг к себе. И по мере того, как ваше тело начнет становиться все более осознанным, к нему будет

возвращаться его природная чувствительность. Тут все дело в практике. Нужно только сохранять во время занятий любовью сосредоточенность на своем теле, избавиться от привычки «делать» и просто позволить тому что происходит, *быть*, испытывая от этого радость.

Ключи Любви укрепят вашу связь с любимым человеком, и вы подниметесь на новый уровень близости. Вы словно заговорите на новом языке, который станет основой вашей любви. Пробудив в себе телесную осознанность и используя Ключи Любви, вы сможете расслабиться и в полной мере ощутить все, что происходит внутри вашего тела, особенно — между пенисом и влагалищем. По мере того как чувствительность ваших половых органов будет возрастать, а полярности усиливаться, положительный и отрицательный полюсы начнут дивным образом взаимодействовать друг с другом. И ваше тело погрузится в секс, не ограничиваемый умом.

### **Чтобы создать покой, нужно время**

Но все происходит не сразу. Когда вы будете перестраивать свое восприятие, чтобы по-новому ощущать гениталии, то, возможно, сначала вообще ничего не почувствуете. Вероятно, вам даже придется приложить усилия, чтобы хоть что-то ощутить. Ранее наши сексуальные ощущения зависели от большого количества фрикций, но сейчас мы хотим раскрыть новый уровень чувствительности, более глубокий, чем эти поверхностные ощущения. Вы достигаете более тонкого уровня, который вибрирует и светится, и в результате получаете больше наслаждения. Способность сексуально возбуждаться никуда от вас не уходит, но вы идете дальше возбуждения, дальше его изначальной интенсивности. Замедлите собственное тело и ум; вам нужно достичь

спокойствия, чтобы почувствовать в себе нечто настолько тонкое, что прежде оно было едва различимо. Чтобы развить в себе такую чувствительность, необходимо время и терпение, но, поверьте, оно того стоит.

Начав применять Ключи Любви на практике, вы поначалу можете почувствовать себя беззащитными, словно голыми, и будете немного нервничать. Это естественно. Вы словно возвращаетесь в то непорочное детское состояние, когда глаза по-детски широко открыты и первый секс еще только предстоит. Если вам станет некомфортно, неловко или вы почувствуете себя глупо, пожалуйста, смейтесь. Я и сама много раз чуть ли не складывалась пополам от дикого безудержного хохота, и мне всегда становилось после этого намного легче; я словно одновременно подзаряжалась и расслаблялась. Если вам грустно, поплачьте, примите свои слезы с благодарностью, не держите их в себе. Смех и слезы помогают высвободить внутреннее напряжение. И после того, как вы посмеетесь или поплачете, вы сможете расслабиться и погрузиться в более глубокие слои своего естества. А это залог подлинной близости и удовольствия от занятий любовью.

Пусть это будет своего рода игра, в которой нужно быть искренним и нельзя быть серьезным. Ведь между искренностью и серьезностью — целый мир. Искренность идет от сердца, а серьезность от ума. Искренность любит экспериментировать и учиться, серьезности нужны надежные и проверенные рецепты. Эксперименты с Ключами Любви можно сравнить с чисткой лука. За одним слоем всегда идет другой слой, всегда можно шагнуть еще глубже в божественное расслабление тела. Когда вы и ваш возлюбленный (возлюбленная) научитесь расслабляться и экспериментировать друг с другом, игриво, но при этом со всем усердием, любовь пропитает вас до самых глубин. В конце концов вы поймете,



что любовь можно создать собственной осознанностью, что любовь — вот она, у вас в руках, хотя вы всегда думали, что она вам неподвластна, как ветер.

## Исследуйте и экспериментируйте

Чтобы экспериментировать в сексе, нужен свежий взгляд и исполненные любви отношения. У партнеров должно быть достаточно любопытства, чтобы они бросили вызов своим обычным предпочтениям в занятиях любовью. Это значит, что, возможно, вы должны будете отказаться от многих вещей, которые прежде приносили вам удовольствие. Кроме того, для многих из нас секс стал механическим процессом, нацеленным на достижение оргазма; люди часто признаются, что для них это своего рода зависимость. Поэтому партнерам следует поддерживать друг друга и вместе избавляться от всех механических действий в сексе. Если же вы будете продолжать думать о том, к чему вы привыкли в сексе, не стоит ждать каких-либо изменений. Преодолевая старые привычки, запаситесь терпением и проявите волю. И еще, если вы хотите обрести нечто новое в сексе, будьте искренни и немного легкомысленны. Когда у партнеров возникает желание исследовать секс и открывать неизведанное, лучше всего, когда у них сходные представления о сексуальных отношениях. Тогда они смогут наилучшим образом взаимодействовать друг с другом и будут способны к открытиям.

Например, когда вас охватывает жар сексуального возбуждения, вам сложно оставаться открытыми для экспериментов. В вас просыпается безудержное желание получить оргазм. В такие моменты кажется, что нет ничего важнее. Но если ваш партнер в состоянии увидеть это и вернуть вас обратно, в *сейчас*, вы получаете возможность расслабиться. И если вы сможете сделать

# 9

---

## ОСОЗНАННОСТЬ ГЕНИТАЛИЙ



Привнести осознанность в гениталии — значит привнести в них жизнь. В обычном сексе мы, чтобы испытать сексуальное наслаждение, просто используем свои гениталии, стремясь получить желаемое. В Тантре же мы делаем это осознанно. И тут важна легкость, а не усилия и напряжение. Привнося в гениталии осознанность, мы начинаем чувствовать их по-настоящему. Вам может помочь, если вы будете представлять себе, что область вашего таза согревает огонь или заполняет теплая жидкость, смягчая гениталии. Наш взгляд направлен внутрь, и, удерживая осознание в гениталиях, прислушиваясь к ним во время занятий любовью, мы начинаем видеть и чувствовать их, и тогда уже они, а не мы начинают заниматься любовью.

