



сам себе
ПСИХОЛОГ

Ольга ЛОЗОВАЯ

ВСЕ ГРАНИ ОРГАЗМА



 ПИТЕР

Ольга Лозовая

Все грани оргазма

Серия «Сам себе психолог»

Главный редактор
Заведующий редакцией
Литературный редактор
Художник обложки
Корректоры
Верстка

Е. Стржанова
С. Шевякова
С. Федорова
К. Радзевич
С. Федорова, С. Юрьева
В. Кучубаев

ББК 57.12я9 УДК618.17

Лозовая О.

Л72 Все грани оргазма. — СПб.: Питер, 2003. — 128 с. — (Серия «Сам себе психолог»).

ISBN 5-88782-429-8

Эта книга честно и откровенно ответит на вопросы, которые вы хотите, но не решаетесь задать.

- Как научиться погружаться в состояние тотального оргазма и наслаждаться им дольше и дольше?
- Как заниматься любовью и страстью, и медитативно, и инстинктивно, и творчески?
- Как преобразовать собственное сексуальное «Я», чтобы раскрыть свой духовный и энергетический потенциал?

Книга содержит психотехники, вопросы, упражнения, работа с которыми читатель сможет обнаружить и высвободить сексуальную эмоциональность, овладеет приемами любовного трансa, научится достигать нетривиального качества оргазма и транслировать фантастические ощущения любимому человеку.

© ЗАО Издательский дом «Питер», 2003

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

ISBN 5-88782-429-8

Лицензия ИД № 05784 от 07.09.2001.

Подписано в печать 14.03.2003. Формат 84×108/32. Усл. п. л. 6,72.

Тираж 15 000 экз. Заказ № 556.

ООО «Питер Прюинт», 196105, Санкт-Петербург, ул. Коллонтаевская, д. 67а.

Отпечатано с готовых диапозитивов в ФГУП ИПК «Ленинград» (типография им. Володарского) Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. 191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, 59.

Оглавление

Предисловие	4
Изумительное грехопадение	4
Введение	5
Глава 1. Будьте готовы к наслаждению	6
Сделайте состояние оргазма осознанным и доступным	6
Преобразуйте подсознательные нормы	18
Глава 2. Энергия оргазма	31
Осязаемый свет эмоций	31
Сила любви. Острота эмоций. Интенсивность оргазма	33
Тотальный оргазм	43
Бесконечно продолжительный оргазм	49
Глава 3. Эволюция сексуальности: от животной страсти до нирваны	51
Животная страсть	51
Взаимная любовь и высокая эффективность	53
Гениальные сверхоргазмы и изумительная эмоциональность	54
Нирвана. Мистическая любовь	57
Глава 4. Путь эволюционных перевоплощений сексуального «я»	59
Сила сексуального «я»	59
Совершенное «я» — поле знания	70
Сверхновое «я» — поле чудесного	84
Мистическое «я» — поле нирваны	94
Глава 5. Магическая сила эротического трансa	95
Как овладеть этим состоянием?	95
Присоединение. Как создать условия для возникновения эротического трансa у партнера?	99
Закрепление. Как усилить совершенство контакта?	103
Ведение. Цель «гипнотического» влияния — оргазм	105
Глава 6. «Живите тотально, живите интенсивно!»	110
Сверхценность настоящего	110
Невидимая активизирующая власть внимания	111
Любите, как мотылек	117
Заключение	120
Избранная библиография	121

Предисловие

Изумительное грехопадение

Таинственная листва деревьев ласково шептала о чем-то, как будто соблазняла. И Ева поддалась любопытству. Она вошла в сад и, мягко двигаясь вперед, ускорила шаги, предчувствуя что-то дивное...

Еве хотелось оказаться под сенью листвы, и замечать каждое трепетное движение вокруг, и долго наслаждаться, и чувствовать солнечные лучи, согревающие, ласковые, освещающие все пространство...

Обнаружить, как привлекательны яркие оранжевые плоды апельсинового дерева, и поддаться искушению притронуться к мягкой тонкой кожуре, чтобы почувствовать ее нежные поры. Предвосхитить наслаждение внутри. И хотеть...

И осмелиться прикоснуться губами к ароматному содержимому, чтобы познать его прозрачную свежесть, и искристую влажность, и острый, обжигающий, пульсирующий, лучистый вкус...

И воскреснуть от ощущения сладкого солнечного света во рту, струящегося и наполняющего все существо...

И вслед за тем, в иной жизни, вспоминать, как солнечный, теплый вихрь шептала о чем-то, легко подхватывая листья, или ее невесомые чувства, или душу, и подарил свободное скольжение вперед, заплетая на память в волосы какой-то древний аромат, как прощение, как мелодию, как лучистый осязаемый звон.

Введение

Существует иллюзия, что состояние оргазма — это исключительно рефлекторный, стихийный процесс, что оргазм достигается механически и невозможно управлять им или входить в него осознанно.

Я бы хотела пригласить вас в информационное поле, представляющее оргазм как яркое эмоциональное переживание, состояние транса, острейшее ощущение любви или тотальное ошеломляющее ощущение взаимного счастья.

В действительности, то, что людям присуще думать о себе и чувствовать, лишь некая поверхность. Женщина может ощущать сексуальную холодность, мужчина — переживать чувство неполноценности, но эти мысли и ощущения можно сравнить с картой, отображающей только бедные кварталы великолепного, роскошного города. Все сексуальные ощущения лишь неполная карта.

Человек обычно мыслит стереотипно. Достигая какого-либо уровня, мы стремимся в один и тот же «бедный или богатый квартал» вновь и вновь, забывая делать открытия на феерической территории сексуальности.

Мне бы хотелось предоставить вам возможность сделать эти открытия! Обнаружить и высвободить сексуальную эмоциональность; овладеть любовными трансами; научиться достигать нетривиального качества оргазма и транслировать фантастические ощущения любимому человеку.

Глава 1 Будьте готовы к наслаждению

Сделайте состояние оргазма осознанным и доступным

Переживания оргазма для каждого человека совершенно уникальны. Занимаясь психотерапией этих состояний, я исследовала всевозможные виды сексуальных наслаждений. Одни и те же ощущения в опыте разных людей не встречаются. Они могут быть сладкими, острыми, кислыми, цветными, феерическими, искристыми, фонтанирующими, горячими и ледяными, короткими и продолжительными, взрывными и волнообразными, поверхностными и глубокими, легкими и интенсивными, локальными и всеохватывающими...

Занимаясь любовью, все испытывают что-то особенное. И каждое переживание оргазма всегда индивидуально и неповторимо. Сексуальные эмоции — это творение, создаваемое наиболее талантливой и таинственной частью подсознания. Ханжеские запреты, пошлость, отсутствие эмоциональной зрелости обесценивают самые красивые и сильные ощущения, свойственные природе человека. Верните вашим сексуальным наслаждениям их благородный духовный статус. Позвольте себе думать о сексуальных отношениях как о высоком искусстве. Такое мироощущение активизирует творческий мозг, сексуальную силу, разбудит сияющую эмоциональность сердца.

Занимаясь любовью, люди испытывают то, что интуитивно, безотчетно предвосхищают. Воспринимая любимого мужчину как источник острейших эмоциональ-

ных и физических удовольствий, женщина подсознательно настроена на волну свежих и чистых сексуальных переживаний оргазма с ним. Преодолевая гениальное состояние, мужчина может испытать иное качество наслаждений, другую интенсивность, глубину тотального оргазма.

В любви действуют те же законы, что и в любых человеческих отношениях. Яркие свержоргазмы редко возникают случайно, как крупный лотерейный выигрыш. Гениальные чувства никогда не могут возникнуть, если нет высокой потребности в этом. Так же и тривиальное сексуальное удовлетворение недоступно, если нет преодоления оргазма, нет активизирующего желания осознанно или подсознательно войти в это состояние, занимаясь сексом. Женщина, убежденная в собственной фригидности, верит, что оргазм — это что-то далекое, невозможное, недоступное. Она надеется в глубине души, что повстречает талантливого любовника, который разбудит ее сексуальность. Но почему мужчина должен быть компетентен в том, как лечить половую холодность? Страстные любящие мужчины предпочитают чувственных женщин.

Исследования американских психологов подтвердили, что сексуальные трудности появляются в основном у тех, кто ждет, что их партнеры «дадут» им оргазм или другие удовольствия. Напротив, любовники наиболее успешны в тех случаях, когда предельно физически наслаждаются эмоциями сами и транслируют собственное удовольствие друг другу. Вы не можете подарить физическое счастье другому, если не проживаете его сами. Вы не можете привести партнера в состояние любовного транса или оргазма, если сами недостаточно хорошо осознаете, в какое состояние следует прийти. Сделайте состояние оргазма осознанным и доступным!

Женщины, которые испытывают трудности в достижении оргазма, думают, что им, вероятно, следует лучше

расслабляться, быть более раскрепощенными, «правильно» двигаться, чтобы достичь сексуальной разрядки. Мужчины верят, что их стопроцентная сексуальная потенция — первопричина и залог успеха в сексуальном акте. Однако и твердая эрекция¹, и телесная расслабленность, и физическое переживание оргазма — это скорее только симптом, всего лишь следствие явлений, происходящих на эмоциональном уровне.

«Здоровая физиология» — симптом внутренней честности, взаимной страсти и психологической готовности к эмоциональной близости. Абсолютная телесная расслабленность и легкость, пластичность и интуитивная согласованность сексуальных соприкосновений — это следствие сексуальной гармонии, а не ее причина. Первоначально возникают желания, эмоции, чувства, энергия и затем, как выражение психического состояния, их физиологическая составляющая.

Таким образом, решаете ли вы какие-либо сексуальные проблемы или предполагаете стать искуснее, счастливее в сексуальных взаимоотношениях для личной эволюции, целесообразно начать с психической стороны вопроса.

Сексуальное здоровье состоит из многих компонентов. В первую очередь успешность в сексуальном плане определена системой мотивирующих ценностей, которые человек желает реализовать в любви. Для чего вы занимаетесь сексом? Какие потребности хотите удовлетворить через физическую и эмоциональную близость с сексуальным партнером? Что изменится в вашей жизни, если сексуальные отношения поднимутся на другой качественный уровень?

¹ Эрекция (лат. *erico, erectum* — «поднимать», «сооружать») — увеличение полового члена в объеме с резким повышением его упругости. Создает возможность для введения полового члена во влагалище и осуществления полового акта.

Сексуальные наслаждения главным образом предназначаются для того, чтобы делать людей счастливыми. Успешный секс может вызывать как чувство внутренней гармонии, уверенности, так и состояние духовного просветления, чувство чистоты и мистической силы. Мой психотерапевтический опыт свидетельствует, что качество сексуальных отношений напрямую зависит от желаемого эффекта. Счастье, чувство эмоционального совершенства, ощущение полноты, интенсивности, смысла жизни... осознайте, какие глубинные ценности вы предполагаете удовлетворять, занимаясь любовью. О каком качестве наслаждений вы мечтаете? Объясните внутреннему разуму пункт назначения, направление избранного пути. Чем благороднее и смелее будет ваша цель, тем больше любви, творчества и силы вы обретете для ее достижения.

Быть талантливым в любви, обладать яркой сексуальной эмоциональностью, быть восприимчивым и уметь наслаждаться — это больше, чем отсутствие проблем с потенцией или нефригидность. Я встречала женщин, обладающих равноценным по количеству удач опытом ярких наслаждений и банального отсутствия оргазма, но одни из них были зафиксированы лишь на печальном опыте сексуальных неудач, другие же воспринимали неудачи как случайные, малозаметные, незначительные, а успешный опыт — как сильный и насыщенный впечатлениями.

Бесспорно, думать о психических срывах и о проблемах как о чем-то, что естественно возникает на пути к истинным наслаждениям, действеннее, чем строить обобщения на основании негативных переживаний. Талантливые в любви люди не думают о том, как победить импотенцию или фригидность; их интуитивные устремления направлены на то, чтобы быть искусными и сверхчувствительными любовниками, они подсознательно настраивают себя, все свое поведение на восхитительные ощущения.

Такие люди помнят себя умеющими наслаждаться, они ощущают компетентность и уверенность по отношению к сексуальному партнеру. У них яркие воспоминания, они любят свой сексуальный опыт, они думают, что изведенные ими яркие сексуальные удовольствия и эмоциональная энергетика оргазма являются их частью, их духовной сутью.

Примерьте это состояние, и вы почувствуете обоснованную уверенность и творческую устремленность, но не желание бороться с сексуальными проблемами. Способность погружаться в состояние оргазма, умение переживать этот опыт предельно интенсивно и глубоко — это лишь часть общей системы интуитивных знаний, подсознательных умений и творческих потребностей талантливого любовника. Но для того чтобы сделать переживания оргазма более управляемым, в первую очередь следует как можно лучше осмыслить весь предыдущий опыт сексуальных удовольствий и как можно подробнее осознать сферу сексуальных желаний.

Чтобы сделать любое состояние близким и доступным, научитесь детально вспоминать его. Эротические переживания, сексуальные наслаждения, чувство оргазма не являются монолитными кирпичиками опыта. То, что понятно и доступно, обычно подвержено анализу. Чем подробнее очерчено внутреннее состояние, тем в большей степени оно принадлежит к сфере управляемого опыта. Та информация, которой человек хорошо владеет, подробно представлена в его памяти и хорошо структурирована. Так, например, вспоминая любимую книгу, можно восстановить подробности сюжета и отметить любимые главы или моменты...

Каждое ощущение можно сравнить с книгой. Ощущение, так же как и книгу, можно открывать в памяти и вспоминать сюжет, подробности, самые яркие моменты. Чем лучше вы помните историю, тем легче пересказать ее. Чем лучше вы можете воссоздать в памяти ощущение

оргазма и каждый момент, из которого оно состоит, тем проще вновь войти в это состояние, чтобы воспроизвести свое переживание или осознанно управлять им.

В моей психотерапевтической практике не раз встречались случаи, когда люди создавали амнезию на некоторые позитивные переживания. Например, в состоянии депрессии человек с трудом может вспомнить светлые периоды. Хронически больные люди совершенно забывают, что можно чувствовать в здоровом состоянии. Часто те, кто страдает от боли, имеют стойкую амнезию на здоровые ощущения в болезненной зоне. Мужчины и женщины, имеющие сексуальные трудности, как правило, могут подробно восстановить проблемный опыт, но без остатка стирают из памяти счастливые ощущения.

Между тем, когда больной человек прилагает усилия, чтобы представить себя физически здоровым, весь его организм настраивается на исцеление. Точно так же и детальная реставрация в памяти пусть мимолетных, но ярких и приятных сексуальных переживаний приведет к тому, что они станут ощущаться все чаще и продолжительнее. Даже воображаемые представления о желаемых ощущениях могут восприниматься мозгом как сигнал к действию. В состоянии глубокой печали помечтайте о хорошем или «проживите» мысленно несколько сильных мгновений, связанных со счастливым опытом из прошлого, и вы почувствуете, как тучи рассеиваются и гармония восстанавливается.

Сфера эмоций столь невесома, подвижна, переменчива, как сама энергетика, в которой она материализуется. Эмоции подвержены влиянию рассудка, эмоции напрямую зависят от внутреннего диалога, от внутренних образов и вспоминаемых ощущений. Генерировать фантастические по красоте эмоции любому человеку может представляться сложным. Но высветить подробности счастливого сексуального опыта, просто припоминая его, доступно каждому. Вспоминая себя, присвойте себе

ваши наслаждения. Осознайте, что счастливые ощущения не случайны. Отождествите собственную личность с лучшим опытом.

Воссоздавая в памяти сильные сексуальные переживания как главные и отстраняясь от менее удовлетворяющего опыта как от второстепенного, вы сможете извлечь из воспоминаний существенно больше пользы. Припоминая что-то хорошее, переживайте все приятные ощущения изнутри. Почувствуйте ваше тело как носитель информации о прошлых событиях. Ощутите, какая часть тела хранит больше всего приятных впечатлений от общения с любимым человеком. Позвольте себе вспоминать о счастливых эротических переживаниях физически. Восстанавливая в памяти лучший сексуальный акт, вспоминайте любимого человека и весь интимный процесс поверхностью кожи, пластикой тела, позой, динамикой дыхания... Переживайте вспоминаемое событие телом, изнутри, так, как будто «перебрасываетесь» в личное прошлое посредством машины времени. Этот способ разрешает прошлым ощущениям возвращаться и существовать в настоящем.

В качестве противовеса, для лишения тех или иных ощущений шанса возникнуть в настоящем, мозг использует обратный механизм. Вы можете использовать его осознанно, чтобы освободиться от негативных чувств из прошлого. Чтобы заблокировать какие-либо чувства, можно создать амнезию на ощущения, то есть помнить событие как происшедшее не с вами, а с кем-то похожим на вас. Глядя на себя в прошлом опыте как бы со стороны, человек теряет доступ к прошлым ощущениям. Такой метод запоминания событий полезен только для негативных переживаний. Для запоминания счастливых сексуальных ощущений он неприемлем.

Вспоминая весь процесс любовного акта как видеофильм, можно создать амнезию на чувства. Вы сможете видеть себя и любимого человека со стороны, вы сможе-

те слышать даже некоторые звуки, но ощущения будут полностью заблокированы в прошлом.

Таким образом, для того чтобы закрепить в памяти телесное чувство оргазма, чтобы «сфотографировать ощущение», запоминайте событие телом, эмоциями, энергетикой. Вы заметите, что такая совершенная память дает возможность, припоминая чувства, воскрешать их и до некоторой степени переживать вновь.

Для большего числа женщин чувство оргазма слишком удалено по сравнению с обычными ощущениями. Это значит, что движение в это состояние кажется им бесконтрольным и трудным. Многие мужчины часто проживают сексуальные эмоции и непосредственно оргазм слишком локально, неинтенсивно, неполноценно. Между тем в телесной памяти, как правило, всегда присутствует хоть одно стоящее сексуальное переживание, обычно всегда имеются в наличии сведения о том, как достигается сильный опыт. Это знание есть не что иное, как телесная память. Благодаря такой памяти можно осознавать собственное тело как умелое и компетентное в области чувств, острых ощущений и эмоций.

Обычно, когда люди с хроническими заболеваниями вспоминают или сообщают о физических страданиях, они отождествляют их с какой-либо частью тела. Головная боль для тех, кто мучается ею постоянно, воспринимается субъективно как часть головы. Больные органы для потенциального хроника никогда не осознаются как здоровые, они либо причиняют боль, либо их нет в ощущениях. Когда боль является частью тела, она становится хронической и «неизлечимой».

Тот же механизм будет вашим союзником, если здоровые ощущения станут вашим личным достоянием, так же как боль является собственностью хронически больных людей. Вы можете отождествлять себя со здоровыми ощущениями, а боль воспринимать как сиюминутную, функционально полезную для исцеления. Эта стра-

тегия — самоощущение, обеспечивающее состояние физического здоровья как состояние души, как суть человека.

Аналогичным образом стратегия «хронической» сверхчувствительности, эмоциональной насыщенности сексуальных отношений, творчества и взаимной сексуальной гармонии — это способность воспринимать собственное тело как носитель ощущения сексуальной успешности. Ощутите, какая часть тела сохранила впечатление о самых приятных переживаниях, возникших во время сексуального соприкосновения с любимым человеком из отдаленного прошлого или из настоящего. Помнят ли губы вкус поцелуев? Сохранили ли руки память о форме любимого тела? Помнит ли тело тепло физического и эмоционального слияния с любимой или с любимым? Какой частью тела вы ощущаете воспоминания острее всего?

Ощущения оргазма существенно приятнее, чем боль, но почему же наслаждения нередко воспринимаются как что-то отстраненное от тела, а боль — как то, что принадлежит ему? Пусть будет наоборот. Ощутите весь прошлый опыт сексуальных наслаждений через тело. Вспоминайте все возможные удовольствия физиологически, все неприятные ощущения от секса как сиюминутные, ситуативные, сигнализирующие о желательности изменений, развития, поиска новых путей для сексуальной самореализации. Сделайте сильные ощущения из прошлого сутью вашей сексуальности. Пропитайте их интенсивностью или их ароматом весь сексуальный опыт.

Упражнение 1. Психотехника для возрождения сексуальных переживаний

Цель: эта техника предназначена для того, чтобы открыть доступ к значимым ощущениям из прошлого.

Найдите в памяти одно из самых ярких сексуальных приключений или самый сильный опыт наслаждения. Постарайтесь, воссоздавая

событие, не вспоминать только лишь ощущения, возникшие в теле, но вспоминайте все ваше тело как целостно испытывающее те или иные ощущения. Вспоминайте телесной пластикой, динамично и эмоционально. Разбейте мысленно телесное воспоминание на несколько частей. Установите начало, продолжение, золотую середину, завершение вспоминаемого эмоционального и телесного события. Вспомните физиологически историю ощущений на каждом этапе: как динамично развивалось ощущение тепла, чувство сексуального напряжения, переживание остроты эмоций, ощущение наслаждения — восстановите все, что вы испытали.

Как менялась физиология мускульного напряжения и расслабления? Восстановите телесное чувство интенсивности переживаний: какие физические ощущения были самыми сильными? Попробуйте вспомнить, какая пластика, какие движения позволяли полнее погружаться в состояние удовольствия? Вспомните, в какие моменты, на каких стадиях чувства особенно обострялись? Какие эмоции предшествовали оргазму или другим сильным удовольствиям? Какое сильное ощущение возникло в начале состояния оргазма? Вспомните подробно, как динамично развивалось это ощущение: нарастало ли оно, ощущалось ли глубже или острее? Как физиологически вспоминается ощущение движения энергии оргазма на завершающей стадии? Что вы чувствовали после? Возобновлялась ли острота ощущений затем? Какие телесные чувства свободно возникали дальше?

Отвечая на эти вопросы, вы можете достроить и конкретизировать вашу карту для достижения удовольствий, так что ваши наслаждения станут в большей степени понятными, близкими и доступными.

Почему чувство оргазма кажется недоступным? Причина может таиться в том, что желаемые чувства предощущаются недостаточно конкретно и привлекательно.

Попробуйте сравнить состояние оргазма с другими сильными сексуальными удовольствиями. Постарайтесь мыслить телесно. Восстанавливайте всевозможные эротические приятные ощущения физически и физически сравнивайте их. Существуют ли признаки, благодаря которым вы телесно отличаете состояние оргазма от любых других ощущений или эмоций, возникающих в сексуальном акте? Какими участками тела может ощущаться оргазм? В каких зонах возникали когда-либо или могут возникать похожие на чувство оргазма ощущения?

Осознайте скрытые критерии остроты желаемых ощущений. Какими должны быть чувства, каким должно быть ваше состояние, какое качество эмоций решительным образом отличает состояние оргазма от всего остального набора ощущений и состояний, которые возникают во время любовного акта? Почувствуйте телесную компетентность в области предпочитаемых сексуальных ощущений оргазма.

Тот, кто не располагает конкретной целью путешествия, часто оказывается в ловушке случайных мест и событий. Любое приятное чувство можно вызвать намеренно или «довериться судьбе». Состояния сексуального удовольствия представляются бесконтрольными, случайными, если нет осязаемой потребности. Творческий разум обладает властью превосходить и достигать желаемого, телесный интеллект, в отличие от монотонности инстинктов, располагает возможностью сравнивать и выбирать.

Телесный интеллект тем выше, чем отчетливее телесная память, чем явственнее критерии осуществления истинных желаний. Тело вспоминает, раздумывает и фантазирует ощущениями. Тело мыслит вспоминаемыми состояниями и физиологическими грезами. Тело планирует предощущениями.

Войдите в собственное тело и позвольте себе думать, хотеть, предполагать чувствами. Секс нельзя запланировать, только используя слова или как видеоролик, чрезмерно многое будет упущено. Пробудите к жизни ваш телесный интеллект и позвольте себе созидательно творить будущее эротических ощущений. Почувствуйте свободу от греховной темноты инстинкта. Ощутите радость свободы выбора, интеллектуальное и физическое удовольствие от роскошного многообразия возможностей.