### Постепенно замедляемся

Мы естественным образом привносим осознанность в гениталии, когда замедляем движения в сексе, поскольку это позволяет нам чувствовать взаимодействие наших половых органов. Не исключено, что

вас поначалу удивит, как вообще пенис или влагалище могут что-то чувствовать без фрикций, к которым мы так привыкли. Замедление или прекращение движений обескураживает и сбивает с толку. Но по мере того, как вы будете замедлять темп, ваша чувствительность начнет расти, а уровень осознанности в половых органах и глубина наслаждения значительно усилятся. Когда движения слишком много, слишком много всего происходит и невозможно почувствовать более тонкую функцию гениталий.

Проникновение создает целый мир, в котором вы вдвоем занимаетесь любовью, поэтому пусть мужчина входит в женщину как можно медленнее, чтобы в течение нескольких нескончаемых мгновений насладиться податливой мягкостью, открытостью и покорностью влагалища. Прочувствуйте само это божественное событие, как мужчина проникает, а женщина впускает. Нет ничего слаще! Затем не спеша погрузитесь в приветливые глубины. Это может продолжаться несколько минут. Когда войдете, остановитесь и подождите. Через какое-то время вы, возможно, захотите медленно выйти и затем также медленно войти вновь или, быть может, просто побыть какое-то время внутри без движения. Погрузитесь в ощущение того, как вас обнимает влагалище. Вообразите, что ваш член — генератор энергии любви, и мысленно направьте эту энергию в партнершу. Такая медленная и осознанная встреча гениталий увеличивает их чувствительность и выделение смазки, что приводит к меньшей затрате усилий в половом акте. Когда цели нет, каждый момент в сексе становится целым миром любви.

Чем больше женщина двигает тазом взад и вперед, тем ниже чувствительность ее влагалища и тем сильнее напряжение, автоматически возникающее в стенках влагалища. Когда женщина близится к достижению ор-

газма, особенно клиторального оргазма, она, как правило, начинает двигаться быстрее, ускоряя фрикции, и все хуже осознает свое влагалище. Если она понаблюдает за ним, то заметит, что все мышцы влагалища напряжены и сжаты, когда она двигает и толкает свой таз вперед, чтобы получить удовольствие. Скажем просто: чем больше напряжено влагалище, тем оно менее чувствительно и восприимчиво. В результате в тот момент, когда чувствительность влагалища должна быть на пике, женские половые органы просто не способны по-настоящему впитать энергию мужского члена.

### Сохраняем чувствительность

Когда женщина перестает двигать тазом, у нее появляется возможность по-новому настроить мышцы влагалища и вследствие этого стать в целом мягче и чувствительнее. Когда мы с моим возлюбленным экспериментировали с этим в первый раз, мы спрашивали друг друга: «Медленно — это насколько медленно?» И расслабленно принимая его член, продвигающийся вперед буквально по миллиметру, я смогла перенастроить свое влагалище, так что оно начало чувствовать проникновение — оно открывалось, сдавалось, принимало. Это было умопомрачительно! Возлюбленный же учился чувствовать проникновение и испытал чувство божественного теплого приятия. Для мужчины поначалу это может быть уловкой-22\*. Ведь движение — его вторая натура, привычка, от которой, как он всегда свято верил, зависит сексуальное удовлетворение, как его собственное, так и партнерши. Некоторым мужчинам легко от-

\* «Уловка-22» — роман американского писателя Джозефа Хеллера. Словосочетание «Уловка-22» стало в США нарицательным и обозначает абсурдную, безвыходную ситуацию. — *Прим. перев.*

казаться от этой привычки, некоторым же — достаточно трудно. Нужна практика. Но если мужчина способен затормозиться на какое-то время, если он может просто *быть* во влагалище, а не действовать в нем, ему все воздастся сторицей. Утраченная чувствительность постепенно вернется. Когда мужчина переключит свое внимание с фрикций на другие ощущения, то в конце концов он почувствует, что будто включается в электрическую цепь или становится частью электромагнитного поля. И это чувство поглотит его с головой!

### Занимайтесь любовью для себя

Важнейшим шагом в пробуждении осознанности в половых органах является смена фокуса внимания. Переведите свое внимание на себя. То есть вместо того, чтобы проецировать его наружу, занимаясь любовью для возлюбленного, займитесь любовью для себя. Когда мы не позволяем своей сексуальной энергии выплескиваться наружу, она начинает циркулировать внутри нашего тела, поднимаясь вверх и возвращаясь вниз, в область таза. Полезно рисовать в уме картинку, как ваша энергия льется сверху вниз по позвонкам обратно в таз. Неожиданно мы видим и чувствуем, как позвоночник становится магистралью, ведущей к гениталиям, которые словно воспаряют вверх.

Привнося осознанность во влагалище, многие женщины обнаруживают, что постоянно бессознательно напрягают и скручивают вагинальные мышцы при занятиях любовью. Другие же сознательно сжимают и напрягают влагалище, веря, что тем самым доставляют мужчине больше удовольствия. Более того, сейчас есть много разных упражнений для мышц влагалища, выполняя которые женщины увеличивают подвижность и силу влагалищных мышц. Причиной моды на такие