По каким признакам можно оценить состояние оргазма, интенсивность переживания? Тотальность, глубину оргазма? Ощущение эмоциональной близости, внутренней гармонии и глубокого взаимного доверия с партнером?

Если бы мужчины и женщины обладали способностью свободно меняться полом и сексуальными ролями и функциями, то, по всей вероятности, они могли бы быть существенно компетентнее в том, как доставить удовольствие друг другу. Используйте творческое воображение!

Чтобы прочесть мысли и узнать сокровенные желания партнера, вы должны мысленно вылететь из собственного тела и войти в его тело. Ощутите его эмоциональность изнутри, прочувствуйте его желания, ощутите ее или его оргазм. Если научиться качественно делать это, все изменится, возникнет новый уровень взаимности, другая компетентность.

Уметь создавать наслаждения для любимого человека — самая приятная форма власти. В какие состояния вы пожелали бы входить в будущем, занимаясь сексом с любимым человеком? Какое качество ощущений вы пожелали бы ему или ей? Создайте воображаемое представление, физиологическую грезу о том, в какие ощущения может погружаться ваш партнер, когда входит в состояние оргазма, занимаясь любовью. Ощутите в момент его острого удовольствия «его нервными клетками» собственную пластику, собственное тело. Используйте возможность тела фантазировать через ощущения, через физиологию.

Телесный разум содержит интуитивное представление об ощущениях людей противоположного пола. Вступая в эмоциональный и физический контакт с сексуальным партнером, вы благодаря телесному подсознательному разуму можете получить полноценное понимание того, что испытывает его тело. Глубина и достоверность такого телесного знания зависит от того, насколько эмоционально интимен, близок контакт с любимым человеком.

Постарайтесь понять, чего вы хотите для него. Лишь в его или в ее теле можно обнаружить, как ощущается ваша сексуальная эмоциональность снаружи. Только его

или ее нервами можно предпочесть желаемый секс для партнера. Только через его или ее физиологию можно прочувствовать точку глубокого интимного соприкосновения ваших и его желаний, которая обеспечит полную сексуальную гармонию.

Вы можете сформулировать желания, чтобы через какое-то время осознать, что они воплощаются. Таковы законы человеческой природы: чем совершеннее ваша карта, тем больше уверенности для достижения результата и тем больше ошеломляющих открытий на пути к себе.

Преобразуйте подсознательные нормы

Обычно первый оргазм и девочки и мальчики испытывают, занимаясь изучением собственного тела. Это здоровое и счастливое ощущение вполне логично становится одним из критериев физического счастья. При этом инфантильная норма силы и качества удовольствия подходит только для наслаждений, родственных мастурбации: то, что человек может испытать, узнавая себя и манипулируя собственным телом.

Почему нормальный секс у современных взрослых людей, несмотря на его изощренную «техничность», так часто однообразен, лишен зрелых эмоций и глубокой гармонии? Очевидно, что мотив «снять напряжение», «спустить пар» неадекватен для вступления в глубоко эмоциональный контакт, каковым является совершенный сексуальный акт. Нельзя достичь ощущения интимной глубины истинного секса, подлинной эмоциональной и духовной близости, руководствуясь потребностью в сексуальной разрядке. Расплата за отсутствие зрелых желаний — «мастурбация вдвоем», стремление удовлетворить физиологическую потребность получить удовольствие от манипуляции собственным телом в компании с партнером. Партнер может быть своеобразной живой куклой для осуществления этой потребности.

Все многообразие телесных техник (кроме психотехник), препаратов и других механических средств, обостряющих ощущения, направлено на получение инфантильного удовольствия, аналогичного мастурбации. Собственно, и физическое взаимодействие с партнером сводится к стремлению доставить такое же инфантильное удовольствие другому.

Многие женщины не против пожертвовать собой и побыть некоторые моменты во время сексуального акта в роли «куклы». «Если мужчина возбужден, он должен разрядиться», «Я сейчас не предощущаю оргазма, но подожду, пока он кончит». Мужчины согласны немного потерпеть, чтобы женщина успела «тоже кончить», «они не такие уж эгоисты», они «не спускают пар» в одиночестве, «женщина тоже должна получить разрядку»... Все эти проблемы связаны с тем, что чувство оргазма воспринимается как проявление физиологии.

Если же попробовать вырастить взаимоотношения с собственным телом, то изменится и отношение к партнеру. Любое ощущение физической радости глубоко эмоционально по природе, как эмоциональна и физическая любовь. Зрелый человек не нуждается в мастурбации, чтобы изменить состояние сознания, поскольку способен генерировать чувство комфорта, внутренней гармонии, удовольствия, физического счастья эмоционально. Каждый из нас либо идет к эмоциональной зрелости интуитивно, либо осознанно учится управлять чувствами, осознавать глубокие эмоции, усиливать и трансформировать их.

Любой из нас имеет в памяти целый каталог личных изобретений, направленных на то, как решить какие-либо психологические проблемы, изменить свое настроение, почувствовать себя лучше, войти в счастливое состояние, испытать вдохновение, наслаждение... Масса древних медитативных приемов и современных психотехник созданы именно для этого. Эти многочисленные

методы могут обучить управлять сферой эмоциональности, энергетикой, сознанием. Эти методы создают условия для глубоко интимной встречи с тайной собственной личности, с ее духовным проявлением в полном одиночестве.

Отношение к собственной сексуальности волей-неволей проецируется на партнера. Если мужчина или женщина нуждается в физиологической разрядке и прибегает к мастурбации, то и секс для них будет означать то же самое, подобную же мастурбацию с участием тела партнера и его физиологической механической активности.

Когда отношение к себе взрослеет и ощущение физического счастья сопровождается более сложными в психологическом плане взаимоотношениями с собой, то аналогичное по духу отношение возникает и к сексуальному партнеру. Это отношение не связано с манипуляцией телом партнера или собственным, это не связано с развитием механической техники доведения друг друга до оргазма. Эмоционально зрелый уровень взаимоотношений между любовниками предполагает глубокое интимное соприкосновение на уровне чувств, энергетики, на уровне их духовного воссоединения.

Ощущение оргазма во время «мастурбации вдвоем» и чувство оргазма, возникающее в момент эмоционального сближения, отличаются совершенно. Механический секс может привести к одновременному оргазму для обоих партнеров, это дело техники, но энергетика, удовольствие будет иметь примитивное качество, она, скорее всего, будет обращена на себя, такого рода оргазм такой же незрелый, как и у детей во время мастурбации.

Чувство оргазма, возникающее, когда любовники наслаждаются совершенной интимностью отношений, используя физическое соприкосновение исключительно как проводник для эмоций, — это единое энергетическое событие для обоих партнеров. Состояние оргазма наступает не одновременно, это происходит как нераздельное

энергетическое явление, которое создается между ними благодаря совершенству их чувственного слияния.

Таким образом, детское сексуальное удовольствие от процесса познания собственного тела не может быть нормой для зрелых сексуальных отношений, как не может быть нормой эмоционального наслаждения и сексуальная разрядка в результате механического секса. Эти нормы заниженные и незрелые, кроме того, эффективно заниматься мастурбацией вдвоем, действительно, очень трудно.

Чувство оргазма — это невероятно сложная эмоция. То, что можно испытать механически, слишком примитивно, слишком плоско по сравнению с духовным переживанием оргазма, возникающим в момент совершенного эмоционального контакта.

Человеческая психика так странно устроена, что если найдено простое и эффективное решение, то мозг непременно сделает это решение стереотипом поведения. Изведав простое и доступное удовольствие, человек стремится испытать его вновь. К счастью, иногда любопытство заставляет искать большего. Все подвержено эволюции. То, что прелестно для малыша, неуместно для взрослого. То, что в прежней жизни казалось нормой, имеет свойство безвозвратно уходить, устаревать, изменяться, совершенствоваться. Развивается эмоциональность каждого из нас, и развивается мир людей в целом. Эмоциональность современного человека существенно богаче, ярче, насыщеннее, чем, например, в начале прошлого столетия. Эмоциональность развивается, развиваются чувства, развиваются желания. Интеллект проникает в область ощущений, чтобы превратить интуитивное, случайное в умение, в искусство.

Несомненно, сексуальная чувственность, сама красота и глубина эмоционального переживания оргазма нуждается в новых эталонах. Механический секс просто нелеп, как порнографические фильмы, с их безмозглой

монотонной физиологичностью и отсутствием духа, в соизмерении с настоящим искусством. Примените к себе наилучшие эталоны. То, что можно испытать без намеренного развития природных способностей, — это лишь малая доля возможностей.

Считается, что тот или иной сексуальный опыт возникает сам по себе, независимо от отношения к нему. Но, как правило, качество сексуальных удовольствий, эмоций, оргазмов соответствует подсознательным ожиданиям. Чужое мнение и общеустановленные нормы имеют гипнотическое влияние. То качество, которое люди специально предвосхищают или случайно приписывают этому состоянию, обычно сбывается.

Существует норма по умолчанию, что состояние оргазма должно быть достаточно интенсивным и коротким, как яркий всплеск острого наслаждения в области половых органов. Это качество ощущений как бы задано, запрограммировано чужими представлениями. Вы можете расширить диапазон «требований» по отношению к творческому разуму тела. Предвосхитите другие оргазмы: глубокие, тотальные, бесконечно продолжительные, ошеломляющие, абсолютные!..

Отвергайте общепринятое врачебно-анатомическое представление об оргазмах. Никто не рассматривает, например, смех с точки зрения физиологической локализации приятных ощущений и анатомического строения «органов смеха». У вас не может возникнуть комплекса неполноценности, если вам далеко не всегда весело, вы не используете каждый раз одну и ту же шутку, чтобы рассмешить партнера, у вас нет единственно верного сценария для доведения себя и вашего друга или подруги до состояния смеха. Оргазм — это такое же коммуникативное удовольствие, как и смех. Оргазм — это эмоция! Решительное отличие состоит лишь в том, что это эмоциональное состояние протекает в глубоком эротическом трансе и преимущественно через телесные ощущения.

Оргазм обычно слишком плохо осознается, чтобы осмысленно управлять им. Карта для путешествия в желаемое состояние недостаточно точна, поэтому состояние недоступно, удалено по сравнению с другими переживаниями. Чтобы мастерски управлять сексуальными эмоциями, необходимо, прежде всего, осознавать признаки, по которым вы определите желаемое качество ощущений.

Какими эталонами вы руководствуетесь, когда занимаетесь любовью? Какие эмоции вы хотели бы вызывать у любимого человека и переживать сами? Укажите место на карте!

Знаете ли вы, чего хотите? Возможно, ваши телесные представления о желаемых состояниях для себя и партнера слишком смутные, неявные, неопределенные — и результат соответственный. Вы можете получить только то, что намереваетесь, хотя бы подсознательно.

Состояние оргазма (как и любое другое состояние) задано по умолчанию, потому что в подсознательном разуме существует норма. Эта норма есть набор «правильных», «нормальных», «желаемых» сексуальных ощущений. Пожалуйста, примите на веру, что ваша предыдущая норма не задана ни Богом, ни природой. Вы можете задать новую подсознательную телесную «норму».

Наслаждаясь сексом, вы приписываете себе и партнеру те или иные «нормальные», с вашей точки зрения, возможности. Но скорее всего и вы, и партнер способны на большее. Вы можете говорить с партнером на одном языке и думать, что хорошо знаете его, но и слова не всегда полноценно описывают желаемый результат. Например, ваш партнер хотел бы получать наслаждение, но сексуальное наслаждение иногда может подсознательно кодироваться его телом как сходное со вкусом меда, а в других случаях походить на яркий вкус лимона или ассоциироваться с острым вкусом сладкого перца или болгарских маринованных огурчиков... Возможно, вы заблуждаетесь? В каком качестве наслаждений он или она

нуждается? Вы знаете об этом? В каком качестве сексуальных наслаждений нуждаетесь вы сами?

Упражнение 2. Психотехника для моделирования желаемого качества сексуальных переживаний

Цель: эта техника позволит направить творческое воображение вашего тела на достижение нового качества сексуальных наслаждений.

Попробуйте ответить на следующие вопросы:

1. Какие сексуальные наслаждения вы хотели бы испытывать с любимым человеком?
2. По каким важным признакам вы осознаете, что достигли успеха в области наслаждений?

Сделайте свой выбор из списка.

Оргазм должен быть:

- 1) интенсивным (обладать силой, яркостью);
- 2) эмоциональным (целым букетом наслаждений и эмоций);
- 3) тотальным (обширным, глубоким, океаническим);
- 4) длительным (продолжительным, долгим, бесконечным, непрерывным);
- 5) конгруэнтным (уместным, значимым, правильным, взаимным; конгруэнтность — это внутреннее согласие со своим состоянием, согласие с партнером, внутренняя гармония);
- 6) гениальным (изумительным, сверхновым, необычным, чудесным, магическим)?

Расставьте предполагаемые признаки желаемого состояния оргазма в порядке значимости. Самый важный признак сделайте первым, следующий по важности вторым, менее важный третьим и т. д.

Используйте телесное воображение. Войдите в творческое состояние и создайте несколько сексуальных фантазий, несколько физиологических грез. Пусть в одной из таких фантазий преобладают интенсивные наслаждения; в другой — вы погружаетесь в свои ощущения тотально; в третьей физиологической фантазии вы, занимаясь любовью, достигли необыкновенного чувства гармонии и эмоциональной близости с любимым человеком; в четвертой чувственной фантазии представьте, что ваше состояние оргазма продолжается

немного дольше, чем обычно, или значительно дольше; в пятой фантазии представьте свои оргазмы как ярчайшие, фантастически красивые осязаемые эмоции, представьте все свои сексуальные прикосновения и движения как проводники для передачи эмоций.

В последней телесной фантазии создайте воображаемый физиологический опыт гениального сверхоргазма, фантастической сверхчувствительности к любимому человеку, чудесного, изумительного любовного опыта.

Воспользуйтесь телесным интеллектом.

Примитивизм инстинктивных потребностей исключает любое телесное творчество: исключает физиологические мечты, чувственные идеи, телесные оценки и выбор новых состояний. Сила телесного интеллекта заключается в способности оценивать предполагаемые переживания и выбирать желаемое качество ощущений. Телесная интеллектуальность родственна музыкальному таланту и профессионализму. Хороший слух аналогичен повышенной восприимчивости и способности дифференцировать и оценивать все многообразие ощущений. Virtuозное музыкальное исполнение сходно по духу с физиологической способностью генерировать те или иные ощущения, эмоции, энергетику в сексуальном контакте.

Отсутствие прирожденного музыкального слуха легко преодолевается с помощью целенаправленной тренировки аудиальных способностей слышать и различать количество звуков в аккорде, лад, тональность, рисунок мелодии, смену гармоний и многое другое. Высокая, почти экстрасенсорная телесная коммуникативная восприимчивость, обеспечивающая талант в сексуальных отношениях, редко бывает врожденной. Практически все человеческие способности нуждаются в развитии. Умение чувствовать остро и тонко достигается легко, достаточно ощутить привлекательность этой задачи; достаточно целенаправленных упражнений. То же имеет отношение и к «virtuозному исполнению» «музыки» сексуальных наслаждений.

Истинный музыкальный талант дает возможность его обладателю думать звуками, вспоминать, конструировать всевозможного вида сочетания звуков, творить, изобретать музыку. Телесный интеллект — это некая трансформация силы и подлинности инстинктов в другое, эволюционно более высокое качество. Эта эволюция заключается в том, что тело учится чувствовать тонко, дифференцированно и целенаправленно. Тело вспоминает и планирует ощущения. Тело оценивает и изобретает новые чувства, «сочиняет и исполняет новую музыку».

Музыкальные способности предполагают подсознательное умение любого настоящего исполнителя и композитора сначала намеренно, а затем подсознательно отличать «плохое» от «хорошего»; на первых порах осознанно, а затем интуитивно распознавать фальшивое и гармоничное; поначалу осмысленно, а затем безотчетно следовать законам музыкальной гармонии. Телесный интеллект — это некая интуиция, искусственно созданная через осознанную тренировку. Для того чтобы он появился, нужно научиться запоминать, фантазировать и выбирать качество предполагаемых ощущений, чтобы затем генерировать высочайшее качество эмоций и ощущений легко, естественно и интуитивно.

Научите ваше тело выбирать привлекательные ощущения и планировать их осуществление. Совершенствование в любом искусстве связано с развитием привлекательных задач, с эволюцией критериев, предъявляемых к процессу и результатам творчества. Чем интереснее, сложнее и отчетливее обозначены признаки достижения желаемого результата, чем увлекательнее процесс, тем качественнее, лучше все будет получаться. Вся человеческая жизнь тем совершеннее, чем больше мотивирующих критериев, которыми подсознательно человек руководствуется, чтобы жить так, как хочет.

В подсознании существует целый набор мотивирующих признаков, благодаря которым мы интуитивно выбираем, что чувствовать и что делать, чему соответствовать в тот или иной момент. Эти мотивирующие признаки действуют на подсознание как реклама, приводящая в движение процесс эволюции. Отсутствие привлекательных идей для телесного разума отупляет его.

Если вы не мотивированы, мозг будет лениться предоставлять яркий и сильный опыт наслаждений. Если вы не мотивированы, ваша энергетика, ваши эмоции будут недостаточно интенсивными, яркими, свежими, целенаправленными, чтобы транслировать их партнеру, чтобы доставить ему или ей желаемое наслаждение.

Поэтому примените следующую психотехнику. Используя ее, вы можете создать мощную подсознательную мотивацию, обеспечивающую достижение желаемого сексуального опыта удовольствий в будущем.

Упражнение 3. Психотехника создания подсознательной готовности для достижения яркого опыта любовных наслаждений

Цель: благодаря этой технике можно научиться выбирать качество желаемых оргастичных переживаний и предощущать уверенное их достижение.

Создайте символическую телесную фантазию для каждого качества оргазма.

Представьте ощущение оргазма как энергетическое предощущение ярчайшей вспышки, или цветного фейерверка, или цветного фонтана, или искрения бенгальских огней...

Живое, яркое, привлекательное предощущение следует создавать с закрытыми глазами, через физиологические грезы, поверхностью кожи или глубокой внутренней частью собственного тела на вдохе, задерживая дыхание.

Итак, войдите в состояние спокойствия и внутренней тишины. Закройте глаза и вообразите, что можете предощущать какие-то внутренние энергетические явления или сновидения.

1. Интенсивность.

Фантазируйте телом, на вдохе создайте воображаемое предощущение мощной энергетической вспышки, или цветного фейерверка, или ярчайшего искрения в области половых органов, по поверхности тела вверх, по позвоночнику вверх, обширно по поверхности тела, обширно внутри тела. Формируйте энергетическое предощущение интенсивности состояния оргазма именно на вдохе.

Создайте это предощущение телом чуть выше той зоны, в которой вы хотите испытать чувство оргазма: чуть выше области половых органов, внутри тела, чуть выше той зоны, где хотите создать желаемые ощущения, так что вхождение в желаемое состояние на вдохе и движение к желаемым эмоциям и ощущениям с каждым новым вдохом будет напоминать постепенный подъем.

2. Тотальность.

На вдохе создайте символическое предощущение расширения и глубины оргазма. Обычно оргазм локализуется в области половых органов. Пожелайте себе океанического переживания оргазма.

На вдохе вообразите через физиологию символически энергетическое предощущение оргазма, как чувство, которое захватывает вас тотально. Это можно предощутить поверхностью кожи и внутренней частью тела как цепную световую взрывную реакцию, или как медленное растекание интенсивного света, или как мощный цветной искрящийся фонтан (от половых органов по позвоночнику через голову, или от половых органов по внутренней части тела через сердце, или от половых органов по поверхности тела вверх и т. п.).

На вдохе предощутите все яркое, цветное, движение света, символизирующее океаническое переживание оргазма, чуть выше той части, где начинаются ощущения оргазма, и затем чуть выше тех зон, куда оргазм должен распространяться. Предощутите чувство оргазма вокруг тела и над головой.

3. Длительность, непрерывность.

Измените свои стереотипы относительно продолжительности состояния оргазма. Пожелайте себе длительное и глубокое погружение. Создайте энергетическое предощущение «долгоиграющего» оргазма. На вдохе поверхностью или внутренней частью тела создайте воображаемое энергетическое предощущение долговременного, бесконечно продолжительного оргазма.

Это можно предощутить на вдохе как очень медленный световой взрыв (как замедленные съемки), или как волнообразно возникающую ярчайшую световую волну, которая то уменьшается, то нарастает с новой силой, или как мощное непрерывное энергетическое свечение, в котором вы могли бы пребывать бесконечно и как бы плыть.

Представьте предощущения на вдохе чуть-чуть выше той зоны, где хотите запрограммировать новые ощущения.

4. Богатство наслаждения (фантастическая красота эмоций, степень удовольствия, богатство физических ощущений счастья).

На вдохе создайте энергетическое предощущение оргазма как фантастически красивого чувства.

На вдохе создайте энергетическое предчувствие оргазма поверхностью кожи и внутренней частью тела: спектральное свечение, или калейдоскопическая игра светоносных красок, или кристаллическое замедленное свечение (похоже на кристаллы снега), или маслянистое радужное свечение (как мыльные пузыри), или распускающиеся бутоны цветов, или объемное свечение огня, или цветные фонтаны, или структурированные цветные бенгальские огни...

Создайте светоносное энергетическое предощущение и поместите его чуть выше зоны обычной локализации оргазма и перед зонами, где локализуются самые интенсивные переживания любовных эмоций.

5. Гениальность (потребность в новизне состояния, желание достигать состояния свержоргазма, нетривиальные переживания).

В физиологических грезах создайте предощущение оргазма как предчувствие внутреннего волшебства, телесное предвосхищение чудесного внутреннего события.

Окружите ожидаемое светоносное предощущение оргазма таинственным праздничным мерцающим светом. Создайте вокруг каждого предощущения ауру манящего мерцающего трепета. Создайте телесное ожидание тайны.

Чуть выше зоны локализации оргазма на вдохе создайте таинственное трепетное свечение или магический звон (тело любимого человека тогда будет восприниматься как источник трепетных чувств, чудесных сверхновых наслаждений).

6. Конгруэнтность (уместность, значимость, правильность, взаимность; конгруэнтность — это внутреннее согласие со своим состоянием, согласие с партнером, внутренняя гармония).

На внутреннем экране создайте предощущение оргазма как предчувствие эмоционального события, протекающего одновременно и для партнера, и для вас. На вдохе создайте предощущение единого для вас и для партнера свечения, радужного интенсивного искрения, ритмичных цветных вспышек, создайте светоносное предчувствие единого ритма, единого дыхания, единой волны.

Занимаясь любовью, не следует анализировать состояние, думать о чем-либо, модель должна работать совершенно подсознательно. Вы можете лишь, как маг, желать и интенсивно концентрироваться на исполнении желания на вдохе и глубоко погружаться в наслаждение на выдохе.

Глава 2 Энергия оргазма

Осязаемый свет эмоций

Оргазм — это энергетическое явление или, скорее, это самый острый момент энергетического явления, возникающего между любящими партнерами во время их глубокого эмоционального и физического контакта. Обычное восприятие схватывает только наиболее критические переживания энергетического взаимодействия. Для того чтобы почувствовать все, надо обладать «более тонким слухом», экстрасенсорной восприимчивостью.

Если партнеры способны ощущать лишь сильное, грубое физическое или эмоциональное воздействие друг на друга, то оргастическое наслаждение переживается ими только в момент его пика, то есть оргазм они чувствуют как энергетический всплеск или взрыв изнутри. Но, обладая высокой, экстраординарной чувствительностью, любовники ощущают не только острое, вершину оргазма, но и весь объем оргастического наслаждения. Они переживают чувство оргазма как непрерывную долговременную энергетическую волну, которая в особые моменты достигает высочайшей интенсивности, спадает и нарастает вновь. Попробуйте использовать способность чувствовать полнее, начните ощущать более тонко.

Телесная память обладает невероятной способностью восстанавливать те подробности, уточненные детали прошлого сексуального энергетического опыта, которые на момент переживания не осознавались. Позвольте вашему телу вспомнить не только пиковые моменты

оргазма, но и все другие мимолетные удовольствия, энергетические взлеты и свободное парение. Почувствуйте целостность энергетического переживания, вспоминайте чувство оргазма как ярчайшее проявление непрерывной волны ощущений взаимного удовольствия.

Самый простой способ воспринимать энергетику, которая генерируется в сексуальном соприкосновении между вами и партнером, — ощущать эмоциональность как живое тепло, излучаемое телом партнера и собственным телом. Почувствуйте материальность этого проявления эмоций. Постарайтесь ощутить более тонкие качественные особенности этой энергии. Осознайте высокие, едва заметные вибрации в энергетике партнера и в собственной энергии. Настройте нервные клетки на чуткое осязание непрерывного, изменчивого движения теплой энергии взаимного наслаждения. В идеале это движение должно ощущаться вами не только как тепло, но и как интенсивное энергетическое сияние или как насыщенное движение цвета внутри или на поверхности тела.

Постарайтесь вспомнить нервными окончаниями хотя бы искру, сверкнувшую в момент интенсивного удовольствия, и ее яркость и цвет. Вспомните физиологией осязаемый свет оргазма, исходящий от любимого человека. Используя физиологические грезы, попробуйте генерировать усиление чувства энергетического света, почувствуйте его движение как мощный цветной сияющий поток.

Упражнение 4. Психотехника для формирования сверхчувствительного отношения к эмоциональной энергетике сексуальных наслаждений

Цель: научить телесный интеллект обостренной восприимчивости, подготовить почву для развития экстраординарной чувствительности.

Восстановите в памяти один из собственных ярких опытов сильных счастливых эмоций или состояния оргазма, попробуйте пред-

ставить свои ощущения этого переживания в виде энергетического явления.

Что есть энергетика оргазма для вас (аромат, тепло, поток света, цветные вспышки...)?

Установите, какой вкус у оргазма (сладкий, соленый, острый, кислый; вкус меда, родниковой воды, ананаса и т. д.), какой аромат?

Ощутите оргазм как энергетический поток. Эта энергетика осязаема? Есть ли у нее давление, температура, в какой части тела она локализуется, как глубоко локализуется, как широко распространяется?

Что это для вас? Горячий взрыв? Ритмичные вибрации? Энергетическое плавление?

Как представляется энергия оргазма: как текущий свет, вспышка, поток насыщенный яркими цветами, цветной фонтан, фейерверк, искрение?..

Каковы ваши сексуальные эмоции в моменты настоящей близости? Насколько реально ощущается вами энергетика эмоций, проживаемых в самом глубоком эмоциональном контакте: как тепло, как цветной яркий свет, как аромат?

Какая энергия содержится в любящих прикосновениях, в сексуальных движениях: тепло, вибрации, искрение, свет, сладкий аромат, сладкий вкус, острый вкус?..

Вспомните, как ощущается это энергетическое явление в собственном теле, вокруг тела, вне тела, приходящее извне?

Как ощущается вами ваше внутреннее энергетическое пространство?

Создайте ощущения, внутреннее осязаемое сновидение эмоциональной энергетике партнера «из его тела». Ощутите, создайте осязаемое сновидение его энергетического, эмоционального пространства его нервными клетками.

Сила любви. Острота эмоций. Интенсивность оргазма

Случается, что женщина любит мужчину, но в моменты физической близости ее ощущения, осязаемые чувства слишком бедны. Иногда любовь обращается в призрак.

Можно говорить, думать о любви как о ценности лишь на ментальном уровне, но не чувствовать, не осязать ее нервными клетками. Тем не менее на уровне тонких ощущений любовь совершенно материальна. Многие не могут получать истинного удовольствия, занимаясь сексом, потому что диапазон их ощущений недостаточно широк. Их нервные клетки недостаточно чутки и внимательны для того, чтобы чувствовать тонкие энергии эмоционального проявления любви.

Действительно, чтобы ощутить материальность любви, исходящей от сексуального партнера, нужна почти экстрасенсорная восприимчивость. Почувствуйте любовь, включите «более тонкий слух», ощутите энергию партнера. Почувствуйте собственную энергетическую эмоциональность любви. Вспомните это чувство через сердечную физиологию.

Осознайте ощущение **любви** как эмоциональное переживание. Восстановите в памяти самый сильный сексуальный опыт острого эмоционального переживания **чувства любви** к партнеру. Вспомните через телесные ощущения это переживание как энергетическое событие. Какое качество энергии свидетельствует о **силе любви**: тепло, ток, тонкие энергетические вибрации, энергетика как свет, интенсивный аромат?.. В какой части тела локализуется это чувство? Как обострить, интенсифицировать внутреннее ощущение любви?

Умеете ли вы тонко дифференцировать, различать осязаемое качество похожих, но неодинаковых эмоций? Чем любовь отличается от нежности? Какое особое качество содержит эмоциональная энергетика нежности?

Как энергетически ощущается **чувство нежности**: проникающая, текучая энергия или трепетная вибрирующая энергия, теплая энергия, соленая или сладкая энергия, цветная, светлая энергия? В какой части собственного тела вы осознаете источник вашей нежности? Припомните через физиологию моменты **острого пере-**

живания нежности. Существует ли какой-то порог остроты этого чувства?

Осознайте, что значит «ласково», что значит ласковое прикосновение. Воссоздайте в телесной памяти **острое переживание ласки.** Как почувствовать остроту этой эмоции, ощущая ее как материальную энергетiku (текучая, проникающая энергия, теплая энергия, вибрирующая энергия, многоцветная энергия, сладкая энергия...)? В какой части тела вы чувствуете источник острого переживания ласки по отношению к партнеру?

Припомните самое **интенсивное переживание страсти.** Какое качество присуще энергии страсти (горячая, обжигающая энергия; острая на вкус энергия, опьяняющая, терпкая, как вино; яркая, искристая, цветная; ритмичная...)? Какой частью тела ощущается средоточие страсти?

Вспомните через физиологию момент **обостренного ощущения трепета** по отношению к любимому человеку. Ощутите его энергетически: как горячий ток, как тончайшие энергетические вибрации, как искрение или мерцание света, как трепетный ритм или звон...

Воссоздайте в памяти одно из самых ярких **ощущений оргазма.** Постарайтесь почувствовать, какая эмоция лежит в основе этого состояния: доверие, нежность, ласка, радость, любовь, страсть... Что есть оргазм? Острейшее проявление радости, так что вы можете чувствовать ее физически? Ощущение бесконечной нежности? Или это чувство абсолютного доверия?

Любая эмоция может быть более или менее интенсивной. Представления о том, какими должны быть сексуальные эмоции, для каждого из нас индивидуальны. Каждый человек имеет субъективные нормы относительно степени интенсивности, относительно остроты ощущений. Оргазм может осознаваться как ощущение обостренной нежности, или трепета, или страсти, или любви... Каким образом вы смогли бы дифференцировать переход от острого ощущения физической радости

к чувству оргазма? Оргазм острее, чем чувство радости? Или обширнее? Или глубже?

Определите верхний и нижний порог интенсивности оргастических ощущений, эмоций. Какова минимальная интенсивность состояния оргазма, чтобы считать его таковым? Постарайтесь вспомнить физиологически самый слабый уровень оргастического удовольствия. Установите предел, за которым оргазм уже перестанет быть оргазмом. Случается, что в течение жизни эта норма меняется. Женщина может относить некое ощущение к переживанию оргазма, но через какое-то время, изведав более острые и глубокие сексуальные удовольствия, установить другие критерии и, вспоминая об опыте переживания оргазма в прошлом, это состояние оргазмом уже не называть.

Постарайтесь вспомнить телом некие сексуальные удовольствия, которые могут ощущаться как наименьшее проявление оргазма. В какой части тела, кроме половых органов, эти ощущения припоминаются? Постарайтесь реставрировать в телесной памяти ощущения чуть слабее оргазма, но излучаемые телом обширнее или всецело.

Некоторые люди могут испытывать удовольствие очень и очень интенсивно, но ошеломляющее по яркости ощущение будто бы сконцентрировано в одной точке. У других сексуальное переживание оргазма может быть слабее по интенсивности, но ощущаться телом полнее, обширнее: эмоциональная энергетика наслаждения как бы рассеивается по телу. Безусловно, лучше всего одновременно переживать состояние оргазма и тотально, и интенсивно.

Интенсивность оргазма — это некое событие, проживаемое во времени. Чувство оргазма — это почти всегда крещендо, всегда возрастание остроты чувства от слабых ощущений к насыщенным. Этот процесс можно сравнить с разгорающимся фейерверком, процессом эмоци-

онального разогревания до точки кипения или с термоядерной реакцией звезд при достижении в их недрах предельной плотности и температуры.

Короткий эмоциональный взрыв — это нарастающая сила ощущений и короткая вспышка. Долгое взрывное излучение звезды — это как вскипающая изнутри взрывная острота чувств и непрерывное горение оргазма, полнообразное оргастическое сияние, то вспыхивающее, то затухающее, то расцветающее с новой интенсивностью. Эмоции, чувства становятся управляемыми, когда мы делаем их разумными, вернее, верим в то, что они разумны.

Постарайтесь вспоминать через физиологию сексуальные эмоции и переживания как ощущения, которые говорят с вами на языке интенсивности, которые общаются на этом языке с любимым человеком, чтобы через то или иное проявление интенсивности эмоций, энергетически выразить подсознательное, интуитивное отношение к партнеру.

Припомните физически, как ваше чувство оргазма усиливалось. Зафиксируйте в телесной памяти ощущение оргастического крещендо. Вспомните физиологически острейшее оргастическое усиление. Установите верхний порог остроты переживания своего оргазма. Зарегистрируйте во внутренних представлениях максимально возможную остроту переживания. Предошутите телом запредельные, слишком интенсивные ощущения, чрезвычайная острота которых как слишком сильный свет, который уже ослепляет, как острота, уже притупляющая качество ощущений.

Попробуйте «войти» в тело любимого человека, чтобы вспоминать и грезить, загадывать желания его физиологии. Определите, какие переживания в сексуальном опыте партнера ощущаются как самые важные. Ощутите через его физиологию, в какой части его тела локалируются острейшие ощущения, где и как интенсифициру-

ются взрывные сексуальные эмоции. Прочувствуйте его физиологической памятью опыт слабого, разряженного ощущения оргазма. Переживите «в его физиологии» чувства наименьшей интенсивности ощущения оргазма и интуитивно проживите эту эмоцию как язык его тела. «Испытайте» то или иное проявление интенсивности его оргазма, его эмоциональной энергетики.

Зарегистрируйте в «его теле», «его телесным сознанием» верхний и нижний предел интенсивности: с какого наименьшего усиления энергетики начинается чувство оргазма и, напротив, с какой максимальной остротой можно его пережить. «Ощутите через тело партнера» его порог наибольшей интенсивности, возможно, он значительно отличается от вашего. Откройте это ощущение и испытайте его. Найдите подобный опыт среди собственных сексуальных переживаний. Пользуясь телесным разумом, установите оптимальный уровень остроты ощущений для себя.

«В теле партнера» найдите наилучший уровень интенсивности эмоций и остроты физических ощущений для него. Какими бы могли быть ваши с ним ощущения, движения, темп, ритм, если бы вы стремились к единой интенсивности оргазмов? Предвосхитите физически переживание единого движения эмоциональной энергетики, единую устремленность любовных соприкосновений и нераздельность взрывного усиления энергетики, абсолютную взаимность наслаждений в состоянии оргазма.

Интенсивность, острота эмоционального физического переживания является универсальным эталоном качества оргазма.

Существует несколько универсальных способов проживать и ощущать оргазм как интенсивный. Испытайте в воображении все потенциальные способы. Используйте следующую технику для того, чтобы создать изобилие возможностей для внутреннего выбора.

Упражнение 5. Психотехника творческого моделирования интенсивного проживания любовных эмоций и состояния оргазма

Цель: обучить телесный интеллект физиологически грезить, генерировать сверхновые состояния по универсальной «партитуре», создавать сверхновые ощущения интенсивности оргазма.

Предельно используйте воображение, чтобы «испытать» каждый из описанных в этой технике типов интенсивного оргазма. В состоянии творческого транса проживите в сексуальных фантазиях последовательно все детали каждого типа интенсивного оргазма в собственном теле и «в теле партнера».

Используйте воображение максимально, чтобы ощущать и своими, и «нервными клетками» партнера, проживать и в собственном и «в его теле» то или иное качество интенсивности.

Вероятно, что-то будет предощущать легче и увлекательнее, что-то сложнее. Представьте, что этот опыт уже есть у вас, зафиксируйте самые яркие особенности этого переживания. Что мог бы принести такой опыт? Используйте телесный интеллект для того, чтобы сравнить собственный опыт с моделируемым и выбрать модель, родственную вашему опыту. Ощутите через физиологические грезы «каждое созвучие», «каждое сочетание гармоний», «каждый рисунок мелодии» и «каждый полутон» состояния. Предложите телесному разуму использовать готовую «партитуру» для моделирования и исполнения новых ощущений.

1-й способ: острота + сила + яркость.

1. Ощутите интенсивность оргазма как нарастающую остроту аромата или вкуса до взрыва вкуса.

Интенсивность энергетики оргазма можно испытать как нарастающую яркость, остроту аромата или вкуса до взрыва. Какой конкретно аромат или вкус? Сладкий, соленый, кислый, терпкий, острый и т. д. Найдите самый привлекательный вкус или аромат, установите степень его желаемой остроты.

«В теле партнера» ощутите вкус или аромат его оргазма, установите степень желаемой остроты вкуса или аромата для него.

2. Ощутите энергетику оргазма как нарастающую густоту и силу внутренних энергетических потоков до критической точки давления (плотности энергии) и энергетического взрыва.

Установите желаемую силу осязаемого давления энергетических потоков (они могут ощущаться как густые или плотные либо это энергетика, которая с силой сжимается до взрыва). Установите желаемую силу взрыва.

Проживите ощущения сексуального партнера, почувствуйте его нервными клетками максимальную силу давления осязаемой энергии и максимальную силу энергетического взрыва.

3. Ощутите оргазм как фантастически яркий свет.

Интенсивность переживания оргазма можно ощутить как нарастающую яркую вспышку или взрыв, как нарастающее свечение и нарастающую интенсивность света. Найдите желаемую степень интенсивности свечения для оргазма.

«В теле любимого человека» ощутите желаемую для него степень яркости свечения оргазма.

2-й способ: вибрации + искрение + ритм.

1. Проживите интенсивность оргазма как нарастающую пронизывающую волну энергетической вибрации.

Ощутите интенсивность как горячую энергетическую вибрацию, которая вызывает острое удовольствие (это сходно с электрическим напряжением и разрядами). Ощутите остроту желаемых вибраций. Ощутите зоны, где разряды будут остро пронизывать тело. Ощутите нервными клетками сексуального партнера его энергетическое напряжение и энергетические разряды, его вибрирующую энергию в состоянии оргазма.

2. Интенсивность оргазма можно увидеть через ощущения как ярчайшее искрение энергии.

Ощутите интенсивность оргазма как яркое энергетическое мерцание, как искрение бенгальских огней, как нарастающее феерическое ритмическое цветное искре-

ние. Установите степень искрения энергии оргазма для себя. Ощутите это собственным телом и через нервные клетки любимой или любимого.

3. Интенсивность оргазма можно ощутить как нарастающий ритм.

Интенсивность энергетических потоков в состоянии оргазма можно ощутить как нарастающую интенсивность или качество ритма. Прочувствуйте оргазм как ритм, оцените темп, силу ударов, количество звуков. Интенсифицируйте возможный оргазм, обратите внимание, как изменится темп, громкость, сила удара для вас. Проживите оргазм как ритм в теле сексуального партнера. Синхронизируйте собственный ритм с его ритмом. Создайте хорошую сексуальную фантазию, как изменятся ваши ощущения.

3-й способ: горячая волна + горячий цветной свет + горячий мажор.

1. Ощутите интенсивность оргазма как горячий расплавляющий энергетический поток.

Ощутите критическую точку нагревания вашей энергии, за которой наступает плавление. Ощутите такую точку нервными клетками любимой или любимого, ощутите его плавление, его степень остроты удовольствия. Представьте, как протекали бы ваши сексуальные отношения, если бы вы стремились к единой точке плавления.

2. Ощутите интенсивный оргазм как горячий плавящий насыщенный цветной свет. Это горячий зеленый или горячий красный.

Проживите интенсивность оргазма как движение яркой цветной энергии, цвет теплый, густой, насыщенный, глубокий, текущий непрерывно. Какой цвет энергии характерен для самого интенсивного оргазма? В энергетическом теле партнера испытайте его критическую точку интенсивности цвета, за которой происходит плавление или цветной взрыв.

3. Ощутите интенсивность оргазма как насыщенное горячее мажорное звучание.

Превратите горячее ощущение оргазма в мажорное звучание внутренней музыки. Ощутите нервными клетками любимого человека его горячий оргазм и превратите его в мажорное звучание. Создайте сильную фантазию, будто звучание ваших состояний сливается в единый аккорд или мелодию. Как изменились бы ваши сексуальные отношения, если бы стремились к гармоничному слиянию состояний?

4-й способ: вкус свежести + освежающий холод + холодный цветной свет + холодный мажор.

1. Ощущение интенсивного оргазма сравнимо с острым вкусом свежести. Ощутите свой оргазм как острый вкус свежести.

2. Ощутите интенсивность оргазма как острый ледяной холод. Возможно, это ощущение имеет застывшую кристаллическую структуру или холодная энергия движется как непрерывный поток. Почувствуйте что-то подобное нервными клетками партнера. Создайте воображаемое предощущение, каким образом вы могли бы обмениваться энергетикой, занимаясь любовью, если бы стремились к единому ледяному ощущению оргазма.

3. Интенсивность оргазма можно переживать как интенсивное холодное насыщенное свечение: ледяной синий, ледяной белый, свежий алый, холодный серебристый цвет.

Какой цвет энергии соответствует самому острому ощущению оргазма? В энергетическом теле партнера найдите его цвет.

4. Превратите ощущение ледяного оргазма в мажорное свежее звучание.

Проживая каждую из моделей в управляемых фантазиях, вы сформируете условия для осуществления в будущем нового качества любовных эмоций и сексуальных

отношений. Мозг впитывает как губка новые возможности. Создайте предпосылки для возникновения изумительных сверхоргазмов.

Тотальный оргазм

Вторым важным универсальным эталоном качества оргазма является его обширность, тотальность переживания. Общеизвестно, что при нормальном оргазме ощущения должны быть сфокусированы в области половых органов.

Что такое тотальный оргазм? Тотальный оргазм — это переживание, когда ощущения интенсивного наслаждения, характерные для обычного локального оргазма (в половых органах), захватывают физические тела и энергетiku любовников целостно.

Чтобы представить себе, как может протекать тотальный оргазм, проиграйте в воображении ощущение, когда чувство оргазма поднимается выше, чем обычно, ощущения удовольствия проникают глубже в ваше тело, так что все тело внезапно становится источником ощущений оргазма. Чтобы дополнить свое представление, добавьте чувство тотального погружения в состояние глубокого психоделического транса, где время замедляется и ощущения обостряются беспредельно.

Представьте секс как глубокое эмоциональное общение на уровне ощущений. Механический секс построен на том, чтобы создать удовольствие у партнера с помощью физических действий. Предощутите секс, в котором прикосновения служат только проводником для эмоций. Прикосновение есть форма для того, чтобы транслировать эмоции.

Обычный сценарий любовного акта представляет движение любовников к вершине, к кульминационному взрыву. Вершинный оргазм возникает как результат восхождения к нему. Состояние долинного океанического

оргазма, напротив, не может возникать как достижение. Состояние долинного океанического оргазма скорее является глубоким растворением. Способ заниматься любовью, который ведет в состояние тотального оргазма, — это медитативное растворение.

Парадоксально, но перед состоянием океанического оргазма нет никакого возбуждения, движения, стремления. Океанический оргазм приходит как награда, когда партнеры глубоко погружаются в медитативный любовный акт, чтобы наслаждаться каждой секундой взаимного удовольствия, и не стремятся к эмоциональной разрядке.

Тотальный оргазм — состояние полного спокойствия, когда энергетика оргазма проникает так глубоко и захватывает любовников настолько целостно, что ощущения наслаждения выходят за пределы обычных физических ощущений и воспринимаются как качество энергетики, качество дыхания, качество личности каждого из них.

Наилучший контекст для интенсивных и тотальных переживаний в любви — состояние абсолютного покоя и равновесия, состояние тотальной внимательности к собственным ощущениям и к ощущениям, исходящим от партнера.

Состояние долинного оргазма абсолютно самодостаточно; каждый его момент можно пережить, испытать как большую жизнь. Эти ощущения настолько сильны по интенсивности, что в один момент человек «вылетает» из привычного круга сансары и внезапно постигает другое, новое существование в привычном мире: яркое, красочное, многоликое, отдельное от всей прочей судьбы, от всего, что было прежде. Это не восхождение, но растворение в долине поднимает на самую благородную, на невероятную высоту.

О состоянии долинного, океанического оргазма эффективно думать, вспоминать, грезить исключительно спинным мозгом. Погрузите центр эго в спинномозговые

нервы. Ощутите источник нирваны внутри себя, в природе плотского, телесного, физиологического. Получите удовольствие от странного, шаманского самоощущения цельности. Испытайте предчувствие телесного плавления, горячее движение эмоций, волну удовольствия, растапливающую любое напряжение на своем пути, растапливающую мускулы и костную ткань. Предощутите присутствие светлой энергетики вновь открытой мистической сущности эго. Почувствуйте спинным мозгом обжигающее присутствие духа. Проживите через физиологию греду о божественном преобразующем потоке наслаждения, предвосхитите благословляющее дуновение, бережно и внезапно высвобождающее сокровище вашей души.

Итак, предощутите эмоции, наслаждение как энергетiku, которая захватывает и вас, и партнера тотально. Предвосхитите, каким должно быть качество любовной энергетики, какой должна быть энергетика, чтобы пронизывать все физическое тело, захватывать все эмоции, проникать тотально и глубоко. Постылой нормой является неумение заниматься любовью медитативно и погружаться в состояние тотального наслаждения. Но создайте предпосылки для возникновения этого состояния. Пробудите забытые возможности, используйте телесное воображение.

Упражнение 6. Техника создания подсознательной готовности для достижения тотальных оргазмов

Цель: обучить телесный интеллект конструировать сверхновые ощущения, считывая их по «партитуре», и предоставить необходимое разнообразие возможностей переживания тотальности оргазма для подсознательного выбора.

Опишите воображаемое предощущение тотального погружения в состояние оргазма. Если бы это состояние было у вас, что происходило бы с вашими эмоциями, ощущениями, энергетикой?

Попробуйте новые модели. Примерьте их и используйте новые возможности любить.

Предельно используйте телесную фантазию, чтобы «ощутить» каждый из способов погружения в тотальное чувство оргазма.

Примените «партитуру» каждого из состояний для того, чтобы попробовать испытать через физиологические грезы все многообразие ощущений, возникающих во время океанического долинного оргазма. Фантазируйте и предощущайте эти состояния спинным мозгом.

1. Океанические вибрационные волны + потрескивающие яркие искры + волна вибрационного ритма:

а) + тотально пронизывающее ощущение энергетической волны вибраций.

Представьте типичное ощущение оргазма в виде вибрации. Представьте, что ощущение энергетической вибрации, вызывающей острое наслаждение, возникает в какой-то локальной точке в области половых органов и тотально пронизывает, как цепная реакция, все тело, каждую нервную клетку снизу вверх, до макушки. Эта волна пронизывает все энергетическое пространство вокруг тела. Ощущение мощного электрического напряжения и электрических разрядов в позвоночнике, вызывающих острое тотальное наслаждение. Вся энергетика мощным медленным вибрирующим потоком движется вверх.

Создайте сексуальную фантазию о взаимном с партнером погружении в эти ощущения.

б) + цепная волна электрического потрескивающего искрения.

Представьте типичное ощущение оргазма в виде энергетического мерцающего свечения. Представьте ощущение медленной цепной взрывной реакции: волнообразное мерцание (как электрическое напряжение голубоватое или серебристое, или другого цвета) из локальной точки тотально захватывает каждую нервную клетку, движется снизу вверх, сопровождается яркими светящимися потрескивающими искрами.

Дополните свою сексуальную фантазию визуальным изображением энергии тотального оргазма.

в) + волна вибрационного ритма.

Цепная реакция: электрическое напряжение как нарастающий ритм, или тончайший звон, начинается в локальной зоне и мощным потоком движется вверх, пронизывая все тело, позвоночник и макушку.

Дополните сексуальную фантазию звучанием энергии тотального оргазма.

2. Текучая расплавляющая теплая волна + текучий расплавляющий свет:

а) + волна расплавляющей теплой энергии.

Представьте свое типичное ощущение оргазма в виде теплой энергии. Проиграйте в воображении состояние тотального оргазма. Представьте движение пронизывающей теплой густой энергетической волны, глубоко расслабляющей каждую мышцу на своем пути до костей, которая начинается в области половых органов и тотально охватывает все тело до макушки, вызывая равномерное ощущение глубокого удовольствия, океанического оргазма.

Создайте сексуальную фантазию, ощутите физиологически, как могли бы измениться ваши движения, ощущения, дыхание, если бы вы с партнером начали погружаться в это состояние.

б) + волна живого расплавляющего света.

Представьте типичное ощущение оргазма как цветной свет. Теплый текучий густой свет, яркий, цветной, прозрачный, как вода, движется, расслабляя постепенно, последовательно, одну за другой, все мышцы глубоко до костей, охватывает все тело и пространство вокруг него.

Дополните сексуальную фантазию представлением об энергии оргазма и эмоций как о расплавляющем цветном свете.

3. Застывший мерцающий свет в виде огромной объемной снежинки + вибрирующее ощущение оргазма, застывшее в кристаллической форме:

а) + застывший мерцающий свет в виде огромной объемной снежинки с центром в середине позвоночника.

Представьте обычное ощущение оргазма в виде свечения (или скрытого искрения). Заключите свечение оргазма в форму ярчайшей лучистой застывшей снежинки с центром в середине позвоночника. Добавьте серебристое искрение.

Пофантазируйте о том, какие сексуальные движения, ощущения могли предшествовать этому состоянию, если бы оно возникло у вас и у любимого человека.

б) + вибрирующее ощущение оргазма, застывшее в форме огромной объемной снежинки.

Представьте обычное ощущение оргазма. Заключите ощущение оргазма в форму объемной застывшей снежинки с центром в середине позвоночника. Добавьте острую тончайшую вибрацию (как нежный звон).

Дополните свою сексуальную фантазию новыми ощущениями. Наполните представления о предшествующих оргазму движениях и ощущениях энергетической вибрацией снежинки. Ощутите, как ваши любовные эмоции принимают кристаллическую форму, или свет оргазма захватывает тело как иней + ощущение оргазма как иней.

Движение света, принимающего кристаллическую форму иней, тотально захватывает тело. Типичное для вас ощущение оргазма превратите в свет, заключите свет в кристаллическую форму серебристого иней, который начинает движение от области половых органов, опускается вниз по внутренней части бедер и поднимается вверх по внутренней части тела и по поверхности до макушки, захватывает всю энергетику и пространство высоко над головой.

в) + вибрирующее ощущение оргазма движется, принимает форму иней, охватывает все тело.

Типичное ощущение оргазма превратите в форму иней. Представьте через физиологию, что оргастическое ощущение в форме иней движется от половых органов по

внутренней стороне бедер вниз, по внутренней части тела и по поверхности тела вверх до макушки, захватывая энергетическое пространство высоко над головой. Добавьте острую тончайшую вибрацию (как нежный звон).

Создайте сексуальную фантазию о том, какие эмоции, чувства, ощущения могли бы предшествовать у вас и у вашего любимого человека такому тотальному кристаллическому ощущению оргазма.

Подумайте о том, какие эксперименты в любви, какие действия могут привести вас к подобному опыту.

Бесконечно продолжительный оргазм

Оргазм — это конденсированная энергия удовольствий. Процесс движения к оргазму можно описать как медленное накапливание энергии нежности, или радости, или любви. Вот что говорил Шива своей супруге Дэви более пяти тысяч лет назад: « Дорогая принцесса, во время ласки входи в ласку как в вечную жизнь».

Осознайте, какую эмоцию выражает оргазм, когда вы занимаетесь любовью. Нежность, любовь, радость?.. Присутствует ли эта эмоция, когда вы только начинаете заниматься любовью? Установите, до какой степени нужно интенсифицировать эту эмоцию, чтобы она превратилась в ощущение оргазма.

Примерьте новый стереотип сексуального поведения, когда чувство оргазма начинается с первого момента любовного акта. Энергетика оргазма присутствует с самого начала и до конца. В процессе она обостряется, захватывает тотально, растет, взрывается... Создайте в воображении ощущение непрерывности своих любовных эмоций, создайте ощущение непрерывности эмоционального и телесного контакта с любимым человеком.

Создайте, пожалуйста, сексуальную фантазию, в которой вы не заканчиваете оргазмом, но начинаете с него.

Занимайтесь в воображении любовью таким образом, чтобы какое-то чувство, похожее на оргазм, какая-то внутренняя эмоциональная энергия содержалась в каждом вашем прикосновении, в каждом вдохе и в каждом выдохе, чтобы эта эмоция содержалась в каждом мгновении вашего телесного и чувственного контакта с любимым человеком. Создайте воображаемое ощущение, что эта эмоциональная энергетика является самодостаточным наслаждением и для вас, и для партнера в каждый момент общения.

Сравните обычное ощущение нежности с ощущением оргазма. Представьте, что чувство нежности можно усилить до интенсивности оргазма. Попробуйте интенсифицировать ощущение радости или ощущение любви. Вообразите, каким образом вы могли бы заниматься любовью, если бы целью для вас и партнера было бы не достижение оргазма, но непрерывное наслаждение взаимной эмоциональной энергетикой, волнообразное усиление и угасание эмоций, усиление с новой силой. Представьте, что ваша взаимная нежность может продолжаться бесконечно.

Чувство оргазма может продолжаться очень долго, если вы начнете с него. Оргазм можно сравнить с улыбкой. Улыбка возникает в моменты радости и удовольствия. В какой-то момент внутренняя улыбка может захватить тотально. Но в любом случае улыбка, так же как и оргазм, нерелекторна и не требует специального сценария, последовательного движения к удовольствию от общения только на завершающей стадии эмоционального контакта. Наслаждайтесь как можно дольше — с первого момента до последнего.

Глава 3 Эволюция сексуальности: от животной страсти до нирваны

Животная страсть

Современная статистика говорит о том, что во время изнасилования зачатие у женщины в целом происходит чаще, чем в момент счастливого, взаимного любовного акта. Агрессивный бессознательный секс подсознательно всегда направлен на выживание вида. Все сексуальные инстинкты наших предков предназначались для той же цели — выживания, продолжения рода.

Чувства сексуального голода и удовлетворения возникли как подсознательные сигналы, которые принуждали действовать согласно бессознательным интуитивным влечениям. И ощущения сексуального желания, и удовольствие в конце сексуального акта носили исключительно рефлекторный и стихийный характер. Оргазм в конце полового акта предназначался именно для стимуляции деторождения. Рефлекторным и стихийным являлся, собственно, и выбор сексуального партнера: твердая мужская эрекция на здоровых, способных к деторождению женщин.

Инстинктивное сексуальное поведение, безусловно, чрезмерно прямолинейно и однозначно. Но, к сожалению, даже эта примитивная, даже первобытная эмоциональность, пластика и гармония нам, цивилизованным людям, не всегда доступна. Запрет на остроту сексуальных желаний, силу эмоций и сексуальных ощущений возник в процессе человеческого развития как внутреннее ограничение против диких, первобытных проявлений эмоциональности.

Однако не все, что естественно и инстинктивно, действительно дико. Чтобы освободиться от эмоциональных блоков и мышечной брони, которые делают тело скованным и нечувствительным, можно «встать на четыре лапы и немного потянуться, прогуляться, попрыгать, полаять, помяукать, помурлыкать...».

Чистота животной сексуальности заключена в полной ее аморальности. Все нравственные нормы животным заменяют их инстинктивные ритуалы, брачные игры. Самки и самцы изумительно пластично, страстно соблазняют друг друга и занимаются сексом, но их поведение всегда жестко ограничено их брачными ритуалами. Попробуйте примерить невинность животных, ощутить, что значит действовать в жестких рамках инстинкта, оставаясь свободным, раскрепощенным, эмоционально интенсивным и целостным.

Упражнение 7. Пробуждение силы инстинкта

Цель: пробудить подсознательную животную раскованность и страсть. Войдите в комфортное состояние расслабленности и спокойствия, закройте глаза и представьте себе какое-нибудь животное, которое воспринимается вами как образец, как воплощение сексуальности. Представьте себе, что вы спите и видите какой-то сон.

В первом сновидении вам снится это животное, его фантастически сексуальные движения, пластика, звуки, которые он издает...

Во втором сновидении вы можете войти в его гибкое тело, ощутить всю его силу и пластику, ощутите его сексуальное желание. Что вам хотелось бы сделать? Кто вы, самка или самец, как вы это чувствуете, где концентрируются ваши страстные ощущения? Каков ваш возраст? Что вам хочется сделать еще? Сделайте это!

В третьем сновидении почувствуйте запах самки, если вы самец, и запах самца, если вы самка...

Найдите ее или его... По каким признакам вы понимаете, что это она или он? Что вам хотелось бы сделать: приблизиться, издавать какие-то звуки, обнюхивать? Что в ней или в нем кажется самым привлекательным? Как переживается вами ощущение страсти? Каким образом вы выражаете ее? Что вам еще хочется сделать? Сделайте это!

В четвертом сновидении «переселитесь» в тело объекта вашей страсти? Ощутите ее или его желание из ее (его) тела. Почувствуйте, в каких частях тела сконцентрирована ваша физическая и сексуальная сила... Каким образом вы ощущаете свои движения, какие ощущения самые яркие, какие кажутся необычными?..

Что вы чувствуете, хотите сделать? Сделайте это!

В пятом сновидении вернитесь в собственное тело самки или самца, проживите весь страстный сексуальный акт от начала до конца.

Взаимная любовь и высокая эффективность

Человеческая природа устроена так, что в процессе эволюции ценности развиваются. Когда потребность в выживании удовлетворена, какой-то внутренний закон роста ставит человека перед необходимостью стремиться к лучшему, к новому качеству жизни, к более высокой эффективности взаимодействия с миром.

Намерение достигать высокой эффективности пробуждает мастерство в любой области человеческой деятельности. Собственно, и рефлекс, функция которых — высокая эффективность в чем-либо, более совершенны. Ребенок учится играть на фортепиано в течение многих лет, пока его действия не становятся совершенно подсознательными и автоматическими. Молодой музыкант повторяет гаммы и этюды тысячи раз, прежде чем достигает мастерства.

Настоящее, истинное мастерство — это подсознательное, автоматическое умение, дающее возможность управлять и «играть, как Рахманинов». Рефлексы, направленные на эффективность в мире людей, — это подсознательные стереотипы поведения, такие как чтение, письмо, вождение автомобиля, профессионализм в любой области и т. д.

Все техники, направленные на повышение эффективности сексуальных отношений, создают новые стереоти-

пы поведения. Все инструкции, которые вы можете прочесть в литературе, посвященной повышению качества механического секса, похожи на этюды для обучения новым телесным стереотипам.

Но проблема в том, что эмоции и чувства тоже должны быть умелыми. Вы можете стать мастером не только в умении правильно двигаться и механически доводить партнера до оргазма. Вы можете стать мастером сексуальных эмоций. Вы можете стать виртуозом наслаждений. Вы можете стать профессиональным гипнотизером в любви. «Профессионализм» в любовных отношениях — это умение тончайшим образом различать сотни качеств эмоций и ощущений, так же как профессиональный художник различает множество оттенков.

Мастерство в любви — это умение транслировать сексуальную энергетику, это умение управлять дыханием, темпом, качеством наслаждения, качеством эмоциональной взаимности, качеством слияния с любимым человеком.

Эмоциональное мастерство в любви — это способность наслаждаться каждым самодостаточным моментом во время занятия любовью. Это умение наслаждаться разной интенсивностью и качеством оргазма от начала и до конца, непрерывно и глубоко на протяжении всего сексуального акта.

Гениальные сверхоргазмы и изумительная эмоциональность

По существу, гениальность — это некий эволюционный скачок в той или иной области. Глубинная потребность в эволюции толкает человека, который добился наивысшего мастерства в каком-либо искусстве, совершить эволюционный скачок, выйти за пределы собственных знаний и уверенности, сделать нечто сверхновое, гениальное.

Бытует иллюзия, что талант — это некий врожденный дар, который дается природой только избранным, что достижение выдающихся личных достижений — почти стихийный, случайный, неуправляемый процесс. Однако почти каждый зрелый человек хотя бы раз в жизни пережил это состояние. Гениальность — это неустойчивое динамичное состояние, которое включает интенсификацию восприимчивости, мгновенную обучаемость и яркую креативность¹. Это переживание может быть частым гостем или возникать лишь однажды, но такое состояние не является сверхъестественным. И даже если этот момент был забыт и никем не признан, это было с вами, вы пережили это, и вы вправе гордиться!

Всеохватывающая сила и чистота трезвого разума или взрывная экспансивность и ошеломляющая энергетика чувств; молниеносное озарение или долговременное погружение; легкость, свобода творчества или всепоглощающая внутренняя борьба — каждое такое переживание всегда индивидуально и неповторимо. Позвольте себе думать об этих состояниях как о привлекательных и доступных. Только отсутствие личностной зрелости заставляет считать, что этот ресурс дан лишь избранным. отождествите себя со счастливейшими моментами творчества. Такое самоощущение активизирует креативный интеллект и энергетику чувств.

Гениальность часто отождествляют с общественным признанием. Но, как правило, выдающиеся, гениальные люди не думают о том, как избежать творческой заурядности или отличиться от других. Их устремления всецело направлены на реализацию новой привлекательной мечты, они подсознательно настраивают себя, свой творческий разум, эмоции, все свое поведение на восхити-

¹ Креативность — способность порождать необычные идеи, отклоняться от традиционных схем мышления, быстро решать проблемные ситуации.

тельный результат и потому достигают его. Такие люди идентифицируют, помнят себя как умеющих мечтать, планировать, критиковать и наслаждаться этим процессом. Они располагают подробными воспоминаниями о каждом удачном приятном творческом процессе, они лелеют свой творческий опыт и отождествляются с ним. Они воспринимают свой талант как духовное, центральное проявление собственной уникальности в этом мире.

Попробуйте войти мысленно в такое состояние, и вы почувствуете уверенность и мощнейшую энергетику, но не желание быть первым или заслужить чью-то оценку. Вы почувствуете, что в действительности гениальность — это существенно больше, чем всеобщее признание.

Состояние сверхоргазма, как и переживание гениальности, — это внутреннее событие, которое случается с человеком впервые. Сверхоргазм — это состояние, которое тотчас создает другие эталоны и сверхновые нормы сексуальной эмоциональности. Чтобы достичь чувства сверхоргазма, необходима мощная внутренняя мотивация «выскочить» за пределы собственного искусства, необходима острейшая потребность в личной духовной эволюции.

Что происходит с сексуальными стереотипами, когда мужчина и женщина занимаются любовью, руководствуясь потребностью в духовном творчестве и достижении гениального «скачка» в индивидуальной эволюции?

Там, где властвует потребность в выживании вида, мужчина воспринимает женщину на осознанном уровне как объект вождления, благодаря которому можно снять сексуальное напряжение, получить разрядку. Если в свои права вступает эволюционное намерение достигать лучшего, высокого качества жизни через сексуальные отношения, достигать любви, счастья, гармонии, то желаемый сексуальный партнер воспринимается как источник любви и наслаждения.

Потребность в творческой эволюции задает еще более сложную норму восприятия сексуального партнера: любимый человек осознается как источник чудесного, сверхнового, как существо нетривиальное, в большей степени неизвестное, магическое, чем знакомое и понятное для обыденного сознания. Самовосприятие трансформируется аналогичным образом. Вы начнете воспринимать себя и собственное сексуальное «я» как нечто в большей степени чудесное и бессознательное, чем понятное и привычное. Стереотипы восприятия и себя и партнера преобразуются. И в самоощущении собственной сексуальной роли в любовном акте, и в представлениях о правильном сексуальном поведении любимого человека появится меньше застывшего, уверенного, шаблонного... Ваша компетентность в области сексуальных действий и эротических эмоций глубоко трансформируется. Вы вновь почувствуете себя некомпетентным, неуверенным, потому что станете все яснее осознавать, как глубока тайна эмоциональности и любви.

Нирвана. Мистическая любовь

Нирвана недостижима, но глубинная духовная потребность в магическом запредельном состоянии нирваны дает жизнь мистическому чуду любви, так же как божественный свет солнца согревает все живое. Нирвана — магическое, фантастическое состояние духовной целостности, которое, вероятно, лежит за пределами любых мыслимых представлений.

Чтобы попытаться понять, что означает нирвана, попробуйте войти в систему знаний гениальных людей прошлого, которые верили, что личность каждого из нас — это миллионы индивидуальных волн в океане вселенной. Каждая волна индивидуальна, но океаническая вода едина и неделима, как едина и неделима энергия человеческой эволюции. Стремление в нирвану — это без-

надежное, дерзкое желание волны осознать себя частью целого.

Как оргазм является эмоциональным качеством каждого прикосновения и каждого вдоха и выдоха от начала и до конца, когда вы овладеваете искусством наслаждаться и транслировать наслаждение партнеру, так и нирвана является сущностью, качеством, главной целью мистической любви.

Желая нирваны, вы начнете воспринимать любимого человека как индивидуальную волну и в то же время как единую неделимую беспредельную энергию, поэтому ваши сексуальные эмоции и наслаждения в мистической любви будут долинными, океаническими... Желая нирваны, вы, возможно, осознаете растворение в долине, в океане энергии, осознаете свободу от утомительной потребности эго вновь и вновь брать свои вершины в любви.

Глава 4 Путь эволюционных перевоплощений сексуального «я»

Сила сексуального «я»

Полноценную самоидентификацию можно построить, только имея несколько точек зрения. Быть целостным как мужчина или как женщина можно лишь через обладание многосторонними перспективами для восприятия самого себя. Плоская самоидентификация однобока и, по существу, бесполезна. Чтобы быть женщиной или быть мужчиной по-настоящему, до конца, надо осознать все грани, увидеть каждый лик собственной сексуальности.

Впервые представляя себя лицом противоположного пола, в чуждой роли, тем более в процессе сексуального акта, каждый может испытать ханжеский страх. Но, получив возможность быть осведомленным в области чувств и ощущений, которые испытывает сексуальный партнер противоположного пола, вы прочувствуете, что в действительности лишать себя второй половины совершенно неоправданно. Мужчины, которые не могут «испытать», что чувствует женщина «из ее тела», выстраивают самую нелепую философию относительно ее сексуальных потребностей. И многие мужчины уверены, что степень удовольствия и сексуальная эмоциональность женщины зависит от частоты фрикции¹ или от

¹ Фрикции (лат. *frictio* — трение) — маятникообразные возвратно-поступательные движения, совершаемые половым членом во влагалище во время полового акта.

продолжительности интромаиссии¹. Хотя для женщины в сексе, безусловно, существенно важнее энергетика чувств, глубина эротического транса, уровень взаимного доверия... Именно эти компоненты составляют и предопределяют степень ее удовлетворения, а не механические манипуляции партнера с ее физическим телом. Прискорбно, когда женщины, принимая на веру мужские убеждения относительно собственной сексуальности, стремятся «кончить», физиологически «разрядиться», «снять напряжение», как при мужской мастурбации.

Благодаря убежденности, что сексуальная самоидентификация однобока без пары, вы создадите более целостное в сексуальном плане самоощущение и получите доступ к физиологическим знаниям о том, как любить, как создавать эмоциональную близость и наслаждаться более полноценно. Чтобы любить другого, следует ассоциироваться, отождествляться, частично идентифицировать себя с ним.

Вторая половина внутри каждого из нас есть всегда, однако у некоторых людей она вытесняется или утрачивает свое предназначение — позволять любить существо противоположного пола. Забывая «второе я», у которого другой пол и эмоциональность, человек теряет возможность проникновения к собственным ресурсам, к природному таланту. Забывая себя как женщину, мужчина может лишиться доступа и к высокой сексуальной потенции, и к эмоциональной красоте эротического транса. Теряя в себе мужское, женщина может стать холодной и физиологически безразличной в сексе.

Сила сексуального «я» в его целостности. Животная сущность «я» — поле страсти. Власть инстинктов безгранична. Можно было бы забыть об этом, не осознавать животные потребности, но первобытная энергия вырвет-

¹ Интромаиссия — введение полового члена во влагалище с целью совершения полового акта.

ся, причиняя жестокую боль. Поэтому лучше вспомнить себя, осознать свою сумасшедшую сексуальную силу и восстановить ее духовный статус.

Представьте себе, что происходит, когда реальные ощущения желания или интуитивное знание, что делать, занимаясь любовью, заменяется механическим исполнением неких сексологических инструкций и адекватного сценария: несколько минут предварительной игры, 5 минут — непосредственно половой акт, два оргазма одновременно — 15 секунд. Все происходит адекватно, но страсть угасает с каждым разом. Через некоторое время партнеры начнут использовать вспомогательные средства или препараты, использовать другие инструкции, но живые эмоции не вернуться, пока мужчина и женщина не возвратятся в собственные тела и не начнут действовать в соответствии с подлинными желаниями, в основе которых лежат инстинкты.

Любовники хотят казаться и быть «хорошими», правильными в сексуальном плане, «достоверно» и «вовремя» возбуждаться, «своевременно достигать рефлекторного оргазма», поэтому их настоящая, агрессивная, животная, «неправильная», нецивилизованная сексуальность в изгнании. Но вы не можете вышвырнуть вашу животную агрессию, она вернется в виде каких-либо извращенных потребностей. Духовным может стать только то, что развивается. Безупречность медитативной любви может вырасти только из несовершенства животной страсти.

Лучше освободиться от предрассудков, что механические техники непременно должны вызывать оргазм, как при мастурбации вдвоем. Следует превратиться на какой-то момент хотя бы в воображении в безотчетное животное, чтобы освободиться от надуманных социальных норм, высвободить телесную пластику и эмоциональную энергию первобытных инстинктов.

Ощущали ли вы когда-либо прилив судорожной страсти? Постарайтесь припомнить несколько ярких моментов, когда какие-то смутные инстинктивные чувства захлестнули вас. Припомните, пожалуйста, когда ваши ощущения в любви были ближе всего к природным, животным, естественным... Вспомните, в какой части тела возникали самые сильные ощущения инстинктивного влечения к женщине или к мужчине.

Из собственного тела

Припомните телом, как проявляет себя инстинктивное желание. Как вы непосредственно чувствуете, переживаете страсть, сходную с первобытной? Какие ощущения возникают: дрожь, жгучее желание, расслабление, агрессия, возбуждение, волна горячего тепла? Какие инстинктивные движения, эмоции приходят подсознательно? Есть ли какие-то детские инстинктивные чувства, возникающие к любимому человеку? Через какую физиологию могли бы проявлять себя первобытные чувства нежности, доверия?

Воскресите в телесной памяти и чувство инстинктивной потребности в ласке, и животную страсть овладевать сексуальным партнером. Почувствуйте агрессивную мужскую пластику, желание обладать женщиной через мужскую физиологию. Переживите ощущение инстинктивной и полной капитуляции, свойственной самке, женским телом, женским сознанием.

Как ощущается вами собственное, страстное тело, когда вы всецело через физиологическую фантазию превращаетесь в первобытного самца или самку? Как ощущаются половые органы? Восстановите звериную физиологию. Испытайте перевозданную природу сексуального «я». Ощутите его пластику и раскрепощение так, как будто вы вспоминаете это, возвращаясь к памяти предков. Испытайте энергию и силу этих воспоминаний. Почувствуйте

ритм, запах и безумную энергетическую силу первобытной любви. Постарайтесь «вспомнить», как возникает звериное желание и в каких частях тела это ощущается острее. Помечтайте телом, через чувства, как можно заниматься любовью, по-звериному двигаясь и наслаждаясь самкой или самцом. Сделайте это, чтобы осознать все свое тело — лицо, грудь, руки, живот, спину, бедра, половые органы, ноги — по-новому, включая горячий трепет и перевозданную пластику.

Упражнение 8. Психотехника для формирования полной самоидентификации сексуальным партнером самого себя на уровне животных инстинктов

Цель: создать полноценное самоощущение собственного тела как живого, страстного, восприимчивого, эмоционального на уровне инстинктов.

Для женщины

Предошутите собственное тело следующим образом. Предошутите изнутри возбужденную горячую пластику женского тела на глубоком вдохе. На медленном выдохе скользите вниманием от макушки головы:

- ❖ ощутите трепетные волосы;
- ❖ почувствуйте теплые глаза, свой горячий взгляд изнутри;
- ❖ ощутите все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте изнутри возбужденную женскую грудь;
- ❖ ощутите мягкие плечи и руки;
- ❖ почувствуйте пластичную женскую спину и горячий живот;
- ❖ ощутите область возбужденных женских половых органов — задержитесь на трепетных и жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие женские ноги вниз до стоп...

и двигайтесь вверх на вдохе.

Предвосхитите последовательность, в которой вы ощущаете себя как женщину. Достройте свою индивидуальную модель, по каким психофизиологическим мотивирующим привлекательным признакам вы идентифицируете себя как женщину.

Для мужчины

Предошутите собственное тело следующим образом. Предошутите изнутри возбужденную горячую пластику мужского тела на глубоком вдохе. На медленном выдохе скользите вниманием от макушки головы:

- ❖ ощутите трепетные волосы;
- ❖ почувствуйте теплые глаза, свой горячий взгляд изнутри;
- ❖ ощутите все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте изнутри мужественную грудь, ощутите сильные плечи и руки;
- ❖ ощутите пластичную сильную мужскую спину и горячий живот;
- ❖ ощутите область возбужденных мужских половых органов — задержитесь на интенсивных жгучих ощущениях; почувствуйте горячие мужские ноги вниз до стоп...

и двигайтесь вверх на вдохе.

Предвосхитите последовательность, в которой вы ощущаете себя как мужчину. Моделируйте, по каким психофизиологическим мотивирующим привлекательным признакам вы идентифицируете себя как мужчину.

Допустите, что ваша память о первобытной страсти содержит воспоминание о запахе, манящем больше, чем что бы то ни было в современной цивилизованной жизни. Превратитесь в обоняние, ощутите сексуальную привлекательность самки или самца как сочетание острых влекущих запахов, вдохните его сексуальность как первобытный осязаемый дух. Ощутите «памятью предков» желание чувствовать горячее, пластичное тело вашей возлюбленной или возлюбленного как манию, как безумное влечение, как животную страсть.

Испытайте первозданную остроту эмоций, абсолютную инстинктивность желаний и действий, ощутите первобытное знание о сексе и любовную магию древних наслаждений. Ощутите это инстинктивное знание нервными клетками, мускулами, энергетикой... Почувствуйте любимого человека иначе, добавьте в обычные ощущения звериное, шаманское восприятие. Испытайте страсть

тотально и глубоко. Ощущайте тело любимой женщины или любимого мужчины с внимательностью первобытного шамана, ощутите его природный запах, ритм, энергетику и естественность.

Упражнение 9. Психотехника эффективной идентификации партнером сексуального партнера на уровне животных инстинктов

Цель: создать полноценное ощущение тела сексуального партнера как страстного, живого, пробуждающего инстинкты.

Для женщины

Предошутите тело любимого мужчины следующим образом. Предвосхитите последовательность ощущений, на глубоком вдохе предошутите объемный образ мужского тела.

На медленном глубоком выдохе:

- ❖ предошутите возбужденную пластику мужского тела, запах и тепло его кожи;
- ❖ предошутите трепетные волосы, теплые глаза, все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте мужественную грудь, пластичные и сильные плечи и руки;
- ❖ предошутите гибкую мужскую спину и горячий живот;
- ❖ предошутите возбужденный мужской половой член — задержитесь на острых жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие мужские ноги до стоп...

и двигайтесь на вдохе вверх.

Предошутите последовательность, в которой вы идентифицируете мужчину как сексуально привлекательного партнера.

Для мужчины

Предошутите тело любимой женщины следующим образом. Предвосхитите последовательность ощущений, на глубоком вдохе предошутите объемный образ женского тела.

На медленном глубоком выдохе:

- ❖ предошутите возбужденную пластику женского тела, запах и тепло кожи;

- ❖ предощутите трепетные волосы, теплые глаза, все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте возбужденную женскую грудь, гибкие плечи и руки;
- ❖ предощутите пластику женской спины и горячий живот;
- ❖ предощутите область возбужденных женских половых органов — задержитесь на трепетных, жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие женские ноги до стоп...

и двигайтесь на вдохе вверх.

Предощутите последовательность, в которой вы идентифицируете женщину как сексуально привлекательную «самку».

Из тела партнера

Попробуйте мысленно оказаться в теле сексуального партнера и из его тела ощутить и инстинкт, и сексуальность, и животную страсть. Ощутите себя как самку или самца. Несколько странно осознавать другое тело, другой пол так, как будто он ваш. Как ощутить себя как женщину или как мужчину в теле партнера? Какие ощущения самые сильные? Чувствуете ли вы тело частично, какие ощущения дают понять, что вы «самка» или «самец»? Как ощущается форма мужского (женского) тела? Какие чувства возникают у вас как у страстного самца или как у нежной самки? В какой части тела вы ощущаете средоточие желаний? Что хотелось бы сделать, оказавшись «в теле» партнера? Что диктует инстинкт? Какие ощущения хотелось бы получить? Какие действия кажутся самыми естественными? Что хотелось бы сделать сначала, далее, в конце, после, будучи самкой (самцом)? Восстановите в воображении всю последовательность инстинктивных действий.

«Припомните» несколько ярких событий, влюбленностей, сексуальных приключений так, как будто в прошлой жизни вы имели счастье быть самкой (самцом) противоположного пола. Проживите опыт рождения, детства и взросления в мужском или женском теле, почувствуйте власть инстинктов.

Упражнение 10. Психотехника создания полноценного доступа к самоощущениям сексуального партнера

Цель: овладеть способностью чувствовать инстинктивную сущность сексуального партнера полноценно изнутри «его чувствами» из «его тела», чтобы повысить свою компетентность в области его ощущений.

Для женщины

«Войдите в тело» любимого мужчины, чтобы его нервными клетками ощутить его мужское инстинктивное начало. Предощутите изнутри возбужденную горячую пластику мужского тела на глубоком вдохе. На медленном выдохе скользите вниманием от макушки головы:

- ❖ ощутите трепетные волосы;
- ❖ почувствуйте теплые глаза, свой горячий мужественный взгляд изнутри;
- ❖ ощутите все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте изнутри мужественную грудь, ощутите сильные плечи и руки;
- ❖ ощутите пластичную сильную мужскую спину и горячий живот;
- ❖ ощутите область возбужденных мужских половых органов — задержитесь на интенсивных жгучих ощущениях; почувствуйте горячие мужские ноги вниз до стоп...

и двигайтесь вверх на вдохе.

Предвосхитите последовательность, в которой вы проникаете к самоощущениям партнера.

Для мужчины

«Войдите в тело» любимой женщины, чтобы ее нервными клетками ощутить ее женское инстинктивное начало. Предощутите изнутри возбужденную горячую пластику женского тела на глубоком вдохе. На медленном выдохе скользите вниманием от макушки головы:

- ❖ ощутите трепетные волосы;
- ❖ почувствуйте теплые глаза, свой горячий женский взгляд изнутри;
- ❖ ощутите все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте изнутри возбужденную женскую грудь;
- ❖ ощутите мягкие плечи и руки;
- ❖ почувствуйте пластичную женскую спину и горячий живот;

- ❖ ощутите область возбужденных женских половых органов — задержитесь на трепетных и жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие женские ноги вниз до стоп...

и двигайтесь вверх на вдохе.

Предвосхитите последовательность, в которой вы проникаете к самоощущениям женщины.

Почувствуйте «из тела» партнера, из его первобытного центра собственную сексуальную привлекательность и природную страсть. «Из тела партнера» ощутите форму собственного тела, пластику и ритм возбужденного дыхания, унаследованный вами от животных. «Ощутите его руками» тепло и силу собственного тела. «Почувствуйте его эмоциями» энергию естественного возбуждения. Предощутите через физиологию партнера, в какой части собственного тела «из тела партнера», его первобытными чувствами вы можете ощутить мягкость и податливость, в какой части — остроту горячих желаний. Почувствуйте его обонянием собственную сексуальность как запах, свои инстинктивные желания его нервными клетками как трепет, как дрожь, как вибрацию. Переживите в теле партнера акт первобытного слияния. Испытайте звериную эмоциональность по отношению к самому себе его чувствами.

Насладитесь его оргазмом. Ощутите собственный оргазм его телом.

Упражнение 11. Психотехника создания самоощущения самого себя через чувства партнера, «нервными клетками» партнера на уровне инстинктивных, животных проявлений сексуальности

Цель: создать самоощущение собственной инстинктивной сексуальной сущности через ощущения партнера, «нервными клетками» партнера, чтобы повысить степень компетентности о переживаниях партнера и внешних осязаемых проявлениях собственной сексуальности.

Для женщины

«Войдите в тело» любимого мужчины, чтобы его нервными клетками ощутить красоту собственной женской инстинктивности, животную страстность собственного тела ощущениями мужчины. Предвосхитите последовательность ощущений, на глубоком вдохе предощутите трехмерный образ женского тела.

На медленном глубоком выдохе:

- ❖ предощутите возбужденную женскую пластику собственного тела, запах и тепло кожи «нервными клетками» партнера;
- ❖ предощутите трепетные волосы, теплые глаза, все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте «его кожей» возбужденную женскую грудь, гибкие плечи и руки;
- ❖ предощутите пластику женской спины и горячий живот;
- ❖ предощутите область возбужденных женских половых органов — задержитесь на трепетных, жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие женские ноги до стоп...

и двигайтесь на вдохе вверх.

Предвосхитите последовательность, в которой вы ощущаете себя как «самку» «из мужского тела». Моделируйте, по каким мотивирующим привлекательным признакам вы чувствуете через его нервные клетки себя как сексуально привлекательную женщину.

Для мужчины

«Войдите в тело» любимой женщины, чтобы ее нервными клетками ощутить красоту собственной мужской инстинктивности, животную страстность собственного тела ощущениями женщины. Предвосхитите последовательность ощущений, на глубоком вдохе предощутите трехмерный образ мужского тела ее нервными окончаниями.

На медленном глубоком выдохе:

- ❖ предощутите возбужденную пластику мужского тела, запах и тепло его кожи ее чувствами;
- ❖ предощутите волосы, теплые глаза, все лицо, скользите вниз по поверхности тела;
- ❖ почувствуйте мужественную грудь, пластичные и сильные плечи и руки;
- ❖ предощутите мужскую спину и горячий живот;

- ❖ предпочтите возбужденный мужской половой член — задержитесь на острых жгучих ощущениях;
- ❖ почувствуйте горячие мужские ноги до стоп...

и двигайтесь на вдохе вверх.

Предвосхитите последовательность, в которой вы ощущаете себя как сексуального партнера «из женского тела». Моделируйте, по каким мотивирующим привлекательным признакам вы почувствуете «из женского тела, ее нервными клетками», что вы сексуально привлекательны как мужчина.

Совершенное «я» — поле знания

Попробуйте еще раз переосмыслить, в каком сексе вы нуждаетесь. Сформулируйте, предвосхитите физиологически, на какие желаемые качества телесного и эмоционального общения вы должны ориентироваться, чтобы достичь абсолютного успеха в любовном акте. Восстановите в телесной памяти, как ощущается, идентифицируется вами собственное тело, сексуальное «я» в моменты, когда вы чувствуете себя особенно умелым, эффективным.

Сфокусируйтесь на чувстве подсознательной компетентности. Сосредоточьтесь на успешной физиологии, на телесной уверенности, на том, как правильно двигаться, как точно влиять на эмоции партнера и как интенсифицировать собственные чувства.

Из собственного тела

К чему вы стремитесь, занимаясь любовью? Что важнее всего? Эмоциональная гармония? Оргазм? Предвосхитите через физиологию самоощущение полного сексуального совершенства.

Представьте, пожалуйста, собственное энергетическое и физическое тело как карту сексуальных удовольствий.

С каким сильным вкусом ассоциируется ощущение возбуждения: сладким, острым, кислым, терпким... Каков цвет возбуждения: красный, желтый, зеленый? Какова энергетика возбуждения: искристая, огненная, светоносная?..

В какой части тела обычно концентрируется ваше возбуждение?

Почувствуйте энергетический центр страсти. Как глубоко в теле он располагается? Восстановите в телесной памяти одно из самых горячих ощущений острой эмоциональности в области половых органов. Ощутите изнутри эту область энергетического и физического тела как горячую, трепетную, насыщенную энергетикой. Пропитайте эту часть физического и энергетического тела ароматом и цветной светоносной эмоциональностью.

Попробуйте сделать вдох, вбирая энергию страсти через область половых органов в эмоциональный центр. Сделайте 3–5 вдохов и задержите дыхание, накапливая, таким образом, цветную, ароматную энергию сексуального возбуждения. Затем сделайте выдох, направляя свою энергию вниз по внутренней части бедер, по ногам до стоп. Совершите это множество раз, чтобы сделать ноги более чувствительными, эмоциональными, пластичными.

С каким вкусом ассоциируется чувство нежности: вкусом молока, меда, вина? Как выглядит энергия нежности: как искристый туман, желтый прозрачный текучий цвет, теплый свет?.. В какой части это ощущение концентрируется? Откуда исходит ваша нежность? Источник внутри тела? В сердце? В области груди? В области живота? Каким путем нежность транслируется партнеру: через ладони, через пальцы, через ноги, тотально всей поверхностью тела, через кожу, через дыхание?.. Ощутите свое энергетическое и физическое тело, ваше сексуальное «я». Почувствуйте свою нежность изнутри. Наделите место, которое вы считаете источником нежно-

сти, вкусом и цветом. Добавьте оттенок нежности и ее аромат в свое дыхание.

Вдохните светоносную энергию, насыщенную ароматом и теплотой нежности, одновременно через область обеих подмышечных впадин в центр груди. Сделайте несколько вдохов и задержите дыхание, чтобы накопить энергию в центре сердечного покоя, который располагается непосредственно посередине между подмышками. Выдохните ощущение нежности, ее вкус и светоносную текучесть через сердце в сердце любимой или любимого. Попробуйте делать это вновь и вновь, чтобы однажды пробудить океаническую глубину сердечного оргазма.

С каким вкусом ассоциируется ощущение оргазма: вкус меда, родниковой воды, фруктов? Как выглядит энергия оргазма? Представьте свое тело как пропитанное чувством оргазма, представьте собственное тело изнутри как насыщенное светом и ароматом оргазма.

В состоянии совершенного эмоционального контакта с сексуальным партнером вдохните ваше ощущение оргазма через область половых органов, накапливая энергию оргазма в области позвоночника. Пропитайте позвоночник эмоциональной силой оргазма.

Вдохните в позвоночник тонкие вибрации, трепет и интенсивное ароматное свечение оргазма и выдохните это ощущение через макушку.

Создайте чувство эмоциональности и наслаждения над головой.

Попробуйте вдыхать и выдыхать эмоциональную силу оргазма тотально всей поверхностью кожи, пропитайте эмоциональностью оргазма тотально все тело.

Создайте для себя некий внутренний эталон эмоциональной компетентности в сексе. Представьте, каким образом вы ощущали, идентифицировали бы себя, будучи совершенной любовницей или любовником. Почувствуйте

те свое тело как эмоциональное, пластичное, умелое — совершенное. Представьте ощущение обостренной, тотальной чувствительности, эмоциональной отзывчивости. Испытайте наслаждение от присутствия в собственном теле абсолютно, тотально, навсегда!

Упражнение 12. Психотехника формирования сверхновой сексуальной самоидентификации на уровне совершенства сексуальных отношений

Цель: создать для сексуального партнера самоощущение собственной эффективности, уверенности и искусности в любви.

Для женщины

Предошутите собственное женское тело как совершенное в любви следующим образом.

- ❖ Предвосхитите на глубоком вдохе трехмерный образ женского тела и ритмичные, горячие оргастичные переживания, предошутите возбужденную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Почувствуйте движение внимания и глубокое ритмичное мускульное расслабление до костной ткани от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела на медленном выдохе:
 - ❖ предошутите возбужденную женскую грудь — сердцебиение — ощущение удовольствия в этой области;
 - ❖ почувствуйте пластичные плечи и горячие руки;
 - ❖ ощутите пластичную женскую спину, предошутите трепет и наслаждение в области позвоночника;
 - ❖ почувствуйте горячий трепетный живот, предошутите горячие оргастичные наслаждения внутри живота;
 - ❖ предошутите область возбужденных женских половых органов — предвосхитите ощущения оргазма;
 - ❖ почувствуйте горячие женские ноги — предвосхитите текущие оргастичные ощущения до стоп...

и на вдохе предошутите движение эмоционального оргазма по внутренней части тела вверх...

Осознайте последовательность, в которой вы ощущаете себя как совершенную женщину. По каким признакам вы осознаете, что вы — совершенная женщина?

Для мужчины

Предошутите собственное мужское тело как совершенное в любви на выдохе следующим образом.

- ❖ Предошутите на глубоком вдохе трехмерный образ мужского тела и интенсивные, ритмичные, горячие, переживания.
- ❖ Предвосхитите, как все тело начнет излучать энергетику эмоционального оргазма.
- ❖ Предошутите на глубоком вдохе возбужденную пластику мужского тела, обостренную чувствительность, ритм.
- ❖ Почувствуйте движение внимания и глубокое ритмичное мускульное расслабление до костной ткани на медленном выдохе — от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела:
 - ❖ предошутите мужественное возбуждение в груди — сердцебиение — ощущение энергии эмоционального удовольствия в этой области;
 - ❖ почувствуйте сильные плечи и горячие руки;
 - ❖ почувствуйте мужскую спину, предошутите вибрационное наслаждение в области позвоночника;
 - ❖ почувствуйте горячий живот, предвосхитите ощущения удовольствия, ритмичные, горячие ощущения внутри живота;
 - ❖ предошутите возбужденный мужской половой член и область половых органов — предвосхитите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма;
 - ❖ почувствуйте горячие мужские ноги — предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп...

и на вдохе предошутите движение эмоционального оргазма вверх по позвоночнику до макушки...

Осознайте последовательность, в которой вы ощущаете себя совершенным мужчиной. По каким признакам вы осознаете, что вы — совершенный мужчина?

Представьте тело партнера как карту сексуальных удовольствий.

Припомните самый сильный сексуальный опыт. Восстановите в физиологической памяти, как воспринимается тело любимого человека, как ощущается его возбуждение, его состояние любви и нежности, его состояние любовного транса, его удовольствия, наслаждения, оргазмы...

Что нужно знать о партнере, чтобы получить удовольствие?

Представьте эрогенные зоны партнера как источники повышенной эмоциональности. Зафиксируйте в телесной памяти, какие зоны его тела, как правило, излучают острое возбуждение, какие — чувство нежности и любви, а какие — ощущение оргазма. Зарегистрируйте телесным разумом энергетический центр каждой из эмоций: источник возбуждения, нежности, любви, оргастичных удовольствий. Восстановите в телесной памяти, какой вид воздействия на такие зоны вызывает самый сильный эмоциональный отклик партнера. Какой должна быть сила касания, площадь воздействия, какие эмоции следует вдохнуть в прикосновения, чтобы получить сильнейший эмоциональный телесный ответ при воздействии на каждую из зон повышенной телесной эмоциональности?

Найдите способ для выражения каждой сексуальной эмоции через прикосновения, объятия. Научитесь выражать и любовь, и страсть, и желание, и нежность, и ласку, и доверие, и удовлетворение, и наслаждение... Возможно, страстные жесты усилены, как крещендо в музыке, желание выражается как осязаемая импульсивность, ласка проявляется в текучих теплых прикосновениях, воздействующих глубоко и продолжительно.

Легкие прикосновения действенны, как тихий нежный шепот, который может сказать больше, чем пронзительные эмоциональные крики. Беспрерывность, мягкость и пластичность телесного и чувственного контакта значима, как мелодичность и нераздельность музыкальной игры. Представьте метафорически, что через прикосновения вы можете искусно создавать в теле партнера любые эмоции, так же как виртуозный мастер извлекает музыку из инструмента.

Какую «музыку» вы хотите «играть» — стремительную, страстную, ошеломляющую или легкую, светлую, завораживающую?.. Какое «звучание» осязаемых эмоций вы предпочли бы: восхитительную оркестровую

классику, трогательность и глубину джазового исполнения, невероятную нежность флейты?..

Экспериментируйте, чтобы все сексуальные жесты, прикосновения, объятия стали совершенными и выразительными.

Ощутите тело любимого человека как совершенный инструмент эмоциональности. Постарайтесь почувствовать его дыхание, пульс, ритм сердца, пластику, тепло кожи целостно, как проводник для чувственного контакта с вашей собственной сексуальной сущностью. Мир ощущений в любви неустойчив и переменчив, как сновидение. Вы сможете воспринимать сексуального партнера до такой степени интенсивно и многогранно, насколько эмоционально и духовно к этому подготовлены. Партнер не может стать идеальным, но ваше восприятие его состояний может стать совершеннее.

В темноте все кошки серы. Человек, привыкший действовать по шаблону и воспринимающий сексуального партнера всегда рефлекторно, эмоционально стереотипно, и с гениальной любовницей или любовником будет действовать по той же серой схеме, получая удовольствия не больше, чем обычно.

Создайте готовность для того, чтобы воспринимать любимого человека в сексуальном акте по-новому.

То, что вы можете отчетливо представить в воображении, легко превратить в реальные чувства. Мир ощущений в сексе устроен так, что желания сбываются. Создайте новую модель для собственного восприятия, и вы заметите, что странным образом изменятся не только ваши ощущения и чувства, но и партнер, его энергетика и эмоции.

Упражнение 13. Психотехника эффективной половой идентификации партнера в совершенных сексуальных отношениях

Цель: создать условия для повышенной восприимчивости, телесной и эмоциональной эффективности по отношению к партнеру, создать

позитивные ожидания, подсознательно провоцирующие сексуального партнера на совершенство.

Для женщины

Предошутите тело и энергетическую сущность любимого мужчины следующим образом.

- ❖ Предошутите на глубоком вдохе трехмерный образ мужского тела и интенсивные, ритмичные, горячие переживания.
- ❖ Предвосхитите тепло его кожи и то, как все его тело начнет излучать энергетику эмоционального оргазма.
- ❖ Предошутите на глубоком вдохе возбужденную пластику мужского тела, обостренную чувствительность, ритм.
 - ❖ Почувствуйте, как ваше внимание скользит по поверхности его тела на медленном выдохе — от макушки его головы, от лица вниз по поверхности тела;
 - ❖ предошутите возбуждение в его груди — сердцебиение — ощущение энергии эмоционального удовольствия в этой области;
 - ❖ почувствуйте сильные плечи и горячие руки;
 - ❖ почувствуйте мужскую спину, предошутите вибрационное наслаждение, исходящее из области позвоночника;
 - ❖ почувствуйте горячий живот, предвосхитите ощущения удовольствия, ритмичные, горячие ощущения, исходящие из живота;
 - ❖ предошутите возбужденный мужской половой член и область половых органов — предвосхитите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма;
 - ❖ почувствуйте горячие мужские ноги — предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп...

и на вдохе предошутите движение эмоционального оргазма вверх по его позвоночнику до макушки...

Предвосхитите последовательность, в которой вы будете ощущать партнера как совершенного мужчину.

Для мужчины

Предошутите тело и энергетическую сущность любимой женщины следующим образом.

- ❖ Предвосхитите на глубоком вдохе трехмерный образ женского тела и ритмичные, горячие оргастичные переживания, предошу-

тите тепло ее кожи, запах и возбужденную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.

- ❖ Почувствуйте движение внимания от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела на медленном выдохе:
 - ❖ предощутите возбужденную женскую грудь — сердцебие-ние — ощущение удовольствия в этой области;
 - ❖ почувствуйте пластичные плечи и горячие руки;
 - ❖ ощутите пластичную женскую спину, предощутите трепет и наслаждение в области позвоночника;
 - ❖ почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастические наслаждения, исходящие из живота;
 - ❖ предощутите область возбужденных женских половых органов — предвосхитите ощущения оргазма;
 - ❖ почувствуйте горячие женские ноги — предвосхитите текущие оргастические ощущения до стоп...

и на вдохе предощутите движение эмоционального оргазма по внутренней части тела вверх...

Предвосхитите последовательность, в которой вы будете ощущать партнершу как совершенную женщину. Вдохните ее эмоциональное тепло тотально всей поверхностью кожи, сохраните энергию внутри собственного тела. Сделайте это множество раз, чтобы научиться чувствовать партнершу тотально. Установите совершенный энергетический контакт с каждым ее эмоциональным центром, целенаправленно вдыхая энергию через центр сексуального возбуждения в теле любимой, через ее сердце, глаза...

Натренируйте способность транслировать ей энергию через прикосновения, выдыхая осязаемые эмоции из сердца или из сексуального центра через руки, ладони, кончики пальцев.

Из тела партнера

Мысленно представьте себе, что можете оказаться в теле партнера. Проживите яркую физиологическую фантазию, чтобы понять его телом, что нужно знать партнеру о самом себе, чтобы получить больше чувственного наслаждения. Ощутите его нервными клетками особенности физиологического проявления сексуальных эмоций в его теле. Как вы в его теле почувствуете себя компетент-

ным в том, что следует делать, чтобы получить больше удовольствия? Станьте совершенством в его теле. Возможно, она или он никогда прежде не чувствовали себя так остро, но то, что вы предвосхитите, может сбыться.

Начните дышать пластикой партнера изнутри. Представьте, как в его теле его мозгом вы фантазируете о желаемом сексе, почувствуйте его предощущения изнутри. Как бы вам хотелось заниматься любовью в его теле? Испытайте его тайные желания. Каким в его теле представляется совершенный секс? Проживите все его желаемые ощущения, которые должны возникать в начале, в процессе, в конце сексуального контакта. Ощутите самое острое удовольствие его нервными клетками. Почувствуйте, какие удовольствия в его теле хотелось бы сделать длительными, какие ощущения должны быть острее. Исследуйте его тело изнутри его чувствами.

Обратите внимание, где в теле партнера располагаются самые горячие острые ощущения, где больше всего эмоционального тепла. Исследуйте в его теле всю поверхность кожи. В какой ее части ощущения самые трепетные, где самые возбуждающие и приятные, где самые необычные? Исследуйте ощущения внутри его тела: в позвоночнике — снизу вверх, в области сердца, в голове. Попробуйте действовать его руками. Войдите в кончики пальцев. Улыбнитесь его улыбкой. Любите его сердцем.

Упражнение 14. Психотехника для создания доступа к самоощущениям совершенства и сексуальной эффективности партнера

Цель: создать полноценное предощущение совершенства партнера из его тела, подсознательно провоцирующее его искусность и мастерство в сексе.

Для женщины

- ❖ Войдите в тело любимого мужчины, ощутите его чувствами его желаемое сексуальное мужское совершенство.

- ❖ Предощутите на глубоком вдохе объемный образ мужского тела и интенсивные, ритмичные, горячие переживания.
- ❖ Предвосхитите, как все тело начнет излучать энергетику эмоционального оргазма.
- ❖ Предощутите на глубоком вдохе возбужденную пластику мужского тела, обостренную чувствительность, ритм.
- ❖ Почувствуйте движение внимания и глубокое ритмичное мускульное расслабление до костной ткани на медленном выдохе — от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела:
 - ◆ предощутите мужественное возбуждение в груди — сердцебиение — ощущение энергии эмоционального удовольствия в этой области;
 - ◆ почувствуйте сильные плечи и горячие руки;
 - ◆ почувствуйте мужскую спину, предощутите вибрационное наслаждение в области позвоночника;
 - ◆ почувствуйте горячий живот, предвосхитите ощущения удовольствия, ритмичные, горячие ощущения внутри живота;
 - ◆ предощутите возбужденный мужской половой член и область половых органов — предвосхитите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма;
 - ◆ почувствуйте горячие мужские ноги — предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп...

и на вдохе предощутите движение эмоционального оргазма вверх по позвоночнику до макушки...

Предвосхитите последовательность, в которой вы могли бы ощутить совершенство тела партнера.

Для мужчины

- ❖ Войдите в тело любимой женщины, ощутите ее чувствами ее желаемое сексуальное женское совершенство.
- ❖ Предвосхитите на глубоком вдохе объемный образ женского тела и ритмичные, горячие оргастичные переживания, предощутите возбужденную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Почувствуйте движение внимания и глубокое ритмичное мускульное расслабление до костной ткани от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела на медленном выдохе:
 - ◆ предощутите возбужденную женскую грудь — сердцебиение — ощущение удовольствия в этой области;
 - ◆ почувствуйте пластичные плечи и горячие руки;

- ◆ ощутите пластичную женскую спину, предощутите трепет и наслаждение в области позвоночника;
- ◆ почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастичные наслаждения внутри живота;
- ◆ предощутите область возбужденных женских половых органов — предвосхитите ощущения эмоционального оргазма;
- ◆ почувствуйте горячие женские ноги — предвосхитите текущие оргастичные ощущения до стоп...

и на вдохе предощутите движение эмоционального оргазма по внутренней части тела вверх...

Предвосхитите последовательность, в которой вы могли бы ощутить совершенство тела любимой женщины.

Что партнеру желательно знать о вашем теле, чтобы получить удовольствие? Исследуйте его ладонями, кончиками пальцев каждый участок собственной кожи. Ощутите, к каким участкам прикасаться приятнее всего, в какой части тело кажется гладким, бархатистым, горячим, расслабленным, твердым, напряженным, мягким, текучим. Ощутите из его тела каждый источник пульса в вашем теле и теплый ритм сердца. Почувствуйте, занимаясь любовью в его теле, когда сердце бьется чаще, как прерывается, ускоряется или замедляется дыхание. Ощутите собственное тело всей поверхностью его тела. В какой части его тела вы ощущаете больше всего доверия, любви, энергии?

Ощутите нервными клетками партнера собственное возбужденное тело, ощутите источник возбуждения как вкус и светоносный цвет. Ощутите его нервными клетками свою нежность, ощутите источник аромата и светоносной энергии нежности. Ощутите его чувствами собственное тело, излучающее наслаждение оргазма, ощутите собственное тело, источающее аромат оргазма и свет оргазма. В какой части вы чувствуете это излучение острее?

Ощутите из его (ее) тела, как меняется ваше собственное тело в состоянии совершенного эмоционального контакта: становится ли оно расслабленнее, теплее, лас-

ковее, ритмичнее? Какие изменения можно заметить из тела партнера, когда ваши эмоции переходят в стадию остроты оргазма? Как его нервными клетками ощущается центр циклона ваших оргастических эмоций? Как его чувствами ощущаются волны тотального оргазма?

Упражнение 15. Психотехника создания самоощущения собственного сексуального совершенства через ощущения партнера

Цель: создать самоощущение собственного мастерства через ощущения партнера, нервными клетками партнера, чтобы повысить степень компетентности о переживаниях партнера и внешних осязаемых проявлениях собственной сексуальной искусности и уверенности.

Для женщины

- ❖ Войдите в тело любимого мужчины, ощутите его чувствами совершенство собственной сексуальности.
- ❖ Предвосхитите на глубоком вдохе трехмерный образ собственного тела и ритмичные, горячие оргастические переживания, предощутите тепло собственной кожи его нервными клетками, запах и возбужденную женскую пластику собственного тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Почувствуйте движение внимания от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела на медленном выдохе.
 - ◆ предощутите возбужденную женскую грудь — сердцебиение — ощущение удовольствия в этой области;
 - ◆ почувствуйте пластичные плечи и горячие руки;
 - ◆ ощутите пластичную женскую спину, предощутите трепет и наслаждение в области позвоночника;
 - ◆ почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастические наслаждения, исходящие из живота;
 - ◆ предощутите область возбужденных женских половых органов — предвосхитите ощущения оргазма;
 - ◆ почувствуйте горячие женские ноги — предвосхитите текущие оргастические ощущения до стоп...

и на вдохе предощутите движение эмоционального оргазма по внутренней части тела вверх...

Осознайте последовательность, в которой вы ощущаете его чувствами собственное совершенство.

Для мужчины

- ❖ Войдите в тело любимой женщины, ощутите ее чувствами совершенство собственной сексуальности.
- ❖ Предощутите на глубоком вдохе трехмерный образ собственного тела и интенсивные, ритмичные, горячие переживания ее нервными клетками.
- ❖ Предвосхитите тепло собственной кожи ее осязанием, предощутите ее нервными клетками, как все тело станет излучать энергетику эмоционального оргазма.
- ❖ Предощутите на глубоком вдохе возбужденную пластику мужского тела, обостренную чувствительность, ритм.
- ❖ Почувствуйте, как женское влюбленное внимание скользит по поверхности тела на медленном выдохе — от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела:
 - ◆ предощутите через ее чувства возбуждение в собственной груди — сердцебиение — ощущение энергии эмоционального удовольствия в этой области;
 - ◆ почувствуйте сильные плечи и горячие руки;
 - ◆ почувствуйте мужскую спину, предощутите вибрационное наслаждение, исходящее из области позвоночника;
 - ◆ почувствуйте горячий живот, предвосхитите ощущения удовольствия, ритмичные, горячие ощущения, исходящие из живота;
 - ◆ предощутите возбужденный мужской половой член и область половых органов — предвосхитите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма;
 - ◆ почувствуйте горячие мужские ноги — предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп...

и на вдохе предощутите движение эмоционального оргазма вверх по его позвоночнику до макушки...

Осознайте последовательность, в которой вы ощущаете ее чувствами себя как совершенного мужчину. Создайте несколько ярких физиологических грез о совершенном сексе, где вы переживаете и собственную эмоциональность, и энергетику женщины абсолютно, глубоко, тотально. Фантазируйте полноценно, используя возможность предвосхищать удовольствие из каждой возможной осязаемой точки зрения.

Сверхновое «я» — поле чудесного

Припомните, пожалуйста, сексуальный опыт, когда ваши ощущения удивили вас. Восстановите телесную память, когда нечто яркое было пережито вами впервые. Воссоздайте чувство изумления по отношению к собственным эмоциям или телесным проявлениям. Откройте заново детское чувство любопытства к самому себе. Воскресите ощущение внутреннего и внешнего мира великим и фантастически интересным, волшебным, таинственным и открытым для постижения. Почувствуйте ауру восхитительного сказочного перед тем, что находится за пределами известного и понятного. Испытайте привлекательность, манящую глубину тайны собственных эмоций, собственного тела, собственной сексуальности. Постарайтесь ощутить собственное физическое тело, собственную энергетику как нечто в большей степени неизвестное и чудесное, чем знакомое.

Компетентность в том, как заниматься любовью, дает превосходное чувство уверенности и внутренней силы. Возникает иллюзия, что вы знаете себя, вы знаете свои возможности... Но все сверхвозможности и сверхновые сексуальные переживания располагаются в зоне неизвестного — это то место на карте наших чувств, которое еще не обозначено. Вообразите себя существом фантастическим, незнакомым, и такое самоощущение будет соответствовать истине больше всего.

Из собственного тела

Ощутите собственное энергетическое и физическое тело как тайну, как воплощенную магию, ощутите себя как волшебное существо. Что, если представить, что все ваши чувства и ощущения в сексе — проводники в мир неизмеримо больший, чем то, что знакомо и привычно? Как приоткрыть просвет для проникновения чудесного? Кто вы? Кто вы, когда занимаетесь любовью? Какая тайна лежит

за пределами стереотипов, ваших собственных или чужих? Вновь ощутите ваши эрогенные зоны как источники повышенной телесной эмоциональности, но осознайте в то же время весь колоссальный потенциал страсти, нежности, любви, наслаждений, молчаливо спящий в этих зонах. Ваши эмоциональные центры вы можете представить как забытые месторождения безграничных энергетических ресурсов. Ощутите эти центры и включите их, войдите в них, станьте ими, станьте собой!

Упражнение 16. Психотехника формирования сверхновой самоидентификации на уровне потенциальной гениальности

Цель: создать самоощущение тайны, самоощущение телесной и эмоциональной гениальности, самоощущение чудодейственного в природе собственной сексуальности.

Для женщины

Постройте свое самоощущение следующим образом.

- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите изнутри объемный яркий образ женского тела, насыщенный, цветной, искрящийся энергией эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте изнутри динамичную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное самоощущение, когда чувство и образ тела как бы приподняты и ощущаются в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предощутите движение внимания и глубокое мускульное расслабление до костной ткани и ритмичные, теплые, вибрирующие оргастичные ощущения: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Почувствуйте возбужденную женскую грудь — горячее сердцебиение — ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение интенсивного наслаждения в этой области.

- ❖ Почувствуйте пластичные плечи и горячие руки.
- ❖ Почувствуйте пластичную женскую спину, предвосхитите трепет и наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастичные наслаждения внутри живота.
- ❖ Предощутите область возбужденных женских половых органов, предвосхитите теплые, вибрирующие, ритмичные ощущения оргазма;
- ❖ Почувствуйте горячие женские ноги, предвосхитите текущие оргастичные ощущения до стоп...
- ❖ Предвосхитите ощущение оргазма и ощущение оргазма вверх по внутренней части тела.

Предвосхитите последовательность, в которой вы сможете испытать самоощущение гениальности.

Для мужчины

Постройте свое самоощущение следующим образом.

- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите изнутри объемный яркий образ мужского тела, насыщенный, цветной, горячей энергией эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте изнутри динамичную пластику мужского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное самоощущение, когда чувство и образ тела как бы приподняты и ощущаются в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предощутите движение внимания и глубокое мускульное расслабление до костной ткани.
- ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Предощутите горячее сердцебиение и ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение энергии и острого наслаждения в этой области.
- ❖ Почувствуйте сильные плечи и горячие руки.
- ❖ Предощутите сильную спину, предвосхитите вибрации и острое наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий живот, предвосхитите переживание удовольствия, ритмичные, горячие ощущения внутри живота.

- ❖ Почувствуйте возбужденный мужской половой член и область половых органов, предощутите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте горячие ноги, предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп... и ощущение оргазма вверх по позвоночнику до макушки.

Предвосхитите последовательность, в которой вы сможете испытать самоощущение гениальности.

Каким образом вы могли бы чувствовать любимого человека, женщину или мужчину, если бы воспринимали его как источник таинственного и сверхнового? Припомните это детское переживание — предчувствие загадочной новизны. Как изменились бы ваши действия, если бы вокруг сексуальных ощущений возникал ореол прикосновения к чудесному, магическому, сверхновому?.. Так, как если бы вы знали, что за доступными вам чувствами лежит неизмеримо больше остроты, энергии, изобилие оттенков и ароматов эмоционального наслаждения? Ощутите эрогенные зоны в теле партнера как дремлющие источники сексуальной силы, еще незнакомой эмоциональности. Почувствуйте присутствие великого за кулисами осознаваемых ощущений.

Упражнение 17. Психотехника эффективной идентификации сексуального партнера на уровне гениальности

Цель: создание эмоционального отношения к партнеру как к источнику сверхновых сексуальных ощущений, создание чувственных ожиданий, подсознательно провоцирующих партнера раскрывать энергетические и эмоциональные ресурсы.

Для женщины

Осознайте, пожалуйста, тело и энергетическую сущность любимого человека следующим образом.

- ❖ Предощутите тело и энергетическую сущность любимого мужчины.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше осталь-

- ной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите объемный яркий образ мужского тела, теплую поверхность кожи, излучающую эмоциональность оргазма.
 - ❖ Предвосхитите динамичную пластику мужского тела, его обостренную чувствительность и ритм.
 - ❖ Испытайте необычное чувство новизны и тайны, когда тело партнера ощущается в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
 - ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
 - ❖ Предощутите горячее сердцебиение и ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение энергии и острого наслаждения, исходящие из этой области.
 - ❖ Почувствуйте его сильные плечи и горячие руки.
 - ❖ Предощутите его сильную спину, предвосхитите вибрации и острое наслаждение, исходящее из области его позвоночника.
 - ❖ Почувствуйте его горячий живот, предвосхитите переживание удовольствия, ритмичные, горячие ощущения, исходящие из живота.
 - ❖ Почувствуйте возбужденный мужской половой член и область половых органов, предощутите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма.
 - ❖ Почувствуйте горячие ноги, предвосхитите динамичное движение его наслаждения до стоп... и ощущение оргазма вверх по позвоночнику до макушки.

Предвосхитите последовательность, в которой вы ощущаете мужчину как источник гениальных ощущений.

Для мужчины

- ❖ Предощутите тело и энергетическую сущность любимой женщины.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите объемный яркий образ женского тела, теплую поверхность кожи, излучающую энергию эмоционального оргазма.
- ❖ Предвосхитите динамичную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.

- ❖ Испытайте необычное чувство новизны и тайны, когда ее тело ощущается в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Почувствуйте возбужденную женскую грудь, предощутите горячее сердцебиение, предвосхитите ощущения энергии и острого наслаждения, исходящие из этой области.
- ❖ Почувствуйте пластичные плечи и горячие руки.
- ❖ Почувствуйте пластичную женскую спину, предвосхитите трепет и наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастичные наслаждения, исходящие внутри ее живота.
- ❖ Предощутите область возбужденных женских половых органов, предвосхитите теплые, вибрирующие, ритмичные, ощущения оргазма.
- ❖ Почувствуйте горячие женские ноги, предвосхитите ее динамичные оргастичные ощущения до стоп...
- ❖ Предвосхитите ее ощущение оргазма и движение ее оргазма вверх по внутренней части тела.

Осознайте последовательность, в которой вы ощущаете женщину как источник гениальных ощущений.

Из тела партнера

Попробуйте войти в тело партнера и почувствовать через его или ее ощущения присутствие тайны в себе и в нем. Через его или ее чувства, эмоции, нервные окончания опутите сексуальное «я» партнера как магическое, гениальное, чудесное. Каким образом вы это чувствуете? В чем магия женской или мужской сексуальности? Испытайте скрытую силу. Запомните чувство колоссального пространства неизвестности внутри. Приоткройте завесу обычных телесных ощущений. Почувствуйте «в теле партнера», как в его или в ее физическом теле пробуждается феерическая сила мужского или женского духа. Испытайте свежесть и энергетику.

В каких частях тела ощущения самые острые? Запомните самое горячее трепетное чувство. Вообразите, какие

еще неизведанные фантастические удовольствия можно испытать в теле любимого человека.

Упражнение 18. Психотехника для создания доступа к самоощущениям партнера на уровне его потенциальной гениальности

Цель: создать полноценное предощущение гениальности партнера «из его тела», подсознательно провоцирующее расцвет его творческого таланта в области сексуальной эмоциональности.

Для женщины

- ❖ Войдите в тело любимого мужчины, ощутите его чувствами творческий потенциал его мужской сексуальности.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите изнутри трехмерный яркий образ мужского тела, насыщенный, цветной, горячей энергией эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте изнутри динамичную пластику мужского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное самоощущение, когда чувство и образ тела как бы приподняты и ощущаются в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предощутите движение внимания и глубокое мускульное расслабление до костной ткани.
- ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Предощутите горячее сердцебиение и ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение энергии и острого наслаждения в этой области.
- ❖ Почувствуйте сильные плечи и горячие руки.
- ❖ Предощутите сильную спину, предвосхитите вибрации и острое наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий живот, предвосхитите переживание удовольствия, ритмичные, горячие ощущения внутри живота.
- ❖ Почувствуйте возбужденный мужской половой член и область половых органов, предощутите жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма.

- ❖ Почувствуйте горячие ноги, предвосхитите текущие ощущения наслаждения до стоп... и ощущение оргазма вверх по позвоночнику до макушки.

Предвосхитите последовательность проникновения к самоощущениям мужчины на уровне его потенциальной гениальности.

Для мужчины

- ❖ Войдите в тело любимой женщины, ощутите ее чувствами творческий потенциал ее женской сексуальности.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите изнутри трехмерный яркий образ женского тела, насыщенный, цветной, искрящийся энергией эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте изнутри динамичную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное самоощущение, когда чувство и образ тела как бы приподняты и ощущаются в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предощутите движение внимания и глубокое мускульное расслабление до костной ткани и ритмичные, теплые, вибрирующие оргастичные ощущения: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Почувствуйте возбужденную женскую грудь — горячее сердцебиение — ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение интенсивного наслаждения в этой области.
- ❖ Почувствуйте пластичные плечи и горячие руки.
- ❖ Почувствуйте пластичную женскую спину, предвосхитите трепет и наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастичные наслаждения внутри живота.
- ❖ Предощутите область возбужденных женских половых органов, предвосхитите теплые, вибрирующие, ритмичные, ощущения оргазма.
- ❖ Почувствуйте горячие женские ноги, предвосхитите текущие оргастичные ощущения до стоп...
- ❖ Предвосхитите ощущение оргазма и ощущение оргазма вверх по внутренней части тела.

Предвосхитите последовательность проникновения к самоощущениям женщины на уровне ее потенциальной гениальности.

Через его тело, его сердцем, его кожей ощутите собственное сексуальное «я». Представьте, как ваше собственное состояние предполагаемой гениальности можно ощутить извне чужими чувствами. Ощутите его нервными клетками свои эмоциональные центры: центр страсти, центр любви, центр наслаждений. Прочувствуйте его или ее нервными клетками сверхценность собственных сексуальных эмоций. Создайте «пьедестал» для ощущений собственной сексуальности из тела партнера. Прочувствуйте осязаемое восхищение собственной энергетикой нервными клетками партнера. Осознайте, что можете ощутить через его чувства только поверхность, — настоящая энергетическая глубина эмоций, как бы то ни было, навсегда останется за кулисами.

Каких бы успехов вы ни достигли, существует что-то неизмеримо большее и важное. Ощутите через чувства партнера ярчайший свет собственной эмоциональной энергетики. Ощутите его нервными окончаниями трепетное тепло собственной души, горячую расплавляющую энергетiku страсти, любовь и то, что таится слишком глубоко, то, что невозможно почувствовать...

Упражнение 19. Психотехника создания самоощущения магической природы собственной сексуальности через ощущения партнера

Цель: создать самоощущение собственной гениальности через ощущения партнера, нервными клетками партнера, чтобы повысить степень компетентности о переживаниях партнера и внешних осязаемых проявлениях магической природы собственной сексуальности.

Для женщины

- ❖ Войдите в тело любимого мужчины, ощутите его чувствами магию собственной женской сексуальности.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше осталь-

ной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.

- ❖ Предощутите трехмерный яркий образ собственного тела, теплую поверхность кожи, излучающую энергию эмоционального оргазма.
- ❖ Предвосхитите динамичную пластику женского тела, обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное чувство новизны и тайны, когда ваше тело его нервными клетками ощущается в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Почувствуйте возбужденную женскую грудь, предощутите горячее сердцебиение, предвосхитите ощущение энергии и острого наслаждения, исходящие из этой области.
- ❖ Почувствуйте пластичные плечи и горячие руки.
- ❖ Почувствуйте пластичную женскую спину, предвосхитите трепет и наслаждение в области позвоночника.
- ❖ Почувствуйте горячий трепетный живот, предощутите горячие оргастичные наслаждения, исходящие внутри ее живота.
- ❖ Предощутите область возбужденных женских половых органов, предвосхитите теплые, вибрирующие, ритмичные ощущения оргазма.
- ❖ Почувствуйте горячие женские ноги, предвосхитите динамичные оргастичные ощущения до стоп...
- ❖ Предвосхитите ее ощущение оргазма и движение ее оргазма вверх по внутренней части тела.

Предвосхитите последовательность, в которой вы «ощущаете его чувствами» собственную гениальность.

Для мужчины

- ❖ Войдите в тело любимой женщины, ощутите ее чувствами магическую силу собственной мужской сексуальности.
- ❖ Предвосхитите на вдохе ощущение сверхценности настоящего момента, почувствуйте, что настоящий момент чуть выше остальной жизни, создайте ощущение возвышенности настоящего и энергетический свет, сияющий снизу вверх.
- ❖ Предощутите трехмерный яркий образ собственного тела ее нервными клетками, теплую поверхность кожи, излучающую эмоциональность оргазма.

- ❖ Предвосхитите динамичную пластику мужского тела, его обостренную чувствительность и ритм.
- ❖ Испытайте необычное чувство новизны и тайны, когда тело партнера ощущается в магическом светящемся или вибрирующем ореоле.
- ❖ Предвосхитите движение ритмичных, горячих, острых ощущений: от макушки головы, от лица вниз по поверхности тела.
- ❖ Предощутите горячее сердцебиение и ощущение центра в области сердца, предвосхитите ощущение энергии и острого наслаждения, исходящие из этой области.
- ❖ Почувствуйте ее осязанием сильные плечи и горячие руки.
- ❖ Предощутите сильную спину, предвосхитите вибрации и острое наслаждение, исходящее из области его позвоночника.
- ❖ Почувствуйте его горячий живот, предвосхитите переживание удовольствия, ритмичные, горячие ощущения, исходящие из живота.
- ❖ Почувствуйте возбужденный мужской половой член и область половых органов, предощутите ее осязанием жгучие ритмичные ощущения эмоционального оргазма.
- ❖ Почувствуйте горячие ноги, предвосхитите динамичное движение наслаждения до стоп... и ощущение оргазма вверх по позвоночнику до макушки.

Предвосхитите последовательность, в которой вы можете ощутить ее чувствами собственную гениальность.

Мистическое «я» — поле нирваны

Предвосхитите ласковое всеохватывающее осязаемое присутствие Вселенной. Переживите в телесном воображении опыт мистического экстаза нирваны. Поддайтесь волне, плывите по течению, станьте частью мира, растворитесь в нем без остатка. Почувствуете себя мимолетным проявлением бесконечного движения. Ощутите теплую надежду человеческого духа воплотить сверхновое в эволюционном плане, мистическое, божественное состояние...

Глава 5 Магическая сила эротического транса

Как овладеть этим состоянием?

Интенсивные ощущения, ослепительные инсайты¹, творческие озарения, острые чувства приходят только в состоянии транса. И причем любое состояние транса можно вызвать произвольно. Например, состояние алкогольного или наркотического опьянения можно воспроизвести без наркотиков. Достаточно внимательно изучить последовательность, в которой возникали те или иные ощущения под действием алкоголя или наркотиков, и каким-то образом зафиксировать эту последовательность. Используя такую последовательность, нужно шаг за шагом мысленно испытать каждое чувство, восстанавливая, например, «сначала ощущение жгучего тепла в желудке, потом чувство, что тепло разливается по телу, затем ощущение расслабления в области плеч, и дальше — чувство головокружения...».

Воспроизведение состояния опьянения ощущением позволит войти в это состояние осознанно и просто. Аналогичным образом благодаря достижениям современной нейронауки² можно осознанно восстанавливать любое переживание и любой трансовый опыт.

Состояние любви — это одно из самых творческих и ярких переживаний состояния транса. Многие люди

¹ Инсайт — акт непосредственного постижения, «озарения».

² Нейролингвистическое программирование — это искусство и наука, которая исследует выдающиеся человеческие возможности и моделирует методы их достижения.

описывают среди признаков желаемого состояния в сексе чувство потери контроля над собой, когда действия становятся в большей степени интуитивными, подсознательными, раскрепощенными. Несомненно, то, чего они хотят достичь, — это именно трансовые переживания.

Состояние эротического транса обычно сопровождается эмоциональным возбуждением, горячими ощущениями, обострением чувствительности. Но, с другой стороны, эротический транс может быть и глубоким расслаблением, погружением в состояние между сном и бодрствованием, ощущением тотального наслаждения и глубокого покоя. Безусловно, каждое такое переживание неповторимо.

Почти каждый мужчина испытывает удовольствие от оргазма в той или иной мере. Почти каждая женщина может почувствовать трансовое телесное сексуальное возбуждение. И все же, почему некоторые мужчины наслаждаются неполноценно, почему многие женщины вообще не достигают оргазма? Настоящая проблема кроется в том, что эти мужчины и женщины не имеют возможности погружаться в состояние транса, не могут свободно погружаться на глубину инстинктов и интимных чувств.

Например, многие пары не способны на интимную эмоциональную близость, страсть и интуитивную раскрепощенность, когда взаимоотношения между партнерами только завязываются или недостаточно развиты. В других случаях партнеры не могут «ощущать пылкое опьянение и потерю контроля», потому что нечестны в своих отношениях и не испытывают настоящего сексуального влечения друг к другу. Чаще всего трудности бывают связаны с тем, что сексуальные партнеры недостаточно восприимчивы к реальной смене состояний друг друга и действуют по упрощенному, примитивному сценарию.

Оргазм возникает не потому, что любовники достаточно время посвящают предварительной игре и физи-

ологически правильно выполняют половой акт. Ощущение оргазма можно вызвать механически, но полноценное эмоционально глубокое переживание этого чувства происходит только в особом состоянии сознания. В таком состоянии телесная восприимчивость партнеров по отношению друг к другу существенно обостряется, эмоции партнеров смешиваются, переплетаются и превращаются в чувство оргазма.

Переживание горячей страсти, остроты влечения к партнеру, пронзительности ощущения короткого и интенсивного оргазма есть плавно перетекающие из одной в другую стадии обычного инстинктивного эротического транса, пропитанного телесным безумством, эмоциональной силой и стремительностью событий. Совершенства подобного эмоционального слияния можно достичь, если постараться погрузиться на его интимную глубину осознанно и синхронно, согласованно с партнером.

Состояние любовного транса может быть и осознанным, и бесконтрольным. Все, что происходит в этом состоянии, очень индивидуально. Но, опираясь на опыт, я нахожу закономерным, что ясное осознание всего происходящего в состоянии любовного транса только усиливает это состояние. Было бы ошибкой думать, что если человек ясно осознает себя, то он не пребывает в трансе. Например, люди, ясно осознающие себя и происходящее под действием алкоголя, нередко поддаются иллюзии, что не пьянеют. Они полагают, что ясное осознание своих чувств и ясное и внимательное отношение к происходящему и есть трезвость. Но на самом деле ясное осознание себя в трансе просто повышает его качество, но не «отрезвляет».

Благодаря ясному сознанию опьянение может стать мистическим состоянием, сходным с древним ощущением внутреннего праздника. Благодаря полному осознанию всех чувств, мыслей, ощущений, благодаря тотальному и интенсивному присутствию в настоящем момен-

те обычное чувство потери контроля, «телесного безумия» в сексе может трансформироваться в медитативное состояние. Только в тот момент, когда секс станет медитацией, «безумие» рассеется, уступая легкому, свободно-му парению в состоянии абсолютного наслаждения.

Итак, чтобы сделать состояние транса доступным, необходимо осознать последовательность ощущений, которые возникают во время вхождения в него. Например, чувство возбуждения, учащенное сердцебиение, прерывистое дыхание, ощущение горячей волны, чувство головокружения и т. д.

Восстановите в памяти ощущения, возникающие в момент погружения в любовь, и научитесь мысленно воспроизводить последовательность как мелодию. Установите, по каким телесным признакам вы осознаете, что теряете контроль, возбуждаетесь, «сдаетесь»... Опишите, каким бывает погружение в особое состояние сознания. Что с вами происходит? Припоминая один из сильных опытов, постарайтесь восстановить в памяти первое ощущение, которое возникает на пути в состояние «потери контроля», «телесного безумия» или эротического транса. Постарайтесь вспомнить, как изменяется дыхание.

Осознайте, как изменяются ваши ощущения. Расслабляетесь ли вы и в какой последовательности? Откуда начинается волна расслабления: от ног вверх по телу или от лица вниз либо как-то еще? На чем сосредоточивается телесное внимание? Как меняется концентрация телесного внимания, когда вы окунаетесь в это состояние полнее: чувствительность интенсифицируется в каких-либо частях тела или захватывает тело всецело? Как изменяются ощущения по отношению к партнеру: острее воспринимается его энергетика — температура тела, энергетическая эмоциональность; обостряется ощущение удовольствия от физического прикосновения с его телом; сильнее ощущается ритм его дыхания, сердцебиения, ритмичность его движений; интенсифицируется чувство телесного доверия?.. Как изменяется пластика

ваших движений, происходит ли замедление или, наоборот, ускорение? Как изменяется ваш голос в этом состоянии, если вы разговариваете: понижается до шепота, замедляется, насыщается энергетикой?..

Как все преобразуется, когда вы входите в состояние все глубже, напоминает ли это падение, подъем, взлет или парение? Как изменяется дыхание, когда вы впадаете в это состояние полнее: замедляется ли, становится ли прерывистым, более глубоким или, наоборот, поверхностным? Каким образом изменяется ощущение времени? Течет ли время быстрее, замедляется или останавливается? Как изменяется чувство настоящего в состоянии эротического транса, кажется ли настоящий момент больше, ярче, светлее, горячее, возникает ли у него пьедестал? Является ли настоящий момент высоким, или искристым, или цветным, фееричным? Кажется ли настоящее вспышкой или непрерывным праздничным сиянием?

Постарайтесь осознать, что происходит с вашими чувствами, эмоциями, что совершается с вашим телом в состоянии эротического транса. Осведомленность о собственном состоянии и постижение ощущений, которые прежде оставались за кулисами в силу своей «бесполезности», принесут чувство компетентности и уверенности. Состояние телесного, эротического транса станет понятнее, ближе и доступнее. Благодаря такой компетентности вы сможете сознательно входить в желаемое состояние, опираясь на его признаки, потому что то, чего вы хотите, будет ясно вами осмыслено.

Присоединение. Как создать условия для возникновения эротического транса у партнера?

Бессмысленно вызывать эротический транс у партнера, если вы сами не входите в него. «Гипноз» вашего дыхания, «гипноз» прикосновений должен заключаться

в том, чтобы транслировать любимому человеку то, что чувствуете вы сами.

Приходилось ли вам быть «загипнотизированным» чьей-то любовью? Случалось ли ощущать «гипнотическое» воздействие поверхностью кожи, пластикой тела, эмоциональностью души? Впадали ли вы в необычное состояние, наслаждались ли сверхъестественной красотой эмоций, поддаваясь «гипнотическому» влиянию партнера? Вспомните, какие ощущения возникают, когда вы испытываете чувство абсолютного доверия или эмоционального слияния с партнером. Сходные ощущения вы можете вызвать у партнера сами, если будете максимально внимательны к каждому оттенку его транса.

Основой эмоционального и телесного «гипноза» является глубокая взаимность, абсолютная синхронность состояний партнеров, телесная и чувственная гармония. Существует легенда о том, что в древних тантрических монастырях, где мужчины и женщины постигали тайны тантрического искусства¹, любовники не имели права несколько месяцев вступать в физический контакт, прежде чем не устанавливалось безусловное эмоциональное, энергетическое и духовное согласие.

Осью совершенства взаимного «гипнотического» влияния в эротическом трансе является синхронность дыхания. Основной тантрической техникой является глубокое присоединение партнеров по дыханию. Используйте эту технику, чтобы создать единый ритм, единый темп, единое движение во времени. Чтобы создать полную синхронность дыхания между вами и вашим партнером, следует осознанно подстроить собственное дыхание под тип и ритм дыхания партнера.

Ощутите собственным телом, как дышит партнер. Дышите точно так же, с той же глубиной, в том же ритме,

¹ Тантра — это древнее искусство и наука, включающая методы духовной трансформации через использование сексуальной энергии.

с той же скоростью. Впрочем, современная гипнотическая психотехника, так же как и древняя тантрическая, заключается в том, что через механическое отражение типа и ритма дыхания партнера вы достигаете синхронности между вами и вашим партнером и создаете все необходимые условия для повышенной восприимчивости партнера к вашим сексуальным эмоциям и последующему осязаемому «гипнотическому» влиянию.

Тривиальное присоединение по дыханию путем механической подстройки даст ощущения взаимного согласия и телесного и эмоционального доверия. Но высший пилотаж заключается в том, чтобы присоединиться к любимому человеку, используя его дыхание только как дверь для проникновения в его индивидуальное состояние.

Постарайтесь, присоединяясь по дыханию, ощутить то, что испытывает он. Почему он дышит именно так? Почему именно в таком темпе? Именно настолько глубоко или поверхностно? Найдите в памяти аналогичное состояние, ощутите то же, что и партнер. Используйте его дыхание как проводник в его состояние. Научитесь искусству пребывать и в собственном теле, и в теле партнера, используйте дыхание для «переселения душ», для их эмоционального слияния.

Вторая ось, удерживающая силу взаимных «гипнотических чар» в любви, — это синхронизация по качеству прикосновений. Это синхронизация по силе давления, по площади касаний, по продолжительности соприкосновений, по ритму, темпу прикосновений и по текучести, плавности касаний. Дисгармонично, когда женщина, занимается любовью, ведет себя кротко, мягко касаясь и двигаясь, а мужчина, напротив, напористо и резко. Дисгармонично, когда движения одного из любовников плавные, текучие, а прикосновения другого прерывистые.

Присоединяйтесь к любимому человеку по типу прикосновений, сексуальных жестов, движений. Овладейте

искусством возвращать партнеру то, что чувствуете сами. Отвечайте на его физические и эмоциональные воздействия с той же силой, так же продолжительно, так же тепло или горячо, так же глубоко или поверхностно, так же плавно или прерывисто. Синхронизируйте собственные сексуальные физические воздействия с воздействиями партнера и испытайте чувство потери взаимного сопротивления, ощутите телесное доверие, возникающее подсознательно и гармонично.

Невероятного качества взаимности можно достичь, если сделать присоединение по типу прикосновений не механическим, но эмоционально обоснованным. «Похищая» его или ее жесты и пластику, занимаясь любовью, постарайтесь найти для себя эмоциональный интуитивный ответ на вопросы: Почему он или она прикасается именно с такой силой? Какие эмоции содержит это касание? Как обосновать длительность и непрерывность ее или его соприкосновений? Почему ее или его движения именно такие?

Постарайтесь использовать жесты партнера, чтобы достроить все состояние полностью. Припомните подобное состояние, когда-либо испытанное вами в прошлом. Отрадите его состояние в зеркале вашей души и верните ему те же эмоции, те же чувства, ту же любовь. Пусть прикосновения, пластика, движения будут более творческими, пусть важным станет возвратить состояние, а не просто механически отразить движения. Вознаграждение — изумление перед сверхновым качеством взаимности, сверхчувствительность и ослепительная эмоциональность оргазма!

Постарайтесь «примерить» все чувства любимого человека. В каждый момент эмоциональной близости вы можете отмечать новые оттенки в его эмоциях, чтобы искать сходные эмоции в собственном опыте. Припомните, когда ваше возбуждение больше всего совпадало с тем, что, как вам кажется, может испытывать партнер.

Вспомните, какое ощущение возникало у вас, когда вы переживали что-то схожее с его страстью, нежностью, лаской, любовью, оргазмом... Присоедините свои чувства к тому, что переживает партнер, и через некоторое время его эмоции подсознательно последуют за вашими. Создайте «гармоничное звучание» и импровизируйте.

Попробуйте осознать ее (его) состояние, эмоциональный центр, желания, намерение, с которым она (он) дотрагивается, прикасается, двигается, выдыхает энергетику... Пробудите похожее состояние в собственном опыте, войдите в это состояние и транслируйте ей (ему) то же намерение, те же желания, ту же силу эмоций и воздействий... Почему она (он) дышит, двигается в том или ином ритме? Наслаждайтесь тем же, создайте единый ритм. Не присоединяйтесь механически. Войдите в сходное состояние. Вы почувствуете невероятный эмоциональный отклик, вы сможете ощутить подсознательную благодарность за вашу внимательность и бережное отношение к каждому моменту эмоциональной близости, к каждому оттенку любви.

Закрепление. Как усилить совершенство контакта?

Синхронизация должна быть длительной и всегда непрерывной. Результатом долгого и нежного присоединения закономерно станет состояние подсознательного взаимного доверия. Именно подсознательное чувство эмоционального и телесного доверия должно стать индикатором для определения степени взаимной синхронизации. Это переживание должно сопровождаться чувством единого ритма, ощущением единой волны эмоций, чувством энергетического слияния.

Сила несловесного «гипнотического» влияния заключается в том, что под его воздействием мужчина и женщина в состоянии взаимного эротического транса чув-

ствуют друг друга значительно острее, интенсивнее, чем в обычном состоянии сознания. В сущности, состояние, которое возникает как результат продолжительной и непрерывной синхронизации, — не что иное, как материальная, осязаемая любовь.

Существуют ли какие-либо внешние признаки, по которым можно установить, что ваш партнер находится в состоянии трансового доверия? Скорее всего он или она может отреагировать гармоничной расслабленностью, пластичностью, повышенным телесным вниманием по отношению к вам. Обратите внимание, что происходит с партнером, когда вы передаете ему состояние трансa.

Как именно ощущается его расслабленность? Повышенное телесное внимание? По каким конкретным признакам вы можете констатировать, что ваш партнер эмоционально следует за вами?

Занимаясь любовью, экспериментируйте, какой способ присоединения к партнеру, какой вид эмоционального влияния на него вызывает самые сильные трансовые реакции. Что углубляет его эротический транс? Установите максимальную полноту, глубину трансa, на которую возможно погрузиться. Представьте, как изменилась бы пластика движений, эмоциональность, чувствительность в состоянии самого совершенного эротического трансa. Прочувствуйте это из тела партнера. Ощутите красоту собственного трансa его эмоциональностью.

Первые опыты взаимных «гипнотических влияний» потребуют безупречного следования предлагаемым психотехникам. Но потом наступит момент, когда состояние эротического трансa и взаимного телесного доверия будет возникать значительно легче, как бы само по себе. Это произойдет в силу закономерной способности тела запоминать состояния, ощущения, действия и подсознательно воспроизводить те же реакции в ответ на то же или похожее поведение партнера. Тело запомнит, как

воссоздавать ощущение синхронности, как достигать высокой чувствительности, как погружаться в состояние гармонии и раскрепощения.

Тело умеет запоминать и возбуждение, и любовь, и наслаждения. Если серией определенных действий, прикосновений удалось один раз вызвать какую-либо эмоциональную реакцию, то в следующий раз те же действия опять воссоздадут такую же реакцию. Более того, тело умеет накапливать наслаждения, так что каждый последующий раз получать яркое удовольствие от счастливого сeкса будет все легче.

Счастливые эмоции могут накапливаться во всем: в позе, жестах, движениях. Ваше тело накапливает сексуальные удовольствия как информационный банк. Тело партнера может запоминать ваши прикосновения и накапливать ощущения физической радости, так что с каждым разом одни и те же ваши воздействия могут вызывать все больше удовольствия и у него. Следует отметить, что тело с тем же успехом может аккумулировать и скуку, и уныние, и депрессию, поэтому лучше целенаправленно накапливайте в сексуальной пластике светлые чувства.

Ведение. Цель «гипнотического» влияния — оргазм

Самые изощренные сексуальные «физиологические» техники меркнут перед магической силой любви. Методы, направленные на развитие чувства любви, значительно действеннее.

Благодаря совершенному контакту телесная чувствительность мужчины и женщины по отношению друг к другу значительно интенсифицируется. Чувство взаимного подсознательного доверия создаст раскрепощение и интуитивное понимание партнерами того, что чувствует и чего хочет каждый из них. В состоянии эроти-

ческого транса внимание сфокусируется на чувствах, ощущениях, вызываемых партнером. Та особенная форма чувствительности, которая недоступна в обычном состоянии, в состоянии эротического транса делает возможным общение на уровне тонких энергий и красивейших эмоций.

Совместное движение в эротический транс и эмоциональное парение в нем можно условно разбить на три этапа¹: присоединение, закрепление, ведение. Присоединение развивает совершенство эмоционального и телесного контакта, закрепление усиливает взаимность, а ведение позволяет транслировать друг другу энергетику чувств предельно интенсивно и всесторонне, развивая взаимное чувство оргазма.

Переживание абсолютной взаимности, интенсификации чувствительности партнеров друг к другу, которое возникает как результат присоединения и закрепления, — наиболее подходящее состояние для эмоционального и телесного общения. В этом состоянии каждое мимолетное прикосновение, задержка дыхания, движение тонких энергий вызывают наслаждения значительно острее, дольше, полнее, глубже, чем в обычном состоянии сознания. Естественно, что состояние оргазма, его яркость и глубина тем интенсивнее, чем совершеннее взаимность и полнота эротического транса.

Цель «гипнотического действия» на этапе ведения — передавать партнеру собственные эмоции, собственное удовольствие, чтобы развивать эмоциональную энергию оргазма. Транслируйте любимому человеку весь спектр удовольствий через прикосновения, через дыха-

¹ Три этапа эффективной коммуникации — присоединение, закрепление, ведение — это один из методов нейролингвистического программирования, созданный на базе исследования и моделирования успешной коммуникации неординарных психотерапевтов, гипнотизеров, специалистов в других областях.

ние. Сделайте каждый жест, каждое движение эмоциональным и энергетически насыщенным. В состоянии совершенного эмоционального контакта с вами он или она будет существенно острее воспринимать ваше влияние. В этом состоянии и вы откроете доступ к новым ощущениям, идущим от партнера. Позвольте себе чувствовать его тело как свое собственное, его эмоциональные наслаждения, его чувство оргазма как совместное. Этап ведения — это стадия взаимного эротического транса, на которой эмоциональное общение достигает высшего качества.

Если по-прежнему, занимаясь любовью, вам хотелось бы следовать какому-то адекватному уверенному сценарию для получения взаимного удовольствия с сексуальным партнером, вы можете предпочесть именно этот эффективный стереотип эмоционального взаимодействия: присоединение, закрепление, ведение.

Любящие мужчина и женщина интуитивно настраиваются на единую эмоциональную волну, интуитивно вызывают друг у друга состояние любовного транса, интуитивно погружаются на глубину оргазма. Вы можете делать это осознанно, чтобы усилить ваши чувства или вызвать сверхновое переживание. «Исполняйте музыку» любовного транса профессионально.

Смысл любого контакта в ответе, который человек получает. Целью эмоционального взаимодействия любовников в сексе, безусловно, являются их эмоциональные и телесные ответы друг другу. Коммуникация через эмоции в любви — это способность сделать каждый жест, каждый выдох проводником для чувств.

- ❖ По каким осязаемым признакам вы сможете понять, что партнера (партнер) отвечает на ваши чувства? Какого ответа вы ожидаете?
- ❖ Как изменяется ее (его) дыхание, когда она (он) возбуждается?
- ❖ Как изменяется тонус, запах, тепло кожи, когда партнера (партнер) входит в состояние повышенной чувствительности?
- ❖ Как изменяется ее (его) энергетика, когда она (он) входит более

глубоко в состояние любовного транса? Какие ощущения возникают у вас, когда партнерша (партнер) погружается в состояние оргазма?

- ❖ Каким образом вы ощущаете ее (его) оргазм?
- ❖ Какое качество энергетики излучает в этот момент партнерша (партнер)? Теплая проникающая вибрация? Яркие цвета?
- ❖ Каким образом вы чувствуете, что ее (его) любовные и оргастичные эмоции более или менее интенсивны?
- ❖ Каким образом вы можете понять, где локализованы и насколько обширны ее (его) оргастичные состояния?

В состоянии любовного транса все чувства интенсифицируются. Любимый человек может восприниматься несколько необычно. Эмоции, исходящие от партнера, станут текучими, осязаемыми. Вы можете ощутить нечто сравнимое с ароматом, увидеть изумительное свечение, почувствовать проникающее тепло его энергии. Вы заметите, что ваши эмоциональные прикосновения к каждой из частей его тела вызывают несхожий отклик: разное качество энергии, различное свечение, аромат, интенсивность наслаждения...

Общение через прикосновения перестанет быть скольжением по поверхности, вы откроете другой уровень эмоциональной глубины. Вы обретете способность глубоко влиять словами, дыханием, прикосновениями, воздействуя на душу, на самую глубинную ее часть. Телесный контакт в любви служит только проводником для сексуальных эмоций. Тщетно прикасаться руками, телом, губами просто так, не вкладывая в контакт никакой осязаемой энергии, не вкладывая намерения транслировать партнеру духовное наслаждение от общения с ним.

Упражнение 20. Модифицированная тантрическая психотехника для взаимного погружения в состояние тотального оргазма

Постарайтесь дышать в точности так же, как сексуальный партнер. Зафиксируйте внимание в центре сексуального возбуждения, кон-

денсируйте предоргастичную энергию на вдохе в области половых органов. Используйте задержку дыхания, чтобы ощутить энергетическое слияние с партнером. С каждым вдохом постепенно накапливайте оргастичное тепло, аромат, свечение в собственном сексуальном центре и в сексуальном центре партнера так, как будто эти центры объединились в единое сосредоточие эмоций.

Выдыхайте синхронно с партнером энергетику наслаждения через руки, через ладони, через кончики пальцев, тотально всей поверхностью кожи. Испытайте ритмичное слияние и непрерывность, постоянство и плавность нарастающей волны наслаждения. Позвольте себе глубокое погружение, или доверительное падение, или возвышенное проникновение в состояние совершенного любовного транса. Познайте невесомость и абсолютное наслаждение тотальным оргазмом.

Глава 6 «Живите тотально, живите интенсивно!»¹

Сверхценность настоящего

В потоке времени какие-то события кажутся второстепенными, другие — сверхважными. Иногда мы проживаем день, час, минуту, момент интенсивно, но обычно время растрачивается в напрасных ожиданиях. Представьте себе интенсивность проживания момента как единицу измерения жизни.

То, насколько жива ваша любовь, то, насколько живы вы сами, можно измерить лишь тем, как интенсивно и тотально вы присутствуете в настоящем. Когда угаснет сила настоящего момента, тогда исчезнет и любовь. Наслаждение солнечным светом, удовольствие от поцелуя, нежность прикосновения, ослепительная чистота эмоций и т. д. требуют пространства. Когда будущее влечет исполнением желаний и всегда предлагает подождать, а прошлое отвлекает, в настоящем становится слишком тесно и душно.

В восприятии современных людей время течет линейно — из прошлого в будущее; настоящее — узкий промежуток между ними. Позвольте себе подняться над линией течения жизни, чтобы почувствовать пространство и свет вневременности. Используйте несколько точек зрения над линией жизни: над прошлым, над будущим, над рождением, над смертью.

¹ Этот призыв принадлежит Ошо (Бхагавану Шри Раджнешу), философу и исследователю методов достижения состояний повышенного осознания.

Линейное течение времени — это лишь сновидение разума, от совершенства которого зависит совершенство вашей судьбы. Эта модель необходима, чтобы управлять будущим и реализовывать цели. Но тем не менее количество отпущенных лет, продолжительность жизни, кратковременность или длительность каждого дня, часа, минуты — понятия условные. Почувствуйте, что нет ничего более реального, чем сила, яркость, интенсивность существования в настоящем. Иногда минута может вместить больше эмоциональной энергии и сверхновых ощущений, чем годы тусклой и посредственной жизни.

Поместите настоящее на пьедестал, сделайте каждый настоящий момент ярким, светоносным, горячим, трепетным в буквальном смысле. Разверните чувство настоящего, ощутите его океаническое величие и постоянство.

В любви длительность прикосновения, продолжительность удовольствий измеряется не секундами, но интенсивностью включения в происходящее. Бессмысленно устанавливать, длится ли ощущение оргазма, любви, нежности к партнеру несколько секунд или минут, потому что мерой является не продолжительность во времени, а острота и тотальность проживания настоящего момента.

20 минут предварительной игры, 5 минут — непосредственно половой акт, два оргазма одновременно — 15 секунд, — может быть, использовать иные единицы измерения для оценки секса как нормального?

Невидимая активизирующая власть внимания

Внимание можно представить как некую активизирующую волну, которая все приводит в действие. Сексуальная восприимчивость напрямую зависит от присутствия этой силы. Нервные клетки тем чувствительнее, чем с большим объемом внимания человек ощущает нечто.

Нервные окончания можно представить как дивную гирлянду новогодних огней, которые не могут активизироваться, загораться без электричества. Внимание — это «электричество», энергия, приносящая оживление в каждую из частей тела, в которую входят интерес, воля, страсть.

Используя гипноз, можно полностью отключить чувствительность в одной из зон тела. Это как фокус. Просто человеку надо внушить, чтобы он «вылез», например, из руки, как из перчатки, отстранился от этой части тела, отделился от нее. Это пахнет смертью. «Отделенная», ничего не чувствующая рука становится бледной и застывшей, воспринимается как протез. Такой механизм самоустранения, выхода из тела в обыденной жизни происходит естественно, как защитная реакция. Это как болевой шок, «оглушение».

Однако такое полное отчуждение от некоторых областей собственного тела нетипично и происходит достаточно редко. Чаще случается частичная потеря чувствительности, так, как будто вспыхивают лишь некоторые огни праздничной гирлянды, создавая ложное, неполное, схематичное ощущение собственного тела. Отсутствие энергии внимания делает тело «замороженным», невосприимчивым, чужим. В этом состоянии все ощущения очень неглубоки. Человек лишь частично чувствует что-то кожей, на поверхности. Осознательное внимание не скользит глубже, внутрь тела, сознание не освещает полноценно внутренние мускульные ощущения, или ощущения в области позвоночника, в области сердца, внутри тела вообще. Плоское, стереотипное восприятие собственного тела обедняет его обладателя, создавая жестокие внутренние ограничения, запрещающие ему чувствовать себя живым, страстным, любящим...

Такой человек воспринимает неполноценное самоощущение как единственно правильное. Он верит, пола-

гаясь на «реальный» опыт собственных чувств, в то, что быть невосприимчивым само собой разумеется, он не осознает потери, он забывает себя. Вместе с тем утрачивается и его энергетика, теплая свободная естественность движений, исчезает сама сексуальность.

Каждый из нас располагает лишь незначительной частью осознанной информации о самом себе и собственном теле, но мы продолжаем верить, что «невидимого» нет. Чтобы выйти из заколдованного круга посредственности, не хватает элементарного любопытства, интенсивного активного интереса, способного открыть фантастическую реальность собственного «я».

Интенсивное внимание активизирует, оживляет тело, пробуждает невероятную энергетику. Откройте все ощущения для восприятия. Заставьте «снять все огни гирлянды», заставьте все рецепторы активизироваться. Научитесь сдвигать фокус осязательного внимания от поверхностных ощущений к осязанию, направленному внутрь тела; от сконцентрированного осязания в одной области к всеохватывающим ощущениям; от легких мимолетных физических ощущений к медленным, текучим, продолжительным ощущениям. Пусть осязающее внимание скользит как взгляд, проникая всюду и устраняя слепые пятна, нечеткие ощущения в тех или иных областях тела.

Почувствуйте позвоночник, «заберитесь» в него, вы обнаружите новую «точку зрения», новую позицию восприятия. Из позвоночника вы можете воспринимать собственное тело совершенно иначе, чем из головы. Осязающий «взгляд» из позвоночника обнаружит «вид» на целостность и необычную гармоничность физических ощущений. Этот «взгляд» откроет новое ощущение собственной симметрии, откроет другое восприятие природного равновесия тела и духа.

Занимаясь любовью, в состоянии сильного сексуального возбуждения сосредоточьте внимание и «влезьте»

в позвоночник снизу вверх, испытайте остроту горячих сексуальных эмоций из него. Почувствуйте, как все физические наслаждения от каждого из множества нервных окончаний, расположенных в эрогенных зонах, могучим потоком движутся в нервные центры позвоночника. Ощутите состояние оргазма спинным мозгом.

Вы испытаете невероятную духовность сексуального удовольствия. Вы почувствуете, как движение энергии вверх абсолютно растапливает вас. Возможно, вы узнаете ощущение трепетной, невысказанно приятной волны теплого густого осязаемого света, которая переменит само представление о телесных переживаниях, изменит концепцию собственной личности и отношения к миру.

Во время обычной «мастурбации вдвоем» осязательное внимание мужчины и женщины рассеянно блуждает по поверхности. Центр внимания как бы смещается к нервным окончаниям. Эмоциональная энергетика не аккумулируется глубоко внутри тел любовников: происходит просто сексуальное напряжение и разрядка. Энергетика не проникает в истинные центры. Любовники механически раздражают зоны повышенной чувствительности друг друга, но их сексуальные жесты, движения, прикосновения не несут энергии. В этих прикосновениях нет их самих, нет ничего личного, настоящего. И для каждого из них оргазм, возможно, происходит, но душа не принимает участия, не любит, не испытывает наслаждения. Духовное «я» созерцает происходящее, не вселяясь в физическое тело.

Ощутите давление, тепло множеством нервных окончаний в одной из эрогенных зон. Осознайте, как импульсы несутся к единому средоточию. Почувствуйте эмоциональные центры. Переместите осязающую «точку зрения» из нервных окончаний в нервные центры. Ощущайте сексуальное соприкосновение с партнером из эмоциональных центров, а не поверхностью тела. Занимаясь любовью, не воздействуйте на эрогенные зоны

партнера, воздействуйте через них, проникая к его эмоциональному «я».

Ощутите рецепторы, расположенные внутри тела. Почувствуйте биение сердца. Активизируйте спящие нервные клетки, ощутите то, что никогда не чувствовали. Чтобы легче было управлять вниманием, используйте дыхание. Сделайте несколько легких любопытствующих вдохов и выдохов через внутреннюю область сердца снизу вверх. Освободитесь от приобретенной «анестезии». Ощутите температуру внутри сердца, почувствуйте ритмичный сжимающий и разжимающий пульс изнутри, осязайте контуры сердца изнутри. Войдите в собственное сердце, станьте им.

Сердце чрезвычайно чувствительно; вы испытаете гениальные ощущения, если будете прикладывать усилия, чтобы пробудить их из «замороженного» состояния. Дыхание является связующим звеном, носителем энергии внимания. Накапите внимание в области сердца.

Занимаясь любовью, в момент острого сексуального возбуждения из половых органов поднимитесь вверх, просочитесь в область сердца, «заберитесь» в центр сердечной пульсации. Вдыхайте горячий аромат оргазма, всецело пребывая в собственном сердце, снизу вверх из области половых органов... Занимаясь любовью, входите в сердце, переживайте весь сексуальный акт из этой осязающей «точки зрения». Сделайте тело, мозг, душу продолжением сердца.

Увеличьте масштаб карты ваших ощущений и эмоций. Что вы ощущаете — беспредельность внутреннего космоса или узкое пространство для полустертых чувств и мыслей? Сделайте вашу осязательную карту точной, динамичной, подробной, многомерной. Среди самых отчетливых ощущений, среди самых уверенных знаний оставляйте просвет для проникновения чудесного. Осознавайте себя как тайну. Известно лишь то, что озарено сияющей энергией любопытства. Остальное неизвестно

и утаивает незнакомую мистическую сияющую реальность «я».

Упражнение 21. Партитура для сердца

Цель: обучить сверхновым ощущениям в области сердца.

Создайте физиологическую грезу. «Проживите» через чувственные фантазии каждый «такт», каждый цикл нового состояния, конструируйте в ощущениях новые переживания и эталоны для чувств.

- ❖ Восстановите в чувственной памяти энергетическое тепло оргазма. Предощутите физиологически, что ваше тело может излучать сходную, густую, мягкую, вибрирующую энергию тотально всей поверхностью кожи, предощутите всеохватывающее вибрирующее проникновение теплой энергии оргазма сквозь мускулы вплоть до костной ткани. Предощутите все единое движение энергетике вверх.
- ❖ Представьте себя черной дырой в огромной светящейся Вселенной. Откройте новую глубину внутреннего пространства. Создайте интенсивную физиологическую фантазию, в которой ваше энергетическое тело, состоящее из теплой энергии оргазма, обладает мощной силой гравитационного притяжения. Предощутите, что вы сами пропитаны эмоциональной энергией желанья, энергией вибрирующей, прерывистой, по структуре состоящей из бездны пустующих, гудящих от напряжения частиц. Ощутите центр притягивающей гравитационной силы в области сердца. Почувствуйте себя одновременно множеством вибрирующих молекул внутри пульсирующего сердца, ощутите острейшее влечение и тоску в каждой из них.
- ❖ Почувствуйте себя одновременно каждой из тоскующих частичек внутри пульсирующего сердца и предощутите, как гравитационное притяжение каждой отдельной частицы могущественно вбирает энергию, затягивая в себя светоносное, утоляющее тоску энергетическое эмоциональное тепло партнера сквозь область половых органов. Предощутите теплое удовольствие каждой частицы внутри сердца, нарастающее с каждым последующим сердечным сокращением. Ощутите себя внутри сердечной пульсации. Станьте ею. Сжимайтесь и разжимайтесь, как частичка тоскующей и любящей Вселенной.
- ❖ Предвосхитите пробужденный поток энергии. Предчувствуйте физиологически осязаемый световой горячий ураган, под высоким давлением взрывающийся вверх. Искрящийся и обжигаю-

щий оргазмом, этот любящий поток энергии захватывает сердце и сжимает его, овладевает им, просачивается внутрь и наполняет жгучим удовольствием.

- ❖ Предвосхитите ласковый и тотальный световой взрыв. Сжимаясь внутри сокращающегося сердца, ощутите насыщение свежей яркой мерцающей лучистой энергией острейшего наслаждения. Разжимаясь, почувствуйте легкое нежное начало взрыва, стремительно нарастающую вспышку оргазма, когда с каждым новым сокращением сердечные удары становятся все ослепительнее, наслаждение — медленнее и глубже. Ощутите, как осязаемая теплая мерцающая волна оргазма поднимается вверх, все энергетическое пространство плавится, растекается, искрение замедляется, Вселенная мерцает, потрескивает и дарит теплое ароматное свечение.

Любите, как мотылек

Существует тантрическая психотехника, используя которую можно научиться особому способу смотреть на мир — теплому необычному взгляду не глазами, но через глаза, сквозь глаза. Тантрист учится глядеть на мир влюбленными глазами, но ощущать при этом, что смотрит сквозь них как через очки, чтобы почувствовать, как сдвигается фокус его видения, чтобы узнать, откуда начинается взгляд, где расположен центр пытливого внимания, пронизывающего мир.

Благодаря смотрению сквозь глаза как через окна можно ясно осознать, что внимание просто использует глаза, использует видение, чтобы проникать во внешний мир. Внимание проникает к знанию через нервные клетки, через нервные окончания, создавая мир осязаемый. Внимание поглощает информацию через органы слуха, чтобы создать мир слышимый. Внимание проникает через обоняние, через вкус. Внимание — тайный путешественник, который свободно странствует через сферы видимого, слышимого и осязаемого, создавая этот мир полноценным и великим.

Мотыльки ощущают яркий свет как острый аромат, они впитывают интенсивный свет через чуткие усики, воспринимая его как восхитительный запах, и влюбляются в него. Попробуйте нечто похожее. Переместите внимание, пронизывающее мир через зрение, в нервные окончания. Вы смотрели любящим взглядом через глаза как сквозь окна, и затем этот взгляд переместился в тело, в спинной мозг, в нервные центры, в нервные окончания.

Применяя видящее осязание, вы сможете обнаружить способность ощущать тонкие вибрации, излучаемые партнером как нежнейшее мерцание. Через нервные клетки вам откроется возможность увидеть тепло его сексуальных эмоций как люминесцентное свечение. Вы сможете увидеть через осязание весь спектр, все оттенки радужной светонесущей энергии наслаждений. Вы сможете увидеть сквозь нервные клетки волшебную горящую динамичную живопись собственных чувств. И тогда станет возможным легко выдыхать любой сияющий оттенок через ладони, через кончики пальцев или тотально всей поверхностью кожи, чтобы устремлять цветную эмоциональность партнеру.

Прислушайтесь к сердцу, почувствуйте теплый сжимающийся и разжимающийся пульс изнутри сердца и постарайтесь перевести зрительное внимание через осязающие внутренние рецепторы в этой области. Постарайтесь увидеть через осязание энергию сердца. Вероятно, сначала вы испытаете всепоглощающую внутреннюю темноту, но затем обнаружите следы эмоционального света как воспоминание о чем-то теплом в прошлом или люминесцирующее свечение в настоящем.

Культивируйте внутренний свет. И в один прекрасный день наступит момент, когда изумительное яркое свечение станет постоянным проявлением вашего сознания. Выключая ночью свет, вы заметите, что фосфоресцируете, сияете снаружи и изнутри, вы заметите, как

интенсивно светится живая эмоциональность любимого человека...

Используя тот же механизм управления вниманием, вы можете переключить осязающее внимание из нервных окончаний в зрение, чтобы притрагиваться взглядом к тому, что вы видите, чтобы соприкоснуться зрением с окружающим миром, проникать осязанием на высоту небес и панорамно вокруг. Такое «противоестественное» чувство откроет путь к новым необычным состояниям, где сознание осязаемо и весомо путешествует вне тела.

Попробуйте переместить энергию аудиального внимания в органы осязания, услышать звуки спинным мозгом, поверхностью кожи, пластикой тела. Постарайтесь услышать голос любимого человека через физиологические чувства, осязайте голос любимого или любимой сквозь сердечный ритм. Входите в телесный чувственный контакт с сексуальным партнером, сплавя зрение, слух и осязание в единое эмоциональное соприкосновение. Сделайте свой взгляд теплым, впитывающим и осязающим улыбку любимого человека, энергию его тела. Наполните любящий голос ощутимым эмоциональным теплом, притроньтесь шепотом к поверхности кожи, прокрадитесь нежными словами прямо в сердце.

Заключение

Истинно глубокие сексуальные наслаждения не могут достигаться механически; они возникают как изумительные по красоте осязаемые эмоции. Высокие чувства и благородство физиологических ощущений могут предстать только вследствие эволюционной трансформации звериных инстинктов. Энергетика животной страсти лежит в основании медитативного совершенства телесной любви и обеспечивает ее интенсивность.

Искусство достигается через развитие, через превращение «грубых», инстинктивных, физических желаний в шаманское самоощущение великой тайны внутри естества собственной сексуальности. Предчувствие, что завеса обыденности может приоткрыться и высвободить чудесное, пробудит невероятные возможности и энергетику. Самоощущение тайны внутри собственного тела, самоощущение волшебного за пределами осмысленной и понимаемой части эго откроет внутреннее мистическое пространство чудесного и сверхнормального. Предощутите физиологически закулисное присутствие чудесного в каждой клетке тела.

Почти все зависит от ожиданий. Предполагая заурядные события в обычном мире, слишком многое можно упустить, поэтому планируйте каждый будущий сексуальный акт, каждое любовное ощущение как мистический праздник. Исключите ритуалы: они слишком примитивны. Культивируйте предчувствие невероятного, феерического опыта. Представьте каждый любовный акт в будущем как магическое действие, окружите его трепетным ореолом, волшебным светом или звучанием, приподнимите секс над другими событиями, запланируйте невероятные мистические состояния.

Создайте предощущение духовного расцвета и празднуйте каждый момент эмоциональной близости.

Избранная библиография

- Андреас К., Андреас С.* Измените свое мышление — и воспользуйтесь результатами: Новейшие субмодальные вмешательства НЛП. СПб., 1994. 237 с.
- Андреас С., Андреас К.* Сердце мозга. Екатеринбург: МООПД, 1993. 311 с.
- Бендлер Р.* Используйте свой мозг для изменений: Нейролингвистическое программирование. СПб.: Ювента, 1994. 172 с.
- Бендлер Р., Гриндер Дж.* Структура магии: Пер с англ. / М.: Каас, 1995. 520 с.
- Бендлер Р., Гриндер Дж.* Трансформэйши: Нейролингвистическое программирование и структура гипноза. СПб.: Изд-во «Петербург— XXI век» совместно с ИЧП «Белый кролик», 1995. 317 с.
- Бхагаван Шри Раджниш.* Мудрость песков: Беседы о суфизме. 1980 г., Золотые самородки, 1988.
- Гордон Д.* Психотерапевтические метафоры в НЛП: Оказание помощи другим при помощи зеркала. Изд-во «С. Е. Т.» 1994. 218 с.
- Дилтс Р., Халлбом Т., Смит С.* Убеждения. Пути к здоровью и благополучию. — В. Пышма, 1993. 173 с.
- Луис В. Милдмен.* Мистический секс. Киев: София, 1996. 279 с.
- О'Коннор Дж., Дермотт Ян-Мак.* Искусство системного мышления / Пер. с англ. Киев: София, 2001. 304 с.
- Ошо (Бхагаван Шри Раджниш).* Медитация: первая и последняя свобода. / Пер. с англ. СПб.: Изд-во Чернышева, 1996. 399 с.
- Ошо (Бхагаван Шри Раджниш).* Книга тайн. Т. 1–5. М.: Либрис. 1993.
- Технологии программирования судьбы: Теория и практика НЛП: Хрестоматия / Составитель В. Сельченко. М.: Харвест, 1999. 768 с. (Библиотека практической психологии).*
- Хеллер С., Стил Т. Л.* Монстры и волшебные палочки / Пер. с англ. Киев: 1995. 284 с.